

## Сентябрь 2026

| Воскрес.                                                   | Понедельник                                                                                                                | Вторник                                                                         | Среда                                                                                                                                                                                       | Четверг                                                                                                                                                                                                                                           | Пятница                                                                                                                                                                                      | Сб        |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|                                                            |                                                                                                                            | <b>1</b>                                                                        | <b>2</b>                                                                                                                                                                                    | <b>3</b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>4</b>                                                                                                                                                                                     | <b>5</b>  |
| <b>Занятия возобновятся 8 сентября</b>                     |                                                                                                                            |                                                                                 |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                              |           |
| <b>6</b>                                                   | <b>7</b><br>                              | <b>8</b><br>11am-1pm: Танго<br>1pm-2pm: ЗУМБА<br>2pm-3pm: Брэйн фитнес(онлайн)  | <b>9</b><br>10-11am Консультативный совет<br>11am-12pm: Динамическая йога<br>12pm-2pm: Шахматный клуб<br>12pm-2pm: Компьютерный класс<br>12:30pm-2pm<br>Интернациональные танцы             | <b>10</b><br>10am-11am: Семинар с медсестрой (онлайн)<br>11am-1pm: Танго<br>11:30am-1:00pm Искусство своими руками (бусы)<br>1pm-2pm: ЗУМБА                                                                                                       | <b>11</b><br>10:30am-12pm<br>Логические игры<br>11am-12pm: Динамическая йога<br>12pm-2pm: Шахматный клуб<br>12pm-1:30pm<br>Искусство своими руками(рисование)<br><b>Офис работает до 3pm</b> | <b>12</b> |
| <b>13</b>                                                  | <b>14</b><br>11am-12pm Динамическая йога<br>12:30-1:30pm Тай Чи<br>12pm-2pm: Шахматы<br>12pm-2:00pm:<br>Компьютерный класс | <b>15</b><br>11am-1pm: Танго<br>1pm-2pm: ЗУМБА<br>2pm-3pm: Брэйн фитнес(онлайн) | <b>16</b><br>11am-12pm: Динамическая йога<br>12pm-2pm: Шахматный клуб<br>12pm-2pm: Компьютерный класс<br>12:30pm-2pm<br>Интернациональные танцы                                             | <b>17</b><br>10am-11am: Семинар с медсестрой (онлайн)<br>11am-1pm: Танго<br>11:30am-1:00pm Искусство своими руками (бусы)<br>1pm-2pm: ЗУМБА                                                                                                       | <b>18</b><br>10:30am-12pm Логические игры<br>11am-12pm: Динамическая йога<br>12pm-2pm: Шахматный клуб<br>12pm-1:30pm<br>Искусство своими руками(рисование)                                   | <b>19</b> |
| <b>20</b><br>11-12:00:<br>Динамическая<br>йога<br>(онлайн) | <b>21</b><br>                            | <b>22</b><br>11am-1pm: Танго<br>1am-2pm: ЗУМБА<br>2pm-3pm: Брэйн фитнес(онлайн) | <b>23</b><br>10am-11am: Планета Людей.<br>Путешествие<br>11am-12pm: Динамическая йога<br>12pm-2pm: Шахматный клуб<br>12pm-2pm: Компьютерный класс<br>12:30pm-2pm<br>Интернациональные танцы | <b>24</b><br>10am-11am: Семинар с медсестрой (онлайн)<br>11am-1pm: Танго<br>11:30am-1:00pm Искусство своими руками (бусы)<br>1pm-2pm: ЗУМБА                                                                                                       | <b>25</b><br>10:30am-12pm Логические игры<br>11am-12pm: Динамическая йога<br>12pm-2pm: Шахматный клуб<br>12pm-1:30pm<br>Искусство своими руками(рисование)                                   | <b>26</b> |
| <b>27</b>                                                  | <b>28</b><br>11am-12pm Динамическая йога<br>12:30-1:30pm Тай Чи<br>12pm-2pm: Шахматы<br>12pm-2:00pm:<br>Компьютерный класс | <b>29</b><br>11am-1pm: Танго<br>1am-2pm: ЗУМБА<br>2pm-3pm: Брэйн фитнес(онлайн) | <b>30</b><br>11am-12pm: Динамическая йога<br>12pm-2pm: Шахматный клуб<br>12pm-2pm: Компьютерный класс<br>12:30pm-2pm<br>Интернациональные танцы                                             | <b>Дополнительная информация и регистрация по телефону:</b><br><b>347-689-1818</b><br><br><b>Our Funders: The New York State Office for the Aging (NYSOFA) &amp; The New York City Department for the Aging (DFTA) partnered with NYC Council</b> |                                                                                                                                                                                              |           |

| Мероприятие                        | День недели                                                    | Время             | Место                                                          |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------|
| Тай Чи                             | Понедельник                                                    | 12:30pm- 13:30pm  | Спортзал-сторона сцены                                         |
| Искусство своими руками(рисование) | Пятница                                                        | 12:00pm-1:30pm    | Комната 4                                                      |
| Динамическая йога                  | понедельник, среда, пятница, в Шорфронте, воскресенье (онлайн) | 11:00am -12:00pm  | <a href="#">Zoom: 876 8532 5570</a><br>Спорт зал Сторона сцены |
| Обучающий семинар с медсестрой     | Четверг                                                        | 10:00am -11:00am  | <a href="#">Zoom: 828 8887 7396</a>                            |
| Шахматный клуб                     | понедельник, среда, пятница                                    | 12:00pm – 2:00pm  | Сцена                                                          |
| Планета людей                      | 23 Сентября                                                    | 10:00am - 11:00am | Room 4<br><a href="#">Zoom: 86494927132</a>                    |
| Зумба                              | Вторник / четверг                                              | 1:00pm- 2:00pm    | Спорт зал Сторона офиса                                        |
| Компьютерный класс                 | Понедельник, Среда                                             | 12:00pm – 2:00pm  | Комната 4                                                      |
| Танго                              | Вторник / четверг                                              | 11:00am -1:00pm   | Спорт зал Сторона сцены                                        |
| Пока все дома (зарядка для ума)    | Вторник                                                        | 2:00pm - 3:00pm   | <a href="#">Zoom: 827 4963 8510</a>                            |
| Интернациональные танцы            | Среда                                                          | 12:30pm-2:00pm    | Спорт зал Сторона сцены                                        |
| Искусство своими руками (бусы)     | Четверг                                                        | 11:30am-1:0pm     | Комната 119                                                    |
| Логические игры                    | Пятница                                                        | 10:30am-12:00pm   | Комната 4                                                      |
|                                    |                                                                |                   |                                                                |

**Our Funders: The New York State Office for the Aging (NYSOFA) & The New York City Department for the Aging (DFTA) partnered with NYC Council**

## Activity Schedule for Adults, 60 + September 2026

| Sunday                                        | Monday                                                                                                             | Tuesday                                                                          | Wednesday                                                                                                                                            | Thursday                                                                                                                                                                                                                                 | Friday                                                                                                                                                            | St        |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|                                               |                                                                                                                    | <b>1</b>                                                                         | <b>2</b>                                                                                                                                             | <b>3</b>                                                                                                                                                                                                                                 | <b>4</b>                                                                                                                                                          | <b>5</b>  |
| <b>Activities Resume September 8</b>          |                                                                                                                    |                                                                                  |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                   |           |
| <b>6</b>                                      | <b>7</b><br>                      | <b>8</b><br>11am-1pm Tango<br>1pm-2pm: Zumba<br>2pm-3pm: Brain fitness (online)  | <b>9</b><br>10-11am Advisory board<br>11-12pm: Dynamic Yoga<br>12-2pm: Chess Club<br>12pm-2pm: Computer Class<br>12:30pm-2pm International Dance     | <b>10</b><br>10-11am: Workshop RN (online)<br>11-1:00pm Tango<br>11:30am-1:00pm Art and crafts(beads)<br>1-2pm: Zumba                                                                                                                    | <b>11</b><br>10:30am-12:00pm Brain Aerobic<br>11am-12pm: Dynamic Yoga<br>12pm-2pm: Chess Club<br>12pm-1:30pm Art and crafts(paint)<br><b>Office open till 3pm</b> | <b>12</b> |
| <b>13</b>                                     | <b>14</b><br>11am-12pm: Dynamic Yoga<br>12:30pm-1:30pm Tai Chi<br>12pm-2pm: Chess Club<br>12pm-2pm: Computer Class | <b>15</b><br>11am-1pm Tango<br>1pm-2pm: Zumba<br>2pm-3pm: Brain fitness (online) | <b>16</b><br>11-12pm: Dynamic Yoga<br>12-2pm: Chess Club<br>12pm-2pm: Computer Class<br>12:30pm-2pm International Dance                              | <b>17</b><br>10-11am: Workshop RN (online)<br>11-1:00pm Tango<br>11:30am-1:00pm Art and crafts(beads)<br>1-2pm: Zumba                                                                                                                    | <b>18</b><br>10:30am-12:00pm Brain Aerobic<br>11am-12pm: Dynamic Yoga<br>12pm-2pm: Chess Club<br>12pm-1:30pm Art and crafts(paint)                                | <b>19</b> |
| <b>20</b><br>11am-12pm: Dynamic Yoga (online) | <b>21</b><br>                   | <b>22</b><br>11am-1pm Tango<br>1pm-2pm: Zumba<br>2pm-3pm: Brain fitness (online) | <b>23</b><br>10am-11am: People planet<br>11-12pm: Dynamic Yoga<br>12-2pm: Chess Club<br>12pm-2pm: Computer Class<br>12:30pm-2pm: International Dance | <b>24</b><br>10-11am: Workshop RN (online)<br>11-1:00pm Tango<br>11:30am-1:00pm Art and crafts(beads)<br>1-2pm: Zumba                                                                                                                    | <b>25</b><br>10:30am-12:00pm Brain Aerobic<br>11am-12pm: Dynamic Yoga<br>12pm-2pm: Chess Club<br>12pm-1:30pm Art and crafts(paint)                                | <b>26</b> |
| <b>27</b>                                     | <b>28</b><br>11am-12pm: Dynamic Yoga<br>12:30pm-1:30pm Tai Chi<br>12pm-2pm: Chess Club<br>12pm-2pm: Computer Class | <b>29</b><br>11am-1pm Tango<br>1pm-2pm: Zumba<br>2pm-3pm: Brain fitness (online) | <b>30</b><br>11-12pm: Dynamic Yoga<br>12-2pm: Chess Club<br>12pm-2pm: Computer Class<br>12:30pm-2pm: International Dance                             | <b>For information and/or registration, please call:<br/>347-689-1818</b><br><br><b>Our Funders: The New York State Office for the Aging (NYSOFA) &amp; The New York City Department for the Aging (DFTA) partnered with NYC Council</b> |                                                                                                                                                                   |           |

| Activity                         | Meeting Day                         | Time                | Location                                                                                         |
|----------------------------------|-------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chess Club                       | Monday, Wednesday, Friday           | 12:00 PM – 2:00 PM  | In-Person: Stage                                                                                 |
| Dynamic Yoga                     | Monday, Wednesday, Friday<br>Sunday | 11:00 AM - 12:00 PM | <a href="https://www.zoom.us/j/87685325570">Zoom: 876 8532 5570</a><br>In-Person: Gym Stage side |
| Zumba                            | Tuesday / Thursdays                 | 1:00 PM - 2:00 PM   | In-Person: Gym Office side                                                                       |
| Brain fitness (online)           | Tuesday                             | 2:00 PM - 3:00 PM   | <a href="https://www.zoom.us/j/82749638510">Zoom: 827 4963 8510</a>                              |
| Workshop with the Nurse (online) | Thursday                            | 10:00 AM - 11:00 PM | <a href="https://www.zoom.us/j/82888877396">Zoom: 828 8887 7396</a>                              |
| Art and crafts (paint)           | Friday                              | 12:00 PM-1:30 PM    | Room 4                                                                                           |
| People’s Planet                  | September 23                        | 10:00AM - 11:00 AM  | Room 4<br><a href="https://www.zoom.us/j/86494927132">Zoom: 86494927132</a>                      |
| Brain Aerobic                    | Friday                              | 10:30 AM – 12:00 PM | Room 4                                                                                           |
| Tai Chi                          | Monday                              | 12:30 PM-1:30 PM    | In-Person: Gym Stage side                                                                        |
| Tango                            | Tuesday / Thursdays                 | 11:00 AM - 1:00 PM  | In-Person: Gym Stage side                                                                        |
| International Dance              | Wednesday                           | 12:30 PM-2:00 PM    | In-Person: Gym Stage side                                                                        |
| Art and crafts (beads)           | Thursdays                           | 11:30 AM-1:00 PM    | Room 119                                                                                         |
|                                  |                                     |                     |                                                                                                  |
|                                  |                                     |                     |                                                                                                  |

**Our Funders: The New York State Office for the Aging (NYSOFA) & The New York City Department for the Aging (DFTA) partnered with NYC Council**