



**PRO
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE

GYM EN PLEIN AIR

Hommes et femmes **60+**

Lully/Montet

Vendredi 14h30-15h30

avec Sonja Tuscher

Un parcours Vita en pleine nature où chaque poste est une occasion d'effectuer des exercices adaptés en toute sécurité. Accompagné·es d'une monitrice ESA (Sport des adultes), vous profitez de la nature, faites du sport et partagez un moment convivial en groupe.

Chaque semaine dès le 4 octobre 2024, selon météo

Tarif : Fr. 7.- /sortie, sur facture à la fin

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

Nouveau !

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.