



GYMNASTIQUE SENIORS 60+

CUGY - HALLE DE GYM

**Lundi 15h30 - 16h30
avec Maryline Porqueddu**

Description

Parcours fitness, abdominaux, équilibre, mobilité, renforcement musculaire et coordination sont au programme à travers différents exercices et jeux, pour rester actif 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.

Tarif : selon le nombre de leçons prévues au 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.