

Loisirs et Culture

Recreation and Culture



PROGRAMME P.I.E.D.	
Description	Vous êtes âgé de 65 ou plus ? Vous avez peur de perdre l'équilibre ? Vous êtes tombé récemment ? Le programme intégré d'équilibre dynamique (PIED) est pour vous! 20 séances gratuites d'exercices et d'informations données par un professionnel formé et qualifié!
Clientèle	65 ans ou plus
Horaire	Lundi 9h30 à 10h30 et Vendredi 9h30 à 11h
Durée	Du 12 septembre au 21 novembre
Coût	Gratuit
Lieu	Omni-Centre
Inscription et Information	Par téléphone 514 453-8981 poste 229 Limite de 15 participants

P.I.E.D. PROGRAM	
Description	You are 65 years old and up? You are scared to loose your balance? Did you recently fall down? This «Programme Intégré d'Équilibre Dynamique» (PIED) is perfect for you! 20 free sessions of exercises and information given by a trained and qualified professional!
Category	65 yrs old +
Schedule	Monday 9:30 to 10:30 and Friday 9:30 to 11h
Duration	September 12 th to November 21 st
Cost	Free
Location	Omni-Centre
Registration & Information	Par téléphone Call at: 514 453-8981 ext 229 15 participants maximum