



Home Exercises (10 sessions)

Learn Exercises that You Can Do at

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: Oct 10, 17, 24, 31, Nov 7, 14, 21, 28, Dec 5 & 12 (Tuesdays)

Time: 11:45am – 12:30pm

Place: SPLC – Recreation Room
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: 10月10日, 17日, 24日, 31日, 11月7日, 14日, 21日, 28日,
12月5日12日(星期二)

時間: 上午 11:45 - 中午 12:30

地點: SPLC – 康樂室
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。