

## Activités SSC27

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |         |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|
| <b>Camp de ski : 9H / 10H / 11H</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 400.-   | 26 |
| <b>Camp DHiver</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 80.-    | 26 |
| <b>Semaine de théâtre</b><br><b>Seuls les élèves participant au cours facultatif de théâtre peuvent s'inscrire à cette activité.</b><br>Durant cette semaine, les élèves préparent la pièce et les décors pour les représentations scolaires et publiques du cours facultatif de théâtre.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Gratuit | 27 |
| <b>100 % sport :</b><br><b>Sport exigeant</b><br>Viens découvrir plusieurs disciplines sportives dans les studios de fitness Level Up à Marly.<br>Au programme :<br>Conditioning et Hyrox, musculation adaptée aux ados, course à pied, boxe, et pour finir en beauté, une olympiade qui reprend toutes les activités de la semaine.<br>L'occasion de te dépenser, de tester de nouveaux sports et de progresser en équipe, encadré par des coachs professionnels dont Prosper Gabriel, ancien champion suisse de boxe.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 40.-    | 27 |
| <b>Atelier cinéma :</b><br><b>Activité planifiée le matin et l'après-midi !</b><br>L'atelier cinéma, c'est une découverte du 7e art. Durant une semaine, les élèves ont l'opportunité de produire un court-métrage, de l'idée à l'écran en passant par toutes les étapes de la création cinématographique : scénario, jeu d'acteur, mise en scène, costume, maquillage, éclairage, prise d'image et de son et montage.<br>La semaine se conclut avec une projection sur grand écran du film créé par les élèves.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 60.-    | 27 |
| <b>Atelier collage-art :</b><br>Découvrez ou redécouvrez l'art du collage !<br>Armés de vos ciseaux, de colle et de votre imagination : venez fouiller les magazines, découper, assembler et coller pour créer des compositions poétiques, drôles, personnelles, fantastiques ou faites passer un message !<br>Pendant cet atelier, nous travaillerons à partir de magazines et de papiers pour créer sur un thème, selon une consigne ou librement. Pas besoin de savoir peindre ou dessiner, un peu d'imagination et tout est possible : univers imaginaires, portraits loufoques, illustrations de proverbes, fausses publicités, couvertures de livres ou affiches de film, ... Vous verrez que l'art du collage c'est aussi se laisser surprendre par ses propres idées et créer spontanément !<br>- Le matériel est à disposition<br>- Pas de prérequis<br>- Théorie et exercices similaires à l'année passée mais aussi avec des nouveautés<br>- Ne pas hésiter à amener en + des magazines ou autres éléments à coller (rubans, strass, etc.)" | Gratuit | 27 |
| <b>Atelier d'écriture :</b><br>Écrire comme une promesse cachée, une promesse à soi, une promesse au monde.<br>Écrire en atelier, c'est tester des façons d'écrire, des idées ; prendre du temps pour s'arrêter et créer. Le texte est lu au groupe, dans la bienveillance, comme un secret qu'on lui confie. Écrire, c'est aussi s'amuser, jouer avec les mots, comprendre leur pouvoir. Écrire, ne faire que ça, juste pour être bien.<br>Matériel : prendre de quoi écrire                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Gratuit | 27 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|
| <p><b>Atelier dessin Manga (A vos crayons)</b><br/>         Tu rêves de créer ton propre manga, ou d'apprendre à dessiner tes personnages favoris ? Tu apprendras les bases pour raconter tes histoires, construire ton personnage et mettre en scène tes envies les plus folles. Un professionnel t'accompagne pour transformer tes idées en planches finies et t'aider à trouver ton style.<br/> <u>Compétences requises :</u><br/> <b>Cours destiné aux moins débutants. Dessine un personnage humain complet.</b><br/>         Bonne humeur, passion pour le dessin et envie de raconter des histoires.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Gratuit |    |
| <p><b>Atelier dessin Pokémon (A vos crayons)</b><br/>         Tu rêves de créer ton propre Pokémon, ou d'apprendre à dessiner tes créatures favorites ? Tu apprendras les bases pour construire ton personnage et le mettre en scène dans les décors de tes rêves. Un professionnel t'accompagne pour transformer tes idées en illustrations finies et t'aider à trouver ton style.<br/> <u>Compétences requises :</u><br/> <b>Cours destiné aux débutants. Dessine une créature simple complète</b><br/>         Bonne humeur, passion pour le dessin et envie d'illustrer tes idées.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Gratuit |    |
| <p><b>Atelier doublage :</b><br/>         Donne ta voix au cinéma !<br/>         Tu as toujours rêvé de prêter ta voix à un personnage de film ou de dessin animé ? Dans cet atelier, les jeunes découvrent l'univers passionnant du doublage.<br/> <b>Au programme :</b><br/>         - Initiation au métier de comédien-ne de doublage.<br/>         - Exercices ludiques de diction, respiration et mise en voix.<br/>         - Découverte des techniques de synchronisation labiale (« lip-sync ») en utilisant les bandes rythmo.<br/>         - Enregistrement d'extraits de films, séries ou dessins animés.<br/>         - Envoi des séquences doublées pour admirer son travail (possibilité)<br/> <b>Objectifs :</b><br/>         - Développer la confiance en soi, travailler l'expression orale, apprendre à interpréter un personnage et découvrir les coulisses du cinéma.<br/>         - Un atelier amusant, créatif et immersif où chacun peut libérer sa voix et repartir avec une expérience inoubliable !</p> | 60.-    | 27 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |         |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|
| <b>Autour de l'ADN :</b><br>Semaine découverte sur les expériences de laboratoire courantes comme la recherche des microorganismes, analyser l'ADN dans une enquête de police ou dans une maladie génétique et visite d'un laboratoire.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Gratuit | 27 |
| <b>Autour du chocolat :</b><br>Pour les gourmands et les gourmandes : dégustation de différentes sortes de chocolat, fabrication de divers biscuits, cakes, rochers et fondants, décorations des cookies, visite à l'atelier Cardoso et confection d'un lapin de Pâques.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20.-    | 27 |
| <b>Babysitting CRS :</b><br><b>Condition :</b> avoir 13 ans révolus. L'activité est payante mais les élèves reçoivent un certificat de la Croix-Rouge qu'ils peuvent faire valoir pour travailler comme babysitter.<br><b>Objectifs :</b> apprendre à s'occuper d'un ou plusieurs enfants.<br><b>Activité babysitting CRS :</b> A la fin du cours, tu auras toutes les compétences pour garder des enfants.<br><b>Thématiques abordées :</b> le change, l'hygiène, la préparation des repas, les occupations, la prévention des accidents.<br>Tu utiliseras l'Application BS Croix-Rouge durant le cours.                                                              | 150.-   | 27 |
| <b>Badminton :</b><br>Initiation au badminton, techniques de frappe, matchs et tournois.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Gratuit | 27 |
| <b>Basketball :</b><br>Initiation au basketball, techniques du dribble et du shoot, éléments tactiques, matchs, tournois.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Gratuit | 27 |
| <b>Battle games :</b><br>Venez vous affronter en équipe dans différents jeux sportifs : balle au camp et ses variantes, balle au prisonnier, balle brûlée et autres jeux surprises.<br>Stratégie, rapidité, coopération et bonne humeur seront au rendez-vous !                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Gratuit | 27 |
| <b>Beauté, bonté, une semaine pour réfléchir :</b><br>L'aumônerie propose un parcours en deux temps, la beauté artistique et la bonté du cœur. Cet atelier s'adresse à toute personne intéressée par l'histoire de l'art et comment des petites actions peuvent changer le monde autour de nous.<br>Lundi : introduction à l'histoire de l'art et choix d'un texte à illustrer<br>Mardi : créer sa propre illustration d'un passage biblique ou mythologique<br>Mercredi : Qui est Carlo Acutis ? A la découverte d'un jeun saint du 21ème siècle<br>Jeudi : diffusion du film "un monde meilleur".<br>Vendredi : visite de la Cathédrale de Fribourg avec un minijeu. | Gratuit | 27 |
| <b>Bijouterie en filigrane d'argent et pierres :</b><br>Viens découvrir un métier passionnant et crée des bijoux magnifiques en argent !<br>Durant cette activité, tu t'initieras à la bijouterie en filigrane d'argent et tu réaliseras deux bijoux : un pendentif ou une paire de boucles d'oreilles et une pièce à choix que tu dessineras toi-même. Tu choisiras également les pierres qui orneront tes bijoux.<br><b>Remarque : le filigrane d'argent demande de la patience et de la minutie. Il est très difficile les ongles en gel. Pour des raisons de sécurité, ne porte pas de croc top ou porte un tablier.</b>                                           | 70.-    | 27 |
| <b>Bowling / Billard</b><br>1h d'Initiation au bowling + 1h d'initiation au billard                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 30.-    | 27 |
| <b>Boxe anglaise – Boxing Therapie</b><br><b>Un groupe fille (matin) et un groupe garçon (après-midi)</b><br><b>Sport exigeant physiquement ! Réservé aux élèves de 10H et 11H</b><br>Découvre la boxe à travers des ateliers ludiques et accessibles à tous ! Apprends les techniques de base, améliore ta coordination, ta confiance et ton esprit d'équipe, tout en te dépensant dans une ambiance conviviale et respectueuse.                                                                                                                                                                                                                                      | 10.-    | 27 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|
| Aucune expérience n'est nécessaire. Au programme : initiation aux techniques de base, exercices de coordination, jeux, dépassement de soi et travail en équipe.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         |          |
| <b>Céramique :</b><br>La céramique est l'art de fabriquer des objets à partir de terre argileuse façonnée puis durcie par la chaleur. C'est l'un des savoir-faire les plus anciens du monde. Tu pourras réaliser des objets utilitaires ou décoratifs à partir des techniques que je vais pouvoir te transmettre.<br><b>Matériel à prendre : un tablier ou une vieille chemise.</b>                                                                               | Gratuit | 27<br>ok |
| <b>Création en laine et feutre description en attente</b><br>Découvrir la technique ancestrale du feutrage de la laine... yourte de Mongolie, chapeaux de multiples cultures...<br>Avec de la laine cardée, créer des objets utiles ou décoratifs (pantoufles, guirlande de fleurs lumineuse ou...)<br>Visiter la ferme de Huttwil avec son zoo de tous les animaux qui donnent de la laine et leurs installations du travail de la laine et de ses utilisations. | Gratuit | 27       |
| <b>Échecs :</b><br>Apprentissage des règles, combinaisons élémentaires, stratégie en début, milieu et fin de partie, Résolution de problèmes (tableau de mat, gain de matériel), découvertes de variantes de jeu (antichess, chess 360, crazy house, tournoi)<br>Débutants bienvenus.                                                                                                                                                                             | Gratuit | 27       |
| <b>Équitation :</b><br>Initiation à l'équitation, techniques de montage, etc.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 60.-    | 27       |
| <b>Escalade :</b><br>Introduction à l'escalade sur 5 demi-jours.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 40.-    | 27       |
| <b>Fabrication de produits cosmétiques :</b><br>Fabrication de cosmétiques avec des produits naturels et travail sur les différents arômes, sur 5 demi-jours.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20.-    | 27       |
| <b>Fitness :</b><br>Chez Fitness Révolution, tu découvriras le monde du sport de différentes manières dans un lieu unique à Fribourg. Les coachs te feront découvrir les machines, le Cross Fitness, l'Hyrox mais aussi les cours collectifs.                                                                                                                                                                                                                     | 20.-    | 27       |
| <b>Football extérieur filles :</b><br>Envie de te mettre au foot ou passer au niveau supérieur ? On va travailler la technique, relever des défis et surtout jouer. Débutant ou déjà balle au pied, peu importe : viens comme tu es, la seule chose qui compte c'est la motivation et l'envie de progresser.                                                                                                                                                      | Gratuit | 27       |
| <b>Football extérieur garçons :</b><br><b>3 groupes (9H, 10H, 11H)</b><br>Envie de te mettre au foot ou passer au niveau supérieur ? On va travailler la technique, relever des défis et surtout jouer. Débutant ou déjà balle au pied, peu importe : viens comme tu es, la seule chose qui compte c'est la motivation et l'envie de progresser.                                                                                                                  | Gratuit | 27       |
| <b>Futsal filles :</b><br>Initiation au futsal, entraînements spécifiques, matchs, tournois.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Gratuit | 27       |
| <b>Futsal garçons :</b><br>Initiation au futsal, entraînements spécifiques, matchs, tournois.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Gratuit | 27       |
| <b>IA et numérique :</b><br>Envie de découvrir tout ce qu'on peut faire avec l'intelligence artificielle et le numérique ?<br>Pendant cette activité, tu pourras tester, créer, expérimenter et relever différents défis autour de l'IA et des outils numériques.<br>Création d'images ou de vidéos, découverte de nouveaux outils, projets créatifs, défis et expériences : le programme te permettra d'explorer le numérique                                    | Gratuit |          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |         |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|
| autrement et de découvrir certaines possibilités étonnantes de l'intelligence artificielle.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |    |
| <b>Initiation au crossfit :</b><br><b>Sport exigeant !</b><br>Découvre le CrossFit à travers des entraînements dynamiques, variés et adaptés à ton âge ! Ici, on bouge, on court, on saute, on grimpe, on soulève et on relève des défis, dans une ambiance conviviale et mo vante. Tu développeras ta force, ton endurance, ton agilité et ta coordination on tout en construisant une santé solide... et en prenant un maximum de plaisir !                                                                                                                                                              | 20.-    | 27 |
| <b>Initiation au Padel Tennis :</b><br>Envie de découvrir le padel, un sport fun et à la mode ? Inscris-toi et viens t'amuser lors de cette semaine sportive à Padel Park Fribourg ! Une belle occasion de découvrir une nouvelle activité, de t'amuser et de partager de bons moments avec tes camarades.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 30.-    | 27 |
| <b>Initiation au trampoline :</b><br>Semaine de découverte et de développement sur grand trampoline                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 75.-    | 27 |
| <b>Jeux aquatiques et natation :</b><br>Travail technique dans les différentes nages, différents jeux aquatiques.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Gratuit | 27 |
| <b>Jeux de société :</b><br><b>Condition : connaissance impérative du français !</b><br>Découverte de jeux de sociétés : Monopoly, Time's up et Trivial Poursuite sont parmi les plus classiques, mais en connais-tu d'autres ?<br>Des jeux où le but est de collaborer afin de survivre ou de trouver le coupable ?<br>Alors viens découvrir et tester tes limites, que tu sois mauvais perdant ou grand champion !                                                                                                                                                                                       | Gratuit | 27 |
| <b>Jiu-Jitsu brésilien :</b><br>Nos cours de jiu-jitsu se distinguent par une approche mêlant des techniques de lutte debout et au sol avec un accent particulier sur l'efficacité, la fluidité et la stratégie.<br>Nous mettons l'accent sur un apprentissage progressif et équilibré entre les différentes facettes de la lutte et du combat au sol, tout en en intégrant les valeurs fondamentales du jiu-jitsu. Les pratiquants développent non seulement leurs compétences techniques, mais aussi leur capacité à réfléchir stratégiquement et à se comporter avec respect et humilité sur le tatami. | Gratuit | 27 |
| <b>Karaté / Ju-Jitsu / Self-défense (Guintzet) :</b><br>Venez découvrir le Ju-Jitsu japonais, un art martial complet qui intègre les techniques de protection/percussion du Karaté, les projections du Judo et les mouvements fluides et les clés de l'Aïkido pour une maîtrise complète en self-défense. Testez ces disciplines en toute sécurité et apprenez à vous protéger efficacement dans un esprit de respect et de discipline dans un véritable Dojo.                                                                                                                                             | Gratuit | 27 |
| <b>MMA :</b><br><b>Sport exigeant physiquement, réservé aux élèves de 10H et de 11H !</b><br>Initiation au MMA : les élèves découvriront le MMA, un sport complet mêlant boxe, kickboxing, lutte et jiu-jitsu brésilien aux côtés de Volkan Oezdemir, combattant UFC de renommée mondiale.<br>Une semaine progressive et ludique, dans un cadre sécurisé, pour apprendre les bases, développer la confiance et partager les valeurs de respect et d'entraide.                                                                                                                                              | 20.-    | 27 |
| <b>Parkour :</b><br>Apprentissage des bases du parkour : passement, réception, roulade, aspects sécuritaires ...<br>Variations sur différents postes, course chronométré, jeux de poursuite et création d'obstacles.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Gratuit | 27 |
| <b>Patinage (artistique et hockey débutant) :</b><br>Initiation aux techniques de patinage (exercices, jeux).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Gratuit | 27 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|
| <b>Peinture sur toile : 2 groupes</b><br>Initiation à la peinture sur toile.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Gratuit | 27       |
| <b>Sauver une vie (premiers secours) :</b><br>Le cours se déroule sur 5 demi-jours (10 heures).<br>Cours de 1ers secours aussi appelé cours de samaritains, obligatoire pour obtenir votre permis d'élèves conducteur, valable 6 ans.                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 130.-   | 27<br>ok |
| <b>Sculpture sur pierre tendre :</b><br>Viens découvrir la sculpture sur une pierre naturelle très tendre, qui se travaille à la main avec des outils simples.<br>Tu auras un grand nombre de pierres de couleurs et de formats différents à choix.<br>Terminée, ton œuvre sera lisse et brillante et les veines de couleurs de ta pierre ressortiront magnifiquement                                                                                                                                                                | Gratuit | 27       |
| <b>Self-défense (club kravmaga) :</b><br>Apprends à te défendre, à avoir confiance en toi et à réagir efficacement dans des situations difficiles !<br>Découvras des techniques simples d'autodéfense, tout en développant tes réflexes, ta concentration et ton assurance. Dans une ambiance dynamique et respectueuse, tu apprendras surtout à éviter les situations dangereuses, poser tes limites et te protéger.                                                                                                                | 40.-    | 27       |
| <b>Soins du corps :</b><br>Bien être du visage et du corps.<br><b>Merci de ne pas avoir d'ongles artificiels et de ne pas s'épiler les mi-jambes deux semaines avant la semaine sportive et culturelle.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 70.-    | 27       |
| <b>Sois toi-même ! Trouve ton style !</b><br>Tu as envie de mieux te connaître ?<br>Alors viens découvrir, avec Nadja, les couleurs et les vêtements qui vont te mettre en valeur, le ou les styles qui te correspondent et feront de toi quelqu'un d'unique.<br>Et, avec Isabelle, tu apprendras comment t'affirmer au travers de ta personnalité, mettre en valeur tes qualités et partir à la découverte de tes forces pour être bien dans tes baskets.<br>Nous, on parie sur toi. Alors viens mettre de la couleur dans ta vie ! | 120.-   | 27       |
| <b>Sports de raquette :</b><br>Nous vous proposons de découvrir un mélange de sports de raquettes. Les élèves auront la possibilité de jouer au tennis, badminton, squash, tennis de table, padel et au pickleball.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Gratuit | 27<br>ok |
| <b>Sushis :</b><br>Fabrication de sushi et dégustation !                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 60.-    | 27<br>ok |
| <b>Tennis de table :</b><br>Initiation au tennis de table, matchs, tournois.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Gratuit | 27<br>ok |
| <b>Tir à l'arc :</b><br>Initiation au tir à l'arc, entraînements et petits concours.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 40.-    | 27<br>ok |
| <b>Unihockey :</b><br>Maniement de la canne, passes, tirs, tactiques, matchs et tournois.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Gratuit | 27<br>ok |
| <b>Vamos ! A la découverte de l'Espagne et de l'Amérique latine</b><br>Explore les pays où l'on parle espagnol ! Au programme : premiers mots en espagnol, quiz, musique, traditions, sports. Tu découvriras aussi la Zumba, tu prépareras et dégusteras des plats et tu termineras la semaine avec un film en version originale sous-titrée.                                                                                                                                                                                        | Gratuit | 27<br>ok |
| <b>Volley :</b><br>Initiation au volley (entraînement, matchs).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Gratuit | 27<br>ok |
| <b>Yoga :</b><br>Tu sens que ton corps a besoin de bouger et ton cerveau de faire une pause ? Le Hatha Yoga est une pratique traditionnelle originaire d'Inde qui                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Gratuit | 27<br>ok |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p>mélange mouvements, respiration et relaxation dans une ambiance sans pression et sans compétition. C'est un moment pour ralentir et repartir avec un peu plus d'énergie et de calme.</p> <p>Pas besoin d'être souple, sportif·ve ou d'avoir déjà fait du yoga. Viens, teste, découvre et profite de ce moment pour toi.</p> |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|