

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

LIMOGES - DU 5 JUIN AU 30 AOÛT 2018

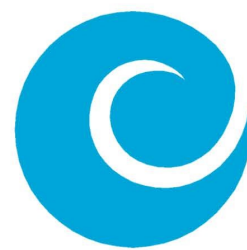
Mardi et jeudi de 9 h à 10 h

Parc Rodolphe Latreille, 63 rue des Bénévoles, Limoges

Information : Audrey Beauséjour 613 557-2210, poste 224 ou
a.beausejour@cscestrie.on.ca

www.cscestrie.on.ca

Chaque personne compte.



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

LIMOGES - JUNE 5TH TO AUGUST 30TH, 2018

Tuesdays and Thursdays from 9:00 to 10:00 a.m.

Rodolphe Latreille Park, 63 Des Bénévoles Street, Limoges

Information: Audrey Beauséjour 613-557-2210 ext. 224 or
a.beausejour@cscestrie.on.ca