























Harmony Hall Centre for Seniors

A Program of South Riverdale Community Health Centre

June 2017



Sun-	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Sat-	
	<p>2 GOWER ST, ON M4B 1E2 TEL: 416-752 0101 FAX: 416-752-8868 www.call-a-service.com</p>				<p>1 9:00-10:00 Yoga STC 11-12 Gentle Fitness CTC</p> 	<p>2 10:00-11:00 Gentle Fitness-10 Gower Street Chinese Social</p> 	3
4	<p>5 9:15-10:15 Gentle Fitness- H.H 11:00-12:00 Gentle Fitness—CTC</p> 	<p>6 9:15 Computer (Basic) 10:15 Yoga 11:30 English Classes 12.30 Lunch</p> 	<p>7 9:30-10:30 Yoga 11:30-12:30 CTC -Yoga Dance class- 12:30 - 2:30</p> 	<p>8 9:00-10:00 Yoga STC 11-12 Gentle Fitness CTC</p> 	<p>9 10:00-11:00 Fitness Chinese Social Cultural show -6:30 pm</p> 	10	
11	<p>12 9:15-10:15 Gentle Fitness- H.H 11:00-12:00 Gentle Fitness—CTC</p> 	<p>13 9:15 Computer (Basic) 10:15 Yoga 11:30 English Classe 12.30 Lunch</p> 	<p>14 9:30-10:30 Yoga 11:30-12:30 CTC -Yoga 12:30 - 2:30</p> 	<p>15 9:00-10:00 Yoga STC 11-12 Gentle Fitness CTC</p> 	<p>16 10:00-11:00 Gentle Fitness-10 Gower Street 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 9:15 Computer (Basic) 10:15 Yoga 11:30 English Classes 12.30 Lunch</p> 	<p>21 9:30-10:30 Yoga 11:30-12:30— CTC- Yoga</p> 	<p>22 9:00-10:00 Yoga S TC 11-12 Gentle Fitness CTC</p> 	<p>23 10:00-11:00 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 9:15 Computer (Basic) 10:15 Yoga 11:30 English Classes 12.30 Birthday Lunch</p> 	<p>28 9:30-10:30 Yoga 11:30-12:30— CTC-Yoga</p> 	<p>29 9:00-10:00 Yoga S TC 11-12 Gentle Fitness CTC</p> 	<p>30 10:00-11:00 Gentle Fitness-10 Gower Street Chinese Social</p> 		

TORONTO CHALLENGE
5K RUN - 5K WALK - 1K WALK
























ஹார்மணி நிலையம் South Riverdale

சமூக சுகாதார நிலையத்தின் ஒரு நிகழ்ச்சி

ஆனி 2017



ஞாயிறு	திங்கள்	செவ்வாய்	புதன்	வியாழன்	வெள்ளி	சனி
	2 GOWER ST, ON M4B 1E2 TEL: 416-752 0101 FAX: 416-752-8868					
				1 9-10 யோகாசனம் STC 11-12 உடற் பயிற்சி CTC 	2 10:00-11:00 உடற் பயிற்சி (10 Gower Street) சீனரின் கூட்டம் 	3
4	5 9:15 - 10:15 உடற்பயிற்சி-H.H 11:00-12:00 உடற்பயிற்சி-CTC 	6 9:15 கணணி (பேஸிக்) 10:15 யோகாசனம் 11:30 ஆங்கில வகுப்பு 12.30 மதிய உணவு 	7 9:30-10:30 யோகாசனம் 11:30-12:30-CTC-யோகாசனம் 12:30-2:30 நடன வகுப்பு 	8 9-10 யோகாசனம் STC 11-12 உடற் பயிற்சி CTC 	9 10:00-11:00 உடற் பயிற்சி வசந்த விழா -மாலை6:30 	10
11	12 9:15-10:15 உடற்பயிற்சி-H.H 11:00-12:00 உடற்பயிற்சி-CTC 	13 9:15 கணணி (பேஸிக்) 10:15 யோகாசனம் 11:30 ஆங்கில வகுப்பு 12.30 மதிய உணவு 	14 9:30-10:30 யோகாசனம் 11:30-12:30-CTC-யோகாசனம் 	15 9-10 யோகாசனம் STC 11-12 உடற் பயிற்சி CTC 	16 10:00-11:00 உடற் பயிற்சி (10 Gower Street) சீனரின் கூட்டம் 	17
18	19 9:15 - 10:15 உடற்பயிற்சி-H.H 11:00-12:00 	20 9:15 கணணி (பேஸிக்) 10:15 யோகாசனம் 11:30 ஆங்கில வகுப்பு 12.30 மதிய உணவு 	21 9:30-10:30 யோகாசனம் 11:30-12:30-CTC-யோகாசனம் 	22 9-10 யோகாசனம் STC 11-12 உடற் பயிற்சி CTC 	23 10:00-11:00 உடற் பயிற்சி (10 Gower Street) சீனரின் கூட்டம் 	24
25	26 9:15-10:15 உடற்பயிற்சி-H.H 11:00-12:00 	27 9:15 கணணி (பேஸிக்) 10:15 யோகாசனம் 11:30 ஆங்கில வகுப்பு 12.30 பிறந்தநாள் உணவு 	28 9:30-10:30 யோகாசனம் 11:30 -12:30 CTC- யோகாசனம் 	29 9-10 யோகாசனம் STC 11-12 உடற் பயிற்சி CTC 	30 10:00-11:00 உடற் பயிற்சி (10 Gower Street) சீனரின் கூட்டம் 