

CFC | BZ

Centre de formation continue Fribourg
Bildungszentrum Freiburg

Programme des cours

2024/2025



© **Centre de formation continue**
Nous avons essayé de mettre toutes les informations utiles dans ce programme.
Vous trouvez d'autres informations sur internet.
L'adresse de notre site est **www.cfc-bz.ch**
Vous pouvez aussi nous appeler au **026 322 65 66**.
Notre bureau est à la
Route de la Glâne 107
1752 Villars-sur-Glâne.
Notre bureau est fermé le vendredi.

Chères étudiantes et chers étudiants,

Nous avons écrit ce programme **pour vous** dans un langage **facile à lire**.
Nous espérons que vous aurez beaucoup de plaisir à le découvrir.



Jean-François **Massy**, directeur
Martine **Chavaillaz**, secrétaire
Toutes les **enseignantes** et tous les **enseignants**

Kirthana **Wickramasingam**, présidente du conseil de Fondation
Romain **Lanners**, vice-président du conseil de Fondation
Barbara **Fontana-Lana**, Gabriela **Pürro**, Sylvie **Lauper**, Muriel **Gross Lathion**, Thomas **Di Falco**, membres du conseil de Fondation

Places dans les cours

Est-ce qu'il y a **encore de la place** dans les cours qui m'intéressent ?

Depuis le 21 août, vous pouvez le voir sur le site **www.cfc-bz.ch**



il y a assez de places dans ce cours



il reste très peu de places dans ce cours



il n'y a plus de place dans ce cours

Pour avoir **plus de chance** de pouvoir faire les cours qui vous intéressent, **n'attendez pas** le dernier délai pour vous inscrire.

Pour s'inscrire - page 1

Qui je suis Madame ☐ Monsieur ☐

Prénom et nom _____

Date de naissance _____

N° AVS/AI _____

Où j'habite

Rue et numéro _____

Numéro postal et lieu _____

Téléphone _____

Natel _____

Adresse mail _____

Où je travaille

Entreprise _____

Rue et numéro _____

Numéro postal et lieu _____

Téléphone _____

Adresse mail _____

Je vous donne une autre adresse pour la facture

Prénom et nom _____

Rue et numéro _____

Numéro postal et lieu _____

Pour s'inscrire - page 2

Je choisis ces cours

Numéro et titre du cours _____

Numéro et titre du cours _____

Numéro et titre du cours _____

Numéro et titre du cours _____

Numéro et titre du cours _____

Numéro et titre du cours _____

Numéro et titre du cours _____

Si un cours que j'ai choisi est complet ou n'a pas lieu, je choisis ce cours

Numéro et titre du cours _____

Je veux vous donner des informations sur ma santé ou ma sécurité

_____

_____

_____

Téléphone à appeler en cas d'urgence ou de retard _____

Je me déplace en fauteuil roulant oui ☐ non ☐

J'accepte les informations de la page 6 et je signe _____

A renvoyer au Centre de formation continue
Route de la Glâne 107, 1752 Villars-sur-Glâne
avant le lundi 2 septembre 2024.

Les cours

Vous avez **plus de 18 ans** ?
Vous aimez **connaître d'autres personnes** ?
Vous voulez passer un moment dans la semaine avec ces personnes ?
Vous recevez une rente de l'**assurance invalidité** AI ?

Alors nos cours sont pour vous !

Notre Centre de formation continue propose des cours dans **plusieurs lieux**

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



Vous pouvez **vous inscrire** avec le **bulletin** qui est à la page 3.
Vous pouvez aussi vous inscrire sur notre site internet **www.cfc-bz.ch**
Les cours commencent en octobre ou en novembre.
Vous recevez **une lettre** avec toutes les informations avant le début du cours.
A la fin des cours vous recevez une attestation.

Informations importantes

Si vous vous inscrivez, alors **vous devez payer le cours**.
Nous ne devons pas vous rembourser si vous ne venez pas au cours.
Vous pouvez transmettre des **informations sur votre santé** à votre enseignant-e.
Vous pouvez aussi nous transmettre ces informations sur le bulletin d'inscription.

Si vous ne pouvez pas venir au cours, **vous devez avertir** votre enseignant-e.
Vous trouvez le numéro de téléphone de votre enseignant-e sur la lettre avec les informations.

Nous pouvons faire des photos pendant les cours.
Nous gardons ces photos comme souvenirs des cours.
Nous pouvons aussi utiliser les photos pour notre programme ou pour notre site.
Vous devez nous dire si vous ne voulez pas être sur les photos.
Vous devez nous dire si vous ne voulez pas que quelqu'un voie votre photo.

Les enseignant-e-s sont responsables de votre sécurité pendant les cours.
Les enseignant-e-s **ne peuvent pas être responsables de votre sécurité** si vous ne venez pas au cours.
Les enseignant-e-s **ne peuvent pas être responsables de votre sécurité** si vous décidez de partir avant la fin du cours.

Être bien dans nos cours

Nous faisons tout pour que vous soyez **bien dans nos cours**.

Nous faisons très attention qu'il n'y ait **pas de maltraitance**.
La maltraitance, c'est quand une personne fait du mal à une autre personne.
La maltraitance, c'est aussi quand une personne réagit avec de la violence.
La maltraitance, c'est aussi quand on force une personne à faire quelque chose qu'elle ne veut pas faire.

Toutes les personnes qui travaillent pour notre centre **signent** un document contre la maltraitance.

Si quelqu'un vous a fait du mal, vous devez demander de l'aide.

1. Vous pouvez demander de l'aide à **votre enseignant-e**.
2. Vous pouvez aussi demander de l'aide à la personne de contact
   Barbara Fontana-Lana
   vous pouvez l'appeler au 026 322 24 06
   vous pouvez lui écrire à barbara.lana@unifr.ch
3. Vous pouvez aussi demander de l'aide au directeur
   Jean-François Massy
   vous pouvez l'appeler au 026 322 65 66
   vous pouvez lui écrire à jfmassy@cfc-bz.ch

Aide pour trouver un cours

Dans ce programme nous avons mis ensemble tous les cours qui sont donnés dans la même **ville**.

Nous proposons 6 **catégories** de cours.
Vous trouvez le dessin de la catégorie sur toutes les pages des cours.

Voilà les catégories



Informatique
et médias



Musique
et expression



Cuisine
et pâtisserie



Mouvements
et bien-être



Art
et artisanat



Développement
personnel et
connaissances

Les cours en français



à Fribourg	page 10
à Bulle	page 38
à Romont	page 49
à Estavayer-le-Lac	page 54
à Châtel-St-Denis	page 56
à Morat	page 58



Informatique	page 12
Journalisme	page 13



Cuisine	page 14
Les samedis gourmands	page 15



Les samedis de la céramique	page 16
Les samedis du papier	page 17
Atelier floral	page 18



Cirque	page 19
Chant choral	page 20
Atelier de danse	page 21
Musique	page 22



Marche rapide	page 23
Marche bien-être	page 24
Spinning	page 25
Badminton	page 26
Gym du dos	page 27
Se maintenir en forme	page 28
Massage et détente	page 29
A l'écoute de mon corps	page 30
Yoga et relaxation	page 31



Les samedis Toutes en beauté	page 32
Sortons ensemble !	page 33
Soirées Jeux	page 34
Soirées magiques	page 35
Du théâtre pour exprimer ses idées	page 36
Politique et votations	page 37

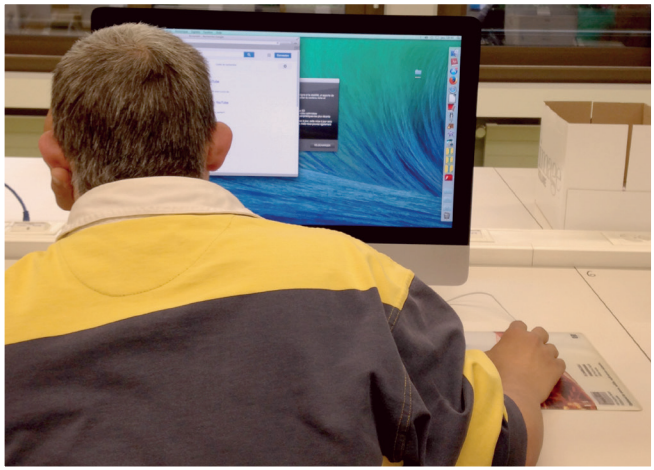
Numéro	24-01
Jour	mardi
Heure	17h30 à 19h30
	20 séances
Prix	160 francs

Enseignant-e-s

Fiona Delencre

François Ostertag

Fribourg



Vous avez envie de

- savoir utiliser un ordinateur
- aller sur internet en sécurité
- créer les documents que vous voulez
- apporter vos propres appareils pour mieux les comprendre
- vous amuser en apprenant

alors ce cours est pour vous.

Journalisme

Numéro 24-02

Jour mercredi

Heure 17h30 à 19h30

20 séances

Prix 160 francs

Enseignant-e-s

Fiona Delencre

François Ostertag

Fribourg



Vous avez envie de

- découvrir ce qu'est le travail de journaliste
- faire une émission radio ou vidéo sur internet
- discuter des sujets importants pour vous
- apprendre à filmer et à parler à notre radio
- faire des recherches sur internet, choisir des musiques

alors ce cours est pour vous.

Numéro	24-03
Jour	jeudi
Heure	17h00 à 20h00
	15 séances
Prix	240 francs
Enseignant-e-s	
	Marie-Madeleine Grand
	Alessia Buttiglione

Fribourg



Vous avez envie de

- préparer de bons repas
- faire des pâtisseries et des desserts délicieux
- manger ensemble
- partager votre bonne humeur

alors ce cours est pour vous.

Les samedis gourmands

Numéro	24-04
Jour	8 samedis et 1 dimanche
Heure	9h30 à 14h30
	9 séances
Prix	230 francs

Enseignant-e-s

Anna Pedrojetta

Guido Pedrojetta

Nipun Jawalkar

Lea Schertenleib

Fribourg



Vous avez envie de

- rencontrer d'autres gourmands
- cuisiner ensemble une fois par mois
- préparer des menus simples mais très bons
- partager un repas dans la bonne humeur

alors ce cours est pour vous.

Les samedis de la céramique

Numéro 24-05

Jour samedi

Heure 10h00 à 14h30

6 séances

Prix 170 francs

Enseignant-e-s

Sara Spirig

Noémi Handrick

Givisiez



Vous avez envie de

- toucher, couper, travailler l'argile (terre pour la poterie)
- exprimer votre créativité
- décorer vos pièces

alors ce cours est pour vous.

Les samedis du papier

Numéro 24-06

Jour samedi

Heure 14h00 à 17h00

7 séances

Prix 140 francs

Enseignant-e-s

Laura Onderka

Evelyne Nguyen

Villars-sur-Glâne



Vous avez envie de

- découvrir le collage et le pliage du papier (origami)
- créer des cartes et des tableaux
- fabriquer des objets en papier

alors ce cours est pour vous.

Atelier floral

Numéro 24-07

Jour samedi

Heure 16h30 à 18h00

15 séances

Prix 170 francs

Enseignant-e-s

Benoît Risse

Mario Almeida

Fribourg



Vous avez envie de

- découvrir des fleurs de toutes les couleurs
- mettre ces fleurs ensemble
- faire de beaux bouquets
- passer un moment de partage dans notre atelier en Basse-Ville de Fribourg

alors ce cours est pour vous.

Cirque

Numéro	24-08
Jour	jeudi
Heure	17h00 à 19h00
	30 séances
Prix	200 francs

Enseignant-e-s

Rachel Gogniat

Léonore Chardonnens

Camille Gay

Fribourg



Vous avez envie de

- jouer avec des balles, des foulards et des anneaux de jonglage
- faire des acrobaties faciles
- essayer de vous balancer sur un trapèze ou de marcher sur un fil
- préparer un spectacle
- faire rêver ceux qui vous regardent

alors ce cours est pour vous.

Chant choral

Numéro 24-09

Jour mercredi

Heure 18h00 à 19h00

20 séances
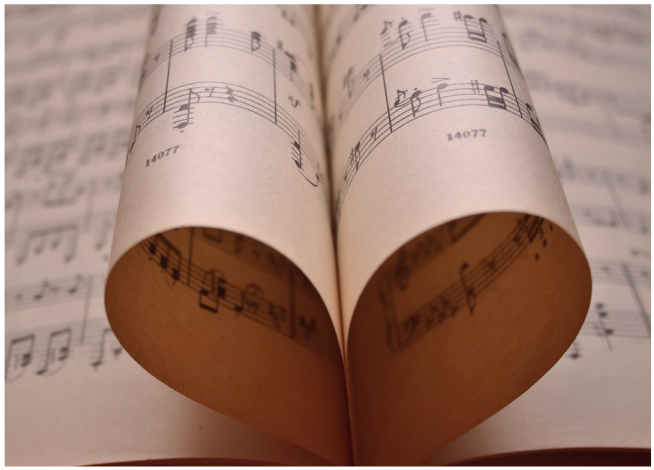
Prix 120 francs

Enseignant-e-s

Marie Pfister

Sophie Menétrey

Fribourg



Vous avez envie de

- apprendre des nouveaux chants
- faire les rythmes avec des instruments
- écouter des chansons connues et deviner qui chante
- avoir du plaisir à chanter tous ensemble

alors ce cours est pour vous.

Atelier de danse

Numéro 24-10

Jour mercredi

Heure 17h30 à 18h30

20 séances

Prix 120 francs

Enseignant-e-s

Florine Bugnon

Ariana Diacon

Fribourg



Vous avez envie de

- découvrir des façons différentes de danser à deux et en groupe
- danser sur des musiques de tous les continents
- améliorer votre mobilité, votre équilibre, votre rythmique
- mieux connaître votre corps à travers le mouvement
- prendre un moment pour vous détendre à la fin de la journée

alors ce cours est pour vous.

Musique

Numéro	24-11
Jour	lundi
Heure	17h15 à 18h45
	20 séances
Prix	140 francs

Enseignant-e-s

Luca Musy

Tanja Balatti

Marly



Vous avez envie de

- jouer de la musique en groupe
- découvrir différents instruments de musique
- découvrir de nouvelles chansons
- jouer des rythmes et des mélodies tous ensemble
- vous exprimer grâce à la musique

alors ce cours est pour vous.

Marche rapide

Numéro	24-12
Jour	lundi
Heure	16h30 à 18h00
	25 séances
Prix	160 francs

Enseignant-e-s

Martine Chavaillaz

Célia Crausaz

Villars-sur-Glâne



Vous avez envie de

- marcher assez vite sur les chemins, dans la forêt
- faire des exercices
- trouver son chemin, observer la nature
- faire 2 fois des marches plus longues un samedi
- partager de bons moments ensemble

alors ce cours est pour vous.

Marche bien-être

Numéro 24-13

Jour lundi

Heure 16h30 à 18h00

25 séances

Prix 160 francs

Enseignant-e-s

Cathy Oertig

Mireille Monney

Villars-sur-Glâne



Vous avez envie de

- marcher tranquillement ensemble, avec des bâtons ou sans bâtons
- être en mouvement
- garder une bonne santé
- faire 2 fois des marches plus longues un samedi
- partager de bons moments ensemble

alors ce cours est pour vous.

Spinning

Numéro	24-14
Jour	mardi
Heure	16h30 à 17h15 ou 17h30 à 18h15
	20 séances
Prix	120 francs
Enseignant-e-s	
	Caroline Beaud
	Emma Broillet

Fribourg



Vous avez envie de

- pédaler sur des vélos fixes
- vous changer les idées en faisant de l'effort physique
- bouger en écoutant de la musique

alors ce cours est pour vous.

Merci d'indiquer l'horaire qui vous convient

Badminton

Numéro 24-15

Jour mercredi

Heure 17h30 à 18h30

20 séances

Prix 120 francs

Enseignant-e-s

Augustin Berset

Fribourg



Vous avez envie de

- découvrir ou redécouvrir le badminton
- apprendre les règles de ce sport
- connaître les techniques de base

alors ce cours est pour vous.

Gym du dos

Numéro 24-16

Jour jeudi

Heure 17h30 à 18h45

16 séances

Prix 120 francs

Enseignant-e-s

Marianne Segessenmann

Dorothea Raetzo

Fribourg



Vous avez envie de

- apprendre à connaître votre dos
- savoir ce qui fait du bien à votre corps
- bouger doucement
- faire des exercices de relaxation

alors ce cours est pour vous.

Se maintenir en forme

Numéro 24-17

Jour mardi

Heure 17h30 à 19h00

20 séances

Prix 140 francs

Enseignant-e-s

Augustin Berset

Fribourg



Vous avez envie de

- renforcer vos muscles
- améliorer votre équilibre
- devenir plus souple et plus agile
- vous sentir encore mieux dans votre corps

alors ce cours est pour vous.

Massage et détente

Numéro 24-18

Jour jeudi

Heure 13h45 à 15h45

16 séances

Prix 150 francs

Enseignant-e-s

Adele Colombo

Fribourg



Vous avez envie de

- apprendre à vous détendre
- prendre contact avec votre corps et vos sensations
- apprendre à donner et à recevoir des massages
- faire l'expérience de différents types de touchers

alors ce cours est pour vous.

Ce cours est proposé avec l'Ecole-Club Migros de Fribourg

A l'écoute de mon corps

Numéro 24-19

Jour lundi

Heure 17h00 à 18h30

20 séances

Prix 140 francs

Enseignant-e-s

Natalie Hedge

Nathalie Castella

Fribourg



Vous avez envie de

- vous détendre et vous sentir bien dans votre corps
- découvrir quelques postures de yoga
- vous exprimer par le mouvement
- danser librement sur de la musique ou des percussions

alors ce cours est pour vous.

Yoga et relaxation

Numéro 24-20

Jour mardi

Heure 17h00 à 18h00

25 séances

Prix 130 francs

Enseignant-e-s

Lauranne Mutrux

Aurélie Mutrux

Fribourg



Vous avez envie de

- vous connecter à votre corps, prendre conscience de chaque partie grâce au mouvement doux et à la respiration
- découvrir des techniques de relaxation et apprendre à vous détendre
- trouver un équilibre entre force et souplesse
- prendre un moment pour vous

alors ce cours est pour vous.

Les samedis Toutes en beauté

Numéro 24-21

Jour samedi

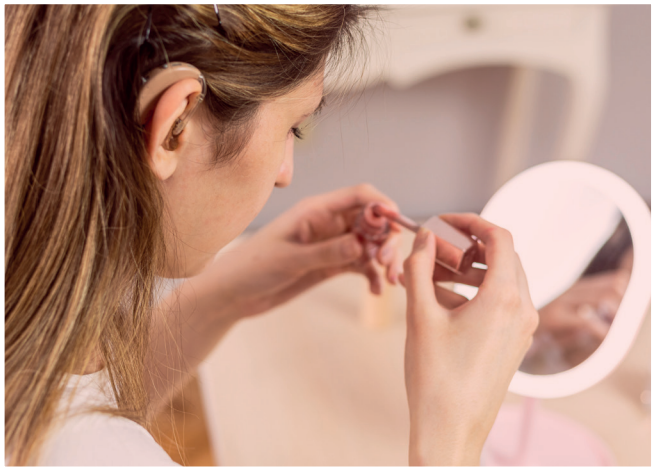
Heure 14h00 à 17h00

5 séances

Prix 130 francs

Enseignant-e-s

Fribourg



Vous avez envie de

- vous maquiller
- prendre soin de votre visage et de vos mains
- découvrir des produits simples

alors ce cours est pour vous.

Sortons ensemble !

Numéro 24-22

Jour mercredi

Heure 17h30 à 20h30

9 séances

Prix 150 francs

Enseignant-e-s

Nina Forni

Lea Schertenleib

Monique Caola

Fribourg



Vous avez envie de

- trouver de nouveaux amis, partager avec eux des discussions
- découvrir de nouveaux restaurants, apprendre à choisir et payer son repas
- apprendre à organiser ensemble une sortie de groupe

alors ce cours est pour vous.

Le prix du cours comprend l'accompagnement.
C'est vous qui payez les repas et les activités.

Soirées Jeux

Numéro 24-23

Jour jeudi

Heure 17h00 à 19h00

15 séances

Prix 150 francs

Enseignant-e-s

Yves-Alain Charrière

Steve Gremaud

Fribourg



Vous avez envie de

- découvrir de nouveaux jeux
- apprendre de nouvelles règles
- jouer ensemble
- passer un moment agréable au Bar à jeux La Cigogne en Basse-Ville

alors ce cours est pour vous.

Soirées magiques

Numéro	24-24
Jour	vendredi
Horaire	en soirée
	selon l'activité
	durée 3 heures
	8 séances
Prix	130 francs
Enseignant-e-s	
	Rachel Gogniat
	Adele Colombo

Fribourg



Vous avez envie de

- faire des activités spéciales et magiques le soir
- chanter et rire autour du feu en forêt, faire des grillades, observer les étoiles
- visiter des endroits secrets et mystérieux

alors ce cours est pour vous.

Vous recevrez le programme avec les heures et les dates quand le cours sera prêt à démarrer.

Du théâtre pour exprimer ses idées

Numéro 24-25

Jour samedi

Heure 13h30 à 16h30

5 séances

Prix 110 francs

Enseignant-e-s

Tanja Balatti

Alice Luisoni

Fribourg



Vous avez envie de

- faire des exercices de théâtre
- exprimer vos idées
- faire des choix
- oser prendre la parole devant un petit groupe de personnes
- avoir plus confiance en vous

alors ce cours est pour vous.

Politique et votations

Numéro	24-26
Jour	mardi
Heure	17h30 à 19h00
	5 séances
Prix	80 francs

Enseignant-e-s

Elodie Siffert

Géraldine Ayer

Fribourg



Vous avez envie de

- parler de la politique en Suisse et à Fribourg
- parler du droit de vote
- parler des votations

alors ce cours est pour vous.

Ce cours est ouvert à toutes les personnes intéressées,
celles qui peuvent voter et celles qui ne peuvent pas voter.



Informatique et dessin	page 39



Cuisine	page 40
Le meilleur pâtissier	page 41



Dessin - peinture - gravure	page 42



Voyages au pays des sens	page 43
Nordic Walking	page 44



Magie et magiciens	page 45
Découverte du patois	page 46
Soirées Jeux	page 47
En nature avec le cheval	page 48

Informatique et dessin

Numéro 23-27

Jour mardi

Heure 17h30 à 19h30

20 séances

Prix 160 francs

Enseignant-e-s

Gilles Scherlé

Alice Luisoni

Bulle



Vous avez envie de

- apprendre à utiliser un ordinateur, une tablette ou votre téléphone
- faire une présentation avec des textes et des photos
- modifier des photos et des vidéos
- chercher de la musique ou des films sur internet
- dessiner ou colorer un dessin sur un ordinateur ou une tablette

alors ce cours est pour vous.

Numéro	24-28
Jour	mercredi
Heure	18h00 à 21h00
	15 séances
Prix	240 francs

Enseignant-e-s

Carla Ravina Pedrojetta

Guido Pedrojetta

La Tour-de-Trême



Vous avez envie de

- cuisiner des repas simples : une entrée, un plat, un dessert
- manger tous ensemble
- passer un moment dans la bonne humeur et le plaisir de préparer de nouvelles recettes

alors ce cours est pour vous.

Le meilleur pâtissier

Numéro 24-29

Jour jeudi

Heure 17h30 à 19h30

12 séances

Prix 150 francs

Enseignant-e-s

Ariane Karen Blanc

Fabienne Clerc Blanc

La Tour-de-Trême



Vous avez envie de

- faire vous-même vos pâtisseries
- passer un moment sympa avec d'autres personnes
- prendre à la maison ce que vous avez cuisiné
- recevoir toutes les recettes à la fin du cours

alors ce cours est pour vous.

Dessin - peinture - gravure

Numéro 24-30

Jour mardi ou jeudi

Heure 17h30 à 19h00

25 séances

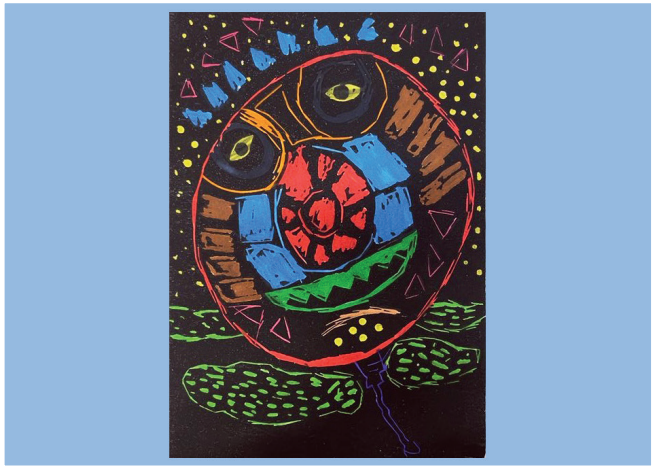
Prix 180 francs

Enseignant-e-s

Flaviano Salzani

Bastien Salzani

Vuadens



Vous avez envie de

- dessiner
- découper
- faire de la gravure
- travailler avec les couleurs

alors ce cours est pour vous.

Merci d'indiquer le jour qui vous convient

Voyages au pays des sens

Numéro 24-31

Jour samedi

Heure 14h00 à 17h30

6 séances

Prix 130 francs

Enseignant-e-s

Marie-France Jankow

Anna Perrenoud

Besencens



Vous avez envie de

- sourire et d'être bien
- bouger tous ensemble avec de la musique
- taper des rythmes sur des grands tambours
- apprendre à faire des massages pour se détendre
- juste rester tranquille dedans ou dehors quand il fait beau

alors ce cours est pour vous.

Nordic Walking

Numéro 24-32

Jour mardi

Heure 17h20 à 18h50

20 séances

Prix 140 francs

Enseignant-e-s

Monique Berset

Thérèse Vionnet

Bulle



Vous avez envie de

- marcher avec les bâtons
- découvrir la nature
- faire du sport
- vous détendre

alors ce cours est pour vous.

Magie et magiciens

Numéro	24-33
Jour	mercredi
Heure	17h00 à 18h30
	20 séances
Prix	150 francs

Enseignant-e-s

Rachel Gogniat

Bulle



Vous avez envie de

- comprendre les trucs et astuces des magiciens
- apprendre des tours de magie avec des cartes
- faire disparaître ou apparaître des objets
- étonner vos amis en leur montrant des tours de magie
- découvrir l'histoire de la magie et des magiciens célèbres

alors ce cours est pour vous.

Découverte du patois en parlant et en chantant

Numéro 24-34

Jour lundi

Heure 17h30 à 18h30

15 séances

Prix 110 francs

Enseignant-e-s

Thérèse Vionnet

Placide Meyer

Bulle



Vous avez envie de

- connaître des mots faciles en patois
- essayer de parler avec les autres en patois
- chanter des chansons en patois

alors ce cours est pour vous.

Soirées Jeux

Numéro 24-35

Jour jeudi

Heure 17h30 à 19h30

15 séances

Prix 140 francs

Enseignant-e-s

Grégoire Quartier

Bulle



Vous avez envie de

- apprendre à jouer à de nouveaux jeux
- connaître des nouvelles personnes
- passer une soirée dans la bonne humeur
- apprendre à être plus créatif, à mieux analyser et à mieux communiquer

alors ce cours est pour vous.

En nature avec le cheval

Numéro 24-36

Jour samedi

Heure 9h15 à 11h30

6 séances

Prix 120 francs

Enseignant-e-s

Zoé Martinez

Marsens



Vous avez envie de

- découvrir le cheval et son environnement
- brosser, caresser, vous occuper de l'animal
- vous balader en compagnie du cheval
- apprendre à aider aux tâches de l'écurie

alors ce cours est pour vous.

Bonne condition physique et pas d'allergie aux chevaux



Informatique et photo numérique	page 50



Atelier gourmand	page 51



Relaxation	page 52
Marche - découverte	page 53

Informatique et photo numérique

Numéro	24-37
Jour	lundi
Heure	17h30 à 19h30
	20 séances
Prix	160 francs

Enseignant-e-s

Céline Vonlanthen

Florian Dill

Romont



Vous avez envie de

- savoir utiliser votre ordinateur
- savoir utiliser votre appareil photo
- créer un album photo
- écrire une invitation ou une carte d'anniversaire

alors ce cours est pour vous.

Atelier gourmand

Numéro	24-38
Jour	mardi
Heure	17h30 à 19h30
	10 séances
Prix	160 francs

Enseignant-e-s

Madeleine Vionnet

Zoé Martinez

Romont



Vous avez envie de

- réaliser des pâtisseries sucrées
- peser, mélanger, pétrir, décorer
- passer un bon moment à cuisiner
- emporter chez vous ces délices
- recevoir les recettes à la fin des cours

alors ce cours est pour vous.

Relaxation

Numéro	24-39
Jour	mercredi
Heure	17h30 à 19h00
	20 séances
Prix	140 francs

Enseignant-e-s

Christine Andrey

Saskia Pereira

Romont



Vous avez envie de

- vous détendre
- apprendre à faire des massages
- pouvoir être tranquille un moment

alors ce cours est pour vous.

Marche - découverte

Numéro 24-40

Jour lundi

Heure 17h00 à 18h30

15 séances

Prix 130 francs

Enseignant-e-s

Madeleine Vionnet

Béatrice Gachet

Romont



Vous avez envie de

- marcher avec des bâtons (nordic walking)
- marcher sans bâtons
- découvrir la ville de Romont
- vous balader sur des chemins dans la forêt et dans les environs
- passer un bon moment ensemble

alors ce cours est pour vous.



Renforcement musculaire page 55

Renforcement musculaire

Numéro 24-41

Jour lundi

Heure 18h30 à 19h30

20 séances

Prix 120 francs

Enseignant-e-s

Yvan Haeni

Nicolas Pillonel

Estavayer-le-Lac



Vous avez envie de

- vous sentir plus fort
- perdre un peu de poids
- transpirer
- être bien dans votre corps

alors ce cours est pour vous.



Rire et détente page 57

Rire et détente

Numéro	24-42
Jour	mardi
Heure	17h15 à 18h15
	20 séances
Prix	120 francs

Enseignant-e-s

Rachel Gogniat

Châtel-St-Denis



Vous avez envie de

- rire et vous amuser
- jouer à des jeux de groupe
- faire de l'exercice en douceur et en musique
- apprendre à vous relaxer profondément
- vous détendre dans la bonne humeur

alors ce cours est pour vous.



Marche sportive page 59

Marche sportive

Numéro	24-43
Jour	mardi
Heure	17h00 à 18h30
	20 séances
Prix	140 francs
Enseignant-e-s	

Morat



Vous avez envie de

- marcher assez vite sur les chemins dans la forêt
- faire des exercices
- observer la nature
- partager de bons moments ensemble

alors ce cours est pour vous.