

Home Exercises (10 sessions)

Learn Exercises that You Can Do at Home

Fee: \$20.00 member, \$30.00 non-member

Featuring:

- Breathing Exercises
- Top Ten Exercises
- Improving balance and prevent falls
- Incorporating Exercise in your Daily Activities

Dates: Apr 9, 16, 23, 30, May 7, 14, 21, 28, June 4 & 11 (Thursdays)

Time: 10:00 am to 10:45 am

Place: St. Paul's L'Amoreaux Centre – Church Basement
3333 Finch Avenue East, Scarborough

Space Limited Pre-registration Required:

Please Call 416 – 493 – 3333

Please Wear Comfortable Shoes and Clothing.

家居運動 (一共十堂)

學習可以在家裡做的運動

內容:

- 呼吸練習
- 最常用的十項運動
- 改善平衡及預防跌倒
- 把運動包括在日常活動中

費用: \$20.00 會員, \$30 非會員

日期: 3月9日, 16日, 23日, 30日, 5月7日, 14日, 21日, 28日
6月4日, 11日 (星期四)

時間: 早上 10:00 – 早上 10:45

地點: 聖保羅中心 – 教會地下禮堂
3333 Finch Ave E

名額有限, 查詢及報名, 請致電: 416-493-3333

參加者請穿著合適的鞋和服裝。

