

ET

Понедельник

Вторник

Среда

Четверг

Пятница

Суббота

Воскресенье

9:00 AM

Morning Yoga & Stretch w/ Yana

Balance Training w. Yana

Morning Yoga & Stretch w/ Yana

Balance Training w. Yana

Morning Yoga & Stretch w/ Yana

10:00 AM

Искусство чувствовать время

Steady Strides 4 Fall Prevention

Body Balance

Body Moves for Better Health

Body Moves for Better Health

11:00 AM

Израильское Искусство

Веер здоровья – просто о сложном

Веер здоровья – просто о сложном

Урок Английского

Fridays with Barry

Вокруг света

Встреча сообщества

12:00 PM

Йога для Равновесия

Копилка здоровых советов

Когнитивная тренировка

Йога для Равновесия

Name that Tune and Trivia

Укрепляющая гимнастика

Когнитивная тренировка

1:00 PM

ИзТории-пророки

Когнитивная тренировка

Документальный фильм

Документальный фильм

Когнитивная тренировка

Документальный фильм

Документальный фильм

2:00 PM

Body Strong

Gentle Fit

Uniper Walking Club

Body Fit

Seated Strength & Stretch

Здоровый образ жизни

Лекция об искусстве

3:00 PM

Senior Savvy Technology Class

Travel the World w/Dasha

Road Trip Across the USA

Wise Ties: Strengthening Communication

In the Kitchen: Cooking Demos

4:00 PM

Brain Teasers & Trivia

Trivia Legends

Brain Teasers & Trivia

Jeopardy with Dasha

Brain Teasers & Trivia

5:00 PM

Decades of Sounds

The Stories Behind the Songs

Golden Moments of Gratitude

Reminiscing for Joy and Health

Aloha Friday: Mindfulness Meditations

6:00 PM

Mindful Movement

Gentle Chair Yoga

Mindful Movement

Gentle Chair Yoga

Chair Pilates

7:00 PM

Музыкальный вечер

Музыкальный вечер

Музыкальный вечер

Музыкальный вечер

Музыкальный вечер

Декабрь 2024

Программы на русском
 Программы в записи на русском
 Физкультура на английском
 Занятия на английском

Расписание может быть изменено. Пожалуйста, следите за актуальной версией в Программе на Неделю, чтобы быть в курсе всех обновлений и изменений