



CALENDRIER

août – décembre 2025

KALENDER

August – Dezember 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		
1 ^{er} septembre 2025 – 7 juillet 2026		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)			
1. September 2025 – 7. Juli 2026		2 Mal pro Woche		09:00 – 11:15 oder 13:30 – 15:45	Deutschkurse		CHF 100.- pro Monat (+ CHF 35.- Einschreibgebühr)			
3 septembre - 17 décembre 3. September – 17. Dezember		mercredi Mittwoch		14:15 – 15:00	Apprendre à nager entre femmes Schwimmen lernen unter Frauen		CHF 280.- 14 séances / Lektionen			
4 septembre - 11 décembre		jeudi		16:30 – 17:45	Qigong – Shibashi		CHF 245.- ** / 80.- * 13 séances			

9 septembre – 7 octobre	mardi	18:30 – 19:30	Flownergy : bougez et vibrez !	CHF 75.- ** / 25.- * 5 séances		
10 septembre - 10 décembre	mercredi	18:30 – 19:30	Afro-Latin fit	CHF 180.- ** / 60.- * 12 séances		
12 septembre – 10 octobre 12. September – 10. Oktober	vendredi Freitag	13:30 - 15:30	Apprendre à faire du vélo Velofahren lernen	CHF 150.- ** / 50.- * 5 séances	FR+DE	
15 septembre – 1 ^{er} décembre	lundi	18:30 – 19:45	Yoga du féminin	CHF 190.- ** / 65.- * 10 séances		
25 septembre 2025 – 15 janvier 2026	lundi et jeudi	13:30 - 15:45	Cours de français pour les femmes enceintes	gratuit		

Activités régulières		Regelmässige Aktivitäten				
 Date	Datum	Jour Tag		Activité Aktivität	 Prix Preis	
3 septembre 2025 – 8 juillet 2026		mercredi	09:30 – 11:00 ou 13:30 – 15:00	Parlons français	gratuit	
3 septembre 2025 – 8 juillet 2026 3. September 2025 – 8. Juli 2026		mercredi Mittwoch	09:00 – 11:00	Smartphone, ordinateur, internet Handy, Computer, Internet	gratuit gratis	FR+DE
5 septembre 2025 – 10 juillet 2026		vendredi	13:30 – 15:00	Parlons français	gratuit	
29 août 2025 – 10 juillet 2026		vendredi Freitag	17:00 – 19:00	Broderie féministe Feministische Stickerei	gratuit, sans inscription kostenlos, ohne Anmeldung	FR+DE

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			
1 ^{er} septembre 1. September	lundi Montag	16:00 – 18:00	Consultation juridique pour les femmes – Fribourg Rechtsberatung für Frauen – Freiburg	CHF 45.- ** / 30.- * / 60.- ***			
28 août	jeudi	19:00 – 21:30	Jeux de société	gratuit, sans inscription			
3. September	Mittwoch	09:00 – 11:00	Konversation auf Deutsch	kostenlos			
4 septembre 4. September	jeudi Donnerstag	09:30 – 11:00	Rencontres mamans-bébés Mama-Baby Treff	gratuit kostenlos			
8 septembre 8. September	lundi Montag	16:00 – 18:00	Consultation juridique pour les femmes – Bulle Rechtsberatung für Frauen – Bulle	CHF 45.- ** / 30.- * / 60.- ***			
9 septembre	mardi	09:00 – 11:30	Transformer vos vêtements	gratuit			
10 septembre 10. September	mercredi Mittwoch	09:30 – 11:30	Trico'Thé Trico'Thé	gratuit kostenlos			
10 septembre 10. September	mercredi Mittwoch	13:00 – 18:00	Visite du Palais fédéral à Berne Besuch des Bundeshauses in Bern	gratuit kostenlos			
10 septembre 10. September	mercredi Mittwoch	13:30 – 15:30	Youpi, c'est mercredi ! Youpi, es ist Mittwoch!	Gratuit kostenlos			
10 septembre	mercredi	19:00 – 21:30	Jeux de société	gratuit, sans inscription			
11 septembre 11. September	jeudi Donnerstag	09:00 – 11:00	Marchons ensemble ! Gemeinsam wandern!	gratuit kostenlos			

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			
12 septembre	vendredi	09:30 – 11:00	Atelier créatif	gratuit			
15 septembre 15. September	lundi Montag	16:00 – 18:00	Consultation juridique pour les femmes - Fribourg Rechtsberatung für Frauen - Freiburg	CHF 45.- ** / 30.- * / 60.- ***			
17. September	Mittwoch	09:00 – 11:00	Konversation auf Deutsch	kostenlos			
21 septembre	dimanche	11:00 – 13:00	"Mother Mara" Avant- première suisse	CHF 10.-			
22 septembre 22. September	lundi Montag	16:00 – 18:00	Consultation juridique pour les femmes - Bulle Rechtsberatung für Frauen - Bulle	CHF 45.- ** / 30.- * / 60.- ***			
24 septembre 24. September	mercredi Mittwoch	09:30 – 11:30	Trico'Thé Trico'Thé	gratuit kostenlos			
24 septembre 24. September	mercredi Mittwoch	14:00 – 16:00	Goûter d'ici Typisches Zvieri	CHF 5.- par personne/famille CHF 5.- pro Person/Familie			
1 ^{er} octobre 1. Oktober	mercredi Mittwoch	09:00 – 11:00	Peinture sur textile Textilmalerei	gratuit kostenlos			
1. Oktober	Mittwoch	09:00 – 11:00	Konversation auf Deutsch	kostenlos			
2 octobre 2. Oktober	jeudi Donnerstag	09:00 – 11:00	Marchons ensemble ! Gemeinsam wandern!	gratuit kostenlos			
2 octobre 2. Oktober	jeudi Donnerstag	09:30 – 11:00	Rencontres mamans-bébés Mama-Baby Treff	gratuit kostenlos			

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		
2 octobre		jeudi	19:00 – 21:30	Jeux de société	gratuit, sans inscription		
6 octobre 6. Oktober		lundi Montag	16:00 – 18:00	Consultation juridique pour les femmes – Fribourg Rechtsberatung für Frauen – Freiburg	CHF 45.- ** / 30.- * / 60.- ***		
7 octobre		mardi	09:00 – 11:30 ou 18:00 – 20:00	Transformer vos vêtements	gratuit		
8 octobre 8. Oktober		mercredi Mittwoch	09:30 – 11:30	Trico'Thé Trico'Thé	gratuit kostenlos		
8 octobre 8. Oktober		mercredi Mittwoch	13:30 – 15:30	Youpi, c'est mercredi ! Youpi, es ist Mittwoch!	gratuit kostenlos		
13 – 24 octobre - FERMÉ - Vacances d'automne 13. – 24. Oktober - GESCHLOSSEN - Herbstferien							
25 octobre 25. Oktober		samedi Samstag	13:30 - 15:00	Marché gratuit de vêtements Gratis Kleiderbörse	gratuit, sans inscription kostenlos, ohne Anmeldung		
27 octobre 27. Oktober		lundi Montag	16:00 – 18:00	Consultation juridique pour les femmes – Bulle Rechtsberatung für Frauen – Bulle	CHF 45.- ** / 30.- * / 60.- ***		
27 octobre		lundi	18:30 - 20:00	Cancer du sein : dépistage et informations	gratuit		
28 octobre		mardi	18:00 - 19:30	Deuil périnatal	gratuit		
29 octobre		mercredi	09:30 – 11:00	Cancer du sein : dépistage et informations	gratuit		

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			
29 octobre 29. Oktober		mercredi Mittwoch	09:30 – 11:30	Trico'Thé Trico'Thé	gratuit kostenlos			
29. Oktober		Mittwoch	09:00 – 11:00	Konversation auf Deutsch	kostenlos			
3 novembre 3. November		lundi Montag	16:00 – 18:00	Consultation juridique pour les femmes - Fribourg Rechtsberatung für Frauen - Freiburg	CHF 45.- ** / 30.- * / 60.- ***			
3 novembre		lundi	16:00 - 18:00	Assurance maladie	gratuit			
5 novembre		mardi	16:30 - 17:30	Banques, factures et TWINT	gratuit			
5 novembre		mercredi	19:00 – 21:30	Jeux de société	gratuit, sans inscription			
6 novembre 6. November		jeudi Donnerstag	09:00 – 11:00	Marchons ensemble ! Gemeinsam wandern!	gratuit kostenlos			
6 novembre 6. November		jeudi Donnerstag	09:30 – 11:00	Rencontres mamans-bébés Mama-Baby Treff	gratuit kostenlos			
10 novembre 10. November		lundi Montag	16:00 – 18:00	Consultation juridique pour les femmes - Bulle Rechtsberatung für Frauen - Bulle	CHF 45.- ** / 30.- * / 60.- ***			
11 novembre		mardi	09:00 – 11:30	Transformer vos vêtements	gratuit			
12 novembre 12. November		mercredi Mittwoch	09:30 – 11:30	Trico'Thé Trico'Thé	gratuit kostenlos			

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		
12. November		Mittwoch		09:00 – 11:00	Konversation auf Deutsch		kostenlos			
12 novembre 12. November		mercredi Mittwoch		13:30 – 15:30	Youpi, c'est mercredi ! Youpi, es ist Mittwoch!		gratuit kostenlos			
14 novembre 14. November		Vendredi Freitag		19:00 – 22:00	Repas saveurs d'ailleurs Guten Appetit rund um die Welt		adulte/Erwachsene: 20.- enfant/Kind (5-12 ans/J.): 10.- enfant/Kind (0-4 ans/J.): gratuit/kostenlos			
17 novembre 17. November		lundi Montag		16:00 – 18:00	Consultation juridique pour les femmes – Fribourg Rechtsberatung für Frauen – Freiburg		CHF 45.- ** / 30.- * / 60.- ***			
18 novembre 18. November		mardi Dienstag		09:00 – 11:00	Réparez et chouchoutez vos vêtements ! Kleidung reparieren und pflegen		gratuit kostenlos			
20 novembre		jeudi		09:00 – 11:15	Atelier de calligraphie - Spécial cartes de vœux		gratuit			
24 novembre 24. November		lundi Montag		16:00 – 18:00	Consultation juridique pour les femmes – Bulle Rechtsberatung für Frauen – Bulle		CHF 45.- ** / 30.- * / 60.- ***			
25 novembre 25. November		mardi		09:30 – 11:00	Atelier de peinture intuitive Atelier für intuitives Malen		gratuit kostenlos			
26 novembre 26. November		mercredi Mittwoch		09:30 – 11:30	Trico'Thé Trico'Thé		gratuit kostenlos			
26. November		Mittwoch		09:00 – 11:00	Konversation auf Deutsch		kostenlos			

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			
29 novembre 29. November		samedi Samstag	09:00 – 11:00	Déjeuner-brunch équilibré Ausgewogener Frühstücksbrunch	CHF 5.- par personne/famille CHF 5.- pro Person/Familie			
29 novembre		samedi	10:30 – 11:30	Enfants au cinéma avec La Petite Lanterne	CHF 15.-** / 5.-* par famille			
1 ^{er} décembre 1. Dezember		lundi Montag	16:00 – 18:00	Consultation juridique pour les femmes - Fribourg Rechtsberatung für Frauen - Freiburg	CHF 45.- ** / 30.- * / 60.- ***			
2 décembre		mardi	09:00 – 11:30	Transformer vos vêtements	gratuit			
3 décembre 3. Dezember		mercredi Mittwoch	09:30 – 11:30	Trico'Thé Trico'Thé	gratuit kostenlos			
4 décembre 4. Dezember		jeudi Donnerstag	09:30 – 11:00	Rencontres mamans-bébés Mama-Baby Treff	gratuit kostenlos			
4 décembre		jeudi	19:00 – 21:30	Jeux de société	gratuit, sans inscription			
8 décembre - FERMÉ – Immaculée conception 8. Dezember - GESCHLOSSEN - Maria Empfängnis								
9 décembre 9. Dezember		mardi Dienstag	09:00 – 11:00	Réparez et chouchoutez vos vêtements! Kleidung reparieren und pflegen	gratuit kostenlos			
10. Dezember		Mittwoch	09:00 – 11:00	Konversation auf Deutsch	kostenlos			
11 décembre 11. Dezember		jeudi Donnerstag	09:00 – 11:00	Marchons ensemble ! Gemeinsam wandern!	gratuit kostenlos			

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			
11 décembre	jeudi	09:30 – 11:00	Atelier créatif	gratuit			
15 décembre 15. Dezember	lundi Montag	16:00 – 18:00	Consultation juridique pour les femmes – Fribourg Rechtsberatung für Frauen – Freiburg	CHF 45.- ** / 30.- * / 60.- ***			
17 décembre 17. Dezember	mercredi Mittwoch	09:30 – 11:30	Trico'Thé Trico'Thé	gratuit kostenlos			
17 décembre 17. Dezember	mercredi Mittwoch	13:30 – 15:30	Youpi, c'est mercredi ! Youpi, es ist Mittwoch!	gratuit kostenlos			
22 décembre – 4 janvier - FERMÉ - Vacances de Noël 22. Dezember – 4. Januar - GESCHLOSSEN - Weihnachtsferien							

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