

MISSISSAUGA CALENDRIER DES EXERCICES

Clinique	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>Beechwood Place and Court 1500 Rathburn Rd E Mississauga, Ontario L4W 4L7 Pour plus d'information contactez: 1- 877-696-1620</p> <p>☆ Accepter les participants de la communauté</p>		<p>9:15 AM - 10:15 AM Exercice - Le mouvement compte</p> <p>10:15 AM - 11:15 AM Prévention des chutes</p>		<p>9:15 AM - 10:15 AM Exercice - Le mouvement compte</p> <p>10:15 AM - 11:15 AM Prévention des chutes</p>	

**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
Exercice - Le
mouvement
compte

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
Exercice - Yoga
assis

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

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

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

Bld

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 - Le mouvement compte

Credit River Retirement Residence

175 Rutledge Rd
Mississauga, Ontario
L5M 0X7
Pour plus d'information contactez: [1-](tel:1-416-291-1111)

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

☆ Accepter les participants de la communauté

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

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

Creditvale Mills

1535 S Parade Ct

Mississauga,

Ontario

L5M 0T7

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
Exercice - Tai Chi assis

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Evergreen Retirement Community

820 Scollard Ct.
Mississauga,
Ontario
L5V 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 - 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**

9:00 AM - 10:00
AM
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**

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

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

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 - 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)

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

☆ Accepter les
participants de
la communauté

**Mississauga
Seventh Day
Adventist
Church**

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

[877-696-1620](tel: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 : faites le plein

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

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

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

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

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)

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

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

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

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

☆ Accepter les participants de la communauté

**Peel Living
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

**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

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
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
Prévention des
chutes

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

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

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

**Peel Living
Summerville
Pines**

#413, 1745
Dundas St E.
Mississauga,
Ontario
L4X 2R6

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

Peel Living Surveyors Place

111 Agnes St.
Mississauga,
Ontario
L5B 4A8

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

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 - 10:00
AM
Exercice - Tai
Chi 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
Exercice : faites
le plein

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

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

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)

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

☆ **Accepter les participants de la communauté**

Turtle Creek Manor

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**

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
Étirez-vous simplement

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
Exercice - Danse assise

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)

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

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

12:30 PM - 1:30
PM
Exercice - Le
mouvement
compte

1:30 PM - 2:30
PM
Prévention des
chutes

☆ 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