

密市加华长者协会 2025 活动时间表
2025 MJCSA Programs Schedule (1月—12月)

网站 mjcsa.ca 活动地点: **Location: 310 Bristol E Mississauga On**

时间 Time	课程 Courses	指导老师 Instructor
星期二/Tuesday/GYM/体育馆 A&B		
9:10 -10:30	太极综合练习 Tai Chi Practice	Henry Chan, Amy Yu
10:30 -12:00	太极初级班 八段锦; 24 式	Amy Yu
星期三/Wednesday, Conference room 会议室/Zoom 网上/ Studio room		
12:00 -16:00	长者乒乓球活动 Table tennis	Eddy/Thomas
11:40 -12:40 (Studio room)	瑜伽 Yoga	Rose Hua
13:00 -14:00 (2,3,4week of month)	Chair Exercise	Heidi
(网上课程)	Zoom: 3661308456; 密码: 9	
星期四 Thursday/GYM/体育馆 A&B ; 舞蹈房 Studio Room		
9:10 -10:30 Gym	广场舞 Chinese Dance	石红 Shelley
10:30 -12:00 Gym	排舞 初, 中级班 Line Dance For Beginner to Intermediate	Eva Shum
10:30 -12:15 Studio Room	歌唱班 Singing Class	孟慧芳 Huifang Meng
12:30 -14:00 Studio Room	Model Training 模特训练班	马薇 Ma Wei
14:15 -16:00 Studio Room	Practice for performances	
星期五/ Friday at Studio room /舞蹈房 Auditorium Roo/活动室		
10:30 -11:30	尊巴 Zumba	Ellen Qi
11:45 -13:15	民族舞提高班	孙胜英
13:30 -16:00	卡拉 OK	周丹/汤大立/John/Tom
11:30 -16:00 Auditorium Roo/活动室	长者乒乓球活动 Table tennis	Eddy, Thomas

各项活动免费向会员开放,会员年费/ **Annual Membership fee \$40**

登记时间/**Registration Time:** 周二 Tue. 周四 **Thur.**; 周五 **Fri. 10:00am-12:00pm**

联系人 **Eddy Zhang416-6958495; ThomasHan905-916-0411; Emy Zhou647-2941542**

密市加华长者协会

Mississauga Jiahua Chinese Senior Association