



CANADA



## SMART™ PROGRAM

### WHAT IS SMART™?

Seniors Maintaining Active Roles Together (SMART™) provides FREE exercise classes to seniors who wish to improve strength, balance and flexibility regardless of their current ability level.

### BENEFITS

The program may help to increase fitness levels, reduce social isolation and keep you on your feet.

### WHAT TO EXPECT:

- Low impact aerobics
- Strength training
- Balance exercises
- Flexibility / Stretching
- No mat work & use of a chair

### VON Hastings Northumberland Prince Edward

80 Division Street, Trenton, ON K8V 5S5

Tel: 613-392-4181 ext. 5350 or 1-888-279-4866

Fax: 613-392-8381

[www.von.ca](http://www.von.ca)

BN/Registration Number # 119284867RR0001





CANADA



## PROGRAMME SMART<sup>MC</sup>

### QU'EST-CE QUE LE PROGRAMME SMART<sup>MC</sup>

Le programme SMART<sup>MC</sup> (Seniors Maintaining Active Roles Together) offre des séances d'exercice GRATUITES aux personnes âgées qui veulent accroître leur force musculaire et améliorer leur équilibre et leur flexibilité, quelles que soient leurs capacités.

### AVANTAGES

Ce programme peut améliorer la condition physique, réduire l'isolement social et vous aider à demeurer actif.

### DESCRIPTION

- Exercices aérobiques sans sauts
- Musculation
- Exercices d'équilibre
- Flexibilité / Étirements
- Aucun exercice au sol, utilisation d'une chaise

Les Infirmières de l'Ordre de Victoria du Canada –  
Hastings Northumberland Prince Edward

80 rue Division, Trenton, ON K8V 5S5

Tél: 613-392-4181 ext. 5350 ou 1-888-279-4866

Fax: 613-392-8381

[www.von.ca](http://www.von.ca)

NE/Numéro d'enregistrement # 119284867RR0001

