

2018 / 2019

Programme des cours
2018 / 2019
Kursprogramm



Centre de formation continue Fribourg • Bildungszentrum Fribourg

CFC - BZ



CFC | BZ

Centre de formation continue Fribourg
Bildungszentrum Fribourg

2018 / 2019

Programme des cours

à Fribourg, Bulle, Romont, Estavayer-le-Lac,
Châtel-St-Denis, Morat, Tavel

Kursprogramm

in Freiburg, Tafers, Murten, Châtel-St-Denis

**Centre de formation continue
pour personnes adultes
en situation de handicap**

**Bildungszentrum
für Erwachsene mit einer Behinderung**

Rte de la Glâne 107 – 1752 Villars-sur-Glâne
Tél. 026 322 65 66 – www.cfc-bz.ch
e-mail info@cfc-bz.ch

(du lundi au jeudi - von Montag bis Donnerstag)



Mis sur pied par Pro Infirmis en été 1987, le centre de formation continue pour personnes adultes en situation de handicap du canton de Fribourg devient une fondation en 1990. Elle est reconnue par l'Etat de Fribourg en décembre de cette même année.

Le Conseil de Fondation est composé des membres suivants :

Romain Lanners président	intéressé par les buts de la Fondation
Kirthana Wickramasingam vice-présidente	intéressée par les buts de la Fondation
Barbara Fontana-Lana	représentant le département de pédagogie spécialisée (Université de Fribourg)
Gabriela Pürro	représentant les milieux de vie ou de travail des personnes adultes en situation de handicap (SSB Tavel)
Brigitte Stritt-Schafer	représentant les associations de parents de personnes en situation de handicap (insieme)
Thomas di Falco	représentant l'Etat de Fribourg (SOPFA)
Frédéric Mauron	représentant une institution pour la formation continue des adultes (Ecole-Club Migros)
vacant	représentant Pro Infirmis, Fribourg

Le centre de formation continue est conduit par :

Jean-François Massy	directeur
Martine Chavaillaz	secrétaire
69 enseignants	

Das Bildungszentrum für Erwachsene mit einer Behinderung des Kantons Freiburg – im Sommer 1987 durch Pro Infirmis ins Leben gerufen – ist seit 1990 eine Stiftung. Sie wurde vom Staat Freiburg im Dezember des gleichen Jahres anerkannt.

Der Stiftungsrat besteht aus den folgenden Mitgliedern:

Romain Lanners Präsident	interessiert an den Zielen der Stiftung
Kirthana Wickramasingam Vizepräsidentin	interessiert an den Zielen der Stiftung
Barbara Fontana-Lana	vertritt das Departement für Sonderpädagogik (Universität Freiburg)
Gabriela Pürro	vertritt den Lebens- oder Arbeitskreisen behinderter Erwachsener (SSB Tafers)
Brigitte Stritt-Schafer	vertritt die Elternvereinigungen geistig Behinderter (insieme)
Thomas di Falco	vertritt den Staat Freiburg (BEA)
Frédéric Mauron	vertritt ein Fort- und Weiterbildungszentrum für Erwachsene (Migros Klubschule)
vakant	vertritt Pro Infirmis, Freiburg

Das Bildungszentrum wird geführt von:

Jean-François Massy	Leiter
Martine Chavaillaz	Sekretärin
69 LehrerInnen	

Les cours du cfc

Pour qui ?

- pour toute personne en situation de handicap (AI) de plus de 18 ans suffisamment autonome pour participer au cours sans accompagnement extérieur.

Pourquoi ?

- pour maintenir et développer les connaissances acquises,
- pour continuer à apprendre et poursuivre un développement personnel et culturel,
- pour devenir plus indépendant dans la vie quotidienne,
- pour rencontrer d'autres personnes.

Où ?

- à Fribourg : en français et bilingue français-allemand,
 - à Tavel : en allemand et bilingue français-allemand,
 - à Morat : en bilingue français-allemand,
 - à Bulle, Romont et Estavayer-le-Lac : en français,
 - à Châtel-St-Denis : en français et bilingue français-allemand
- dans différents lieux de formation extérieurs aux institutions sociales.

Comment ?

- 1 programme par année scolaire,
- 48 cours de 1 à 6 heures par semaine selon les thèmes, dès octobre ou novembre,
- 1 ou 2 enseignants* par cours,
- 5 à 10 étudiants* par cours,
- les lieux de cours sont accessibles aux personnes se déplaçant en fauteuil roulant.
- les étudiants s'inscrivent une fois par année, en automne, pour un ou plusieurs cours,
- chaque étudiant reçoit au plus tard une semaine avant le début du cours, une lettre du centre de formation continue avec les renseignements utiles pour le cours choisi.

* **Les termes «étudiants» et «enseignants» englobent bien évidemment aussi les étudiantes et les enseignantes.**

Die Kurse des BZ's

Für wen?

- für alle Personen mit einer Behinderung (IV), die älter als 18 Jahre alt und selbständig genug sind, um sich ohne Begleitung an eine externe Kursveranstaltung zu begeben.

Warum?

- um die bestehenden Kenntnisse aufzufrischen und auszubauen,
- um weiterzulernen und sich persönlich und kulturell weiterzuentwickeln,
- um im Alltag unabhängiger zu werden,
- um neue Bekannte und Freunde zu finden.

Wo?

- in Tavers: auf Deutsch und zweisprachig,
- in Freiburg: auf Französisch und zweisprachig,
- in Murten: zweisprachig,
- in Bulle, Romont und Estavayer-le-Lac: auf Französisch,
- in Châtel-St-Denis: auf Französisch und zweisprachig,
- in verschiedenen Ausbildungsstätten ausserhalb der Institutionen.

Wie?

- 1 Programm pro Schuljahr,
- 48 Kurse von 1 bis 6 Stunden pro Woche, je nach Themen, ab Oktober oder November,
- 1 oder 2 Kursleitenden pro Gruppe,
- 5 bis 10 Studierenden pro Gruppe,
- alle Kurslokale sind rollstuhlgängig.
- die Studierenden schreiben sich jeweils zu Beginn des Kursjahres (Herbst) für einen oder mehrere Kurse ein,
- jeder/e Studierende erhält spätestens eine Woche vor Kursbeginn einen Brief des Bildungszentrums mit genauen Informationen.

Conditions

- L'étudiant* qui s'inscrit prend un engagement. S'il se désiste après avoir reçu la confirmation, la finance du cours est entièrement due.
- Tout étudiant nouvellement inscrit au centre de formation continue recevra un livret de formation s'il a suivi régulièrement les cours. Les anciens étudiants, déjà en possession de ce livret, le remettront à leur enseignant* pour y inscrire les nouveaux cours suivis.
- Les étudiants qui ne veulent pas paraître sur les imprimés ou sur le site internet du cfc doivent en informer la direction.
- Les informations nécessaires à la sécurité, à la santé ou au confort des étudiants pendant le cours sont indiquées sur le bulletin d'inscription et/ou discutées avec l'enseignant au début du cours.
- Les étudiants sont sous la responsabilité des enseignants du cfc dans l'horaire défini, dès leur arrivée au lieu de rendez-vous du cours.
- Pour contenter les demandes d'inscriptions, nous conseillons aux étudiants de réfléchir à un cours de remplacement pour le cas où un cours n'aurait pas lieu ou serait complet et de l'indiquer sur le bulletin d'inscription. Priorité sera donnée à ceux qui auront rempli ce point.

Fête

- Clôture des inscriptions : lundi 3 septembre 2018
- La fête du cfc aura lieu le vendredi 24 mai 2019.

Congés

- Automne : du lundi 15 octobre au dimanche 28 octobre
- Noël : du lundi 24 décembre au dimanche 6 janvier
- Carnaval : du lundi 4 mars au dimanche 10 mars
- Pâques : du lundi 15 avril au dimanche 28 avril
- Fériés : jeudi 1er novembre (Toussaint)
jeudi 30 mai (Ascension)
lundi 10 juin (Pentecôte)
jeudi 20 juin (Fête-Dieu)

Bedingungen

- Studierende, die sich anmelden, verpflichten sich, den Kurs zu besuchen. Wer seine Anmeldung nach Erhalt der Bestätigung zurückzieht, muss die Einschreibgebühr ganz bezahlen.
- Alle Studierenden, die sich neu beim Bildungszentrum einschreiben, erhalten einen Bildungspass, wenn sie die Kurse regelmässig besucht haben. Die bisherigen Studierenden, die diesen Pass bereits erhalten haben, bringen ihn vor den Osterferien ihrer (ihrem) Kursleitenden zurück, damit die neuen Kurse eingetragen werden können.
- Studierende, die nicht wünschen, auf den Drucksachen oder auf Internet zu erscheinen, müssen dies der Direktion melden.
- Die nötigen Informationen zur Sicherheit, Gesundheit oder zum Komfort der Studierenden während der Kurse sind auf dem Einschreibeformular erwähnt und/oder mit dem/r Kursleitenden zu Beginn der Kurse diskutiert.
- Die Studierenden stehen unter der Verantwortung der Unterrichtenden des BZ's im Rahmen der vorgegebenen Zeit, ab ihrem Eintreffen beim Startort des Kurses.
- Um die Einschreibungen zur allgemeinen Zufriedenheit bearbeiten zu können, fordern wir die Studierenden auf, sich eine Alternative zu überlegen und diese auf dem Anmeldeformular zu vermerken für den Fall, dass der gewünschte Kurs nicht stattfindet oder schon voll ist. Wer diesen Punkt ausfüllt, dem wird Vorrang gewährt.
- Anmeldeschluss : Montag, 3. September 2018

Fest

- Das Fest wird am Freitag, 24. Mai 2019 stattfinden.

Ferien

Herbst:	Montag, 15. Oktober - Sonntag, 28. Oktober
Weihnachten:	Montag, 24. Dezember - Sonntag, 6. Januar
Fasnacht:	Montag, 4. März - Sonntag, 10. März
Ostern:	Montag, 15. April - Sonntag, 28. April
Feiertage:	Donnerstag, 1. November (Allerheiligen)
	Donnerstag, 30. Mai (Auffahrt)
	Montag, 10. Juni (Pfingstmontag)
	Donnerstag, 20. Juni (Fronleichnam)

Fondation PassePartout www.fondation-passepartout.ch

PassePartout	<p>La Fondation a pour but de créer, de développer et de soutenir un service de transport pour les personnes à mobilité réduite domiciliées dans le canton de Fribourg.</p> <p>Ce service de transport pour personnes âgées ou en situation de handicap, à des prix raisonnables, est aussi destiné à toute personne ne pouvant pas ou très difficilement se déplacer au moyen des transports publics. Il assure un déplacement de domicile à domicile.</p>
Adresse	Case postale 98 1705 Fribourg
Téléphone	026 347 40 00
Langues	Français / Allemand / Autres
Rayon	Canton de Fribourg
Prix	Prestation payante

Chaque district dispose d'un service PassePartout qui peut être atteint comme suit :

PassePartout	
Sarine	026 422 56 20
Gruyère	026 919 60 39
Broye	026 663 90 10
Lac	026 672 11 88
Singine	026 494 31 71
Veveyse	021 948 11 00
Glâne	026 656 10 33

Stiftung PassePartout
www.fondation-passepartout.ch

Passe-Partout	Die Stiftung bietet Menschen im Kanton Freiburg, welche in Ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt sind, einen Transportdienst an. Dieser ist für behinderte und betagte Personen bestimmt, welche die öffentlichen Verkehrsmittel nicht oder nur mit Schwierigkeiten benutzen können. Dieser Service wird zu einem angemessenen Preis angeboten.
Adresse	Postfach 98 1705 Freiburg
Telefonnummer	026 347 40 00
Sprachen	Französisch / Deutsch / Weitere
Gebiet	Kanton Freiburg
Preis	kostenpflichtige Dienstleistungen

Jeder Bezirk verfügt über einen PassePartout-Transportdienst. Kontaktaufnahme unter folgenden Nummern:

PassePartout

Saane	026 422 56 20
Greyerz	026 919 60 39
Broye	026 663 90 10
See	026 672 11 88
Sense	026 494 31 71
Vivisbach	021 948 11 00
Glane	026 656 10 33

Cours en français

Lieu	Jour	Horaire	No	Cours	Page	
Fribourg	lundi	16.30-18.00	18-15	Nordic-Walking et Landart	31	
		16.30-18.00	18-16	Nordic-Walking - Bien-être	32	
		17.00-18.30	18-09	Musique brute	24	
		17.00-19.00	18-13	Marche ludique	28	
	mardi	17.00-18.30	18-07	Initiation à l'astronomie	22	
		17.00-19.00	18-04	Aquarelle	17	
		17.00-19.00	18-ECM2	Feutre	20	
		17.15-18.15	18-14	Spinning	29	
	mercredi	17.30-19.15	18-12	Intimité, affectivité, sexualités	27	
		17.00-18.15	18-08	Atelier de danse et d'expression corporelle	23	
		17.00-19.00	18-05	L'atelier Récup'	19	
		17.30-18.45	18-ECM3	Gym du dos et relaxation	30	
		18.00-19.00	18-10	Chant choral	25	
		jeudi	13.30-15.00	18-18	Massage et détente	34
			17.00-18.30	18-17	Chi Gong - les mouvements du bien-être	33
	17.00-19.00		18-11	Cirque	26	
	17.00-19.00		18-ECM1	Peinture sur soie	18	
	samedi	17.00-20.00	18-02	Cuisine	15	
		17.30-19.30	18-01	Informatique	14	
		09.30-14.30	18-03	Les samedis gourmands	16	
09.00-15.00		18-06	Les samedis culturels : A... "Musées"-vous !	21		
Bulle	lundi	17.30-18.30	18-23	Initiation au patois	40	
		17.30-19.00	18-22	Gravure et impression	39	
	mardi	17.15-18.45	18-26	Relaxation et conscience du corps	43	
		17.30-19.00	18-24	Danses de la vie	41	
		17.30-19.00	18-25	Nordic-Walking et photo	42	
	mercredi	18.00-21.00	18-20	Cuisine	37	
	jeudi	18.30-20.30	18-19	Informatique et appareils électroniques	36	
	samedi	14.00-17.00	18-21	Le meilleur pâtissier	38	
Romont	mardi	16.30-18.30	18-27	Informatique et photo numérique	45	
	mercredi	17.30-19.00	18-29	Relaxation et conscience du corps	47	
	jeudi	17.00-19.00	18-28	Gourmandises de fêtes	46	
Estavayer	lundi	17.30-19.30	18-30	Informatique et réseaux sociaux	49	
		17.00-18.15	18-32	Nordic-Walking	51	
	mercredi	18.00-19.00	18-31	Coordination du corps et équilibre des émotions	50	
Châtel	mardi	17.00-19.00	18-34	Dessin, bande-dessinée, caricature	54	
	mercredi	17.30-18.30	18-35	Danses du monde	55	
	jeudi	17.00-19.00	18-33	Informatique et réseaux sociaux	53	
	samedi	09.15-11.15	18-36	Plaisir de jouer	56	
Tavel	mardi	16.50-17.50	18-43	Walking	58	
Morat	mercredi	17.00-18.30	18-45	Marche sportive	60	

Kurse auf Deutsch

Ort	Tag	Zeit	Nr.	Titre all	Seite
Tafers	Montag	16.45-17.45	18-44	Massage und Entspannung	69
		17.00-18.30	18-40	Natur Atelier	65
		17.00-19.00	18-39	Modellieren	64
	Dienstag	16.50-17.50	18-43	Walking	68
		17.00-19.00	18-38	Malen im Atelier	63
	Donnerstag	17.00-19.00	18-42	Latinomusik	67
		17.30-20.30	18-37	Kochen und Backen	62
		17.45-19.00	18-41	Chorsingen	66
	Freiburg	Montag	16.30-18.00	18-15	Nordic-Walking und Land Art
16.30-18.00			18-16	Nordic-Walking - Wohlbefinden	77
17.00-18.30			18-09	Musique brute	73
Mittwoch		17.30-18.45	18-ECM3	Rückengymnastik und Entspannung	75
Donnerstag		13.30-15.00	18-18	Massage und Entspannung	78
		17.00-19.00	18-11	Zirkus	74
		17.00-19.00	18-ECM1	Seidenmalerei	72
Morat		Mittwoch	17.00-18.30	18-45	Sportliches Marschieren
Châtel	Samstag	09.15-11.15	18-36	Lust am Spielen	82

Informatique

Cuisine

Les samedis gourmands

Aquarelle

Peinture sur soie

ECM*

L'atelier Récup'

Feutre

ECM*

Les samedis culturels

Initiation à l'astronomie

Atelier de danse et d'expression corporelle

Musique brute

Chant choral

Cirque

Intimité, affectivité, sexualités

Marche ludique

Spinning

Gym du dos et relaxation

ECM*

Nordic-Walking et Landart

Nordic-Walking - Bien-être

Chi Gong - les mouvements du bien-être

Massage et détente

* Pour les cours **ECM** voir page 13

Cette année en collaboration avec

Peinture sur soie

Feutre

Gym du dos et relaxation

ECM

L'Ecole-Club - annonce ces cours dans son programme,
Migros - reçoit les inscriptions,
- encaisse les finances de cours,
- met des salles à disposition.

Le cfc - annonce ces cours dans son programme,
- renseigne sur le contenu des cours,
- engage et supervise le personnel chargé de ces cours.

Pour ces cours, inscrivez-vous au moyen du bulletin d'inscription ECM.

(Les cours concernés par cette rubrique sont notés **ECM**)

Cours N° 18-01
Lieu Fribourg
Horaire jeudi 17h30 à 19h30
20 séances
Prix Fr. 160.-

Enseignantes
Mélanie Correia
Fiona Delencre



Venez découvrir un monde virtuel qui offre la possibilité de s'enrichir de bien des manières. Apprenez à mettre en page des textes, à rechercher des informations fiables sur internet, à enjoliver vos documents en comprenant le fonctionnement de différents logiciels. Vos intérêts et votre imagination seront au centre de vos créations.

Chaque personne est la bienvenue, peu importe ses connaissances. Venez développer vos compétences au sein d'un environnement dynamique et enthousiaste.

* Si la demande est suffisante, un 2e cours pourrait être proposé le mardi au même horaire.

Cours N° 18-02
Lieu Fribourg
Horaire jeudi 17h00 à 20h00
15 séances
Prix Fr. 200.-
repas compris

Enseignantes
Marie-Madeleine Grand
Gisèle Cudré-Mauroux



Plaisir de cuisiner... Plaisir de découvrir... Plaisir de partager...

Quoi de plus agréable que de préparer de bons petits plats, des pâtisseries savoureuses en partageant de bons moments de convivialité tout en tenant compte d'une alimentation saine et équilibrée !

Pour répondre de manière optimale à toutes les inscriptions, les horaires de cours ainsi qu'une partie du contenu seront adaptés en fonction du nombre d'étudiants et des différences de compétences.

Les samedis gourmands

Cours N° 18-03
Lieu Fribourg
Horaire samedi 9h30 à 14h30
9 séances *
Prix Fr. 200.-
repas compris

Enseignantes
Carla Ravina Pedrojetta
Isabelle Taner
Anna Pedrojetta
Noëlle Massy



Avis à tous ceux qui aiment cuisiner et partager un repas dans la bonne humeur !

Nous cherchons des gourmands qui sont prêts à mettre la main à la pâte une fois par mois pour préparer des menus simples, mais savoureux.

Si cette proposition vous semble alléchante, alors ce cours est fait pour vous !

* **Dates prévues**
en 2018 : 6.10, 3.11, 15.12
en 2019 : 12.1, 9.2, 16.3, 6.4, 4.5, 1.6

Pour répondre de manière optimale à toutes les inscriptions, les horaires de fin de cours ainsi qu'une partie du contenu seront adaptés en fonction du nombre d'étudiants et des différences de compétences.

Cours N° 18-04
Lieu Fribourg
Horaire mardi 17h00 à 19h00
20 séances
Prix Fr. 170.-

Enseignantes
Marie-France Krähenbühl
Brigitte Imhof



Venez découvrir la magie des effets de l'aquarelle :

- les jeux de transparences et de lumières sur le papier,
- le sentiment de rentrer dans votre propre univers de couleurs douces,
- l'expression de vos talents cachés avec toute la spontanéité de la technique !

Peinture sur soie

Bilingue

école-club

MIGROS

en collaboration avec

18 -
ECM1

Cours N° 18-ECM1
Lieu Fribourg
Horaire jeudi 17h00 à 19h00 *
20 séances
Prix Fr. 170.-

Enseignantes
Madeleine Zeender
Nelly Raemy



Quel plaisir de porter un foulard que vous avez peint vous-même avec le motif et les couleurs de votre choix !

Ou de peindre un coussin...

Alors, nous vous attendons le jeudi après-midi dès 15h au cours de peinture sur soie ! Nous nous réjouissons de vous rencontrer.

* Selon les inscriptions, le cours sera dédoublé et les horaires adaptés.

Cours N° 18-05
Lieu Fribourg
Horaire mercredi 17h00 à 19h00
20 séances
Prix Fr. 170.-

Enseignantes
Elisabeth Grandjean
Bérangère Pittet



Fabriquer de jolis objets à l'aide de matériaux du quotidien recyclés.

Créer des cadeaux faits-main.

Personnaliser notre décoration.

Développer notre imagination et notre créativité.

Partager des moments précieux.

Prendre le temps.

Nouveau

Cours N° 18-ECM2
Lieu Fribourg
Horaire mardi 17h00 à 19h00
20 séances
Prix Fr. 170.-

Enseignante
Anouk del Mastro



Venez découvrir le feutre !

Nous utiliserons de la laine douce et colorée que nous travaillerons soit à sec, avec des aiguilles, pour fabriquer de petites figurines, soit avec de l'eau et du savon, pour en faire du tissu, des tableaux, des chaussons, des écharpes, ...

Vous apprendrez ces techniques artisanales ancestrales dans la bonne humeur !

18 -
ECM2

Les samedis culturels

A... « Musées »-vous !

Cours N°	18-06
Lieu	Fribourg
Horaire	samedi 9h00 à 15h00 4 séances *
Prix	Fr. 150.-

Enseignantes
Marie Pfister
Sophie Menétray
Mélanie Sigrist



Nouveau

Connaissez-vous les lieux culturels de notre région ?

Visitez 4 musées fribourgeois autrement : entrez dans le monde de la culture à travers vos sens. Découvrez ou redécouvrez différents univers. Par tous les temps, à pieds ou en train, venez observer, admirer et créer, le temps d'une journée.

A... « Musées »-vous !

* Dates prévues

en 2018	:	10.11
en 2019	:	19.1, 30.3, 11.5

18 -

06

Initiation à l'astronomie

Nouveau

Cours N° 18-07
Lieu Fribourg
Horaire mardi 17h00 à 18h30
10 séances
Prix Fr. 110.-

Enseignants
Luc Grandjean
Elisabeth Grandjean



Le Soleil s'éteindra un jour... Quand ?
Mars est orange... Pourquoi ?
Ne pas perdre le Nord la nuit... Comment ?
Observer dans un télescope... La Lune ?
Tenir en main une météorite... Est-ce possible ?

Vous aimeriez répondre à toutes ces questions et à bien d'autres ?

Alors participez au cours d'initiation à l'astronomie !

18-

07

Atelier de danse

et d'expression corporelle

Cours N° 18-08
Lieu Fribourg
Horaire mercredi 17h00 à 18h15
20 séances
Prix Fr. 110.-

Enseignantes
Rossella Orsetti
Annick Berset



A travers des exercices ludiques, d'improvisation ou de jeux, l'atelier de danse et d'expression corporelle met l'accent sur la créativité, la coordination et la conscience corporelle.

Sur des musiques et des rythmes variés, nous exprimons en toute liberté des idées et des émotions.

Cours N° 18-09
Lieu Fribourg
Horaire lundi 17h00 à 18h30
10 séances
Prix Fr. 110.-

Enseignants
Stefan Schmutz
Irmgard Eggel



Improvisation avec voix et instruments

Dans ce cours, nous jouerons avec nos voix et différents instruments. Nous produirons des bruits et des sons et ferons naître une musique commune – tantôt délicate et fine, tantôt sauvage et forte – la musique du moment.

Nous jouerons avec des rythmes, chanterons en rondes et bâtirons des mondes aux sonorités multiples. Nous participerons aux improvisations ou serons simplement présents en silence.

Cette manière de faire de la musique offre beaucoup, si on en a envie.

Cours N° 18-10
Lieu Fribourg
Horaire mercredi 18h00 à 19h00
20 séances
Prix Fr. 110.-

Enseignantes
Marie Pfister
Sophie Menétrey
Mélanie Sigrist



Vous désirez découvrir de nouvelles chansons et partager le plaisir de chanter ensemble ?

Alors ce cours est pour vous !

Cours N° 18-11
Lieu Fribourg
Horaire jeudi 17h00 à 19h00
20 séances
Prix Fr. 150.-

Enseignantes
Rachel Gogniat
Anouk Del Mastro



Le cirque a toujours fait rêver les petits et les grands. Dans ce cours, chacun peut apprendre ce qui lui plaît le plus : jonglage, équilibre, acrobaties, ... les exercices sont adaptés aux possibilités de chacun.

Rejoignez-nous pour bouger, vous amuser avec une belle équipe d'artistes et préparer ensemble un spectacle inoubliable !

Intimité, affectivité, sexualités

Nouveau

Cours N°	18-12
Lieu	Fribourg
Horaire	mardi 17h30 à 19h15 12 séances
Prix	Fr. 120.-

Enseignantes
Sophie Torrent
Delphine Roueche



Ce cours vous donnera des pistes pour vous épanouir au mieux dans votre santé sexuelle.

Vous avez des questions sur :

- Le couple, les relations amoureuses, amicales, la famille
- Le plaisir, les sentiments
- La contraception
- Les infections sexuellement transmissibles
- ...

Vous souhaitez avoir des informations, partager vos préoccupations, réfléchir et échanger sur ces thèmes ?

Ce cours est là pour ça !

18 -

12

Marche ludique

Cours N° 18-13
Lieu Fribourg
Horaire lundi 17h00 à 19h00
20 séances
Prix Fr. 160.-

Enseignants
Bastian Keckeis
Marc Mouthon



La marche est le meilleur moyen de découvrir le monde qui nous entoure, mais aussi un peu de se découvrir soi-même.

Marcher en groupe pour explorer à chaque fois un autre coin de Fribourg et jouer par tous les temps, de jour comme de nuit, c'est encore mieux !

Cours N° 18-14
Lieu Fribourg
Horaire mardi 17h15 à 18h15
20 séances
Prix Fr. 110.-

Enseignantes
Annick Berset
Rossella Orsetti



Le Spinning est une activité sportive idéale pour garder la forme. Elle s'adresse à tout le monde et se pratique en salle sur des vélos ergonomiques permettant la simulation d'un parcours comprenant des montées, des plats, des descentes mais aussi des sprints. Le tout se déroule en musique pour rendre les séances d'entraînement plus dynamiques et ludiques

Le spinning entraîne un travail cardio-vasculaire assez important mais qui peut être dosé selon le niveau de chacun. Il est en effet possible de régler la résistance du vélo et d'adapter son effort pendant toute la durée du cours.

Gym du dos et relaxation

Bilingue

Nouveau

Cours N° 18-ECM3
Lieu Fribourg
Horaire mercredi 17h30 à 18h45
20 séances
Prix Fr. 110.-

Enseignante
Chantal Marro



Nous apprenons à connaître notre dos, ce dont il a besoin et ce qui lui fait du bien.

Avec des exercices de gymnastique, nous sentons notre dos, le mettons en mouvement et le fortifions.

La séance se termine avec des exercices de relaxation.

18 -
ECM3

Nordic-Walking et Landart

Bilingue

Cours N° 18-15
Lieu Fribourg
Horaire lundi 16h30 à 18h00
25 séances
Prix Fr. 150.-

Enseignantes
Elisabeth Grandjean
Bérangère Pittet



Le Walking, « Marcher d'un bon pas »

Apprendre - pratiquer - améliorer sa condition physique
- avoir du plaisir en plein air.

Le cours se déroule principalement en forêt, sur les chemins de terre, les sentiers... et propose aussi de créer dans et avec la nature (Landart).

Si besoin les bâtons seront prêtés.

Le rythme de marche de ce cours étant soutenu, les personnes qui éprouveraient de la difficulté pourront sans autre rejoindre le cours Nordic-Walking Bien-être.

18-

15

Nordic-Walking Bien-être

Bilingue

Cours N°	18-16
Lieu	Fribourg
Horaire	lundi 16h30 à 18h00 25 séances
Prix	Fr. 150.-

Enseignantes
Cathy Oertig
Laurence Brodard



Le Walking, «Marcher d'un bon pas», avec ou sans bâtons, permet de mettre plus de mouvement dans votre quotidien, d'améliorer votre santé ainsi que votre qualité de vie par :

- le bien-être physique et la détente,
- le contact avec la nature à l'air libre,
- la joie de bouger dans un esprit convivial.

Le cours se déroule principalement en forêt, sur des chemins de terre, des sentiers...

Si besoin les bâtons seront prêtés.

18 - 16

les mouvements du bien-être

Cours N°	18-17
Lieu	Fribourg
Horaire	jeudi 17h00 à 18h30 20 séances
Prix	Fr. 140.-
Enseignante	Rosa Fieschi



- Vous voulez gagner en souplesse, en coordination, en équilibre ?
- Vous aimeriez essayer de renforcer vos muscles ?
- Vous cherchez à diminuer les tensions et favoriser les apports d'énergie dans votre corps ?

En vous inscrivant à ce cours, vous pourrez pratiquer des exercices lents et réguliers, debout, assis ou couché, issus de la pratique ancestrale du Chi Gong, développée pour se maintenir en bonne santé et se faire du bien.

Massage et détente

Bilingue

Cours N° 18-18
Lieu Fribourg
Horaire jeudi 13h30 à 15h00 *
20 séances
Prix Fr. 140.-

Enseignantes
Christine Andrey
Marie-France Jankow
Anne Pasquier



Souhaitez-vous vivre un moment de détente à travers le toucher, le massage, la relaxation ?

Alors inscrivez-vous à ce cours !

* Si les inscriptions arrivent en grand nombre, les horaires pourront être adaptés.

18 -

18

Informatique et appareils électroniques

Cuisine

Le meilleur pâtissier

Gravure et impression

Initiation au patois

Danses de la vie

Nordic-Walking et photo

Relaxation et conscience du corps

et appareils électroniques

Cours N° 18-19
Lieu Bulle
Horaire jeudi 18h30 à 20h30
20 séances
Prix Fr. 160.-

Enseignante
Maéva Lemaire



Le monde des ordinateurs et des appareils électroniques tels que smartphones (iPhones, etc.) et tablettes numériques (iPads) vous intéresse-t-il ? Voulez-vous enrichir vos connaissances au sujet d'Internet ?

Nous vous invitons à vous initier ou à vous améliorer en informatique et à l'utiliser dans la vie de tous les jours à travers différents exercices pratiques !

Débutants ou déjà avancés en la matière, le cours vous est ouvert !

Cours N° 18-20
Lieu La Tour-de-Trême
Horaire mercredi 18h00 à 21h00
13 séances* + 1 samedi
Prix Fr. 200.-
repas compris

Enseignants
Carla Ravina Pedrojetta
Guido Pedrojetta



Nous cuisinons, nous nous régaloons.

Nous allons cuisiner de bons petits plats de saison, simples et équilibrés, agrémentés par la bonne humeur et le partage.

*** Le cours aura lieu toutes les 2 semaines.**

Le meilleur pâtissier

Nouveau

Cours N° 18-21
Lieu Bulle
Horaire samedi 14h00 à 17h00
10 séances *
Prix Fr. 150.-

Enseignante
Caroline Beaud



Un cours de pâtisserie où nous confectionnerons des gourmandises dans une ambiance agréable !

Venez transmettre vos connaissances, partager vos recettes, apprendre, rencontrer de nouvelles personnes, travailler ensemble, découvrir, goûter, vous valoriser, ... !

* Dates prévues

en 2018 : 3.11, 24.11, 15.12

en 2019 : 12.1, 2.2, 23.2, 16.3, 6.4, 11.5, 25.5

18 -

21

Gravure et impression

Cours N° 18-22
Lieu Vuadens
Horaire mardi 17h30 à 19h00
25 séances
Prix Fr. 170.-

Enseignants
Flaviano Salzani
Bastien Salzani



Du dessin, du découpage et diverses techniques vous sont proposés.

Venez découvrir le monde fabuleux de la gravure et vivre des moments en couleurs.

Tout est possible, l'atelier vous attend !

Initiation au patois

Cours N° 18-23
Lieu Bulle
Horaire lundi 17h30 à 18h30
20 séances
Prix Fr. 110.-

Enseignants
Placide Meyer
Thérèse Vionnet



Ce cours propose une initiation à la prononciation et à la compréhension ainsi qu'un retour sur les histoires, les traditions de la région et les chants patois.

Cours N° 18-24
Lieu Bulle
Horaire mardi 17h30 à 19h00
20 séances
Prix Fr. 140.-

Enseignantes
Gladys Monnier Baechler
Isabella Furger Rügger



Sur des musiques du monde et des mouvements accessibles à chacun et chacune, entrez sans complexe dans la ronde pour un voyage coloré qui invite à la détente, au bien-être et à la convivialité.

Un rendez-vous tout en sourires, respiration, relaxation et créativité. Un rendez-vous à la rencontre de soi et des autres.

Nordic-Walking

et photo

Cours N°	18-25
Lieu	Bulle
Horaire	mardi 17h30 à 19h00 20 séances
Prix	Fr. 140.-

Enseignantes
Monique Berset
Thérèse Vionnet



Le Nordic-Walking au fil des saisons...

Si vous aimez :

- marcher d'un bon pas en groupe sur les sentiers, les routes, en forêt aux alentours de Bulle,
- découvrir les merveilles de la nature,
- les photographier ou apprendre à faire des photos,

alors rejoignez-nous pour ce bon moment de sport et de détente !

Bâtons et appareils photos sont mis à disposition.

Cours N° 18-26
Lieu Bulle
Horaire mardi 17h15 à 18h45
20 séances
Prix Fr. 140.-

Enseignantes
Marie-France Jankow
Anne Jolliet



Relaxation et conscience du corps

Ce cours propose :

- de vous offrir un moment de détente et de bien-être,
- d'aller à la découverte de votre corps, de vos sensations, de vos émotions, à travers la relaxation, la respiration, le mouvement, le massage.

Informatique et photo numérique

Gourmandises de fêtes

Relaxation et conscience du corps

Cours N°	18-27
Lieu	Romont
Horaire	mardi 16h30 à 18h30 20 séances
Prix	Fr. 160.-

Enseignants
Céline Vonlanthen
Florian Dill



Vous voulez découvrir les différents usages de votre ordinateur et la pratique de la photographie numérique ?

Vous avez envie d'en apprendre davantage sur les possibilités que peut offrir votre ordinateur, tablette ou appareil photo ?

Prendre des photos vous passionne et vous aimeriez apprendre les techniques de base de la photographie ?

Alors n'hésitez pas à venir tenter l'expérience ! Dans ce cours, vous pourrez mettre à profit vos connaissances dans le domaine et réaliser des projets divers et variés.

Nous nous réjouissons de vous rencontrer ou de vous revoir !

Gourmandises de fêtes

Cours N° 18-28
Lieu Romont
Horaire jeudi 17h00 à 19h00
20 séances
Prix Fr. 180.-

Enseignantes
Anne-Catherine Bulliard
Monica Gross-Kehl



Au fil des saisons, nous irons à la découverte de pâtisseries, gâteaux, salés comme sucrés, en suivant le calendrier des fêtes et des traditions de notre région.

Cours N° 18-29
Lieu Romont
Horaire mercredi 17h30 à 19h00
20 séances
Prix Fr. 140.-

Enseignantes
Christine Andrey
Anne Pasquier



Relaxation et conscience du corps

Vous vous sentez stressé, tendu, surmené ou vous avez simplement envie de prendre du temps pour vous.

Alors, venez rejoindre notre groupe et savourer un moment rien que pour vous une fois par semaine !

Apprenez à fermer les yeux, à vous détendre, à découvrir votre corps, vos sensations, votre respiration, vos émotions dans un cadre sécurisant et apaisant...

... et ceci grâce au massage et à la relaxation.

Informatique et réseaux sociaux

Coordination du corps et équilibre des émotions

Nordic-Walking

Cours N° 18-30
Lieu Estavayer-le-Lac
Horaire lundi 17h30 à 19h30
20 séances
Prix Fr. 160.-

Enseignant
Gilles Scherlé



Venez apprendre à utiliser un ordinateur pour retoucher une photo, faire un dessin, mettre en page un texte et des images.

Vous pourrez aussi découvrir le monde de l'internet, des réseaux sociaux, de la sécurité à respecter.

Ce cours s'adresse à des débutants mais aussi à des personnes qui ont déjà un peu d'expérience avec l'informatique.

Coordination du corps

et équilibre des émotions

Cours N° 18-31
Lieu Estavayer-le-Lac
Horaire mercredi 18h00 à 19h00
15 séances
Prix Fr. 110.-

Enseignant
Dominic Soldati



Nouveau

18 - 31

Dans la vie nous avons besoin d'équilibre, autant physique qu'émotionnel.

Est-ce que les principes de coordination pour le corps physique peuvent s'appliquer au corps émotionnel ? Est-ce qu'une balle peut m'aider à mieux gérer mes émotions ?

C'est ce que vous allez découvrir en suivant ce nouveau cours. Retrouver un équilibre émotionnel, une paix intérieure avec une approche innovante et variée...

Nordic-Walking

Nouveau

Cours N° 18-32
Lieu Estavayer-le-Lac
Horaire mardi 17h00 à 18h15
20 séances
Prix Fr. 120.-

Enseignante
Sonia Dreier



Une pratique régulière de la marche nordique a une influence positive sur notre santé et produit les effets suivants : contrôle de son poids corporel par une augmentation de la dépense énergétique ainsi que du développement de la coordination et l'équilibre.

18 -

32

Informatique et réseaux sociaux

Dessin, bande-dessinée, caricature

Danses du monde

Plaisir de jouer

Cours N° 18-33
Lieu Châtel-St-Denis
Horaire jeudi 17h00 à 19h00
20 séances
Prix Fr. 160.-

Enseignant
Gilles Scherlé



Nouveau

Venez apprendre à utiliser un ordinateur pour retoucher une photo, faire un dessin, mettre en page un texte et des images.

Vous pourrez aussi découvrir le monde de l'internet, des réseaux sociaux, de la sécurité à respecter.

Ce cours s'adresse à des débutants mais aussi à des personnes qui ont déjà un peu d'expérience avec l'informatique.

Dessin, bande-dessinée

caricature

Cours N° 18-34
Lieu Châtel-St-Denis
Horaire mardi 17h00 à 19h00
20 séances
Prix Fr. 170.-

Enseignant
Gilles Scherlé



Nouveau

Venez dessiner librement et selon vos envies, au crayon gris, aux crayons de couleur ou colorer vos dessins à l'aquarelle.

Vous pourrez vous inspirer d'un modèle, d'un objet ou d'une photo ou encore laisser libre cours à votre imagination.

Vous pourrez réaliser une planche de BD ou une caricature.

18 -

34

Danses du monde

Cours N° 18-35
Lieu Châtel-St-Denis
Horaire mercredi 17h30 à 18h30
20 séances
Prix Fr. 110.-

Enseignante
Laura Onderka



Si vous avez envie de danser les standards comme la valse et la marche, et de découvrir d'autres horizons comme la danse africaine, rejoignez notre groupe.

Ensemble nous allons nous amuser en dansant autour du monde et en créant de nouvelles chorégraphies.

Cours N° 18-36
Lieu Châtel-St-Denis
Horaire samedi 9h15 à 11h15
12 séances
Prix Fr. 110.-

Enseignante
Rachel Gogniat



Imaginez un jeu où tout le monde gagne en s'entraidant... c'est bien plus drôle et satisfaisant !

Dans ce cours vous pourrez découvrir de nombreux jeux de groupe avec des balles, des foulards, des chapeaux ou des pincettes... un bon moyen de bouger, d'exercer ses réflexes et sa coordination tout en s'amusant. Il y aura aussi des moments de relaxation et de respiration qui favorisent le bien-être.

Venez jouer avec nous !

* Dates prévues

en 2018 : 6.10, 3.11, 24.11, 15.12

en 2019 : 12.1, 2.2, 23.2, 16.3, 6.4, 4.5, 25.5, 8.6

Walking

Cours N° 18-43
Lieu Tavel
Horaire mardi 16h50 à 17h50
30 séances
Prix Fr. 140.-

Enseignantes
Ruth Ruefenacht
Sarah Geboltsberger



Bouger par tous les temps et avec plaisir !

Le Walking est une marche rapide pendant laquelle nous observons aussi la nature.

Marche sportive

Marche sportive

Bilingue

Nouveau

Cours N°	18-45
Lieu	Morat
Horaire	mercredi 17h00 à 18h30 20 séances
Prix	Fr. 140.-



La marche sportive en plein air, avec ou sans bâtons (Nordic Walking - Walking), complétée par des exercices de renforcement musculaire et de coordination, ainsi que des étirements, vous permettra de bénéficier d'un entraînement complet pour le corps, d'améliorer l'oxygénation, de renforcer le système immunitaire et de diminuer le stress et les tensions.

18 -

45

Kochen und Backen

Malen im Atelier

Modellieren

Natur Atelier

Chorsingen

Latinomusik

Walking

Massage und Entspannung

Kochen und Backen

Kurs Nr.	18-37
Ort	Tafers
Zeitplan	Donnerstag 17.30 bis 20.30 13 Sitzungen + 1 Samstag
Preis	Fr. 200.- (Mahlzeit inbegriffen)

Kursleitenden
Daniela Schafer
Tanja Mülhauser



Wir ♥ Kochen und Backen!

Sie auch? Dann verbringen Sie mit uns ein paar Stunden an denen wir zusammen kochen, backen und natürlich essen! Wir freuen uns auf Sie!

Malen im Atelier

Kurs Nr. 18-38
Ort Tafers
Zeitplan Dienstag 17.00 bis 19.00
20 Sitzungen
Preis Fr. 170.-

Kursleitenden
Anita Kolly-Buchs
Isabel Christen



Hätten Sie Freude am Malen... an einer Staffelei, an der Wand oder am Tisch, mit Stiften, Pinsel, dem Schwämmchen oder Spachtel.

Auch wenn Sie noch nie gemalt haben, sind Sie im Atelier herzlich willkommen!

Kurs Nr. 18-39
Ort Tafers
Zeitplan Montag 17.00 bis 19.00
20 Sitzungen
Preis Fr. 170.-

Kursleitende
Anita Kolly-Buchs
Isabel Christen



Für alle, die Freude am Modellieren mit Tonerde haben. Wir werden den Ton nach Lust und Laune formen, Gefäße oder Figuren herstellen. Manchmal werden wir einfach etwas ausprobieren und hie und da wird ein Objekt, das Ihnen gefällt, gebrannt und nachhause genommen.

Wir freuen uns, Sie im Atelier zu begrüßen.

Kurs Nr. 18-40
Ort Tifers
Zeitplan Montag 17.00 bis 18.30
20 Sitzungen
Preis Fr. 150.-

Kursleitende
Lizzett Sánchez Hernández



Lieben Sie die Natur?

- Ein Nest bauen.
- Wiesenkränze binden.
- Ein Herz aus Heu formen.

Gestalten im Rhythmus der 4 Jahreszeiten.

Mit Natürlichen Materialien wie Eicheln, Tannenzapfen, getrockneten Gräsern, Blättern, Moos, Blumen... Tasten, Riechen, Formen und Farben Wahrnehmen.

Mit allen Sinnen kreativ sein!

Kurs Nr. 18-41
Ort Tifers
Zeitplan Donnerstag 17.45 bis 19.00
20 Sitzungen
Preis Fr. 140.-

Kursleitenden
Maria-Antonietta Mollica
Anahi Aeschlimann



Möchten Sie neue Lieder kennenlernen und Ihre Freude am Singen mit anderen teilen?

Dann ist dieser Kurs für Sie!

Bewegung, Tanz und mehr

Kurs Nr.	18-42
Ort	Tafers
Zeitplan	Donnerstag 17.00 bis 19.00 20 Sitzungen
Preis	Fr. 160.-

Kursleitende
Lizzett Sánchez Hernández



Zusammen Spass haben mit Latino-Rhythmen

- sich bewegen wie Wellen im Meer,
- tanzen oder bunte Tücher tanzen lassen,
- spanische Lieder singen lernen,
- sich von karibischer Lebensart bewegen lassen.

Kurs Nr. 18-43
Ort Tafers
Zeitplan Dienstag 16.50 bis 17.50
30 Sitzungen
Preis Fr. 140.-

Kursleitenden
Ruth Ruefenacht
Sarah Geboltsberger



Regelmässiges Bewegen mit Spass !

Walking steht für zügiges Marschieren und gemeinsames Erleben der Natur, und dies bei jedem Wetter.

Massage und Entspannung

Kurs Nr. 18-44
Ort Tifers
Zeitplan Montag 16.45 bis 17.45
20 Sitzungen
Preis Fr. 110.-

Kursleitenden
Cécile Jungo
Ruth Ruefenacht



Durch einfache Übungen (Atem-Körper-Geist) kommen wir in ein Inneres Gleichgewicht.

Durch Entspannung erfahren wir Ruhe und Gelassenheit.

Wir freuen uns auf die gemeinsamen Stunden.

Seidenmalerei

MKS*

Musique brute

Zirkus

Rückengymnastik und Entspannung

MKS*

Nordic-Walking und Land Art

Nordic-Walking - Wohlbefinden

Massage und Entspannung

* Für die Kurse **MKS** siehe Seite 71

Dieses Jahr in Zusammenarbeit mit

Seidenmalerei Rückengymnastik und Entspannung

MKS

Die Migros Klubschule - bietet diese Kurse in ihrem Programm an,
- bekommt die Anmeldungen,
- kassiert die Kursgebühren,
- stellt Kurslokale zur Verfügung.

Das bz - bietet diese Kurse in seinem Programm an,
- informiert über diese Kurse,
- stellt die Kursleitenden an und überprüft sie.

Die unter dieser Rubrik laufenden Kurse werden **MKS**-benotet)

Zweisprachig

Klubschule

MIGROS

in Zusammenarbeit mit

18 -
MKS1

Kurs Nr.	18-MKS1
Ort	Freiburg
Zeitplan	Donnerstag 17.00 bis 19.00 * 20 Sitzungen
Preis	Fr. 170.-

Kursleitenden
Madeleine Zeender
Nelly Raemy



Welche Freude ein selbstgemaltes Seidentuch zu tragen! Das Muster und die Farben können Sie selber auswählen.

Es kann aber auch ein Kissen oder ein Bild sein.

Wir erwarten Euch am Donnerstag im Seidenmalkurs ab 15 Uhr.

* Bei grosser Nachfrage wird ein zweiter Kurs angeboten und die Kurszeiten werden eingerichtet.

Kurs Nr. 18-09
Ort Freiburg
Zeitplan Montag 17.00 bis 18.30
10 Sitzungen
Preis Fr. 110.-

Kursleitenden
Stefan Schmutz
Irmgard Eggel



Improvisation mit Stimme und Instrumenten

In diesem Kurs spielen wir mit unseren Stimmen und verschiedenartigen Instrumenten. Wir erzeugen Geräusche und Töne und lassen daraus gemeinsame Musik entstehen – manchmal zart und fein, manchmal wild und kräftig – Musik des Moments.

Wir spielen mit Rhythmen, singen einfache Kreislieder, gestalten verschiedenartige Klangwelten. Wir improvisieren und sind miteinander unterwegs - oder einfach still dabei.

Vieles hat Platz bei dieser Art zu musizieren, wenn man Lust darauf hat.

Kurs Nr. 18-11
Ort Freiburg
Zeitplan Donnerstag 17.00 bis 19.00
20 Sitzungen
Preis Fr. 150.-

Kursleitenden
Rachel Gogniat
Anouk Del Mastro



Der Zirkus fasziniert alle, ob klein oder gross. In diesem Kurs kann jeder das lernen, was ihm meist gefällt: jonglieren, balancieren oder Akrobatik... die Übungen sind an den individuellen Fähigkeiten angepasst.

Kommen Sie mit uns, bewegen Sie sich spassvoll mit unserer tollen Künstlergruppe und nehmen Sie teil an einer unvergesslichen Vorführung!

Rückengymnastik

und Entspannung

Zweisprachig

Neu

klubschule

MIGROS

18 -
ECM3
in Zusammenarbeit mit

Kurs Nr. 18-ECM3
Ort Freiburg
Zeitplan Mittwoch 17.30 bis 18.45
20 Sitzungen
Preis Fr. 110.-

Kursleitende
Chantal Marro



Wir lernen was unser Rücken braucht, was ihm gut tut.

Mit sanfter Gymnastik bringen wir Bewegung in den Rücken, stärken die Muskeln und spüren unseren Körper.

Die Lektion beenden wir mit einer Entspannungsübung.

Nordic-Walking und Land Art

Zweisprachig

Kurs Nr. 18-15
Ort Freiburg
Zeitplan Montag 16.30 bis 18.00
25 Sitzungen
Preis Fr. 150.-

Kursleitenden
Elisabeth Grandjean
Bérangère Pittet



Walking, auf Deutsch etwa « kräftig voranschreiten »

lernen - praktizieren - seine Kondition verbessern -
frische Luft geniessen

Der Kurs wird vorwiegend im Wald stattfinden, auf ungeteerten Wegen und Pfaden... und gibt ebenfalls Gelegenheit zu Kreationen in und mit der Natur (Land Art).

Wenn nötig werden die Stöcke geliehen.

Das Schrittempo in diesem Kurs ist hoch, aber die Personen, die damit Mühe haben, können ohne Weiteres in den Kurs Nordic-Walking Wohlbefinden wechseln.

18-

15

Nordic-Walking

Wohlbefinden

Zweisprachig

Kurs Nr.	18-16
Ort	Freiburg
Zeitplan	Montag 16.30 bis 18.00 25 Sitzungen
Preis	Fr. 150.-

Kursleitenden
Cathy Oertig
Laurence Brodard



Walking, auf Deutsch etwa « kräftig voranschreiten », mit oder ohne Stöcke, erlaubt Ihnen, mehr Bewegung in Ihren Alltag zu bringen, Ihre Gesundheit sowie Ihre Lebensqualität zu verbessern dank:

- körperlichem Wohlbefinden und Entspannung,
- Kontakt mit der Natur an der frischen Luft,
- Freude an Bewegung in einer freundlichen Atmosphäre.

Der Kurs wird vorwiegend im Wald stattfinden, auf ungeteerten Wegen und Pfaden ...

Wenn nötig werden die Stöcke geliehen.

18-

16

Massage und Entspannung

Zweisprachig

Kurs Nr. 18-18
Ort Freiburg
Zeitplan Donnerstag 13.30 bis 15.00 *
20 Sitzungen
Preis Fr. 140.-

Kursleitenden
Christine Andrey
Marie-France Jankow
Anne Pasquier



Möchten Sie einen Moment Entspannung erleben durch Berühren und Massage?

Also schreiben Sie sich ein!

* Im Falle zahlreicher Einschreibungen können die Kurszeiten geändert werden.

18-

18

Sportliches Marschieren

Sportliches Marschieren

Zweisprachig

Neu

Kurs Nr.	18-45
Ort	Murten
Zeitplan	Mittwoch 17.00 bis 18.30 20 Sitzungen
Preis	Fr. 140.-



Das sportliche Marschieren im Freien, mit oder ohne Stöcke (Nordic Walking - Walking), ergänzt durch Übungen zur Stärkung der Muskulatur und der Koordination sowie Dehnungsübungen, bietet Ihnen ein komplettes Training des Körpers: Sie fördern damit die Durchblutung, stärken das Immunsystem und reduzieren Stress und Spannungen.

18 -

45

in Châtel-St-Denis

auch auf Deutsch

Lust am Spielen

Lust am Spielen

Zweisprachig

Neu

Kurs Nr. 18-36
Ort Châtel-St-Denis
Zeitplan Samstag 9.15 bis 11.15
12 Sitzungen
Preis Fr. 110.-

Kursleitende
Rachel Gogniat



Stellen Sie sich ein Spiel vor, wo alle gemeinsam gewinnen... es macht einfach mehr Spass!

In diesem Kurs werden Sie viele neue Gruppenspiele entdecken : mit Bällen, Ringen, Handtücher und sogar Wäscheklammern... und dabei Ihre Beweglichkeit und Koordination entwickeln.

Und auch ruhige Momente mit Entspannung- und Atemsübungen, um sich wohl zu fühlen.

Haben Sie Lust, mit uns zu spielen?

* **Vorgesehene Daten**

2018 : 6.10, 3.11, 24.11, 15.12

2019 : 12.1, 2.2, 23.2, 16.3, 6.4, 4.5, 25.5, 8.6

18 -

36

Bulletin d'inscription

Madame

Monsieur

Nom et prénom

Date de naissance

No AVS/AI

Français

Allemand

Lieu de vie

En institution Chez mes parents Indépendant

Adresse

Localité

Téléphone Natel

Email

Autre adresse de facturation

Lieu de travail

Atelier protégé Economie libre Je ne travaille pas

Employeur

Adresse

Téléphone Email

!! Inscription aux cours au verso !!

Bulletin d'inscription - suite

Inscription au(x) cours suivant(s)

Cours 1 No 18-

Cours 2 No 18-

Cours 3 No 18-

Cours 4 No 18-

Important : si un des cours choisis est complet ou n'a pas lieu, je le remplace par

Cours No 18-

Y a-t-il des informations que vous désirez nous transmettre concernant votre santé ou votre sécurité ? Si oui, lesquelles ?

.....
.....

Y a-t-il un numéro direct à appeler en cas d'absence ou de retard ?
Si oui, lequel ?

.....

Vous déplacez-vous en fauteuil roulant ? oui non

En m'inscrivant, j'accepte les conditions données en page 6 du programme.

Signature

**à renvoyer au Centre de formation continue, Rte de la Glâne 107,
1752 Villars-sur-Glâne jusqu'au lundi 3 septembre 2018 au plus tard.**

Inscription aussi possible sur internet www.cfc-bz.ch

!! Coordonnées au recto !!

Bulletin d'inscription

Madame

Monsieur

Nom et prénom

Date de naissance

No AVS/AI

Français

Allemand

Lieu de vie

En institution Chez mes parents Indépendant

Adresse

Localité

Téléphone Natel

Email

Autre adresse de facturation

Lieu de travail

Atelier protégé Economie libre Je ne travaille pas

Employeur

Adresse

Téléphone Email

!! Inscription aux cours au verso !!

Bulletin d'inscription - suite

Inscription au(x) cours suivant(s)

Cours 1 No 18-

Cours 2 No 18-

Cours 3 No 18-

Cours 4 No 18-

Important : si un des cours choisis est complet ou n'a pas lieu, je le remplace par

Cours No 18-

Y a-t-il des informations que vous désirez nous transmettre concernant votre santé ou votre sécurité ? Si oui, lesquelles ?

.....
.....

Y a-t-il un numéro direct à appeler en cas d'absence ou de retard ?
Si oui, lequel ?

.....

Vous déplacez-vous en fauteuil roulant ? oui non

En m'inscrivant, j'accepte les conditions données en page 6 du programme.

Signature

**à renvoyer au Centre de formation continue, Rte de la Glâne 107,
1752 Villars-sur-Glâne jusqu'au lundi 3 septembre 2018 au plus tard.**

Inscription aussi possible sur internet www.cfc-bz.ch

!! Coordonnées au recto !!

Anmeldeformular

Frau

Herr

Name u. Vorname

Gegurtsdatum

AHV/IV Nr.

französisch

deutsch

Wohnort

Heim/
geschützte Wohnung bei meinen Eltern selbständig

Adresse

Ort

Telefon Natel

E-Mail

Andere Rechnungs-
adresse

Arbeitsort

geschützte Werkstatt freie Wirtschaft nicht arbeitstätig

Arbeitgeber

Adresse

Telefon E-Mail

!! Einschreibung auf der Rückseite !!

Anmeldeformular - Fortsetzung

Anmeldung zu folgendem(n) Kurs(en)

Kurs 1 Nr. 18-

Kurs 2 Nr. 18-

Kurs 3 Nr. 18-

Kurs 4 Nr. 18-

Wichtig : Falls einer der gewählten Kurse voll ist oder nicht stattfindet, wähle ich

Kurs Nr. 18-

Gibt es etwas, das Sie uns mitteilen möchten betreffend Ihres Gesundheitszustandes oder Ihrer Sicherheit? Falls ja, was?

.....
.....

Gibt es eine direkte Telefonnummer, auf die bei Abwesenheit oder Verspätung angerufen werden kann? Wenn ja, wie lautet sie?

.....

Benutzen Sie einen Rollstuhl? ja nein

Mit dieser Einschreibung akzeptiere ich die auf Seite 7 vermerkten Bedingungen.

Unterschrift

Zurückzuschicken ans Bildungszentrum, Rte de la Glâne 107, 1752 Villars-sur-Glâne, bis spätestens Montag, 3. September 2018.

Eine Anmeldung per Internet ist auch möglich unter www.cfc-bz.ch
!! Adresseangaben auf der Vorderseite !!

Impression - Druck
Atelier Faraprint
FARA - Bonnesfontaines 3 - 1700 Fribourg
www.fara.ch