

PRO SENECTUTE

Mouvement et sport

DOMAINE ACTIVITÉS

Cours d'été - Gym Chêne-Bougeries

Les lundis 09h15 – 10h15

22 et 29 juin
6, 13, 20 et 27 juillet
3 et 10 août

Parcs Stagni et Sismondi
1224 Chêne-Bougeries

Grâce à des exercices variés visant à améliorer la souplesse, renforcer la musculature et développer la coordination, ce cours de gymnastique en plein air vous aide à maintenir votre mobilité et votre équilibre au quotidien. Proposé sous forme de parcours et accessible par tous les temps, il utilise les éléments de l'environnement tels que les escaliers, les bancs ou les murets pour offrir un entraînement fonctionnel, dynamique et adapté à chacun.

Gratuit et sans inscription
Ces cours s'adressent aux seniors en âge AVS

Plus d'informations

par e-mail : activites@ge.prosenectute.ch
par téléphone : 022 345 06 77



Ce cours est partiellement subventionné par l'Office fédéral des assurances sociales car il favorise tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie.



CHÊNE-BOUGERIES

**PRO
SENECTUTE**
Fondation pour les seniors