

Monday 9am-5pm	Tuesday 9am-5pm	Wednesday 9am-5pm	Thursday 9am-5pm	Friday 9am-5pm
1 Gentle Fitness – 9:30 - 10:30 One on one support by phone / In person	2 No Tamil activities at Harmony Hall Lunch Out – 12 – 2:30 pm	3 Chair Yoga – 9:30 – 10:30pm One on one support by phone / In person CFC Community Meal 3:30 – 5:00pm	4 Cultural Fusion in Zumba -9:30-10:15 am Virtual Support Group 10-11 am Dance Class – 11 -12:30	5 Virtual Tamil Sing along & Music Quiz 10:30 - 12:00 pm One on one support by phone / In person
8 Gentle Fitness – 9:30 - 10:30 One on one support by phone / In person	9 Yoga- In person & Virtual 10-11am Group Activity 11:15- 12:15 pm Lunch - 12:15-1:15 pm Indoor Support Group -1:15 -2:30pm	10 Chair Yoga – 9:30 – 10:30pm One on one support by phone / In person CFC Community Meal 3:30 – 5:00pm	11 Cultural Fusion in Zumba - 9:30-10:15 am Virtual Support Group 10-11 am Dance Class – 11 -12:30	12 Virtual Tamil Sing along & Music Quiz 10:30 - 12:00 pm One on one support by phone / In person
15 Gentle Fitness – 9:30 - 10:30 One on one support by phone / In person	16 Yoga- In person & Virtual 10-11am Singing & Drama Sessions – 11:15 – 12:15 Group Activity 11:15- 12:15 pm Lunch - 12:15-1:15 pm Indoor Support Group -1:15 -2:30pm	17 Chair Yoga – 9:30 – 10:30pm Trip to Royal Botanical Garden - 8:30 – 4:30 CFC Community Meal 3:30 – 5:00pm	18 Cultural Fusion in Zumba - 9:30-10:15 am Virtual Support Group 10-11 am Dance Class – 11 -12:30	19 Virtual Tamil Sing along & Music Quiz 10:30 - 12:00 pm One on one support by phone / In person
22 Gentle Fitness– 9:30 -10:30 One on one support by phone / In person	23 Yoga- In person & Virtual 10-11am Singing & Drama Sessions – 11:15 – 12:15 Group Activity 11:15- 12:15 pm Lunch - 12:15-1:15 pm Indoor Support Group -1:15 -2:30pm	24 Chair Yoga – 9:30 – 10:30pm One on one support by phone / In person CFC Community Meal 3:30 – 5:00pm	25 Cultural Fusion in Zumba - 9:30-10:15 am Virtual Support Group 10-11 am Dance Class – 11 -12:30	26 Virtual Tamil Sing along & Music Quiz 10:30 - 12:00 pm One on one support by phone / In person
29 Gentle Fitness– 9:30 -10:30 One on one support by phone / In person	30 Yoga- In person & Virtual 10-11am Singing & Drama Sessions – 11:15 – 12:15 Group Activity 11:15- 12:15 pm Lunch - 12:15-1:15 pm Indoor Support Group -1:15 -2:30pm			

ஆனி 2026

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
1 உடற் பயிற்சி வகுப்பு – 9:30 -10:30	2 தமிழ் நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறாது வெளியே மதிய உணவு – 12 - 2 மணி வரை	3 யோகாசனம் – 9:30 – 10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் சமூக உணவு – 3:30 -5:00	4 Zumba – கலாச்சார இணைவு 9:30 – 10:15 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி 10 -11:00 நடன வகுப்பு 11 -12:30	5 மெய்நிகர் - இசையும் இசை புதிரும் -10:30-12:00 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்
8 உடற் பயிற்சி வகுப்பு – 9:30 -10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	9 யோகாசனம்---ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் 10 -11 குழு செயற்பாடு -11:15 -12:15 மதிய உணவு -12:15 -1:15 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி -1:30 2:30	10 யோகாசனம் – 9:30 – 10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் சமூக உணவு – 3:30 -5:00	11 Zumba – கலாச்சார இணைவு 9:30 – 10:15 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி 10 -11:00 நடன வகுப்பு 11 -12:30	12 மெய்நிகர் - இசையும் இசை புதிரும் -10:30-12:00 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்
15 உடற் பயிற்சி வகுப்பு – 9:30 -10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	16 யோகாசனம்---ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் 10 -11 பாட்டு நாடகப்பயிற்சி 11:15 -12:15 குழு செயற்பாடு -11:15 -12:15 மதிய உணவு -12:15 -1:15 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி -1:30 2:30	17 யோகாசனம் – 9:30 – 10:30 சுற்றுலா – 8:30 – 4:30 சமூக உணவு – 3:30 -5:00	18 Zumba – கலாச்சார இணைவு 9:30 – 10:15 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி 10 -11:00 நடன வகுப்பு 11 -12:30	19 மெய்நிகர் - இசையும் இசை புதிரும் -10:30-12:00 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்
22 உடற் பயிற்சி வகுப்பு – 9:30 -10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	23 யோகாசனம்---ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் 10 -11 பாட்டு நாடகப்பயிற்சி 11:15 -12:15 குழு செயற்பாடு -11:15 -12:15 மதிய உணவு -12:15 -1:15 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி -1:30 2:30	24 யோகாசனம் – 9:30 – 10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் சமூக உணவு – 3:30 -5:00	25 Zumba – கலாச்சார இணைவு - 9:30 – 10:15 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி 10 -11:00 நடன வகுப்பு 11 -12:30	26 மெய்நிகர் - இசையும் இசை புதிரும் -10:30-12:00 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்
29 உடற் பயிற்சி வகுப்பு – 9:30 -10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	30 யோகாசனம்---ஹார்மணி நிலையம் & மெய்நிகர் 10 -11 பாட்டு நாடகப்பயிற்சி 11:15 -12:15 குழு செயற்பாடு -11:15 -12:15 மதிய உணவு -12:15 -1:15 நேரடி குழு நிகழ்ச்சி -1:30 2:30			

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

Tamil Seniors Scrabble Club - To strengthen both short-term and long-term memory, while enhancing vocabulary and spelling.

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

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

Cultural Fusion in Zumba Gold

A joint Program that merges Latin rhythms with diverse international music and dance styles

Participants will perform at a special event on
Monday July 20, 2026 at Fairview Library Theater



Date: Thursdays from May 7 - July 9, 2026

(10 Sessions)

Time: 9:30 AM - 10:15 AM

அனி மாதத்தில் பிறந்த அங்கத்தவர்கள்
அனைவருக்கும் எமது இனிய பிறந்தநாள் நல்
வாழ்த்துகள்

மகிழ்வான தருணங்கள்
மலரட்டும் இனிமையாக!



தமிழ் நிகழ்ச்சியின் 25வது ஆண்டு வெள்ளி விழா
20 வது ஆண்டு வசந்த விழா
Fairview Library Theatre
35 Fairview Mall Drive, Toronto, Ontario. M2J 4S4
ஆடி 20ம் திகதி 2026 மாலை 5 – 9 வரை



உங்கள் அங்கத்துவத்தைப் புதுப்பித்துக் கொள்ளவும்

அங்கத்துவம் 2026 சித்திரை 1ஆம் திகதியிலிருந்து 2027
பங்குனி 31 அம் திகதி வரையுள்ள ஒரு வருட காலம்
ஆகும்.

அங்கத்துவக் கட்டணம் - \$ 20