

# PROGRAMME mai 2024

Les mardis 7 et 14 mai de 14h00 à 15h00  
Espace accueil sans rdv dans nos locaux,  
pour toute question ou inscription



		Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5
Lundi	9h00 à 15h00			<b>13 mai 2024</b> Lundi ensemble, prendre de la hauteur et sortie le long d'une crête de moyenne montagne <b>Contact:</b> 077 520 95 31	<b>20 mai 2024</b> Balade dans la réserve du lac de Péroles <b>Contact:</b> 077 520 95 31	
Mardi	18h00 à 20h30		<b>07 mai 2024</b> Soirée bien-être et exercices de respiration, sophrologie en bord de rivière <b>Contact:</b> 077 520 95 31	<b>14 mai 2024</b> Soirée landart en nature <b>Contact:</b> 077 520 95 31		
Mercredi	14h00 à 16h30		<b>08 mai 2024</b> Après-midi prendre soin de son corps en nature, exercices adaptés à tous <b>Contact:</b> 077 520 95 31	<b>15 mai 2024</b> Ensemble course et marche avec des exercices en forêt <b>Contact:</b> 077 520 95 31	 <b>Séjour au chalet RESPIRE</b>  <b>Du 24 au 26 mai</b> Renseignements et inscriptions au 077 520 95 31	
Jeudi	9h00 à 15h00		<b>09 mai 2024</b> Randonnée au Cousimbert et sa vue magnifique <b>Contact:</b> 077 520 95 31	<b>16 mai 2024</b> Découverte à la vallée du Gottéron <b>Contact:</b> 077 520 95 31		
Dimanche	10h00 à 15h00		<b>05 mai 2024</b> Itinéraire facile dans la région du parc naturel du Gantrisch <b>Contact:</b> 077 520 95 31	<b>12 mai 2024</b> Ensemble au bord de la Rotebach aller mieux grâce aux exercices amenant au bien-être <b>Contact:</b> 077 520 95 31		

**Rendez-vous dans nos locaux :** Route des Arsenaux 24, 1700 Fribourg.

Les activités ne sont jamais annulées en cas de météo défavorable mais remplacées par une activité en intérieur.

Toutes les activités proposées sont encadrées et adaptées à l'initiation ainsi qu'à un niveau plus avancé.