

Rencontres entre femmes

— Des activités gratuites pour et par les femmes à Bulle —



SEPTEMBRE 2026

Pétiller 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.

Adultes uniquement

Date : lundi 14 septembre, de 18h30 à 20h30

Lieu : salle des conférences à la Résidence du Marché,
Rue du Marché 10, à Bulle

Délai d'inscription: jeudi 10 septembre

Stretching - Pilates

Un atelier pour améliorer votre souplesse, renforcer votre corps et prendre soin de votre posture.

Adultes uniquement

Date : mercredi 16 septembre, de 18h00 à 19h00

Lieu : salle des musiques à la Résidence du Marché,
Rue du Marché 10, à Bulle

Délai d'inscription: vendredi 11 septembre

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.

Enfants bienvenus

Date : mercredi 30 septembre, de 19h15 à 20h15

Lieu : salle des musiques à la Résidence du Marché,
Rue du Marché 10, à Bulle

Délai d'inscription: vendredi 25 septembre



Rencontres entre femmes

— Des activités gratuites pour et par les femmes à Bulle —



OCTOBRE 2026

Prendre la parole, prendre sa place

Un atelier pour prendre confiance en soi et oser s'exprimer, avec des exercices simples autour de la voix, du corps et de l'improvisation. Le tout dans un cadre bienveillant et sans jugement.

Adultes uniquement

Date : dimanche 11 octobre 2026 de 14h00 à 16h00

Lieu : salle des musiques à la Résidence du Marché,
Rue du Marché 10, à Bulle

Délai d'inscription: mercredi 30 septembre

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.

Enfants bienvenus

Date : mercredi 21 octobre de 19h15 à 20h15

Lieu : salle des musiques à la Résidence du Marché,
Rue du Marché 10, à Bulle

Délai d'inscription: mercredi 14 octobre

Pétiller 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.

Adultes uniquement

Date : lundi 26 octobre de 18h30 à 20h30

Lieu : salle des musiques à la Résidence du Marché,
Rue du Marché 10, à Bulle

Délai d'inscription: mercredi 21 octobre



Rencontres entre femmes

— Des activités gratuites pour et par les femmes à Bulle —



NOVEMBRE 2026

Broderie

Pour découvrir la broderie au point de croix, apprendre les techniques de base et partager ses astuces et pratiques en groupe.
Pour tous niveaux.

Enfants bienvenus

Date : samedi 7 novembre, de 16h30 à 18h30

Lieu : la « Porte à côté », Rue de la Léchère 10, à Bulle

Délai d'inscription: lundi 26 octobre

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.

Enfants bienvenus

Date : mercredi 11 novembre, de 19h15 à 20h15

Lieu : salle des musiques à la Résidence du Marché, Rue du Marché 10 à Bulle

Délai d'inscription: mercredi 4 novembre

Cuisine espagnole

Une soirée pour cuisiner, goûter et partager !
Envie de faire une vraie tortilla espagnole ?
Viens nous rejoindre ! On commence à cuisiner dès 17h30, puis on mange toutes ensemble.

Enfants bienvenus

Date : vendredi 13 novembre, de 17h30 à 20h30

Lieu : salle paroissiale de la Tour-de-Trême, Rue du Donjon 1, à côté de l'Eglise

Délai d'inscription: lundi 2 novembre

Peinture intuitive

Venez peindre avec le groupe ! Ici, vous écoutez vos émotions et vous créez une peinture libre.
Un moment simple, joyeux et relaxant pour l'âme.
Pas besoin de savoir peindre !

Adultes uniquement

Date : samedi 28 novembre, de 14h00 à 16h00

Lieu : la « Porte à côté », Rue de la Léchère 10, à Bulle

Délai d'inscription: mercredi 18 novembre



Rencontres entre femmes

— Des activités gratuites pour et par les femmes à Bulle —



DECEMBRE 2026

Pétiller 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.

Adultes uniquement

Date : lundi 7 décembre, de 18h30 à 20h30

Lieu : salle des Musiques à la Résidence du Marché, Rue du Marché 10 à Bulle

Délai d'inscription: mercredi 2 décembre

Stretching - Pilates

Un atelier pour améliorer votre souplesse, renforcer votre corps et prendre soin de votre posture

Adultes uniquement

Date : mercredi 16 décembre, de 18h00 à 19h00

Lieu : la « Porte à côté », Rue de la Léchère 10, à Bulle

Délai d'inscription: mercredi 9 décembre



Rencontres entre femmes

— Des activités gratuites pour et par les femmes à Bulle —



Pour les femmes, par les femmes

À Bulle, des rencontres entre femmes sont organisées toute l'année pour :

- faire connaissance
- passer un bon moment ensemble
- découvrir et partager des activités
- échanger des idées et des expériences

Toutes les femmes sont les bienvenues.

Un programme d'activités

Toutes les rencontres sont gratuites.

Les activités sont proposées et animées bénévolement par des femmes.
Certaines activités sont ouvertes aux enfants. D'autres sont réservées aux femmes adultes.

Infos et programme :



Vous avez une idée ?

Vous aimez cuisiner, bricoler, faire du sport, danser, chanter... ?
Vous aimeriez partager cette activité avec d'autres femmes ?
Contactez-nous ! Nous pouvons vous rencontrer pour discuter de votre idée.

Inscriptions

Il y a plusieurs options pour s'inscrire aux activités:
→ Scannez le QR-code sur le programme et remplissez le formulaire en ligne.
→ Envoyez-nous un message sur what's app ou un e-mail.
→ Appelez-nous par téléphone.

Contact

Service de l'intégration – Ville de Bulle
Grand-Rue 7, 1630 Bulle – 2e étage
Tél : 026 919 18 35 / Whatsapp: 079 575 91 94
E-mail : integration@bulle.ch