

OAKVILLE CALENDRIER DES EXERCICES

Clinique	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Chartwell Oakville 180 Oak Park Blvd Oakville, Ontario L6H 0A6 Pour plus d'information contactez: 1- 877-696-1620				1:00 PM - 2:00 PM Ostéoporose – Secondaire	9:00 AM - 10:00 AM Ostéoporose – Secondaire
				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 : faites le plein	11:00 AM - 12:00 PM Exercice - Le mouvement compte

☆ Accepter les
participants de
la communauté

**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

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

**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 Nottinghill
Gate
Oakville,
Ontario
L6M 4W1

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

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

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)

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

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

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

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

☆ Accepter les participants de la communauté

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

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

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

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

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

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

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

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

**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 : faites
le plein

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

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

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

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

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

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

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

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

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