



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.

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

Je choisis ces 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.

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



| | |
|--------------------|---------|
| 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 |



Fribourg

Numéro 24-01
Jour mardi
Heure 17h30 à 19h30
20 séances
Prix 160 francs
Enseignant-e-s
Fiona Delencre
François Ostertag



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.



Fribourg

Numéro 24-02
Jour mercredi
Heure 17h30 à 19h30
20 séances
Prix 160 francs
Enseignant-e-s
Fiona Delencre
François Ostertag



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.



Fribourg

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



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



Fribourg

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



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.



Fribourg

Numéro 24-07
Jour samedi
Heure 16h30 à 18h00
15 séances
Prix 170 francs
Enseignant-e-s
Benoît Risse
Mario Almeida



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.



Fribourg

| | |
|-----------------------|---------------------|
| Numéro | 24-08 |
| Jour | jeudi |
| Heure | 17h00 à 19h00 |
| | 30 séances |
| Prix | 200 francs |
| Enseignant-e-s | |
| | Rachel Gogniat |
| | Léonore Chardonnens |
| | Camille Gay |



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.



Fribourg

| | |
|-----------------------|-----------------|
| Numéro | 24-09 |
| Jour | mercredi |
| Heure | 18h00 à 19h00 |
| | 20 séances |
| Prix | 120 francs |
| Enseignant-e-s | |
| | Marie Pfister |
| | Sophie Menétrey |



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.



Marly

Numéro 24-11
Jour lundi
Heure 17h15 à 18h45
20 séances
Prix 140 francs
Enseignant-e-s
Luca Musy
Tanja Balatti



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.



Villars-sur-Glâne

Numéro 24-12
Jour lundi
Heure 16h30 à 18h00
25 séances
Prix 160 francs
Enseignant-e-s
Martine Chavaillaz
Célia Crausaz



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.



Villars-sur-Glâne

| | |
|-----------------------|-----------------|
| Numéro | 24-13 |
| Jour | lundi |
| Heure | 16h30 à 18h00 |
| | 25 séances |
| Prix | 160 francs |
| Enseignant-e-s | |
| | Cathy Oertig |
| | Mireille Monney |



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.



Fribourg

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



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

| | |
|-----------------------|---------------|
| Numéro | 24-15 |
| Jour | mercredi |
| Heure | 17h30 à 18h30 |
| | 20 séances |
| Prix | 120 francs |
| Enseignant-e-s | |



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.



Fribourg

Numéro 24-16
Jour jeudi
Heure 17h30 à 18h45
16 séances
Prix 120 francs

Enseignant-e-s

Marianne Segessenmann

Dorothea Raetzo



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

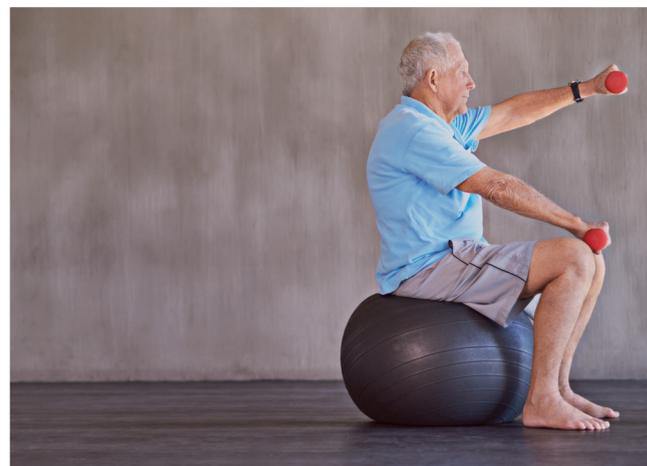
alors ce cours est pour vous.

Se maintenir en forme

| | |
|-----------------------|---------------|
| Numéro | 24-17 |
| Jour | mardi |
| Heure | 17h30 à 19h00 |
| | 20 séances |
| Prix | 140 francs |
| Enseignant-e-s | |



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



Fribourg

Numéro 24-18
Jour jeudi
Heure 13h45 à 15h45
16 séances
Prix 150 francs
Enseignant-e-s
Adele Colombo



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



Fribourg

Numéro 24-19
Jour lundi
Heure 17h00 à 18h30
20 séances
Prix 140 francs
Enseignant-e-s
Natalie Hedge
Nathalie Castella



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



Fribourg

Numéro 24-20
Jour mardi
Heure 17h00 à 18h00
25 séances
Prix 130 francs
Enseignant-e-s
Lauranne Mutrux
Aurélie Mutrux



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



Fribourg

Numéro 24-21
Jour samedi
Heure 14h00 à 17h00
5 séances
Prix 130 francs
Enseignant-e-s



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 !



Fribourg

| | |
|-----------------------|------------------|
| Numéro | 24-22 |
| Jour | mercredi |
| Heure | 17h30 à 20h30 |
| | 9 séances |
| Prix | 150 francs |
| Enseignant-e-s | |
| | Nina Forni |
| | Lea Schertenleib |
| | Monique Caola |



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.



Fribourg

Numéro 24-23
Jour jeudi
Heure 17h00 à 19h00
15 séances
Prix 150 francs
Enseignant-e-s
Yves-Alain Charrière
Steve Gremaud



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



Fribourg

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



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



Fribourg

Numéro 24-25
Jour samedi
Heure 13h30 à 16h30
5 séances
Prix 110 francs

Enseignant-e-s

Tanja Balatti

Alice Luisoni



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.



Fribourg

| | |
|-----------------------|----------------|
| Numéro | 24-26 |
| Jour | mardi |
| Heure | 17h30 à 19h00 |
| | 5 séances |
| Prix | 80 francs |
| Enseignant-e-s | |
| | Elodie Siffert |
| | Géraldine Ayer |



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



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.



La Tour-de-Trême

Numéro 24-28
Jour mercredi
Heure 18h00 à 21h00
15 séances
Prix 240 francs
Enseignant-e-s
Carla Ravina Pedrojetta
Guido Pedrojetta



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



La Tour-de-Trême

Numéro 24-29
Jour jeudi
Heure 17h30 à 19h30
12 séances
Prix 150 francs
Enseignant-e-s
Ariane Karen Blanc
Fabienne Clerc Blanc



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



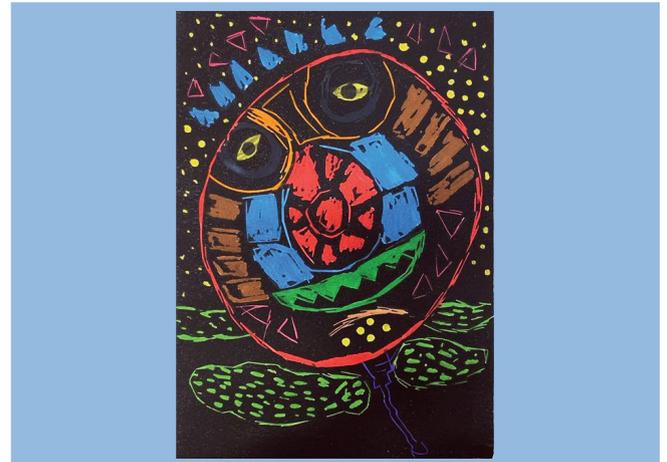
Numéro 24-30
Jour mardi ou jeudi
Heure 17h30 à 19h00
25 séances
Prix 180 francs

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



Bulle

| | |
|-----------------------|-----------------|
| Numéro | 24-32 |
| Jour | mardi |
| Heure | 17h20 à 18h50 |
| | 20 séances |
| Prix | 140 francs |
| Enseignant-e-s | |
| | Monique Berset |
| | Thérèse Vionnet |



Vous avez envie de

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

alors ce cours est pour vous.



Bulle

| | |
|-----------------------|----------------|
| Numéro | 24-33 |
| Jour | mercredi |
| Heure | 17h00 à 18h30 |
| | 20 séances |
| Prix | 150 francs |
| Enseignant-e-s | |
| | Rachel Gogniat |



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.



| | |
|-----------------------|-------------------|
| 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.



Romont



| | |
|-----------------------|-------------------|
| Numéro | 24-38 |
| Jour | mardi |
| Heure | 17h30 à 19h30 |
| | 10 séances |
| Prix | 160 francs |
| Enseignant-e-s | |
| | Madeleine Vionnet |
| | Zoé Martinez |

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.

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



Romont

| | |
|-----------------------|-------------------|
| Numéro | 24-40 |
| Jour | lundi |
| Heure | 17h00 à 18h30 |
| | 15 séances |
| Prix | 130 francs |
| Enseignant-e-s | |
| | Madeleine Vionnet |
| | Béatrice Gachet |



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

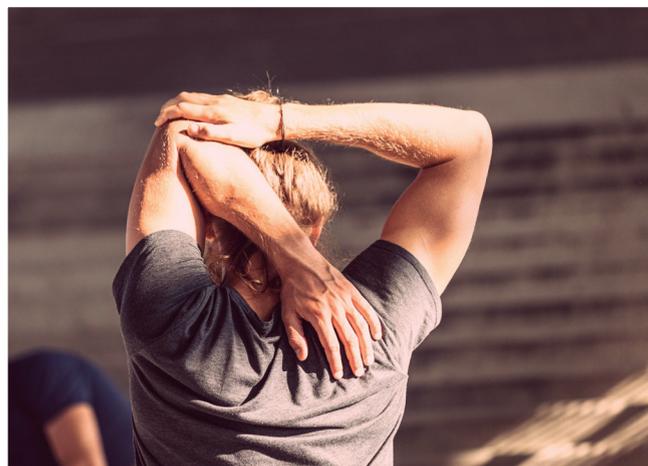
page 55

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



Châtel-St-Denis

Numéro 24-42
Jour mardi
Heure 17h15 à 18h15
20 séances
Prix 120 francs
Enseignant-e-s
Rachel Gogniat



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



Morat

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



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.