

## MISSISSAUGA CALENDRIER DES EXERCICES

Clinique	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p><b>Beechwood Place and Court</b> 1500 Rathburn Rd E Mississauga, Ontario L4W 4L7 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>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)

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

☆ **Accepter les  
participants de  
la communauté**

## **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