

MILTON CALENDRIER DES EXERCICES

Clinique	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>Birkdale Place 611 Farmstead Dr Milton, Ontario L9T 4M3 Pour plus d'information contactez: 1-877-696-1620</p> <p>☆ Accepter les participants de la communauté</p>		<p>9:00 AM - 10:00 AM Ostéoporose</p> <p>10:00 AM - 11:00 AM Prévention des chutes</p> <p>11:00 AM - 12:00 PM Exercice - Tai Chi assis</p>			<p>9:00 AM - 10:00 AM Ostéoporose</p> <p>10:00 AM - 11:00 AM Prévention des chutes</p> <p>11:00 AM - 12:00 PM Exercice : faites le plein</p>

**Halton
Region -
Friends
Landing**

185 Ontario
Street South
Milton, Ontario
L9T 2M4

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

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

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

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

**Halton
Region -
Milton Place**

185 Ontario
Street South
Milton, Ontario
L9T 2M4

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

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

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 : faites
le plein

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

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