

Ασχέτως της ηλικίας ή της ικανότητάς σας, το πρόγραμμα **Δύναμη για τη Ζωή (Strength for Life)** μπορεί να σας βοηθήσει να...

- **ΑΠΟΚΤΗΣΕΤΕ ΚΑΛΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ**
- **ΠΑΡΑΜΕΙΝΕΤΕ ΔΥΝΑΤΟΙ**
- **ΒΕΛΤΙΩΣΕΤΕ ΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΣΑΣ**

... με ένα πρόγραμμα ασκήσεων ειδικά σχεδιασμένο μόνο για εσάς!

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το [www.cotasa.org.au](http://www.cotasa.org.au), τηλ. 8232 0422 ή έρθετε σε επαφή:

