



CUISINE ET ALIMENTATION

26-DMT-4476



LA CHASSE EN CUISINE : les secrets d'un professionnel

Découvrez les secrets de la cuisine de chasse et savourez tout le savoir-faire d'un chef autour des saveurs authentiques de l'automne.

Vellerat, restaurant du Coq d'Or

Ma. 06.10

18h30 - 22h30

INSCRIPTIONS

www.upjurassienne.ch

032 422 50 02



Site internet de l'UPJ
www.upjurassienne.ch



Tous les cours
Cuisine et Alimentation



MOUVEMENT ET SPORT

26-DMT-4536



YOGA - COURRENDLIN : TOUS NIVEAUX

Offrez-vous un rendez-vous hebdomadaire pour retrouver équilibre, souplesse et sérénité grâce à une pratique du yoga accessible à tou.te.s.

Courrendlin

8 séances, ma. 20.10 au 08.12

10h00 - 11h00

INSCRIPTIONS

www.upjurassienne.ch

032 422 50 02



Site internet de l'UPJ
www.upjurassienne.ch



Tous les cours
Mouvement et Sport



MOUVEMENT ET SPORT

26-DMT-4475



YOGA - COURRENDLIN

Respirez, bougez et cultivez votre bien-être grâce à un yoga accessible à tou.te.s, où chaque séance vous aide à retrouver équilibre et harmonie.

Courrendlin

8 séances, je. 22.10 au 10.12

17h00 - 18h00

INSCRIPTIONS

www.upjurassienne.ch

032 422 50 02



Site internet de l'UPJ
www.upjurassienne.ch



Tous les cours
Mouvement et Sport



ACTIVITÉS PRATIQUES ET CRÉATIVES

26-DMT-4474



CONFECTION D'UN CABAS

Confectionnez un cabas solide et personnalisé, alliant créativité, savoir-faire et utilité au quotidien.

Courrendlin

2 séances, ma. 27.10 et 03.11

19h00 - 21h30

INSCRIPTIONS

www.upjurassienne.ch

032 422 50 02



Site internet de l'UPJ
www.upjurassienne.ch



Tous les cours
Activités pratiques



ACTIVITÉS PRATIQUES ET CRÉATIVES

26-DMT-4471



CRÉATION D'UN LUMINAIRE EN PAPIER

Créez un luminaire en papier unique qui apportera une touche de poésie, de lumière et de nature à votre intérieur.

Courrendlin
Me. 04.11
19h00 - 22h00

INSCRIPTIONS
www.upjurassienne.ch
032 422 50 02



Site internet de l'UPJ
www.upjurassienne.ch



Tous les cours
Activités pratiques



ACTIVITÉS PRATIQUES ET CRÉATIVES

26-DMT-4470



CÉRAMIQUE : DÉCORATIONS DE NOËL

Façonnez des décorations de Noël en céramique uniques et faites entrer la magie des Fêtes dans votre intérieur avec des créations faites main.

Courrendlin
3 séances, je. 05.11 au 19.11
20h00 - 22h00

INSCRIPTIONS
www.upjurassienne.ch
032 422 50 02



Site internet de l'UPJ
www.upjurassienne.ch



Tous les cours
Activités pratiques



CUISINE - ALIMENTATION

26-DMT-4538



VINS DES CÔTES DU RHÔNE

Partez à la découverte des grands vins des Côtes du Rhône et affinez votre palais à travers une dégustation conviviale et riche en saveurs.

Courrendlin
2 séances, ve. 13.11 et 27.11
19h30 - 21h30

INSCRIPTIONS
www.upjurassienne.ch
032 422 50 02



Site internet de l'UPJ
www.upjurassienne.ch



Tous les cours
Cuisine et Alimentation



CUISINE ET ALIMENTATION

26-DMT-4479



CUISINE JAPONAISE : LES GYOZAS

Apprenez à réaliser de délicieux gyozas maison et embarquez pour un voyage gourmand au cœur des saveurs japonaises.

Courrendlin
Sa. 21.11
09h30 - 14h30

INSCRIPTIONS
www.upjurassienne.ch
032 422 50 02



Site internet de l'UPJ
www.upjurassienne.ch



Tous les cours
Cuisine et Alimentation



ACTIVITÉS PRATIQUES ET CRÉATIVES

26-DMT-4473



CONFECTION D'UN SAC BANANE

Réalisez un sac banane tendance et personnalisé tout en découvrant les techniques essentielles de la couture.

Courrendlin

3 séances, ma. 24.11 au 08.12
19h00 - 21h30

INSCRIPTIONS

www.upjurassienne.ch
032 422 50 02



Site internet de l'UPJ
www.upjurassienne.ch



Tous les cours
Activités pratiques



ACTIVITÉS PRATIQUES ET CRÉATIVES

26-DMT-4459



COURONNE DE NOËL EN TOILE DE JUTE

Créez une couronne de Noël en toile de jute, élégante et personnalisée, pour apporter une touche chaleureuse et festive à votre décoration.

Courrendlin

Je. 26.11
19h30 - 21h30

INSCRIPTIONS

www.upjurassienne.ch
032 422 50 02



Site internet de l'UPJ
www.upjurassienne.ch



Tous les cours
Activités pratiques



CUISINE - ALIMENTATION

26-DMT-4539



VINS DE LA CÔTE CHALONNAISE

Explorez les grands vins de Bourgogne et affinez votre palais en découvrant la richesse de leurs terroirs, cépages et appellations.

Courrendlin

2 séances, ve. 04.12 et 11.12
19h30 - 21h30

INSCRIPTIONS

www.upjurassienne.ch
032 422 50 02



Site internet de l'UPJ
www.upjurassienne.ch



Tous les cours
Cuisine et Alimentation



MOUVEMENT ET SPORT

26-DMT-4537



YOGA - COURRENDLIN : TOUS NIVEAUX

Offrez-vous un rendez-vous hebdomadaire pour retrouver équilibre, souplesse et sérénité grâce à une pratique du yoga accessible à toutes.

Courrendlin

8 séances, ma. 15.12 au 02.03
10h00 - 11h00

INSCRIPTIONS

www.upjurassienne.ch
032 422 50 02



Site internet de l'UPJ
www.upjurassienne.ch



Tous les cours
Mouvement et Sport



MOUVEMENT ET SPORT

27-DMT-4542



YOGA - COURRENDLIN

Respirez, bougez et cultivez votre bien-être grâce à un yoga accessible à tou.te.s, où chaque séance vous aide à retrouver équilibre et harmonie.

Courrendlin

8 séances, je. 14.01 au 11.03
17h00 - 18h00

INSCRIPTIONS

www.upjurassienne.ch
032 422 50 02



Site internet de l'UPJ
www.upjurassienne.ch



Tous les cours
Mouvement et Sport



CUISINE ET ALIMENTATION

27-DMT-4543



MIAM Ô FRUITS : une collation saine et équilibrée

Apprenez à préparer un Miam ô Fruits équilibré, gourmand et personnalisable pour faire le plein d'énergie naturellement.

Courrendlin

Je. 14.01
19h00 - 21h30

INSCRIPTIONS

www.upjurassienne.ch
032 422 50 02



Site internet de l'UPJ
www.upjurassienne.ch



Tous les cours
Cuisine et Alimentation



CUISINE ET ALIMENTATION

27-DMT-4478



CUISINE JAPONAISE : menu végétarien complet

Préparez un menu végétarien japonais complet et découvrez les saveurs authentiques d'une cuisine raffinée, saine et conviviale.

Courrendlin

Sa. 23.01
09h30 - 14h30

INSCRIPTIONS

www.upjurassienne.ch
032 422 50 02



Site internet de l'UPJ
www.upjurassienne.ch



Tous les cours
Cuisine et Alimentation



EN FAMILLE

27-DMT-4737 ou 4738



PÂTISSERIE PARENT-ENFANT : tartelettes au citron

Partagez un moment gourmand en duo et apprenez à réaliser de délicieuses tartelettes au citron meringuées de A à Z.

Courrendlin

Sa. 30.01
09h00 - 12h00 ou 13h30 - 16h30

INSCRIPTIONS

www.upjurassienne.ch
032 422 50 02



Site internet de l'UPJ
www.upjurassienne.ch



Tous les cours
En famille