

# 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

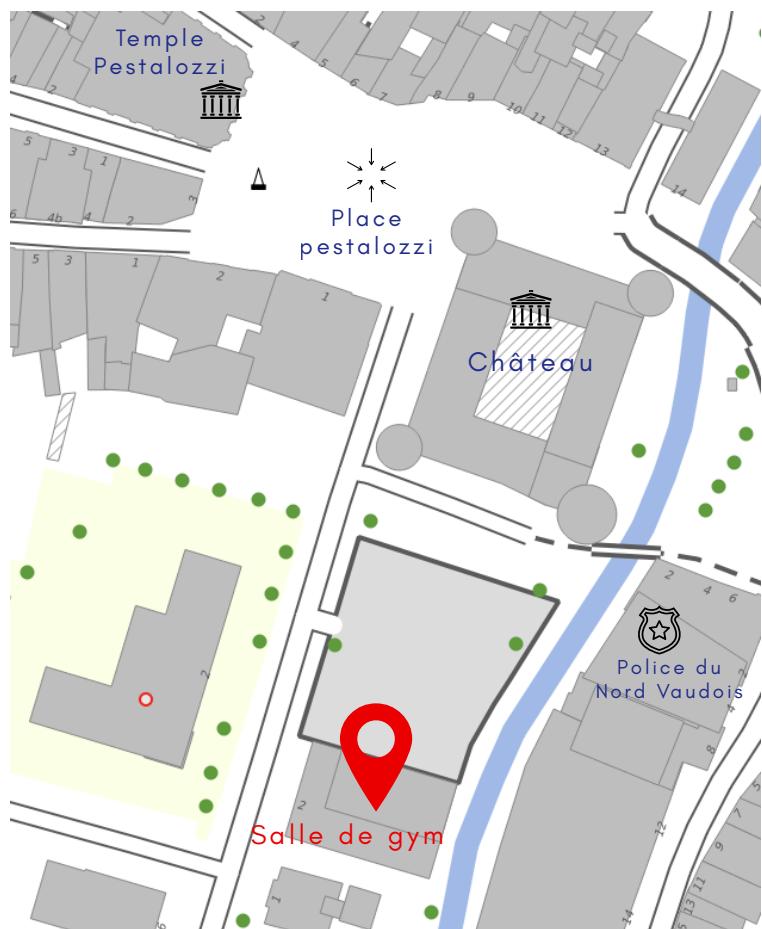
## Activités physiques pour senior·es

### 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](mailto: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