



محدود آمدن کی خواتین کے لئے مفت جسمانی ورزش کا پروگرام

ہمارے ساتھ با ہم مل کر:
- تندرست طرز زندگی کے طریقے سیکھیں
- معاشرتی میل جول بڑھائیں ' متحرک رہیں اور
اس تفریحی پروگرام سے مستفید ہوں

ڈومینک آگوسٹینو ریورڈیل کمیونٹی سینٹر

(150 وائلٹ ڈرائو (بروز پیر)

اور

سر ویلفریڈ لورنر ریک سینٹر
(60 آلبرائٹ روڈ (بروز اتوار)

- اردو، ہندی اور پنجابی زبان میں معاونت
- بس ٹکٹ (پیدل مسافت سے دور رہائش پر)
- صحت مند مذاکرات، ہلکی غذا اور انعامات
- پیدومیٹر لونز
- حسب ضرورت معمولی استعمال شدہ جوتے
- محدود چائلڈ کیئر مہیا ہے

بر پیر، صبح 10:00 تا 11:00
(یوگا بمقام ریورڈیل)

بر اتوار، دوپہر 1:00 تا 1:45
(واٹر ایکسرسائزز بمقام لورنر سینٹر)

مدت:

اکتوبر 12 تا دسمبر 10 / 2007

ریجسٹریشن ضروری ہے، کال :

5462424 - 905 اضافی نمبر 4284 (ریورڈیل)
یا

5462424 - 905 اضافی نمبر 1705 (روداہ سیما)

*** بیملٹن میں سکونت لازمی ہے -

اس پروگرام کی فیاضی سے معاونت کی ہے، اونٹاریو ٹریلیم فاؤنڈیشن، وزارت برائے
ہیلتھ پروموشن، بیلڈی لیونگ بیملٹن، سٹی آف بیملٹن اور زونٹا کلب آف بیملٹن 1 -
مزید معلومات کے لئے: www.doitwell.ca