



Un programme de renforcement musculaire pour les 65 ans et plus



Pour information et inscription :

**Jaimy Léonard
819 825-5858, poste 5219**

Si vous êtes âgé de 65 ans et plus, que vous êtes autonome et que vous désirez faire des exercices de renforcement musculaire et d'équilibre et ainsi prévenir d'éventuelles chutes, le programme Pied est là pour vous!

Ce programme est offert gratuitement par le Centre de santé et de services sociaux de la Vallée-de-l'Or.

Les cours se déroulent à raison de deux heures par semaine, pour une session de 12 semaines.

Des sessions s'amorceront à l'automne.