



## Cours de jogging pour tous : du débutant au coureur confirmé



# INVITATION À TOUS

- 
- Lieu du rendez-vous:** **Villars-sur-Glâne : entrée de la FORET DE MONCOR,** route de Moncor, sortie de Fribourg en direction de Payerne proche du Café Restaurant Pizzeria « De Moncor » (anciennement « Le Refuge »)  
(voir situation géographique sur site [www.gpmf.ch](http://www.gpmf.ch)).
- Jour et heure:** Tous les mercredis, du:  
**17 mai au 27 septembre 2017 à 18 h 15.**  
Il n'est pas nécessaire de participer à toutes les séances.
- But:** Préparer Morat-Fribourg - en 20 semaines - tout en bénéficiant de la dynamique d'un groupe et de l'encadrement de moniteurs compétents et expérimentés.
- Participation:** Tous coureurs, hommes et femmes, dès 16 ans. Les participants évoluent sous leur propre responsabilité. Les personnes "à risques" (fumeurs, excédent de poids, problèmes cardiaques, débutants de plus de 40 ans) doivent préalablement consulter un médecin.
- Groupes:** Huit groupes sont formés selon le niveau des participants. Deux Groupes Walking et Nordic-Walking.
- Equipement:** Chaussures de jogging, vêtements adaptés aux conditions atmosphériques. Il n'y a pas de vestiaire.
- Documentation:** Est remise aux participants.
- Responsabilité:** L'ass. GPMF décline toute responsabilité en cas d'accidents.
- Finance:** La participation est gratuite. Les frais sont partiellement pris en charge par notre partenaire du projet.
- Partenaire:** **Loterie Romande LORO** [www.loro.ch/fr](http://www.loro.ch/fr)
- Parking:** Gracieusement mis à disposition, de 18 – 20 heures, par MEGGITT SA, route du Petit-Moncor 4, Villars-sur-Glâne (suivre indications GPMF).
- Renseignements généraux:** [www.gpmf.ch](http://www.gpmf.ch) - [www.morat-fribourg.ch](http://www.morat-fribourg.ch)  
Isabelle Mussoi 079 428 78 26 [gpmf.fribourg@gmail.com](mailto:gpmf.fribourg@gmail.com)  
ou Werner Altwegg 079 204 78 82 [altwegg.consulting@bluewin.ch](mailto:altwegg.consulting@bluewin.ch)



**« Incidences des régimes alimentaires à la mode sur la performance sportive »**

*Est-ce que les régimes à la mode augmentent la performance sportive ?*

La conférencière tentera des éclairages.

**Conférence organisée le mardi 20 juin 2017 à 19h30**

Présentation et développement du thème, questions de l'auditoire et discussion.

Intervenante : **Madame Simone Reber**, Diététicienne ASDD / Membre du groupe spécialisé ASDD  
« alimentation du sportif ».

Grande Salle de La Grange, rue de la Fontaine 1, à 1752 Villars-sur-Glâne.

(Entrée libre. Places de parc le long de la ligne CFF + terrain foot du Platy).

Organisée par l'Association « Groupes Préparer Morat-Fribourg » en partenariat avec :



***Tests CONCONI – Stade St-Léonard, Fribourg.***

**Samedis 20 mai 2017 dès 8 h.00 et septembre 2017 (date exacte sera communiquée ultérieurement ; voir [www.gpmf.ch](http://www.gpmf.ch)).**

Inscription préalable nécessaire

Par téléphone : Benoît Berset 079 287 97 14 - Simon Thomet : 079 741 49 01.

Par courriel : [bbenoit@bluewin.ch](mailto:bbenoit@bluewin.ch) ou [simonthomet@gmail.com](mailto:simonthomet@gmail.com)