



Weinberg Center for Balanced Living

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

September 2019 – Program Calendar / 活動時間表

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
2	3	4	5	6
Center Closed for Labor Day	9-10 Kung Fu Fan 10-11 Tai Chi 37Form 1-2 Mediation (404) 1-3 Painting Class 2-3 Beg. Jazz Dance 2-4 SALT Team (6 th fl) 3-4 Adv. Jazz Dance No ESOL Class	10-11 Beg. Pilates 1-2 Spiritual Journeys 1-3 Chinese Beadwork 2-3:30 Computer Class 2-4 Singing Group (Basketball Court) No Ribbon Class	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 No ESOL Class	9-10 Stretch/Strength (Basketball Court) 10-11 Body Build (Basketball Court) 10-12 Russian Discussion & Russian Literature 1-3 Sewing/Crafts (404)
9	10	11	12	13
9-10 Chair Yoga 10-11 Body Condition 1-3 Gaming w/ the Seniors (6 th Fl) 2-3:30 Computer Class 2-3 Theater Dance 3-4 Zumba 3:30-5pm Movie Mondays No Health Workshop	9-10 Kung Fu Fan 10-11 Tai Chi 37Form 1-3 Painting Class 2-3 Beg. Jazz Dance 2-4 SALT Team (6 th fl) 3-4 Adv. Jazz Dance No ESOL Class	10-11 Beg. Pilates 1-2 Spiritual Journeys 1:30 – Advisory Council Community Meeting 1-3 Chinese Beadwork 2-3:30 Computer Class 2-4 Singing Group No Ribbon Class	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 No ESOL Class	9-10 Stretch/Strength 10-11 Body Build 10-12 Russian Discussion & Russian Literature 10-12 Chinese Painting 1-3 Sewing/Crafts (404)
16	17	18	19	20
9-10 Chair Yoga 10-11 Body Condition 11-11:30: Shao's Health Workshop 1-3 Gaming w/ the Seniors (6 th Fl) 2-3:30 Computer Class 2-3 Theater Dance 3-4 Zumba 3:30-5pm Movie Mondays No Health Workshop	10-11:30- Beading/Art Circle 1-2 Mediation (404) 2-3 Beg. Jazz Dance 2-4 SALT Team (6 th fl) 3-4 Adv. Jazz Dance No Kung Fu Fan No Tai Chi No Painting Class No ESOL Class	9-10 Ribbon Dance 10-11 Beg. Pilates 1-2 Spiritual Journeys 2-3:30 Computer Class 2-4 Singing Group (Basketball Court) No Chinese Beadwork	10-11 Yoga 10-12 Chinese Disc.& Housing Information 10-12 Acting/Drama 1-2 Chair Fitness (5 th) No Mosaics No Conversation Class No ESOL Class	9-10 Stretch/Strength 10-11 Body Build 10-12 Russian Discussion & Russian Literature 1-3 Sewing/Crafts (404) No Chinese Painting
23	24	25	26	27
9-10 Chair Yoga 10-11 Body Condition 1-3 Gaming with the Seniors (6 th Fl) 2-3:30 Computer Class 2-3 Theater Dance 3-4 Zumba 3:30- 5pm- Movie Mondays No Health Workshop	1-2 Mindfulness (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 No Kung Fu Fan No Tai Chi	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	Center Closed for Staff Retreat	9-10 Stretch/Strength 10-11 Body Build 10-12 Russian Discussion & Russian Literature 10-12 Chinese Painting 1-3 Sewing/Crafts (404)
30				
Center Closed for Rosh Hashanah				

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

September 2019 – Program Calendar / 活動時間表

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
2 中心關閉 勞動節	3 @9- 太極扇 @10 楊氏 37 式太極拳 @1 靜坐 @1-3 繪畫班 @2-3 初級爵士舞 @2-4 長者提倡小組(6) @3-4 進階爵士舞 英文班取消	4 @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 (籃球場) 中國扇舞取消	5 @10 瑜伽 @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 英文班取消	6 @9 伸展運動 (籃球場) @10 體能鍛煉 (籃球場) @10-12 俄羅斯聚會和俄羅斯文學 @1-3 縫紉/手工(404)
9 @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 @2 音樂劇舞蹈 @3 尊巴舞 3 : 30-5pm 電影星期一 健康療法取消	10 @9- 太極扇 @10 楊氏 37 式太極拳 @1-3 繪畫班 @2-3 初級爵士舞 @2-4 長者提倡小組(6) @@3-4 進階爵士舞 英文班取消	11 @10 初級普拉提 @1-2 猶太信仰聚會 @1:30 每月委員會會議 @1-3 中國串珠班 @2-3:30 電腦課 @2-4 歌唱班 中國扇舞取消	12 @10 瑜伽 @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 英文班取消	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 @1-3 寶果遊戲(6) @2-3:30 電腦課 @2 音樂劇舞蹈 @3 尊巴舞 3 : 30-5pm 電影星期一	17 @10-珠飾/藝術圈 @1 靜坐 @2-3 初級爵士舞 @2-4 長者提倡小(6) @3 進階爵士舞 太極扇取消 楊氏 37 式太極拳取消 繪畫班取消 英文班取消	18 @9 中國扇舞 @10 初級普拉提 @1-2 猶太信仰聚會 @2-3:30 電腦課 @2-4 歌唱班 (籃球場) 中國串珠班取消	19 @10 瑜伽 @10-12 華人聚會和住房信息 @10-12 表演課 @1-2 椅子健身班(5) 馬賽克粘瓷取消 英語會話班取消 英文班取消	20 @9 伸展運動 @10 體能鍛煉 @10-12 俄羅斯聚會和俄羅斯文學 @1-3 縫紉/手工(404) 中國國畫班取消
23 @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 @2 音樂劇舞蹈 @3 尊巴舞 @3 : 30 電影星期一 健康療法取消	24 @1-冥想 (404) @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 太極扇取消 楊氏 37 式太極拳取消	25 @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	26 工作人員休息 中心關閉	27 @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)
30 犹太新年 中心關閉				

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