

PRO SENECTUTE

DomiGym



Bouger 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 (Sport des adultes).

Informations et inscription :
Pro Senectute Fribourg
026 347 12 93

**PRO
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE

Equilibre-

en-marche.ch



erwachsenensport schweiz
sport des adultes suisse
sport per gli adulti svizzera

PRO SENECTUTE

Informations générales

Entraîner régulièrement la force et l'équilibre est important pour continuer à vivre de manière autonome à la maison. Avec DomiGym, vous découvrez des exercices que vous pouvez intégrer dans votre quotidien. Cet entraînement contribue à améliorer non seulement la gestion du quotidien et la qualité de vie, mais aussi la mémoire.

Objectifs de l'entraînement DomiGym

Travailler les jambes et le haut du corps vous permettra de vous lever et de vous asseoir plus facilement.

Travailler la mobilité facilite la marche, la montée d'escaliers et les tâches ménagères.

Un programme de réadaptation après une chute ou un accident s'inscrit parfaitement dans la continuité de la physiothérapie.

Horaires et tarifs

Lieu : chez vous à la maison

Jour et régularité : à planifier avec la monitrice

Monitrice : selon la région

Tarif par séance et par personne : 20.- pour une leçon individuelle ;
15.- /personne si 2 participant.es ; 10.- /personne si 3 participant.es.

Informations et inscription

Pro Senectute Fribourg

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

Passage du Cardinal 18 - 1700 Fribourg / www.fr.prosenectute.ch



Hatt-Bucher-Stiftung



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