



HAMILTON | NIAGARA  
Centre de santé  
communautaire  
Votre bien-être, notre raison d'être!

# Soyons Actifs & Gardez L'Équilibre

CLASSES D'EXERCICES GRATUITES POUR AÎNÉS 55+

## Soyons Actifs

- MUSIQUE MOTIVANTE
- CARDIO À FAIBLE IMPACT
- RÉSISTANCE ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- ENTRAÎNEMENTS EN ÉQUILIBRE
- ÉTIREMENTS ET RELAXATION

## Gardez L'Équilibre

- COMBINE L'EXERCICE ET L'ÉDUCATION POUR AIDER À RÉDUIRE LES RISQUES DE CHUTES
- AMÉLIORE L'ÉQUILIBRE, LA FORCE ET LA FLEXIBILITÉ
- AMÉLIORE LA MOBILITÉ GÉNÉRALE ET LA CONFIANCE EN SOI

## NOS SITES:

WELLAND, FONTHILL, ST CATHARINES,  
NIAGARA FALLS

\*\*PREUVE DE VACCINATION OBLIGATOIRE\*\*

### POUR PLUS D'INFORMATIONS:

LEAH DICK, 905-734-1141, EXT 2354

OU

SIERRA NEATH, 905-734-1141, EXT 2250



# Stay Fit & Keeping Balance



FREE EXERCISE CLASSES FOR SENIORS 55+

## StayFit

- FUN AND MOTIVATIONAL MUSIC
- LOW-IMPACT CARDIO
- MUSCLE CONDITIONING AND RESISTANCE
- BALANCE AND FLEXIBILITY
- STRETCHING AND RELAXATION
- OFFERED IN ENGLISH

## Keeping Balance

- COMBINES EXERCISE AND EDUCATION TO HELP REDUCE THE CHANCE OF FALLS
- IMPROVES BALANCE, STRENGTH AND FLEXIBILITY.
- IMPROVES OVERALL MOBILITY AND CONFIDENCE
- OFFERED IN ENGLISH

## OUR SITES:

WELLAND, FONTHILL, NIAGARA FALLS, ST CATHARINES

\*\*PROOF OF VACCINATION REQUIRED\*\*

### FOR MORE INFORMATION:

LEAH DICK, 905-734-1141 EXT 2354

OR

SIERRA NEATH, 905-734-1141 EXT 2250

