

**Spinning et gainage  
du 12 janvier au 23 mars 2023**

**Inscription individuelle obligatoire**

Afin de préparer la saison prochaine, O2MounTainBike invite ses membres à participer aux entraînements de spinning et de gainage.

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

Quand : Les jeudis soir, du 12 janvier au 23 mars 2023,  
de 19h15-20h45, **rdv 19h05**

Qui : Réservé aux adultes et aux jeunes **dès 14 ans (2009) uniquement**

L'accès aux vestiaires sera limité, nous vous recommandons donc d'arriver déjà équipés ! Il sera néanmoins possible de laisser vos affaires dans la salle de gainage.

Inscription jusqu'au **18 décembre 2022** : <https://doodle.com/meeting/participe/id/ejZV9rze>

Le nombre de vélo étant limité, le membre inscrit s'engage à participer à au moins 80% des entraînements !

**L'accord écrit des parents pour les enfants mineurs est demandé.**

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

*Au cas où tous les vélos ne seraient pas réservés par nos membres, nous proposons aux parents et amis du club de participer à ces séances pour le prix de 80.-/saison.*

*Contactez Patricia au 079 520 79 79*

Salutations sportives.

Au nom du comité  
Patricia Matthey, resp.technique

Dans la roue d'O<sub>2</sub>MounTainBike saisons 2022 – 2024



RAIFFEISEN



la Mobilière



LE GRUYÈRE



Seydoux

