

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

Dates : du mercredi 10 novembre 2021 au mercredi 30 mars 2022
Lieu : salle de gym du Pâquier (bâtiment de la gare)
Groupes : selon plan annexé

Informations : des informations ponctuelles sur les entraînements pourront vous être communiquées sur un groupe WhatsApp dédié à cet effet.
En cas d'empêchement pour un entraînement, merci de l'annoncer à Patricia Matthey au 079 520 79 79

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

Groupe 3 : 18h15-19h15
1 heure en salle
Moniteurs : Patricia, Aurélia, Eric

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

Groupe 1 : 19h30-21h15*
45 min. à l'extérieur, 1h10 en salle
Moniteurs : Fabien, Vincent

*les horaires du groupe 1 peuvent être modifiés en fonction de l'activité

Dans la roue d'O2MountainBike saisons 2019 – 2021

Matériel indispensable pour les entraînements :

- 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, sans ce matériel de sécurité, le jeune ne pourra pas participer à l'entraînement !
- Vestiaire : indépendamment du sas d'entrée, pas de vestiaire à disposition !

Mesures impératives au respect de l'intégrité de chacun : l'athlète, moniteur, parent, accompagnant présentant des symptômes liés au coronavirus COVID-19 ne se présentera **en aucun cas** aux entraînements respectivement au lieu de rendez-vous. Il en fera de même si un membre de sa famille ou un proche se trouve dans la même situation.

Salutations sportives.

Au nom du comité
Patricia Matthey, resp. technique

Annexe : Liste des groupes

Dans la roue d'O2MountainBike saisons 2019 – 2021



RAIFFEISEN



CYCLING 
AIRE H / TRAVAIL FIXE ET TEMPORAIRE



la Mobilière

Garage des Ponts
Vaulruz 



LE GRUYÈRE
SWITZERLAND 



connect
groupe 

