

Monday 9am-5pm	Tuesday 9am-5pm	Wednesday 9am-5pm	Thursday 9am-5pm	Friday 9am-5pm
<b>3</b> <b>Gentle Fitness – 9:30 -10:30</b>  One on one support by phone / In person	<b>4</b> <b>Yoga- In person &amp;Virtual - 10- 11am</b> <b>Group Activity 11:15- 12.:15 pm</b> <b>Lunch - 12:15-1:15 pm</b> <b>Indoor support group 1:15 -2:15 pm</b> <b>Zumba Gold – 2:15 – 3:00 pm</b>	<b>5</b> <b>Yoga – 9:30 -10:30</b> One on one support by phone / In person CFC Community meal-3:30-5 pm	<b>6</b> <b>Virtual Tamil Support Group:</b> 10 -11:00 am  Dance Class – 11 – 12:30	<b>7</b> <b>Virtual Tamil Sing along</b> 10:30-11:30 am <b>Virtual Tamil Support Group</b> 11:30 am-12:30pm
<b>10</b> <b>Gentle Fitness – 9:30 -10:30</b>  One on one support by phone / In person	<b>11</b> <b>Yoga- In person &amp;Virtual 10- 11am</b> <b>Work shop – 11:15 -12:15</b> <b>Group Activity 11:15- 12.:15 pm</b> <b>Lunch - 12:15-1:15 pm</b> <b>Indoor support group 1:15 -2:30 pm</b>	<b>12</b> <b>Yoga – 9:30 -10:30</b> One on one support by phone / In person CFC Community meal 3:30- 5pm	<b>13</b> <b>Virtual Tamil Support Group:</b> 10 -11:00 am  Dance Class – 11 – 12:30	<b>14</b> <b>Virtual Tamil Sing along</b> 10:30-11:30 am <b>Virtual Tamil Support Group:</b> 11:30 am-12:30pm
<b>17</b> <b>Gentle Fitness – 9:30 -10:30</b>  One on one support by phone / In person	<b>18</b> <b>Yoga- In person &amp;Virtual 10- 11am</b> <b>French Class – 11:15 – 12:15</b> <b>Group Activity 11:15- 12.:15 pm</b> <b>Lunch - 12:15-1:15 pm</b> <b>Indoor support group 1:15 -2:30 pm</b>	<b>19</b> <b>Yoga – 9:30 -10:30</b>  <b>Day Trip – 9am – 5pm</b>  CFC Community meal-3:30-5 pm	<b>20</b>  <b>Virtual Tamil Support Group:</b> 10 -11:00 am  Dance Class – 11 – 12:30	<b>21</b> <b>Virtual Tamil Sing along</b> 10:30-11:30 am <b>Virtual Tamil Support Group:</b> 11:30 am-12:30pm
<b>24</b>  <b>Gentle Fitness – 9:30 -10:30</b> One on one support by phone / In person	<b>25</b> <b>Yoga- In person &amp;Virtual 10- 11am</b> <b>French Class – 11:15 – 12:15</b> <b>Group Activity 11:15- 12.:15 pm</b> <b>Lunch - 12:15-1:15 pm</b> <b>Indoor support group 1:15 -2:30 pm</b>	<b>26</b> <b>Yoga – 9:30 -10:30</b>  <b>Day Trip – 9:30 am – 4 pm</b>  CFC Community meal 3:30-5 pm	<b>27</b> <b>Virtual Tamil Support Group:</b> 10 -11:00 am Dance Class – 11 – 12:30	<b>28</b> <b>Virtual Tamil Sing along</b> 10:30-11:30 am <b>Virtual Tamil Support Group:</b> 11:30 am-12:30pm
<b>31</b> <b>Gentle Fitness – 9:30 -10:30</b>  One on one support by phone / In person				

# பங்குனி 2025

திங்கள் காலை 9 - மாலை 5	செவ்வாய் காலை 9 - மாலை 5	புதன் காலை 9 - மாலை 5	வியாழன் காலை 9 - மாலை 5	வெள்ளி காலை 9 - மாலை 5
<b>3</b> உடற் பயிற்சி வகுப்பு – 9:30 -10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	<b>4</b> யோகாசனம்---ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் 10 -11 குழு செயற்பாடு -11:15 -12:15 மதிய உணவு -12:15 -1:15 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி -1:15 2:30 Zumba வகுப்பு – 2:15 – 3:00	<b>5</b> யோகாசனம் – 9:30-10:30 CFC சமூக உணவு 3:30 – 5	<b>6</b> மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 10 -11:00 நடன வகுப்பு – 11 – 12:30	<b>7</b> மெய்நிகர் பாடல் நிகழ்ச்சி 10:30-11:30 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 11:30 -12:30
<b>10</b> உடற் பயிற்சி வகுப்பு – 9:30 -10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	<b>11</b> யோகாசனம்---ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் 10 -11 பட்டறை – 11:15 -12:15 குழு செயற்பாடு -11:15 -12:15 மதிய உணவு -12:15 -1:15 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி -1:15 2:30	<b>12</b> யோகாசனம் – 9:30-10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் CFC சமூக உணவு 3:30 – 5	<b>13</b> மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 10 -11:00 நடன வகுப்பு – 11 – 12:30	<b>14</b> மெய்நிகர் பாடல் நிகழ்ச்சி 10:30-11:30 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 11:30 -12:30
<b>17</b> உடற் பயிற்சி வகுப்பு – 9:30 -10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	<b>18</b> யோகாசனம்---ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் 10 -11 French வகுப்பு- 11:15 – 12:15 குழு செயற்பாடு -11:15 -12:15 மதிய உணவு -12:15 -1:15 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி -1:15 2:30	<b>19</b> யோகாசனம் – 9:30-10:30 சுற்றுலா- காலை 9 -மாலை 5 CFC சமூக உணவு 3:30 – 5	<b>20</b> மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 10 -11:00 நடன வகுப்பு – 11 – 12:30	<b>21</b> மெய்நிகர் பாடல் நிகழ்ச்சி 10:30-11:30 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 11:30 -12:30
<b>24</b> உடற் பயிற்சி வகுப்பு – 9:30 -10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	<b>25</b> யோகாசனம்---ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் 10 -11 French வகுப்பு- 11:15 – 12:15 குழு செயற்பாடு -11:15 -12:15 மதிய உணவு -12:15 -1:15 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி -1:15 2:30	<b>26</b> யோகாசனம் – 9:30-10:30 சுற்றுலா – 9:30 - 4 CFC சமூக உணவு 3:30 – 5	<b>27</b> மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 10 -11:30 நடன வகுப்பு – 11 – 12:30	<b>28</b> மெய்நிகர் பாடல் நிகழ்ச்சி 10:30-11:30 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி: 11:30 -12:30
<b>31</b> உடற் பயிற்சி வகுப்பு – 9:30 -10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்				

For more information call (416) 752-0101 Ext. 4230

## PROGRAM DESCRIPTION

### HEALTH AND WELL-BEING

**Yoga** - Yoga is typically understood as asanas involving deep breathing which can make the participants experience the joy of stretching. These sessions are tailored to the needs of the participants which suits their age.

**Support Group (Indoor & Virtual)** - This support group is for seniors to connect and offer support / encouragement to them. New/updated information is provided and members share their experiences or what they like to share.

**Virtual & In person Singing Club** - Semi-classical takes the basics of classical music but in a simplified style making it more accessible. Training participants that may sing for special events.

**Group Activity** - Different cultural activities - Sing along, Dance, Debates, Cards, Carom & Bingo

**Dance Class** – Semi Classical dance. The steps are not as complex as pure classical. Training participants that may perform for special events.

**Day Trip** – March 19<sup>th</sup> & 25<sup>th</sup> -Royal Botanical Garden & One of a kind show

**Drama Club** - Learning different acting techniques and activities to perform for special events.

**Work shop** – March 11<sup>th</sup> - Changes in Sleep – 11:15 am – 12:15 pm

**French Class** – Basic