

York west active living centre

un verdadero centro comunitario

York West Active Living Centre es un centro comunitario sin ánimo de lucro, dirigido a personas mayores de 55 años. YWALC que ha estado brindando sus servicios a la comunidad de Weston por más de 33 años.

Su Visión es promover, estimular y apoyar una forma de vida saludable e independiente.

En YWALC entienden la importancia de permanecer activo y mantener un estilo de vida saludable por lo que se esfuerzan en ofrecer una amplia gama de actividades físicas, educacionales, de salud, bienestar y recreación que cumplan las expectativas de sus miembros.

Básicamente la membresía está abierta a todos los adultos mayores de 55 años, residentes de la ciudad de Toronto. El valor de la membresía es de \$25 anuales los cuales van desde el primero de Abril hasta el 31 de Marzo del próximo año. El costo de la membresía cubre una gran cantidad de actividades que se denominan sociales, que van de Lunes a viernes de 8:30 am a 4:00pm y Sábados de 9:30 am a 3:30pm. De la misma forma ofrecen clases con Instructor que van cambiando cada temporada del año y las cuales tienen el costo del instructor.

Dentro de sus programas sociales Gratuitos se encuentran: Clases de Italiano,

Clases de Inglés, Circulo de conversación en Inglés, Latin Fitness, Dardos, Billar, Bingo, Costura, Tejido, Bridge, Scrabble, Películas.

Dentro de las clases Instruccionales tienen Fitness, Yoga, Baile, Zoomba, Line Dancing, Square Dancing, Bone Builders, Stretch and Tone, Tai Chi, BollyFit, Pintura en Acuarela, entre muchas otras actividades, así como salidas a diferentes partes de la ciudad dos o tres veces al mes.

Cuentan, por otra parte, con clínicas cada mes: Masajes, Clínica del Pie, Clínica de Diabetes, Clínica de Belleza.

Otro servicio que prestan es Transporte social a muy bajo costo para quienes vivan en la zona:

Norte: Wilson Av / Albion Road - Sur: Eglinton Av West - Oeste: Keele Street - Este: Kiplin Avenue

Cuentan con Vans propias donde pueden ir con su caminador plegable, si lo necesitan, los conductores son personas supervisadas y entrenadas para este tipo de trabajo.

Puede consultar todas sus actividades en la web: www.ywalc.ca o en las redes sociales; Facebook: York West Active Living Centre Twitter : @ywalc. Las instalaciones están ubicadas en 1901 Weston Rd. M9N 3P5

YORK WEST



Active Living Centre

