

GYM SENIORS

Hommes et femmes **60+**

Autigny

Halle de gym

Mercredi 15h30-16h30

avec Olena Kuzina-Rolle

Au programme : équilibre, renforcement musculaire et coordination. La gymnastique permet d'améliorer la posture, de maintenir la mobilité et contribue à la prévention des chutes.

Chaque semaine hors vacances scolaires


Tarif : Fr. 100.-/semestre

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

Informations et inscription : Pro Senectute Fribourg

026 347 12 93 / sportetformation@fr.prosenectute.ch

Passage du Cardinal 18 - 1700 Fribourg / www.fr.prosenectute.ch

 Ce cours est subventionné par l'Office fédéral des assurances sociales, car il favorise tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.