WELLNESS CLUB PROGRAM
EXERCISE & FALLS PREVENTION
2024 - 2025 TERM

VIRTUAL
50 MINUTES

MONDAY

Code	Class	Language	Time	Instructor
EPB71010 *	Cardio Exercise	English	9:00 AM	Jose Balba
EPA61041	Gentle Fitness		9:00 AM	Crystal Chow
EPB72018	Falls Prevention		10:00 AM	Crystal Chow
EPA61022	Qigong Practice		10:30 AM	Foulata Lee
EPA61102	Gentle Fitness	Eng/Chi	11:30 AM	Kay Leung
EPB61012 *	Dancercise (L1+)		12:55 PM	Pooh - Winnie Ye
EPA61025	Qigong Practice *(from Apr 8)*		1:30 PM	Anissa Ho
EPA61043	Cardio Exercise	English	2:15 PM	Sepideh Tehran
EPA61024	Taichi Practice *(from Apr 8)*		2:30 PM	Anissa Ho

TUESDAY

Code	Class	Language	Time	Instructor
EPA72017	Falls Prevention		9:00 AM	Crystal Chow
EPB61072	Cardio Exercise		10:00 AM	Crystal Chow
EPB61025	Qigong Practice		1:30 PM	Anissa Ho
EPB61024	Taichi Practice		2:30 PM	Anissa Ho

WEDNESDAY

Code	Class	Language	Time	Instructor
EPA61073	Cardio Exercise		9:00 AM	Crystal Chow
EPA61072	Gentle Fitness		10:00 AM	Crystal Chow
EPA72021	Falls Prevention	English	10:15 AM	Sepideh Tehran
EPA61077	Gentle Fitness	English	11:30 AM	Sepideh Tehran
EPB61013 *	Dancercise (L1+)		12:55 PM	Pooh - Elsa Lee
EPA61103	Gentle Fitness	Eng/Chi	1:00 PM	Kay Leung
EPB61077	Cardio Exercise	English	2:15 PM	Sepideh Tehran

WELLNESS CLUB PROGRAM
EXERCISE & FALLS PREVENTION
2024 - 2025 TERM

VIRTUAL
50 MINUTES

THURSDAY

Code	Class	Language	Time	Instructor
EPA72018	Falls Prevention		9:00 AM	Crystal Chow
EPB61073	Cardio Exercise		10:00 AM	Crystal Chow
EPB61022	Qigong Practice		10:30 AM	Foulata Lee
EPA61042	Cardio Exercise	English	11:45 AM	Sepideh Tehran
EPB61042	Gentle Fitness	English	2:15 PM	Sepideh Tehran
EPB71020 *	Cardio Exercise	English	3:00 PM	Jose Balba

FRIDAY

Code	Class	Language	Time	Instructor
EPB71019 *	Gentle Fitness	English	9:00 AM	Jose Balba
EPA61028	Qigong Practice *(from Apr 19)*		9:00AM	Henry Chan
EPB61041	Gentle Fitness		9:00 AM	Crystal Chow
EPB72017	Falls Prevention		10:00 AM	Crystal Chow
EPB61028	Qigong Practice *(from Apr 19)*		10:00 AM	Henry Chan
EPB61103	Gentle Fitness	Eng/Chi	11:30 AM	Kay Leung
EPB61014 *	Line Dance Practice (L1+)		2:30 PM	Pooh - Hilda Ku
EPB61015 *	Line Dance Practice (L2)		3:30 PM	Pooh - Elsa Lee

WELLNESS CLUB PROGRAM
EXERCISE & FALLS PREVENTION
2024 - 2025 TERM

Funded by the Ontario Health Regions (Toronto and Central), the Exercise and Falls Prevention Programs help seniors stay healthy, active and mobile. If you are 65 years old and older, you can join the classes offered free of charge in the community.

VIRTUAL
50 MINUTES

FALLS PREVENTION

- Improve postural control and body strength through balancing exercise in sitting and standing positions.
- For individuals with a falls history, prone to failing, use an assistive device for ambulation, or simply to reduce falls.

GENTLE FITNESS

- Consists of ranges of motion, strength, low impact cardio and balance exercises
- For individuals transition from falls prevention classes or those prefer to maintain fitness through moderate intensity exercise

CARDIO EXERCISE (HIGH INTENSITY WORKOUT)

- Combines cardio and strengthening exercises to give a full body workout
- For individuals transition from gentle fitness classes or those who are already physically active looking for a high-intensity, calorie-burning workout safe and effective for older adults

REMINDER:

- Wear proper clothes and shoes, bring your own towel and water.
- Classes are cancelled on statutory holidays.
- Classes will be suspended due to inclement weather or other emergency.
- **Let us know if you will be away or no longer available to attend the classes.** 👉 **CLICK LINK**

Enrolled participant residing in North York and York Region, please have your **HEALTH CARD** available and call Central Home & Community Care Support Services for assessment.

Central HCCSS
Tel: 1-888-470-2222 (English)

For inquiries & registration
Carefirst Wellness Club

416-847-8939

wellness@carefirstontario.ca

耆康社
運動 / 預防跌倒班
2024 - 2025 年度

網上班
50 分鐘

星期一

班號	運動	語言	時間	導師
EPB71010 *	高強度心肺功能鍛練	英語	9:00 AM	Jose Balba
EPA61041	保健運動		9:00 AM	Crystal Chow
EPB72018	預防跌倒		10:00 AM	Crystal Chow
EPA61022	氣功練習		10:30 AM	Foulata Lee
EPA61102	保健運動	英/中	11:30 AM	Kay Leung
EPB61012 *	排舞練習 (L1+)		12:55 PM	Pooh - Winnie Ye
EPA61025	氣功練習 *(4月8日開課)*		1:30 PM	Anissa Ho
EPA61043	高強度心肺功能鍛練	英語	2:15 PM	Sepideh Tehran
EPA61024	太極練習 *(4月8日開課)*		2:30 PM	Anissa Ho

星期二

班號	運動	語言	時間	導師
EPA72017	預防跌倒		9:00 AM	Crystal Chow
EPB61072	高強度心肺功能鍛練		10:00 AM	Crystal Chow
EPB61025	氣功練習		1:30 PM	Anissa Ho
EPB61024	太極練習		2:30 PM	Anissa Ho

星期三

班號	運動	語言	時間	導師
EPA61073	高強度心肺功能鍛練		9:00 AM	Crystal Chow
EPA61072	保健運動		10:00 AM	Crystal Chow
EPA72021	預防跌倒	英語	10:15 AM	Sepideh Tehran
EPA61077	保健運動	英語	11:30 AM	Sepideh Tehran
EPB61013 *	排舞運動 (L1+)		12:55 PM	Pooh - Elsa Lee
EPA61103	保健運動	英/中	1:00 PM	Kay Leung
EPB61077	高強度心肺功能鍛練	英語	2:15 PM	Sepideh Tehran

耆康社
運動 / 預防跌倒班
2024 - 2025 年度

網上班
50 分鐘

星期四

班號	運動	語言	時間	導師
EPA72018	預防跌倒		9:00 AM	Crystal Chow
EPB61073	高強度心肺功能鍛練		10:00 AM	Crystal Chow
EPB61022	氣功運動		10:30 AM	Foulata Lee
EPA61042	高強度心肺功能鍛練	英語	11:45 AM	Sepideh Tehran
EPB61042	保健運動	英語	2:15 PM	Sepideh Tehran
EPB71020 *	高強度心肺功能鍛練	英語	3:00 PM	Jose Balba

星期五

班號	運動	語言	時間	導師
EPB71019 *	保健運動	英語	9:00 AM	Jose Balba
EPA61028	氣功練習 *(4月19日開課)*		9:00 AM	Henry Chan
EPB61041	保健運動		9:00 AM	Crystal Chow
EPB72017	預防跌倒		10:00 AM	Crystal Chow
EPB61028	氣功練習 *(4月19日開課)*		10:00 AM	Henry Chan
EPB61103	保健運動	英/中	11:30 AM	Kay Leung
EPB61014 *	樂聚排舞 (L1+)		2:30 PM	Pooh - Hilda Ku
EPB61015 *	樂聚排舞 (L2)		3:30 PM	Pooh - Elsa Lee

耆康社
運動 / 預防跌倒班
2024 - 2025 年度

由 Ontario Health Regions (Toronto and Central) 撥款, 為65歲或以上人士提供免費運動/預防跌倒運動班。運動有助長者保健。保持身體活躍亦有效減低跌倒的風險。

網上班
50 分鐘

預防跌倒運動　FALLS PREVENTION

- 通過平衡訓練改善身體資勢及加強肌肉力量
- 適合過去曾出現跌倒情況、容易跌倒、使用輔助工具步行或想減低跌倒風險的人士

保健運動 GENTLE FITNESS

- 運動包括伸展及肌肉強化運動，輕量心肺功能鍛鍊及平衡訓練
- 適合已完成預防跌倒班的學員，或想要通過中等強度鍛鍊來保持體能的人士

高強度心肺功能運動 CARDIO EXERCISE (HIGH INTENSITY WORKOUT)

- 帶氧運動結合全身肌肉力量及耐力訓練
- 適合已完成保健運動班的學員，或有運動習慣及帶氧運動基礎的人士，期望在安全有效的環境下進行高強度及消脂運動

温馨提示：

- 穿著合適服飾和鞋，自備毛巾及水。
- 公眾假期停課。
- 若活動受到惡劣天氣或突發事故影響，運動班將會暫停。
- **如需要請假或未能繼續出席任何運動班，請填寫 👉 表格**

已報名而居住在北約克和約克區的參加者，必須聯絡安省中部家居及社區護理支援服務 (Central HCCSS) 登記**健康咭**資料及簡單服務評估

Tel: 1-888-470-2222 (英語)

查詢及報名
耆康社

416-847-8939

wellness@carefirstontario.ca