

YOGA 60+

Lully

Salle communale "La Colombière"

Mercredi 14h-15h

avec Jean-Marc Moulin

Le yoga entretient la souplesse, renforce les muscles et apaise l'esprit. Une pratique régulière aide à améliorer l'équilibre, réduit les tensions et favorise un bien-être général. Les postures sont adaptées aux capacités de chacun.e, dans un cadre sécurisant et bienveillant.

dès le 16.09.2026

CHF 15.-
/ Leçon

Inscription obligatoire.

Leçon d'essai gratuite puis sur facture périodique.

Informations et inscription : Pro Senectute Fribourg
026 347 12 93 · sportetformation@fr.prosenectute.ch