

Nouveau!

FASCIAS PILATES

Femmes et hommes **60+**

Semsaies

Centre Lavandine

Mercredi 9h50-10h50

dès le 03.12.2025

avec Nejma Quanfouh

Le système fascial enveloppe et relie tous les organes, muscles, os et fibres nerveuses.
Ce cours travaillera sur les perceptions, l'ancrage, le placement du corps en respectant ses lignes de force, la respiration et l'impact sur le système nerveux central.

**Leçon
découverte
gratuite**

Prix : Fr. 15.- / leçon, sur facture semestrielle

Informations et inscription :

Pro Senectute Fribourg · www.fr.prosenectute.ch

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



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