

Septiembre 2023 Calendario de Bienestar

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
				1 9am-12pm 9am- Caminata (1) 9:30am- HIIT con Dalia (1) 10am- Zumba (1)
4 CERRADA CLINICA CERRADA	5 8:30am-7pm 8:30am- Caminata (1) 9am- Promover un Sistema Inmunológico Saludable (2) 10am- Fitness de bajo impacto (1) 1pm- Quema grasa con Dalia (1) 2pm- Comprender mi Colesterol Alto (2) 4pm- Consejería bíblica (1) 5pm- Caminata (1) 5pm- Bingo (1)	6 8:30am-7pm 8:30am- Caminata (1) 9:30am- Estiramientos con música latina (2) 11:30am- Almuerzo Comunitario (1) 12:30pm- La Salud del Corazón (1) 1pm- Zumba (1) 5pm- Caminata (1) 5:30pm- ESL (1) 5:30pm- Cocina creativa (1) 6pm- Educación financiera (2)	7 8:30am-7pm 8:30am- Caminata (1) 9am- Cambia tu mente, cambia tu vida (1) 10:30am- Cocina creativa (1) 11am- Quema grasa con Dalia (1) 11:30am- Almuerzo Comunitario (1) 1pm- Yoga en Sillas (2) 2pm- Hacer frente a la ansiedad y la depresión (1) 5pm- Caminata (1)	8 9am-12pm 9am- Caminata (1) 9:30am- HIIT con Dalia (1) 10am- Zumba (1)
11 8:30am-7pm 8:30am- Caminata (1) 9am- Yoga ligera (2) 10am- Zumba (1) 10:30am- Jardinería (1) 2pm- Café con America y Corina (1) 4:30pm- Motivación Para Cambiar (1) 5pm- Caminata (1) 5pm- Zumba (1) 5:30pm- ESL (1)	12 8:30am-7pm 8:30am- Caminata (1) 9am- Tu dinero, tus metas (2) 10am- Fitness de bajo impacto (1) 1pm- Quema grasa con Dalia (1) 4pm- Consejería bíblica (1) 5pm- Caminata (1)	13 8:30am-7pm 8:30am- Caminata (1) 9:30am- Estiramientos con música latina (2) 11:30am- Almuerzo Comunitario (1) 1pm- Zumba (1) 5pm- Caminata (1) 5:30pm- ESL (1) 5:30pm- Cocina creativa (1)	14 8:30am-7pm 8:30am- Caminata (1) 9am- Cambia tu mente, cambia tu vida (1) 10:30am- Cocina creativa (1) 11am- Quema grasa con Dalia (1) 11:30am- Almuerzo Comunitario (1) 1pm- Yoga en Sillas (2) 2pm- Hacer frente a la ansiedad y la depresión (1) 5pm- Caminata (1)	15 9am-12pm 9am- Caminata (1) 9:30am- HIIT con Dalia (1) 10am- Zumba (1)
18 8:30am-7pm 8:30am- Caminata (1) 9am- Yoga ligera (2) 10am- Zumba (1) 10:30am- Jardinería (1) 5pm- Caminata (1) 5pm- Zumba (1) 5:30pm- ESL (1)	19 8:30am-7pm 8:30am- Caminata (1) 10am- Fitness de bajo impacto (1) 1pm- Quema grasa con Dalia (1) 2pm- Comprender mi Colesterol Alto (2) 4pm- Consejería bíblica (1) 5pm- Caminata (1) 5pm- Lotería (1)	20 8:30am-7pm 8:30am- Caminata (1) 9:30am- Estiramientos con música latina (2) 11:30am- Almuerzo Comunitario (1) 12:30pm- La Salud del Corazón (1) 1pm- Zumba (1) 5pm- Caminata (1) 5:30pm- ESL (1) 5:30pm- Cocina creativa (1) 6pm- Educación financiera (2)	21 8:30am-7pm 8:30am- Caminata (1) 9am- Cambia tu mente, cambia tu vida (1) 10:30am- Cocina creativa (1) 11am- Quema grasa con Dalia (1) 11:30am- Almuerzo Comunitario (1) 1pm- Yoga en Sillas (2) 2pm- Hacer frente a la ansiedad y la depresión (1) 5pm- Caminata (1) 5pm- Hablemos de frutas y verduras con el Dr. Bowen (2)	22 9am-12pm 9am- Caminata (1) 9:30am- HIIT con Dalia (1) 10am- Zumba (1)
25 8:30am-7pm 8:30am- Caminata (1) 9am- Yoga ligera (2) 10am- Zumba (1) 10:30am- Jardinería (1) 2pm- Café con America y Corina (1) 4:30pm- Motivación Para Cambiar (1) 5pm- Caminata (1) 5pm- Zumba (1) 5:30pm- ESL (1)	26 8:30am-7pm 8:30am- Caminata (1) 9am- Tu dinero, tus metas (2) 10am- Fitness de bajo impacto (1) 1pm- Quema grasa con Dalia (1) 4pm- Consejería bíblica (1) 4:30pm- Alimenta Tu Mente (2) 5pm- Caminata (1)	27 8:30am-7pm 8:30am- Caminata (1) 9:30am- Estiramientos con música latina (2) 11:30am- Almuerzo Comunitario (1) 1pm- Zumba (1) 5pm- Caminata (1) 5:30pm- ESL (1) 5:30pm- Cocina creativa (1) 6pm- El dinero importa (1)	28 8:30am-7pm 8:30am- Caminata (1) 9am- Cambia tu mente, cambia tu vida (1) 10am- Desarrollar la autoestima y la confianza (2) 10:30am- Cocina creativa (1) 11am- Quema grasa con Dalia (1) 11:30am- Almuerzo Comunitario (1) 1pm- Yoga en Sillas (2) 2pm- Hacer frente a la ansiedad y la depresión (1) 5pm- Caminata (1) 5pm- Hablemos de frutas y verduras con el Dr. Bowen (2)	29 9am-12pm 9am- Caminata (1) 9:30am- HIIT con Dalia (1) 10am- Zumba (1) 11am- Jugando con Perritos (1)