RAVINES 626 & 636 Prado Private, Ottawa ON T: 613.288.7900 E: recreation.ravines@alavidalifestyles.com W: www.AlavidaLifestyles.com FB: www.facebook.com/ALAVIDALifestyles

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
		well	hello,			<u>Type of Activity</u> Green- Spiritual Red- Special/New Blue- Fitness Purple- Music Brown-Outings
			<b>1</b> 10:00 Chair Dance (3 <sup>rd</sup> F) 10:30 Coffee & Snack (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F) 1:00 Exercise (2 <sup>nd</sup> F) 1:30 Exercise (3 <sup>rd</sup> F) 4:00 Catch Ball Game (2 <sup>nd</sup> F)	2 10:00 Chair Exercise (3 <sup>rd</sup> F) 10:30 Coffee & Snack (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F) 2:00 Ladder Ball (2 <sup>nd</sup> F) 2:30 Music Hall (T)	<b>3</b> 10:00 Fitminds (2 <sup>nd</sup> F) 10:30 Coffee & Snack (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F) 2:00 Scenery Walk (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F) 3:30 Hymns Sing (T)	<b>4</b> 9:30 10:00 Morning Music (2 <sup>nd</sup> F) 10:30 Coffee & Snack (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F) 2:30 Basketball (2 <sup>nd</sup> F)
<b>5</b> 9:30 Morning Visit (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F)	<b>6</b> 10:00 Chair Dance (3 <sup>rd</sup> F)	<b>7</b> 10:00 Ring Toss (2 <sup>nd</sup> F)	<b>8</b> 10:00 Chair Dance (3 <sup>rd</sup> F)	9 10:00 Chair Exercise (3 <sup>rd</sup> F)	<b>10</b> 10:30 Picture & Word Search (2 <sup>nd</sup> F)	<b>11</b> 10:00 Morning Visit (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F)
10:30 Coffee & Snack (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F)	10:30 Coffee & Snack (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F)	10:30 Coffee & Snack (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F)	10:30 Coffee & Snack (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F)	10:30 Coffee & Snack (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F)	10:30 Coffee & Snack (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F)	10:30 Coffee & Snack (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F)
11:00 St. Mary's Catholic Mass (T) 2:30 Scenery Walk (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F)	1:00 Exercise (2 <sup>nd</sup> F) 1:30 Scenic Drive 1:30 Exercise (3 <sup>rd</sup> F)	2:00 Scenery Walk (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F) 2:30 Music with Jennifer (2 <sup>nd</sup> F)	1:00 Exercise (2 <sup>nd</sup> F) 1:30 Exercise (3 <sup>rd</sup> F) 4:00 Catch Ball Game (2 <sup>nd</sup> F)	2:00 Ring Toss (2 <sup>nd</sup> F) 2:30 Music Hall (T)	1:30 Scenery Walk (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F) 3:30 Hymns Sing (T)	2:30 Ring Toss (2 <sup>nd</sup> F)

RAVINES 626 & 636 Prado Private, Ottawa ON T: 613.288.7900 E: recreation.ravines@alavidalifestyles.com W: www.AlavidaLifestyles.com FB: www.facebook.com/ALAVIDALifestyles

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
12 10:00 Morning Visit (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F) 10:30 Coffee & Snack (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F) 11:00 St. Mary's Catholic Mass (T) 2:30 Scenery Walk (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F)	<b>13</b> 10:00 Chair Dance (3 <sup>rd</sup> F) 10:30 Coffee & Snack (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F) 1:00 Exercise (2 <sup>nd</sup> F) 1:00 1 on 1 Visit (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F) 1:30 Exercise (3 <sup>rd</sup> F)	14 10:00 Chair Exercise (3 <sup>rd</sup> F) 10:30 Coffee & Snack (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F) 1:00 Scenery Walk (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F) 2:30 Music with Jennifer (2 <sup>nd</sup> F)	<b>15</b> 10:00 Chair Dance (3 <sup>rd</sup> F) 10:30 Coffee & Snack (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F) 1:00 Exercise (2 <sup>nd</sup> F) 1:30 Exercise (3 <sup>rd</sup> F) 4:00 Bean Bags (2 <sup>nd</sup> F)	<b>16</b> 10:00 Chair Exercise (3 <sup>rd</sup> F) 10:30 Coffee & Snack (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F) 2:00 Ladder Ball (2 <sup>nd</sup> F) 2:30 Music Hall (T)	17 Rappy St. Jatuer Jun 10:00 Leprechaun Coloring (2 <sup>nd</sup> F) 10:30 Coffee & Snack (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F) 2:00 Scenery Walk (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F) 3:30 Hymn Sing (T)	<b>18</b> 10:00 Morning Visit (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F) 10:30 Coffee & Snack (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F) 2:30 Catch Ball Game (2 <sup>nd</sup> F)
<b>19</b> 10:00 Morning Visit (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F) 10:30 Coffee & Snack (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F) 11:00 St. Mary's Catholic Mass (T) 2:30 Scenery Walk (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F)	<b>20</b> 10:00 Spring Word Search (2 <sup>nd</sup> F) 10:30 Coffee & Snack (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F) <b>1:30 Scenic Drive</b> 1:00 Exercise (2 <sup>nd</sup> F) 1:30 Exercise (3 <sup>rd</sup> F)	21 10:00 Connect the dots (3 <sup>rd</sup> F) 10:30 Coffee & Snack (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F) 1:00 Scenery Walk (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F) 2:30 Music with Jennifer (2 <sup>nd</sup> F)	22 10:00 Chair Dance (3 <sup>rd</sup> F) 10:30 Coffee & Snack (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F) 1:00 Exercise (2 <sup>nd</sup> F) 1:30 Exercise (3 <sup>rd</sup> F) 5:00 Birthday and Anniversary Dinner	<b>23</b> 10:00 Chair Exercise (3 <sup>rd</sup> F) 10:30 Coffee & Snack (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F) 2:00 Floor Hockey (2 <sup>nd</sup> F) 2:30 Music Hall (T)	24 10:00 Picture & Word Search (2 <sup>nd</sup> F) 10:30 Coffee & Snack (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F) 2:00 Scenery Walk (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F) 3:30 Hymn Sing (T)	<b>25</b> 10:00 Morning Visit (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F) 10:30 Coffee & Snack (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F) 2:30 Ring Toss (2 <sup>nd</sup> F)
<b>26</b> 10:00 Morning Visit (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F) 10:30 Coffee & Snack (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F) 11:00 St. Mary's Catholic Mass (T) 2:30 Scenery Walk (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F)	27 10:00 Chair Dance (3 <sup>rd</sup> F) 10:30 Coffee & Snack (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F) 1:00 Exercise (2 <sup>nd</sup> F) 1:30 Scenic Drive 1:30 Exercise (3 <sup>rd</sup> F)	28 10:00 Chair Exercise (3 <sup>rd</sup> F) 10:30 Coffee & Snack (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F) 1:00 Scenery Walk (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F) 2:30 Music with Jennifer (2 <sup>nd</sup> F)	<b>29</b> 10:00 Chair Dance (3 <sup>rd</sup> F) 10:30 Coffee & Snack (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F) 1:00 Exercise (2 <sup>nd</sup> F) 1:30 Exercise (3 <sup>rd</sup> F) 4:00 Table Curling (2 <sup>nd</sup> F)	<b>30</b> 10:00 Crossword (2 <sup>nd</sup> F) 10:30 Coffee & Snack (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F) 2:00 Ladder Ball (2 <sup>nd</sup> F) 2:30 Music Hall (T)	<b>31</b> 10:00 Large Jigsaw Puzzle (2 <sup>nd</sup> F) 10:30 Coffee & Snack (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F) 2:00 Scenery Walk (2 <sup>nd</sup> & 3 <sup>rd</sup> F) 3:30 Hymn Sing (T)	