

## OAKVILLE CALENDRIER DES EXERCICES

Clinique	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p><b>Chartwell Oakville</b> 180 Oak Park Blvd Oakville, Ontario L6H 0A6 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>				1:00 PM - 2:00 PM Ostéoporose – Secondaire	9:30 AM - 10:30 AM Ostéoporose – Secondaire
				2:00 PM - 3:00 PM Prévention des chutes	10:30 AM - 11:30 AM Prévention des chutes
				3:00 PM - 4:00 PM Exercice : faites le plein	11:30 AM - 12:30 PM Exercice - Le mouvement compte

**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

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

1:00 PM - 2:00  
PM  
Exercice : faites  
le plein

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

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

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

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

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

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

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

## **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

9:00 AM - 10:00  
AM  
Exercice - Tai  
Chi assis

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

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

9:00 AM - 10:00  
AM  
Exercice - Tai  
Chi assis

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

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