



Weinberg Center for Balanced Living

@ the Manny Cantor Center | 197 East Broadway, NY, NY 10002

December 2019– Program Calendar / 活動時間表

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
2 9-10 Chair Yoga 10-11 Body Condition 11-12:30: Shao's Health Workshop & Screenings 1-3 Gaming w/ the Seniors (6 th Fl) 2-3:30 Computer Class 2-3 Theater Dance 3-4 Zumba	3 9-10 Kung Fu Fan 10-11 Tai Chi 37Form 1-2 Meditation (404) 1-3 Painting Class 2-3 Beg. Jazz Dance 2-4 SALT Team (6 th fl) 2-5 ESOL Class 3-4 Adv. Jazz Dance	4 9-10 Ribbon Dance 10-11 Beg. Pilates 1-2 Spiritual Journeys 1-3 Chinese Beadwork 2-3:30 Computer Class 2-4 Singing Group	5 10-11 Yoga 10-12 Chinese Disc.& Housing Information 10-12 Acting/Drama 1-2 Conversation Practice/Book Club 1-2 Chair Fitness (5 th) 1-3 Art Mosaic Tiles 2-5 ESOL Class	6 9-10 Stretch/Strength 10-11 Body Build 10-12 Russian Discussion & Russian Literature 10-12 Chinese Painting 1-3 Sewing/Crafts (404)
9 9-10 Chair Yoga 10-11 Body Condition 11-12:30: Shao's Health Workshop & Screenings 1-3 Gaming w/ the Seniors (6 th Fl) 2-3:30 Computer Class 2-3 Theater Dance 3-4 Zumba	10 9-10 Kung Fu Fan (Basketball Court) 10-11 Tai Chi 37Form (Basketball Court) 1-3 Painting Class 2-3 Beg. Jazz Dance 2-4 SALT Team (6 th fl) 2-5 ESOL Class 3-4 Adv. Jazz Dance	11 9-10 Ribbon Dance 10-11 Beg. Pilates 1-2 Spiritual Journeys 1-3 Chinese Beadwork 1:30-2:30 Senior Advisory Council 2-3:30 Computer Class 2-4 Singing Group	12 10-11 Yoga 10-12 Chinese Disc.& Housing Information 10-12 Acting/Drama 1-2 Conversation Practice/Book Club 1-2 Chair Fitness (5 th) 1-3 Art Mosaic Tiles 2-5 ESOL Class	13 9-10 Stretch/Strength 10-11 Body Build 10-12 Russian Discussion & Russian Literature 10-12 Chinese Painting 1-3 Sewing/Crafts (404)
16 9-10 Chair Yoga 10-11 Body Condition 11-12:30: Shao's Health Workshop & Screenings 1-3 Gaming w/ the Seniors (6 th Fl) 2-3 Theater Dance 3-4 Zumba No Computer Class	17 9-10 Kung Fu Fan 10-11 Tai Chi 37Form 10-11:30 Beading 1-2 Meditation (404) 1-3 Painting Class 2-3 Beg. Jazz Dance (Basketball Court) 2-4 SALT Team (6 th fl) 2-5 ESOL Class 3-4 Adv. Jazz Dance (Basketball Court)	18 10-11 Beg. Pilates 1-2 Spiritual Journeys 1-3 Chinese Beadwork No Ribbon Dance No Computer Class No Singing Class	19 10-12 Chinese Disc.& Housing Information 10-12 Acting/Drama 1-2 Conversation Practice/Book Club 1-2 Chair Fitness (5 th) 1-3 Art Mosaic Tiles 2-5 ESOL Class No Yoga	20 9-10 Stretch/Strength 10-11 Body Build 10-12 Russian Discussion & Russian Literature 10-12 Chinese Painting 1-3 Sewing/Crafts (404)
23 9-10 Chair Yoga 10-11 Body Condition 11-12:30: Shao's Health Workshop & Screenings 1-3 Gaming with the Seniors (6 th Fl) 2-3:30 Computer Class 2-3 Theater Dance 3-4 Zumba	24 9-10 Kung Fu Fan 10-11 Tai Chi 37For 2-3 Beg. Jazz Dance 2-4 SALT Team (6 th fl) 3-4 Adv. Jazz Dance No Mindfulness No Painting Class No ESOL Class	25 Center Closed for the Holiday	26 10-12 Chinese Disc.& Housing Information 1-2 Conversation Practice/Book Club 1-2 Chair Fitness (5 th) 1-3 Art Mosaic Tiles No Yoga No Acting/Drama No ESOL Class	27 10-12 Russian Discussion & Russian Literature 10-12 Chinese Painting 1-3 Sewing/Crafts (404) No Stretch/Strength No Body Build
30 9-10 Chair Yoga 10-11 Body Condition 1-3 Gaming w/ the Seniors (6 th Fl) 2-3:30 Computer Class (Basketball Court) No Theater Dance No Zumba No Health Workshops	31 9-10 Kung Fu Fan 10-11 Tai Chi 37Form 2-3 Beg. Jazz Dance 2-4 SALT Team (6 th fl) 3-4 Adv. Jazz Dance No Meditation No Painting Class No ESOL Class			

Unless noted above,
 EXERCISE Classes – 6th floor
 DISCUSSION classes – 4th Floor
 ART classes – “M” level



Weinberg Center for Balanced Living

@ the Manny Cantor Center | 197 East Broadway, NY, NY 10002

December 2019– Program Calendar / 活動時間表

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
2 @9-10 椅子瑜珈班 @10 伸展運動 @11-健康療法和量血壓 @1-3 寶果遊戲(6) @2-3:30 電腦課 @2 音樂劇舞蹈 @3 尊巴舞	3 @9- 太極扇 @10 楊氏 37 式太極拳 @1-靜坐 (404) @1-3 繪畫班 @2 初級爵士舞(籃球場) @2-4 長者提倡小組 @2-5 英文班	4 @9 中國扇舞 @10 初級普拉提 @1-2 猶太信仰聚會 @1-3 中國串珠班 @2-3:30 電腦課 @2-4 歌唱班	5 @10 瑜珈 @10-12 華人聚會和住房信息 @10-12 表演課 @1-2 英語會話班 @1-2 椅子健身班(5) @1-3 馬賽克粘瓷 @2-5 英文班	6 @9 伸展運動 @10 體能鍛煉 @10-12 俄羅斯聚會和俄羅斯文學 @10-12 中國國畫班 @1-3 縫紉/手工(404)
9 @9-10 椅子瑜珈班 @10 伸展運動 @11-健康療法和量血壓 @1-3 寶果遊戲(6) @2-3:30 電腦課 @2 音樂劇舞蹈 @3 尊巴舞	10 @9- 太極扇 (籃球場) @10 楊氏 37 式太極拳 (籃球場) @1-3 繪畫班 @2-3 初級爵士舞 @2-4 長者提倡小組 (6) @2-5 英文班 @3-4 進階爵士舞	11 @9 中國扇舞 @10 初級普拉提 @1-2 猶太信仰聚會 @1-3 中國串珠班 @1:30 每月委員會會議 @2-3:30 電腦課 @2-4 歌唱班	12 @10 瑜珈 @10-12 華人聚會和住房信息 @10-12 表演課 @1-2 英語會話班 @1-2 椅子健身班(5) @1-3 馬賽克粘瓷 @2-5 英文班	13 @9 伸展運動 @10 體能鍛煉 @10-12 俄羅斯聚會和俄羅斯文學 @10-12 中國國畫班 @1-3 縫紉/手工(404)
16 @9-10 椅子瑜珈班 @10 伸展運動 @11-健康療法和量血壓 @1-3 寶果遊戲 (6) @2 音樂劇舞蹈 @3 尊巴舞 電腦課取消	17 @9- 太極扇 @10 楊氏太極拳 @10-珠飾/藝術圈 @1 靜坐 (404) @1-3 繪畫班 @2 初級爵士舞 (籃球場) @2-4 長者提倡小(6) @2-5 英文班 @3 進階爵士舞 (籃球場)	18 @10 初級普拉提 @1-2 猶太信仰聚會 @1-3 中國串珠班 中國扇舞取消 電腦課取消 歌唱班取消	19 @10-12 華人聚會和住房信息 @10-12 表演課 @1-2 英語會話班 @1-2 椅子健身班(5) @1-3 馬賽克粘瓷 @2-5 英文班 瑜珈取消	20 @9 伸展運動 @10 體能鍛煉 @10-12 俄羅斯聚會和俄羅斯文學 @10-12 中國國畫班 @1-3 縫紉/手工(404)
23 @9-10 椅子瑜珈班 @10 伸展運動 @11-健康療法和量血壓 @1-3 寶果遊戲 (6) @2-3:30 電腦課 @2 音樂劇舞蹈 @3 尊巴舞	24 @9- 太極扇 @10 楊氏太極拳 @2 初級爵士舞(籃球場) @2-4 長者提倡小組 @3 進階爵士舞(籃球場) 冥想取消 繪畫班取消 英文班取消	25 假期 中心關閉	26 @10-12 華人聚會和住房信息 @1-2 英語會話班 @1-2 椅子健身班(5) @1-3 馬賽克粘瓷 瑜珈取消 表演課取消 英文班取消	27 @10-12 俄羅斯聚會和俄羅斯文學 @10-12 中國國畫班 @1-3 縫紉/手工(404) 伸展運動取消 體能鍛煉取消
30 @9-10 椅子瑜珈班 @10 伸展運動 @1-3 寶果遊戲 (6) @2-3:30 電腦課 (籃球場) 音樂劇舞蹈取消 尊巴舞取消 健康療法和量血壓取消	31 @9- 太極扇 @10 楊氏太極拳 @2 初級爵士舞 @2-4 長者提倡小組 @3 進階爵士舞 靜坐取消 繪畫班取消 英文班取消			

Unless noted above,
 EXERCISE Classes – 6th floor
 DISCUSSION classes – 4th Floor
 ART classes – “M” level