

பங்குனி- 2019

திங்கள் 9am-5pm	செவ்வாய் 9am-5pm	புதன் 9am-5pm	வியாழன் 9am-5pm	வெள்ளி 9am-5pm
				1 11:30-12:30 CTC-யோகாசனம்
4 11:00-12:00 உடற்பயிற்சி-CTC	5 யோகாசனம் (10 Gower Street) 9:30 -10:30 -(முன்பதிவு செய்யவும்) நடனவகுப்பு (குழு 1) - 11-12 மதிய உணவு நிகழ்ச்சி நடைபெறாது நாடக மன்றம் - 1:00 -2:30	6 9:30-10:30- யோகாசனம் (10 Gower Street) 11:30 -12:30 CTC-யோகாசனம் நடன வகுப்பு (குழு-2)-12:30-2:30	7 9-10 யோகாசனம் STC 11-12 உடற்பயிற்சி CTC	8 11:30-12:30 CTC-யோகாசனம்
11 11:00-12:00 உடற்பயிற்சி-CTC	12 யோகாசனம் (10 Gower Street) 9:30 -10:30 (முன்பதிவு செய்யவும்) நடனவகுப்பு (குழு 1) - 11-12 மதிய உணவு நிகழ்ச்சி நடைபெறாது நாடக மன்றம் - 1:00 -2:30	13 நடன வகுப்பு (குழு-2) 12:30-2:30	14 கைவேலை -1 -3	15 கைவேலை -1 -3
18 11:00-12:00 உடற்பயிற்சி-CTC	19 யோகாசனம் (10 Gower Street) 9:30 -10:30 (முன்பதிவு செய்யவும்) மதிய உணவு நிகழ்ச்சி- 12-2:00 (நிலையத்திற்கு வெளியே) (முன்பதிவு செய்யவும்)	20 9:30-10:30 - யோகாசனம் (10 Gower Street) 11:30 -12:30 CTC-யோகாசனம் நடன வகுப்பு(குழு-2)12:30-2:30	21 9-10 யோகாசனம் STC 11-12 உடற்பயிற்சி CTC	22 11:30-12:30 CTC-யோகாசனம்
25 11:00-12:00 உடற்பயிற்சி-CTC	26 யோகாசனம் (10 Gower Street) 9:30 -10:30(முன்பதிவு செய்யவும்) நடனவகுப்பு (குழு 1) - 11-12 மதிய உணவு நிகழ்ச்சி நடைபெறாது நாடக மன்றம் - 1:00 -2:30	27 9:30-10:30 - யோகாசனம் (10 Gower Street) 11:30 -12:30 CTC-யோகாசனம் நடன வகுப்பு(குழு-2) 12:30-2:30	28 9-10 யோகாசனம் STC 11-12 உடற்பயிற்சி CTC	29 11:30-12:30 CTC-யோகாசனம்



Seniors Active Living Centre Tamil Program

March - 2019

2 Gower Street
Contact: (416) 752-0101

Monday 9am-5pm	Tuesday 9am-5pm	Wednesday 9am-5pm	Thursday 9am-5pm	Friday 9am-5pm
				1 Yoga CTC 11:30am-12:30pm
4 Gentle Fitness CTC 11am-12pm	5 Yoga-10 Gower Street – 9:30 – 10:30 (Registration required) Dance class (beginner’s) -11-12 Lunch Program will be cancelled Drama club - 1:00 – 2:30	6 Yoga-10 Gower Street –9:30 - 10:30 Yoga CTC -11:30am-12:30pm Dance Class (Advance) 12:30-2:30pm	7 Yoga STC 9-10am Gentle Fitness CTC 11-12	8 Yoga CTC 11:30am-12:30pm
11 Gentle Fitness CTC 11am-12pm	12 Yoga-10 Gower Street – 9:30 – 10:30 (Registration required) Dance class (Beginner’s) -11-12 Lunch Program will be cancelled Drama club - 1:00 – 2:30	13 Dance Class (Advance) 12:30-2:30pm	14 Knit & Chat – 1-3	15 Knit & Chat – 1-3
18 Gentle Fitness CTC 11am-12pm	19 Yoga-10 Gower Street – 9:30 – 10:30 (Registration required) Lunch out – 12:00 – 2:00 (Registration required)	20 Yoga-10 Gower Street – 9:30 – 10:30 Yoga CTC -11:30am-12:30pm Dance Class (Advance) 12:30-2:30pm	21 Yoga STC 9-10am Gentle Fitness CTC 11-12	22 Yoga CTC 11:30am-12:30pm
25 Gentle Fitness CTC 11am-12pm	26 Yoga-10 Gower Street – 9:30 – 10:30 (Registration required) Dance class (beginner’s) -11-12 Lunch Program will be cancelled Drama club - 1:00 – 2:30	27 Yoga-10 Gower Street – 9:30 - 10:30 Yoga CTC -11:30am-12:30pm Dance Class (Advance) 12:30-2:30pm	28 Yoga STC 9-10am Gentle Fitness CTC 11-12	29 Yoga CTC 11:30am-12:30pm
				<ul style="list-style-type: none"> • Programs are at Harmony Hall - 2 Gower Street unless otherwise noted • CTC - Crescent Town Club - 2A The Marketplace • STC—Senior Tamils Centre - 5200 Finch Ave E. #203

PROGRAM DESCRIPTIONS

For more information call (416) 752-0101

HEALTH AND WELL-BEING

Dance Class - Semi Classical dance adopts a more contemporary feel and steps. All along the ethos of the basic dance remains intact. Participants will perform for special events.

Gentle Fitness - Gentle Fitness is a very vibrant series of exercises involving cardio therapy, therabands and dumbbells. It is an ideal form of exercise for those of middle age and beyond. This class can help participants to stay healthy and active.

Yoga - Hatha Yoga is typically understood as asanas (postures) – pranayama – involving deep breathing which can make the participants experience the joy of stretching and stillness of mind. These sessions are tailored to the needs of the participants which suits their age.

Drama Club - Builds community through performances and trains participants to perform for special events.



 South Riverdale Community Health Centre - SRCHC

 @SRiverdaleCHC

 srchc.ca

SRCHC programs are on a separate calendar or you can find more info on www.srchc.ca