



**OTTAWA OSTEOPATHY  
& SPORTS THERAPY**



**presents:**

**“LET’S GET MOVING” GROUP**  
For individuals with Chronic Kidney Disease

One hour classes, twice a week in a comfortable environment.  
We understand and adapt to the needs of individuals  
living with chronic kidney disease.

Classes are offered at the McNabb Community Center  
180 Percy Street, Ottawa, K1R 6E5 (free parking)

**Tuesday & Thursday 2pm - 3pm**

**Starting September 22<sup>nd</sup> 2015**

or

**Wednesday & Friday 2pm- 3pm**

**Starting September 23<sup>rd</sup> 2015**

6 weeks, 12 sessions

\$130 tax included

*Everyone has to start somewhere,  
this could be your start to feeling better!*

To register for the class, contact Ottawa Osteopathy at:

Email: [david@ottawaosteopath.com](mailto:david@ottawaosteopath.com)

Telephone: 613-521-3222

For financial support, apply for an  
Alive to Strive Active Living Grant  
[www.alivetostrive.ca](http://www.alivetostrive.ca) or talk to your kidney team



**OTTAWA OSTEOPATHY  
& SPORTS THERAPY**



**presents:**

**“LET’S GET MOVING” GROUP**  
For individuals with Chronic Kidney Disease

One hour classes, twice a week in a comfortable environment.  
We understand and adapt to the needs of individuals  
living with chronic kidney disease.

Classes are offered at the McNabb Community Center  
180 Percy Street, Ottawa, K1R 6E5 (free parking)

**Tuesday & Thursday 2pm - 3pm**

**Starting September 22<sup>nd</sup> 2015**

or

**Wednesday & Friday 2pm- 3pm**

**Starting September 23<sup>rd</sup> 2015**

6 weeks, 12 sessions

\$130 tax included

*Everyone has to start somewhere,  
this could be your start to feeling better!*

To register for the class, contact Ottawa Osteopathy at:

Email: [david@ottawaosteopath.com](mailto:david@ottawaosteopath.com)

Telephone: 613-521-3222

For financial support, apply for an  
Alive to Strive Active Living Grant  
[www.alivetostrive.ca](http://www.alivetostrive.ca) or talk to your kidney team



**OTTAWA OSTEOPATHY  
& SPORTS THERAPY**



présente:

**GROUPE "FAUT QUE ÇA BOUGE!"**

Pour les personnes aux prises avec une maladie  
rénale chronique

Un cours d'une heure, adapté aux besoins des personnes  
vivant avec une maladie rénale chronique, s'offre  
deux fois par semaine dans un environnement confortable.

Les classes sont offertes au *Centre communautaire McNabb*  
180 rue Percy, Ottawa, K1R 6E5 (stationnement gratuit)

Mardi et jeudi, de 14 h à 15 h

Dès le 22 septembre 2015

ou

Mercredi et vendredi, de 14 h à 15 h

Dès le 23 septembre 2015

6 semaines, 12 sessions

130\$ taxe comprise

*Tout le monde doit commencer quelque part;  
ceci pourrait être la solution pour commencer à  
vous sentir mieux!*

Pour vous inscrire, veuillez s.v.p. communiquer avec  
Ottawa Osteopathy:

Courriel: [david@ottawaosteopath.com](mailto:david@ottawaosteopath.com)

téléphone: 613-521-3222

Pour de l'aide financière, faites une demande pour  
une bourse vie active de « Alive to Strive »  
[www.vivresesdefis.ca](http://www.vivresesdefis.ca) ou parlez à votre équipe des reins



**OTTAWA OSTEOPATHY  
& SPORTS THERAPY**



présente:

**GROUPE "FAUT QUE ÇA BOUGE!"**

Pour les personnes aux prises avec une maladie  
rénale chronique

Un cours d'une heure, adapté aux besoins des personnes  
vivant avec une maladie rénale chronique, s'offre  
deux fois par semaine dans un environnement confortable.

Les classes sont offertes au *Centre communautaire McNabb*  
180 rue Percy, Ottawa, K1R 6E5 (stationnement gratuit)

Mardi et jeudi, de 14 h à 15 h

Dès le 22 septembre 2015

ou

Mercredi et vendredi, de 14 h à 15 h

Dès le 23 septembre 2015

6 semaines, 12 sessions

130\$ taxe comprise

*Tout le monde doit commencer quelque part;  
ceci pourrait être la solution pour commencer à  
vous sentir mieux!*

Pour vous inscrire, veuillez s.v.p. communiquer avec  
Ottawa Osteopathy:

Courriel: [david@ottawaosteopath.com](mailto:david@ottawaosteopath.com)

téléphone: 613-521-3222

Pour de l'aide financière, faites une demande pour  
une bourse vie active de « Alive to Strive »  
[www.vivresesdefis.ca](http://www.vivresesdefis.ca) ou parlez à votre équipe des reins