


APPLEGROVE SENIORS

JAN 2023

MON	TUE	WED	THU	FRI
<p>Happy New Year! We hope you all had a safe and happy start to 2023!</p>				
9	10 排舞 10 AM 美食冠军 11 AM	11	12 排舞 10 AM 游戏日 11 AM	13
16 瑜伽 11 AM	17 排舞 10 AM 美食冠军 11 AM	18 春节 12 - 2 PM	19 排舞 10 AM 游戏日 11 AM 徒步组 12:30 PM	20 西班牙语 10AM-1PM 读书俱乐部 1 PM
23 瑜伽 11 AM	24 美食冠军 11 AM	25 春节晚会 11 AM - 1 PM 春节 12 - 2 PM	26 排舞 10 AM 游戏日 11 AM 徒步组 12:30 PM	27 西班牙语 10AM-1PM
30 瑜伽 11 AM	31 美食冠军 11 AM			



 647 - 548 - 8143

 seniors@applegrovecc.ca

Most Applegrove programs are now in-person unless otherwise noted.

Steps to Connect:

With the phone

1. Dial 647-558-0588
2. Enter the 10-digit MEETING ID 977 7427 9888 then press #
3. Enter PASSWORD 0 then press #

Online

Call 647-548-8143 or email seniors@applegrovecc.ca for log-in information.

PROGRAM DESCRIPTIONS

JAN 2023

YOGA



这个温和的瑜伽课程在 NFH 的前厅空间提供。

费用: **\$30/8课时** 地址: **Neighbourhood Food Hub - 1470 Gerrard St. E.**

BOOK CLUB



与导师 Yvonne 一起享受音乐、运动和社交。初级和中级水平。

费用: 20 美元/年。 地址: **SH Armstrong**. 名额有限。

GAMES DAY



您是否很想玩桥牌、杜松子酒和尤克? 星期二来跟我们, 参加一场友好的纸牌、多米诺骨牌等游戏还享受一点点小吃。 地点: **Applegrove Lounge**

FOOD CHAMPIONS



您希望在社区做志愿者并了解食品的处理和安全? 这个持续的志愿者机会在 8 月 9 日和 16 日继续进行。

地址: **Neighbourhood Food Hub - 1470 Gerrard St. E.**

WALKING CLUB



加入我们的社区徒步活动并变得活跃起来! 注册并获得启动工具包: 包括计步水瓶和其它好东西!

费用: **\$12/月** 地址: **Queen St & Coxwell Ave. (south-west corner)**

SPANISH LANGUAGE CLASSES



挑战一下自己, 学点西班牙语! 现有两个级别 (初级、中级)

费用: **\$30/8课时**

LUNGE N' LEARN



快来加入这个为期 6 周的免费计划, 锻炼身体并了解更多影响您健康的话题。该计划由 East End 社区健康中心提供, 需要提前注册。

联系人: **Sudha** 电话: **416-778-5858 x 218** 或邮件给 sellie@eastendchc.on.ca.

地址: **East End CHC - 1619 Queen Street E. (at Coxwell).**

Icon Guide:



In-person



Virtual- Zoom



Paid