

# PROGRAMME Octobre 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 15h00	<p>RESPIRE est en vacances</p>		<b>16 octobre 2023</b> Ateliers collectifs au chalet en Singine Contact: 077 520 95 31	<b>23 octobre 2023</b> Randonnée le long du Gottéron et sa vallée féérique Contact: 077 520 95 31	<b>Séjour d'automne du vendredi 27 octobre au dimanche 29 octobre</b>  3 jours et 2 nuits dans notre magnifique chalet  Contact: 077 520 95 31
Mardi	18h00 à 20h30		<b>10 octobre 2023</b> Soirée conviviale: partage, rire et jeux collectifs Contact: 077 520 95 31	<b>17 octobre 2023</b> Pratiquer le yoga avec la pétillante Audrey Contact: 077 520 95 31	<b>24 octobre 2023</b> Cuisinons ensemble à RESPIRE Contact: 077 520 95 31	
Mercredi	14h00 à 16h30		<b>11 octobre 2023</b> Balade ensemble en bord de rivière Contact: 077 520 95 31	<b>18 octobre 2023</b> Activité artistique et créatrice à RESPIRE Contact: 077 520 95 31	<b>Séjour au chalet RESPIRE</b>   3 jours et 2 nuits dans notre magnifique chalet	
Jeudi	9h00 à 15h00		<b>12 octobre 2023</b> Exercices sportifs adaptés à tous en forêt Contact: 077 520 95 31	<b>19 octobre 2023</b> Pleine conscience avec Alexandra Contact: 077 520 95 31		
Dimanche	10h00 à 15h00		<b>15 octobre 2023</b> Balade et visite des grottes de l'Ermitage de la Madeleine avec Michaël Contact: 077 520 95 31	<b>22 octobre 2023</b> Journée ensemble au chalet RESPIRE et balade en Singine Contact: 077 520 95 31		

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

\*excepté vacances: pas d'accueil le 03 et le 31.10. 2023

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.