

Des activités outdoor 4+1 (4 participants + 1 monitrice/moniteur)

- > Gym outdoor
- > Nordic Walking
- > Balades : durée 45 – 60 minutes

4 + 1 Outdoor-Aktivitäten (4 Teilnehmer + 1 Leiter/in)

- > Outdoor-Gymnastik
- > Nordic Walking
- > Spaziergänge: Dauer 45 – 60 Minuten

## COMMUNIQUÉ DU MARDI 23 FEVRIER 2021

### Pro Senectute Fribourg ne laisse pas tomber ses seniors !

Nous avons lancé dernièrement un programme spécial (4+1) avec des activités Outdoor comme Nordic Walking, Gym Outdoor et Balades. Elles durent entre 45 à 60 minutes et sont limitées à 4 participants et 1 accompagnant.

Les activités, balades en anglais ainsi que des balades sur le thème de la musique classique et plusieurs groupes de Gym Outdoor ont déjà recommencé avec succès.

Annexe : Flyer F

### Pour tous renseignements : Pro Senectute Fribourg

Pro Senectute Fribourg, Passage du Cardinal 18, 1700 Fribourg  
026 347 12 93 ou [sportetformation@fr.prosenectute.ch](mailto:sportetformation@fr.prosenectute.ch)  
[www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch)

## MITTEILUNG VOM DIENSTAG, 23. FEBRUAR 2021

### Pro Senectute Freiburg lässt ihre Senioren nicht im Stich !

Wir haben kürzlich ein Spezialprogramm (4+1) mit Outdoor-Aktivitäten wie Nordic-Walking, Outdoor-Gymnastik und Spaziergänge gestartet. Sie dauern zwischen 45 – 60 Minuten und sind auf 4 Teilnehmer und 1 Begleiter limitiert.

Die Aktivitäten, Spaziergänge auf Englisch sowie Spaziergänge zum Thema klassische Musik und mehrere Outdoor-Gymnastik Gruppen sind bereits wieder erfolgreich gestartet.

Beilage : Flyer D

### Für allfällige Auskünfte : Pro Senectute Freiburg

Pro Senectute Freiburg, Passage du Cardinal 18, 1700 Freiburg  
026 347 12 93 oder [sportetformation@fr.prosenectute.ch](mailto:sportetformation@fr.prosenectute.ch)  
[www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch)