

## Planification des entraînements Période octobre à décembre



Les entraînements sont ouverts aux 2 clubs mais ne sont pas obligatoires.  
L'entraînement de son propre club est prioritaire.

Description	Période	Jour	Horaire	Lieu
En salle	Du 7.11 au 19.12.12	Mercredi	17h45-19h00	Halle de gym Mouret
En sciure	Du 19.10 au 21.12.12	Vendredi	18h00-20h00	Local des Neigles

Seuls les entraînements en gras sont ouverts à l'autre club. L'entraînement commence à l'heure mentionnée. Merci d'être ponctuel

Quand			Qui	Où
<b>Me</b>	<b>30 janvier</b>	<b>18h30-20h</b>	<b>Hte-Sarine - Fribourg</b>	<b>Le Mouret</b>
Ve	1 <sup>er</sup> février	18h -20h	Fribourg	Ecole des Neigles
Me	6 février	18h30-20h	Hte-Sarine	Le Mouret
<b>Ve</b>	<b>8 février</b>	<b>18h -20h</b>	<b>Fribourg – Hte-Sarine</b>	<b>Ecole des Neigles</b>
Me	13 février	18h30-20h	Hte-Sarine	Le Mouret
Ve	15 février	18h -20h	Fribourg	Ecole des Neigles
<b>Me</b>	<b>20 février</b>	<b>18h30-20h</b>	<b>Hte-Sarine - Fribourg</b>	<b>Le Mouret</b>
Ve	22 février	18h -20h	Fribourg	Ecole des Neigles
Me	27 février	18h30-20h	Hte-Sarine	Le Mouret
<b>Ve</b>	<b>1<sup>er</sup> mars</b>	<b>18h -20h</b>	<b>Fribourg – Hte-Sarine</b>	<b>Ecole des Neigles</b>
Me	6 mars	18h30-20h	Hte-Sarine	Le Mouret
Ve	8 mars	18h -20h	Fribourg	Ecole des Neigles
<b>Me</b>	<b>13 mars</b>	<b>18h30-20h</b>	<b>Hte-Sarine - Fribourg</b>	<b>Le Mouret</b>
Ve	15 mars	18h -20h	Fribourg	Ecole des Neigles
Me	20 mars	18h30-20h	Hte-Sarine	Le Mouret
<b>Ve</b>	<b>22 mars</b>	<b>18h -20h</b>	<b>Fribourg – Hte-Sarine</b>	<b>Ecole des Neigles</b>
Me	27 mars	18h30-20h	Hte-Sarine	Le Mouret
Ve	29 mars	18h -20h	Fribourg	Ecole des Neigles
<b>Me</b>	<b>3 avril</b>	<b>18h30-20h</b>	<b>Hte-Sarine - Fribourg</b>	<b>Le Mouret</b>
Ve	5 avril	18h -20h	Fribourg	Ecole des Neigles
Me	10 avril	18h30-20h	Hte-Sarine	Le Mouret
<b>Ve</b>	<b>12 avril</b>	<b>18h -20h</b>	<b>Fribourg – Hte-Sarine</b>	<b>Ecole des Neigles</b>
Me	17 avril	18h30-20h	Hte-Sarine	Le Mouret
Ve	19 avril	18h -20h	Fribourg	Ecole des Neigles
<b>Me</b>	<b>24 avril</b>	<b>18h30-20h</b>	<b>Hte-Sarine - Fribourg</b>	<b>Le Mouret</b>
Ve	26 avril	18h -20h	Entraînement : Préparation fête de lutte	
Me	1 mai	18h30-20h	Hte-Sarine - Fribourg	Le Mouret
<b>Ve</b>	<b>3 mai</b>	<b>18h -20h</b>	<b>Fribourg – Hte-Sarine</b>	<b>Ecole des Neigles</b>
Me	8 mai	18h30-20h	Entraînement : Préparation fête de lutte au Mouret	
Ve	10 mai	18h -20h	Fribourg – Hte-Sarine	Ecole des Neigles
<b>Me</b>	<b>15 mai</b>	<b>18h30-20h</b>	<b>Hte-Sarine - Fribourg</b>	<b>Le Mouret</b>
Ve	17 mai	18h -20h	Fribourg	Ecole des Neigles

Me	22 mai	18h30-20h	Hte-Sarine	Le Mouret
<b>Ve</b>	<b>24 mai</b>	<b>18h -20h</b>	<b>Fribourg – Hte-Sarine</b>	<b>Ecole des Neigles</b>
Me	29 mai	18h30-20h	Hte-Sarine	Le Mouret
Ve	31 mai	18h -20h	Fribourg	Ecole des Neigles
<b>Me</b>	<b>5 juin</b>	<b>18h30-20h</b>	<b>Hte-Sarine - Fribourg</b>	<b>Le Mouret</b>
Ve	7 juin	18h -20h	Fribourg	Ecole des Neigles
Me	12 juin	18h30-20h	Hte-Sarine	Le Mouret
<b>Ve</b>	<b>14 juin</b>	<b>18h -20h</b>	<b>Fribourg – Hte-Sarine</b>	<b>Ecole des Neigles</b>
Me	19 juin	18h30-20h	Hte-Sarine	Le Mouret
Ve	21 juin	18h -20h	Fribourg	Ecole des Neigles
<b>Me</b>	<b>26 juin</b>	<b>18h30-20h</b>	<b>Hte-Sarine - Fribourg</b>	<b>Le Mouret</b>
Ve	28 juin	18h -20h	Fribourg	Ecole des Neigles

Club des lutteurs de Fribourg	
Président Vincent Bapst	079/361.52.75
Entraîneur Claude Portmann	079/358.21.73
Entraîneur Alain Sommerhalder	076/320.03.65
<a href="http://www.clubdeluttefribourg.ch/">http://www.clubdeluttefribourg.ch/</a> et sur <a href="#">Facebook</a>	

Club des lutteurs de la Haute-Sarine	
Président Christian Kolly	079/290.02.46
Entraîneur Frédéric Vaucher	079/424.12.32
Entraîneur Frédéric Kolly	079/613.89.12
<a href="http://www.luttehsarine.ch/">http://www.luttehsarine.ch/</a> et sur <a href="#">Facebook</a>	