



*Mùa đông Canada rất dài nên đến mùa hè với khí trời ấm áp, lớp thể dục hằng tuần cho các bác cao niên vùng Lajeunesse đều tập ngoài trời.*

Canada's winter is long, and when summer comes, the senior students of the ITC class at Lajeunesse practice outside.

*Sáng chủ nhật ngày 28/07 vừa rồi lúc 7:30 các anh chị huấn luyện viên và vài bác học viên vùng Montreal đã ra parc tập CK10. Với năng lượng tràn đầy các bác, các anh chị vui vẻ về để dự lớp bố tát đạo trực tuyến qua Zoom.*



On Sunday July 27, some Montreal ITC instructors and students practiced CK10 in the park, getting plenty of energies for the later Bodhisattva virtual session

