

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

**ROCKLAND - DU 7 JUIN AU 30 AOÛT 2018**

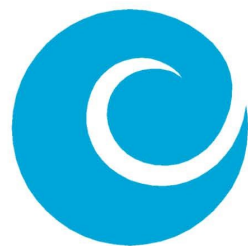
Jeudi de 11 h à 12 h

Parc du Moulin, rue Edwards, Rockland

Information : Audrey Beauséjour 613 557-2210, poste 224 ou  
[a.beausejour@cscestrie.on.ca](mailto:a.beausejour@cscestrie.on.ca)

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

**ROCKLAND - JUNE 7<sup>TH</sup> TO AUGUST 30<sup>TH</sup>, 2018**

Thursdays from 11:00 a.m. to 12:00 p.m.

Du Moulin Park, Edwards Street, Rockland

Information: Audrey Beauséjour 613-557-2210 ext. 224 or

[a.beausejour@cscestrie.on.ca](mailto:a.beausejour@cscestrie.on.ca)