

PROGRAMME novembre 2024

Les mardis 5 et 19 novembre 2024

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			11 novembre 2024 Avec RESPIRE au chalet, retrouver de la joie au chalet et en nature	18 novembre 2024 Avec RESPIRE ensemble au chalet, bien-être et activité collective sportive Contact: 077 520 95 31	 Les prises en charge au chalet permettent de sortir réellement de son quotidien, au sein d'un cadre agréable, sain et rassurant. Toutes les activités sont adaptées à chacun (e). En fonction des besoins de chacun et du groupe l'activité sera décidée. Chacun/e repartira apaisé, ressourcé et améliorant positivement son équilibre de santé
			05 novembre 2024 Soirée détente et discussions, groupe cuisine et plaisir		19 novembre 2024 Soirée artistique avec Léona	
Mardi	18h00 à 20h30		06 novembre 2024 Après-midi sportif en forêt Contact: 077 520 95 31	 Séjour au chalet RESPIRE Du 15 au 17 novembre Renseignements et inscriptions au 077 520 95 31	20 novembre 2024 Initiation au Qi-Gong Contact: 077 520 95 31	
			07 novembre 2024 S'évader et sortir de son quotidien, journée ressource depuis le chalet, activité selon la météo Contact: 077 520 95 31		21 novembre 2024 Initiation pour tous à l'escalade en salle Contact: 077 520 95 31	
Mercredi	14h00 à 16h30			10 novembre 2024 Activité ensemble depuis le chalet, jeux, aménagements et balade en montagne Contact: 077 520 95 31		
Jeudi	9h00 à 15h00					
Dimanche	10h00 à 15h00					

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.