Stay Strong and Steady!

Falls are one of the leading causes of injury among older adults, but they don't have to be. A no-cost 10-week exercise program, Strong and Steady, is here to help adults aged 65+ stay safe, strong, and independent. Whether you're new to exercise or looking to enhance your stability, this program is perfect for you!

Limited space available!

Register online by scanning the QR code below or at any Recreation, Cultural, and Facility Services (RCFS) location.

Albion-Heatherington
1560 Heatherington Road
Ottawa

Wednesdays and Fridays
From January 8
to March 5
1:00-2:00 pm

Foster Farm CC
1065 Ramsey Crescent,
Ottawa

Wednesdays and Fridays
From January 15
to March 28
10:00-11:00 am

Overbrook CC
33 Quill Street, Ottawa

Tuesdays and Fridays
From January 14
to March 28
10:30-11:30 am

Earl Armstrong Arena
2020 Ogilvie Road, Ottawa

Tuesdays and Thursdays
From January 14
to March 27
9:15-10:15 am

Alexander CC
960 Silver Street, Ottawa

Tuesdays and Thursdays
From January 21
to April 3
10:45 -11:45 am

Virtual

Tuesdays and Thursdays
From January 16
to March 16
10:30-11:30 am

Register by scanning this QR code

En force, en équilibre!

Les chutes sont l'une des principales causes de blessures chez les personnes âgées, mais il est possible de changer les choses. Offert gratuitement, le programme d'exercices de 10 semaines En force, en équilibre vise à aider les adultes de 65 ans et plus à demeurer en sécurité et à rester forts et autonomes. Que vous découvriez l'exercice ou que vous souhaitiez améliorer votre stabilité, c'est le programme idéal pour vous!

Places limitées disponibles!

Inscrivez-vous en ligne en balayant le code QR ci-dessous ou dans n'importe quel emplacement de la Direction générale des loisirs, de la culture et des installations.

Centre récréatif Albion-Heatherington
1560, chemin Heatherington, Ottawa
Le mercredi et le vendredi
du 8 janvier
au 5 mars
de 13 h à 14 h

Centre communautaire Foster Farm
1065, croissant Ramsey, Ottawa
Le mercredi et le vendredi
du 15 janvier
au 28 mars
de 10 h à 11 h

Centre communautaire Overbrook
33, rue Quill, Ottawa
Le mardi et le vendredi
du 14 janvier
au 28 mars
de 10 h 30 à 11 h 30

Aréna Earl-Armstrong
2020, chemin Ogilvie, Ottawa
Le mardi et le jeudi
du 14 janvier
au 27 mars
de 9 h 15 à 10 h 15

Centre communautaire Alexander
960, rue Silver, Ottawa
Le mardi et le jeudi
du 21 janvier
au 3 avril
de 10 h 45 à 11 h 45

Virtuel
Le mardi et le jeudi
du 16 janvier
au 16 mars
de 9 h à 10 h

Inscrivez-vous en balayant ce code
OU