

Wellness Program

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Stretch 10:15 - 11:15 am Building A Dance Room Line Dance 11:30 am - 12:30 pm Building A Dance Room	Traditional Chinese Dance 10:30 am - 12:00 pm Building A Dance Room Total Body Conditioning 12:10 - 1:10 pm Building A Dance Room	Stretch 10:15 - 11:15 am Building A Dance Room Gentle Yoga 10:15 am - 12:00 pm Senior Center Auditorium RM 212 (experienced or intermediate level)	Hula Dance 9:30 - 11:00 am (2nd and 4th Thursday) Building A Dance Room Traditional Chinese Dance 10:30 - 12:00 pm Building A Dance Room Ballroom Dance 12:30 - 2:30 pm Building A Dance Room		Tai Chi 9:30 - 10:30am Building A Dance Room Zumba 2:00 - 3:00 pm Building A Dance Room
Ukulele 12:00 - 1:00 pm Senior Center RM 207 Calligraphy (1st to 3rd Mondays) 1:00 - 2:30 pm Senior Center RM 209	1:00 - 4:00 PM Senior Center RM 209	Karaoke Open Mic 1:00 - 3:00 pm Senior Center RM 207 Electronic Wind Instrument 1:00 - 3:00 pm Senior Center RM 209 Zumba 2:00 - 3:00 pm Building A Dance Room	Karaoke Open Mic 1:00 - 3:00 pm Senior Center RM 207 Electronic Wind Instrument 1:00 - 3:00 pm Senior Center RM 209	Flower Arrangement (2nd to 4th Fridays) 1:00 - 4:00 pm Senior Center RM 209 Singing Class 1:00 - 3:00 pm Senior Center RM 207	
Ping Pong Monday - Friday 8:30 am – 9:00 pm Saturday 9:00 am - 5:45pm USA Sports Rec Center			Pickleball Monday to Friday 9:00 am – 2:30 pm Sunday 5:30pm-9:00pm Summer Schedule 6/1- 8/8: Monday, Tuesday & Thursday 9 AM-1:00 PM Saturday. 3:30pm - 9:00pm CCC Main Building Gym		

**RSVP**
Please contact **Yen Ly** via yly@cccchouston.org to sign up for classes.

**Masks Optional**
Masks are optional for all leisure learning classes.

**Bring Equipment**
Bring your own yoga mat for all exercise classes.

**Clean Equipment**
Please clean any equipment after each use. The disinfecting tool will be provided.

**Clean Equipment**
Bring your own makeup, tools, and a mirror that shows your whole face.

***Zumba (Virtual)**
Zoom Meeting ID: 860 8164 9337
Password: 9800

Wellness Program

週一	週二	週三	週四	週五	週六
自由鍛煉 10:15 - 11:15 am 文化中心舞蹈教室 排舞 11:30 am - 12:30 pm 文化中心舞蹈教室	中國傳統舞蹈 10:30 am - 12:00 pm 文化中心舞蹈教室 全身塑形 12:10 - 1:10 pm 文化中心舞蹈教室	自由鍛煉 10:15 - 11:15 am 文化中心舞蹈教室 輕瑜伽 10:15 - 12:00 p.m. 年長者中心摯友廳 (有經驗或中級水平)	夏威夷舞 09:30 - 11:00 am 文化中心舞蹈教室 每月第二、四個週四 中國傳統舞蹈 11:15am - 12:15pm 文化中心舞蹈教室 國標舞 12:30 - 2:30 pm 文化中心舞蹈教室		太極拳 9:30 - 10:30 am 文化中心舞蹈教室 尊巴 2:00-3:00pm 文化中心舞蹈教室
尤克里里課 12:00 - 1:00 pm 年長者中心 207教室 書法班 (每月前三個週一) 1:00 - 2:30 pm 年長者中心 209教室	麻将俱樂部 1:00 - 4:00 pm 年長者中心 209茶室	卡拉OK 1:00 - 3:00 pm 年長者中心 207教室 電子吹管樂器(EWI) 1:00 - 3:00 pm 年長者中心 207教室 尊巴舞 4:00pm-5:00pm 文化中心舞蹈教室	卡拉OK 1:00 - 3:00 pm 年長者中心 207教室 電子吹管樂器(EWI) 1:00 - 3:00 pm 年長者中心 207教室	花藝課 (每月第二、第四個週五) 1:30 - 4:00 pm 年長者中心 209茶室 歌唱技巧課 1:00 - 3:00 pm 年長者中心 207教室	
乒乓球 週一至週五 8:30am-9:00pm 週六 9:00am-5:45pm USASports 乒乓球館			匹克球 週一至週五 9:00-2:30pm 週日 5:30-9:00pm 夏季時間表 6 月 1 日到 8 月 8 日 週一, 週二, 週四 9:00-1:00pm 週六 3:30-9:00pm CCC 體育館		



課程報名 請通過郵件
yly@ccchouston.org



可選口罩
所有休閒學習課程均可
選擇佩戴口罩。



自備瑜伽墊
任何健身課程請自備瑜
伽墊。



保持清潔 每次使用完任何中心的設備
後，會員須 將其擦拭乾淨 (清潔用品文
化中心會提 供)。



美妝課
課程所需物品包括學生平日化妝的整
套化妝品，工具及一面能照出全臉的
鏡子。



*尊巴 (有氧健身舞蹈)
Zoom 課程號 :8608164 9337
課程密碼 :9800