



YOGA 60+

LEÇONS DÉCOUVERTES

Gletterens - Salle paroissiale

Jeudi 10h - 11h

10.09.26 yoga sur chaise

17.09.26 yoga sur tapis

avec **Krystel Weber**

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.

Leçon
découverte
gratuite

Délai d'inscription : 1er septembre

Leçons d'essai gratuites, inscription obligatoire. Le niveau du cours sera déterminé à la suite, selon les participant·es. Prix Fr. 15.- / leçon
Informations et inscription : Pro Senectute Fribourg
026 347 12 93 / 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.