

GYM SENIORS

Hommes et femmes **60+**

Estavayer- le-Gibloux

Halle de gym

Mercredi 14h00-15h00
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.

Fr. 100.-
semestre

Réduction de 30% avec la CarteCulture Caritas
Informations et inscription : Pro Senectute Fribourg
026 347 12 93 / sportetformation@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.