

**PROGRAMME ENTRAINEMENTS 2023
POLYSPORT ADULTES ET JUNIORS**

Programme :	
11 janvier 2023	Reprise de nos entrainements
23-27 janvier	Compétition : raquettes à neige Special Olympics - Jeux d'hiver Bayern 2023 à Bad Tölz Allemagne
15 février	Vacances relâche d'hiver - pas de gym
05 mars	Compétition : « 10 KM de Payerne » juniors et adultes
18 mars	Compétition : raquettes à neige pour les 6 sportifs invités à Gadmen
05 avril	Assemblée générale – pas de gym
12 et 19 avril	Vacances de Pâques – pas de gym
13 mai	Compétition : « GP Berne » juniors et adultes
17 mai	Veille de l'Ascension - pas de gym
07 juin	Veille de la Fête-Dieu – pas de gym
09 juin	Compétition : A travers Sâles juniors et adultes (à confirmer)
27 juin	Mardi piquenique de fin d'année et dernière rencontre avant vacances
juin-septembre	Compétition : UBSKIDSCUP lieux/dates à définir pour les juniors 2007 ou + (à confirmer)
01.07-20.08	Vacances d'été – pas de gym
23 août	Reprise de nos entrainements
18 et 25 octobre	Vacances d'octobre – pas de gym
31 octobre	Veille de la Toussaint – pas de gym
18 novembre	Compétition : « Corrida bulloise » juniors et adultes
en décembre	Compétition : « Coupe de Noël » de la FSG Estavayer-Le-Lac
20 décembre	Dernière leçon avant les vacances de fin d'année
10 janvier 2024	Reprise de nos entrainements (17H30-19H00)

Pour rappel :
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 propres (semelles non marquantes) 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 25.02.2023/Frank Studer