

# WCBL 溫伯格實體和線上活動時間表 | 2024年12月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<b>輕柔運動和呼吸</b> 上午8:30 - 上午9:15 在 Zoom上課	<b>健康氣功班</b> 初級: 上午 9:00 - 9:45 高級: 上午10:00- 10:45 中文授課 6樓多用途6A室	<b>A-B-C 運動</b> 上午8:30-上午9:15 在 Zoom上課	<b>聯盟舞台公司</b> 戲劇 上午10:00 - 上午10:45 4樓404室	<b>太極班</b> 高級 上午 9:00 - 上午 9:45 初級 上午10:00-上午 10:45 6樓多用途6A室
<b>舞蹈伸展</b> 上午9:00 - 上午9:45 6樓多用途室6A室	<b>椅子瑜珈班</b> 上午 9:00 - 上午 9:45 4樓404室	<b>防身術班</b> 上午10:00 - 上午11:00 4樓404室	<b>戲劇:</b> 上午11:00 - 上午11:45 4樓404室	<b>手工藝品班</b> 下午1:00 - 下午 1:45 4樓404室
<b>現代中國舞蹈</b> 上午10:00 - 上午10:45 6樓多用途室6A室	<b>摺紙班</b> 下午 1:00 - 下午 2:30 4樓會議室	<b>中式串珠班</b> 初級 上午10:00 - 上午10:45 4樓會議室	<b>生活中的對話班</b> 下午 1:00 - 下午 2:00 4樓404室	<b>縫紉班</b> 下午2:00 - 下午 2:45 4樓404室
<b>華人聚會</b> 上午10:00-上午11:00 4樓404室	<b>SALT 會議</b> 下午 2:00 - 下午 3:00 4樓404室	<b>中式串珠班</b> 高級 上午11:00 - 上午11:45 4樓會議室		<b>太極</b> (與健身室合作) 下午2:00 - 下午 3:00 6樓多用途室
<b>遊戲時間</b> 下午 1:30 - 下午3:00 6樓多用途室	<b>低強度尊巴舞班</b> (與健身室合作) 下午 2:00 - 下午 3:00 6樓多用途室	<b>成人防身術班</b> 上午 11:00 - 下午 12:00 4樓404室		

**創意連結班**  
 上午 11:00 - 下午 12:00  
 1R層156R室

**NORC椅子瑜珈班**  
 下午 1:00 - 下午 2:00  
 在 Zoom上課

**塑膠彩與水彩畫班**  
 下午 1:00 - 下午 2:30  
 1R層155R室

**普拉提拉筋班**  
 下午 2:00 - 下午 3:00  
 6樓多用途室

**拼貼創作班**  
 下午 2:00 - 下午 3:30  
 4樓404室

**爵士排舞**  
 下午 3:15-下午 4:15  
 6樓多用途室

類別
淺灰色: 線上活動
白色: 實體活動



\*除 MCC 健身課程外, 所有面對面課程都需要註冊。請注意, 六樓的所有課程均在室內進行。