

En français  
et gratuit



# Soyons Actifs

Activité physique pour les 50+ ans

Le programme Soyons Actifs est destiné aux personnes de 50 ans et plus ayant des capacités physiques limitées ou des problèmes médicaux liés à l'hypertension, l'embonpoint, l'arthrite, etc. Les sessions d'exercices durent une heure et comprennent des activités de réchauffement, d'assouplissement, d'endurance et de relaxation.

## WELLAND

CSC Hamilton/Niagara  
1 promenade Vanier, Welland

- † lundi de 1h30 à 2h30 (Gaétanne)
- † mardi de 10h à 11h (Hélène)
- † mercredi 10h à 11h (Lucille)
- † jeudi de 10h à 11h (Hélène)
- † vendredi de 10h à 11h (Hélène)

## PORT COLBORNE

Centre des Aînés de Port Colborne  
184, rue Mitchell, Port Colborne

- † mardi de 9h30 à 10h30
- † vendredi de 9h30 à 10h30

## NIAGARA FALLS

Club Alouette de Niagara Falls  
4570 chemin Portage, Niagara Falls

- † mercredi 1h30 à 2h30

*On vous attend !*

Pour plus de renseignements, communiquez avec:

Julie Desrochers-Caron : au **905-734-1141** poste **230**  
ou sans frais au **1-866-885-5947** poste **230**



Centre de santé  
**Communautaire**  
Hamilton/Niagara

Centre de santé communautaire Hamilton/Niagara  
1 promenade Vanier, Welland, On, L3B 1A1  
(905) 734-1141 ou sans frais 1-866-885-5947  
Télécopieur: (905) 734-1678  
Courriel: [cscn@iaw.on.ca](mailto:cscn@iaw.on.ca)

[www.centredesantecommunautaire.com](http://www.centredesantecommunautaire.com)