



Tiered Exercise Program (7 sessions)

Description:

- For older adults who are either chair-bound, have transfer ability, or are ambulatory
- Evidence-based and include 10 simple and progressive exercises
- Help participants maintain or improve their current functional abilities
- Help prevent falls

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

Dates: Nov 6, 13, 20, 27, Dec 4, 11 & 18 (Mondays)

Time: 12:15pm – 1:15pm

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.

分級漸進運動（共七堂）

內容:

- 適合行動自如，自由上落車，或只能坐於椅子上的人士
- 這是根據驗證包括 10 個簡單和漸進的運動
- 幫助參與者保持或提高其當前的功能能力
- 幫助防止跌倒

費用：\$20.00 會員，\$30 非會員

日期：十一月 6，13，20，27 日，十二月 4，11，8 日（星期一）

時間：下午 12: 15-1: 15

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。