

Spinning et gainage du 9 janvier au 26 mars 2020 **Inscription individuelle obligatoire**

Chers membres,

Afin de préparer la saison prochaine, O2MountainBike invite ses membres à participer aux entraînements de spinning et de gainage.

Lieu : Let's Go fitness, rte du Verdel, Bulle

Jour + Horaire : Les jeudi soir, du 9 janvier au 26 mars 2020,
de 19h15-20h45, **rdv 19h05**

Participants : Réservé aux adultes et aux jeunes **dès 14 ans (2006) uniquement**

Inscription jusqu'au 30 novembre 2019 :

<https://doodle.com/poll/rxztkvyscpkrqrmym>

Important : la formule dite de « l'inscription individuelle obligatoire » **garanti** au membre inscrit l'attribution d'un vélo de spinning lors des soirées Let's Go.

Le nombre de vélo étant limité, le membre inscrit s'engage à participer à au moins 80% des entraînements ! La priorité sera donnée aux plus assidus de la saison passée, puis en fonction de l'ordre d'inscription.

Nous demandons un accord parental signé pour les enfants mineurs a adressé à :

Patricia Matthey, Bois-Riant 1, 1661 Le Pâquier ou par courrier électronique :

patricia.matthey@gruyere-escapade.ch

Salutations sportives.

Au nom du comité
Patricia Matthey, resp.technique

Dans la roue d'O2MountainBike saisons 2019 – 2021



RAIFFEISEN



CYCLING
AIRE H / TRAVAIL FIXE ET TEMPORAIRE



026 919 51 40 www.futurformatic.ch

Seydoux PAPETERIE
BUREAU SA

026 919 62 62 www.seydouxsa.ch

Rue des Ecoles 15 - 1635 La Tour-de-Trême

la Mobilière

Garage des Ponts
Vaulruz



LE GRUYÈRE
SWITZERLAND



connect
groupe

Castella
SPORTS BULLE