



CALENDRIER

avril - juillet 2025

KALENDER

April - Juli 2025






Etat 04.2025

 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 CHF 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)			
	5 mai - 16 juin		lundi		18:30 - 19:45	Yoga du féminin			CHF 115.- ** / 40.- * 6 séances			

7 mai – 2 juillet 7. Mai – 2. Juli	mercredi Mittwoch	14:15 – 15:00	Apprendre à nager Schwimmen lernen	CHF 180.- 9 séances / Lektionen		
8 mai – 26 juin	jeudi	16:30 – 17:45	Qigong – Shibashi	CHF 115.- ** / 40.- * 6 séances		
7 mai – 25 juin	mercredi	18:30 – 19:30	Afro-Latin fit	CHF 120.- ** / 40.- * 8 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			
5 mai 5. Mai		lundi Montag	16:00 – 18:00	Consultation juridique pour les femmes - Fribourg Rechtsberatung für Frauen - Freiburg	CHF 45.- ** / 30.- * / 60.- ***			
6 mai 6. Mai		mardi Dienstag	9:00 – 11:00	Réparez et chouchoutez vos vêtements! Kleidung reparieren und pflegen	gratuit kostenlos			
7 mai		mercredi	19:00 – 21:30	Jeux de société	gratuit, sans inscription			
8 mai 8. Mai		jeudi Donnerstag	09:00 – 11:00	Marchons ensemble! Gemeinsam wandern!	Gratuit kostenlos			
8 mai 8. Mai		jeudi Donnerstag	09:30 – 11:00	Rencontres mamans-bébés Mama-Baby Treff	gratuit kostenlos			
8 mai		jeudi	13:30 – 15:00	Atelier créatif	gratuit			
9 mai 9. Mai		vendredi Freitag	18:30-20:00	Cours d'initiation à l'autodétermination et à l'autodéfense Einführung in die Selbstverteidigung und Selbstbestimmung	gratuit			
9 mai		vendredi	19:00 – 22:00	Repas saveurs d'ailleurs - Ingouchie	adulte : CHF 20.- enfant (5-12 ans) : CHF 10.- enfant (0-4 ans) : gratuit			
12 mai 12. Mai		lundi Montag	16:00 – 18:00	Consultation juridique pour les femmes - Bulle Rechtsberatung für Frauen - Bulle	CHF 45.- ** / 30.- * / 60.- ***			

12 mai	lundi	18:00 - 19:30	Comprendre les étiquettes alimentaires et mieux manger	gratuit		
13 mai	mardi	9:00 - 11:30	Transformer ses vêtements	gratuit		
13 mai	mardi	09:00 - 10:30	Sophrologie en forêt pour mamans et enfants	CHF 30.- ** / 10.- *		
14 mai	mercredi	9:00 - 11:00	Un projet, un pas en avant	CHF 30.- ** / 10.- *		
14 mai 14. Mai	mercredi Mittwoch	9:30 - 11:30	Trico'Thé Trico'Thé	gratuit kostenlos		
14. Mai	Mittwoch	09:30 - 11:00	Konversation auf Deutsch	kostenlos		
17 mai 17. Mai	samedi Samstag	10:00 - 13:00	Cuisine d'ici : pâtes aux asperges Lokale Küche : Spargelpasta	CHF 5.- par personne/famille CHF 5.- pro Person/Familie		
19 mai 19. Mai	lundi Montag	16:00 - 18:00	Consultation juridique pour les femmes - Fribourg Rechtsberatung für Frauen - Freiburg	CHF 45.- ** / 30.- * / 60.- ***		
21 mai 21. Mai	mercredi Mittwoch	13:30 - 15:30	Youpi, c'est mercredi ! Youpi, es ist Mittwoch!	Gratuit kostenlos		
23 mai	vendredi	08:30 - 11:30	Réussir vos entretiens d'embauche et négocier votre salaire	CHF 45.- ** / 15.- *		
26 mai 26. Mai	lundi Montag	16:00 - 18:00	Consultation juridique pour les femmes - Bulle Rechtsberatung für Frauen - Bulle	CHF 45.- ** / 30.- * / 60.- ***		
28 mai 28. Mai	mercredi Mittwoch	9:30 - 11:30	Trico'Thé Trico'Thé	gratuit kostenlos		
28. Mai	Mittwoch	09:30 - 11:00	Konversation auf Deutsch	kostenlos		

28 mai 28. Mai	mercredi Mittwoch	14:00 - 16:00	Jardin, cueillette et tisanes Garten, Ernte, Kräutertee	gratuit kostenlos		
29 mai - 1 ^{er} juin - FERMÉ - Ascension 29. Mai - 1. Juni - GESCHLOSSEN - Auffahrt						
2 juin	lundi	18:00 - 21:00	Cours de cuisine : Bien manger à petit prix	CHF 10.-		
4 juin	mercredi	19:00 - 21:30	Jeux de société	gratuit, sans inscription		
5 juin 5. Juni	jeudi Donnerstag	09:00 - 11:00	Marchons ensemble ! Gemeinsam wandern!	gratuit kostenlos		
5 juin 5. Juni	jeudi Donnerstag	09:30 - 11:00	Rencontres mamans-bébés Mama-Baby Treff	gratuit kostenlos		
5 juin	jeudi	17:00 - 18:30	Visite du Tribunal cantonal	gratuit		
5 juin	jeudi	17:30 - 19:00	Volleyball pour toutes	gratuit		
6 juin	vendredi	09:30 - 11:00	Atelier créatif	gratuit		
9 juin - FERMÉ - Pentecôte 9. Juni - GESCHLOSSEN - Pfingsten						
10 juin 10. Juni	mardi Dienstag	9:00 - 11:00	Réparez et chouchoutez vos vêtements! Kleidung reparieren und pflegen	gratuit kostenlos		
11 juin 11. Juni	mercredi Mittwoch	9:30 - 11:30	Trico'Thé Trico'Thé	gratuit kostenlos		
11. Juni	Mittwoch	09:30 - 11:00	Konversation auf Deutsch	kostenlos		

17 juin	mardi	9:00 - 11:30	Transformer ses vêtements	gratuit		
18 juin 18. Juni	mercredi Mittwoch	13:30 - 15:30	Youpi, c'est mercredi ! Youpi, es ist Mittwoch!	gratuit kostenlos		
19 - 22 juin - FERMÉ - Fête-Dieu 19. - 22. Juni - GESCHLOSSEN - Fronleichnam						
25 juin 25. Juni	mercredi Mittwoch	09:30 - 11:30	Trico'Thé Trico'Thé	gratuit kostenlos		
25. Juni	Mittwoch	09:30 - 11:00	Konversation auf Deutsch	kostenlos		

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



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