



CFC | BZ

Centre de formation continue Fribourg
Bildungszentrum Freiburg

KURSPROGRAMM

2025
2026



© **Bildungszentrum**

Sie finden alle nützlichen Informationen in diesem Programm.

Weitere Informationen sind auf Internet.

Unsere Internet-Adresse ist **www.cfc-bz.ch**

Sie können dem BZ auch telefonieren: **026 322 65 66.**

Die Adresse von unserem Büro:

Route de la Glâne 107

1752 Villars-sur-Glâne.

Unser Büro ist am Freitag zu.

Liebe Studentinnen, liebe Studenten,

Wir haben dieses Programm **für Sie** geschrieben.

Wir haben eine **leichte Sprache** gewählt.

Das Lesen in dem Programm soll Ihnen Freude machen.



Jean-François **Massy**, Leiter

Martine **Chavallaz**, Sekretärin

Alle Kursleitende

Kirthana **Wickramasingam**, Präsidentin des Stiftungsrats

Romain **Lanners**, Vizepräsident des Stiftungsrats

Barbara **Fontana-Lana**, Gabriela **Pürro**, Sylvie **Lauper**, Muriel **Gross Lathion**,

Valérie **Fleury-Oppliger**, Thomas **Di Falco**, Mitglieder des Stiftungsrats.

Hat es noch Platz?

Ich interessiere mich für einen Kurs. **Hat es noch Platz?**

Vom 25. August an können Sie das auf der Internet-Seite **www.cfc-bz.ch** sehen.



Es hat noch Plätze frei in diesem Kurs



Es hat nur noch wenige Plätze frei in diesem Kurs



Es hat keine freien Plätze mehr in diesem Kurs

Sie wollen Ihren Platz auf sicher haben? Dann ist es besser, wenn Sie sich **frühzeitig anmelden.**

Anmeldeformular - 1

Ich bin

Frau

☐

Herr

☐

Name und Vorname

Geburtsdatum

AHV/IV Nr.

Ich wohne

Strasse

PLZ und Ort

Telefon

Natel

E-Mail

Ich arbeite

Arbeitgeber

Strasse

PLZ und Ort

Telefon

E-Mail

Andere Rechnungsadresse

Name und Vorname

Strasse

PLZ und Ort

Anmeldeformular - 2

Ich wähle diese Kurse

Kursnummer und Titel

Kursnummer und Titel

Kursnummer und Titel

Kursnummer und Titel

Kursnummer und Titel

Kursnummer und Titel

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

Kursnummer und Titel

Ich möchte Ihnen etwas betreffend meines Gesundheitszustandes oder meiner Sicherheit mitteilen

Telefonnummer bei Abwesenheit oder Verspätung

Ich benutze einen Rollstuhl

ja

☐

nein

☐

Mit dieser Einschreibung akzeptiere ich die auf Seite 6 vermerkten Informationen

Zurückzuschicken ans Bildungszentrum, Route de la Glâne 107,
1752 Villars-sur-Glâne **bis spätestens Montag, 1. September 2025.**

Sind Sie **älter als 18**?

Lernen Sie gerne **andere Menschen kennen**?

Möchten Sie mit Anderen **einen Abend in der Woche** verbringen?

Erhalten Sie eine Rente von **der Invaliden-Versicherung (IV)**?

Dann sind diese Kurse für Sie!

Die Kurse vom Bildungszentrum Freiburg finden an **verschiedenen Orten** statt

Bulle
Châtel-St-Denis
Estavayer-le-Lac
Freiburg
Murten
Romont
Tafers



Zum **Anmelden** nehmen Sie **das Formular** auf Seite 3.

Sie können sich auch mit dem Internet anmelden: **www.cfc-bz.ch**

Die Kurse beginnen im Oktober oder im November.

Sie erhalten **einen Brief** mit allen Informationen.

Der Brief kommt vor dem ersten Kurs.

Am Schluss bekommen Sie eine Bestätigung.

Wichtige Informationen

Wenn Sie sich anmelden, **müssen Sie für den Kurs bezahlen.**

Wenn Sie nicht zum Kurs kommen, müssen wir das Geld **nicht** zurückzahlen.

Ihre Informationen über Ihre Gesundheit können Sie dem Kursleiter geben.

Sie können die **Informationen über Ihre Gesundheit** auch mit dem Formular für die Anmeldung abgeben.

Wenn Sie nicht zum Kurs kommen, **müssen Sie das dem Kursleiter sagen.**

Die Telefonnummer vom Kursleiter steht auf dem Brief mit den Informationen.

Wir können Fotos machen im Kurs.

Wir behalten die Fotos. Es sind Erinnerungen an den Kurs.

Wir können die Fotos benutzen: Für unser Programm oder die Internet-Seite.

Bitte sagen Sie uns: Wenn Sie nicht auf den Fotos drauf sein wollen.

Bitte sagen Sie uns: Wenn Sie nicht wollen, dass jemand Ihr Foto sieht.

Die Kursleiter müssen für Ihre Sicherheit schauen.

Die Kursleiter **können nicht für Ihre Sicherheit schauen**, wenn Sie nicht zum Kurs kommen.

Die Kursleiter **können nicht für Ihre Sicherheit schauen**, wenn Sie vor dem Ende vom Kurs weggehen.

Wir machen alles, damit Sie sich im Kurs wohlfühlen.

Wir passen sehr gut auf, dass es **keine Misshandlung** gibt.

Misshandlung ist: Wenn ein Mensch einem anderen Menschen weh tut.

Misshandlung ist: Wenn ein Mensch Gewalt benutzt.

Misshandlung ist: Wenn ein Mensch einen anderen Menschen zwingt, Sachen zu machen. Dabei will der andere Mensch diese Sachen nicht tun.

Alle Menschen, die im BZ arbeiten, **unterschreiben** ein Papier. Damit sagen sie, dass sie keine Misshandlung machen.

Wenn ein Mensch Ihnen weh getan hat, müssen Sie Hilfe holen.

1. Sie können **Ihren Kursleiter** um Hilfe bitten.
2. Sie können die Kontaktperson um Hilfe bitten.

Die Kontaktperson ist: **Barbara Fontana-Lana**

Sie können ihr telefonieren: 026 322 24 06

Sie können ihr schreiben (E-Mail): barbara.lana@unifr.ch

3. Sie können den Leiter um Hilfe bitten.

Jean-François Massy

Sie können ihm telefonieren 026 322 65 66

Sie können ihm schreiben (E-Mail): jfmassy@cfc-bz.ch

Hilfe bei der Kurssuche

Wir haben im Kursprogramm alle Kurse beieinander aufgeschrieben, die in der gleichen **Stadt** stattfinden.

Wir bieten 6 **Kurskategorien** an.

Es gibt eine Zeichnung für die Kategorien. Die Zeichnung steht auf allen Seiten mit den Kursen.

Hier sind die Kategorien



Informatik
und Medien



Musik und
Ausdruck mit
Körper



Kochen
und Backen



Bewegung und
Wohlfühlen



Kunst und
Kunsth Handwerk



Persönliche
Entwicklung



in Tifers

Seite 10

in Freiburg

Seite 18



Farbig Kochen

Seite 11



Malen und Töpfern im Atelier

Seite 12



Latinomusik

Seite 13

Chorsingen

Seite 14



Walking

Seite 15

Qi-Gong / Shibashi

Seite 16



Englisch Lernen

Seite 17



Düdingen

Nummer 25-47
Tag Samstag
Zeit 10.00 bis 13.30
10 Sitzungen
Preis 220 Franken

Kursleitende

Lizzett Sanchez Hernandez

Sabrina Blaser



Wenn Sie gerne

- mit dem Farbton und Gemüse der Jahreszeit kochen
- neue Gerichte ausprobieren
- den Tisch festlich dekorieren
- zusammen das Essen geniessen

dann ist dieser Kurs für Sie.

Malen und Töpfern im Atelier



Nummer 25-48
Tag Montag
Zeit 17.00 bis 19.00
20 Sitzungen
Preis 190 Franken

Kursleitende

Anita Kolly-Buchs

Anna Thalmann

Tafers



Wenn Sie gerne

- mit Pinsel, Schwämmli, Kreiden und Stiften malen
- viele verschiedene Farben ausprobieren
- grosse und ganz kleine Bilder schaffen
- Tonerde kneten
- Figuren oder Gefässe formen und dekorieren

dann ist dieser Kurs für Sie.



Tafers

Nummer 25-49
Tag Donnerstag
Zeit 17.00 bis 19.00
25 Sitzungen
Preis 190 Franken
Kursleitende
Lizzett Sanchez Hernandez
Sabrina Blaser



Wenn Sie gerne

- tanzen
- Latino Musik hören
- etwas über fremde Kulturen lernen
- zusammen mit anderen Spass haben
- sich bewegen

dann ist dieser Kurs für Sie.



Tafers



Nummer	25-50
Tag	Donnerstag
Zeit	18.00 bis 19.15
	20 Sitzungen
Preis	140 Franken
Kursleitende	
	Nelly Kuster

Wenn Sie gerne

- für Körper und Seele singen
- Ihre Stimme entdecken
- neue und altbekannte Lieder singen

dann ist dieser Kurs für Sie.



Tafers

Nummer 25-51
Tag Dienstag
Zeit 17.00 bis 18.00
30 Stunden
Preis 150 Franken

Kursleitende

Ruth Ruefenacht

Sarah Geboltsberger



Wenn Sie gerne

- bewegen
- in einer Gruppe unterwegs sind
- Zeit im Freien geniessen
- die Natur erleben

dann ist dieser Kurs für Sie.

Qi-Gong / Shibashi

Nummer 25-52
Tag Montag
Zeit 16.45 bis 17.45
20 Sitzungen
Preis 130 Franken

Kursleitende

Ruth Ruefenacht

Werkey Gerense Atsbeha



Tafers



Wenn Sie gerne

- zur Ruhe kommen
- langsame Übungen lernen
- Entspannung und Massage geniessen
- neue Energie "tanken"

dann ist dieser Kurs für Sie.



Nummer 25-53
Tag Mittwoch
Zeit 17.00 bis 19.00
20 Sitzungen
Preis 170 Franken

Kursleitende

Sabrina Blaser

Lizzett Sanchez Hernandez

Tafers



Wenn Sie gerne

- Englisch lernen und sprechen
- gemeinsam mit Anderen eine neue Sprache entdecken
- kleine Spiele in Englisch spielen
- englische Musik und Videos verstehen

dann ist dieser Kurs für Sie.

in Freiburg - zweisprachig



Keramik

Seite 19

Papierkreationen

Seite 20



Zirkus

Seite 21

Musik

Seite 22



Wohlbefinden Marschieren

Seite 23

Spinning

Seite 24

Rückengymnastik

Seite 25



Magische Abende

Seite 26



Nummer 25-05
Tag Samstag
Zeit 10.00 bis 14.30
6 Sitzungen
Preis 180 Franken

Kursleitende

Sara Spirig

Noémi Handrick

Givisiez



Wenn Sie gerne

- den Ton berühren, schneiden, kneten, formen und bearbeiten
- Ihre Kreativität zum Ausdruck bringen
- Ihre Stücke zu dekorieren

dann ist dieser Kurs für Sie.



Nummer 25-06
Tag Samstag
Zeit 14.00 bis 17.00
7 Sitzungen
Preis 150 Franken

Kursleitende

Laura Onderka

Catherine Monney

Villars-sur-Glâne



Wenn Sie gerne

- entdecken möchten, was man alles mit Papier machen kann
- Karten, Bilder, bunte Collagen oder Figuren gestalten
- Gegenstände wie Schachteln, Spiegel oder Schmuck dekorieren

dann ist dieser Kurs für Sie.



Freiburg

Nummer 25-08

Tag Donnerstag

Zeit Anfänger 16.30 bis 18.00

Geübte 18.00 bis 19.30

30 Sitzungen

Preis 190 Franken

Kursleitende

Rachel Gogniat

Maël Ludwig

Camille Gay



Wenn Sie gerne

- mit Bällen, Schals und Jonglierringen spielen
- einfache Akrobatik machen und Ihr Gleichgewicht verbessern möchten
- Ihr Können in einer kleinen Zirkusvorstellung zeigen wollen
- das Publikum zum Träumen bringen

dann ist dieser Kurs für Sie.

Kurs für "Geübte" : Sie haben schon mindestens ein Jahr Zirkus gemacht.



Marly

Nummer 25-11
Tag Montag
Zeit 18.00 bis 19.00
20 Sitzungen
Preis 130 Franken
Kursleitende
Luca Musy



Wenn Sie gerne

- Musik in Gruppe spielen
- verschiedene Musikinstrumente entdecken
- neue Lieder entdecken
- gemeinsam Rythmen und Melodien spielen
- sich durch Musik ausdrücken

dann ist dieser Kurs für Sie.

Wohlbefinden Marschieren



Villars-sur-Glâne

Nummer 25-13
Tag Montag
Zeit 16.30 bis 18.00
25 Sitzungen
Preis 170 Franken

Kursleitende

Cathy Oertig

Mireille Monney



Wenn Sie gerne

- mit oder ohne Stöcke gemeinsam ruhig marschieren
- in Bewegung sein
- eine gute Gesundheit behalten
- zweimal längere Spaziergänge am Samstag machen
- schöne Momente miteinander teilen

dann ist dieser Kurs für Sie.



Freiburg

Nummer 25-14
Tag Dienstag
Zeit 16.30 bis 17.15 **oder**
17.30 bis 18.15
20 Sitzungen
Preis 130 Franken
Kursleitende
Caroline Beaud
Emma Broillet



Wenn Sie gerne

- auf einem Heim-Velo in die Pedale treten
- Ihre Gedanken durch körperliche Anstrengung ablenken
- sich zu Musik bewegen

dann ist dieser Kurs für Sie.

Bitte geben Sie die Uhrzeit an, die Ihnen passt.



Freiburg

Nummer 25-18
Tag Donnerstag
Zeit 17.30 bis 18.45
16 Sitzungen
Preis 130 Franken

Kursleitende

Marianne Segessenmann

Dorothea Raetzo



Wenn Sie gerne

- Ihren Rücken kennenlernen
- wissen, was Ihrem Körper gut tut
- sich sanft bewegen
- Entspannungsübungen machen

dann ist dieser Kurs für Sie.

Magische Abende



Freiburg

Nummer 25-26
Tag Freitag
Zeit Am Abend
nach Aktivität
Dauer 3 Stunden
7 Sitzungen
Preis 150 Franken
Kursleitende
Rachel Gogniat
Adele Colombo



Wenn Sie gerne

- spezielle und magische Aktivitäten mit einer netten Gruppe erleben
- im Wald am Feuer singen und lachen, Ausflüge machen und aussergewöhnliche Orte besuchen
- zauberhafte Instrumente und magische Tricks entdecken

dann ist dieser Kurs für Sie.

Sie bekommen das Programm mit Daten und Uhrzeiten,
wenn der Kurs startbereit ist.



CFC | BZ

Centre de formation continue Fribourg
Bildungszentrum Freiburg

PROGRAMME DES COURS

**2025
2026**



© **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.

Photo de couverture : © **Salomé Spicher**

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**,

Valérie **Fleury-Oppliger**, 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 25 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

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 1 septembre 2025.

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, **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 40
à Romont	page 51
à Estavayer-le-Lac	page 55
à Châtel-St-Denis	page 58
à Morat	page 61



Informatique	page 12
--------------	---------

Journalisme	page 13
-------------	---------



Cuisine	page 14
---------	---------

Les samedis gourmands	page 15
-----------------------	---------



Céramique	page 16
-----------	---------

Créations en papier	page 17
---------------------	---------

Gravure	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
Volleyball	page 27
Pétanque	page 28
Gym du dos	page 29
Se maintenir en forme	page 30
Yoga et relaxation	page 31
Massage et détente	page 32
Mieux traverser ses émotions	page 33



La forêt nous enchante	page 34
Atelier Elle et Lui	page 35
Sortons ensemble !	page 36
Soirées magiques	page 37
Du théâtre pour exprimer ses idées	page 38
Politique et votations	page 39



Fribourg

Numéro 25-01
Jour mardi
Heure 17h30 à 19h30
20 séances
Prix 170 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 25-02
Jour samedi
Heure 9h00 à 12h00
7 séances
Prix 140 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 25-03
Jour jeudi
Heure 17h00 à 20h00
15 séances
Prix 250 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 25-04
Jour 9 samedis
Heure 9h30 à 14h30
9 séances
Prix 240 francs
Enseignant-e-s
Guido Pedrojetta
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.



Givisiez

Numéro 25-05
Jour samedi
Heure 10h00 à 14h30
6 séances
Prix 180 francs
Enseignant-e-s
Sara Spirig
Noémi Handrick



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.



Numéro 25-06
Jour samedi
Heure 14h00 à 17h00
7 séances
Prix 150 francs

Enseignant-e-s

Laura Onderka

Catherine Monney

Villars-sur-Glâne



Vous avez envie de

- découvrir tout ce qu'on peut faire avec le papier
- créer des cartes, des images, des tableaux colorés ou des personnages
- vous amuser en décorant des objets comme des boîtes, des miroirs ou des bijoux

alors ce cours est pour vous.



Fribourg

Numéro 25-07
Jour samedi
Heure 13h30 à 16h30
8 séances
Prix 150 francs
Enseignant-e-s
Marie-Luce Ruffieux
Marion Leveaufre



Vous avez envie de

- développer votre créativité
- découvrir la gravure sur différents matériaux
- imprimer vos dessins sur différents supports
- partager un moment convivial dans un atelier vivant

alors ce cours est pour vous.



Fribourg

Numéro 25-08

Jour jeudi

Heure Débutants 16h30 à 18h00

Avancés 18h00 à 19h30

30 séances

Prix 190 francs

Enseignant-e-s

Rachel Gogniat

Maël Ludwig

Camille Gay



Vous avez envie de

- jouer avec des balles, des foulards et des anneaux de jonglage
- faire des acrobaties faciles, améliorer votre équilibre
- montrer vos talents dans un spectacle
- faire rêver ceux qui vous regardent

alors ce cours est pour vous.

Pour le cours "Avancés" il faut avoir fait au moins 1 an de cirque.



Fribourg

Numéro 25-09
Jour mercredi
Heure 18h00 à 19h00
20 séances
Prix 130 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



Fribourg

Numéro 25-10
Jour mardi
Heure 17h30 à 18h30
20 séances
Prix 130 francs
Enseignant-e-s
Florine Bugnon



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 25-11
Jour lundi
Heure 18h00 à 19h00
20 séances
Prix 130 francs
Enseignant-e-s
Luca Musy



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



Villars-sur-Glâne

Numéro 25-12
Jour lundi
Heure 16h30 à 18h00
25 séances
Prix 170 francs
Enseignant-e-s
Martine Chavaillaz



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 25-13
Jour lundi
Heure 16h30 à 18h00
25 séances
Prix 170 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 25-14
Jour mardi
Heure 16h30 à 17h15 ou
17h30 à 18h15
20 séances
Prix 130 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.



Fribourg

Numéro 25-15
Jour mercredi
Heure 18h00 à 19h00
20 séances
Prix 130 francs
Enseignant-e-s
Estelle Cattin
Monique Caola



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 25-16
Jour mercredi
Heure 19h00 à 20h00
20 séances
Prix 130 francs
Enseignant-e-s
Estelle Cattin



Vous avez envie de

- découvrir ou redécouvrir le volleyball
- apprendre les règles de ce sport
- connaître les gestes et les techniques de base

alors ce cours est pour vous.



Fribourg

Numéro 25-17
Jour jeudi
Heure 16h30 à 17h30
20 séances
Prix 130 francs

Enseignant-e-s

Rebecca Casutt
Christel Monney



Vous avez envie de

- découvrir un jeu simple et amusant
- essayer même si vous n'avez jamais joué
- passer un bon moment ensemble en Basse-Ville de Fribourg

alors ce cours est pour vous.



Fribourg

Numéro 25-18
Jour jeudi
Heure 17h30 à 18h45
16 séances
Prix 130 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



Fribourg

Numéro 25-19
Jour mardi
Heure 17h30 à 19h00
20 séances
Prix 150 francs
Enseignant-e-s
Mathilde Charmillot
Coraline Buri



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.

Yoga et relaxation



Fribourg

Numéro 25-20
Jour mardi
Heure 17h00 à 18h00
25 séances
Prix 140 francs

Enseignant-e-s

Aurélie Mutrux

Cristina Aura Raetzo

Lauranne 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.

Massage et détente



Fribourg

Numéro 25-21
Jour jeudi
Heure 13h45 à 15h45
21 séances
Prix 160 francs
Enseignant-e-s
Adele Colombo
Marie-Luce Ruffieux



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 touchers et textures
- apprendre des mouvements qui font du bien

alors ce cours est pour vous.

Mieux traverser ses émotions

Numéro 25-22
Jour jeudi
Heure 17h00 à 19h00
6 séances

Prix 120 francs

Enseignant-e-s

Marie-Luce Ruffieux

Tatiana Farage



Fribourg



Vous avez envie de

- apprendre à mieux reconnaître vos émotions (colère, peur, tristesse, joie)
- exprimer vos émotions dans des discussions, des exercices en mouvement, des jeux et du dessin
- apprendre à utiliser vos émotions et à les traverser
- faire des exercices de relaxation pour être plus détendu et de bonne humeur

alors ce cours est pour vous.

La forêt nous enchante



Fribourg

Numéro 25-23
Jour dimanche
Heure 13h30 à 17h00
6 séances
Prix 140 francs
Enseignant-e-s
Rachel Gogniat
Maribel Bueno del Cerro



Vous avez envie de

- vous promener dans la forêt et l'observer
- caresser les arbres et écouter le chant des oiseaux
- vous connecter à la nature et à votre corps avec des mouvements harmonieux
- faire des jeux qui détendent et donnent de la joie
- vous laisser enchanter par la magie des arbres
- apprendre comment la nature peut nous soigner

alors ce cours est pour vous.

Atelier Elle et Lui



Fribourg

Numéro 25-24
Jour samedi
Heure 14h00 à 17h00
5 séances
Prix 140 francs
Enseignant-e-s
Hasnaa Hani
Mario Almeida



Vous avez envie de

- vous sentir bien dans votre peau
- prendre soin de votre visage, de votre peau, de votre barbe
- apprendre, vous relaxer, vous faire du bien
- passer un moment de détente, seul-e, à deux ou entre amis

alors ce cours est pour vous.

Sortons ensemble !



Fribourg

Numéro 25-25
Jour mercredi
Heure 17h30 à 20h30
9 séances
Prix 160 francs
Enseignant-e-s
Nina Forni
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.

Soirées magiques



Fribourg et environs

Numéro	25-26
Jour	vendredi
Horaire	en soirée selon l'activité durée 3 heures 7 séances
Prix	150 francs
Enseignant-e-s	Rachel Gogniat Adele Colombo



Vous avez envie de

- faire des activités spéciales et magiques le soir avec un groupe sympa
- chanter et rire autour du feu en forêt, faire des excursions et visiter des lieux qui sortent de l'ordinaire
- découvrir des instruments enchanteurs et des tours de magie

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 25-27
Jour samedi
Heure 13h30 à 15h30
5 séances + 1 sortie
Prix 130 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
- choisir ensemble une représentation de théâtre et aller la voir

alors ce cours est pour vous.



Fribourg

Numéro 25-28
Jour mardi
Heure 17h30 à 19h00
10 séances
Prix 120 francs
Enseignant-e-s
Elodie Winkler



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 41



Le meilleur pâtissier

page 42



Dessin - peinture - gravure

page 43



Danse libre

page 44

Jonglage et agilité

page 45



Nordic Walking

page 46

Voyages au pays des sens

page 47



Soirées Jeux

page 48

En nature avec le cheval

page 49

Les samedis en forêt

page 50



Numéro 25-29
Jour mardi
Heure 17h30 à 19h30
20 séances
Prix 170 francs
Enseignant-e-s
Gilles Scherlé

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.

Le meilleur pâtissier



La Tour-de-Trême

Numéro 25-30
Jour samedi
Heure 8h30 à 11h30
7 séances
Prix 160 francs
Enseignant-e-s
Gabriella Charrière
Ariane Karen 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



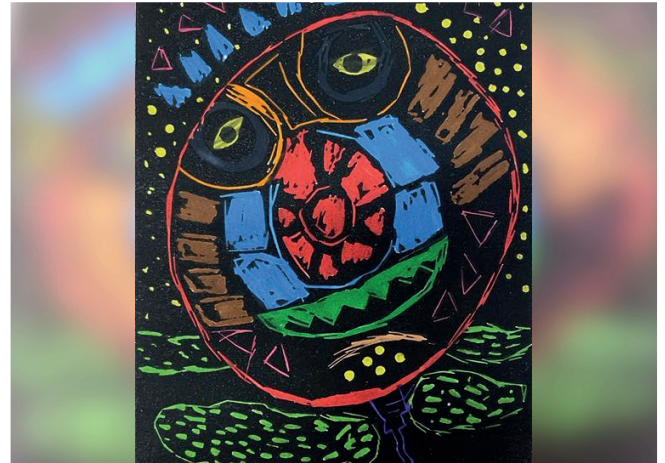
Numéro 25-31
Jour mardi ou jeudi
Heure 17h30 à 19h00
25 séances
Prix 180 francs

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.



Bulle

Numéro 25-32
Jour mercredi
Heure 17h30 à 19h00
15 séances
Prix 140 francs
Enseignant-e-s
Cecilia Plaza



Vous avez envie de

- bouger à votre rythme
- découvrir votre corps par le mouvement
- améliorer votre équilibre et votre mobilité
- vous exprimer avec votre voix
- partager un moment joyeux avec les autres

alors ce cours est pour vous.



Bulle

Numéro 25-33
Jour mercredi
Heure 16h30 à 18h00
20 séances
Prix 150 francs
Enseignant-e-s
Rachel Gogniat



Vous avez envie de

- faire de jolies figures faciles avec des rubans et des foulards
- lancer des balles et des anneaux de jonglage
- améliorer votre équilibre et être plus agile
- bouger en musique et faire des jeux en groupe
- faire rêver ceux qui vous regardent

alors ce cours est pour vous.

Nordic Walking



Bulle

Numéro 25-34
Jour mardi
Heure 17h20 à 18h50
20 séances
Prix 150 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.

Voyages au pays des sens

Numéro 25-35
Jour samedi
Heure 14h00 à 17h30
6 séances
Prix 140 francs
Enseignant-e-s
Marie-France Jankow
Anna Perrenoud
Cécile Myotte



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.



Numéro 25-36
Jour lundi
Heure 17h30 à 19h30
15 séances
Prix 150 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



Marsens

Numéro 25-37
Jour samedi
Heure 9h15 à 11h30
6 séances
Prix 130 francs

Enseignant-e-s

Zoé Martinez

Elsa Progin

Emilie Guillet



Vous avez envie de

- découvrir le cheval et son environnement
- apprendre à le brosser, à le caresser et à en prendre soin
- marcher à ses côtés lors de petites balades
- découvrir le matériel d'équitation

alors ce cours est pour vous.

Bonne condition physique et pas d'allergie aux chevaux

Les samedis en forêt



Bulle

Numéro 25-38
Jour samedi
Heure 10h00 à 15h00
6 séances
Prix 160 francs
Enseignant-e-s
Sandra Maino



Vous avez envie de

- passer une journée en forêt en compagnie
- marcher et observer les plantes et les animaux
- cuisiner et manger ensemble
- bricoler, peindre et bouger en nature

alors ce cours est pour vous.



Informatique et photo numérique

page 52



Atelier gourmand

page 53



Marche - découverte

page 54

Informatique et photo numérique



Numéro 25-39
Jour lundi
Heure 17h30 à 19h30
20 séances
Prix 170 francs

Enseignant-e-s

Céline Vonlanthen

Lauriane Joye

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 25-40
Jour mercredi
Heure 17h30 à 19h30
10 séances
Prix 170 francs
Enseignant-e-s
Zoé Martinez
Mathilde Roch



Vous avez envie de

- confectionner des pâtisseries dans une ambiance conviviale
- apprendre à peser et mélanger les ingrédients
- découvrir les techniques de cuisine pour réaliser vos desserts
- emporter vos gâteaux chez vous pour les partager
- recevoir les recettes pour les refaire facilement chez vous

alors ce cours est pour vous.

Marche - découverte



Romont

Numéro 25-41
Jour jeudi
Heure 17h00 à 18h30
15 séances
Prix 140 francs
Enseignant-e-s
Madeleine Vionnet
Béatrice Gachet



Vous avez envie de

- marcher avec ou sans bâtons
- découvrir la ville de Romont en automne et en hiver
- cheminer sur les sentiers de la forêt de Boulogne dès le printemps
- observer les plantes et les fleurs sauvages
- partager de bons moments en marchant

alors ce cours est pour vous.



Alors, on danse !

page 56



Remise en forme et tonus

page 57

Alors, on danse !



Estavayer-le-Lac

Numéro 25-42
Jour mardi
Heure 18h30 à 19h30
20 séances
Prix 130 francs
Enseignant-e-s
Thuy Haeni



Vous avez envie de

- danser ensemble dans une ambiance joyeuse et bienveillante
- bouger votre corps au rythme de la musique
- vous amuser
- vous sentir bien dans votre corps et dans votre coeur

alors ce cours est pour vous.

Remise en forme et tonus



Estavayer-le-Lac

Numéro 25-43
Jour lundi
Heure 18h30 à 19h30
20 séances
Prix 130 francs
Enseignant-e-s
Yvan Haeni
Nicolas Pillonel



Vous avez envie de

- transpirer, bouger
- jouer, rigoler
- vous dépasser et devenir plus fort

alors ce cours est pour vous.



Informatique et dessin

page 59



Rire et détente

page 60



Châtel-St-Denis

Numéro 25-44
Jour lundi
Heure 17h30 à 19h30
20 séances
Prix 170 francs
Enseignant-e-s
Gilles Scherlé



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 sur du papier avec des crayons

alors ce cours est pour vous.



Châtel-St-Denis

Numéro 25-45
Jour samedi
Heure 9h30 à 11h30
8 séances
Prix 130 francs
Enseignant-e-s
Rachel Gogniat
Catherine Bastianel



Vous avez envie de

- rire et vous amuser
- jouer à des jeux de groupe
- bouger 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 62

Marche sportive



Morat

Numéro 25-46
Jour mardi
Heure 17h00 à 18h30
20 séances
Prix 150 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.