



Join FREE exercise classes for Older Adults (65+)

PORCUPINE

Participez gratuitement à des cours d'exercices pour personnes âgées (65 ans et plus).

No registration required ~ Drop in welcome~ Times and locations subject to change
Sans rendez-vous ~ Aucune inscription requise ~ Les heures et le lieu pourraient être modifiés



Municipality municipalité	Location emplacement	Address adresse	Days and Times journée et temps	Contact Person contact	Phone téléphone	Email
Opasatika (Bilingual)	Coproation du Canton d'Opasatika	6 rue St-Antoine, Opasatika, ON	Mon & Wed 1:30-2:30pm	Francis Lamontagne	705-369-4531	Twpopas@persona.ca
Cochrane (Bilingual)	Back in Motion	500 12 th Avenue North, Cochrane, ON	Tues: 2:00-3:00pm Fri: 1:00-2:00pm	Chantal Joanis	705-272-5084	n/a
Moonbeam (Bilingual)	Corporation du Canton de Moonbeam	1 rue Pelletier, Moonbeam, ON	Tues & Wed 1:30-2:30pm	Carole Grendon	705-367-2244	cgrendon@moonbeam.ca
Iroquois Falls (Bilingual)	Health Promotion Centre Chamber of Commerce	723 Synagogue Avenue, Iroquois Falls, ON	Tues & Wed 1:00-2:00pm	Kassie Breton	705-232-4656	health@iroquoisfallschamber.com
Iroquois Falls		156 Picadilly	Mon & Thurs 3:05-3:50pm	Aissa Diaz	1-866-886- 4172 ext 5211	Aissa.diaz@carepartners.ca
Smooth Rock Falls (Bilingual)	Veillir chez soi	193 Gordon Avenue, Smooth Rock Falls, ON	Tues 1:00-2:00pm	Carole Cloutier	705-338-3224	carolecloutier@srfhosp.ca
Mattice (Francais)	Veillir chez soi	165 Mgr Proulx Avenue, Mattice, ON	Mon & Fri 10:00 -11:00 am	Stéphanie Larose	705-362-4144	vscheerst@ntl.sympatico.ca
South Porcupine (English)	Lakeview Apartments	58 Lakeview	Mon, Tues, Thurs 3:30 – 4:00 pm	Aissa Diaz	1-866-886- 4172 ext 5211	Aissa.diaz@carepartners.ca
South Porcupine (Bilingual)	Spruce Hill Lodge	200 Bruce Avenue West	5 days a week 9:00 – 10:00am	Aissa Diaz	1-866-886- 4172 ext 5211	Aissa.diaz@carepartners.ca
South Porcupine (English)	Finnish Home (Kulta Koti)	231 Huot Street	Mon, Wed, Thurs 4:00-4:30 pm	Aissa Diaz	1-866-886- 4172 ext 5211	Aissa.diaz@carepartners.ca
Timmins (Bilingual)	The Walford	750 Tamarack Street	5 days a week 9:30-10:00am	Aissa Diaz	1-866-886- 4172 ext 5211	Aissa.diaz@carepartners.ca
Timmins (English)	Bartleman Apts (CDSSAB Building)	646 Bartleman Street	Mon, Wed, Fri 1:00-1:40 pm	Aissa Diaz	1-866-886- 4172 ext 5211	Aissa.diaz@carepartners.ca

Timmins (French)	Le Mirage – Foyer Des Aines Francophone	44 Borden Avenue	Tues & Thurs 11:20 – 11:50 am	Aissa Diaz	1-866-886-4172 ext 5211	Aissa.diaz@carepartners.ca
Timmins (Bilingual)	Melrose Apartments (CDSSAB)	491 Melrose Blvd	Tues & Thurs 10:30- 11:15 0am	Aissa Diaz	1-866-886-4172 ext 5211	Aissa.diaz@carepartners.ca
Timmins (Bilingual)	Rainbow Suites	1212 Riverside Drive	Tues & Thurs 1:15-2:15pm	Aissa Diaz	1-866-886-4172 ext 5211	Aissa.diaz@carepartners.ca
Timmins (English)	St. Mary's Garden	225 Fifth Avenue	Mon, Wed, Fri 1:40-2:40pm	Aissa Diaz	1-866-886-4172 ext 5211	Aissa.diaz@carepartners.ca
Timmins (English)	The Chateau Georgian Residence	455 Cedar Street North	Mon, Wed, Fri 10:45-11:45am	Aissa Diaz	1-866-886-4172 ext 5211	Aissa.diaz@carepartners.ca
Timmins	Mount Joy Senior Apt Building	67 Mount Joy St North	Mon, Wed, Fri 11:30 – 12:00	Aissa Diaz	1-866-886-4172 ext 5211	Aissa.diaz@carepartners.ca
Chapleau	Services de Santé de Chapleau Health Services	101 Pine Street Chapleau, ON	Mon, Wed, Fri 9:00 – 10:00am	Krista Hunter	705-864-1086	ncomte@sschs.ca

For more info on available exercise classes in your community visit www.porcupinehu.on.ca/en/your-health/stay-on-your-feet

Pour plus d'information sur Les classes disponibles dans votre communauté, veuillez visiter www.porcupinehu.on.ca/fr/votre-sante/avancez-de-pied-ferme

Class info is subject to change ~ Le temps et lieux des classes peuvent changer

As of: August 31, 2018