

# Après-midi découverte sportive pour les 60+

Agilité et stabilité  
au quotidien

Samedi 5 octobre 2024

14h – 18h

École primaire 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 <ul style="list-style-type: none"><li>• M. Philippe Demierre, Conseiller d'Etat</li><li>• M. Nicolas Kilchoer, Préfet de la Broye</li><li>• M. Cédric Péclard, Syndic Les Montets</li></ul>
Dès 17h00	Goûter
En continu	Tests <i>Equilibre-en-marche</i> par des physiothérapeutes & stands d'informations



RÉSEAU SANTÉ SOCIAL  
DE LA BROYE FRIBOURGEOISE

Organisé par la Commission Bien Vieillir dans la Broye

