



Septiembre 2022 Calendario de Ejercicio



Hora de oración no contará para un crédito de clase de crecimiento

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado
			1 8:30 AM – 7:00 PM	2 8:30 AM – 7:00 PM	3 CERRADO
			8:30 am – Caminata 1 pm – Yoga en silla (Combinado) 5 pm – Caminata	9 am – Caminata	
5 CERRADO	6 8:30 AM – 7:00 PM	7 8:30 AM – 7:00 PM	8 8:30 AM – 7:00 PM	9 9:00 AM – 12:00 PM	10 CERRADO
Día del Trabajador	8:30 am – Caminata 10:30 am – Tai Chi 5 pm – Caminata	8:30 am – Caminata 10:30 am – SitFit (Combinado) 5 pm – Caminata	8:30 am – Caminata 1 pm – Yoga en silla (Combinado) 5 pm – Caminata 5:30 pm – Pesas Ligeras	9 am – Caminata	
12 8:30 AM – 7:00 PM	13 8:30 AM – 7:00 PM	14 8:30 AM – 7:00 PM	15 8:30 AM – 7:00 PM	16 9:00 AM – 12:00 PM	17 CERRADO
8:30 am – Caminata 9 am – Yoga Ligero 5 pm – Caminata	8:30 am – Caminata 9 am – Veg-Ed (Combinado) 5 pm – Caminata	8:30 am – Caminata 5 pm – Caminata	8:30 am – Caminata 1 pm – Yoga en silla (Combinado) 5 pm – Caminata	9 am – Caminata	
19 8:30 AM – 7:00 PM	20 8:30 AM – 7:00 PM	21 8:30 AM – 7:00 PM	22 8:30 AM – 7:00 PM	23 9:00 AM – 12:00 PM	24 CERRADO
8:30 am – Caminata 9 am – Yoga Ligero 5 pm – Caminata	8:30 am – Caminata 9 am – Veg-Ed (Combinado) 5 pm – Caminata	8:30 am – Caminata 10:30 am – SitFit (Combinado) 5 pm – Caminata 5:30 pm – Qué es el bienestar? (Combinado)	8:30 am – Caminata 1 pm – Yoga en silla (Combinado) 5 pm – Caminata 5:15 pm – Hora de oración * 5:30 pm – Pesas Ligeras	9 am – Caminata	
26 8:30 AM – 7:00 PM	27 8:30 AM – 7:00 PM	28 8:30 AM – 7:00 PM	29 8:30 AM – 7:00 PM	30 8:30 AM – 7:00 PM	RECORDATORIOS
8:30 am – Caminata 9 am – Yoga Ligero 5 pm – Caminata	8:30 am – Caminata 9 am – Veg-Ed (Combinado) 5 pm – Caminata	8:30 am – Caminata 5 pm – Caminata 5:30 pm – Ejercicio con la diabetes(Combinado)	8:30 am – Caminata 1 pm – Yoga en silla (Combinado) 5 pm – Caminata 6 pm – SitFit (Combinado)*	9 am – Caminata	*SitFit el día 29 a las 6 pm tendrá comida gratis y cuidado de niños gratis*



September 2022 Calendario de Crecimiento



Hora de oración no contará para un crédito de clase de crecimiento

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado
			1 8:30 AM – 7:00 PM	2 8:30 AM – 7:00 PM	3 CERRADO
			10:30 am – Cocina Creativa 3:00 pm – La dieta y el ejercicio 5:30 pm – Cocina Creativa		
5 CERRADO	6 8:30 AM – 7:00 PM	7 8:30 AM – 7:00 PM	8 8:30 AM – 7:00 PM	9 9:00 AM – 12:00 PM	10 CERRADO
Día del Trabajador	4 pm – Consejería bíblica 5:30 pm – Bingo 5:30 pm - ESL	10:30 am – SitFit (Combinado) 12:30 pm – Salud del corazón 5:30 pm – Qué es la hipertensión? 6 pm – Educación financiera	9 am – Comiendo con la diabetes 10:30 am – Cocina Creativa – con hipertensión		
12 8:30 AM – 7:00 PM	13 8:30 AM – 7:00 PM	14 8:30 AM – 7:00 PM	15 8:30 AM – 7:00 PM	16 9:00 AM – 12:00 PM	17 CERRADO
9 am – Pintura 5:30 pm - ESL 6 pm – Alcohólicos Anónimos	9 am – Veg-Ed (Combinado) 4 pm – Consejería bíblica 5:30 pm – Sonrisas Sanas 5:30 pm - ESL	9 am – Educación de medicamentos para la hipertensión 6 pm – Educación financiera	10:30 am – Cocina Creativa 5:30 pm – Cocina Creativa		
19 8:30 AM – 7:00 PM	20 8:30 AM – 7:00 PM	21 8:30 AM – 7:00 PM	22 8:30 AM – 7:00 PM	23 9:00 AM – 12:00 PM	24 CERRADO
9 am – Meditación de la mañana 5:30 pm – Sonrisas Sanas 5:30 pm - ESL 6 pm – Alcohólicos Anónimos	9 am – Veg-Ed (Combinado) 4 pm – Consejería bíblica 5:30 pm – Lotería 5:30 pm – Salud del pie diabético 5:30 pm - ESL	9:30 am – Primeros auxilios 10:30 am – SitFit (Combinado) 12:30 pm – Salud del corazón 5:30 pm – Qué es la hipertensión? 6 pm – Educación financiera	9 am – Estudio bíblico 10:30 am – Cocina Creativa 5:15 pm – Hora de oración * 5:30 pm – Cocina Creativa		
26 8:30 AM – 7:00 PM	27 8:30 AM – 7:00 PM	28 8:30 AM – 7:00 PM	29 8:30 AM – 7:00 PM	30 8:30 AM – 7:00 PM	RECORDATORIOS
9 am – Pintura 5:30 pm – Manejo del estrés 5:30 pm - ESL 6 pm – Alcohólicos Anónimos	9 am – Veg-Ed (Combinado) 4 pm – Consejería bíblica 5:30 pm - ESL	9 am – Educación de medicamentos para la diabetes 10:30 am – Clase de tambor 12 pm – El ser saludable 6 pm – Educación financiera	10:30 am – Cocina Creativa 5:30 pm – Cocina Creativa 6 pm – SitFit (Combinado)*		*SitFit el día 29 a las 6 pm tendrá comida gratis y cuidado de niños gratis*