

# GYM SENIORS

Hommes et femmes **60+**

## Saint-Aubin

Halle de gym, salle C

**Vendredi**

**8h45-9h45 gym tonique**

**10h00-11h00 gym mobilité**


**avec Corinne Genoud**

Au programme : équilibre, renforcement musculaire et coordination.

Une heure de mouvement hebdomadaire pour garder la forme, mieux prendre conscience de son corps et se sentir bien.

Leçon  
découverte  
gratuite

Fr. 100.-/semestre, Fr. 80.- pour les habitant·es de Vallon et Saint-Aubin. Ce cours est soutenu financièrement par la commune de Saint-Aubin. Informations et inscription : Pro Senectute Fribourg 026 347 12 93 / [sportetformation@fr.prosenectute.ch](mailto: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.