



Just do
More!
2012

Would you benefit from improved mobility or balance? *Chair Based Exercise*



SHARLEY PARK
LEISURE CENTRE
Tel: 01246 217277

NHS
Derbyshire County

North East
Derbyshire
Active and Healthy
Lifestyles Team



Chair Based Exercise

A friendly gentle exercise class designed to help strengthen muscles, increase flexibility, improve balance and help prevent falls. Where appropriate it progresses from chair-based to standing exercises, with clear instructions

Sharley Park leisure Centre:
Thursdays 10am - 11am
Full price: £3.75
Concessionary Pass: £2.60
Leisure Pass: £1.90



Visit www.ne-derbyshire.gov.uk/just-do-more
or contact a member of the team
for more information.

No English? No Problem

☎ 01246 231111

We care. We want all of our customers to be able to access all of our services. To talk to someone in English, ring this number. You will not be charged for the TALKBACK service.

CHINESE

☎ 01430 457390 CANTONESE

☎ 01430 457391 MANDARIN

我們提供多種語言服務，以協助您使用我們的服務。如果您需要英語以外的語言，請撥打此電話號碼。您將不會為我們的 TALKBACK 服務收費。

URDU

☎ 01430 547394

ہم آپ کو اپنی زبان میں خدمات فراہم کرنے کے لیے خوش ہیں۔ اگر آپ کو انگریزی کے علاوہ کسی اور زبان کی ضرورت ہے، تو براہ کرم اس نمبر پر کال کریں۔ اس سروس کے لیے کوئی اضافی فیس نہیں ہے۔

PUNJABI

☎ 01430 457396

ਸਾਡੀ ਸੇਵਾ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਤ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ، ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਸੇਵਾ ਮੁਫਤ ਹੈ।

ITALIANO

☎ 01430 457392

Offriamo servizi multilingua per tutti i nostri clienti e per farvi sentire a casa. Se avete bisogno di un servizio in una lingua diversa dall'inglese, vi preghiamo di chiamare questo numero. Il servizio è gratuito.

POLISH

☎ 01430 457395

Ofiarujemy usługi wielojęzyczne. Chcemy, by wszyscy mogli skorzystać z naszych usług i czuć się u siebie. Jeśli potrzebujecie pomocy w innej języku niż angielski, prosimy o kontakt z tym numerem telefonu. Usługa jest bezpłatna.

☎ 0800 731 78 78

OTHER LANGUAGES

If you require this publication in large print, braille or on audio tape please call us on 01246 231111



TALKBACK