



arsen'alt - Derrière les Remparts 12 - Fribourg



Journée portes ouvertes du samedi 26 juin, de 13h à 18h

Venez découvrir des salles au centre ville qui peuvent être louées; un atelier vélo et des cours donnés dans ces locaux dès septembre 2010 vous seront présentés par leurs animateurs.

Des renseignements vous seront donnés sur place ou sur le site www.quartierdalt.ch ou contactez Ramon Pythoud (026 321 29 76).

13.00-16.00 Réparation de vélos / Atelier

Réparez votre vélo avec les conseils d'un professionnel.
Anton Hagen (076 465 93 35)

13.15-14.00 Hatha Yoga / Initiation

Le yoga nous apprend à explorer le corps, le tonifier et l'assouplir, le calmer ou l'activer, le ressourcer.

Comment le mental se comporte-t-il durant cette pratique? Quels en sont les bienfaits? Venez jouer avec vous-même pour le plaisir de se (re-)découvrir et votre yoga répondra à toutes ces questions! Ouvert à tous: aucune disposition particulière n'est nécessaire.

Aurélien Aldana (076 321 74 25)

13.30 à 15.00 Yoga de l'énergie / présentation

Yoga rythmé selon les spécificités des saisons pour détendre et vivifier corps et mental.

Nadine Ladessus (026 322 47 15)

14.15-15.00 Tango / Démonstration et initiation

Andreas Burri (079/ 607 05 22)

www.tangoplaisir.ch

15.15-15.45 Danses de la vie / Initiation

Danses de partout pour ici, danses de toujours pour maintenant, les danses de la vie proposent à un public de tout âge de voyager en musique et en mouvement à travers le répertoire infini des rondes du monde entier...

de 3 à 103 ans... au masculin comme au féminin... énergie, détente, créativité et bien-être. Aucune idée de performance ni de technique, accessible à chacun-e.

Gladys Monnier Baechler (079 601 89 13) www.dansesdelavie.ch

16.00-16.30 Danse pour enfant (4 à 5 ans) / Initiation

Premiers pas vers les danses classiques et modernes. Ce cours développe le rythme, la perception de l'espace, l'équilibre, la coordination des mouvements, ceci dans des leçons thématiques accompagnées de musiques classique, moderne, folklorique et chansons pour enfants.

Cristina Turin (079 269 63 32)

16.45-17.15 Shotokan karaté / Initiation

La pratique du Karaté traditionnel ancien fortifie le corps, développe la coordination, accélère les réflexes et augmente la vigueur.

De plus une pratique assidue permet de développer son sang froid, d'éclaircir ses pensées, d'acquiescer plus de confiance en soi et de renforcer sa mentalité. Le Karaté n'est pas une fin en soi mais un moyen pour aboutir à cela. C'est également une activité dans laquelle l'âge n'est pas un obstacle.

Pierre-Michel Morard (076 221 12 21) www.suisseshotokan.ch

17.30-18.00 Gym Douce / Initiation

Exercice Callanetics : Unique ! Une méthode pour combattre les douleurs de dos, genoux et articulations et pour remodeler et tonifier le corps en douceur. Une gym suivie et efficace pour tout âge.

Marianne Overney (079 285 33 43) www.gympourtous.ch