













திங்கள் 9am-5pm	செவ்வாய் 9am-5pm	புதன் 9am-5pm	வியாழன் 9am-5pm	வெள்ளி 9am-5pm
2 9:15 - 10:15 உடற்பயிற்சி-H.H 11:00-12:00 - உடற்பயிற்சி-CTC	3 யோகாசனம் 10:15 - 11:15am ஆங்கிலவகுப்பு 11:30 -12:30pm பாட்டுப் பயிற்சி 11:30am-12:30pm மதியஉணவு 12:30 - 1:15pm பட்டி மன்றம் -1:15 – 2:00 pm கரம்,காட்,ஸ்னூக்கர்1:30 – 3:00pm கை வேலை - 2:00 - 3:00pm	4 9:30-10:30 யோகாசனம் H.H 11:30 -12:30 யோகாசனம் CTC நடனவகுப்பு-12:30-2:00 	5 9-10 யோகாசனம் STC 11-12யோகாசனம் CTC	6 11:30-12:30 யோகாசனம் CTC 9:30-4:00சீன மக்களின்கூட்டம்
9 9:15 - 10:15 உடற்பயிற்சி-H.H 11:00-12:00 - உடற்பயிற்சி-CTC	10 யோகாசனம் 10:15 - 11:15am ஆங்கிலவகுப்பு 11:30 -12:30pm பாட்டுப் பயிற்சி 11:30am-12:30pm மதியஉணவு 12:30 - 1:15pm பிங்கோ- 1:15 – 2:00pm கரம்,காட்,ஸ்னூக்கர்1:30 – 3:00pm கை வேலை - 2:00 - 3:00pm	11 9:30-10:30 யோகாசனம் H.H 11:30 -12:30 யோகாசனம் CTC நடனவகுப்பு-12:30-2:00 	12 9-10 யோகாசனம் STC 11-12யோகாசனம் CTC Dance Together Rehearsal 11:15 -1:45 pm	13 9:30-4:00சீன மக்களின்கூட்டம்
16 உடற் பயிற்சி வகுப்பு நடை பெறாது	17 Tai chi- 10:15 - 11:15am ஆங்கிலவகுப்பு 11:30 -12:30pm பாட்டுப் பயிற்சி 11:30am-12:30pm மதியஉணவு 12:30 - 1:15pm கலாச்சார நிகழ்ச்சிகள் -1:15-2:00pm கரம்,காட்,ஸ்னூக்கர்1:30 – 3:00pm கை வேலை - 2:00 - 3:00pm	18 நடனவகுப்பு-12:30-2:00 	19 Dance Together Concert - 10:30am -11:45pm 	20 9:30-4:00சீன மக்களின்கூட்டம்
23 9:15 - 10:15 உடற்பயிற்சி-H.H 11:00-12:00 - உடற்பயிற்சி-CTC	24 யோகாசனம் 10:15 - 11:15am ஆங்கிலவகுப்பு 11:30 -12:30pm பாட்டுப் பயிற்சி 11:30am-12:30pm மதியஉணவு 12:30 - 1:15pm கலாச்சார நிகழ்ச்சிகள் -1:15-2:00pm கரம்,காட்,ஸ்னூக்கர்1:30 – 3:00pm கை வேலை - 2:00 - 3:00pm	25 9:30-10:30 யோகாசனம் H.H 11:30 -12:30 யோகாசனம் CTC நடனவகுப்பு-12:30-2:00 	26 9-10 யோகாசனம் STC 11-12 உடற்பயிற்சி CTC	27 11:30-12:30 யோகாசனம் CTC 9:30-4:00சீன மக்களின்கூட்டம்
30 9:15 - 10:15 உடற்பயிற்சி-H.H 11:00-12:00 - உடற்பயிற்சி-CTC	31 யோகாசனம் 10:15 - 11:15am ஆங்கிலவகுப்பு 11:30 -12:30pm பாட்டுப் பயிற்சி 11:30am-12:30pm பிறந்தநாள் மதியஉணவு 12:30 - 1:30pm பாட்டுக்குப் பாட்டு - 1:30 - 2:15pm கரம்,காட்,ஸ்னூக்கர்1:30 – 3:00pm கை வேலை - 2:00 - 3:00pm 			

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

March- 2020

Monday 9am-5pm	Tuesday 9am-5pm	Wednesday 9am-5pm	Thursday 9am-5pm	Friday 9am-5pm
2 Gentle Fitness H.H 9:15-10:15am Gentle Fitness CTC 11-12pm	3 Yoga 10:15-11:15am English Class 11:30am-12:30pm Singing Club 11:30-12:30pm Lunch 12:30-1:15 pm Debate 1:15 -2:00pm Board games 1:30-2:30pm Craft Class – 2:00- 3:00 pm	4 Yoga H.H 9:30am-10:30pm Yoga CTC 11:30am-12:30pm Dance class – 12:30- 2:30pm 	5 Yoga STC 9-10am Gentle Fitness CTC 11-12	6 Yoga CTC 11:30am-12:30pm Chinese Social 9:30am-4pm
9 Gentle Fitness H.H 9:15-10:15am Gentle Fitness CTC 11-12pm	10 Yoga 10:15-11:15am English Class 11:30am-12:30pm Singing Club 11:30-12:30pm Lunch 12:30-1:15pm Cultural Activities - 1:15 -2:00pm Board games 1:30-2:30pm Craft Class – 2:00- 3:00 pm	11 Yoga H.H 9:30am-10:30pm Yoga CTC 11:30am-12:30pm Dance class – 12:30- 2:30pm 	12 Yoga STC 9-10am Gentle Fitness CTC 11-12 Dance Together Rehearsal 11:15 – 1:45 pm	13 Chinese Social 9:30am-4pm
16 No Gentle fitness classes	17 Tai chi- 10:15 - 11:15am English Class 11:30am-12:30pm Singing Club 11:30-12:30pm Lunch 12:30-1:15 pm Cultural Activities-1:15 -2:00pm Board games 1:30-2:30pm Craft Class – 2:00- 3:00 pm	18 Dance class – 12:30- 2:30pm 	19 Dance Together Concert - 10:30am – 11:45 pm 	20 Chinese Social 9:30am-4pm
23 Gentle Fitness H.H 9:15-10:15am Gentle Fitness CTC 11-12pm	24 Yoga 10:15-11:15am English Class 11:30am-12:30pm Singing Club 11:30-12:30pm Lunch 12:30-1:15 pm Bingo – 1:15pm -2:15pm Board games 1:30-2:30pm Craft Class – 2:00- 3:00 pm	25 Yoga H.H 9:30am-10:30pm Yoga CTC 11:30am-12:30pm Dance class – 12:30- 2:30pm 	26 Yoga STC 9-10am Gentle Fitness CTC 11-12	27 Yoga CTC 11:30am-12:30pm Chinese Social 9:30am-4pm
30 Gentle Fitness H.H 9:15-10:15am Gentle Fitness CTC 11-12pm	31 Yoga 10:15-11:15am English Class 11:30am-12:30pm Singing Club 11:30-12:30pm Birthday Lunch 12:30-1:30pm Sing along -1:30-2:15 pm Board games 1:30-2:30pm Craft Class – 2:00- 3:00 pm 			

- 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

SPECIAL EVENTS

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.

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.

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

Bingo

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.



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