

**Cours cantonal polysport
Dames/Hommes et Dames seniors/Hommes seniors
Samedi 15 novembre 2008
13.00 h. - 18.00 h.**

Voici une nouveauté dans le cadre des cours cant. de la FFG : les techniciennes dames/hommes et dames/hommes seniors vous ont concocté un programme « à choix » pour couvrir encore mieux vos désirs et vous offrir une palette de leçons variées

Lieu : Fribourg, halles du Jura

Le programme :

- ouverture et échauffement en commun
- 3 leçons à choix :

Gymnastique avec engins (ludique) (bancs, gros tapis, steps etc.)	<input type="checkbox"/>	Gymnastique douce	<input type="checkbox"/>
Aérobic basic Nouvelles idées	<input type="checkbox"/>	Gymnastique de renforcement (gym-energy)	<input type="checkbox"/>
Jeux	<input type="checkbox"/>	Circuit training	<input type="checkbox"/>

- pour l'échauffement et la 1^{ère} leçon, nous aurons le plaisir de vous présenter des exercices conçus spécialement à partir d'une compilation de 24 chansons françaises (Bécaud, Cloclo, Pagny, Noah, Olivia Ruiz etc.). A découvrir sous forme de « l'histoire de Jimmy ».
- Stretching et relaxation en commun

Se munir de :

- carnet de cours
- 1 tapis de sol

Délai d'inscription : lundi 10 novembre 2008

- par téléphone, mail, Fax ou courrier en précisant les leçons que vous voulez suivre (priorité aux premiers inscrits) à :

dames/hommes :

Ursula Delley
Rte des Gottes 61
1744 Chénens
026/477.10.87 ou 079/792.23.15
ursula_delley@bluewin.ch
Fax : 026/477.10.87

dames seniors/hommes seniors :

Marilou Jaggi
Hauptstrasse 81
1655 Im Fang
026/929.84.28 ou 079/719.54.45
malilou.jaggi@gmx.ch

Société : _____

Nom/prénom: _____

E-Mail : _____

**Kantonaler Polysport-Kurs
Frauen/Männer und Senioren Frauen/Männer
Samstag, 15. November 2008
13.00 Uhr - 18.00 Uhr**

Eine Neuheit im Rahmen der kant. Kurse des FTV: die kant. Leiterinnen Frauen/Männer und Senioren Frauen/Männer haben ein Programm aufgestellt, welches euren Wünschen noch mehr entsprechen soll und eine Palette von abwechslungsreichen Lektionen bietet.

Ort: Freiburg, Jura-Turnhallen

Das Programm:

- gemeinsam: Kurseröffnung, Einlaufen
- 3 Auswahlktionen:

Gymnastik mit Geräten (spielerisch) (Langbank, Step usw..)	<input type="checkbox"/>	Gymnastik sanft	<input type="checkbox"/>
Aerobic basic Neue Ideen	<input type="checkbox"/>	Kräftigen (Gym-Energy)	<input type="checkbox"/>
Spiele	<input type="checkbox"/>	Stationentraining	<input type="checkbox"/>

- beim Einlaufen und der 1. Lektion werden wir eine Musikaufnahme von 24 franz. Chansons (Bécaud, Goldman, Pagny, Aznavour etc.) vorstellen. Die Übungen wurden speziell dafür vorbereitet, in Form einer „Geschichte von Jimmy“
- Regeneration gemeinsam

Mitnehmen :

- Kursausweis
- 1 kleiner Teppich

Anmeldetermin: Montag, 10. November 2008

- per Telefon, E-Mail, Fax oder Post (nicht vergessen: die gewünschten Lektionen anzukreuzen) an:

Frauen/Männer:

Ursula Delley
Rte des Gottes 61
1744 Chénens
026/477.10.87 ou 079/792.23.15
ursula_delley@bluewin.ch
Fax : 026/477.10.87

Senioren und Seniorinnen :

Marilou Jaggi
Hauptstrasse 81
1655 Im Fang
026/929.84.28 ou 079/719.54.45
malilou.jaggi@gmx.ch

Verein : _____

Name/Vorname: _____

E-Mail : _____