

Classes d'exercices gratuites pour adultes 55+

SOYONS

ACTIFS

SOYONS ACTIFS &
GARDEZ L'ÉQUILIBRE

STAY-FIT &
KEEPING BALANCE

HAMILTON | NIAGARA
Centre de santé
communautaire



Des sessions d'exercices motivantes avec la musique qui vise à prévenir les chutes et continuer à vivre une vie social, indépendante et avec confiance

Classes offertes en français et en anglais

Nos sites: Welland, Fonthill, St Catharines, Niagara Falls

Pour plus d'informations et pour vous inscrire:

Sierra Neath, 905-734-1141, poste 2250 ou exercise@cschn.ca



Free exercise classes for seniors 55+

STAY-FIT



Motivating exercise sessions with energizing music to improve fitness, wellbeing and confidence.

Classes offered in French and English

Our locations: Welland, Fonthill, St Catharines, Niagara Falls

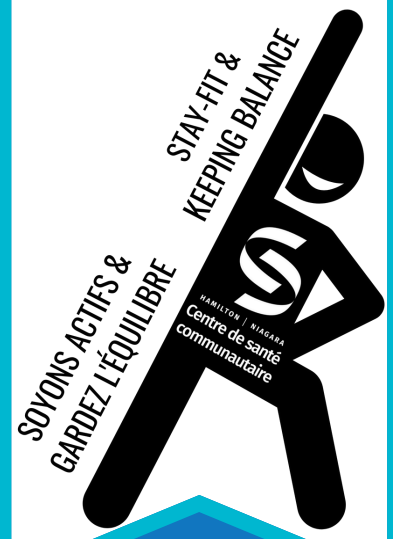
For more information and to register:

Sierra Neath, 905-734-1141, ext 2250 or exercise@cschn.ca



Classes d'exercices gratuites pour adultes 55+

Gardez L'équilibre



18 semaines de sessions d'exercices et d'éducation en français pour aider à prévenir les chutes et améliorer votre équilibre qui permet de continuer à vivre une vie saine et indépendante

Nos sites: Welland, St Catharines

Pour plus d'informations et pour vous inscrire:

Jini Joo, 905-734-1141, poste 2251 ou exercise@cschn.ca



Free exercise classes for seniors 55+

Keeping Balance



18 weeks of exercise and education sessions to help prevent falls and improve your balance so you can continue to live a healthy, independent life.

This gentle class runs for 1 hour 2x/week.

Location: Trinity United Church Beamsville, 4287 William St.

For more information and to register:

Leah Dick, 905-734-1141, ext 2354 or exercise@cschn.ca

