

**OCTOBRE**

	Quoi	Lieu	Heure	AVEC	AVEC
di 1	Vélo VTT Morat fribourg	Le Crêt	09h00-11h30	François / 0792659772	
lu 2					
ma 3	Parcours VITA, course à pied (U16-junior-adulte )	Fiaugères	18h30-20h00	J-P Mesot / 0799067544	
me 4					
je 5	Salle de gym (Pour tous)	Le Crêt	18h00-20h00	Bastien G / 0798823462	
ve 6					
sa 7	Chupa Pantè	Marsens			
di 8	Ski à roulette (Pour tous)	Grattavache	09h30-12h00	Bastien G / 0798823462	
lu 9					
ma 10	Parcours VITA, course à pied (U16-junior-adulte )	Fiaugères	18h30-20h00	J-P Mesot / 0799067544	
me 11					
je 12	Sur piste, WMA 15x100m (Pour tous)	Châtel-St-Denis	18h30-20h00	J-P Mesot / 0799067544	
ve 13					
sa 14	Entrainement AFSS	Riaz	09h00-16h00	Julien / 0793594780	
di 15	Escaliers prendre bâton ( Pour tous)	Semsaies	09h30-11h30	Garin S / 0796546055	
lu 16					
ma 17	Parcours VITA, course à pied (U16-junior-adulte )	Fiaugères	18h30-20h00	J-P Mesot / 0799067544	
me 18					
je 19	Salle de gym (Pour tous)	Le Crêt	18h00-20h00	Bastien G / 0798823462	
ve 20					
sa 21	Loto du ski-club	Le Crêt		Bertrand / 0766933792	
di 22	Loto du ski-club	Le Crêt		Bertrand / 0766933792	
lu 23	Ski à roulette (Pour tous)	Romont	09h30-11h30	François / 0792659772	
ma 24	Parcours VITA, course à pied (U16-junior-adulte )	Fiaugères	18h30-20h00	J-P Mesot / 0799067544	
me 25					
je 26	Sur piste, 3000 mètres plus en plus vite (Pour tous)	Châtel-St-Denis	18h30-20h00	J-P Mesot / 0799067544	
ve 27					
sa 28					
di 29	Grimpette des alpettes	Semsaies	09h30-11h30	François / 0792659772	
lu 30					
ma 31	Parcours VITA, course à pied (U16-junior-adulte )	Fiaugères	18h30-20h00	J-P Mesot / 0799067544	













