



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

**Les mardis et jeudis à 9 h 30 à partir du 17 octobre 2017
à la Fraternité (49, rue St-Paul, Alexandria).**

Information et inscription: Michel Laviolette 613 525-5544

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