



# **GYM TONIQUE SENIORS 60+**

**FRIBOURG - ÉCOLE DE  
LA VIGNETTAZ**

***Nouveau !***

**Mardi 10h15 - 11h15  
avec Barbara Brügger-Castro**

**PRO  
SENECTUTE**

026 347 12 93

[sportetformation@fr.prosenectute.ch](mailto:sportetformation@fr.prosenectute.ch)

## Informations générales

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

La monitrice est formée ESA (Sport des adultes). Ce cours de gym tonique est plutôt destiné aux personnes (hommes et femmes) qui recherchent une activité de gym avec un rythme soutenu.

**Leçon découverte gratuite !**

## Horaires et tarifs



Lieu : École de la Vignettaz, salle de gymnastique inférieure, route de la Gruyère 9, 1700 Fribourg

Monitrice : Barbara Brügger-Castro

**Mardi, 10h15 - 11h15**

09.01. - 02.07.2024 soit 161.- pour 23 leçons

Il est toujours possible de rejoindre le groupe après le début du semestre. Bienvenue à toutes et tous !

*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](mailto:sportetformation@fr.prosenectute.ch)

Passage du Cardinal 18 - 1700 Fribourg

[www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch)