




Rencontres entre femmes


Vous pouvez choisir les activités qui vous plaisent et **vous inscrire**.
Toutes les activités sont **gratuites**. Elles ont lieu à Bulle ou dans les environs.


MAI 2026

ALEGRIA DANSE

Rire, danse et partage « en corps » ! Viens partager un moment de joie, de lâcher-prise et de jeu au travers de la danse. Pour tous niveaux.

 Mercredi 6 mai, de 19h15 à 20h15

 Salle des Musiques à la Résidence du Marché, Rue du Marché 10 à Bulle


 Enfants bienvenus !


 Délai d'inscription: lundi 4 mai




JARDINONS ENSEMBLE!

Partagez un moment entre femmes au jardin. Débutantes ou passionnées, venez planter, jardiner et échanger au rythme de la nature.

 Mercredi 13 mai, de 14h30 à 16h30


 Jardin des Capucins, Place du Marché 2 à Bulle


 Délai d'inscription: vendredi 8 mai




PETILLER AU QUOTIDIEN

Un temps d'échange pour partager des trucs et astuces et cultiver une attitude positive. Un rendez-vous pour se recentrer, se ressourcer et avancer en harmonie avec soi-même.

 Lundi 18 mai, de 18h30 à 20h30


 Salle des Musiques à la Résidence du Marché, Rue du Marché 10 à Bulle


 Délai d'inscription: mercredi 13 mai




YOGA DOUX

Un moment sécurisant pour écouter son corps, s'assouplir et retrouver l'équilibre intérieur. Pour tous niveaux.

 Mardi 19 mai, de 17h15 à 18h00

 Salle des Musiques à la Résidence du Marché, Rue du Marché 10 à Bulle

 10 participantes maximum (pour les adultes uniquement)

 Délai d'inscription: vendredi 15 mai







Rencontres entre femmes

JUIN 2026


COURS DE NATATION

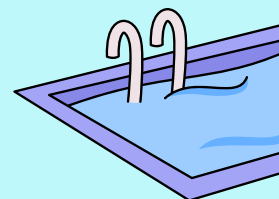
Apprendre à nager, on peut le faire à tout âge ! Cours pour débutantes (adultes uniquement)

 Groupe 1 : lundi 8 juin, lundi 15 juin, lundi 22 juin, 9h00 - 11h00 (inscription pour les 3 cours)
Groupe 2 : mardi 9 juin, mardi 16 juin, mardi 23 juin, 17h30 - 18h30 (inscription pour les 3 cours)

 Piscine extérieure de Bulle, Rue Louis-Bornet 11, 1630 Bulle


 Gratuit (cours et entrée offerts)


 Délai d'inscription: mercredi 27 mai



ALEGRIA DANSE

Rire, danse et partage « en corps » ! Viens partager un moment de joie, de lâcher-prise et de jeu au travers de la danse. Pour tous niveaux.

 Mercredi 10 juin, de 19h15 à 20h15

 Salle des Musiques à la Résidence du Marché, Rue du Marché 10 à Bulle


 Enfants bienvenus !


 Délai d'inscription: vendredi 5 juin





PILATES

Le Pilates est une méthode d'entraînement douce qui renforce les muscles profonds, améliore la posture, la souplesse et la respiration, tout en favorisant l'équilibre et le bien-être global.

 Mardi 16 juin, de 17h15 à 18h00

 Salle des Musiques à la Résidence du Marché, Rue du Marché 10 à Bulle


 10 participantes maximum (pour les adultes uniquement)


 Délai d'inscription: vendredi 12 juin




PETILLER AU QUOTIDIEN

Un temps d'échange pour partager des trucs et astuces et cultiver une attitude positive. Un rendez-vous mensuel pour se recentrer, se ressourcer et avancer en harmonie avec soi-même.

 Lundi 22 juin, de 18h30 à 20h30

 Salle des Musiques à la Résidence du Marché, Rue du Marché 10 à Bulle

 Délai d'inscription: mercredi 17 juin





Rencontres entre femmes

Vous pouvez choisir les activités qui vous plaisent et **vous inscrire**.
Toutes les activités sont **gratuites**. Elles ont lieu à Bulle ou dans les environs.

JUILLET 2026

COURS DE VELO

*Vous savez déjà faire du vélo, mais vous n'osez plus circuler en ville ?
Vous souhaitez gagner en aisance et en sécurité dans le trafic ?
Ce cours vous permet de (re)prendre confiance à vélo, de vous familiariser avec la circulation urbaine et d'acquérir des bases en entretien et en mécanique.*



Samedi 4 juillet 2026, de 13h30 à 16h30



École primaire de la Condémine (jardin des circulations), Rue de la Condémine 28 à Bulle



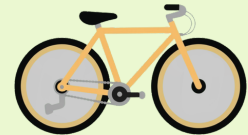
Gratuit pour les habitantes de Bulle et de La Tour-de-Trême



10 participantes maximum (pour les adultes uniquement)



Délai d'inscription : vendredi 19 juin



Pour vous inscrire à une ou plusieurs activités, tournez la page





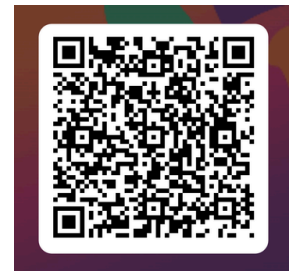
Rencontres entre femmes

Pour s'inscrire à une ou plusieurs activités

Cliquez sur **Formulaire d'inscription**



OU scannez le **QR-Code**



Pour plus d'infos ou si vous souhaitez vous désinscrire
contactez-nous!

→ **integration@bulle.ch / 079 575 91 94**