



# Gymnastique pour Seniors (petit groupe)



## Cours garanti

### Description

Cette cours vous permet de développer une bonne condition physique et de conserver un capital santé grâce à des séances variées et régulières d'exercices adaptés à chacun tel que renforcement musculaire, mobilité articulaire, souplesse, équilibre et mémoire.

### Contenu

- Exercices de renforcement musculaire doux
- Travail de la coordination
- Exercices fonctionnels
- Assouplissement
- Entraînement de la mémoire

### Prérequis

Aucun

### Groupe cible

Seniors

### Objectifs

- Retrouver une bonne forme ou l'entretenir
- Garder ou acquérir une certaine souplesse
- Renforcer la musculature pour un meilleur équilibre
- Avoir un bon maintien corporel
- Entretenir la mémoire

### Date

12.04.2022 - 05.07.2022 / E\_1586800

### Horaire

09:00 - 10:00 h

### Jours

Ma

### Durée

13 Jours de cours. Total 13.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 260.00

### Lieu du cours

Hans Fries 4, 1700 Fribourg

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Ma	12.04.2022	09:00 - 10:00
2 Ma	19.04.2022	09:00 - 10:00

Ecole-club Migros Fribourg

Tel. +41 58 568 82 75

Rue Hans-Fries 4  
1700 Fribourg

ecole-club.fribourg@migrosnf.ch  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Gymnastique pour Seniors (petit groupe)



## Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	3 Ma	26.04.2022	09:00 - 10:00
	4 Ma	03.05.2022	09:00 - 10:00
	5 Ma	10.05.2022	09:00 - 10:00
	6 Ma	17.05.2022	09:00 - 10:00
	7 Ma	24.05.2022	09:00 - 10:00
	8 Ma	31.05.2022	09:00 - 10:00
	9 Ma	07.06.2022	09:00 - 10:00
	10 Ma	14.06.2022	09:00 - 10:00
	11 Ma	21.06.2022	09:00 - 10:00
	12 Ma	28.06.2022	09:00 - 10:00
	13 Ma	05.07.2022	09:00 - 10:00