



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

Lundi et mercredi de 9 h 30 à 10 h 30  
du 9 janvier au 29 mars 2017

À la salle communautaire du CSCE (841, rue Sydney, Cornwall)

[www.cscestrie.on.ca](http://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