



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 lundis et mercredis de 9 h 30 à 10 h 30 au Club âge d'or 50
(21, boul. Cartier, Hawkesbury) dès le 25 septembre.**

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