

NOUVEAU !

LES LUNDIS À L'ARSEN' ALT

JANVIER - JUIN 2023

60+

**PRO
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE

TAI CHI

Cet art martial chinois permet la relaxation et la circulation des énergies en douceur.

Intervenante : Begona Javares

Dès le 9 janvier 2023

9h-10h • CHF 16.-/leçon

Leçon découverte gratuite

PERMANENCE INFORMATIQUE

F/D • Besoin d'un coup de pouce avec votre ordinateur, votre smartphone ou votre tablette ?

Rendez-vous le 2^e et 4^e lundi du mois • Dès le 9 janvier 2023

10h30-12h

Gratuit et sans inscription

CIRQUE TOAMÈME

Essayez le jonglage pour améliorer votre équilibre et votre stabilité !

Intervenant : David Largo

2^e et 4^e lundi du mois

14h-15h • CHF 120.- (6x)

APRÈS-MIDI DISCO

DJ George Olivier est là pour mettre l'ambiance !

1^{er} et 3^e lundi du mois

Cours de danse latino 13h-14h

Disco 14h-15h45

CHF 5.- (1 activité) / 7.- (2 activités)

YOGA

Au programme : relaxation, concentration, souplesse et force.

Monitrice : Laurence Curty

Tous les lundis 16h-17h

CHF 16.-/leçon

Informations et inscription :

Pro Senectute Fribourg

Passage du Cardinal 18 • 1700 Fribourg

026 347 12 93

sportetformation@fr.prosenectute.ch

Réduction de 30% avec la **Carte Culture Caritas**

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

ARSEN' ALT • DERRIÈRE-LES-REMPARTS 12 • FRIBOURG