

5^{ème} ANNIVERSAIRE EspaceSenior Responsable Dominique - ☎ 079 621 18 43

VE 19.09	PROGRAMME 14h-20h	Journée officielle du 5 ^{ème} anniversaire d'ES Flyer
MER 17.09	ASP 14 14h-15h	Répétition de chant en vue du concert du vendredi 19.09
ECHANGES « CULINAIRES » Responsable Anne - ☎ 079 512 21 06		
Pas d'apéritif Seniors « A votre bon cœur » ce mois-ci		
VE 12.09	ES 103A 9h00 Atelier Dès 11h Apéritif 11h45 Repas	Apéritif et repas de Bénichon réservé aux membres <i>Prix Fr. 18.00 tout compris</i>
CONVERSATION EN LANGUES ETRANGERES (Responsable Mireille) Inscription par message aux numéros ci-dessous		
26.08	ES 130.1 ES 130.2 09h30	Anglais Gr 1 + Gr 2 avec Yvette ☎ 079 214 28 26 (Yvette)
MA 02, 16 et 30.09	ES 130.1 09h30	Anglais Gr 1 avec Yvette ☎ 079 214 28 26 (Yvette)
MA 09 et 23.09	ES 130.2 09h30	Anglais Gr 2 avec Yvette ☎ 079 214 28 26 (Yvette)
Tous les jeudis sauf le 04.09	ES 130.3 9h30	Anglais avancés Gr3 avec Mary-Hélène ☎ 079 472 71 54 (Mireille)
JE 28.08, 08 et 22.09	ES 130.4 09h30	Anglais débutants avec James ☎ 079 472 71 54 (Mireille)
LU 15.09	ES 131 14h-15h30	Suisse-allemand avec Ernst ☎ 079 472 71 54 (Mireille)
MA 23.09	ES 132.1 14h00	Italien avec Elio ☎ 079 472 71 54 (Mireille)
MA 23.09	ES 132.2 13h30	Italien avec Silvia ☎ 079 472 71 54 (Mireille)
BRICOLAGES - JEUX Responsable Nancy - ☎ 079 744 87 47		
MA 09.09	ES 251A 14h-16h	Bricolages
LU 25.08, 08 et 22.09	ES 202 14h-15h30	Gymnastique des neurones : Exercices de raisonnement logique
MER 10 et 24.09	ES 251B 14h-16h	Tricot-Crochet
DIM 14.09	ES 200 14h-16h	Jeux de société et Jass
ACTIVITES CREATRICES MANUELLES Responsable Mireille - ☎ 079 472 71 54		
JE 28.08, 04 et 11.09	ES 252 14h-16h	Atelier/cours de tissage de perles à l'aiguille

COMMUNICATION / SOUTIEN INFORMATIQUE ET ADMINISTRATIF

Responsable Dominique - ☎ 079 621 18 43

	ES 307 <i>Sur rendez-vous</i> (RDV de 1h env.)	<ul style="list-style-type: none"> • Permanence numérique : posez vos questions sur l'utilisation de vos téléphone, tablette, PC • Permanence administrative : problème concernant les programmes « office » Word, Excel, Powerpoint, Outlook... RDV individuel de 1h env. Dominique S. ☎ 079 621 18 43 Antoine ☎ 079 661 26 20 Dominique V. ☎ 079 246 34 54
MER 10.09	ES 319B 14h-16h	Comment utiliser l'IA dans les APP WhatsApp, Google, Word, ... ?
SPORT Responsable Nicole - ☎ 079 754 77 82		
Chaque mardi	ES 502 14h00	Pétanque à l'intérieur ou à l'extérieur suivant le temps. Prendre votre propre jeu de boules
Chaque mercredi	ES 503B	Marche active Heure de départ connue 2 jours avant
Chaque jeudi	ES 503C 14h00	Promenade douce (env.1h)
Chaque vendredi	ES 503A 09h30	Marche aux alentours de Bulle, accessible à tous (env.2h)
Chaque lundi	ES 506 14h-15h30	Ping-Pong au Tennis de Bouleyres
SPORT – Gymnastique douce Responsable Sara - ☎ 076 641 89 06		
Tous les lundis et vendredis sauf les 25.08 et 19.09	ES 570	Gym douce assise <ul style="list-style-type: none"> ▪ LU 10h15-11h15 (complet) ▪ VE 14h00-15h00
ME 27.08 et 24.09	ES 571 18h30-19h30	Gym douce au sol
CONFERENCES / DECOUVERTES Responsable Anne - ☎ 079 512 21 06		
	ES 604B Sur rendez-vous	Développement personnel : Coaching et Médiation en individuel ou en couple par Béatrice. Prise de rdv ☎ 079 824 02 40
JE 18.09	ES 620 14h00	Le patois fribourgeois aujourd'hui : quo vadis ? avec Carmen Buchillier