



# 溫伯格平衡生活中心時間表

## 2024年5月



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<p>輕柔運動和呼吸 上午 8:30-9:15 通過 Zoom 上課</p>	<p>健康氣功班 上午9:00-11:00 中文授課 6樓室內屋頂</p>	<p>A-B-C 運動 上午8:30-9:15 通過 Zoom</p>	<p>聯盟舞台公司 演戲 上午10:00-10:45 戲劇 上午11:00-11:45 4樓404室</p>	<p>太極 與張師傅 高級 上午 9:00 - 9:50 初學 上午 10:00- 10:50 6樓室內屋頂</p>
<p>遊戲時間 下午1:30-3:30 6樓室內屋頂</p>	<p>椅子瑜珈 上午 9:00-9:45 4樓 404 室</p>	<p>防身術班 上午10:00-11:00 4樓404室</p>		<p>工藝品/縫紉班 與露迪 下午1:00-3:00 4樓404室</p>
	<p>水彩繪畫 上午 10:30-12:25 工作室 C, M 層 需要註冊</p>	<p>中國串珠班 上午 10:00-12:00 工作室 C, M 層 中文授課</p>		
	<p>摺紙班 下午 1:00-2:00 4 樓 404 室</p>	<p>畫畫班 上午10:30-11:30 6樓604室</p>	<p>手工陶瓷 上午10:00-12:00 工作室 A, M 層 需要註冊</p>	<p>墨點藝術 10:00 AM - 12:30 PM Room 159R</p>
	<p>SALT 會議 下午2:00-3:00 4 樓404 室 註冊請電郵 changemakers @mannycantor.org</p>	<p>成人防身術班 (18歲以上人士) 上午11:00-12:00 4樓404室</p>		
	<p>低強度版本尊巴舞 (和健身中心合作) 下午 2:00- 3:00 6樓室內屋頂, 或通過 Zoom 上課</p>	<p>椅子瑜珈 下午1:00-2:00 通過 Zoom 上課</p>		
	<p>塑膠彩畫 第 1 和 2 節 下午3:00 -4:00 下午 4:00 -5:00 工作室 C, M 層Floor</p>	<p>普拉提鍛煉 (和健身中心合作) 下午2:00-下午 3:00 6樓室內屋頂</p>		
		<p>爵士排舞 下午 3:15-4:15 6樓室內屋頂</p>		

淺灰色  
網上活動

白色  
面對面的活動

課程  
時間  
地點

我們的中心將於 5 月 27 日星期一關閉，以紀念國殤日。