

MILTON CALENDRIER DES EXERCICES

Clinique	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Birkdale Place 611 Farmstead Dr Milton, Ontario L9T 4M3 Pour plus d'information contactez: 1-877-696-1620 ☆ Accepter les participants de la communauté		9:00 AM - 10:00 AM Ostéoporose			9:00 AM - 10:00 AM Ostéoporose
		10:00 AM - 11:00 AM Prévention des chutes			10:00 AM - 11:00 AM Prévention des chutes
		11:00 AM - 12:00 PM Exercice - Tai Chi assis			11:00 AM - 12:00 PM Exercice : faites le plein

Martindale Gardens

45 Martin St.
Milton, Ontario
L9T 2R1

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
Exercice -
Danse assise

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

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

2:00 PM - 3:00
PM
Exercice : faites
le plein

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

Seasons Milton

760 Bronte St S
Milton, Ontario
L9T 8X4

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 : faites
le plein

1:00 PM - 2:00
PM
Exercice : faites
le plein

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

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

3:00 PM - 4:00
PM
Exercice - Le
mouvement
compte

3:00 PM - 4:00
PM
Exercice - Le
mouvement
compte