

## PROGRAMME Janvier 2019

Tous les mardis de 14h00 à 15h00  
Espace accueil sans rdv dans nos locaux,  
pour toute question ou inscription



|            |               | Semaine 1                                                                                                                 | Semaine 2 | Semaine 3                                                                                                                              | Semaine 4                                                                                                             | Semaine 5                                                                                                                    |
|------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dimanche   | 9h00 à 16h00  |                                                                                                                           |           | <b>13. janvier 2019</b><br>Journée dans les préalpes fribourgeoises avec construction d' un igloo<br><b>Contact :</b><br>077 520 95 31 | <b>20. janvier 2019</b><br>Journée escalade pour tous (tous niveaux)<br><b>Contact :</b><br>077 520 95 31             | <b>27. janvier 2019</b><br>Balade hivernale facile avec RESPIRE<br><b>Contact :</b><br>077 520 95 31                         |
|            |               |                                                                                                                           |           | <b>14. janvier 2019</b><br>Tous au ski avec RESPIRE (tous niveaux, débutants bienvenus )<br><b>Contact :</b><br>077 520 95 31          | <b>21. janvier 2019</b><br>Journée initiation au théâtre avec RESPIRE<br><b>Contact :</b><br>077 520 95 31            | <b>28. janvier 2019</b><br>Sortie d'hiver patin, luge et amusements<br><b>Contact :</b><br>077 520 95 31                     |
| Lundi      | 9h00 à 16h00  |                                                                                                                           |           | <b>15. janvier 2019</b><br>Je sens, je ressens et je dessine avec un artiste-peintre à RESPIRE<br><b>Contact :</b><br>077 520 95 31    | <b>22. janvier 2019</b><br>Vivre un match de Gottéron avec RESPIRE<br><b>Contact :</b><br>077 520 95 31               | <b>29. janvier 2019</b><br>Yoga et pleine conscience<br><b>Contact :</b><br>077 520 95 31                                    |
|            |               | <b>1. janvier 2019</b><br>Commencer l'année positivement, soirée repas rires et jeux<br><b>Contact :</b><br>077 520 95 31 |           | <b>17. janvier 2019</b><br>Sortie nature et raquette aux Monts de Riaz<br><b>Contact :</b><br>077 520 95 31                            | <b>24. janvier 2019</b><br>Sortie nature à pied ou en raquette dans les préalpes<br><b>Contact :</b><br>077 520 95 31 | <b>31. janvier 2019</b><br>Tous au ski avec RESPIRE (tous niveaux, débutants bienvenus)<br><b>Contact :</b><br>077 520 95 31 |
| Mardi soir | 18h00 à 21h30 |                                                                                                                           |           |                                                                                                                                        |                                                                                                                       |                                                                                                                              |
| Jeudi      | 9h00 à 16h00  |                                                                                                                           |           |                                                                                                                                        |                                                                                                                       |                                                                                                                              |
|            |               |                                                                                                                           |           |                                                                                                                                        |                                                                                                                       |                                                                                                                              |

Rendez-vous à notre local : Route des Arsenaux 24, 1700 Fribourg.

Les activités ne sont jamais annulées en cas de météo défavorable mais remplacées par une activité en intérieur.

Tous les sports encadrés proposés sont adaptés à l'initiation ainsi qu'à un niveau plus avancé.