



# Agosto 2022 Calendario de Ejercicio



Las clases de aeróbicos acuáticos son llevadas en el Warford Activity Center (1330 NW 18<sup>th</sup> Avenue, Amarillo, TX 79107)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1 8:30 AM – 7:00 PM 8:30 am – Caminata 9 am – Yoga Ligero 10:30 am – Pesas Ligeras 5 pm – Caminata	2 8:30 AM – 7:00 PM 8:30 am – Caminata 9 am – La comida y la finanza (Combinado) 11:15 am – Aeróbicos acuáticos 5 pm – Caminata	3 8:30 AM – 7:00 PM 8:30 am – Caminata 10:30 am – SitFit (Combinado) 5 pm – Caminata	4 8:30 AM – 7:00 PM 8:30 am – Caminata 1 pm – Yoga en silla (Combinado) 5 pm – Caminata	5 CERRADO	6 9:00 AM – 12:00 PM <i>El gimnasio está abierto hoy!!</i>
8 8:30 AM – 7:00 PM 8:30 am – Caminata 9 am – Yoga Ligero 5 pm – Caminata	9 8:30 AM – 7:00 PM 8:30 am – Caminata 9 am – La comida y la finanza (Combinado) 10:30 am – Tai Chi 11:15 am – Aeróbicos acuáticos 5 pm – Caminata	10 8:30 AM – 7:00 PM 8:30 am – Caminata 5 pm – Caminata	11 8:30 AM – 7:00 PM 8:30 am – Caminata 1 pm – Yoga en silla (Combinado) 5 pm – Caminata 6 pm – SitFit (Combinado)*	12 9:00 AM – 12:00 PM 9 am – Caminata	13 CERRADO
15 8:30 AM – 7:00 PM 8:30 am – Caminata 9 am – Yoga Ligero 10:30 am – Pesas Ligeras 5 pm – Caminata	16 8:30 AM – 7:00 PM 8:30 am – Caminata 9 am – La comida y la finanza (Combinado) 11:15 am – Aeróbicos acuáticos 5 pm – Caminata	17 8:30 AM – 7:00 PM 8:30 am – Caminata 10:30 am – SitFit (Combinado) 5 pm – Caminata	18 8:30 AM – 7:00 PM 8:30 am – Caminata 1 pm – Yoga en silla (Combinado) 5 pm – Caminata	19 9:00 AM – 12:00 PM 9 am – Caminata	20 CERRADO
22 8:30 AM – 7:00 PM 8:30 am – Caminata 9 am – Yoga Ligero 5 pm – Caminata	23 8:30 AM – 7:00 PM 8:30 am – Caminata 9 am – La comida y la finanza (Combinado) 10:30 am – Tai Chi 11:15 am – Aeróbicos acuáticos 5 pm – Caminata	24 8:30 AM – 7:00 PM 8:30 am – Caminata 5 pm – Caminata 5:30 pm – ¿Qué es el bienestar? (Combinado)	25 8:30 AM – 7:00 PM 8:30 am – Caminata 1 pm – Yoga en silla (Combinado) 5 pm – Caminata 5:15 pm – Hora de oración * 6 pm – SitFit (Combinado)*	26 9:00 AM – 12:00 PM 9 am – Caminata	27 CERRADO
29 8:30 AM – 7:00 PM 8:30 am – Caminata 9 am – Yoga Ligero 5 pm – Caminata	30 8:30 AM – 7:00 PM 8:30 am – Caminata 9 am – La comida y la finanza (Combinado) 11:15 am – Aeróbicos acuáticos 5 pm – Caminata	31 8:30 AM – 7:00 PM 8:30 am – Caminata 10:30 am – SitFit (Combinado) 5 pm – Caminata 5:30 pm – Ejercicio con diabetes (Combinado)	RECORDATORIOS *SitFit el 11 y 25 de Agosto tendrá cuidado de niños gratis*	RECORDATORIOS *Hora de oración NO contará como credito de crecimiento o ejercicio *	RECORDATORIOS <i>El gimnasio está abierto cada día entre semana de 11 am a 4 pm</i>



# Agosto 2022 Calendario de Crecimiento



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1 8:30 AM – 7:00 PM 11 am - Jardinería 6 pm – Alcohólicos Anónimos	2 8:30 AM – 7:00 PM 9 am – La comida y la finanza (Combinado) 4 pm – Consejería bíblica 5:30 pm – Lotería	3 8:30 AM – 7:00 PM 9 am – Educación de medicamentos para la diabetes 10:30 am – SitFit (Combinado) 1 pm – Educación financiera	4 8:30 AM – 7:00 PM 10:30 am – Cocina creativa 5:30 pm – Cocina creativa	5 CERRADO	6 9:00 AM – 12:00 PM <i>El gimnasio está abierto hoy!!</i>
8 8:30 AM – 7:00 PM 11 am - Jardinería 6 pm – Alcohólicos Anónimos	9 8:30 AM – 7:00 PM 9 am – La comida y la finanza (Combinado) 4 pm – Consejería bíblica	10 8:30 AM – 7:00 PM 9:00 am – Meditación de la mañana 12:30 pm – Salud del corazón	11 8:30 AM – 7:00 PM 10:30 am – Cocina creativa 5:30 pm – Cocina creative <b>6 pm – SitFit (Combinado)*</b>	12 9:00 AM – 12:00 PM	13 CERRADO
15 8:30 AM – 7:00 PM 9:30 am - Pintura 11 am – Jardinería 4:30 pm – Registro de ESL 6 pm – Alcohólicos Anónimos	16 8:30 AM – 7:00 PM 9 am – La comida y la finanza (Combinado) 4 pm – Consejería bíblica 5 pm – Prueba de ESL 5:30 pm - Bingo	17 8:30 AM – 7:00 PM 9 am – Educación de medicamentos para la hipertensión 10:30 am – SitFit (Combinado) 1 pm – Educación financiera	18 8:30 AM – 7:00 PM 9:30 am – Mitos sobre las vacunas 10:30 am – Cocina creativa 5:30 pm – Cocina creativa	19 9:00 AM – 12:00 PM	20 CERRADO
22 8:30 AM – 7:00 PM 11 am – Jardinería 5:30 pm – Manejo del estrés 5:30 pm - ESL 6 pm – Alcohólicos Anónimos	23 8:30 AM – 7:00 PM 9 am – La comida y la finanza (Combinado) 10:30 am – Cocina Creativa – Para la presión alta 4 pm – Consejería bíblica	24 8:30 AM – 7:00 PM 10:30 am – Clase de tambor 12:30 pm – Salud del corazón 5:30 pm – ¿Qué es el bienestar? (Combinado) 5:30 pm - ESL	25 8:30 AM – 7:00 PM 10:30 am – Cocina creative <b>5:15 pm – Hora de oración *</b> 5:30 pm – Cocina creative <b>6 pm – SitFit (Combinado)*</b>	26 9:00 AM – 12:00 PM	27 CERRADO
29 8:30 AM – 7:00 PM 10:30 am – Tiempo a Solas con Dios 11 am – Jardinería 5:30 pm - ESL 6 pm – Alcohólicos Anónimos	30 8:30 AM – 7:00 PM 9 am – La comida y la finanza (Combinado) 11 am – Cómo comer con la diabetes 4 pm – Consejería bíblica 5:30 pm – Lotería	31 8:30 AM – 7:00 PM 9 am – Educación de medicamentos para la diabetes 10:30 am – SitFit (Combinado) 12 pm – El ser saludable 1 pm – Educación financiera 5:30 pm – Ejercicio con diabetes (Combinado) 5:30 pm - ESL	RECORDATORIOS	RECORDATORIOS	RECORDATORIOS
			<b>*SitFit el 11 y 25 de Agosto tendrá cuidado de niños gratis*</b>	<b>*Hora de oración NO contará como credito de crecimiento o ejercicio *</b>	<i>El gimnasio está abierto cada día entre semana de 11 am a 4 pm</i>