

Programme Polysport adultes et juniors 2026 :	
7 janvier 2026	Reprise de nos entraînements
18 février	Vacances relâche d'hiver – pas de gym
1 mars	Compétition : « 10 KM de Payerne » (1 KM)
15 mars	Sortie en raquettes à neige avec fondue au fromage
1 avril	Assemblée générale 19h00 à Rosière Café – pas de gym
8 et 15 avril	Vacances de Pâques – pas de gym
25 avril	Compétition de Walking : « 20 KM de Lausanne » (8KM)
9 mai	Compétition : « Grand prix de Berne » (1.6 KM)
13 mai	Veille de l'Ascension – pas de gym
23 mai	Compétition de Walking : « La Chia 1300 » (11 KM)
27- 31 mai	Jeux nationaux à Zug (pour les inscrits)
3 juin	Veille de la Fête-Dieu – pas de gym
5 juin	Compétition de Walking : « A travers Cugy » (7 KM)
12 juin	Compétition : « A travers Sâles » (1.1 KM)
24 juin	Repas offert par le Comité 17h30-20h30 – pas de gym
28 juin (à conf.)	Compétition de Walking « la course des grenouilles » (5.5 KM)
27.6 -16.08	Vacances d'été – pas de gym
19 août	Reprise de nos entraînements
29 août	Compétition de Walking : « Le Défi du Niremont » (11 KM)
Août ou sept.	Activité surprise
4 octobre	Compétition de Walking : « Morat-Fribourg » (17 KM)
14 et 21 octobre	Vacances d'octobre – pas de gym
24 octo. (à conf)	Marchethon de Givisiez (marche de 7.5 KM)
21 novembre	Compétition : « Corrida bulloise » (1.2 KM)
12 déc. (à conf)	Compétition : « Coupe de Noël » FSG Estavayer-Le-Lac (2 KM)
16 décembre	Dernière leçon avant les vacances de fin d'année
6 janvier 2027	Reprise de nos entraînements

Pour tous ceux qui le souhaitent
Pour les inscrits aux entraînements de Walking
Rappels :
Entraînements à la salle de gym de La Promenade/Payerne
Horaire habituel : mercredi 17H30-19H00 (vestiaires : venir avant, dès 17H15)
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 (pas de produits sucrés ni gazeux)
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
NB: Certains entraînements ou courses peuvent être annulés en fonction d'impératifs professionnels des moniteurs

V2 /FRS 2025.12.03

Frank Studer
Route du Rin 9
1563 Dompierre

www.procap-broye.ch
studha@bluewin.ch
079 420 61 38