

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 3 AVRIL AU 31 MAI 2018*

Mardi et jeudi de 9 h à 10 h

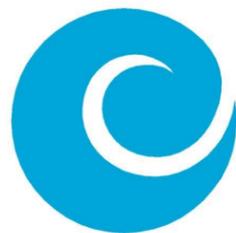
Centre de santé communautaire de l'Estrie (601, ch. Limoges, 2e étage)

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

*À partir de juin, une session d'été sera offerte à l'extérieur

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 - APRIL 3RD TO MAY 31ST, 2018*

Tuesday and Thursday from 9:00 to 10:00 a.m.

Centre de santé communautaire de l'Estrie (601 Limoges Rd, Unit 201)

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

*A summer outdoor session will be offered in June 2018

www.cscestrie.on.ca

Every One Matters.