

**PROGRAMME ENTRAINEMENTS 2025
POLYSPORT ADULTES ET JUNIORS**

Programme :	
8 janvier 2024	Reprise de nos entrainements
19 février	Vacances relâche d'hiver – pas de gym
23 février	Compétition : « 10 KM de Payerne »
5 et 12 mars	World Winter Games Turin2025 – pas de gym
16 et 23 avril	Vacances de Pâques – pas de gym
3 mai	Compétition de Walking : 20 KM de Lausanne
10 mai	Compétition : « Grand prix de Berne »
28 mai	Veille de l'Ascension - pas de gym
6 juin	Compétition de Walking : « A travers Cugy »
13 juin	Compétition : « A travers Sâles »
18 juin	Veille de la Fête-Dieu – pas de gym
2.07-17.08	Vacances d'été – pas de gym
20 août	Reprise de nos entrainements
30 août	Compétition : Journée « rencontres et mouvement » à Olten
21 septembre	Compétition de Walking : « Course en forêt à Romont »
5 octobre	Compétition de Walking : « Morat-Fribourg »
15 et 22 octobre	Vacances d'octobre – pas de gym
15 novembre	Compétition : « Corrida bulloise »
13 décembre	Compétition : « Coupe de Noël » de la FSG Estavayer-Le-Lac
17 décembre	Dernière leçon avant les vacances de fin d'année
7 janvier 2026	Reprise de nos entrainements (17H30-19H00)
En jaune :	Compétitions de Walking uniquement pour les sportifs inscrits aux entrainements spécifiques de Walking

Pour rappel :	
Entrainements 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 entrainements, Fair play	

Dompierre, le 28.12.2024/Frank Studer