

# PROGRAMME Janvier 2023

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 la santé, la sérénité et beaucoup de joie pour cette Nouvelle Année 2023</p>	<b>09 janvier 2023</b> Bien commencer positivement la nouvelle année avec RESPIRE <b>Contact:</b> 077 520 95 31	<b>16 janvier 2023</b> Initiation au blues avec un bluesman, initiation au chant et à la musique <b>Contact:</b> 077 520 95 31	<b>23 janvier 2023</b> Journée au ski dans les préalpes, débutants bienvenus Contact: 077 520 95 31	
Mardi	18h00 à 21h00		<b>10 janvier 2023</b> Soirée yoga avec Audrey <b>Contact:</b> 077 520 95 31	<b>17 janvier 2023</b> Soirée relaxation sonore <b>Contact:</b> 077 520 95 31	<b>24 janvier 2023</b> Yoga du rire, se faire du bien, enlever douleurs et s'alléger mentalement <b>Contact:</b> 077 520 95 31	
Mercredi	9h00 à 11h30		<b>11 janvier 2023</b> Activité artistique et créatrice ensemble à RESPIRE <b>Contact:</b> 077 520 95 31	<b>18 janvier 2023</b> Activité des sens avec Alexandra, maintenir et améliorer sa santé <b>Contact:</b> 077 520 95 31	<b>25 janvier 2023</b> Balade en forêt, nature et exercices pour une meilleure estime de soi <b>Contact:</b> 077 520 95 31	
Jeudi	9h00 à 12h30		<b>12 janvier 2023</b> Balade adaptée à tous en forêt, améliorer sa condition physique et sociale <b>Contact:</b> 077 520 95 31	<b>19 janvier 2023</b> Oeuvre artistique landart collective <b>Contact:</b> 077 520 95 31	<b>Séjour au chalet RESPIRE</b>  3 jours et 2 nuits  <b>du 27 au 29 janvier</b>  Renseignements et inscriptions au 077 520 95 31	
Dimanche	9h00 à 15h00		<b>15 janvier 2023</b> Randonnée hivernale autour du lac de Péroilles et raclette <b>Contact:</b> 077 520 95 31	<b>22 janvier 2023</b> Journée d'hiver à pied ou en raquettes dans un coin de paradis <b>Contact:</b> 077 520 95 31		

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

\* excepté vacances

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.