



Lundi, je bouge !

Am Montag gehts los!

Pas à pas, retrouvez la forme !

Une marche hebdomadaire, en groupe, encadrée par une physiothérapeute. Ouverte à tous, chacun-e à son rythme.

Venez essayer !

Schritt für Schritt wieder in Form!

Walking in der Gruppe, einmal pro Woche und in Begleitung einer Physiotherapeutin. Für alle, und alle in ihrem Tempo.

Machen Sie mit!



les Ligues de santé
du canton de Fribourg
die Gesundheitsligen
des Kantons Freiburg



diabète fribourg
diabetes freiburg



ligue fribourgeoise contre le cancer
krebssliga freiburg

LIGUE PULMONAIRE FRIBOURGEOISE
LUNGENLIGA FREIBURG



Groupe de marche « Lundi, je bouge ! »

Destiné aux personnes souhaitant pratiquer une activité physique en douceur, dans un cadre sécurisant, accompagné par une physio. Le rythme de marche s'adapte aux possibilités de chacun-e, sans aucun jugement !

Rendez-vous

Les lundis* 18h30 à 19h30

Devant le cabinet Option Physio (Allée du Château 8, à Villars-sur-Glâne)

Gratuit pour les membres d'une des ligues ou cotisation annuelle de Fr. 60.-

Inscription et renseignements

Ligue fribourgeoise contre le cancer 026 426 02 90

Ligue pulmonaire fribourgeoise 026 426 02 70

diabètefribourg 026 426 02 80

* Excepté les vacances scolaires de Pâques et Noël ainsi que les deux dernières semaines de juillet et les deux premières d'août.

Walkinggruppe «Am Montag gehts los!»

Für Personen, die sanft und mit Unterstützung einer Physiotherapeutin in einem sicheren Rahmen wieder körperlich aktiv werden möchten. Das Tempo wird den Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst, ohne Vergleich und Wertung.

Zeit und Ort

Montags* 18.30 bis 19.30 Uhr

Vor der Praxis Option Physio (Allée du Château 8, Villars-sur-Glâne)

Für Liga-Mitglieder gratis, sonst Fr. 60.- Jahresbeitrag

Anmeldung und Informationen

Krebsliga Freiburg 026 426 02 90

Lungenliga Freiburg 026 426 02 70

diabetesfribourg 026 426 02 80

* Ausgenommen Schulferien von Ostern und Weihnachten sowie im Sommer von Mitte Juli bis Mitte August.



les Ligues de santé
du canton de Fribourg
die Gesundheitsligen
des Kantons Freiburg

en partenariat avec
in Zusammenarbeit mit

