

PRO SENECTUTE

PLUS FORTS ENSEMBLE
GEMEINSAM STÄRKER

DomiGym

BOUGER À DOMICILE

DomiGym (ou bouger à domicile) est un programme de gymnastique personnalisé et adapté à domicile !

Vous n'avez pas la possibilité de rejoindre un groupe de gym ?

Nous vous proposons des rencontres individuelles ou en petit groupe. Au programme, une leçon de gymnastique douce à votre domicile encadrée par une monitrice expérimentée et formée esa.

Vous avez la possibilité de planifier ensemble le rythme des rencontres (nous vous proposons un cours de 4 leçons hebdomadaires).

Lieu : chez vous à la maison

Jour : à convenir

Durée : 4 leçons de 45 minutes

Tarif (par séance et par personne)

Leçon individuelle CHF 20.-

Groupe de 2 personnes CHF 15.-

Groupe de 3 personnes CHF 10.-

Renseignements et inscriptions

Pro Senectute Fribourg
Passage du Cardinal 18 - 1700 Fribourg
026 347 12 93
sportetformation@fr.prosenectute.ch

Monitrices esa :

Claudine Crausaz, Françoise Etter,
Anita Raboud, Dominique Alleyn

+ L'Office fédéral des assurances sociales subventionne ce cours parce qu'il aide particulièrement à lutter contre les atteintes liées à l'âge.

www.fr.prosenectute.ch

f Suivez-nous sur facebook



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD