

# Après-midi découverte sportive pour les 60+

Agilité et stabilité  
au quotidien

Samedi 5 octobre 2024

14h – 18h

Salle communale d'Aumont

Route des Muguetts 25  
1484 Aumont



## Programme

- |               |  |
|---------------|--|
| 14h00 – 14h45 | Danses du monde  |
| 14h30 – 15h00 | Yoga   |
| 15h00 – 16h00 | Conférence sur la prévention des chutes<br>(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. Sébastien Baudin, Syndic Les Montets</li></ul> |
| Dès 17h00     | Goûter   |
| En continu    | Tests <i>Equilibre-en-marche</i><br>par des physiothérapeutes & stands d'informations  |



Organisé par la Commission Bien Vieillir dans la Broye

