



Mill Woods
Seniors Association

WINTER 2020 PROGRAM GUIDE

January-April 2020

2ND FLOOR, 2610 HEWES WAY
EDMONTON, AB T6L 0A9

780-496-2997
WWW.MWSAC.CA

Placing seniors at the centre

CONTENTS

Welcome to the Mill Woods Seniors Association	GÁ
Contact Info	
Code of Conduct Membership Information	HÁ
Registration Liability & Disclaimers	I Á
Holidays-Centre Closed	Í Á
Programs AHS STEP PROGRAM Seniors Connect (Outreach Program)	Á 12 FÍ Á FÍ Á FÍ Á
Home Supports Program	FJÁ Á
Presentations Special Events	GEÁ Á GFÁ

PROGRAMS

... ..

FITNESS AND DANCE

AEROBICS/STRENGTH

V@

Instructor:
Times: T []
12 Week Sessions:
Cost for 12 Weeks: \$84 T ^ { à ^ . \$108 Á [] È ^ { à ^ . Á
Drop-in Fee: Á F È Ì Æ • Á

BARRE (EVENING PROGRAM)

Óæ!^Áæ•^•Á { àá^Á!æÈá } { ^ } óá áÁ^ d^Á [ç^ ^ } óÁ!á^áÁ [{ Áæ!dÁæ•Á áÁ [* æÓæ!^Á } áá } á * Á @] . Á!æ^Á [] * È^á } • & ^ È } ^áÁ @ È d [] * ^ Á á [{ á æ È á & ^æ^áÁ çáá È Á ^ Á } [ç^áÁ [. c!^È ß [Á!çá } • Á & Á ç ^ á } & Á Á & • æ È Á æ^Á á } Á [^ Á , } Á [* æ Maximum 12 participants. Seniors and non-seniors are welcome.

Instructor: Ö^à [íæÁæáæ Á
Times: V@!•áæ È È Á T Á
12 Week Sessions:
Cost for 12 Weeks: \$72 T ^ { à ^ . \$96 Á [] È ^ { à ^ . Á
Drop-in Fee: Á F È Ì Æ • Á

BODY WEIGHT TRAINING

V@

Instructor: Slæ ç } Á [* Á
Times: Á ð áæ • È Ç È È È È Á T Á
12 Week Sessions:
Cost for 12 Weeks: \$84 T ^ { à ^ . \$108 Á [] È ^ { à ^ . Á
Drop-in Fee: Á F È Ì Æ • Á

ESSETRICS-"AGING BACKWARDS"-FULL

V@Á&æ•Á•^•Á^}d^Á [ç^ { ^} •Á@æ& } •âç} d^Á} *æ^Á&Á@Á [â^çÁ ~•&^Á&á& } ^&ç^Á&~•^•Á@æ^Á} Á•Á
•d [] *É^ç&á^Á& áÁ ài&æ~á&æ Á^Á||Á& Á| [ç&á *Á { ^} •^Á^ ^~Á^Á@Á|æ ÉÖ•^} d& Á& Á@|| Á^ç^•^Á
~}] ^ææ ç^á } •Á-Á& á *É^ &Ö& Á ç&~•^•Á&á&@ [] Á& æ [Á] | [ç^Á [•ç^ | ^Á& á&Á^æ^Á^ç^ | Á&æ& Á&á^ } ^, ^áÁ
^} ^! *É^ Á& Á& ç& &æ *Á^ | Á&^ É^ ç^ | Á& Á& ç& *Á^ç, Á^ | Á [â^ Á&^ É^ **Please register early, as this class fills up
fast and there is usually no room for drop-ins. Maximum of 15 participants.**

Instructor: Á&æ@ | á ^ Á&æ^áá^ Áç [] | ^} ç^ É^ •ç &ç | Dç [] } á&é Á&Á@ | •á&é DÁ
Times: Á [] } á&é •É^KÉÖKÉÚT Á&æ Á^ÉÖ | Á ÉÖÇÉÁ [] Á&æ •É^á&Áí DÁ
Times: V@ | •á&é •É^KÉÖKÉÚT Á&æ Áí ÉÖ | Á ÉÖÇÉÁ [] Á&æ •É^ á&Áí DÁ
Cost for each 12 Week Session: \$100 T^ { à^! •É^ \$130 Þ [] É^ ^ { à^! •Á

GENTLE YOGA-CANCELLED

Q | [ç^Á [^ | Á^ ç&á& É^ d^ } * ç&á áÁ || É^ á^ * Á@ [^ * ç&á Á&á } ç^ | á&æ ç& É^ ç& } Á&æ ç&Á^ } ç^Á [* ç&á [•^•Á& áÁ
á^ á&æ ç& } * Á& ç& á ~•^•É^ ç& Á&æ •Á Á ~ á&á^ Á^ | Á& Á& Á& ^•Á ç^ Á^ ÉÜ [^ Á& æ [| | Á& Á& ~ á^ á&Á^ | Á& Á& á^ * Á [^ | Á, } Á [* ç&á
{ æÉ^Á

Instructor: Á&æá&Á^ } ^ | æÁ
Times: Y ^á } ^•á&é •É^KÉÖKÉÚT Á
Dates: Ré Áí ÉÖ | Á ÉÖÇÉÁ
New Reduced Fee! Cost for 12 Classes: \$72 T^ { à^! • /\$96 Þ [] É^ ^ { à^! •Á
Drop-in Fee: Á&É^Á&æ •

KEEP FIT--ACTIVE

S^ ^ | Á&Á&ç^ Á& Á^ | Á&ç^ Á^ | á^ | Á&á^ | ç^ Á @ Á& Á^ | [\ á * Á^ | Á&á&ç^ } * Á&ç& Á^ } Á& á&á^ } • Á&á Á&ç^ | á • É^V@ Á&æ • Á
& [] • á • Á - Á&æ æ (Á) Á& á&á&á [| [^ • Á^ | É^] æ&ç&á&ç^ | Á - Á&á&á É^V ^ Á&ç^ | Á • Á^ Á^ á @ Á^ Á^ & Á&æ^ Á&ç^ } * ç&á á&á
ç&á&ç^ Á^ Á^ [ç^ { ^ } ç^ á&á^ } • Á&á Á&ç^ | &á^ Á^ Á^ | [ç^Á [•ç^ | ^Á& á&Á&æ } & ÉÜ á&ç&á } ç^ Á&á^ Á^ ~ á^ á&Á^ | Á& Á&ç^ | Á&á^ Á^ • Á
æ á&á&ç^ ç& • Á^ } Á& Á&ç^ [| | Á& Á& & Á&æ^ Á&ç^ | Á&á^ } * ç&á á&á^ ç&á&ç^ É
Á

Instructor: Ö • ç^ | Á&á [• Áç [] } á&é Á&Á@ | á&é DÁ **Instructor: TBA (Wednesday)**
Times: Mondays, 12:30-1:45 PM ç&á Á^ÉÖ | Á ÉÖÇÉÁ [] Á&æ •É^á&Áí DÁ
Times: Wednesdays, 12:30-1:45 PM **Jan 22-Apr 8, 2020 (NEW DATES)**
Times: Fridays, (NEW TIME!) 2:15-3:30 PM ç&á Áí ÉÖ | Á ÉÖÇÉÁ
Cost for 12 Classes: \$90 T^ { à^! • /\$120 Þ [] É^ ^ { à^! •Á
Cost for 24 Classes : \$170 T^ { à^! • /\$200 Þ [] É^ ^ { à^! •Á
Cost for 36 Classes : \$230 T^ { à^! • /\$190 Þ [] É^ ^ { à^! •Á
Drop-in Fee: Á&É^Á&æ • Á

Note: You must register in person, if you are planning on taking more than one Keep Fit Active Class for the multi-class discount.

LINE DANCING—BEGINNERS (NEW TIME!)

V@Á&æ & Á&æ • Á& Á^ | Á&á^ * á } ^ | É^ ç&á Á^ | Á^] æ&ç&á^ Á&á^ ç&á^ É&á^ á&á } Á^ | Á&á^ Á&á^ • É^ [• ç^ Á&ç^ Á^ • Á&ç&á^ | Á&á^ Á&á^ • Á&á
á&á^ } d^ É^ [Á^ | ç&á ~ Á&á & Á&ç^ | ^ | á } & Á&á^ ~ á^ á&á^ • Á&á^ } Á&á&á^ á^ ÉÖ [ç^ Á&á^ á&á^ Á&á^ | Á^ Á&á^ á&á^ } ^ Á [| Áç^ á&á^ [Á
* | á • D | ^ ^ | | á&á^ Á&á^ } } ^ | Á^ | Á&á^ | [] | á&á^ É
Á

Instructor: Á^ | á&é Á^ á&é • Á
Times: Y ^á } ^•á&é •É^ : 15-10:15 AM
12 Week Sessions: Ré Áí ÉÖ | Á ÉÖÇÉÁ
Cost for 12 Week Class: \$84 T^ { à^! • /\$108 Þ [] É^ ^ { à^! •Á
Drop-in Fee: Á&É^Á&æ • Á

TAI CHI -CANCELLED

Vaasí@Á ÁÁ!{ Á Á æcáÁÁ@ÁÁÁ Á }|[ç^Á}^qÁ@æp@Á^}•Á Á Áááá & Áá áÁ ç^!áÁ Á||ÉÁá *ÉÁÁ ÁÁ^}ç^Áá áÁ *!áÁ~|Áç^!áÁÁ@ÁÁ [!•Á á@Á@ÁÁ[á^ÉÁ á áÁá áÁ[~|ÉVááí@ÁÁ ç[ç^•ÁÁÁ!á•Á Á [ç^ Á)•Á Á!-|{ áÁÁ ÁÁÁ||, ÉÁ -|&•^áÁ á}^!Ááá{ } á áÁÁ^ ÁÁ^} Á!^æ@ *ÉÁÁÁç^!•ÁÁÁ^|&{ ^ÉÁ[Á!^çá^ ÁVááí@Áç^!} & Á^Á^••æ^ÉV@Á &á• Á ÁÁÁá * ÁÚç|ÁVááí@ÁÁ áÁÁÁ & Á} Á^ç^!Áááá & Áá áÁá *Á Á [á^ Á [ç] ÉÁ Á

Instructor: ÁÁ} Á@ á
New Time! Times: Y^á}^•áá•ÉÁ**10:45-11:45 AM**
12 Week Sessions: Ré Áí ÉÉ|ÁÉÉÉÁ
New Reduced Fee! Cost for 12 Week Class: \$72 T^ { à^!•/\$96 Þ[} È^ { à^!•Á
Drop-in Fee: ÁÁÉÁá•

YOGA FOR STRENGTH

V@ÁÁá•Á á|ÁÁ{ áá^Á[*æ^ç^!áÁ^•Á á@Áç^} *çá~ááá *Á á@Á@Áááá} Á Áá @Á@á áÁ Áá @ÉÁ^} á^!Ááá• Éá áÁ ^ç^!áÁáá á•ÉÁV@Áç^} *çá{ }|] ^}•Á á|Á@|| Á[~ Á áá áá Á@æp@Áá áÁç[} ÁÁ}^•ÉÁ~ááÁ^•&^Éá áÁ }|ç^Á ááá & Á Á!^ç^} çáá} Áá áÁ áá|Áá Á!á•ÉÁV@ÁÁá•Á Á^} Á ÁÁÁá}••Á^ç^!Á [Á!á!Á[*æç^!} & Á^Á^••æ^ÉÁ Ú|æ^Á!á *Á[~!Á, } Á[*æá áÁ

Instructor: ÁÁ} ^ÁÚáá &@ \Á

- **Times:** ÁÁ áá•ÉÁ**11 É 11 ÁÚT ÁÁ**
- **12 Week Sessions:** Ré Áí ÉÉ|ÁÉÉÉÁ

New Reduced Fee! Cost for 12 Week Class: \$72 T^ { à^!•/\$96 Þ[} È^ { à^!•Á
Drop-in Fee: ÁÁÉÁá•Á

ZUMBA GOLD FITNESS FOR SENIORS -CANCELLED

Z{ ááí@|áÁV[} á *Á^} á!•Ááá•Á ÁÁÁáá & áÁÁ{ áá áá } Á ÁÁá Á} á^áÁ^•áÁ Ááá & ÁÁÁÁ||, Á áÁÁá áÁ çáÁ á[á^ Á [|~ç^!á *Áá @Á Áá @Á á@ÁÁ@ÁÁ} á| Á[} *Á & á^ááá áÁá á @áÁ á@Á [ÁÁ[!ç] Á Áç^!&@Á

Instructor: ÁáááÁá á| áÁ

- **Times:** ÁÁ áá•ÉÁ**ÉÉÉ**
- **12 Week Sessions:** Ré Áí ÉÉ|ÁÉÉÉÁ

Cost for 12 Week Class: \$84 T^ { à^!•/\$108 Þ[} È^ { à^!•Á
Drop-in Fee: ÁÁÉÁá•Á

STEP FORWARD

Supervised Transitional Exercise Program

What is STEP Forward?

It is an eight (8) week functional, physical conditioning exercise program.

Who can benefit?

Adults at least 18 years of age, seeking to:

- reintegrate into community-based physical activity following medical or rehabilitation intervention;
- prevent injury or improve physical function;
- decrease the likelihood of admission to a medical facility due to physical health conditions;
- better manage physical status while living with a chronic health diagnosis

How to access the exercise program:

- You may self-refer by calling the STEP Forward Intake Line listed below.
- You may be referred by a Physician, Caseworker, or Allied Health professional.

**For more information or to self-refer, please call the
STEP Forward Intake Line: 780-735-3483**

Program sessions are held in Edmonton and Sherwood Park

Edmonton:

Central Lions Senior Centre
Jamie Platz YMCA
Mill Woods Senior Centre
North Edmonton Senior Centre
William Lutsky YMCA

Sherwood Park:

Glen Allan Recreation Centre



SPORTS

Did you know? ...

BADMINTON

Újéző ...

- V ...
- V @ ! ... 2:15 PM (No Badminton, Mar 26)
- U) * [...
- Ô [... \$2 M / \$3 NM

NEW! CARPET BOWLING (DROP-IN)

Ôéé ...

- U) * [...
- T [] ...
- Ô [... \$2 M / \$4 NM

- Free Demo Day: Monday Jan 6, 2019 from 2:15-4:15 PM. Come try a free game or two! Please RSVP.

FLOOR CURLING LEAGUE (MWSA MEMBERS ONLY)

V @ Á ... Friday January 3, 2020. First come, first serve.

- Times: ...
- Date: ...
- Cost for the Fall Season (2 Days/Week): \$50
- Cost for 1 Day/Week: \$25
- Cost for Spares for the day: \$2

FUN CURLING (DROP-IN)

Ô [[... Minimum of 8 curlers are needed to run this program; maximum 32 participants at one time.

- V ...
- Ô [] ...
- Ô [... \$2 Member / \$5 Non-member

MWSA POOL LEAGUE

Times: Y ^à} ^•âæ • ÈFGÈGÁÚT Á

Dates: Ræ Á ÈË | ÁG ÈGEGEÁ

- Fee for Winter 2020 Session: \$20 T Y ÛCÁ ^{ à^!•\$30 Þ[] È ^{ à^!•Á

Please fill out a Registration Form at the Front Desk.

THE ARTS

DROP-IN ART STUDIO

V@ Á ÁÁÁ[] È Á |{ *!æ Á ä@Á [Á |{ æÁ •d ~ &ç } ÈÚæçæ æ • Ááá * Á@áÁ, } Á ~]] |á • Áæ áÁ |{ Þ&ç Á Á [| \ Á } È Á @ Á &{ } æ ^ Á Á @ | Áæ ç • Á | Á } Áæ á Áá • } äææ ÈV@ Á ÁÁ Á ^æÁ æ Á Á ^ ^ç ^, Á ^[] | È Á Á Á |æá * Áæ á Á Á Á ç ^ Á Á ^ç | á á } & Á Á Á ^ | & { ^ È

Times: Á [] äæ • ÈVKEÈFGKEÁÚT KRæ Á ÈË | ÁG ÈGEGEÁ **Þ[] Á^••á } ÈV à Á Í DÁ**
 Times: Áæ | äæ ÈVKEÁÈ ÈFGKEÁÚT KRæ Á Í ÈË | Á ÈGEGEÁ
 Cost: \$2 T ^{ à^!•\$4 Þ[] È ^{ à^!•Á

JAM SESSIONS (DROP-IN)

Óá * Á | Á } Á •d { ^ } çæ á Áæ Á ä@Á @ | Á ~ •ææ • ÈVÁ ~ •æÁ ç | Áæ á Á Á Á ^ | & { ^ ÈÖ [{ ^ Á | Á } È ~ • Áæ á Á ^ á } á • @ ÈÁ [~ Á] ç | æ Áæ Á •d { ^ } çÁ [~ Á Á Á ç | Á ^ | & { ^ Á Á { ^ Á æççæ æ Þ | Á á * ÈV@ | Á Á ~ æ Á Á á äæ á Á { ~ •ææ Á | Á | Á Á @ | Á æ Á @ Á | ~ } È Á

Y ^à} ^•âæ • Á Á Á ææ • Á Á È ÈGÁ Þ[] Á Ç } * [á * ÁÖ:[] È Á Ú |{ *!æ DÁ
 Ô | •d \$2 T ^{ à^!•\$4 Þ[] È ^{ à^!Á

KNITTING/CROCHETING

Ö:[] Á Á | Á Á } Á | æ Á æ @ | á * Á ç ^ | Á ^ Á ^ ^æ Á ä@Á ||, Á } æ ^ Á Áæ á Á | & @ ç • ÈV { • Áæ Á æ Á Á | Á } ææ } Á Á | æ Á & ç ææ • Èæ & á á * Á V @ Á Ú | } æ Á Á & Ö | } æ Á Á | ~ • Á Á | æ æ Á ç á Á Ú | æ Á Á | ç Á Á • ÈV | ^ | ææ } Á | á } á • @ Á Öæ æ æ | Á ç æ æ • È æ á Á ç æ á ~ • Á @ | ç • Á | Á @ Á @ { ^ | • ÈÚæçæ æ • Áæ [Á æ Á Á • { Á | Á @ Áæ } ~ æ Á T Y ÛCÁ Ö: æ Á Ú æ Á æ á Á æ æ Á Á È Ö | } æ á Á æ } Á Á æ æ Á | Á } æ á * ÈV | & @ ç * Á | Á ç æ æ • ÈV [~ Á æ Áæ [Á | \ Á } Á |{ Þ&ç • á * Á | Á } Á æ } È Þ [Á |{ æ Á •d ~ &ç } Á Á |{ ç Á Á ÈÇ, ^ç Á Á ^ } ç | • @ Á Á æ æ æ Á È

V ^•âæ • ÈV È F Á È Á Ç } * [á * ÁÖ:[] È Á Ú |{ *!æ DÁ
 Cost: Þ [Á & | • ç Á, @ } Á | } æ á * Á | Á & ç æ æ • È \$2 á |[] È Á Á Á | Á | ^{ à^!•Á | } æ á * Á @ á Á, } Á |{ Þ & ç \$2 Á | Á } [] È ^{ à^!•Á

COMPUTERS FOR BEGINNERS

V@ÁÀ^*á } ^!•Á&æ•Á q|Á& ç^!Áææ &Á& {] ~ c^!Á [^!ææ } •ÁPæå, æ^ÉV á à [, •ÁÉÁUÉQ c^! } ^&çæ ÉÓ [, •^!•Á æ áÁU^æ&@Ó) * á ^•ÉU } |á ^ÁU^& |æ Áæ áÁUæ^c ÉÚT VÚÁæ áÁQ CÉJÁQ(æÉV@ÁQÁÁU^•c{ Áq & áá * Ác@ÁÓ [~ áÉÖææÁ { æ á ~ |ææ } ÉU } |á ^ÁT ÚÁU ~æÁU^ æÁæ áÁ @^!Á^ÁÁ^• [^!&•Éæ áÁT [áá^ÁÓ^çæ^•É&æ q] Á [çæ^áÁ |Ááá * Á [^!Á , } ÉÁ

Please state on registration form if you need to borrow a computer.

Instructor: ÁÓ:ææ ÁÓ [áá } Á
Times: Saturdays, FÉÉÇÁ [] Á
6 Week Class: Á^àÁÉÉ æÁ ÉÇÉÇÉÁ
Cost for 6-Week Class: \$30 T^ { à^!•\$40Á [] ÉT^ { à^!•Á

LEARNING ENGLISH FOR DAILY LIFE K#K 57HCB: CF<95 @kM7CAAI B#H9G

V@Á [| * |æ Áá Á^ | Á) ^, & { ^!•Áç ÁÓæ ææÁç Á] :ææ^ÁÓ) * |á @Áæ * ~ æ^Ác@ [~ * @^! [~] Á& } ç^!•ææ } •É^ } @æ &á * Á ç [&ææ |æ^ Áæ áÁÓ) * |á @Áæ * ~ æ^Ác^ Á^) * æ á * Áá Áá^!^) Áææææ^áÁ^æ } á * Áæçææ^ Áá^Á [|^] æ á * Áæ áÁ [~] Á [| ÉÁ V@Á [æÁ Ác@Á&æ•ÁÁ Áá ááÁ& } ^&ç } •Á æ@Á^ [] |^Á Ác@Á& { { } æ ÉÁ @^Á^ { [çá * Ác@Áæ * ~ æ^Ácæ | á | ÉÁ

Instructor: ÁÉP ÓÁçæáææ | Á
Times: Á@ | •áæ ÉÉÉÁÚT Á
Dates: Ré Á ÉÉ | Á ÉÉÇÉÇÉÁ P [Á&æ •ÉRé Áç ÉÉç^áÇÉ ÉT æÁÇÉ ÉÇÉ | Áç-DÁ
Cost: No Cost. Please register by calling 5 VJXUUh5 Wjcb Z:f < YUH m7 ca a i b|jYg: 780-235-2176

TECH TIME WITH EPL

V^&@Vá ^Á ^!•Áæ [| • @] Á) çá [] { ^ } ç [@ | ^Á æçæá æ } •Áæ^Áq d [á & áÁÁ Áç ç | æç Á } ÁæÁ æ^Á^!^&ç } Á-Á [æ^Á ÁæÁ çæáç Á-Á [| æ Áçæ^ | Éç ççÉ] æç | æçÁçæáæ Áá^Áç [| | ^áÁç Á^æ Á] , |^á^Áæ áÁá] | ç^Ác^&@ [| * Éææ^áÁ | á • ÉÁ V@Á | Áá^Ác@ | ^ÁÁ Áæ , ^!Á^•ç } •Áæ áÁ^ æ^Á^!-Éáá&c^áÁæ } á * Éç^!Á^ÁÁÁ Ááá * Á [^!Á , } Áæá^ç | Á { æç @ } ^ÉÁ

Time: Çææ •ÉÉÉÉÉÉÉÉÉÉÉÁ
Dates: Ré Á ÉÉÉ | Áç ÉÇÉÇÉÁ
Cost: P [Á& çÉÁ

MEDITATION (DROP-IN)

QÁ ^áæææ } Éç@Á^ [æÁ Áç Áç •c^!Áá&^æÉÁ | æ^áÉá , æáÉ & ^áÁ á áÉV @ } Á [^Á ^áææ ÉÁ [^æ^Á^ | | Áæ æ^Áæ áÁ æ^!çæ^ ç [~ | Á á áÁ Á [ç & ^áÁ] Ác@Áç^! } æá [| áÁ | Á] Ác@Áç^! } •Áæ á * Á | æ^Áæ [~] áÁ [~ ÉÓ^] ^ç Á-Á | æçæá * Á { ^áæææ } Áæ^Á & á^Áá] | ç^áÁ& } & } çææ } ÉÁ^á & áÁç^••Éæ áÁá] | ç^áÁc@ æç@á áÁ | | ••ÉÁ

Time: T U P Ö Ç É Ú É : 00-9:45 AM
Cost: Á [Áç çææ •Á | Á ^ { à^!•LÁÇÁ T

SPANISH—INTERMEDIATE V (EVENING PROGRAM)

Prerequisite: T ~ •c@æ^Á | á | Á] æ á @Áç | á } & ÉÓ [] | ç [] Á-Áç | { ^áææ Áç ÉÁ | Á ~ çæ } çÁ Á
Óæ••Áæ^Á & ^áÁá & { { } æææ } Áá Á& } ççÉçÁç Áç^!Á [~ Á | Á^çá , Á [~ | Á | ^çá ~ •Á] , |^á^Áá æçá ç | æç^Á æçææ ÉÁ [~ Á | Á | ^æ } Áç , Áç Áæ^ çÁ | á b & ç ÉÁç | !••Á) ^^áÉá ~ ÉÁç | !••Á | á^Áá áÁá | á^É@ææ Áæ áÁá^•& | æ^Á] ^! [] ææ Áæ áÁ | æ^•ÉÁ

Instructor: Áüæ ~ ^!Áçá •ÉÓÉóáÉÉ ÉÁÉÁ
Times: V@ | •áæ ÉÁ ÉÉÉ ÉÉÁÚT Á
12 Week Session: Ré Á ÉÉ | Áç ÉÇÉÇÉÁ
Cost for 12 Week Class: \$150 T^ { à^!•\$180 P [] ÉT^ { à^!•Á
No Drop-ins, please

SPECIAL EVENTSÁ

QÁaãã } Á Á ~ !Á^* |æÁ | * |æ { ã * ÉÁ Y ÛÇÁÙæ-Áæ áÁÙ] ^&ãÁÇ^ } • ÁÓ [{ { æ^Á | * æ ã ^• Á | æ ^ Á] ^&ãÁÇ^ } • Á
@ [~ * @ ~ ó @ Á ^æ Éã & ~ áã * Áã } ^ • ÉÁ] ^ } Á P [~ ^ É& | ç | æ Á ^ | à | æ } • Á Ç È Ò @ ã ç æ È Ò @ ^ • ^ Á ^ , Á ^ æ ÉÁ [@ | ç Á
Òæ È Ò ã æ Á } á Á [! ^ Á] ^æ ^ Á ^ Á [] @ Á] ^ &ãÁÇ^ } • Á Ç } áæ Á | Á [! ^ Á ^æ É

MONTHLY BIRTHDAY PARTIES

Òæ @ Áæ á Á Ç ^ ! ^ Áæ Áæ Áæ Áæ | à | æ } Á Ó ~ ó ^ Á ^ Á ç Á ç @ \ Á Çæ Á [~ ! Áæ @æ Áæ Áæ çæ } ^ &ã ÉÁ ã Á • Á | Á ~ ! Á [] @ Á
áæ @æ Á æ ç Á | Á [~ ^ Éã @æ Áæ ^ É [&ãæ æ } Áæ á Á [! Á | á ^ ÉÁ

Date: Áæ ó Á ææ Á - Á @ Á [] @ Á Ç È Ì K Á Ú Á] ^æ ^ Á @ & Á [] @ Á] ^ &ãÁÇ^ } • Á Ç } áæ DÁ

Cost: Á ^ Á | Á ^ { à ^ • Á æ @æ @æ • D Á Ç | Á [] Éã @æ Á ^ { à ^ • É [] É ^ { à ^ • Á

Monthly Birthday Cake is generously sponsored by:



ç Á Á [! á • Á [,] Á ^] ç Á DÁ North Central

OUTINGSÁ

T Y Û Ç Á | * æ ã ^• Á ^ * | æ Á ~ ç | * • Á | Á | æ ^ • Á - Á] ^ &ã Á ç ^ ! ^ • Áæ á Á ^ çæ ç Áæ Á @ Áæ Á - Á @ [] ç } Áæ á Á ~ ! [~] áã * Áæ ^ ÉÁ
Ù [{ ^ Á æ ó ç á • Á Çæ Áæ & ~ á ^ á Á @ Á Ç [] æ Á Óæ á ^ } • ÉÁ | æ • Á Á | ^ • ÉÁ @ Á W | æ æ Á Ó | ç | æ Á P ^ | ææ ^ Á ^] ç Á ÉÁ @ Á
Ç à ^ çæ ^ á | æ ^ Á ÉÁ @ Á] ^ æ Á Ç à ^ çæ Á ~ • ^ { Éæ á Á ^ æ ~ | Á ç ^ Á Ó [• ó Á ~ ç | * • Áæ á • ÉÁ] ^æ ^ Á ^ Á [] @ Á] ^ &ã Á
Ç ^ } • Á Ç } áæ Á | Á [! ^ Á ^æ É

VOLUNTEERSÁ

Ç Áæ Á [] É | [- á | * æ ã æ } É Ç [] ^ ! ^ • Áæ ^ Á ^ • ^ } çæ Á ç Á ç @ Á] ^ | æ } Á - Á @ Á T ç Á Á [! á • Á ^ } á | • Á Ç • [&ãæ } ÉÁ ^ Áæ ^ Á
æ æ • Á [[\ á * Á | Á ç [] ^ ! ^ • Á | Á | Á ~ ! Á | * |æ • É •] ^ &ã Á Ç ^ } • É Ç [] ó Á ^ • É Á æ @ - Éæ á Á Ç { á æ çæ } É Ç Á [~ Áæ ^ Á
ã ç ^ ! ^ • ç á Á ç [] ^ ! ^ á * É] ^æ ^ Á } çæ Á • Áæ Á Ì È J Í È G J I Á | Á ç á Á • Á ç Á ^ [] Á Á | Á ~ óæ Áæ] | ææ } Á | { ÉÁ

FUNDRAISINGÁ

Ç Áæ Á [] É | [- á | * æ ã æ } É Á ^ Áæ & ^ óæ @ Á [] æ } • Á | Á æ É É á Á [{ Á @ Á { { ~ } æ Á Á @] Á }] [! ó ~ ! Á | * |æ • Á
æ á Á ^ | ç æ • É Á [~ Áæ ^ Á ç ^ ! ^ • ç á Á ~] [! ç * Á @ Á T ç Á Á [! á • Á ^ } á | • Á Ç • [&ãæ } É Á | Á [~ | á Á ^ Á [! ^ ç | { ææ } Áæ [~ ó
~] á Á ^ ç ^ [[] { ^ } ó [] [! ç } æ • É] ^æ ^ Á } çæ Á • Áæ Á Ì È J Í È G H È Áæ Á ^ & á ç • Áæ Áæ Áæ ~ ^ á ÉÁ

- Á
- Á
- Á
- Á
- Á
- Á
- Á

ADVERTISE WITH US!

ADVERTISING IN OUR MONTHLY NEWSLETTER

Rates are:

- \$25 – Business Card (4" x 2½")
- \$40 – ¼ Page (4" x 5¼")
- \$80 – ½ page (8" x 5 ¼" or 4" x 10 ½ ")
- \$160 – Full page (8"x 10½")

ADVERTISING IN OUR DAILY SCHEDULE DISPLAY

Rates are:

- \$50/month

All submissions must be in .jpeg 300 dpi format and printer ready!
submissions should be sent to: program.coordinator@mwsac.ca

*A one-time set up fee of \$30 may apply if your ad is not camera ready.
Note: paid advertisements may not reflect the views of MWSA. Buyer discretion is advised.



1/15-2020

#2ND FLOOR, 2610 HEWES WAY EDMONTON, AB T6L 0A9
780-496-2997 | WWW.MWSAC.CA

