















Agosto 2019

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
Próximamente en Septiembre ... 2 de Septiembre - Centro cerrado por el Día del Trabajo 5 de Septiembre - Open House y AGM 9 de Septiembre: Comienzan los programas de instrucción de Otoño				1 9:00-10:30 Clase de Inglés 11:30 Almuerzo	2 11:30 Almuerzo	3 8:30 Open Circuit Workout 
4	5 Centro Cerrado Civic Holiday	6 8:30 Paseo por el día— Casino Rama 9:00-10:30 Clase de Inglés 11:30 Almuerzo 1:00pm Urban Dance Workshop 	7 11:30 Almuerzo	8 Comienza Registro de Otoño 9:00-10:30 Clase de Inglés 11:30 Almuerzo	9 9:00 Supermercado 11:30 Almuerzo 	10 8:30 Open Circuit Workout 
11	12 9:00 Clínica de Masajes 10:30 Open Circuit Workout 11:30 Almuerzo 	13 9:00 Paseo Van - St. Jacobs Market 9:00-10:30 Clase de Inglés 11:30 Almuerzo 1:00pm Urban Dance Workshop 	14 8:45 Clínica de los Pies 11:30 Almuerzo 	15 9:00-10:30 Clase de Inglés 11:30 Almuerzo	16 11:30 Almuerzo 	17 8:30 Open Circuit Workout 
18	19 Finaliza Sesión de Verano 10:30 Open Circuit Workout 11:30 Almuerzo	20 9:00 Paseo Van - St. Jacobs Market (HOPE) 9:00-10:30 Clase de Inglés 9:30 Clínica de Diabetes 11:30 Almuerzo 1:00pm Urban Dance Workshop	21 11:30 Almuerzo 	22 9:00 Paseo Van - St. Jacobs Market 9:00-10:30 Clase de Inglés 11:30 Almuerzo	23 9:00 Supermercado 11:30 Almuerzo 	24 8:30 Open Circuit Workout 
25	26 Centro Abierto No hay programas	27 Centre Abiero No hay programas	28 Centre Abiero No hay programas	29 Centre Abiero No hay programas	30 Centre Abiero No hay programas	31 9:30 Book Club @ Weston Library 

Weekly Schedule

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
9:00 Zumba - Centre 1 9:15 Stretch & Tone - Centre 2 10:30 Bone Builders - Centre 2 10:30 Open Circuit Workout - Centre 1 10:30 Nordic Pole Walking - (Italian) - Games Room/ Hallway 11:30 Logic Games - Games Room 11:30 Lunch Program - Kitchen 12:00 AA Meeting - MK Room 12:30 Hand Dance - Games Room 1:15 Line Dancing - Intermediate - Centre 2 1:30 Bingo - Centre 1 2:00 Mindful Monday Adult Colouring - Games Room	9:00 HOPE - English for Beginners - MK Room 9:45 Fit For Life - Centre 1 & 2 10:45 Nordic Pole Walking - Hallway 10:50 Low Stress Chair Fit - Centre 1 & 2 11:00 Mindful Movement Fusion - MK Room 11:30 Lunch Program - Kitchen	9:00 Bone Builders - Centre 2 9:30 Friendship Group - Games Room 10:00 Knit & Stitch - MK Room 10:00 Nordic Pole Walking - Hallway 10:15 Stretch & Tone - Centre 2 10:15 Tap Dance - Beginner & Intermediate - Centre 1 10:30 Italian Conversation Group - MK Room 11:30 Pilates - Centre 2 11:30 Lunch Program - Kitchen 12:30 Drum Fitness - Seated - Centre 1 1:00 Bid Euchre - Centre 2 2:00 Line Dancing - Absolute Beginners - Centre 1	8:00 Open Circuit Workout - Centre 1 & 2 9:00 HOPE - English for Beginners - MK Room 9:30 Low Impact Fitness - Centre 1 & 2 10:45 Chair Yoga - Games Room 10:45 Nordic Pole Walking - Hallway 11:00 Easy Spanish Class - MK Room 11:00 Line Dancing - Beginners - Centre 1 11:30 Lunch Program - Kitchen 12:00 Yoga - Games Room 12:00 Line Dancing - Improvers - Centre 1 1:00 Cribbage - MK Room 1:15 Low Stress Chair Fit - Centre 2	9:00 Zumba - High Intensity - Centre 1 & 2 10:00 Get Up and Go Fitness - Centre 1 & 2 10:00 English Circle Conversation - MK Room 11:15 Hand Dance - Centre 1 11:30 Lunch Program - Kitchen 12:00 Drum Fitness - Standing - Advanced - Centre 1 12:00 AA Meeting - MK Room 1:00 Social Bridge - Games Room 1:00 Shuffleboard - Centre 2 1:05 Craft Club Social - MK Room
				SATURDAY
				8:30 Open Circuit Workout - Centre 1 & 2 10:15 Strong Core Fitness - Centre 2
				Summer 2019