

Centre de santé
communautaire
de l'Estrie

BOUGEZ, soyez en équilibre!



Groupe d'exercices pour les 55 + pour:

- Rester actifs
- Améliorer votre force et votre équilibre
- Adopter des comportements sécuritaires pour prévenir les chutes
- Socialiser

Mardi et jeudi de 9 h à 10 h
du 10 janvier au 30 mars 2017

Au Centre Charles-Émile-Claude* (146, avenue Chevrier, Cornwall)

* Des frais s'appliquent

www.cscestrie.on.ca

Chaque personne compte.

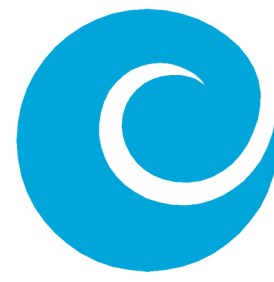
Alexandria
613 525-5544

Bourget
613 487-1802

Cornwall
613 937-2683

Crysler
613 987-2683

Embrun
613 443-3888



Centre de santé
communautaire
de l'Estrie

GET MOVING, for a better balance!



Group exercises to help people over 55:

- Stay active
- Improve strength and balance
- Adopt safe behaviours to prevent falls
- Socialize

www.cscestrie.on.ca
Every One Matters.

Alexandria
613 525-5544

Bourget
613 487-1802

Cornwall
613 937-2683

Crysler
613 987-2683

Embrun
613 443-3888