



**PRO
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE

Aikido seniors / YVERDON

Art martial doux et accessible, approche spécialement adaptée aux seniors.

Travail de l'équilibre, de la mobilité et de la coordination à travers des mouvements fluides, sans choc ni compétition. Introduction à des principes simples de self-défense pour renforcer la sécurité au quotidien.

Encadrement assuré par un enseignant expérimenté, maître 6e dan.

Yverdon-les-Bains - Rue des Champs Lovats 11, Box 25

Jour	Jeudi de 10h à 11h dès le 23 avril 2026 Hors vacances scolaires
Participation	CHF 18.- la séance. Entrée possible à tout moment. Séance d'essai gratuite sur demande, sans engagement. Abonnement jusqu'en fin de semestre.
Renseignements	Pro Senectute Vaud, Mouvement et sport 021 646 17 21, sport@vd.prosenectute.ch

Cette activité est partiellement subventionnée par l'Office fédéral des assurances sociales car elle favorise tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.



canton de Vaud

vd.prosenectute.ch