



Mayo 2022 Calendario de Ejercicio



Las clases de Aeróbic acuático tienen lugar al Warford Activity Center (1330 NW 18th Avenue, Amarillo, TX 79107)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
2 8:30 AM – 8:30 PM 8:30 am – Caminata 9 am – Yoga ligero 1 pm – Aeróbic acuático 5 pm – Caminata	3 8:30 AM – 8:30 PM 8:30 am – Caminata 9 am – Un nuevo comienzo (Combinado) 10:30 am – Tai Chi 1 pm – Aeróbic latino 5 pm – Caminata 7 pm – Boxeo activo	4 8:30 AM – 8:30 PM 8:30 am – Caminata 10:30 am – SitFit (Combinado) 1 pm – Aeróbic acuático 5 pm – Caminata 5:30 pm – ¿Qué es el bienestar? (Combinado)	5 8:30 AM – 8:30 PM 8:30 am – Caminata 1 pm – Yoga en silla 5 pm – Caminata	6 9:00 AM – 12:00 PM 9 am – Caminata 9:30 am – Caminata afuera (<u>Parque Sam Houston</u>) 10:30 am – Fortalecer	7 8:30 AM – 12:00 PM
9 8:30 AM – 8:30 PM 8:30 am – Caminata 9 am – Yoga ligero 1 pm – Aeróbic acuático 5 pm – Caminata	10 8:30 AM – 8:30 PM 8:30 am – Caminata 10:30 am – Tai Chi 1 pm – Aeróbic latino 5 pm – Caminata	11 8:30 AM – 8:30 PM 8:30 am – Caminata 10:30 am – SitFit (Combinado) 1 pm – Aeróbic acuático 5 pm – Caminata 5:30 pm – Ejercicio con diabetes (Combinado)	12 8:30 AM – 8:30 PM 8:30 am – Caminata 1 pm – Yoga en silla 5 pm – Caminata	13 9:00 AM – 12:00 PM 9 am – Caminata 10:30 am – Fortalecer	14 CERRADO
16 8:30 AM – 8:30 PM 8:30 am – Caminata 9 am – Yoga ligero 1 pm – Aeróbic acuático 5 pm – Caminata	17 8:30 AM – 8:30 PM 8:30 am – Caminata 9 am – Un nuevo comienzo (Combinado) 10:30 am – Tai Chi 1 pm – Aeróbic latino 5 pm – Caminata	18 8:30 AM – 8:30 PM 8:30 am – Caminata 10:30 am – SitFit (Combinado) 1 pm – Aeróbic acuático 5 pm – Caminata 5:30 pm – ¿Qué es el bienestar? (Combinado)	19 8:30 AM – 8:30 PM 8:30 am – Caminata 1 pm – Yoga en silla 5 pm – Caminata	20 9:00 AM – 12:00 PM 9 am – Caminata 9:30 am – Caminata afuera (<u>Parque Sam Houston</u>) 10:30 am – Fortalecer	21 CERRADO
23 8:30 AM – 8:30 PM 8:30 am – Caminata 9 am – Yoga ligero 1 pm – Aeróbic acuático 5 pm – Caminata	24 8:30 AM – 8:30 PM 8:30 am – Caminata 9 am – Un nuevo comienzo (Combinado) 10:30 am – Tai Chi 1 pm – Aeróbic latino 5 pm – Caminata	25 8:30 AM – 8:30 PM 8:30 am – Caminata 10:30 am – SitFit (Combinado) 5 pm – Caminata 5:30 pm – Ejercicio con diabetes (Combinado)	26 8:30 AM – 8:30 PM 8:30 am – Caminata 1 pm – Yoga en silla 5 pm – Caminata 6 pm – Fitness y nutrición (Combinado)	27 9:00 AM – 12:00 PM 9 am – Caminata 10:30 am – Fortalecer	28 CERRADO
30 CERRADO	31 8:30 AM – 8:30 PM 8:30 am – Caminata 9 am – Un nuevo comienzo (Combinado) 10:30 am – Tai Chi 1 pm – Aeróbic latino 5 pm – Caminata				
DÍA CONMEMORATIVO					



Mayo 2022 Calendario de Crecimiento



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
2 8:30 AM – 8:30 PM 9:00 am – Clase de inglés (2 horas) 10:30 am – Tiempo a solas con Dios 11 am - Jardinería 6 pm – Alcohólicos anónimos	3 8:30 AM – 8:30 PM 9 am – Un nuevo comienzo (Combinado) 4 pm – Consejos de la Biblia 5:30 pm – Bingo 5:30 pm – Clase de inglés (2 horas)	4 8:30 AM – 8:30 PM 9 am – Clase de inglés (2 horas) 10:30 am – SitFit (Combinado) 12:30 pm – Salud del corazón 5:30 pm – ¿Qué es el bienestar? (Combinado) 6 pm - Dibujo	5 8:30 AM – 8:30 PM 10:30 am – Cocina creativa 5:30 pm – Clase de inglés (2 horas) 5:30 pm – Cocina creativa	6 9:00 AM – 12:00 PM	7 8:30 AM – 12:00 PM 9 am – Estudio bíblico para hombres
9 8:30 AM – 8:30 PM 9:00 am – Clase de inglés (2 horas) 11 am - Jardinería 6 pm – Alcohólicos anónimos	10 8:30 AM – 8:30 PM 4 pm – Consejos de la Biblia 5:30 pm – Clase de inglés (2 horas)	11 8:30 AM – 8:30 PM 9 am – Educación de medicamentos para diabetes 9 am – Clase de inglés (2 horas) 10:30 am – SitFit (Combinado) 3:30 pm – Educación financiera 5:30 pm – Ejercicio con diabetes (Combinado) 6 pm – Dibujo	12 8:30 AM – 8:30 PM 10:30 am – Cocina creativa 11:30 am – Importantes cambios en la vida 5:30 pm – Clase de inglés (2 horas) 5:30 pm – Cocina creativa 5:30 pm – Vivir sin tabaco	13 9:00 AM – 12:00 PM	14 CERRADO
16 8:30 AM – 8:30 PM 9:00 am – Clase de inglés (2 horas) 10:30 am – Tiempo a solas con Dios 11 am - Jardinería 6 pm – Alcohólicos anónimos	17 8:30 AM – 8:30 PM 9 am – Un nuevo comienzo (Combinado) 4 pm – Consejos de la Biblia 5:30 pm – Lotería 5:30 pm – Clase de inglés (2 horas)	18 8:30 AM – 8:30 PM 9 am – Clase de inglés (2 horas) 10:30 am – SitFit (Combinado) 12:30 pm – Salud del corazón 5:30 pm – ¿Qué es el bienestar? (Combinado) 6 pm – Dibujo	19 8:30 AM – 8:30 PM 10:30 am – Cocina creativa 5:30 pm – Clase de inglés (2 horas) 5:30 pm – Cocina creativa	20 9:00 AM – 12:00 PM	21 CERRADO
23 8:30 AM – 8:30 PM 9:00 am – Clase de inglés (2 horas) 11 am – Jardinería 6 pm – Alcohólicos anónimos	24 8:30 AM – 8:30 PM 9 am – Un nuevo comienzo (Combinado) 4 pm – Consejos de la Biblia 5:30 pm – Clase de inglés (2 horas) 7 pm – Básicos del gimnasio (Combinado)	25 8:30 AM – 8:30 PM 9 am – Clase de inglés (2 horas) 9 am – Educación de medicamentos para la presión alta 10:30 am – SitFit (Combinado) 1 pm – Educación financiera 5:30 pm – Ejercicio con diabetes (Combinado) 6 pm – Dibujo	26 8:30 AM – 8:30 PM 10:30 am – Cocina creativa 5:30 pm – Clase de inglés (2 horas) 5:30 pm – Cocina creativa 5:30 pm – Vivir sin tabaco 6 pm – Fitness y nutrición (Combinado)	27 9:00 AM – 12:00 PM	28 CERRADO
30 CERRADO	31 8:30 AM – 8:30 PM 9 am – Un nuevo comienzo (Combinado) 4 pm – Consejos de la Biblia 5:30 pm – Bingo 5:30 pm – Clase de inglés (2 horas)				
DÍA CONMEMORATIVO					