



Weinberg Center for Balanced Living

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

March 2019
Program Calendar
活動時間表

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>Welcome back to the 6th Floor!!</p> <p>We are happy and excited to be back and to have our exercise classes return to our light filled community space.</p> <p>Thank you for your patience during the past two weeks.</p>		<p>Class Announcements</p> <p>Painting Class ends March 12th . New session starts April 11th Register in the office starting March 18th</p> <p>Mosaic Class ends March 14th . New Session starts April 4 Register in the office starting March 18th</p> <p>Strength/Stretch and Body Build starts on March 22nd with a new instructor</p>		<p>10-12 Russian Discussion 10-12 Chinese Painting 1-3 Sewing/Crafts (4th floor)</p>
<p>4</p> <p>9-10 Chair Yoga 10-11 Body Condition 1-3 Bingo (6th Fl) 2-3 Theater Dance 3-4 Zumba</p>	<p>5</p> <p>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 (6th fl) 2-5 ESOL Class 3-4 Adv. Jazz Dance</p>	<p>6</p> <p>8:45-9:15 Community Singalong (6A) 9-10 Ribbon Dance 10-11 Beg. Pilates 10-11 BP Check (6th Fl) 1-2 Spiritual Journeys 1-3 Chinese Beadwork 2-4 Singing Group</p>	<p>7</p> <p>10-11 Yoga 10-12 Chinese Disc. 10-12 Acting/Drama 1-2 Conversation Practice/Book Club 1-2 Chair Fitness (5th) 1-3 Art Mosaic Tiles 2-5 ESOL Class</p>	<p>8</p> <p>Happy International Women's Day!</p> <p>10-12 Russian Discussion 10-12 Chinese Painting 1-3 Sewing/Crafts (4th floor)</p>
<p>11</p> <p>9-10 Chair Yoga 10-11 Body Condition 1-3 Bingo (6th Fl) 2-3 Theater Dance 3-4 Zumba</p>	<p>12</p> <p>9-10 Kung Fu Fan 10-11 Tai Chi 37Form 1-3 Painting Class 2-3 Beg. Jazz Dance 2-4 SALT Team(6th Fl) 2-5 ESOL Class 3-4 Adv. Jazz Dance</p>	<p>13</p> <p>9-10 Ribbon Dance 10-11 Beg. Pilates 10-11 BP Check (6th Fl) 1-2 Spiritual Journeys 1-3 Chinese Beadwork 1:30 – Advisory Council Community Meeting 2-4 Singing Group</p>	<p>14</p> <p>10-11 Yoga 10-12 Chinese Disc. 10-12 Acting/Drama 11-1pm Mobile District Office 1-2 Conversation Practice/Book Club 1-2 Chair Fitness (5th) 1-3 Art Mosaic Tiles 2-5 ESOL Class</p>	<p>15</p> <p>10-12 Russian Discussion 10-12 Chinese Painting 1-3 Sewing/Crafts (4th floor)</p>
<p>18</p> <p>9-10 Chair Yoga 10-11 Body Condition 1-3 Bingo (6th Fl) 2-3 Theater Dance 3-4 Zumba</p>	<p>19</p> <p>1-2 Meditation (404) 2-3 Beg. Jazz Dance (CR basketball court) 2-4 SALT Team (159R) 2-5 ESOL Class 3-4 Adv. Jazz Dance (CR basketball court)</p> <p>No Kung Fun Fan No Tai Chi</p>	<p>20</p> <p>9-10 Ribbon Dance 10-11 Beg. Pilates 10-11 BP Check (6th Fl) 1-2 Spiritual Journeys 1-3 Chinese Beadwork 2-4 Singing Group</p>	<p>21</p> <p>10-11 Yoga 10-12 Chinese Disc. 10-12 Acting/Drama 1-2 Conversation Practice/Book Club 1-2 Chair Fitness (5th) 2-5 ESOL Class</p>	<p>22</p> <p>9-10 Stretch/Strength 10-11 Body Build 10-12 Russian Discussion 10-12 Chinese Painting 1-3 Sewing/Crafts (4th floor)</p>
<p>25</p> <p>9-10 Chair Yoga 10-11 Body Condition 1-3 Bingo (6th Fl) 2-3 Musical Theater Dance 3-4 Zumba</p>	<p>26</p> <p>9-10 Kung Fu Fan 10-11 Tai Chi 37Form 2-3 Beg. Jazz Dance 2-4 SALT Team (6th fl) 2-5 ESOL Class 3-4 Adv. Jazz Dance</p>	<p>27</p> <p>10 Ribbon Dance 10-11 Beg. Pilates 10-11 BP Check (6th Fl) 1-2 Spiritual Journeys 2-4 Singing Group</p> <p>No Chinese Beadwork</p>	<p>28</p> <p>10-11 Yoga. 10-12 Chinese Disc. 10-12 Acting/Drama 1-2 Chair Fitness (5th) 1-2 Conversation 2-5 ESOL Class</p>	<p>29</p> <p>9-10 Stretch/Strength 10-11 Body Build 10-12 Russian Discussion 1-3 Sewing/Crafts (4th floor)</p> <p>No Chinese Painting</p>

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

March 2019 Program Calendar

活動時間表

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<p>歡迎回到六樓！</p> <p>我們很高興繼續能為您們提供多元化的活動。希望您們繼續在充滿陽光下的地方參加運動班。</p> <p>感謝您在裝修期間的耐心等待。</p>		<p>請留意以下活動更改：</p> <p>星期二繪畫班會在 3 月 12 日完結。 新的繪畫班 將在 4 月 11 日開始。 如有興趣，請在 3 月 18 日以後到辦公室報名。</p> <p>星期四的馬賽克粘瓷在 3 月 14 日完結。 新的馬賽克粘瓷將在 4 月 4 日開始。 如有興趣，請在 3 月 18 日以後到辦公室報名。</p> <p>星期五早上運動班 (伸展運動, 體能鍛煉) 將在 3 月 22 日開始由新導師教授。</p>		1
4	5	6	7	8
@9-10 椅子瑜珈班 @10 伸展運動 @1-3 賓果遊戲 (6) @2 音樂劇舞蹈 @3 尊巴舞	@9- 太極扇 @10-楊氏 37 式太極拳 @1- 冥想練習 (404) @1-3 繪畫班 @2 初級爵士舞 @2-4 長者提倡小組(6) @3 進階爵士舞 @2-5 英文班	8:45 祖孫歌唱 (6A) @9 中國扇舞 @10 初級普拉提 @10-11:30 血壓驗口(6) @1-2 猶太信仰聚會 @1-3 中國串珠班 @2-4 歌唱班	@10 瑜珈 @10-12 表演課 @10-12 華人聚會 @1-2 椅子健身班(5) @1 英語會話班 @1-3 馬賽克粘瓷 @2-5 英文班	國際婦女節快樂! @10-12 俄羅斯聚會 @10-12 中國國畫班 @1-3 縫紉/手工(404)
11	12	13	14	15
@9-10 椅子瑜珈班 @10 伸展運動 @1-3 賓果遊戲 (6) @2 音樂劇舞蹈 @3 尊巴舞	@9- 太極扇 @10-楊氏 37 式太極拳 @1-3 繪畫班 @2 初級爵士舞 @2-4 長者提倡小組 @2-5 英文班 @3 進階爵士舞	@9 中國扇舞 @10 初級普拉提 @10-11:30 血壓驗口(6) @1-2 猶太信仰聚會 @1:30 每月委員會會議 @1-3 中國串珠班 @2-4 歌唱班	@10 瑜珈 @10-12 表演課 @10-12 華人聚會 @11-1州眾議員牛統琳流動辦公室 @1-2 椅子健身班(5) @1 英語會話班 @1-3 馬賽克粘瓷 @2-5 英文班	@10-12 俄羅斯聚會 @10-12 中國國畫班 @1-3 縫紉/手工(404)
18	19	20	21	22
@9-10 椅子瑜珈班 @10 伸展運動 @1-3 賓果遊戲 (6) @2 音樂劇舞蹈 @3 尊巴舞	@1-2 冥想練習 (404) @2 初級爵士舞(CR 籃球場) @2-4 長者提倡小組 @2-5 英文班 @3 進階爵士舞 (CR 籃球場) 取消：太極班	@9 中國扇舞 @10 初級普拉提 @10-11:30 血壓驗口(6) @1-2 猶太信仰聚會 @1-3 中國串珠班 @2-4 歌唱班	@10 瑜珈 @10-12 表演課 @10-12 華人聚會 @1-2 椅子健身班 (5) @1 英語會話班 @1-3 馬賽克粘瓷 @2-5 英文班	@9 伸展運動 @10 體能鍛煉 @10-12 俄羅斯聚會 @10-12 中國國畫班 @1-3 縫紉/手工(404)
25	26	27	28	29
@9 椅子瑜珈班 @10 伸展運動 @1-3 賓果遊戲 (6) @2 音樂劇舞蹈 (6) @3 尊巴舞 (6)	@9- 太極扇 @10-楊氏 37 式太極拳 @2 初級爵士舞 @2-4 長者提倡小組(6) @2-5 英文班 @3 進階爵士舞	@9 中國扇舞 @10 初級普拉提 @10-11:30 血壓驗查(6) @1-2 猶太信仰聚會 @2-4 歌唱班 取消：中國串珠班	@10 瑜珈 @10-12 華人聚會 @10-12 表演課 @1 椅子健身班 (5) @1 英語會話班 @2-5 英文班	@9 伸展運動 @10 體能鍛煉 @10-12 俄羅斯聚會 @1-3 縫紉/手工(404) 取消：中國國畫班

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