

Après-midi découverte sportive pour les 60+

Agilité et stabilité
au quotidien

Samedi 5 octobre 2024

14h – 18h

Salle communale d'Aumont

Route des Muguets 25
1484 Aumont



Programme

- 14h00 – 14h45 Danses du monde
- 14h30 – 15h00 Yoga
- 15h00 – 16h00 Conférence sur la prévention des chutes
(théorie et exercices pratiques)
- 15h00 – 15h30 Qi-Gong
- 15h30 – 16h00 Yoga
- 16h00 – 16h45 Gym
- 16h00 – 16h30 Qi-Gong
- 16h45 Interventions de
- M. Philippe Demierre, Conseiller d'Etat
 - M. Nicolas Kilchoer, Préfet de la Broye
 - M. Sébastien Baudin, Syndic Les Montets
- Dès 17h00 Goûter
- En continu Tests *Equilibre-en-marche*
par des physiothérapeutes & stands d'informations



Organisé par la Commission Bien Vieillir dans la Broye

