

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE



Allround FitGym

L'activité physique est synonyme de qualité de vie
et préserve la santé


erwachsenensport schweiz
sport des adultes suisse
sport per gli adulti svizzera

Canton de Berne
be.prosenectute.ch

Allround FitGym

mouvement – santé – bien-être

Pour rester autonome et indépendant le plus longtemps possible, il est nécessaire d'entraîner régulièrement sa propre force, sa mobilité, sa coordination et son équilibre. Dans nos groupes FitGym, ces compétences sont précisément entraînées à l'aide de diverses formes de mouvement et de jeux d'activités motrices variées. Les cours ont lieu une fois par semaine, sont amusants, favorisent la bonne humeur et permettent également de nouer de nouveaux contacts sociaux.

Améliorez votre bien-être avec des cours de FitGym ! Il n'est jamais trop tard pour se mettre au sport.

Durée des cours

Les cours durent 60 minutes.

Lieu des cours

Plus de 250 groupes de femmes, d'hommes ou mixtes dans tout le canton de Berne. Vous trouverez certainement un groupe adapté près de chez vous sur la liste ci-jointe.

Coûts

Vous trouverez les prix actuels sur le talon d'inscription.

Moyens de paiement

Abonnement annuel (personnel), valable dès l'inscription et jusqu'à la fin de l'année ; carte de 10 unités (transmissible), valable sans limitation de durée.

Assurance

Veuillez vous référer aux Conditions générales (CG) dans le programme des cours et des manifestations ou sur notre site Internet.



Ces offres sont subventionnées par l'Office fédéral des assurances sociales car elles favorisent tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.

Responsables de cours

compétents – ouverts – empathiques

Les groupes sont animés par des moniteurs et monitrices de sport des adultes (esa) qualifiés.

Vous recherchez un groupe francophone ou bilingue ?

Consultez les informations à ce sujet dans l'encart ci-joint.

Niveaux d'intensité

adaptés aux participants – différenciés – motivants

Le niveau varie de facile à exigeant et peut être convenu avec le/la responsable de cours.

Facile	Mouvements doux et agréables en position assise
Facile à moyen	Alternance entre exercices en position debout et assise, faible effort physique
Moyen	Alternance entre exercices en position couchée, debout et assise ; effort physique moyen
Exigeant	Cours variés et exigeants, effort physique important, groupes en excellente forme physique

Nous vous offrons volontiers un cours d'essai gratuit dans le groupe de votre choix. Veuillez contacter directement le/la responsable. Nous nous ferons un plaisir de vous conseiller.

Vous avez des questions ? **Nous nous ferons un plaisir de** **vous aider.**

Centres de consultation de Berne

region.bern@be.prosenectute.ch

Centre de consultation de Biel/Bienne

biel-bienne@be.prosenectute.ch

Centre de consultation de Burgdorf

burgdorf@be.prosenectute.ch

Centre de consultation d'Interlaken

oberland@be.prosenectute.ch

Centre de consultation de Konolfingen

konolfingen@be.prosenectute.ch

Centre de consultation de Langenthal

oberaargau@be.prosenectute.ch

Centre de consultation Lyss

seeland@be.prosenectute.ch

Centre de consultation de Thun

oberland@be.prosenectute.ch

Suivez-nous :



Faire un don en ligne :



Pro Senectute canton de Berne

Téléphone 031 359 03 03

info@be.prosenectute.ch

be.prosenectute.ch

Compte pour les dons :

CH98 0900 0000 3000 0890 6