























ஹார்மணி நிலையம் South Riverdale

சமூக சுகாதார நிலையத்தின் ஒரு நிகழ்ச்சி

கார்த்திகை 2017



ஞாயிறு	திங்கள்	செவ்வாய்	புதன்	வியாழன்	வெள்ளி	சனி
	<p>2 GOWER ST, ON M4B 1E2 TEL: 416-752 0101 FAX: 416-752-8868 www.call-a-service.com</p>		<p>1 9:30-10:30 யோகாசனம் 11:30 -12:30 CTC-யோகாசனம்</p> 	<p>2 9-10 யோகாசனம் STC 11-12 உடற்பயிற்சிCTC 11:15-1:15 பல்கலாசார நடனம்</p> 	<p>3 10:00-11:00 உடற் பயிற்சி (10 Gower Street) சீனமக்களின் கூட்டம்</p> 	4
5	<p>9:15 - 10:15 உடற்பயிற்சி-H.H 11:00-12:00 உடற்பயிற்சி-CTC</p> 	<p>6 9:15 கணணி (பேஸிக்) 10:15-11:15 யோகாசனம் 11:30 ஆங்கில வகுப்பு 12.30 மதிய உணவு</p> 	<p>8 9:30-10:30 யோகாசனம் 11:30 -12:30 CTC-யோகாசனம்</p> 	<p>9 9-10 யோகாசனம் STC 11-12 உடற்பயிற்சிCTC 11:15-1:15 பல்கலாசார நடனம்</p> 	<p>10 10:00-11:00 உடற் பயிற்சி (10 Gower Street) சீனமக்களின் கூட்டம்</p> 	11
12	<p>12:30-2:00 உடையலங்காரம்</p> 	<p>13 9:15 கணணி (பேஸிக்) 10:15-11:15 யோகாசனம் 11:30 ஆங்கில வகுப்பு 12:30 மதிய உணவு</p> 	<p>15 9:30-10:30 யோகாசனம் 11:30-12:30 CTC - யோகாசனம் 12:30-2:00 நடன வகுப்பு</p> 	<p>16 9-10 யோகாசனம் STC 11-12 உடற்பயிற்சிCTC 11:15-1:15 பல்கலாசார நடனம்</p> 	<p>17 10:00-11:00 உடற் பயிற்சி (10 Gower Street) சீனமக்களின் கூட்டம்</p> 	18
19	<p>9:15 - 10:15 உடற்பயிற்சி-H.H 11:00-12:00 உடற்பயிற்சி-CTC</p> 	<p>21 9:15 கணணி (பேஸிக்) 10:15-11:15 யோகாசனம் 11:30 ஆங்கில வகுப்பு 12:30 மதிய உணவு</p> 	<p>22 9:30-10:30 யோகாசனம் 11:30-12:30-CTC-யோகாசனம் 12:30-2:00 நடன வகுப்பு</p> 	<p>23 9-10 யோகாசனம் STC 11-12 உடற்பயிற்சிCTC 11:15-1:15 பல்கலாசார நடனம்</p> 	<p>24 10:00-11:00 உடற் பயிற்சி (10 Gower Street) சீனமக்களின் கூட்டம்</p> 	25
26	<p>9:15 - 10:15 உடற்பயிற்சி-H.H 11:00-12:00 உடற்பயிற்சி-CTC</p> 	<p>27 9:15 கணணி (பேஸிக்) 10:15-11:15 யோகாசனம் 11:30 ஆங்கில வகுப்பு 12.30 பிறந்த நாள் மதிய உணவு</p> 	<p>29 12:30-2:00 நடன வகுப்பு</p> 	<p>30 9-10 யோகாசனம் STC 11-12 உடற்பயிற்சிCTC 11:15-1:15 பல்கலாசார நடனம்</p> 		



Harmony Hall Centre for Seniors

A Program of South Riverdale Community Health Centre

November 2017



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