

## Entraînements d'hiver en salle Pour les jeunes inscrits uniquement !

**Dates** : du mercredi 11 novembre 2020 au mercredi 31 mars 2021

**Lieu** : salle de gym du Pâquier (bâtiment de la gare)

**Groupes** : selon plan annexé

**Groupe WahtsApp** : informations ponctuelles sur les entraînements.

Impératif, le parent responsable de son enfant le mercredi soir (enfant de moins de 18 ans) communique son no de portable. S'il possède un portable, le participant communique également son propre numéro.

(afin d'éviter le transfert/recherche d'information sur/par d'autres groupes whatsapp « dissident »)

Envoi à : [patricia.matthey@gruyere-escapade.ch](mailto:patricia.matthey@gruyere-escapade.ch)

**Horaire** : rendez-vous 10 min avant le début de l'entraînement

Groupe 3 : 18h15-19h15  
1 heure en salle

Groupe 2 : 18h45-20h15  
30 min. à l'extérieur, 1h en salle

Groupe 1 : 19h30-21h30  
45 min. à l'extérieur, 1h15 en salle

### Matériel

Groupe 3 : équipement pour le sport en salle, yc baskets adéquates

Groupes 2 et 1 : équipement pour le sport en salle, yc baskets adéquates  
équipement d'extérieur adapté à la météo du jour,  
**Gilet fluorescent et lampe frontale obligatoire**

**Vestiaire** : indépendamment du sas d'entrée, pas de vestiaire à disposition !

**COVID19** : Masque dans le sas d'entrée pour les + 12 ans  
Les parents attendent à l'extérieur du bâtiment  
Chaque participant s'engage à respecter scrupuleusement **les 4 règles d'or annexées**

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



Seydoux PAPERIE  
BUREAU SA  
026 919 62 62 www.seydouxa.ch

la Mobilière

Garage des Ponts  
Vaulruz



LE GRUYÈRE  
SWITZERLAND



connect  
groupe

