



# Noviembre 2022 Calendario de Ejercicio



Las clases de aeróbic acuático son llevadas en el Warford Activity Center (1330 NW 18th Avenue, Amarillo, TX 79107)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	1 <i>8:30 AM - 7:00 PM</i>	2 <i>8:30 AM - 7:00 PM</i>	3 <i>8:30 AM - 7:00 PM</i>	4 <i>9:00 AM - 12:00 PM</i>	5 <i>CERRADO</i>
	8:30 am - Caminata 9 am - Salud Mental (Combinado) 11:15 am - Aeróbicos Acuáticos 5 pm - Caminata	8:30 am - Caminata 9:30 am - Yoga en Español 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	
7 <i>8:30 AM - 7:00 PM</i>	8 <i>8:30 AM - 7:00 PM</i>	9 <i>8:30 AM - 7:00 PM</i>	10 <i>8:30 AM - 7:00 PM</i>	11 <i>9:00 AM - 12:00 PM</i>	12 <i>CERRADO</i>
8:30 am - Caminata 9 am - Yoga Ligero 5 pm - Caminata	8:30 am - Caminata 9 am - Salud Mental (Combinado) 11:15 am - Aeróbicos Acuáticos 5 pm - Caminata	8:30 am - Caminata 9:30 am - Yoga en Español 5 pm - Caminata	8:30 am - Caminata 1 pm - Yoga en silla (Combinado) 5 pm - Caminata	9 am - Caminata	
14 <i>8:30 AM - 7:00 PM</i>	15 <i>8:30 AM - 7:00 PM</i>	16 <i>CERRADO</i>	17 <i>8:30 AM - 7:00 PM</i>	18 <i>9:00 AM - 12:00 PM</i>	19 <i>CERRADO</i>
8:30 am - Caminata 9 am - Yoga Ligero 5 pm - Caminata	8:30 am - Caminata 9 am - Salud Mental (Combinado) 11:15 am - Aeróbicos Acuáticos 5 pm - Caminata	<b>LA CLÍNICA Y EL CENTRO DE BIENESTAR ESTARÁ CERRADO ESTE DÍA</b>	8:30 am - Caminata 1 pm - Yoga en silla (Combinado) 5 pm - Caminata 5:30 pm - Pesas ligeras 6 pm - SitFit (Combinado)*	9 am - Caminata	
21 <i>8:30 AM - 7:00 PM</i>	22 <i>8:30 AM - 7:00 PM</i>	23 <i>CERRADO</i>	24 <i>CERRADO</i>	25 <i>CERRADO</i>	26 <i>CERRADO</i>
8:30 am - Caminata 9 am - Yoga Ligero 5 pm - Caminata	8:30 am - Caminata 11:15 am - Aeróbicos Acuáticos 5 pm - Caminata	<b>DESCANSO DEL DÍA DE GRACIAS!</b>			
28 <i>8:30 AM - 7:00 PM</i>	29 <i>8:30 AM - 7:00 PM</i>	30 <i>8:30 AM - 7:00 PM</i>		<b>RECORDATORIOS</b>	<b>RECORDATORIOS</b>
8:30 am - Caminata 9 am - Yoga Ligero 5 pm - Caminata	8:30 am - Caminata 9 am - Salud Mental (Combinado) 11:15 am - Aeróbicos Acuáticos 5 pm - Caminata	8:30 am - Caminata 9:30 am - Yoga en Español 10:30 am - SitFit (Combinado) 5 pm - Caminata		<b>*Hora de oración NO contará como credito de crecimiento o ejercicio *</b>	<b>*SitFit el 17 de Noviembre a las 6 pm tendrá cuidado de niños y cena gratis*</b>



# Noviembre 2022 Calendario de Crecimiento



Las clases de aeróbic acuático son llevadas en el Warford Activity Center (1330 NW 18th Avenue, Amarillo, TX 79107)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	1 <i>8:30 AM - 7:00 PM</i>	2 <i>8:30 AM - 7:00 PM</i>	3 <i>8:30 AM - 7:00 PM</i>	4 <i>9:00 AM - 12:00 PM</i>	5 <i>CERRADO</i>
	9 am - Salud Mental (Combinado) 4 pm - Consejería bíblica 5:30 - Comida Divertida	10:30 am - SitFit (Combinado) 12:30 pm - Salud del corazón 5:30 pm - ESL 6 pm - El manejo del dinero	10:30 am - Cocina creativa 5:30 pm - Cocina creativa		
7 <i>8:30 AM - 7:00 PM</i>	8 <i>8:30 AM - 7:00 PM</i>	9 <i>8:30 AM - 7:00 PM</i>	10 <i>8:30 AM - 7:00 PM</i>	11 <i>9:00 AM - 12:00 PM</i>	12 <i>CERRADO</i>
10:30 am - El bienestar mental 5:30 pm - ESL 6 pm - Alcohólicos Anónimos	9 am - Salud Mental (Combinado) 4 pm - Consejería bíblica 5 pm - Bingo	9 am - Educación de medicamentos para la hipertensión 5:30 pm - ¿Qué es la hipertensión? 5:30 pm - ESL 6 pm - Educación financiera	10:30 am - Cocina creativa 5:30 pm - Cocina creativa		
14 <i>8:30 AM - 7:00 PM</i>	15 <i>8:30 AM - 7:00 PM</i>	16 <i>CERRADO</i>	17 <i>8:30 AM - 7:00 PM</i>	18 <i>9:00 AM - 12:00 PM</i>	19 <i>CERRADO</i>
9 am - Pintura 10:30 am - Comiendo con la diabetes 5:30 pm - ESL 6 pm - Alcohólicos Anónimos	9 am - Salud Mental (Combinado) 4 pm - Consejería bíblica 5:30 pm - Salud del pie diabético	<b>LA CLÍNICA Y EL CENTRO DE BIENESTAR ESTARÁ CERRADO ESTE DÍA</b>	10:30 am - Cocina creativa 5:15 pm - Hora de oración* 5:30 pm - Cocina creativa 6 pm - SitFit (Combinado)*		
21 <i>8:30 AM - 7:00 PM</i>	22 <i>8:30 AM - 7:00 PM</i>	23 <i>CERRADO</i>	24 <i>CERRADO</i>	25 <i>CERRADO</i>	26 <i>CERRADO</i>
10:30 am - Cocina creativa 5:30 pm - Manejo del estrés 5:30 pm - ESL 6 pm - Alcohólicos Anónimos	4 pm - Consejería bíblica 5 pm - Lotería 5:30 - Comida Divertida	<b>DESCANSO DEL DÍA DE GRACIAS!</b>			
28 <i>8:30 AM - 7:00 PM</i>	29 <i>8:30 AM - 7:00 PM</i>	30 <i>8:30 AM - 7:00 PM</i>		<b>RECORDATORIOS</b>	<b>RECORDATORIOS</b>
9 am - Pintura 10:30 am - Clase de tambor 5:30 pm - ESL 6 pm - Alcohólicos Anónimos	9 am - Salud Mental (Combinado) 4 pm - Consejería bíblica 6 pm - Estudio de Biblia	9 am - Educación de medicamentos para la diabetes 9:30 am - Yoga en Español 10:30 am - SitFit (Combinado) 12:30 pm - Salud del corazón 5:30 pm - ESL 5:30 pm - ¿Qué es la hipertensión? 6 pm - El manejo del dinero		<b>*Hora de oración NO contará como credito de crecimiento o ejercicio *</b>	<b>*SitFit el 17 de Noviembre a las 6 pm tendrá cuidado de niños y cena gratis*</b>

