



GYMNASTIQUE SENIORS 60+

AUTIGNY, HALLE DE GYM

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

Monitrice : Olena Kuzina-Rolle

Mercredi, 15h30 - 16h30

13.09. - 20.12.2023 soit 84.- pour 12 leçons
24.01. - 03.07.2024 soit 147.- pour 21 leçons

Il est toujours possible de rejoindre le groupe après le début du semestre.

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

+ Ces cours sont subventionnés par l'Office fédéral des assurances sociales, car ils favorisent tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.

**PRO
SENECTUTE**

Pro Senectute Fribourg : 026 347 12 93
sportetformation@fr.prosenectute.ch
Passage du Cardinal 18 - 1700 Fribourg