

Octubre 2024 Bienestar

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	1 8:30am-7pm	2 8:30am-7pm	3 8:30am-7pm	4 9am- 12pm
	9 am-Mantenerse saludable (2) 10 am.- Spin(1) 12pm- Cocina Creativa (1) 4pm- Consejería Bíblica (1)	9am– Zumba (1) 10am- Receta de power ball (1) 12p.m.- ESL con Liz (1) 2pm- Miércoles de bienestar (1)	10am-Clase de Ciudadanía (1) 12pm- Artesanía de la Herencia Hispana (1) 2pm- Spin (1) 3pm- Arte (1) 4pm-Lotería(1)	9am- Walking Group (1) 9:30am- HIIT with Dalia (1) 10am- Zumba (1)
7 8:30am- 7pm	8 8:30am-7pm	9 8:30am-7pm	10 8:30am-7pm	11 9am-12pm
8:30am- Caminando con Dalia(1) 9 am- Yoga suave (2) 10am Jardinería (1) 10am – Zumba (1) 4pm- Habilidades para la vida (2) 5:30pm- Cocina creativa (1)	9 am- Mantenerse saludable (2) 10am- Spin (1) 12pm- Cocina Creativa (1) 1-3pm- ATMOS Asistencia de servicios públicos (NO PUNTOS) 2pm- Agua de frutas con Aneli (1)	9am - Zumba (1) 10 am- Manejo del estrés (2) 10am- Yoga en Silla (2) 12pm- ESL con Liz(1) 6pm- Educación Financiera (2)	10am-Clase de Ciudadanía (1) 2pm- Spin (1) 4pm-Lotería(1) 4pm-Concientización sobre el cáncer de senos (2)	9am- Walking Group (1) 9:30am- HIIT with Dalia (1) 10am- Spin (1)
14 8:30am- 7pm	15 8:30am- 7pm	16 8:30am- 7pm	17 8:30am- 7pm	18 9am-12pm
HTC Cerrado	9am- Mantenerse saludable (2) 10am-Spin (1) 12pm- Cocina Creativa (1) 4pm- Consejería Bíblica (1)	9am- Zumba (1) 10am- Yoga en Silla (2) 12p.m.- ESL con Liz (1) 2pm- Miércoles de bienestar (1) 3pm-Entendiendo los medicamentos sin receta (2)	10am-Clase de Ciudadanía (1) 2pm- Spin (1) 3pm-Arte(1) 4pm-Lotería(1)	9am-Walking Group (1) 9:30am- HIIT with Dalia (1) 10am- Zumba (1)
21 8:30am-7pm	22 8:30am-7pm	23 8:30am-7pm	24 8:30am-7pm	25 9am-12pm
8:30am- Caminando con Dalia(1) 9 am- Yoga suave (2) 10am- Jardinería (1) 10am - Zumba (1) 4pm- Habilidades para la vida (2) 5:30pm - Cocina creativa (1)	9 am- Mantenerse saludable (2) 10am-Spin (1) 11am-Cómo escribir un resumen (2) 12pm- Cocina Creativa (1) 2pm- Agua de frutas con Aneli (1) 4pm- Consejería Bíblica (1)	9am -Zumba (1) 10 am- Manejo del estrés (2) 10am- Yoga en Silla (2) 12pm.- ESL con Liz (1) 3pm- La salud mental importa tanto como la salud física (1) 6pm- Educación Financiera (2)	10am- Mejora de la memoria (2) 10am- Clase de Ciudadanía (1) 2pm-Spin (1) 4pm-Lotería(1) 4pm-Concientización sobre el cáncer de mama (2)	9am- Walking Group (1) 9:30am- HIIT with Dalia (1) 10am-Spin (1)
28 8:30am-7pm	29 8:30am-7pm	30 8:30am-7pm	31 8:30am-7pm	9am-12pm
8:30am- Caminando con Dalia(1) 9am- Yoga suave (2) 10am- Jardinería (1) 10am- Zumba (1) 4pm- Habilidades para la vida (2) 5:30pm-Cocina creativa (1)	9am- Mantenerse saludable (2) 10am-Spin (1) 12pm- Cocina Creativa (1) 4pm- Consejería Bíblica (1)	9am- Zumba (1) 10am- Yoga en Silla (2) 12p.m.- ESL con Liz (1) 2pm- Miércoles de bienestar (1) 6pm-El dinero importa (1)	10am- Clase de Ciudadanía (1) 12pm- Arreglos de Otoño (1) 2pm-Spin(1) 4pm-Lotería(1)	

