

**PROGRAMME ENTRAINEMENTS 2024**  
**POLYSPORT ADULTES ET JUNIORS**

<b>Programme :</b>	
10 janvier 2024	Reprise de nos entraînements
14 février	Vacances relâche d'hiver - pas de gym
3 mars	<b>Compétition</b> : « 10 KM de Payerne »
13 mars	Départ pour Gaden, pas de gym
13-17 mars	<b>Compétition</b> : raquettes à neige « National Winter Games » à Gaden
3 et 10 avril	Vacances de Pâques – pas de gym
8 mai	Veille de l'Ascension - pas de gym
29 mai	Veille de la Fête-Dieu – pas de gym
14 juin	<b>Compétition</b> : « A travers Sâles »
3.07-14.08	Vacances d'été – pas de gym
21 août	Reprise de nos entraînements
31 août	<b>Compétition</b> : Journée « rencontres et mouvement » à Couvet
16 et 23 octobre	Vacances d'octobre – pas de gym
16 novembre	<b>Compétition</b> : « Corrida bulloise »
en décembre	<b>Compétition</b> : « Coupe de Noël » de la FSG Estavayer-Le-Lac
18 décembre	Dernière leçon avant les vacances de fin d'année
8 janvier 2024	Reprise de nos entraînements (17H30-19H00)

<b>Pour rappel :</b>
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 sur groupe WhatsApp ou téléphone à son entraîneur pour s'excuser en cas d'absence
Bonne humeur, engagement, régularité dans la fréquentation des entraînements, Fair play

Dompiere, le 28.12.2023, 11.04.2024/Frank Studer