

PROGRAMME Septembre 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		05 septembre 2022 Journée escalade pour tous Contact: 077 520 95 31	12 septembre 2022 Initiation au kayak pour tous Contact: 077 520 95 31	19 septembre 2022 Balade dans le Gibloux avec des Ânes Contact: 077 520 95 31	Séjour au chalet RESPIRE et Désalpe Du vendredi 23 septembre au dimanche 25 septembre 2022 Contact: 077 520 95 31
Mardi	18h00 à 21h00		06 septembre 2022 Initiation au yoga du rire et soulagement physique et psychique avec Marcia Contact: 077 520 95 31	13 septembre 2022 Soirée, intégration sociale au chalet RESPIRE Contact: 077 520 95 31	20 septembre 2022 Avec Audrey, yoga et bien-être, se faire du bien simplement Contact: 077 520 95 31	
Mercredi	9h00 à 11h30		07 septembre 2022 Matinée des sens avec Alexandra, se reconnecter à soi Contact: 077 520 95 31	14 septembre 2022 Matinée artistique Contact: 077 520 95 31	21 septembre 2022 Ensemble au parcours vita, se remettre au sport Contact: 077 520 95 31	
Jeudi	9h00 à 12h30	01 septembre 2022 Balade le long de la Gérine Contact: 077 520 95 31	08 septembre 2022 Balade méditative en forêt Contact: 077 520 95 31	15 septembre 2022 Matinée musique, création et lâcher prise Contact: 077 520 95 31	Séjour au chalet RESPIRE 	29 septembre 2022 Alexandra, matinée des sens et respiration Contact: 077 520 95 32
Dimanche	9h00 à 15h00	04 septembre 2022 Atelier bois, réussir un projet ensemble Contact: 077 520 95 31	11 septembre 2022 Activités de sociabilisation au chalet et randonnée Contact: 077 520 95 31	18 septembre 2022 Ateliers jardinage et bricolage au chalet RESPIRE Contact: 077 520 95 31	Du 23 au 25 septembre 2022 	

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

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.