



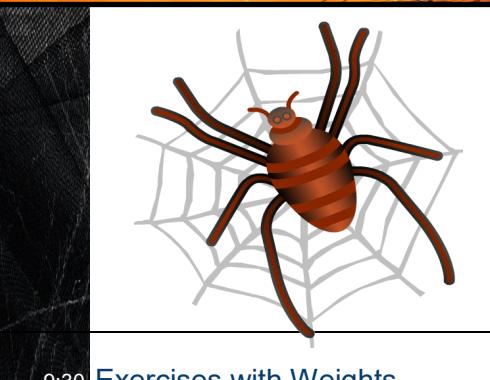
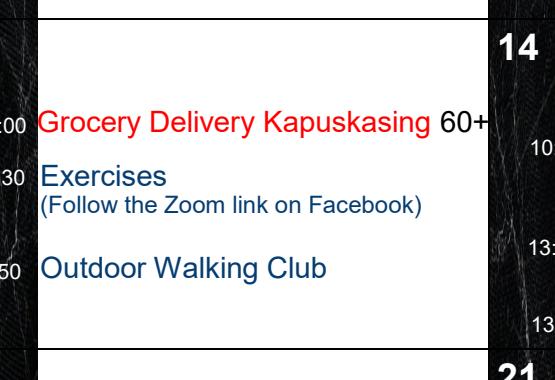
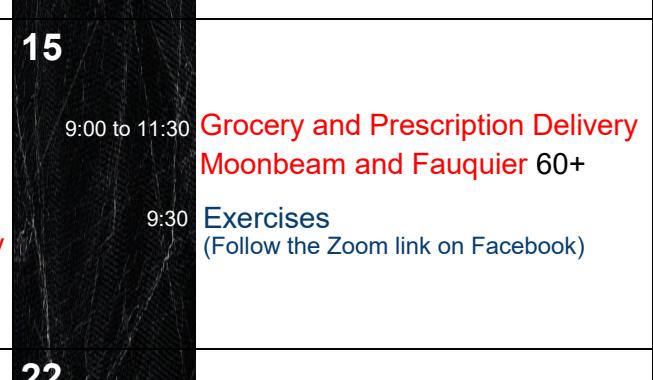
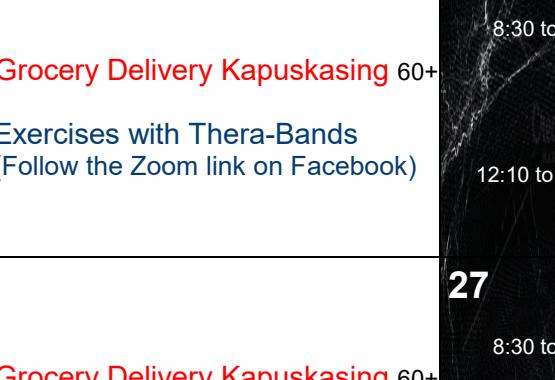
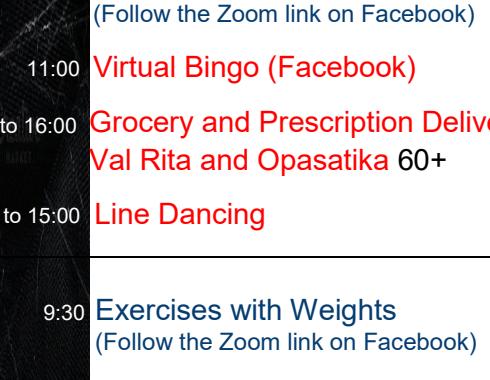
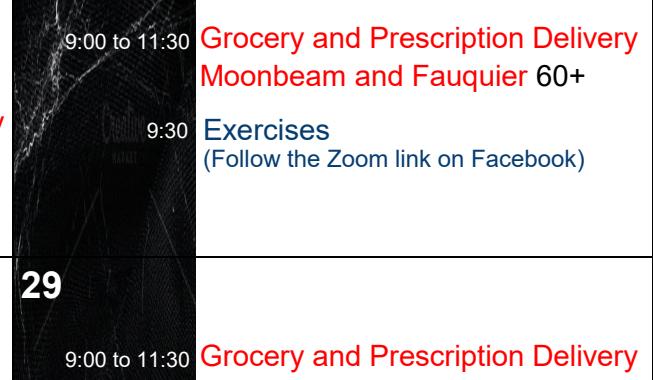
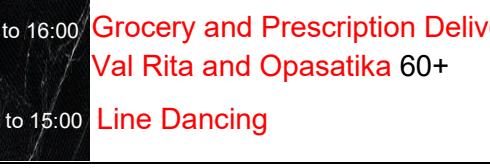
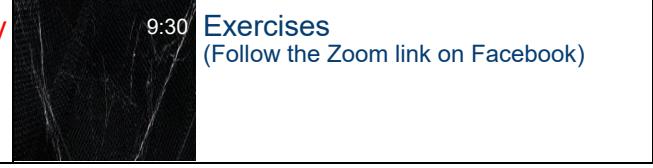
| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|---|--|---|---|
| LÉGENDE : ROUGE: INSCRIPTION REQUISE (Vous devez vous inscrire en composant le 705-371-3006) BLEU: INSCRIPTION NON REQUISE | | | | |
| 4 9 h 30 10 h à 13 h 11 h | 5 8 h 30 à 16 h 9 h 30 | 6 8 h 30 8 h 30 à 16 h 9 h 30 12 h à 13 h 12 h 10 à 12 h 50 | 7 9 h 30 11 h 13 h 30 à 16 h 13 h 30 à 15 h | 1 9 h à 11 h 30 9 h 30 |
| Exercices avec poids et haltères (Suivre le lien de Zoom sur Facebook) Journée santé Bingo virtuel (Facebook) | Livrasons d'épicerie Kapuskasing 60+ Exercices avec des « Thera-Bands » (Suivre le lien de Zoom sur Facebook) | Chronique CKGN Livrasons d'épicerie Kapuskasing 60+ Exercices (Suivre le lien de Zoom sur Facebook) Qu'est ce que le diabète? Club de marche extérieur | Exercices avec poids et haltères (Suivre le lien de Zoom sur Facebook) Bingo virtuel (Facebook) Livrasons d'épicerie et de médicaments Val Rita et Opasatika 60+ Danse en ligne | Livrasons d'épicerie et de médicaments Moonbeam et Fauquier 60+ Exercices (Suivre le lien de Zoom sur Facebook) |
| 11 Fermé Action de grâce | 12 8 h 30 à 16 h 9 h 30 | 13 8 h 30 8 h 30 à 16 h 9 h 30 12 h à 13 h 12 h 10 à 12 h 50 | 14 9 h 30 10 h 30 à 13 h 30 11 h 13 h 30 à 16 h 13 h 30 à 15 h | 15 9 h à 11 h 30 9 h 30 |
| Exercices avec poids et haltères (Suivre le lien de Zoom sur Facebook) Journée santé Bingo virtuel (Facebook) | Livrasons d'épicerie Kapuskasing 60+ Exercices avec des « Thera-Bands » (Suivre le lien de Zoom sur Facebook) | Chronique CKGN Livrasons d'épicerie Kapuskasing 60+ Exercices (Suivre le lien de Zoom sur Facebook) La santé mentale et le diabète Club de marche extérieur | Exercices avec poids et haltères (Suivre le lien de Zoom sur Facebook) Journée santé Val Rita Bingo virtuel (Facebook) Livrasons d'épicerie et de médicaments Val Rita et Opasatika 60+ Danse en ligne | Livrasons d'épicerie et de médicaments Moonbeam et Fauquier 60+ Exercices (Suivre le lien de Zoom sur Facebook) |
| 18 9 h 30 10 h à 13 h 11 h | 19 8 h 30 à 16 h 9 h 30 | 20 8 h 30 8 h 30 à 16 h 9 h 30 12 h à 13 h 12 h 10 à 12 h 50 | 21 9 h 30 11 h 13 h 30 à 16 h 13 h 30 à 15 h | 22 9 h à 11 h 30 9 h 30 |
| Exercices avec poids et haltères (Suivre le lien de Zoom sur Facebook) Journée santé Bingo virtuel (Facebook) | Livrasons d'épicerie Kapuskasing 60+ Exercices avec des « Thera-Bands » (Suivre le lien de Zoom sur Facebook) | Chronique CKGN Livrasons d'épicerie Kapuskasing 60+ Exercices (Suivre le lien de Zoom sur Facebook) Saine alimentation et le diabète Club de marche extérieur | Exercices avec poids et haltères (Suivre le lien de Zoom sur Facebook) Bingo virtuel (Facebook) Livrasons d'épicerie et de médicaments Val Rita et Opasatika 60+ Danse en ligne | Livrasons d'épicerie et de médicaments Moonbeam et Fauquier 60+ Exercices (Suivre le lien de Zoom sur Facebook) |
| 25 9 h 30 10 h à 13 h 11 h | 26 8 h 30 à 16 h 9 h 30 | 27 8 h 30 8 h 30 à 16 h 9 h 30 12 h à 13 h 12 h 10 à 12 h 50 | 28 9 h 30 11 h 13 h 30 à 16 h 13 h 30 à 15 h | 29 9 h à 11 h 30 9 h 30 |
| Exercices avec poids et haltères (Suivre le lien de Zoom sur Facebook) Journée santé Bingo virtuel (Facebook) | Livrasons d'épicerie Kapuskasing 60+ Exercices avec des « Thera-Bands » (Suivre le lien de Zoom sur Facebook) | Chronique CKGN Livrasons d'épicerie Kapuskasing 60+ Exercices (Suivre le lien de Zoom sur Facebook) Le diabète et le soin de pieds Club de marche extérieur | Exercices avec poids et haltères (Suivre le lien de Zoom sur Facebook) Bingo virtuel (Facebook) Livrasons d'épicerie et de médicaments Val Rita et Opasatika 60+ Danse en ligne | Livrasons d'épicerie et de médicaments Moonbeam et Fauquier 60+ Exercices (Suivre le lien de Zoom sur Facebook) |





Centre de santé
communautaire
de Kapuskasing et région



| Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday |
|--|--|---|---|---|
| LEGEND: RED: REGISTRATION REQUIRED (You must register by calling 705-371-3006) BLUE: REGISTRATION NOT REQUIRED | | | | |
|  4 9:30 Exercises with Weights (Follow the Zoom link on Facebook) 10:00 to 1:00 Health Day 11:00 Virtual Bingo (Facebook) |  5 8:30 to 16:00 Grocery Delivery Kapuskasing 60+ 9:30 Exercises with Thera-Bands (Follow the Zoom link on Facebook) |  6 8:30 to 16:00 Grocery Delivery Kapuskasing 60+ 9:30 Exercises (Follow the Zoom link on Facebook) 12:10 to 12:50 Outdoor Walking Club |  7 9:30 Exercises with Weights (Follow the Zoom link on Facebook) 11:00 Virtual Bingo (Facebook) 13:30 to 16:00 Grocery and Prescription Delivery Val Rita and Opasatika 60+ 13:30 to 15:00 Line Dancing |  1 9:00 to 11:30 Grocery and Prescription Delivery Moonbeam and Fauquier 60+ 9:30 Exercises (Follow the Zoom link on Facebook) |
| Closed Thanksgiving |  12 8:30 to 16:00 Grocery Delivery Kapuskasing 60+ 9:30 Exercises with Thera-Bands (Follow the Zoom link on Facebook) |  13 8:30 to 16:00 Grocery Delivery Kapuskasing 60+ 9:30 Exercises (Follow the Zoom link on Facebook) 12:10 to 12:50 Outdoor Walking Club |  14 9:30 Exercises with Weights (Follow the Zoom link on Facebook) 10:30 to 13:30 Health Day Val Rita 11:00 Virtual Bingo (Facebook) 13:30 to 16:00 Grocery and Prescription Delivery Val Rita and Opasatika 60+ 13:30 to 15:00 Line Dancing |  15 9:00 to 11:30 Grocery and Prescription Delivery Moonbeam and Fauquier 60+ 9:30 Exercises (Follow the Zoom link on Facebook) |
| 18 9:30 Exercises with Weights (Follow the Zoom link on Facebook) 10:00 to 1:00 Health Day 11:00 Virtual Bingo (Facebook) |  19 8:30 to 16:00 Grocery Delivery Kapuskasing 60+ 9:30 Exercises with Thera-Bands (Follow the Zoom link on Facebook) |  20 8:30 to 16:00 Grocery Delivery Kapuskasing 60+ 9:30 Exercises (Follow the Zoom link on Facebook) 12:10 to 12:50 Outdoor Walking Club |  21 9:30 Exercises with Weights (Follow the Zoom link on Facebook) 11:00 Virtual Bingo (Facebook) 13:30 to 16:00 Grocery and Prescription Delivery Val Rita and Opasatika 60+ 13:30 to 15:00 Line Dancing |  22 9:00 to 11:30 Grocery and Prescription Delivery Moonbeam and Fauquier 60+ 9:30 Exercises (Follow the Zoom link on Facebook) |
| 25 9:30 Exercises with Weights (Follow the Zoom link on Facebook) 10:00 to 1:00 Health Day 11:00 Virtual Bingo (Facebook) |  26 8:30 to 16:00 Grocery Delivery Kapuskasing 60+ 9:30 Exercises with Thera-Bands (Follow the Zoom link on Facebook) |  27 8:30 to 16:00 Grocery Delivery Kapuskasing 60+ 9:30 Exercises (Follow the Zoom link on Facebook) 12:10 to 12:50 Outdoor Walking Club |  28 9:30 Exercises with Weights (Follow the Zoom link on Facebook) 11:00 Virtual Bingo (Facebook) 13:30 to 16:00 Grocery and Prescription Delivery Val Rita and Opasatika 60+ 13:30 to 15:00 Line Dancing |  29 9:00 to 11:30 Grocery and Prescription Delivery Moonbeam and Fauquier 60+ 9:30 Exercises (Follow the Zoom link on Facebook) |

