



# ***GYM TONIQUE SENIORS 60+***

***AUTIGNY  
HALLE DE GYM***

**Mercredi 15h30 - 16h30  
avec Olena Kuzina-Rolle**

**PRO  
SENECTUTE**

026 347 12 93

[sportetformation@fr.prosenectute.ch](mailto:sportetformation@fr.prosenectute.ch)

## Informations générales

Equilibre, mobilité, renforcement musculaire et coordination sont au programme à travers différents exercices et jeux, dans une ambiance conviviale et sur des musiques variées !

La monitrice est formée ESA (Sport des adultes) et à l'écoute de tous. Les exercices s'adaptent à tous les profils.

## Horaires et tarifs

Lieu : Halle de gym, Route de Chénens 12, 1742 Autigny

Monitrice : Olena Kuzina-Rolle

**Mercredi, 15h30 - 16h30**

Du 24.01. au 03.07.2024 soit 147.- pour 21 leçons

*Leçon découverte gratuite possible à tout moment.*

*Réduction de 30 % sur les activités avec la Carte Culture Caritas.*

Il est toujours possible de rejoindre le groupe après le début du semestre. Bienvenue à toutes et tous !

## Informations et inscription

Pro Senectute Fribourg

026 347 12 93 / [sportetformation@fr.prosenectute.ch](mailto:sportetformation@fr.prosenectute.ch)

Passage du Cardinal 18 - 1700 Fribourg

[www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch)