

PROGRAMME Octobre

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>RESPIRE est en vacances</p>	10 octobre 2022 Initiation à l'escalade Contact: 077 520 95 31	17 octobre 2022 Balade en Singine et activité au chalet Contact: 077 520 95 31	24 octobre 2022 Découverte de la Grande Caricaie et ses pierres de légendes Contact: 077 520 95 31	Séjour d'automne Du vendredi 28 octobre au dimanche 30 octobre 3 jours et 2 nuits dans notre magnifique chalet Contact: 077 520 95 31
Mardi	18h00 à 21h00		11 octobre 2022 Initiation au yoga pour tous Contact: 077 520 95 31	18 octobre 2022 Yoga du rire, apaisement et baisse des douleurs physiques et psychiques Contact: 077 520 95 31	25 octobre 2022 Initiation au yoga pour tous Contact: 077 520 95 31	
Mercredi	9h00 à 11h30		12 octobre 2022 Matinée des sens avec Alexandra Contact: 077 520 95 31	19 octobre 2022 Activités bien-être en nature Contact: 077 520 95 31	Séjour au chalet RESPIRE 3 jours et 2 nuits dans notre magnifique chalet	
Jeudi	9h00 à 12h30		13 octobre 2022 Matinée des artistes Contact: 077 520 95 31	20 octobre 2022 Balade en nature et apprentissage de la sophrologie avec Marjorie Contact: 077 520 95 31		
Dimanche	9h00 à 15h00		Notre accueil du mardi 4 octobre 2022 sera fermé Contact: 077 520 95 31	16 octobre 2022 Tous ensemble à la ferme, lapins, chevaux... Contact: 077 520 95 31	23 octobre 2022 Dimanche et ateliers jardinage autour du chalet Contact: 077 520 95 31	

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.