

密市加华长者协会 2026 活动时间表
2026 MJCSA Programs Schedule

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	八段锦; 24 式 for beginners	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
13:00 -14:00 (Studio room)	瑜伽 Yoga	Rose Hua
14:00- 16:00 (Studio room)	演出排练 Dance practice	Emmy Zhou
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 -14:15 Studio Room	Model Training 模特训练班	马薇 Ma Wei
14:15 -16:00 Studio Room	民族舞班	孙胜英
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 -13:30	民族舞提高班 Advanced Folk Dance	
13:30 -16:00	演出排练 Performance Practice	Emmy/Eddy
11:30 -16:00 Auditorium Room/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 **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 Zhang 416-695-8495; Thomas Han 905-916-0411; Emmy Zhou 647-294-1542

密市加华长者协会

Mississauga Jiahua Chinese Senior Association