



**PRO
SENECTUTE**



Gratuit et sans inscription !

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

Vendredi sport-santé à Villars-sur-Glâne

Date	Activité 15h30 - 16h45	Monitrice
04.09.2026	Zumba	Karina Arnold
11.09.2026	Gym mobilité	Barbara Brügger
18.09.2026	Danses latines	Barbara Brügger
25.09.2026	Flownergy	Manon Gessner
02.10.2026	Flownergy	Manon Gessner
09.10.2026	Gymnastique	Nelly Dafflon
16.10.2026	10h-12h et 13h30-17h : Tournoi de Walking Football	
23.10.2026	Gymnastique et coordination	Florence Dousse
30.10.2026	Gymnastique	Barbara Brügger

Dès 17h : on se retrouve autour du petit bar en haut des gradins pour un moment convivial et chaleureux.

Informations : Pro Senectute Fribourg

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



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