



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 vendredis de 13 h 30 à 14 h 30
du 22 septembre au 12 décembre 2017

à la salle du Club Optimiste de North Lancaster (4837 2nd Line Road)

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