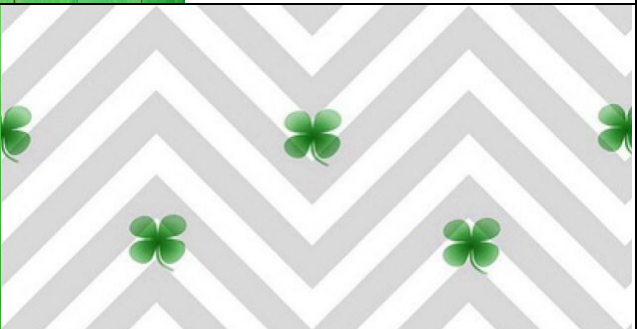


Lundi			Mardi			Mercredi			Jeudi			Vendredi		
2	9 h à 10 h 9 h à 9 h 45 10 h 11 h à 12 h 13 h 30 à 14 h 30	Marche Val Rita - Marche et exercices Journée santé - 12, avenue McPherson 60+ Happy Hour 60+ Chanter en bonne compagnie	3	9 h à 10 h 10 h à 14 h 30 10 h 13 h 13 h	Marche Comptoir pour impôts Journée santé 60+ Exercices variés Opasatika - Harty - Val Rita - Transport/aide-épicerie 60+	4	9 h à 10 h 9 h 20 à 15 h 11 h à 12 h 13 h 30 à 15 h	Marche YIG - Transport/aide-épicerie 60+ Happy Hour 60+ Danse en ligne 60+	5	9 h à 12 h 9 h à 10 h 10 h 30 11 h à 12 h 12 h à 13 h 13 h à 16 h 14 h à 15 h	YIG - Transport/aide-épicerie 60+ Marche Journée santé - Moonbeam 60+ Happy Hour 60+ Qu'est-ce que le diabète? Moonbeam/Fauquier-Transport/aide-épicerie 60+ Exercices avancées 60+	6	9 h à 10 h 9 h à 9 h 45 13 h 30 à 15 h 30	Marche Val Rita - Marche et exercices Bingo récréatif
9	9 h à 10 h 9 h à 9 h 45 10 h 11 h à 12 h 13 h 30 à 14 h 30	Marche Val Rita - Marche et exercices annulé Journée santé - 12, avenue McPherson 60+ Happy Hour 60+ Chanter en bonne compagnie	10	9 h à 10 h 10 h à 14 h 30 10 h 13 h 13 h	Marche Comptoir pour impôts Journée santé 60+ Exercices variés Opasatika - Harty - Val Rita - Transport/aide-épicerie 60+	11	9 h à 10 h 9 h 20 à 15 h 11 h à 12 h 13 h 30 à 15 h	Marche YIG - Transport/aide-épicerie 60+ Happy Hour 60+ Danse en ligne 60+	12	9 h à 12 h 9 h à 10 h 10 h 30 11 h à 12 h 12 h à 13 h 13 h à 16 h 14 h à 15 h	YIG - Transport/aide-épicerie 60+ Marche Journée santé - Opasatika 60+ Happy Hour 60+ La santé mentale et le diabète Moonbeam/Fauquier-Transport/aide-épicerie 60+ Exercices avancées 60+	13	9 h à 10 h 9 h à 9 h 45 13 h 30 à 14 h 30	Marche Val Rita - Marche et exercices annulé Randonnée en raquette - 60+ Chalet du Kap Nordic Skiers 129, rue Ash
16	9 h à 10 h 9 h à 9 h 45 10 h 11 h à 12 h 13 h 30 à 14 h 30	Marche Val Rita - Marche et exercices Journée santé - 12, avenue McPherson 60+ Happy Hour 60+ Chanter en bonne compagnie	17	9 h à 10 h 10 h à 14 h 30 10 h 13 h 13 h	Marche Comptoir pour impôts Journée santé 60+ Exercices variés Opasatika - Harty - Val Rita - Transport/aide-épicerie 60+	18	9 h à 10 h 9 h 20 à 15 h 11 h à 12 h 13 h 30 à 15 h	Marche YIG - Transport/aide-épicerie 60+ Happy Hour 60+ Danse en ligne 60+	19	9 h à 12 h 9 h à 10 h 11 h à 12 h 13 h à 16 h 12 h à 13 h 13 h 14 h à 15 h	YIG - Transport/aide-épicerie 60+ Marche Happy Hour 60+ Moonbeam/Fauquier-Transport/aide-épicerie 60+ Saine alimentation et le diabète Pizza 101 (9 ans +) Exercices avancées 60+	20	9 h à 10 h 9 h à 9 h 45	Marche Val Rita - Marche et exercices
23	9 h à 10 h 9 h à 9 h 45 10 h 11 h à 12 h 13 h 30 à 14 h 30	Marche Val Rita - Marche et exercices Journée santé - 12, avenue McPherson 60+ Happy Hour 60+ Chanter en bonne compagnie	24	9 h à 10 h 10 h à 14 h 30 10 h 13 h 13 h	Marche Comptoir pour impôts Journée santé 60+ Exercices variés Opasatika - Harty - Val Rita - Transport/aide-épicerie 60+	25	9 h à 10 h 9 h 20 à 15 h 11 h à 12 h 13 h 30 à 15 h	Marche YIG - Transport/aide-épicerie 60+ Happy Hour 60+ Danse en ligne 60+	26	9 h à 12 h 9 h à 10 h 10 h 30 11 h à 12 h 12 h à 13 h 13 h à 16 h 14 h à 15 h	YIG - Transport/aide-épicerie 60+ Marche Journée santé - Val Rita 60+ Happy Hour 60+ Le diabète et le soins des pieds Moonbeam/Fauquier-Transport/aide-épicerie 60+ Exercices avancées 60+	27	9 h à 10 h 9 h à 10 h 10 h 13 h 30 à 14 h 30 14 h 15 à 15 h 15	Marche Randonnée en raquette - 60+ Val Rita Théâtre Royal - 6 Byng 60+ « CHER JOHN» Randonnée en raquette - 60+ Chalet du Kap Nordic Skiers 129, rue Ash Randonnée en raquette - 60+ Moonbeam
30	9 h à 10 h 9 h à 9 h 45 10 h 11 h à 12 h 13 h 30 à 14 h 30	Marche Val Rita - Marche et exercices Journée santé - 12, avenue McPherson 60+ Happy Hour 60+ Chanter en bonne compagnie	31	9 h à 10 h 10 h à 14 h 30 10 h 13 h 13 h	Marche Comptoir pour impôts Journée santé 60+ Exercices variés Opasatika - Harty - Val Rita - Transport/aide-épicerie 60+				Moonbeam - Classes d'exercices au Centre communautaire mardi et jeudi de 13 h 30 à 14 h 30 Opasatika - Classes d'exercices à l'église lundi et mercredi de 13 h 30 à 14 h 30			Financé par : Réseau local d'intégration des services de santé du Nord-Est LÉGENDE : ROUGE: INSCRIPTION REQUISE BLEU: INSCRIPTION NON REQUISE		

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2 9:00 to 10:00 Walking Program 9:00 to 9:45 Val Rita - Walking and Exercices 10:00 Health Day - 12 McPherson Avenue 60+ 11:00 to 12:00 Happy Hour 60+ 1:30 to 2:30 Singing with Friends	3 9:00 to 10:00 Walking Program 13:00 Opasatika - Harty - Val Rita - Transportation & Grocery Aid 60+ 13:00 Exercises	4 9:00 to 10:00 Walking Program 9:20 to 15:00 Transportation & Grocery Aid - YIG 60+ 11:00 to 12:00 Happy Hour 60+ 13:30 to 15:00 Line Dancing 60+	5 9:00 to 12:00 Transportation & Grocery Aid - YIG 60+ 9:00 to 10:00 Walking Program 10:30 Health Day - Moonbeam 60+ 11:00 to 12:00 Happy Hour 60+ 13:00 to 16:00 Moonbeam/Fauquier-Transportation & Grocery Aid 60+ 14:00 to 15:00 Exercices - Advanced Intensity Class 60+ 13:30 Understanding Food Labels	6 9:00 to 10:00 Walking Program 9:00 to 9:45 Val Rita - Walking and Exercices 13:30 to 15:30 Bingo 
9 9:00 to 10:00 Walking Program 9:00 to 9:45 Val Rita - Walking and Exercices cancelled 10:00 Health Day - 12 McPherson Avenue 60+ 11:00 to 12:00 Happy Hour 60+ 1:30 to 2:30 Singing with Friends	10 9:00 to 10:00 Walking Program 13:00 Opasatika - Harty - Val Rita - Transportation & Grocery Aid 60+ 13:00 Exercises	11 9:00 to 10:00 Walking Program 9:20 to 15:00 Transportation & Grocery Aid - YIG 60+ 11:00 to 12:00 Happy Hour 60+ 13:30 to 15:00 Line Dancing 60+	12 9:00 to 12:00 Transportation & Grocery Aid - YIG 60+ 9:00 to 10:00 Walking Program 10:30 Health Day - Opasatika 60+ 11:00 to 12:00 Happy Hour 60+ 13:00 to 16:00 Moonbeam/Fauquier-Transportation & Grocery Aid 60+ 14:00 to 15:00 Exercices - Advanced Intensity Class 60+	13 9:00 to 10:00 Walking Program 9:00 to 9:45 Val Rita - Walking and Exercices cancelled 13:30 to 14:30 Snowshoeing - 60+ Kap Nordic Skiers Chalet 129 Ash Street
16 9:00 to 10:00 Walking Program 9:00 to 9:45 Val Rita - Walking and Exercices 10:00 Health Day - 12 McPherson Avenue 60+ 11:00 to 12:00 Happy Hour 60+ 1:30 to 2:30 Singing with Friends	17 9:00 to 10:00 Walking Program 13:00 Opasatika - Harty - Val Rita - Transportation & Grocery Aid 60+ 13:00 Exercises	18 9:00 to 10:00 Walking Program 9:20 to 15:00 Transportation & Grocery Aid - YIG 60+ 11:00 to 12:00 Happy Hour 60+ 13:30 to 15:00 Line Dancing 60+	19 9:00 to 12:00 Transportation & Grocery Aid - YIG 60+ 9:00 to 10:00 Walking Program 11:00 to 12:00 Happy Hour 60+ 13:00 to 16:00 Moonbeam/Fauquier-Transportation & Grocery Aid 60+ 14:00 to 15:00 Exercices - Advanced Intensity Class 60+ 14:30 Pizza 101 (9 year old +) 	20 9:00 to 10:00 Walking Program 9:00 to 9:45 Val Rita - Walking and Exercices
23 9:00 to 10:00 Walking Program 9:00 to 9:45 Val Rita - Walking and Exercices 10:00 Health Day - 12 McPherson Avenue 60+ 11:00 to 12:00 Happy Hour 60+ 1:30 to 2:30 Singing with Friends	24 9:00 to 10:00 Walking Program 13:00 Opasatika - Harty - Val Rita - Transportation & Grocery Aid 60+ 13:00 Exercises	25 9:00 to 10:00 Walking Program 9:20 to 15:00 Transportation & Grocery Aid - YIG 60+ 11:00 to 12:00 Happy Hour 60+ 13:30 to 15:00 Line Dancing 60+	26 9:00 to 12:00 Transportation & Grocery Aid - YIG 60+ 9:00 to 10:00 Walking Program 10:30 Health Day - Val Rita 60+ 11:00 to 12:00 Happy Hour 60+ 13:00 to 16:00 Moonbeam/Fauquier-Transportation & Grocery Aid 60+ 14:00 to 15:00 Exercices - Advanced Intensity Class 60+	27 9:00 to 10:00 Walking Program 9:00 to 10:00 Snowshoeing - 60+ Val Rita 13:30 to 14:30 Snowshoeing - 60+ Kap Nordic Skiers Chalet 129 Ash Street 14:15 to 15:15 Snowshoeing - 60+ Moonbeam
30 9:00 to 10:00 Walking Program 9:00 to 9:45 Val Rita - Walking and Exercices 10:00 Health Day - 12 McPherson Avenue 60+ 11:00 to 12:00 Happy Hour 60+ 1:30 to 2:30 Singing with Friends	31 9:00 to 10:00 Walking Program 13:00 Opasatika - Harty - Val Rita - Transportation & Grocery Aid 13:00 Exercises			Moonbeam - Exercise Classes at the Community Centre Tuesday and Thursday from 1:30 p.m. to 2:30 p.m. Opasatika - Exercise Classes at the Opasatika Church Monday and Wednesday from 1:30 p.m. to 2:30 p.m. Supported by:  North East Local Health Integration Network LEGEND: RED: REGISTRATION REQUIRED BLUE: REGISTRATION NOT REQUIRED