

# Après-midi découverte sportive pour les 60+

**Agilité et stabilité au quotidien**

**Samedi 30.09.2023**  
**14h – 18h**



**Centre sportif du Platy, Villars-sur-Glâne**  
**Participation gratuite et sans inscription!**

## Programme

14h00 : informations Equilibre-en-marche  
14h15-14h45 : gym, Flownergy  
14h55-15h25 : danses du monde, Flownergy  
15h30 : discours de M. Demierre, Conseiller d'Etat  
Dès 15h45 : goûter de la Bénichon  
16h00-16h30 : cirque & jonglage, tchoukball  
16h45-17h15 : gym, tchoukball  
16h00-18h00 : tournoi de walking football  
17h30-18h00 : zumba, Friactiv, Feldenkrais

En continu : tests Equilibre-en-marche par des physiothérapeutes

**Plus d'informations : Pro Senectute, 026 347 12 93**

