

Julio 2024 Wellness Calendar

Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday	
1	8:30am-7pm	2	8:30am-7pm	3	8:30am-7pm	4		5	
8:30am- Caminando con Dalia(1) 9 am- Yoga suave (2) 10am- Jardinería (1) 4pm- Zumba (1) 5:30pm- Cocina creativa (1)		8:30am- Caminando con América (1) 9 am- come inteligentemente, vive fuerte. (2) 12pm- Cocina Creativa (1) 4pm- Consejería Bíblica (1)		8:30am- Caminando con Dalia 10 am- Seguridad de los fuegos artificiales (1) 12pm.- ESL con Margie (1) 2pm- Seguridad de los fuegos artificiales (1) 4pm- Zumba (1) 6pm- Educación Financiera (2)		4th of July.- CLOSED		Closed	
8	8:30am- 7pm	9	8:30am-7pm	10	8:30am-7pm	11	8:30am-7pm	12	9am-12pm
8:30am- Caminando con Dalia(1) 9am- Yoga Suave (2) 10am- Jardinería (1) 4pm- Zumba (1) 5:30pm- Cocina creativa (1)		8:30am- Caminando con América (1) 9 am- Come inteligentemente, vive fuerte. (2) 10am- Café con Comunidad (1) 12pm- Cocina Creativa (1) 4pm- Consejería Bíblica (1)		8:30am- Caminando con Dalia 10am- Manejo del Estrés (2) 10am - Yoga en silla (2) 12pm- ESL con Liz (1) 2pm-Seguridad en la natación (1) 4pm- Zumba (1)		10am- Seguridad en el verano (2) 2pm- Habilidades para la vida (2) 3pm- Clase de Arte (1) 5pm-Lotería(1)		9am- Caminata (1) 9:30am- HIIT with Dalia (1) 10am- Zumba (1)	
15	8:30am- 7pm	16	8:30am- 7pm	17	8:30am- 7pm	18	8:30am- 7pm	19	9am-12pm
8:30am- Caminando con Dalia(1) 9am- Yoga Suave (2) 10am- Jardinería (1) 4pm- Zumba (1) 5:30pm- Cocina creativa (1)		8:30am- Caminando con América (1) 9 am- come inteligentemente, vive fuerte. (2) 12pm- Cocina Creativa (1) 2pm- Agua de frutas con Aneli (1) 4pm- Consejería Bíblica (1) 5pm- Seguridad con Shreya (2)		8:30am- Caminando con Dalia 10am - Yoga en silla (2) 12p.m.- ESL con Margie (1) 2pm-flow (1) 6pm- Educación Financiera (2)		12p.m.- Preparación de comidas saludables (1) 2 p.m.- Habilidades para la vida (2) 3pm-Seguridad contra insectos (1) 5pm- Lotería (1)		9am- Caminata (1) 9:30am- HIIT with Dalia (1) 10am- Zumba (1)	
22	8:30am-7pm	23	8:30am-7pm	24	8:30am-7pm	25	8:30am-7pm	26	9am-12pm
8:30am- Caminando con Dalia(1) 9am- Yoga Suave (2) 10am- Jardinería (1) 4pm- Zumba (1) 5:30pm- Cocina creativa (1)		8:30am- Caminando con América (1) 9am- Come inteligentemente, vive fuerte. (2) 12pm- Cocina Creativa (1) 4pm- Consejería Bíblica (1)		8:30am- Caminando con Dalia 10am- Manejo del Estrés (2) 10am - Yoga en silla (2) 12p.m.- ESL con Liz (1) 4pm-Zumba(1)		10am- Autoliderazgo (2) 12:00 p.m.- Preparación de comidas saludables (1) 2pm. - Habilidades para la vida (2) 3pm- Clase de Arte (1) 5pm-Lotería (1)		9am- Caminata (1) 9:30am- HIIT with Dalia (1) 10am- Zumba (1)	
29	8:30am-7pm	30	8:30am-7pm	31	8:30am-7pm				
8:30am- Caminando con Dalia(1) 9am- Yoga Suave (2) 10am- Jardinería (1) 4pm- Zumba (1) 5:30pm- Cocina Creativa (1)		8:30am- Caminando con América (1) 9am- Come inteligentemente, vive fuerte. (2) 12pm- Cocina Creativa (1) 2pm- Agua de frutas con Aneli (1) 4pm- Consejería Bíblica (1)		9 am-11 am- ESL con registro AC (1) 10am- Yoga en silla (2) 12pm.- ESL con Liz (1) 2pm- La salud mental importa tanto como la salud física (1) 4pm-Zumba(1) 6pm-Asuntos de dinero(1)					

