

PROGRAMME Février 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		06 février 2023 Activité canicross avec les chiens polaires Contact: 077 520 95 31	13 février 2023 Journée au ski ou en raquettes, débutants bienvenus Contact: 077 520 95 31	20 février 2023 Journée musique, ensemble avec RESPIRE Contact: 077 520 95 31	
Mardi	18h00 à 21h00		07 février 2023 Soirée yoga avec la professeure Audrey Contact: 077 520 95 31	14 février 2023 Soirée artistique et créatrice Contact: 077 520 95 31	21 février 2023 Soirée relaxation sonore Contact: 077 520 95 31	
Mercredi	9h00 à 11h30	01 février 2023 Poterie dans un atelier professionnel Contact: 077 520 95 31	08 février 2023 Ensemble au parcours vita Contact: 077 520 95 31	15 février 2023 Activité des sens avec Alexandra, maintenir et améliorer sa santé Contact: 077 520 95 31	22 février 2023 Balade en bord de rivière Contact: 077 520 95 31	
Jeudi	9h00 à 12h30	02 février 2023 Jeux collectifs et participatifs Contact: 077 520 95 31	09 février 2023 Balade en forêt, exercices en groupe, appréhender la vie positivement Contact: 077 520 95 31	16 février 2023 Activités créatrices et de sophrologie pour aborder le thème de la Gratitude Contact: 077 520 95 31	Séjour au chalet RESPIRE 3 jours et 2 nuits du 24 au 26 février Renseignements et inscriptions au 077 520 95 31	
Dimanche	9h00 à 15h00	05 février 2023 Randonnée hivernale à pied ou en raquettes dans un coin de Paradis Contact: 077 520 95 31	12 février 2023 Dimanche ensemble avec RESPIRE, marche en nature et jeux de société Contact: 077 520 95 31	19 février 2023 Initiation à la musique, à divers instruments : hang, flûte, percussions,... Contact: 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.

Les règles d'hygiène et de distanciation sociale sont respectées.