

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 5 AVRIL AU 31 MAI 2018*

Jeudi de 11 h à 12 h

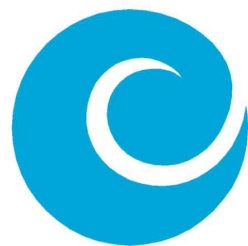
Église Très-Sainte-Trinité (2178, rue Laurier)

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

ROCKLAND - APRIL 5TH TO MAY 31ST, 2018*

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

Très-Sainte-Trinité Church (2178 Laurier Street)

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

*A summer outdoor session will be offered in June 2018