

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)	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	Mahjong Club 1:00 - 4:00 PM Senior Center RM 209	Karaoke Open Mic 1:00 - 3:00 pm Senior Center RM 207 Zumba 4:00 - 5:00 pm Building A Dance Room	Karaoke Open Mic 1:00 - 3:00 pm Senior Center RM 207 Electronic Wind Instrument 12:00 - 2:00 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 9:30 am – 2:30 pm Sunday 5:30pm-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)	中國傳統舞蹈 10:30am - 12:00pm 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 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) 12:00 - 2:00 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 9:30-2:30pm 週日 5:30-9:00pm 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