

SENIOR·ES EN MOUVEMENT

Activités physiques pour senior·es



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

Gym seniors Caramel Move

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

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.

Geriability fitness

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

Pilates & Fascias Unisanté

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

Walking Football Pro Senectute

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

Générations en Forme

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

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

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

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



Inscription

Vous êtes senior·es et êtes
intéressé·es par cette activité ?

Contactez le Service des sports et
de l'activité physique d'Yverdon-
les-Bains :

Par mail :

info.sports@yverdon-les-bains.ch

Par téléphone :

024 423 60 88

Par courrier postal :

Service des sports et de l'activité
physique, Rue du Nord 1, 1400
Yverdon-les-Bains