

ETOBICOKE CALENDRIER DES EXERCICES

Clinique	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Adeline's Lodge 379 Lake Promenade Etobicoke, Ontario M8W 1B9 Pour plus d'information contactez: 1-877-696-1620 ☆ Accepter les participants de la communauté	1:00 PM - 2:00 PM Prévention des chutes		3:00 PM - 4:00 PM Prévention des chutes		

Centennial Park Place

25 Centennial
Park Rd.
Etobicoke,
Ontario
M9C 5H1
Pour plus
d'information
contactez: [1-
877-696-1620](tel:1-877-696-1620)

☆ **Accepter les
participants de
la communauté**

9:30 AM - 10:30
AM
Exercice - Le
mouvement
compte

1:00 PM - 2:00
PM
Exercice - Le
mouvement
compte

10:30 AM -
11:30 AM
Exercice - Yoga
assis

2:00 PM - 3:00
PM
Exercice - Yoga
assis

11:30 AM -
12:30 PM
Prévention des
chutes

3:00 PM - 4:00
PM
Prévention des
chutes

Delmanor Prince Edward

4180 Dundas
Street West
Etobicoke,
Ontario
M8X 1X8

Pour plus
d'information
contactez: [1-
877-696-1620](tel:1-877-696-1620)

☆ Accepter les
participants de
la communauté

1:00 PM - 2:00
PM
Exercice - Yoga
assis

2:00 PM - 3:00
PM
Prévention des
chutes

3:00 PM - 4:00
PM
Étirez-vous
simplement

1:00 PM - 2:00
PM
Exercice - Yoga
assis

2:00 PM - 3:00
PM
Prévention des
chutes

3:00 PM - 4:00
PM
Étirez-vous
simplement

Fairfield Residence

10 Fairfield Ave.
Etobicoke,
Ontario
M8V 2H9

Pour plus
d'information
contactez: [1-
877-696-1620](tel:1-877-696-1620)

☆ Accepter les
participants de

la communauté

2:00 PM - 3:00
PM
Exercice - Le
mouvement
compte

3:00 PM - 4:00
PM
Prévention des
chutes

8:45 AM - 9:45
AM
Prévention des
chutes

Franklin Horner Community Center

432 Horner Ave.
Etobicoke,
Ontario
M8W 2B2
Pour plus
d'information
contactez: [1-
877-696-1620](tel:1-877-696-1620)

9:00 AM - 10:00
AM
Exercice - Le
mouvement
compte

10:00 AM -
11:00 AM
Exercice : faites
le plein

11:00 AM -
12:00 PM
Prévention des
chutes

9:00 AM - 10:00
AM
Exercice - Le
mouvement
compte

10:00 AM -
11:00 AM
Exercice : faites
le plein

11:00 AM -
12:00 PM
Prévention des
chutes

9:00 AM - 10:00
AM
Exercice - Le
mouvement
compte

10:00 AM -
11:00 AM
Exercice : faites
le plein

11:00 AM -
12:00 PM
Prévention des
chutes

☆ Accepter les
participants de
la communauté

Jubilee Centre

256 Sheldon
Etobicoke,
Ontario
M8W 4X8
Pour plus
d'information
contactez: [1-
877-696-1620](tel:1-877-696-1620)

☆ Accepter les
participants de
la communauté

1:00 PM - 2:00
PM
Prévention des
chutes

2:00 PM - 3:00
PM
Exercice - Yoga
assis

10:00 AM -
11:00 AM
Prévention des
chutes

11:00 AM -
12:00 PM
Exercice - Yoga
assis