



CAREFIRST WELLNESS CLUB 耆康社

Pooh Team Instructors

EFPP 運動班系列 - 全新排舞運動班。
65歲或以上 (免費)

實體 (300 Silver Star) + ZOOM 同步

Funded by Ontario Health Regions (Toronto and Central).

【排舞樂聚 5-6-7-8】給予排舞愛好者一個課堂外的練習機會並增加每週運動時間。跳排舞是件快樂的事：它不但讓你開心，還能讓你有機會和他人互動。跳舞能改善精神健康和記憶力，讓人心情愉快。耆康社感謝 Pooh Team 團隊積極籌備實體排舞運動班。導師們亦期待社員回來現場一齊 5 - 6 - 7 - 8!

DANCERCISE L1+

Winnie Ye

61013 B

Monday (星期一)

12:55 - 1:45

From Jul 10

DANCERCISE L1+

Elsa Lee

61013 A

Wednesday (星期三)

12:55 - 1:45

From Jul 5

LEVEL 1+

(排舞基礎：1年或以上)

61015 A

Friday (星期五)

2:30 - 3:20

Level 2

(排舞經驗：1-2年或以上)

61015 B

Friday (星期五)

3:30 - 4:20

Jul 7, 14, 21, 28

Aug 4, 11, 18, 25

參加【排舞樂聚 5-6-7-8】必須是 2023/24年度耆康社社員 (年費 \$28)。

報名EFPP 運動班系列：416-847-8939

Wellness Club in-person program at 300 Silver Star 收費興趣班 (實體)

Elsa Lee

1) WEL23192 LEVEL 1+ / 2

Wednesday (星期三) 2:00 - 3:15

Jul 5, 12, 19, 26 / Aug 2, 9, 16

Wellness Club Member: \$42 (7 sessions)

2) WEL23139 LEVEL 2+ / 3

Thursday (星期四) 11:00 - 12:30

Jul 27 / Aug 3, 10, 17, 31

Wellness Club Member: \$40 (5 sessions)

Winnie Ye

1) WEL23199 LEVEL 1+ / 2

Monday (星期一) 2:00 - 3:15

Jul 10, 17, 24, 31 / Aug 14, 21, 28

Wellness Club Member: \$42 (7 sessions)

Bayview Hill Seniors Program

收費興趣班 (實體)

Hilda Ku

1) OUT23193 LEVEL 1+ / 2

Wednesday (星期四) 11:45 - 1:15


Jul 6, 13, 20, 27 / Aug 3, 10, 17, 24, 31

Adults 55+ membership:

\$72 (9 sessions)

報名收費興趣班:  [CLICK 按此](#)

聯絡: Carefirst Wellness Club

 416-847-8939

 wellness@carefirstontario.ca

Jun 27, 2023

