

Stay Active, Stay Connected

Community Exercise Class for Older Adults

When:

Tuesday & Thursday Mornings

9:00 AM – 10:00 AM

11:00 AM – 12:00 PM

Start Date:

Ongoing

Where:

Timiskaming Home Support
Haileybury Gym

Free



What to Expect:

- ✚ **Fun & Energizing Workouts:** Tailored to your fitness level
- ✚ **Friendly Atmosphere:** Supportive community environment
- ✚ **Boost Your Health:** Enhance mobility, balance and strength

Why Participate?

- ✚ **Stay Fit:** Regular exercise promotes better health
- ✚ **Socialize:** Connect with others and make new friends
- ✚ **Feel Good:** Increase your vitality and overall happiness

How to Join:

- ✚ **Sign Up Today:** Contact Csilla Szabo at 1-877-318-9678 ext 2220
- ✚ **All Abilities Welcome:** No prior experience needed

Let's Move Together!



Timiskaming Home Support

Supporting Your Journey to Wellness

Restez Actif, Restez Connecté

Cours d'exercices communautaires pour personnes âgées

Quand :

Mardis et jeudis matin

9h00 – 10h00

11h00 – 12h00

Date de début :

En Cours

Où :

Soutien à domicile Timiskaming
Gymnase de Haileybury

À Quoi S'Attendre :

- ✚ **Entraînements Amusants et Énergisants :** Adaptés à votre niveau de forme physique
- ✚ **Atmosphère Amicale :** Environnement communautaire de soutien
- ✚ **Améliorez Votre Santé :** Renforcez votre mobilité, équilibre et force

Pourquoi Participer ?

- ✚ **Restez en Forme :** L'exercice régulier favorise une meilleure santé
- ✚ **Socialisez :** Connectez-vous avec les autres et faites de nouveaux amis
- ✚ **Ressentez-vous Bien :** Augmentez votre vitalité et votre bonheur général

Comment S'inscrire :

- ✚ **Inscrivez-vous dès aujourd'hui :** Contactez Csilla Szabo au 1-877-318-9678 poste 2220
- ✚ **Tous les Niveaux Bienvenus :** Aucune expérience préalable nécessaire

Bougeons Ensemble !



Timiskaming Home Support

Soutenir votre parcours vers le bien-être

Gratuit

