

<b>Programme Polysport adultes et juniors 2026 :</b>	
7 janvier 2026	Reprise de nos entrainements
18 février	Vacances relâche d'hiver – pas de gym
1 mars	<b>Compétition : « 10 KM de Payerne » (1 KM)</b>
15 mars	<b>Sortie en raquettes à neige avec fondue au fromage</b>
1 avril	<b>Assemblée générale 19h00 à Rosière Café – pas de gym</b>
8 et 15 avril	Vacances de Pâques – pas de gym
26 avril	<b>Compétition de Walking : « Sensler Frühlingslauf » (6.1KM)</b>
9 mai	<b>Compétition : « Grand prix de Berne » (1.6 KM)</b>
13 mai	Veille de l'Ascension – pas de gym
23 mai	<b>Compétition de Walking : « La Chia 1300 » (11 KM)</b>
27- 31 mai	<b>Jeux nationaux à Zug (pour les inscrits)</b>
3 juin	Veille de la Fête-Dieu – pas de gym
5 juin	<b>Compétition de Walking : « A travers Cugy » (7 KM)</b>
12 juin	<b>Compétition : « A travers Sâles » (1.1 KM)</b>
13 juin	<b>Bowling offert par le Comité</b>
24 juin	<b>Repas offert par le Comité 17h30-20h30 – pas de gym</b>
28 juin (à conf.)	<b>Compétition de Walking « la course des grenouilles » (5.5 KM)</b>
27.6 -16.08	Vacances d'été – pas de gym
19 août	Reprise de nos entrainements
29 août	<b>Compétition de Walking : « Le Défi du Niremont » (11 KM)</b>
13 septembre	<b>Journée « Mouvement et rencontres » Procap Romandie à Couvet</b>
4 octobre	<b>Compétition de Walking : « Morat-Fribourg » (17 KM)</b>
14 et 21 octobre	Vacances d'octobre – pas de gym
31 octobre	<b>Marchethon de Givisiez (marche de 7.5 KM)</b>
21 novembre	<b>Compétition : « Corrida bulloise » (1.2 KM)</b>
12 déc. (à conf)	<b>Compétition : « Coupe de Noël » FSG Estavayer-Le-Lac (2 KM)</b>
16 décembre	Dernière leçon avant les vacances de fin d'année
6 janvier 2027	Reprise de nos entrainements

<b>Pour tous ceux qui le souhaitent</b>
<b>Pour les inscrits aux entrainements de Walking</b>
<b>Rappels :</b>
Entrainements 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 entrainement
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
<b>NB:</b> Certains entrainements ou courses peuvent être annulés en fonction d'impératifs professionnels des moniteurs

V3 /FRS 31.12.2025/12.03/26.04