



**Pour favoriser
le vieillissement actif,
chez soi !**

**Supporting active
living at home!**

Omni-Centre

JOURNÉE^{DES} AÎNÉS **SENIORS' DAY**

Vendredi 1^{er} Mai
10 h à 14 h

Friday, May 1st
10 a.m. - 2 p.m.

**Kiosques d'activités de loisirs,
de services de soutien aux aînés
et de démonstrations**

Dîner gratuit !

Aucune inscription requise.

Venez rencontrer nos enseignants
de loisirs et essayer différents cours :

10 h 30 : 20-20-20 (Rachel)

11 h 30 : Marche nordique (Diane)

12 h 30 : Zumba (Nicole)

13 h : Yoga sur chaise (Susan)

13 h 30 : 20-20-20 (Patricia)

**Leisure activity,
senior support service,
and demonstration booths**

Free lunch!

No registration required.

Come meet our recreational instructors
and try out various classes:

10:30 a.m.: 20-20-20 (Rachel)

11:30 a.m.: Nordic walking (Diane)

12:30 p.m.: Zumba (Nicole)

1 p.m.: Chair Yoga (Susan)

1:30 p.m.: 20-20-20 (Patricia)