

# PROGRAMME Janvier 2022

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
Lundi	9h00 à 16h00	<p>Nous vous souhaitons santé, sérénité et joie pour cette Nouvelle Année 2022</p>	<b>10 janvier 2022</b> Bien commencer l'année avec RESPIRE Contact: 077 520 95 31	<b>17 janvier 2022</b> Journée Canicross/ chien de traîneau et raclette Contact: 077 520 95 31	<b>24 janvier 2022</b> Journée ski/raquettes avec RESPIRE débutants bienvenus Contact: 077 520 95 31	<b>31 janvier 2022</b> Marche au cœur de la nature Contact: 077 520 95 31
Mardi	18h00 à 21h00		<b>11 janvier 2022</b> Soirée RESPIRE et atelier musical Contact: 077 520 95 31	<b>18 janvier 2022</b> Soirée yoga, détente et pleine conscience Contact: 077 520 95 31	<b>25 janvier 2022</b> Soirée yoga, détente et pleine conscience Contact: 077 520 95 31	
Mercredi	9h00 à 11h30		<b>12 janvier 2022</b> Découverte de la sophrologie caycédienne Contact: 077 520 95 31	<b>19 janvier 2022</b> Matinée des sens avec la rayonnante Alexandra Contact: 077 520 95 31	<b>26 janvier 2022</b> Parcours vita tous ensemble Contact: 077 520 95 31	
Jeudi	9h00 à 12h30		<b>13 janvier 2022</b> Atelier créatif avec une potière Contact: 077 520 95 31	<b>20 janvier 2022</b> Prendre confiance en soi avec le Taekwondo Contact: 077 520 95 31	<b>27 janvier 2022</b> Matinée des sens avec la rayonnante Alexandra Contact: 077 520 95 31	
Dimanche	9h00 à 15h00		<b>16 janvier 2022</b> Sortie à pied ou en raquettes dans les préalpes Contact: 077 520 95 31	<b>23 janvier 2022</b> Journée hivernale et créative Contact: 077 520 95 31	<b>30 janvier 2022</b> Balade dans la forêt à la recherche du bison Contact: 077 520 95 31	

Rendez-vous dans nos locaux : Route des Arsenaux 24, 1700 Fribourg.

Le planning de Février sortira exceptionnellement le 10 janvier.

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

Toutes les activités proposées sont encadrées et adaptées à l'initiation ainsi qu'à un niveau plus avancé.