

OAKVILLE CALENDRIER DES EXERCICES

Clinique	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Amica Bronte Harbour 160 Bronte Rd Oakville, Ontario L6L 3C1 Pour plus d'information contactez: 1-877-696-1620 ☆ Accepter les participants de la communauté			9:00 AM - 10:00 AM Exercice : faites le plein	9:00 AM - 10:00 AM Exercice : faites le plein	
			10:00 AM - 11:00 AM Exercice - Le mouvement compte	10:00 AM - 11:00 AM Exercice - Le mouvement compte	
			11:00 AM - 12:00 PM Prévention des chutes	11:00 AM - 12:00 PM Prévention des chutes	

Chartwell Oakville

180 Oak Park
Blvd
Oakville,
Ontario
L6H 0A6
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
Ostéoporose –
Secondaire

9:30 AM - 10:30
AM
Ostéoporose –
Secondaire

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

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

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

11:30 AM -
12:30 PM
Exercice - Le
mouvement
compte

Chartwell Waterford Retirement Residence

2160
Baronwood Dr
Oakville,
Ontario
L6M 0Y1

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

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

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

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

Churchill Place

345 Church St
Oakville,
Ontario

L9J 7G4

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

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

Delmanor Glen Abbey

1459 Nottingham
Gate
Oakville,
Ontario
L6M 4W1

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

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

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

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

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

☆ Accepter les
participants de
la communauté

Kensington Retirement Residence

25 Lakeshore
Rd W.
Oakville,
Ontario
L6K 3X8

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

Memory & Company

Unit 1, 407
Iroquois Shore Rd.
Oakville,
Ontario
L6H 1M3
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

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

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

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

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

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

**Oak Park
Neighbourhood
Centre**

2200 Sawgrass

Dr.

Oakville,

Ontario

L6H 7K3

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 - Le
mouvement
compte

3:00 PM - 4:00
PM
Ostéoporose

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

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

3:00 PM - 4:00
PM
Ostéoporose

**Oakville
Senior
Citizen
Residence
(OSCR)**

2220-2222

Lakeshore Rd

W.

Oakville,
Ontario
L6L 5G5
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 - Yoga
assis

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 - Yoga
assis

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

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

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

Palermo Village Retirement

3136 Dundas St
W
Oakville,
Ontario
L6M 0S5
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

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

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 - Tai
Chi assis

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

**Queens
Avenue
Retirement**

1056 Queens
Ave.

Oakville,
Ontario

L6H 6R3

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

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

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

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

**St John's
United
Church**

262 Randall St
Oakville,
Ontario
L6J 1P9

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
Ostéoporose

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

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

9:00 AM - 10:00 AM
Ostéoporose

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

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

Trafalgar Lodge

299 Randall St
Oakville,
Ontario
L6J 6B4
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 - Tai Chi assis

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

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

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

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

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

Vistamere

380 Sherin Dr
Oakville,
Ontario

L6L 4J3

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
Étirez-vous
simplement

10:30 AM -
11:30 AM
Exercice : faites
le plein

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

1:00 PM - 2:00
PM
Exercice -
Danse assise

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

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