

MISSISSAUGA CALENDRIER DES EXERCICES

Clinique	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Amica Credit Mills 2465 Eglington Ave W Mississauga , Ontario L5M 2S9 Pour plus d'information contactez: 1-877-696-1620 ☆ Accepter les participants de la communauté	3:00 PM - 4:00 PM Prévention des chutes		11:30 AM - 12:30 PM Prévention des chutes		

**Amica Erin
Mills**

4620
Kimbermount
Ave,
Mississauga,
Ontario
L5M 5W5
Pour plus
d'information
contactez: [1-
877-696-1620](tel:1-877-696-1620)

☆ Accepter les
participants de
la communauté

3:00 PM - 5:00
PM
Exercice -
Danse assise

9:00 AM - 10:00
AM
Exercice - Yoga
assis

**Beechwood
Place and
Court**

1500 Rathburn
Rd E
Mississauga,
Ontario
L4W 4L7

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

☆ Accepter les
participants de
la communauté

9:15 AM - 10:15
AM
Prévention des
chutes

10:15 AM -
11:15 AM
Exercice : faites
le plein

9:15 AM - 10:15
AM
Prévention des
chutes

10:15 AM -
11:15 AM
Exercice : faites
le plein

Bough Beeches Place

1130 Bough
Beeches Blvd
Mississauga,
Ontario
L4W 4G3

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

☆ Accepter les
participants de
la communauté

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

11:00 AM -
12:00 PM
Exercice -
Danse assise

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

11:00 AM -
12:00 PM
Exercice -
Danse assise

**Chartwell
Regency
Retirement
Residence**

29 Mississauga
Rd N
Mississauga,
Ontario
L5H 2H7
Pour plus
d'information
contactez: [1-
877-696-1620](tel:1-877-696-1620)

☆ Accepter les
participants de
la communauté

9:00 AM - 10:00
AM
Prévention des
chutes

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

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

9:00 AM - 10:00
AM
Prévention des
chutes

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

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

**Chartwell
Robert Speck**

100 Robert
Speck Pkwy
Mississauga,
Ontario
L4Z 0A1

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

☆ **Accepter les
participants de
la communauté**

9:00 AM - 10:00
AM
Exercice - Yoga
assis

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

11:00 AM -
12:00 PM
Exercice : faites
le plein

9:00 AM - 10:00
AM
Étirez-vous
simplement

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

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

Constitution Place

3051
Constitution
Blvd
Mississauga,
Ontario
L4Y 2Z1

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 - Le
mouvement
compte

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

3:00 PM - 4:00
PM
Exercice - Tai
Chi assis

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

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

3:00 PM - 4:00
PM
Exercice : faites
le plein

Creditvale Mills

1535 S Parade
Ct

Mississauga,
Ontario

L5M 0T7

Pour plus
d'information

contactez: 1-
877-696-1620

☆ Accepter les
participants de
la communauté

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

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

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 - Tai
Chi assis

3:00 PM - 4:00
PM
Exercice : faites
le plein

Edenwood Senior's Village

3061 Battleford
Rd

Mississauga,
Ontario

L5N 6R7

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 - Le
mouvement
compte

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

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 - Tai
Chi assis

3:00 PM - 4:00
PM
Exercice - Tai
Chi assis

**Evergreen
Retirement
Community**

820 Scollard Ct.

Mississauga,

Ontario

L5V 0A1

Pour plus

d'information

contactez: 1-

877-696-1620

☆ Accepter les participants de la communauté

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

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

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

2:00 PM - 3:00 PM
Ostéoporose

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

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

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

2:00 PM - 3:00 PM
Ostéoporose

Forum Italia Senior's Center

155 Forum Dr.
Mississauga,
Ontario
L4Z 3M9
Pour plus d'information contactez: [1-877-696-1620](tel:1-877-696-1620)

☆ Accepter les participants de la communauté

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

2:00 AM - 3:00 AM
Exercice - Tai Chi assis

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

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

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

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

Greenway Lodge

860 The
Greenway
Mississauga,
Ontario
L5G 1P6
Pour plus
d'information
contactez: [1-
877-696-1620](tel:1-877-696-1620)

☆ Accepter les
participants de
la communauté

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

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

Indus Community Services

1660 Tech Ave.
Unit 4
Mississauga,
Ontario
L4W 5S7

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

☆ Accepter les
participants de
la communauté

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

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

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

Ivan Franko

3058 Winston
Churchill Blvd
Mississauga,
Ontario
L5L 3J1

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

☆ Accepter les
participants de
la communauté

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

11:00 AM -
12:00 PM
Exercice - Tai
Chi assis

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

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

King Garden

85 King Street
E.
Mississauga,
Ontario
L5A 4G6
Pour plus
d'information
contactez: [1-
877-696-1620](tel:1-877-696-1620)

☆ Accepter les
participants de
la communauté

9:00 AM - 10:00
AM
Exercice - Yoga
assis

11:00 AM -
12:00 PM
Exercice - Le
mouvement
compte

3:00 PM - 4:00
PM
Exercice - Tai
Chi assis

**Mississauga
Seventh Day
Adventist
Church**

2250 Credit
Valley Rd.
Mississauga,
Ontario
L5M 4L9
Pour plus
d'information
contactez: [1-](tel:1-877-696-1620)

[877-696-1620](tel:877-696-1620)

☆ Accepter les
participants de
la communauté

1:00 PM - 2:00
PM
Exercice - Tai
Chi assis

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

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

Peel Living Hillside

#107, 2440

Truscott Dr.

Mississauga,

Ontario

L5J 4N5

Pour plus

d'information

contactez: [1-](tel:1-877-696-1620)

[877-696-1620](tel:877-696-1620)

☆ Accepter les participants de la communauté

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

3:00 PM - 4:00 PM
Exercice - Tai Chi assis

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

3:00 PM - 4:00 PM
Exercice - Yoga assis

Peel Living King

#202, 66 King Street W.
Mississauga, Ontario
L5B 2H7
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 : faites le plein

3:00 PM - 4:00 PM
Exercice - Yoga assis

Peel Living Queen

3020 Queen
Frederica Dr.
Mississauga,
Ontario
L4Y 2Z8
Pour plus
d'information
contactez: [1-
877-696-1620](tel:1-877-696-1620)

☆ Accepter les
participants de
la communauté

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

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

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

11:00 AM -
12:00 PM
Exercice - Tai
Chi assis

Peel Living South Common

#111, 2250
South Millway
Mississauga,
Ontario
L5L 3J6

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
Prévention des
chutes

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

3:00 PM - 4:00
PM
Exercice - Tai
Chi assis

3:00 PM - 4:00
PM
Exercice - Yoga
assis

Peel Living Stavebank

#102, 35
Stavebank Road
N.
Mississauga,
Ontario
L5G 1L5

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

☆ Accepter les
participants de
la communauté

1:30 PM - 2:30
PM
Exercice : faites
le plein

2:30 PM - 3:30
PM
Exercice - Yoga
assis

**Peel Region
Millbrook
Place**

#708, 177
Dundas Street
W
Mississauga,
Ontario
L5B 4M5
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
Prévention des
chutes

3:00 PM - 4:00
PM
Exercice - Tai
Chi assis

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

3:00 PM - 4:00
PM
Exercice - Yoga
assis

Place Avant

3700 Kaneff
Cres
Mississauga,
Ontario
L5A 4B8

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

☆ Accepter les
participants de
la communauté

9:00 AM - 10:00
AM
Exercice : faites
le plein

10:00 AM -
11:00 AM
Ostéoporose

11:00 AM -
12:00 PM
Étirez-vous
simplement

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

2:00 PM - 3:00
PM
Ostéoporose

3:00 PM - 4:00
PM
Exercice - Tai
Chi assis

Port Credit Residence

33 Hurontario
St.
Mississauga,
Ontario
L5G 3G8

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

☆ Accepter les
participants de

la communauté

9:00 AM - 9:45
AM
Exercice : faites
le plein

9:45 AM - 10:30
AM
Étirez-vous
simplement

10:30 AM -
11:15 AM
Prévention des
chutes

9:00 AM - 9:45
AM
Exercice : faites
le plein

9:45 AM - 10:30
AM
Exercice - Le
mouvement
compte

10:30 AM -
11:15 PM
Prévention des
chutes

Sheridan Villa

2460 Truscott
Dr.
Mississauga,
Ontario
L5J 3Z8
Pour plus
d'information
contactez: [1-
877-696-1620](tel:1-877-696-1620)

☆ Accepter les participants de la communauté

9:00 AM - 10:00 AM
Prévention des chutes

10:00 AM - 11:00 AM
Exercice - Le mouvement compte

9:00 AM - 10:00 AM
Prévention des chutes

10:00 AM - 11:00 AM
Exercice - Le mouvement compte

The Erinview
1510 Lakeshore Rd W.
Mississauga, Ontario
L5J 4T4
Pour plus d'information contactez: [1-877-696-1620](tel:1-877-696-1620)

☆ Accepter les participants de la communauté

9:00 AM - 10:00 PM
Exercice - Tai Chi assis

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

11:00 AM - 12:00 PM
Exercice - Le mouvement compte

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

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

11:00 AM - 12:00 PM
Exercice - Tai Chi assis

The Shores of Port Credit

280 Lakeshore Rd W.

Mississauga, Ontario

L5H 0A5

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
Prévention des chutes

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

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

11:00 AM - 12:00 PM
Exercice - Le mouvement compte

Village of Erin Meadows

2930 Erin Centre Blvd.
Mississauga, Ontario
L5M 7M4

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 - Le
mouvement
compte

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

3:00 PM - 4:00
PM
Exercice : faites
le plein

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

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

3:00 PM - 4:00
PM
Exercice -
Danse assise

Walden Circle

1907 Lakeshore
Rd W.
Mississauga,
Ontario
L5J 1J6

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

☆ Accepter les
participants de

la communauté

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

9:00 AM - 10:00
PM
Étirez-vous
simplement

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

Westminster Court

4150
Westminster Pl.
Mississauga,
Ontario
L4W 3Z7
Pour plus
d'information
contactez: [1-
877-696-1620](tel:1-877-696-1620)

12:30 PM - 1:30
PM
Prévention des
chutes

1:30 PM - 2:30
PM
Exercice : faites
le plein

12:30 PM - 1:30
PM
Prévention des
chutes

1:30 PM - 2:30
PM
Exercice : faites
le plein

☆ Accepter les
participants de
la communauté

**Wisma Mega
Indah
Vanrose**

1205 Vanrose
Street

Mississauga,
Ontario

L5V 1W8

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

☆ Accepter les
participants de
la communauté

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

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

11:00 AM -
12:00 PM
Exercice - Tai
Chi assis

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

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

3:00 PM - 4:00
PM
Exercice - Yoga
assis