



Une église. Un message. Un style.

Gymnastique douce

Les mercredis matins de 10h à 11h,
dès le 14 janvier 2026

Gratuit, sans inscription, ouvert à chacun et chacune

sierre.armeedusalut.ch

Gymnastique douce

Est-ce que tu veux te sentir mieux dans la gestion des tâches quotidiennes ?

La gymnastique douce peut t'aider en :

- Améliorant ta mobilité
- Renforçant la musculature de manière ciblée
- Entraînant ton équilibre pour prévenir des chutes

Si cela te tente, viens découvrir cette manière douce de bouger avec Brigitte, physiothérapeute diplômée.

Pour qui ?

Pour toutes personnes intéressées. Sans inscription, ni prérequis.

Et aussi

Gym douce à 10h ; accueil avec cafés/thés offerts dès 9h15.

Tous les mercredis à 12h15, un repas est également proposé à l'Armée du Salut. Il est donc possible de rester après la gym pour un repas sympa partagé en bonne compagnie !

Où ?

Dans les locaux de l'Armée du Salut à Sierre
Av. Max Huber 10
(en face de la Crèche de l'Europe)
027 456 80 15

Armée du Salut
Max Huber 10 | 3960 Sierre
027 456 80 15 | sierre@armeedusalut.ch
sierre.armeedusalut.ch

