



CALENDRIER

janvier - avril 2025

KALENDER

Januar - April 2025


Etat 12.2024

 espace enfants disponible sur inscription / Kinderraum steht zur Verfügung auf Anmeldung

 activité bilingue français-allemand / zweisprachige Aktivität

 Prix selon ses moyens : standard ** / petit budget * / solidaire ***

Preisauswahl nach eigenen Mitteln: Standard ** / kleines Budget * / Solidarisch ***

Services généraux		Allgemeine Dienstleistungen							
Jour	Tag		Activité	Aktivität		Prix	Preis		
tous les jours	jeden Tag	09:00 - 12:00	Ordinateur en libre accès	Frei zugängliche Computer		gratuit, sans inscription	kostenlos, ohne Anmeldung		
lundi, mardi, jeudi	Montag, Dienstag, Donnerstag	14:00 - 17:00							

Inscription unique, pour la période indiquée				Einmalige Einschreibung, für den angegebenen Zeitraum								
	Date	Datum	Jour	Tag		Activité	Aktivität		Prix	Preis		
	10 mars - 16 juin		lundi et	jeudi	13:30-15:45	Cours de français	pour les femmes enceintes		gratuit			
	26 août 2024 - 27 juin 2025		2 ou 3 fois	par semaine	09:00 - 11:15 ou 13:30 - 15:45 ou 16:00 - 18:00	Cours de français			CHF 100.- ou 130.- par mois (+ CHF 35.- frais d'inscription)			
	26. August 2024 - 27. Juni 2025		2 Mal	pro Woche	09:00 - 11:15 oder 13:30 - 15:45	Deutschkurse			CHF 100.- pro Monat (+ CHF 35.- Einschreibgebühr)			
	8 janvier - 16 avril		mercredi	Mittwoch	14:15 - 15:00	Apprendre à nager	Schwimmen lernen		CHF 280.-	14 séances / Lektionen		

9 janvier – 17 avril	jeudi	16:30 – 17:45	Qigong - Shibashi	CHF 270.- ** / 95.- *	14 séances		
15 janvier – 16 avril	mercredi	18:30 – 19:30	Afro-Latin fit	CHF 195.- ** / 65.- *	13 séances		
20 janvier – 14 avril	lundi	18:30 – 19:45	Yoga du féminin	CHF 230.- ** / 80.- *	12 séances		
12 mars – 2 avril	mercredi	13:30 – 15:30	J'apprends le français et je cherche un travail	CHF 120.- ** / 40.- *	4 séances		

Activités régulières			Regelmässige Aktivitäten				
 Date	Datum	Jour Tag	 Activité	Aktivität	 Prix	Preis	
28 août 2024 – 2 juillet 2025		mercredi	09:30 - 11:00 ou 13:30 - 15:00	Parlons français	gratuit		
28 août 2024 – 2 juillet 2025		mercredi	09:00 – 11:00	Smartphone, ordinateur, internet	gratuit		
30 août 2024 – 4 juillet 2025		vendredi	13:30 – 15:00	Parlons français	gratuit		
30 août 2024 – 4 juillet 2025 30. August 2024 – 4. Juli 2025		vendredi Freitag	17:00 – 19:00	Broderie féministe Feministische Stickerei	gratuit, sans inscription kostenlos, ohne Anmeldung		

Inscription pour chaque date / chaque session (par trimestre)		Einschreibung für jedes einzelne Datum / jede Kurseinheit pro Quartal							
 Date	Datum	Jour Tag		Activité Aktivität		Prix Preis			
6 janvier 6. Januar		lundi Montag	16:00 - 18:00	Consultation juridique pour les femmes - Fribourg Rechtsberatung für Frauen - Freiburg		CHF 45.- ** / 30.- * / 60.- ***			
7 janvier		mardi	9:00 - 11:30	Transformer ses vêtements		gratuit			
8 janvier		mercredi	19:00 - 21:30	Jeux de société		gratuit, sans inscription			
8. Januar		Mittwoch	9:30 - 11:00	Konversation auf Deutsch		kostenlos			
9 janvier 9. Januar		jeudi Donnerstag	9:00 - 11:00	Marchons ensemble ! Gemeinsam wandern!		gratuit kostenlos			
13 janvier 13. Januar		lundi Montag	16:00 - 18:00	Consultation juridique pour les femmes - Bulle Rechtsberatung für Frauen - Bulle		CHF 45.- ** / 30.- * / 60.- ***			
14 janvier 14. Januar		mardi Dienstag	9:00 - 11:00	Réparer et rapiécer ses vêtements Kleider flicken und abändern		gratuit kostenlos			
15 janvier		mercredi	9:00 - 11:00	Vision board: pour une année 2025 à votre image		gratuit			
16 janvier 16. Januar		jeudi Donnerstag	20:30 - 23:00	Gottéron Ladies vs SC Bern femmes - le derby des Zaehringen ! Gottéron Ladies gegen den SC Bern Frauen - das Zähringer-Derby		CHF 5.-, à payer sur place / Zahlung vor Ort			

20 janvier 20. Januar	lundi Montag	16:00 – 18:00	Consultation juridique pour les femmes - Fribourg Rechtsberatung für Frauen - Freiburg	CHF 45.- ** / 30.- * / 60.- ***		
22. Januar	Mittwoch	9:30 – 11:00	Konversation auf Deutsch	kostenlos		
22 janvier 22. Januar	mercredi Mittwoch	13:30 – 15:30	Youpi, c'est mercredi ! Youpi, es ist Mittwoch!	gratuit kostenlos		
23 janvier 23. Januar	jeudi Donnerstag	09:30 – 11:00	Rencontres mamans-bébés Mama-Baby Treff	gratuit kostenlos		
27 janvier 27. Januar	lundi Montag	16:00 – 18:00	Consultation juridique pour les femmes - Bulle Rechtsberatung für Frauen - Bulle	CHF 45.- ** / 30.- * / 60.- ***		
28 janvier	mardi	18:30 – 19:30	Initiation à la Méthode de Libération des Cuirasses (MLC©)	gratuit		
29 janvier 29. Januar	mercredi Mittwoch	9:30 – 11:30	Trico'Thé	gratuit kostenlos		
3 février 3. Februar	lundi Montag	16:00 – 18:00	Consultation juridique pour les femmes - Fribourg Rechtsberatung für Frauen - Freiburg	CHF 45.- ** / 30.- * / 60.- ***		
4 février	mardi	09:00 – 11:30	Transformer ses vêtements	gratuit		
5 février 5. Februar	mercredi Mittwoch	9 :00 – 11 :00	Découverte et bien-être au spa Entdeckung und Wohlbefinden im Spa	CHF 5.-		
5. Februar	Mittwoch	9:30 – 11:00	Konversation auf Deutsch	kostenlos		
6 février 6. Februar	jeudi Donnerstag	9:00 – 11:00	Marchons ensemble ! Gemeinsam wandern!	gratuit kostenlos		

6 février	jeudi	19:00 – 21:30	Jeux de société	gratuit, sans inscription		
7 février	vendredi	09:30 – 11:00	Atelier créatif	gratuit		
8 février	samedi	15:00 – 16:30	Théâtre en famille	adulte : CHF 20.-** / 5.-* enfant : CHF 10.- ** / 2.-*		
10 février 10. Februar	lundi Montag	16:00 – 18:00	Consultation juridique pour les femmes - Bulle Rechtsberatung für Frauen - Bulle	CHF 45.- ** / 30.- * / 60.- ***		
11 février 11. Februar	mardi Dienstag	9:00 – 11:00	Réparer et rapiécer ses vêtements Kleider flicken und abändern	gratuit kostenlos		
12 février 12. Februar	mercredi Mittwoch	9:30 – 11:30	Trico'Thé	gratuit kostenlos		
12 février	mercredi	13:30 – 16:30	Comment remplir sa déclaration d'impôts ?	gratuit		
14 février	vendredi	9:30 – 11:00	Réflexologie des mains	CHF 23.- ** / 8.- *		
17 février 17. Februar	lundi Montag	16:00 – 18:00	Consultation juridique pour les femmes - Fribourg Rechtsberatung für Frauen - Freiburg	CHF 45.- ** / 30.- * / 60.- ***		
18 février	mardi Dienstag	18:30 – 20:30	Atelier de design avec Canva	CHF 30.- ** / 10.- *		
19 février 19. Februar	mercredi Mittwoch	13:30 – 15:30	Youpi, c'est mercredi ! Youpi, es ist Mittwoch!	gratuit kostenlos		
20 février 20. Februar	jeudi Donnerstag	09:30 – 11:00	Rencontres mamans-bébés Mama-Baby Treff	gratuit kostenlos		
22 février 22. Februar	samedi Samstag	10:00 – 13:00	Cuisine d'ici Lokale Küche	CHF 5.- par personne/famille CHF 5.- pro Person/Familie		

22 février	samedi	10:30 - 11:30	Enfants au cinéma avec La Petite Lanterne	CHF 15.- ** / 5.- *		
24 février 24. Februar	lundi Montag	16:00 - 18:00	Consultation juridique pour les femmes - Bulle Rechtsberatung für Frauen - Bulle	CHF 45.- ** / 30.- * / 60.- ***		
26 février 26. Februar	mercredi Mittwoch	9:30 - 11:30	Trico'Thé	gratuit kostenlos		
8 mars 8. März	Samedi Samstag	10:00 - 12:30	Nous femmes, nous pouvons ! Wir Frauen, wir können!	gratuit kostenlos		
3 - 9 mars - FERMÉ - Vacances de carnaval 3. - 9. März - GESCHLOSSEN - Fasnachtsferien						
10 mars 10. März	lundi Montag	16:00 - 18:00	Consultation juridique pour les femmes - Bulle Rechtsberatung für Frauen - Bulle	CHF 45.- ** / 30.- * / 60.- ***		
11 mars 11. März	mardi Dienstag	9:00 - 11:00	Réparer et rapiécer ses vêtements Kleider flicken und abändern	gratuit kostenlos		
12 mars 12. März	mercredi Mittwoch	9:30 - 11:30	Trico'Thé	gratuit kostenlos		
12 mars	mercredi	16:30 - 17:30	Banques, factures et TWINT	gratuit		
12 mars	mercredi	19:00 - 21:30	Jeux de société	gratuit, sans inscription		
13 mars 13. März	jeudi Donnerstag	09:00 - 11:00	Marchons ensemble ! Gemeinsam wandern!	gratuit kostenlos		
13 mars	jeudi	13:30 - 15:00	Atelier créatif	gratuit		

17 mars 17. März	lundi Montag	16:00 - 18:00	Consultation juridique pour les femmes - Fribourg Rechtsberatung für Frauen - Freiburg	CHF 45.- ** / 30.- * / 60.- ***		
18 mars	mardi	09:00 - 11:30	Transformer ses vêtements	gratuit		
19. März	Mittwoch	09:30 - 11:00	Konversation auf Deutsch	kostenlos		
19 mars 19. März	mercredi Mittwoch	13:30 - 15:30	Youpi, c'est mercredi ! Youpi, es ist Mittwoch!	gratuit kostenlos		
20 mars 20. März	jeudi Donnerstag	09:30 - 11:00	Rencontres mamans-bébés Mama-Baby Treff	gratuit kostenlos		
21 mars 21. März	vendredi Freitag	9:00 - 11:00	Initiation à la grimpe Einführung ins Hallenklettern	CHF 30.- ** / 10.- *		
24 mars 24. März	lundi Montag	16:00 - 18:00	Consultation juridique pour les femmes - Bulle Rechtsberatung für Frauen - Bulle	CHF 45.- ** / 30.- * / 60.- ***		
26 mars 26. März	mercredi Mittwoch	9:30 - 11:30	Trico'Thé	gratuit kostenlos		
28 mars 28. März	vendredi	19:00 - 22:00	Repas saveurs d'ailleurs Guten Appetit rund um die Welt	adulte/Erwachsene: CHF 20.- enfant/Kind (5-12 ans/Jahre): CHF 10.- enfant/Kind (0-4 ans/Jahre): gratuit, kostenlos		
2. April	Mittwoch	09:30 - 11:00	Konversation auf Deutsch	kostenlos		
3 avril 3. April	jeudi Donnerstag	09:00 - 11:00	Marchons ensemble ! Gemeinsam wandern!	gratuit kostenlos		
3 avril 3. April	jeudi Donnerstag	18:30 - 20:00	Découverte du jeûne Das Fasten entdecken	CHF 23.- ** / 8.- *		

3 avril	jeudi	19:00 – 21:30	Jeux de société	gratuit, sans inscription		
7 avril 7. April	lundi Montag	16:00 – 18:00	Consultation juridique pour les femmes - Fribourg Rechtsberatung für Frauen - Freiburg	CHF 45.- ** / 30.- * / 60.- ***		
8 avril 8. April	mardi Dienstag	9:00 – 11:00	Réparer et rapiécer ses vêtements Kleider flicken und abändern	gratuit kostenlos		
9 avril 9. April	mercredi Mittwoch	9:30 – 11:30	Trico'Thé	gratuit kostenlos		
11 avril	vendredi	09:30 – 11:00	Atelier créatif	gratuit		
11 avril 11. April	vendredi Freitag	18:30 – 20:00	Café coveillance Awareness-Café	gratuit, sans inscription kostenlos, ohne Anmeldung		
14 avril 14. April	lundi Montag	16:00 – 18:00	Consultation juridique pour les femmes - Bulle Rechtsberatung für Frauen - Bulle	CHF 45.- ** / 30.- * / 60.- ***		
15 avril	mardi	9:00 – 11:30	Transformer ses vêtements	gratuit		
16. April	Mittwoch	09:30 – 11:00	Konversation auf Deutsch	kostenlos		
16 avril 16. April	mercredi Mittwoch	13:30 – 15:30	Youpi, c'est mercredi ! Youpi, es ist Mittwoch!	gratuit kostenlos		
17 avril 17. April	jeudi Donnerstag	09:30 – 11:00	Rencontres mamans-bébés Mama-Baby Treff	gratuit kostenlos		
18 avril – 4 mai - FERMÉ – Vacances de Pâques 18. April – 4. Mai - GESCHLOSSEN - Osterferien						

Inscription et détails :

Anmeldung und Details:



Saint-Pierre 10
1700 Fribourg



www.espacefemmes.org



026 424 59 24



info@espacefemmes.org

Ordinateurs en libre accès

Pendant les horaires d'ouverture

Internet : gratuit

copies/impressions : payantes

Frei zugängliche Computer

Während der Öffnungszeiten

Internet: kostenlos

kopieren/drucken: kostenpflichtig

FR+DE



Horaires d'ouverture

lundi, mardi, jeudi	09:00-12:00	14:00-17:00
mercredi, vendredi	09:00-12:00	

Öffnungszeiten

Montag, Dienstag, Donnerstag	09:00-12:00	14:00-17:00
Mittwoch, Freitag	09:00-12:00	



espacefemmes.org/activites