



**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

GYM TONIQUE & GYM MOBILITÉ SENIORS

Femmes et hommes 60+

SALLE POLYVALENTE DE NANT
Rte Principale 65 - 1786 Sugiez

avec Rosmarie Pantillon

MERCREDI 13h30 – 14h30 GYM TONIQUE

Parcours fitness, abdominaux, cardio, renforcement musculaire sont au programme à travers différents exercices sportifs pour celles et ceux qui souhaitent rester actives et actifs. La gym tonique améliore la capacité respiratoire et cardiovasculaire et aide à perdre du poids.

MERCREDI 14h45 – 15h45 GYMNASTIQUE, MOBILITÉ, ÉQUILIBRE

Équilibre, renforcement musculaire, et coordination sont au programme à travers différents exercices adaptés pour tous. La gymnastique permet d'améliorer la posture, de maintenir la mobilité et de contribuer à la prévention des chutes. Elle prévient aussi l'ostéoporose, liée à la sédentarité.

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.