

## Spinning et gainage du 9 janvier au 20 mars 2025

A tous nos membres qui souhaitent garder le coup de pédale pendant l'hiver,  
Les entraînements de spinning reprendront avec la nouvelle année 2025. Ils sont ouverts à tous les membres adultes et jeunes **dès 14 ans (2011)**.

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

Horaire : Les jeudis soir, du 9 janvier au 20 mars 2024 (sauf 6 mars, vacances)  
de 19h15-20h45, **rdv 19h05**

Matériel : Linge, chaussures de vélo (clips Shimano VTT)

Inscription sur <https://o2mountainbike.ch/inscription-spinning/> jusqu'au **16 décembre 2024**.

**Important !** Le nombre de vélo étant limité :

- Place pour les 30 premiers inscrits
- Par votre inscription, vous vous engagez à participer régulièrement aux entraînements.

L'accord écrit des parents pour les enfants mineurs est demandé et à adresser à Fabien.

*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. Contacter Fabien.*

Salutations sportives.

Au nom du comité  
Fabien Gremion  
fgremion@hotmail.com

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

