

SENIOR·ES EN MOUVEMENT

Activités physiques pour senior·es



21 JANVIER 2026 | 13H-16H
SALLE DE GYM PESTALOZZI

ESPACE 1

Gym seniors Caramel Move

Un cours avec des exercices de renforcement musculaire, de mobilité, et d'équilibre dans la bonne humeur !

ESPACE 2

Rythmique Jaques-Dalcroze L'Ammy

De la rythmique en musique, dès 60 ans, pour bouger avec plaisir tout en stimulant l'équilibre et le cerveau.

ESPACE 3

Geriability fitness

Un cours de mouvement complet pour les 60+, qui renforce le corps et crée du lien dans une ambiance conviviale.

ESPACE 4

Pilates & Fascias Unisanté

Pour améliorer la souplesse, la coordination, la posture et aider le corps à retrouver son élasticité.

ESPACE 5

Walking Football Pro Senectute

Jouez au football en marchant et développer votre endurance et coordination tout en vous amusant !

ESPACE 6

Générations en Forme

Une version « senior·es » d'un cours habituellement intergénérationnel, pour bouger et rencontrer du monde.

SENIOR·ES EN MOUVEMENT

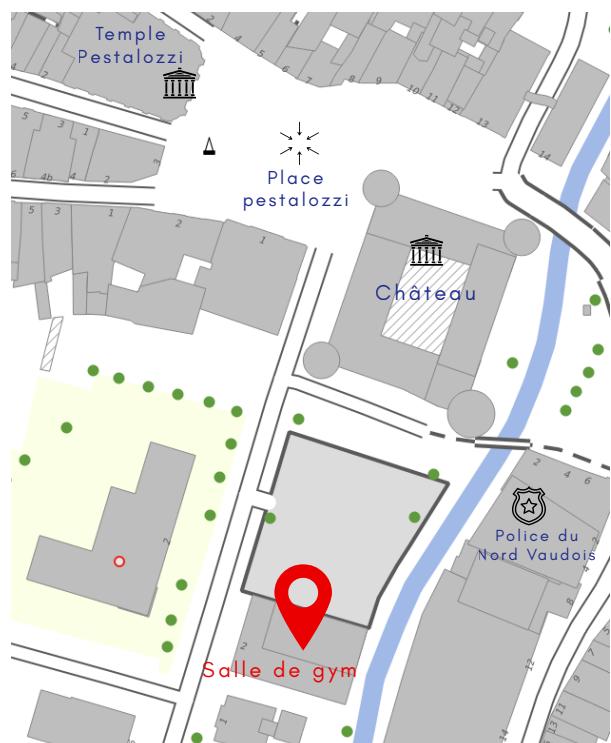
Activités physiques pour senior·es

Prestataires présents

- CARMEL MOVE
- GERIABILITY FITNESS
- PRO SENECTUTE
- GÉNÉRATIONS EN FORME (HESAV)
- BOXE SANS CONTACT (PARKINSON)
- L'AMMY
- UNISANTÉ
- HOPP-LA
- MOUVEMENT DES AINÉS VAUD

Localisation

Lieu : Salle de gym
Pestalozzi, Esplanade
du Château 2, 1400
Yverdon-les-Bains
(derrière le château, en
face du collège)



Des espaces de repos avec boissons
seront mis à disposition tout l'après-midi