



Classes d'exercices SMART

(Seniors Maintaining Active Roles Together)

**Les mardis à 9 h 30
et les jeudis à 14 h**

Quoi?

Des classes d'exercices pour maintenir ou augmenter la force, l'équilibre ou la flexibilité afin de prévenir les chutes

Qui?

Les personnes de 55 ans ou plus

GRATUIT

Où?

Centre communautaire La Girouette
150, rue King Ouest
Chatham ON N7M 1E3
519 436-1092
cclagirouette@gmail.com



Avec le soutien de :
With the support of:

