



## Programme d'entraînement fractionné AFSS

### 2017 - 2018

Date	Heure	Rendez-vous	Activité	Inscriptions	Entraîneurs AFSS
Sa 16.09.17 au Di 17.09.17		Semsaies puis Romont	Grimpette des Alpettes qui compte pour les CFe-ind. 55pts et CF-interclub puis camp d'entraînement avec Ski-Romand (jusqu'au lundi 18)	S'inscrire jusqu'au 10 septembre chez Fredo et copie à Minus lanquetin.yves@orange.fr	Frédéric Grandjean <a href="mailto:fredogr@hotmail.com">fredogr@hotmail.com</a> 076 355 39 50
Sa 30.09.17	9h00 à 16h00	Le Crêt Salle polyvalente	Ski à roulette, roller Chaussures gym halle Chaussures extérieur Pique-nique	S'annoncer	Bertrand Vial 076 693 37 92
Sa 14.10.17	9h00 à 12h00	Vaulruz nouvelle école	Ski à roulette skate + course à pied	S'annoncer	Erica Savary 079 654 32 91
dès 10.11.17 Sa 11.11.17 Di 12.11.17		Vallée de Conche	Ski le programme suivra	Fin septembre	Bertrand Vial 076 693 37 92
Sa 02.12.17	9h00 à 16h00	Gantrisch	Ski sur neige	Contacteur l'entraîneur	Anton Egger 079 439 85 64
Me 13.12.17	14h00 à 16h00	Centre nordique Im Fang	Ski classique	S'annoncer	Markus Mooser 079 458 91 84
Me 24.01.18	14h00 à 16h00	Au Cœur des Monts Marsens	Ski	S'annoncer	Daniel Romanens WhatsApp 079 437 57 39
Me 21.02.18	14h00 à 16h00	Centre nordique Im Fang	Ski	S'annoncer	Markus Mooser 079 458 91 84

### Participants : de novices à séniors

Co-sponsors Coupe Fribourgeoise des Enfants



**Banque Cantonale de Fribourg**  
**Freiburger Kantonalbank**

