



**PRO
SENECTUTE**



Gratuit et sans inscription !

**Centre sportif
du Platy
Villars-sur-Glâne
Tous les vendredis**

026 347 12 93 / sportetformation@fr.prosenectute.ch

Date	15h30 - 16h00	16h00 - 17h00
03.04.2026 10.04.2026 17.04.2026	Pas de cours	
24.04.2026	Echauffement	Karaté-Défense Santé
01.05.2026	Echauffement	Gymnastique
08.05.2026	Echauffement	Gym Flownergy
15.05.2025	Pas de cours	
22.05.2026	Echauffement	Karaté-défense Santé
29.05.2026	Echauffement	Gymnastique dynamique
05.06.2026	Echauffement	Gym Flownergy
12.06.2026	Echauffement	Gymnastique
19.06.2026	Echauffement	Karaté-Défense Santé
26.06.2026	Echauffement	Flownergy
03.07.2026	Echauffement	Activités physiques variées et ludiques
10.07.2026	Echauffement	



Ces cours sont subventionnés par l'Office fédéral des assurances sociales, car ils favorisent tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.