Bienvenue à la gym du CS Marsens

GymZen ma GymSensiors
GymZen ma Gym saine

La **GymZen** est destinée aux seniors de la région qui souhaitent pratiquer une activité douce pour leur plaisir et leur santé.



Chez **GymZen**, vous trouverez exactement le bon mélange de mouvement, de jeu et de plaisir. Que vous soyez passionnés de sport ou simplement curieux, notre programme varié a de quoi satisfaire tout le monde !

La **GymZen** vise trois objectifs : un corps en forme, un esprit éveillé et une âme heureuse.

Nous y parvenons grâce à un entraînement guidé par deux **monitrices formées «FSG sport seniors»**. Nous proposons également des conseils médicaux, des recommandations diététiques et de nombreux soutiens pour le moral. Chaque semaine, un programme adapté est mis en place pour développer la force, l'équilibre et la mobilité, sous la supervision d'une médecin.



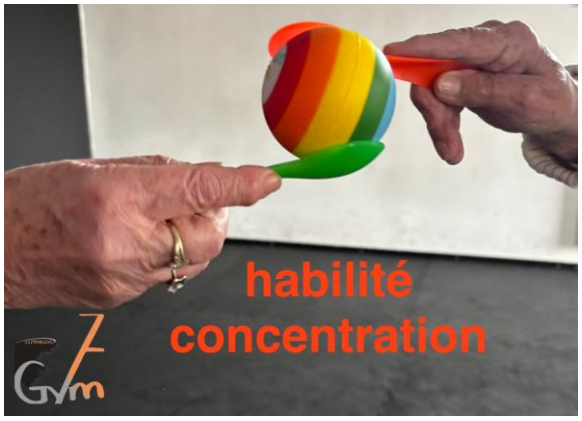
Les cours ont lieu

Mercredi 9 :30 – 10 :30
à la salle des combles au
Centre paroissial à Vuippens.

L'accessibilité est idéale à 1 minute de l'arrêt TPF Vuippens Village (B 336, B 201). Places de parc à disposition.

Les dates des cours suivent le calendrier scolaire.

Avec une **cotisation annuelle** qui s'élève à 150 francs (réduction possible pour les petits budgets) vous êtes membre dans le club de sport CS Marsens et en même temps de la Fédération Suisse de Gymnastique FSG et la Fédération Fribourgeoise de Gymnastique FFG avec tous les privilèges liés y.c. assurances.



Il ne vous faut plus qu'une **tenue confortable** permettant les mouvements ainsi que des baskets d'intérieur souples ou des chaussettes antiglisse.

Nous sommes impatientes de vous accueillir à la **GymZen !**

Plus de renseignements auprès de sandra.torti@csmarsens.ch
Sandra Torti 026 915 03 30