

## MILTON CALENDRIER DES EXERCICES

Clinique	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Birkdale Place</b> 611 Farmstead Dr Milton, Ontario L9T 4M3 Pour plus d'information contactez: <a href="tel:1-877-696-1620">1-877-696-1620</a>		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
☆ Accepter les participants de la communauté					

## **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