



# GYMNASTIQUE SENIORS 60+

## ÉQUILIBRE EN MARCHÉ

CHARMEY • Salle associative

**PRO  
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE

**Equilibre-  
en-marche.ch**

**PHYSIO3ULLE**

INSCRIPTION ET  
RENSEIGNEMENTS

Pro Senectute  
Fribourg

Passage du  
Cardinal 18  
1700 Fribourg

026 347 12 93

sportetformation  
@fr.prosenectute.ch

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

## Informations générales

À tout âge on peut améliorer et maintenir sa condition physique et son indépendance, tout en partageant ses expériences avec d'autres personnes.

Le cours se base sur un ensemble d'exercices visant à améliorer la mobilité, la force, l'équilibre et la coordination. Il permet d'aborder différents points essentiels, comme :

- Identification des facteurs de risque, afin de minimiser les chutes
- Enseignement du comportement à adopter en cas de chutes
- Amélioration et maintien de la marche et de l'indépendance.

Ce cours permet également de développer le plaisir du mouvement dans une ambiance agréable au sein d'un petit groupe, maximum 9 participants par cours.

**Lieu :** Salle Associative – Les Lévanthes 1 – 1637 Charmey

**Horaires :** Cours 1 de 10h15 à 11h00 (n°18846) **(complet)**  
Cours 2 de 11h00 à 11h45 (n°18852)

**Dates cours d'hiver 2023 :** (jeudi) 12 janvier, 19 janvier, 26 janvier, 2 février, 9 février, 16 février, 23 février, 2 mars, 9 mars  
-Pause-

**Dates cours d'automne 2023 :** (jeudi) 31 août, 7 septembre, 14 septembre, 21 septembre, 28 septembre, 5 octobre, 12 octobre, 19 octobre, 26 octobre

**Tarif :** CHF 20.-/leçon soit CHF 180.- le cours entier de 9 séances

**Monitrice :** Susana Gonçalves, physiothérapeute