



Fritime Vuadens – description des activités – 1^{er} catalogue 2025-2026

Macaronis de chalet de nos grands-mères EMS La Sionge Vuadens

Tu souhaites découvrir les secrets des macaronis de chalet ? On te propose de réaliser les macaronis de chalet et les déguster avec les résidents de l'EMS de la Sionge afin de découvrir cette recette.

Soirée sportive

La salle de gym est ouverte rien que pour toi afin de t'amuser en faisant du sport : unihockey, foot, basket,....

Décoration d'automne

repartiras avec une magnifique écorce décorée avec des matériaux de la nature sur le thème de l'automne.

Initiation au patinage artistique

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

Initiation à la pétanque

Tirer ou pointer, à toi de choisir pour cette initiation ludique à la pétanque. Découverte des règles du jeu et mini-tournoi entre copains. En cas de pluie, cette activité aura lieu dans les locaux du boulodrome à La Tour-de-Trême.

Zumba Kids

Viens t'amuser tout en apprenant les pas de Zumba. C'est un moment ludique et fun où tu pourras exprimer ta créativité à travers la danse. Le programme est conçu autant pour les filles que les garçons.

Qi Gong

Pratique d'origine chinoise, le Qi Gong, travaille l'énergie via le corps. Par le mouvement et des sons, vient relâcher certaines tensions ou émotions.

Gestes de 1^{er} secours

Les samaritains de Bulle et environs vont te sensibiliser aux gestes simples pour protéger et aider et avoir les bons réflexes dans les situations d'urgence.

Découverte du monde des chiens de traîneau

Les chiens de traîneau n'auront plus de secrets pour toi. Agility, brossage et moments câlins garantis avec ces animaux très attachants.

Pâtisseries d'automne

Viens confectionner de délicieuses et colorées pâtisseries d'Halloween !

Atelier sensibilisation jeux Vidéo

Viens jouer à des jeux vidéo dans l'atelier d'expérimentation du jeu vidéo avec des thématiques de prévention abordées. Développement de compétences en lien avec la pratique vidéoludique. Posture critique face au jeu et aux choix de consommation.

Travail en équipe, échanges autour des émotions, du temps de jeu et des microtransactions notamment.

Décoration pour Noël

Viens réaliser une magnifique décoration de Noël avec différents matériaux en lien avec la nature

A la découverte de l'entreprise Hubert Etter SA

Viens découvrir l'entreprise Hubert Etter : ce qui se passe, ce qu'on y a fait et comment on le fait. Un diaporama et petit film ainsi que les véhicules de l'entreprise te seront également présentés.