

Sport et mouvement des seniors: L'offre de Pro Senectute

Tous les lundis, mercredis et vendredis à 10h, Pro Senectute propose des exercices d'étirement, de renforcement musculaire, de coordination et de cardio d'intensité légère à modérée sur la chaîne YouTube d'Unisanté.



Un rendez-vous agréable et dans la bonne humeur à ne manquer sous aucun prétexte et à partager absolument avec vos connaissances et amis.

- [Chaîne YouTube Unisanté](#)

En bref

- Matériel: aucun matériel spécifique
- Public: seniors et toute personne désirant bouger
- Intensité: légère à modérée
- Horaire: lundi, mercredi, vendredi à 10h
- Durée: 20-30 minutes

Source: [Pro Senectute](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO