Bougez, soyez en équilibre!

EXERCICES GRATUITS 55+

Get Moving, for Better Balance!

FREE 55+ EXERCISE GROUPS

CASSELMAN

Centre Paul-Émile Lévesque
(756, rue Brébeuf, Casselman, ON)

PRINTEMPS 2024

Du 25 mars au 24 juin 2024

Lundi et jeudi

9 h 30 à 10 h 30

On vous demande d'arriver 10 minutes avant le début du cours et d'apporter vos bandes élastiques ou haltères.

Inscription :

- Vous n'avez pas besoin de vous inscrire si vous avez participé au cours de la dernière session.
- Pour les nouveaux participants du groupe d'exercices, vous devez remplir les formulaires d'inscription disponibles au : www.cscestrie.on.ca/bougez.

Vous pourrez remplir vos formulaires sur place avec, **Sylvie Edmond**, l'instructrice bénévole du Centre de santé communautaire de l'Estrie.

Sans frais. Places limitées.

SPRING 2024

From March 25 to June 24, 2024

Monday and Thursday

9:30 to 10:30 a.m.

We ask that you arrive 10 minutes before the start of the class and to bring your elastic bands or weights.

Registration:

- You do not need to register if you participated during the last session.
- For new participants in the exercise group, you must complete the registration forms available at : www.cscestrie.on.ca/move.

You will be able to fill out your forms which will be available on site with **Sylvie Edmond**, the volunteer instructor from the Centre de santé communautaire de l'Estrie.

Free. Limited registrations.

Offert par / Offered by

Centre de santé communautaire de l'Estrie

Lianne Charrron
l.charron@cscestrie.on.ca
613-557-2210 # 6224