



NEGRO COMMUNITY CENTRE
LE CENTRE COMMUNAUTAIRE DES NOIRS
NCC / CHARLES H. ESTE CULTURAL CENTRE
NCC / CENTRE CULTUREL CHARLES H. ESTE

HEALTH CHECK-UP SESSION SÉANCE DE SANTÉ

You are cordially invited to attend a health check-up session on exercise, food choices, diabetes awareness and hypertension monitoring. Join **Mr. Joel Forbes** (Personal Trainer), **Ms. Sebreana Jackson**, (Chef) and **Mrs. Hazel Williams**, (Nursing Assistant) for an afternoon of information, fun, food and facts about these important subjects. A question and answer period will follow each segment.

Don't forget to bring your workout clothes and running shoes for a 20-minute workout session that will take place in the gym.

This event is sure to enlighten you!

Date: Saturday, July 16, 2011
Place: Greene Centre, 1090 Greene Avenue (Sunroom)
Time: 11:00 am to 3:00 pm
Cost: **FREE**

Refreshments will be served.

* * *

*Vous êtes cordialement invités à participer à une séance d'information qui traitera des avantages d'activité physique, des choix alimentaires, sensibilisation sur diabète et contrôle d'hypertension. Joignez-vous à **M. Joel Forbes** (entraîneur personnel), **Mme Sebreana Jackson** (chef), et **Mme Hazel Williams** (infirmière auxiliaire) pour un après-midi informatif, agréable, agrémenté de nourriture et portant sur ces sujets très importants. Une période de questions sera réservée après chaque séance.*

S.V.P., n'oubliez pas d'apporter vos vêtements d'entraînement et des chaussures de course pour une séance d'entraînement de 20 minutes qui aura lieu au gymnase.

Cet événement promet d'être très enrichissant !

Date : Samedi 16 juillet 2011
Lieu: Centre Greene, 1090 av. Greene (Sunroom)
Heure: 11 h à 15 h
Coût: **GRATUIT**

Des rafraichissements seront servis.

For more information, contact / pour plus de renseignements, s.v.p. contactez :

Sharon Nelson
Tel. 514-935-3437, Email / Courriel : nelsonsharon85@yahoo.ca



Joel Forbes



Sebreana Jackson



Hazel Williams

