




ஹார்மணி நிலையம் South Riverdale சமூக சுகாதார நிலையத்தின் ஒரு நிகழ்ச்சி பங்குனி 2018 (Tamil)



ஞாயிறு திங்கள் செவ்வாய் புதன் வியாழன் வெள்ளி சனி

	2 GOWER ST, ON M4B 1E2 TEL: 416-752 0101 FAX: 416-752-8868 www.call-a-service.com				9-10 யோகாசனம் STC 1 11-12 உடற்பயிற்சி CTC 11:15-1:15 பல்கலாச்சார நடனம் 	2 10:00-11:00 உடற் பயிற்சி (10 Gower Street)  சீனமக்களின் கூட்டம்	3			
4	9:15 - 10:15 உடற்பயிற்சி-H.H 11:00-12:00 உடற்பயிற்சி-CTC 	5	10:15 -11:15 யோகாசனம் 6 11:30-12:30 கணணி(பேஸிக்) 11:30 ஆங்கில வகுப்பு 12.30 மதிய உணவு  1:30-3:30-கரம்,காட்,ஸ்னுக்கர்	7	9:30-10:30 யோகாசனம் 11:30-12:30 CTC-யோகாசனம் 12:30-2:00 	8	9-10 யோகாசனம் STC 11-12 உடற்பயிற்சி CTC 11:15-1:15 பல்கலாச்சார நடனம் 	9	10:00-11:00 உடற் பயிற்சி (10 Gower Street) சீனமக்களின் கூட்டம் 	10
11	சீன இசை 	12	10:15-11:15 யோகாசனம் 13 11:30-12:30 கணணி(பேஸிக்) 11:30 ஆங்கில வகுப்பு 12.30 மதிய உணவு  1:30-3:30-கரம்,காட்,ஸ்னுக்கர்	14	12:30-2:00 நடன வகுப்பு 	15	11:15-1:15 பல்கலாச்சார நடனம் 	16	சீனமக்களின் கூட்டம் 	17
18	9:15 - 10:15 உடற்பயிற்சி-H.H 11:00-12:00 உடற்பயிற்சி-CTC 	19	10:15-11:15 யோகாசனம் 20 11:30-12:30 கணணி(பேஸிக்) 11:30 ஆங்கில வகுப்பு 12:30 மதிய உணவு  1:30-3:30-கரம்,காட்,ஸ்னுக்கர்	21	9:30-10:30 யோகாசனம் 11:30-12:30-CTC-யோகாசனம் 12:30-2:00 நடன வகுப்பு 	22	9-10 யோகாசனம் STC 11-12 உடற்பயிற்சி CTC 11:15-1:15 பல்கலாச்சார நடனம் 	23	10:00-11:00 உடற் பயிற்சி (10 Gower Street) சீனமக்களின் கூட்டம் 	24
25	9:15 - 10:15 உடற்பயிற்சி-H.H 11:00-12:00 உடற்பயிற்சி-CTC 	26	10:15-11:15 யோகாசனம் 27 11:30-12:30 கணணி(பேஸிக்) 11:30 ஆங்கில வகுப்பு  12:30 பிறந்த நாள் உணவு 1:30-3:30-கரம்,காட்,ஸ்னுக்கர்	28	9:30-10:30- யோகாசனம் 11:30-12:30-CTC-யோகாசனம் 12:30-2:00 நடன வகுப்பு 	29	9-10 யோகாசனம் STC 11:30 - 1:30 பல்கலாச்சார நடன நிகழ்ச்சி 	30	பெரிய வெள்ளி அலுவலகம் முடப்பட்டிருக்கும்	31



Harmony Hall Centre for Seniors

A Program of South Riverdale Community Health Centre

March 2018 (Tamil)



Sun-	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Sa	
	<p>2 GOWER ST, ON M4B 1E2 TEL: 416-752 0101 FAX: 416-752-8868 www.call-a-service.com</p>				<p>9:00-10:00 Yoga STC 1 11-12 Gentle Fitness CTC 11:15- 1:15 Let's Dance—H.Hall</p>	<p>10:00-11:00 2 Gentle Fitness (10 Gower Street) Chinese Social</p>	3
4	<p>9:15-10:15 Gentle Fitness- H.H 11:00-12:00 Gentle Fitness—CTC</p>	<p>5 10:15-11:15 Yoga 6 11:30-12:30 Computer (Basic) 11:30 English Class 12.30 Lunch 1:30-3:30 - Board games</p>	<p>9:30-10:30 Yoga—H.H 7 11:30-12:30 CTC -Yoga</p>	<p>9:00-10:00 Yoga STC 8 11-12 Gentle Fitness CTC 11:15- 1:15 Let's Dance—H.Hall</p>	<p>10:00-11:00 9 Gentle Fitness (10 Gower Street) Chinese Social</p>	10	
11	<p>Chinese karaoke</p>	<p>12 10:15-11:15 Yoga 13 11:30-12:30 Computer (Basic) 11:30 English Class 12.30 Lunch 1:30-3:30 - Board games</p>	<p>14 12:30-2:00 - Dance Class</p>	<p>15 11:15- 1:15 Let's Dance—H. Hall</p>	<p>16 Chinese Social</p>	17	
18	<p>19 9:15-10:15 Gentle Fitness- H.H 11:00-12:00 Gentle Fitness—CTC</p>	<p>20 10:15-11:15 Yoga 21 11:30-12:30 Computer (Basic) 11:30 English Class 12.30 Lunch 1:30-3:30 - Board games</p>	<p>9:30-10:30 H.H-Yoga 21 11:30-12:30 – Yoga CTC 12:30-2:00 - Dance Class</p>	<p>9:00-10:00 Yoga STC 22 11-12 Gentle Fitness CTC 11:15-1:15 Let's Dance—H.Hall</p>	<p>10:00-11:00 23 Gentle Fitness (10 Gower Street) Chinese Social</p>	24	
25	<p>26 9:15-10:15 Gentle Fitness- H.H 11:00-12:00 Gentle Fitness—CTC</p>	<p>27 10:15-11:15 Yoga 28 11:30-12:30 Computer (Basic) 11:30 English Class 12.30 Birthday Lunch 1:30-3:30 - Board games</p>	<p>9:30-10:30 H.H-Yoga 28 11:30-12:30 – Yoga CTC 12:30-2:00 - Dance Class</p>	<p>9:00-10:00 Yoga STC 29 11:30 - 1:30 Let's Dance Concert —H.Hall</p>	<p>30 Good Friday Office Closed</p>	31	