

Monday 9am-5pm	Tuesday 9am-5pm	Wednesday 9am-5pm	Thursday 9am-5pm	Friday 9am-5pm
				1 Virtual Tamil Sing along & Music Quiz 10:30 - 12:00 pm One on one support
4 Gentle Fitness – 9:30 - 10:30 One on one support by phone / In person	5 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	6 Chair Yoga – 9:30 – 10:30pm One on one support by phone / In person CFC Community Meal 3:30 – 5:00pm	7 Cultural Fusion in Zumba - 9:30-10:15 am Virtual Support Group 10-11 am Dance Class – 11 -12:30	8 Virtual Tamil Sing along & Music Quiz 10:30 - 12:00 pm One on one support by phone / In person
11 Gentle Fitness – 9:30 - 10:30 One on one support by phone / In person	12 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	13 Chair Yoga – 9:30 – 10:30pm One on one support by phone / In person	14 Cultural Fusion in Zumba - 9:30-10:15 am Virtual Support Group 10-11 am Dance Class – 11 -12:30	15 Virtual Tamil Sing along & Music Quiz 10:30 - 12:00 pm One on one support by phone / In person
18 Victoria Day	19 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	20 Chair Yoga – 9:30 – 10:30pm One on one support by phone / In person CFC Community Meal 3:30 – 5:00pm	21 Cultural Fusion in Zumba - 9:30-10:15 am Virtual Support Group 10-11 am Dance Class – 11 -12:30	22 Virtual Tamil Sing along & Music Quiz 10:30 - 12:00 pm One on one support by phone / In person
25 Gentle Fitness– 9:30 -10:30 One on one support by phone / In person	26 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	27 Chair Yoga – 9:30 – 10:30pm One on one support by phone / In person CFC Community Meal 3:30 – 5:00pm	28 Cultural Fusion in Zumba - 9:30-10:15 am Virtual Support Group 10-11 am Dance Class – 11 -12:30	29 Virtual Tamil Sing along & Music Quiz 10:30 - 12:00 pm One on one support by phone / In person

வைகாசி 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 மெய்நிகர் - இசையும் இசை புதிரும் -10:30-12:00 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்
4 உடற் பயிற்சி வகுப்பு - 9:30 -10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	5 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	6 யோகாசனம் - 9:30 - 10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் சமூக உணவு - 3:30 -5:00	7 Zumba - கலாச்சார இணைவு 9:30 - 10:15 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி 10 -11:00 நடன வகுப்பு 11 -12:30	8 மெய்நிகர் - இசையும் இசை புதிரும் -10:30-12:00 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்
11 உடற் பயிற்சி வகுப்பு - 9:30 -10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	12 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	13 யோகாசனம் - 9:30 - 10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	14 Zumba - கலாச்சார இணைவு 9:30 - 10:15 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி 10 -11:00 நடன வகுப்பு 11 -12:30	15 மெய்நிகர் - இசையும் இசை புதிரும் -10:30-12:00 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்
18 விக்ரோறியா தினம்	19 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	20 யோகாசனம் - 9:30 - 10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் சமூக உணவு - 3:30 -5:00	21 Zumba - கலாச்சார இணைவு - 9:30 - 10:15 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி 10 -11:00 நடன வகுப்பு 11 -12:30	22 மெய்நிகர் - இசையும் இசை புதிரும் -10:30-12:00 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்
25 உடற் பயிற்சி வகுப்பு - 9:30 -10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள்	26 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	27 யோகாசனம் - 9:30 - 10:30 சேவைகள் பெறுவதற்கான உதவிகள் சமூக உணவு - 3:30 -5:00	28 Zumba - கலாச்சார இணைவு - 9:30 - 10:15 மெய்நிகர் குழு நிகழ்ச்சி 10 -11:00 நடன வகுப்பு 11 -12:30	29 மெய்நிகர் - இசையும் இசை புதிரும் -10:30-12:00 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

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

வைகாசி மாதத்தில் பிறந்த அங்கத்தவர்கள்
அனைவருக்கும் எமது இனிய பிறந்தநாள் நல்
வாழ்த்துகள்

மகிழ்வான தருணங்கள்
மலரட்டும் இனிமையாக!



தமிழ் புத்தாண்டு நிகழ்ச்சிகளை வழங்கிய அங்கத்தவர்கள்



“உங்கள் கைகளை சேவை செய்யவும், உங்கள்
இதயத்தை அன்பு செய்யவும் பயன்படுத்துங்கள்”

~~~~~~

உங்கள் அங்கத்துவத்தைப் புதுப்பித்துக் கொள்ளவும்

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

அங்கத்துவக் கட்டணம் - \$ 20