

**PROGRAMME ENTRAINEMENTS 2022  
POLYSPORT ADULTES ET JUNIORS**

<b>Programme :</b>	
12 janvier 2022	Reprise de nos entrainements
Janvier-décembre	Sélectionnés pour les World Winter Games à Kazan/Russie 01/2023: entrainements spécifiques sur liste séparée
23 février	Vacances relâche d'hiver - pas de gym
27 février	<b>Compétition</b> : « 10KM de Payerne » juniors et adultes
13 mars	<b>Sortie raquettes à neige</b> : initialement pour les inscrits à Villars
20 mars	<b>Compétition</b> : Tournoi de basket à Fribourg
20 et 27 avril	Vacances de Pâques – pas de gym
14 mai	<b>Compétition</b> : « GP Berne » juniors et adultes
25 mai	Veille de l'Ascension - pas de gym
15 juin	Veille de la Fête-Dieu – pas de gym
16 - 19 juin	<b>Compétition</b> : National Games à St-Gall pour les inscrits
29 juin	<b>Assemblée générale et partie conviviale à Notre Dame de Tours</b>
02 juillet	<b>Compétition</b> : UBSKIDSCUP au Mouret/ FR pour les juniors
24 août	Reprise de nos entrainements
10 septembre	<b>Compétition</b> : UBSKIDSCUP à Zürich pour les juniors, finale Suisse
19 et 26 octobre	Vacances d'octobre – pas de gym
19 novembre	<b>Compétition</b> : « Corrida bulloise » juniors et adultes
?????	<b>Compétition</b> : « Coupe de Noël » de la FSG Estavayer-Le-Lac (à confirmer)
21 décembre	Dernière leçon avant les vacances de fin d'année
11 janvier 2023	Reprise de nos entrainements (17H30-19H00)

<b>Pour rappel :</b>
<b>Situation Covid</b> : se référer au concept de protection régulièrement mis à jour et remis à chaque sportif. Les horaires d'entraînement seront modifiés en fonction des mesures applicables.
Entraînements à la salle de gym de La Promenade/Payerne
Horaire habituel : mercredi 17H30-19H00 (vestiaires : venir avant, dès 17H20)
1 paire de chaussures de gym pour l'intérieur
1 paire de chaussures de gym pour l'extérieur
1 gourde d'eau
1 passage aux WC avant l'entraînement
1 message ou téléphone à son entraîneur pour s'excuser en cas d'absence
Bonne humeur, engagement, régularité dans la fréquentation des entrainements, Fair play

Dompierre, le 21.08.2022/Frank Studer