



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



நாட்கள்	நாட்கள்	நாட்கள்	நாட்கள்	நாட்கள்	நாட்கள்	நாட்கள்	நாட்கள்	நாட்கள்	நாட்கள்	நாட்கள்			
ஞாயிறு	திங்கள்	செவ்வாய்	புதன்	வியாழன்	வெள்ளி	சனி	ஞாயிறு	திங்கள்	செவ்வாய்	புதன்	வியாழன்	வெள்ளி	சனி
	<b>அலுவலகம் 1</b> <b>மூடப்பட்டிருக்கும்.</b> 	10:00-11:00 யோகாசனம் 2 11:30:12:30 கணணி(பேஸிக்) 11:30 ஆங்கில வகுப்பு 12.30 மதிய உணவு 	9:30-10:30 யோகாசனம் 3 11:30-12:30 CTC - யோகாசனம் 12:30-2:00 நடன் வகுப்பு 	9-10 யோகாசனம் STC 4 11-12 உடற்பயிற்சி CTC 11:15-1:15 பல்கலாசார நடனம் 	<b>5</b> 10:00-11:00 உடற் பயிற்சி (10 Gower Street) சீனமக்களின் கூட்டம் 	<b>6</b>							
<b>7</b>	9:15 - 10:15 உடற்பயிற்சி-H.H 11:00-12:00 உடற்பயிற்சி-CTC 	<b>8</b>	10:00 -11:00 யோகாசனம் 9 11:30-12:30 கணணி(பேஸிக்) 11:30 ஆங்கில வகுப்பு 12.30 மதிய உணவு 	9:30-10:30 யோகாசனம் 10 11:30 -12:30 CTC-யோகாசனம் 12:30-2:00 நடன் வகுப்பு 	<b>11</b> 9-10 யோகாசனம் STC 11-12 உடற்பயிற்சி CTC 11:15-1:15 பல்கலாசார நடனம் 	<b>12</b> 10:00-11:00 உடற் பயிற்சி (10 Gower Street) சீனமக்களின் கூட்டம் 	<b>13</b>						
<b>14</b>	9:15 - 10:15 உடற்பயிற்சி-H.H 11:00-12:00 உடற்பயிற்சி-CTC 	<b>15</b>	<b>தைப்பொங்கல்</b> <b>நிகழ்ச்சிகள்</b> <b>12:00-3:00</b> 	<b>17</b> 9:30-10:30 யோகாசனம் 11:30-12:30 CTC - யோகாசனம் 	<b>18</b> 9-10 யோகாசனம் STC 11-12 உடற்பயிற்சி CTC 11:15-1:15 பல்கலாசார நடனம் 	<b>19</b> 10:00-11:00 உடற் பயிற்சி (10 Gower Street) சீனமக்களின் கூட்டம் 	<b>20</b>						
<b>21</b>	9:15 - 10:15 உடற்பயிற்சி-H.H 11:00-12:00 உடற்பயிற்சி-CTC 	<b>22</b>	10:00-11:00 யோகாசனம் 23 11:30-12:30 கணணி(பேஸிக்) 11:30 ஆங்கில வகுப்பு 12:30 மதிய உணவு 	<b>24</b> 9:30-10:30 யோகாசனம் 11:30-12:30-CTC-யோகாசனம் 	<b>25</b> 9-10 யோகாசனம் STC 11-12 உடற்பயிற்சி CTC 11:15-1:15 பல்கலாசார நடனம் 	<b>26</b> 10:00-11:00 உடற் பயிற்சி (10 Gower Street) சீனமக்களின் கூட்டம் 	<b>27</b>						
<b>28</b>	9:15 - 10:15 உடற்பயிற்சி-H.H 11:00-12:00 உடற்பயிற்சி-CTC 	<b>29</b>	10:00-11:00 யோகாசனம் 30 11:30-12:30 கணணி(பேஸிக்) 11:30 ஆங்கில வகுப்பு 12:30 பிறந்த நாள் உணவு 	<b>31</b> 11:30-12:30-CTC-யோகாசனம் 	<b>2 GOWER ST, ON M4B 1E2 TEL: 416-752 0101 FAX: 416-752-8868 www.</b>								



























# Harmony Hall Centre for Seniors

## A Program of South Riverdale Community Health Centre

### January 2018 (Tamil)



Sun-	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Sa
<b>31</b> 	<b>1</b> <b>Office Closed</b>	<b>2</b> 10:00_11:00 Yoga 11:30-12:30 Computer (Basic) 11:30 English Class 12.30 Lunch 	<b>3</b> 9:30-10:30 Yoga 11:30-12:30– Yoga CTC 12:30-2:00 - Dance Class 	<b>4</b> 9:00-10:00 Yoga STC 11-12 Gentle Fitness CTC 11:15- 1:15 Let's Dance 	<b>5</b> 10:00-11:00 Gentle Fitness (10 Gower Street) <b>Chinese Social</b> 	<b>6</b>
<b>7</b> 9:15-10:15 Gentle Fitness- H.H 11:00-12:00 Gentle Fitness—CTC 	<b>8</b>	<b>9</b> 10:00-11:00 Yoga 11:30-12:30 Computer (Basic) 11:30 English Class 12.30 Lunch 	<b>10</b> 9:30-10:30 Yoga 11:30-12:30 CTC -Yoga 12:30-2:00 - Dance Class 	<b>11</b> 9:00-10:00 Yoga STC 11-12 Gentle Fitness CTC 11:15- 1:15 Let's Dance 	<b>12</b> 10:00-11:00 Gentle Fitness (10 Gower Street) <b>Chinese Social</b> 	<b>13</b>
<b>14</b> 9:15-10:15 Gentle Fitness- H.H 11:00-12:00 Gentle Fitness—CTC 	<b>15</b>	<b>16</b> <b>Thai Pongal Programs</b> <b>12:00-3:00</b> 	<b>17</b> 9:30-10:30 Yoga 11:30-12:30 CTC -Yoga 	<b>18</b> 9:00-10:00 Yoga STC 11-12 Gentle Fitness CTC 11:15- 1:15 Let's Dance 	<b>19</b> 10:00-11:00 Gentle Fitness (10 Gower St.) <b>Chinese Social</b> 	<b>20</b>
<b>21</b> 9:15-10:15 Gentle Fitness- H.H 11:00-12:00 Gentle Fitness—CTC 	<b>22</b>	<b>23</b> 10:00-11:00 Yoga 11:30-12:30 Computer (Basic) 11:30 English Class 	<b>24</b> 9:30-10:30 Yoga 11:30-12:30 – Yoga CTC 	<b>25</b> 9:00-10:00 Yoga STC 11-12 Gentle Fitness CTC 11:15-1:15 Let's Dance 	<b>26</b> 10:00-11:00 Gentle Fitness (10 Gower Street) <b>Chinese Social</b> 	<b>27</b>
<b>28</b> 9:15-10:15 Gentle Fitness- H.H 11:00-12:00 Gentle Fitness—CTC 	<b>29</b>	<b>30</b> 10:00-11:00 Yoga 11:30-12:30 Computer (Basic) 11:30 English Class 12.30 Birthday Lunch 	<b>31</b> 11:30-12:30 CTC -Yoga 	<b>2 GOWER ST, ON M4B 1E2 TEL: 416-752 0101 FAX: 416-752-8868 www.call-a-service.com</b>		<b>30</b>