

## ETOBICOKE CALENDRIER DES EXERCICES

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

## **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**

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

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

10:00 AM -  
11:00 AM  
Exercice - Yoga  
assis

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

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

1:00 PM - 2:00  
PM  
Étirez-vous  
simplement

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

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

---

## **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 - Yoga  
assis

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 - Yoga  
assis

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 - Yoga  
assis

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

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