

## EPO

### Exercices de Prévention de l'Ostéoporose

Comme par les années passées les sessions d'exercices se poursuivent à la Salle du Conseil de Ville tous les avant-midis du lundi au vendredi. La FADOQ les Deux Monts fait tout en son possible pour satisfaire le plus grand nombre mais nous sommes tributaires de la disponibilité des animateurs et des salles.

Nous innovons cette année avec une activité d'exercices sur chaise les lundi matin. Le groupe est complet pour le moment, si des places se libèrent nous vous le ferons savoir.

Nous vous souhaitons un bel automne tout en mouvement.

| JOUR           | DISPONIBILITÉ | DATE    | HEURES        |                      |
|----------------|---------------|---------|---------------|----------------------|
| Lundi          | Complet       | 14 sept | 09h30 à 10h30 | Exercices sur chaise |
|                |               |         |               |                      |
| Mardi et jeudi | 2 places      | 15 sept | 09h30 à 10h45 | Dominique Maheux     |
| Mardi et jeudi | 5 places      | 15 sept | 10h50 à 12h00 | Dominique Maheux     |
|                |               |         |               |                      |
| Mercredi       | Complet       | 16 sept | 09h30 à 10h45 | Vidéo                |
|                |               |         |               |                      |
| Vendredi       | Complet       | 18 sept | 09h30 à 10h45 | Vidéo                |