

Initiation au patinage artistique

Viens découvrir le patinage artistique, glisser avec grâce sur la glace et pourquoi pas faire quelques pirouettes...

Gym douce avec les aînés

Viens découvrir une activité que les résidents de l'EMS apprécient et réalisent chaque semaine dans leur lieu de vie en participant avec eux à une gym en douceur.

Unihockey

Viens découvrir ce sport collectif, de plus en plus populaire en Suisse, au côté du club UHC Gruyère qui se fera un plaisir de t'initier à ce sport.

Initiation à la Zumba

Amusez-vous en apprenant les pas de Zumba. Un moment ludique et fun où tu pourras exprimer ta créativité à travers la danse. Le programme est conçu autant pour les filles que pour les garçons.

Partner Yoga

Viens découvrir le yoga en testant des postures à deux. Inscription en binôme.

Initiation au Patois

Qu'est-ce que le patois ? D'où vient-il ? L'as-tu déjà entendu ? Pourquoi s'y intéresser et participer à sa sauvegarde ? Jeux autour du patois, apprentissage de quelques mots et chansons durant un moment d'échanges et de convivialité avec M. Romain Pittet responsable de la rubrique Deché-délé (Deci delà) du journal La Gruyère.

Bricolage de Printemps

Viens réaliser un bricolage sur le thème du printemps.

Rallye santé

Jouez, Santé ! On te propose un rallye (quiz et épreuves) pour parler alcool, tabac, alimentation, écrans et environnement. Durant 2 heures, teste tes connaissances et découvre comment rester en forme ! Prix à gagner pour l'équipe qui sera déjouée les pièges de ce rallye santé.

Massages ludiques

Viens partager un moment ludique en découvrant des massages à se faire soi-même mais également apprendre à masser une autre personne tout en s'amusant.

Agrès : anneaux balançants & trampoline

Viens faire de la gym aux agrès en utilisant les anneaux balançants et le trampoline.

Visite de la ferme de Cuquerens

Visite une exploitation de production laitière gruérienne. Découvre le travail d'un agriculteur. Tu pourras caresser les petits veaux. Tu assisteras même à la traite des vaches et une dégustation de lait frais t'attend !

Atelier cosmétique

Viens réaliser tes cosmétiques faits maison : bombes de bain, gommage au sucre, stick à lèvres et baume à l'abricot.

Créativité en forêt

Viens au canapé forestier près des Colombettes vivre un moment magique, cuisiner le goûter et créer un objet avec le matériel de la forêt. A lieu par tous les temps, sauf en cas de tempête !

VTT

Tu aimes faire du vélo et tu en as un ? Alors viens faire un tour en forêt de Bouleyres avec le patron d'Altitude BikeShop qui te montrera des techniques de VTT et qui t'expliquera le VTT de descente.

Yoga

Viens bouger comme un tigre et un chat, te stabiliser comme un arbre et surtout apprendre en t'amusant ! Chaque cours se compose de découverte ludique du yoga, d'éveil à l'écoute du corps, aux émotions, d'histoires ou de jeux, de moments de calme ou de partage. Chaque enfant est accueilli selon ses besoins.