









திங்கள் 9am-5pm	செவ்வாய் 9am-5pm	புதன் 9am-5pm	வியாழன் 9am-5pm	வெள்ளி 9am-5pm
			1 9-10 யோகாசனம் STC 11-12 உடற்பயிற்சி CTC	2 11:30-12:30 யோகாசனம் CTC 9:30-4:00சீன மக்களின் கூட்டம்
5 விடுமுறை தினம் அலுவலகம் மூடப்பட்டிருக்கும்	6 யோகாசனம் 10:15 - 11:15am ஆங்கிலவகுப்பு 11:30 -12:30pm பாட்டுப் பயிற்சி 11:30 -12:30pm மதியஉணவு 12:30 - 1:30pm பட்டி மன்றம் - 1:30 -2:30 pm கரம்,காட்,ஸ்னூக்கர் 1:30 - 3:00pm கை வேலை - 2:00 - 3:00pm	7 9:30-10:30 யோகாசனம் H.H 11:30 -12:30 யோகாசனம் CTC	8 9-10 யோகாசனம் STC 11-12 உடற்பயிற்சி CTC	9 11:30-12:30 யோகாசனம் CTC 9:30-4:00சீன மக்களின்கூட்டம்
12 10:00-11:30 ஆரம்ப யூக்கர் 	13 உடற்பயிற்சி- 10:15 - 11:15am ஆங்கிலவகுப்பு 11:30 -12:30pm பாட்டுப் பயிற்சி 11:30 -12:30pm மதியஉணவு 12:30 - 1:30pm பிங்கோ - 1:30 -2:30 pm கரம்,காட்,ஸ்னூக்கர் 1:30 - 3:00pm கை வேலை - 2:00 - 3:00pm	14 செஸ் விளையாட்டு 10:00 —1:00 	15 கரோக்கி சீனபாடல் 	16 9:30-4:00சீன மக்களின்கூட்டம் 
19 10:00-11:30 ஆரம்ப யூக்கர் 	20 உடற்பயிற்சி- 10:15 - 11:15am ஆங்கிலவகுப்பு 11:30 -12:30pm கணணி (basic) 11:30 -12:30pm பாட்டுப் பயிற்சி 11:30 -12:30pm மதியஉணவு 12:30 - 1:30pm பாட்டுக்குப் பாட்டு - 1:30 - 2:30pm கரம்,காட்,ஸ்னூக்கர் 1:30 - 3:00pm கை வேலை - 2:00 - 3:00pm	21 பாத பராமரிப்பு 	22 கரோக்கி சீனபாடல் 	23 9:30-4:00சீன மக்களின்கூட்டம் 
26 9:15 - 10:15 உடற்பயிற்சி- H.H 11:00-12:00 உடற்பயிற்சி- CTC	27 யோகாசனம் 10:15 - 11:15am கணணி (basic) 11:30 -12:30pm ஆங்கிலவகுப்பு 11:30 - 12:30pm பாட்டுப் பயிற்சி 11:30 -12:30pm பிறந்த நாள் மதியஉணவு 12:30 1:30pm கலாச்சார நிகழ்ச்சிகள் 1:30-2:30 கை வேலை - 2:00 - 3:00pm கரம்,காட்,ஸ்னூக்கர் 1:30 -3:00pm	28 9:30-10:30 யோகாசனம் H.H 11:30 -12:30 யோகாசனம் CTC	29 9-10 யோகாசனம் STC 11-12 உடற்பயிற்சி CTC	30 11:30-12:30 யோகாசனம் CTC 9:30-4:00சீன மக்களின்கூட்டம்

• ஹார்மனி நிலையம் - 2 Gower Street / CTC-2A
TheMarketplace , STC-5200 Finch Ave E. #203

Monday 9am-5pm	Tuesday 9am-5pm	Wednesday 9am-5pm	Thursday 9am-5pm	Friday 9am-5pm
			1 Yoga STC 9-10am Gentle Fitness CTC 11-12	2 Yoga CTC 11:30am-12:30pm Chinese Social 9:30am-4pm
5 Office will be closed	6 Yoga 10:15-11:15am English Class 11:30am-12:30pm Computer (Basic) - 11:30am-12:30pm Lunch 12:30-1:30pm Debate 1:30 -2:30pm Board games 1:30-2:30pm Craft Class – 2:00- 3:00 pm	7 Yoga H.H 9:30am-10:30pm Yoga CTC 11:30am-12:30pm	8 Yoga STC 9-10am Gentle Fitness CTC 11-12	9 Yoga CTC 11:30am-12:30pm Chinese Social 9:30am-4pm
12 10:00-11:30 Beginner's Euchre 	13 Fitness- 10:15-11:15am English Class 11:30am-12:30pm Computer (Basic) - 11:30am-12:30pm Lunch 12:30-1:30pm Bingo – 1:30pm – 2:30pm Board games 1:30-3:00pm Craft Class – 2:00- 3:00 pm	14 Chess Drop In 10—1:00 	15 Chinese Karaoke 	16 Chinese Social 9:30am-4pm 
19 10:00-11:30 Beginner's Euchre 	20 Fitness- 10:15-11:15am English Class 11:30am-12:30pm Computer (basic) 11:30am-12:30pm Lunch 12:30-1:30pm Sing along-1:30- 2:30pm Board games 1:30-3:00pm Craft Class – 2:00- 3:00 pm	21 11:00—1:00 Foot Clinic 	22 Chinese Karaoke 	23 Chinese Social 9:30am-4pm 
26 Gentle Fitness H.H 9:15-10:15am Gentle Fitness CTC 11-12pm	27 Yoga 10:15-11:15am Computer (basic) 11:30am-12:30pm English Class 11:30am-12:30pm Singing Club 11:30am-12:30pm Birthday Lunch 12:30-1:30pm Board games 1:30-3:00pm Craft Class – 2:00- 3:00 pm 	28 Yoga H.H 9:30am-10:30pm Yoga CTC 11:30am-12:30pm	29 Yoga STC 9-10am Gentle Fitness CTC 11-12	30 Yoga CTC 11:30am-12:30pm Chinese Social 9:30am-4pm

- Programs are at **Harmony Hall** - 2 Gower Street
- **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

BIRTHDAY LUNCH

Birthday celebration for the members who were born this month

HEALTH AND WELL-BEING

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.

Singing Club - Semi-classical or “light classical music” takes the basics of classical music but in a simplified style making it more accessible and more popular. Train participants to sing for special events.

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.

Craft Classes - Craft ideas that are easy to learn (Flower making & simple art)

Cultural Programs - Different cultural activities - Sing along, Dance, Debates

SPECIAL INTEREST CLASSES

Computer Class - The basic steps for using the computer. Turning on the computer and becoming familiar with using the mouse, keyboard, desktop, start menu, Microsoft Word, typing, the internet, email, websites, search engines like Google, and Facebook.