

Mayo 2023 Calendario de Bienestar

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p>1 <i>10am-7pm</i></p> <p>8:30am- Caminata (1) 9am- Yoga ligera (2) 10am- Zumba (1) 4:30pm- Coraje para cambiar- Español (1) 5pm- Caminata (1) 5pm- Zumba (1) 5:30pm- ESL (1)</p>	<p>2 <i>8:30am-7pm</i></p> <p>8:30am- Caminata (1) 9am- Paso adelante (2) 10am- Fitness de bajo impacto (1) 4pm- Consejería bíblica (1) 5pm- Caminata (1) 5pm- Bingo (1)</p>	<p>3 <i>8:30am-7pm</i></p> <p>8:30am- Caminata (1) 9:30am- Estiramientos con música latina (1) 12:30pm- La salud del corazón (1) 1pm- Zumba (1) 5pm- Caminata (1) 5:30pm- ESL (1) 6pm- Educación financiera (2)</p>	<p>4 <i>8:30am-7pm</i></p> <p>8:30am- Caminata (1) 10:30am- Cocina Creativa (1) 1pm- Yoga en sillas (2) 1pm- Hacer frente a la ansiedad y la depresión (1) 5pm- Caminata (1) 5:30pm- Cocina creativa (1)</p>	<p>5 <i>9am-12pm</i></p> <p>9am- Caminata (1) 10am- Zumba (1)</p>
<p>8 <i>8:30am-7pm</i></p> <p>8:30am- Caminata (1) 9am- Yoga ligera (2) 10am- Zumba (1) 2pm- Recursos de la comunidad (1) 4:30pm- Coraje para cambiar- Inglés (1) 5pm- Caminata (1) 5pm- Zumba (1) 5:30pm- ESL (1)</p>	<p>9 <i>8:30am-7pm</i></p> <p>8:30am- Caminata (1) 10am- Fitness de bajo impacto (1) 4pm- Consejería bíblica (1) 5pm- Caminata (1)</p>	<p>10 <i>8:30am-7pm</i></p> <p>8:30am- Caminata (1) 9:30am- Estiramientos con música latina (1) 10:30am- SitFit (2) 1pm- Zumba (1) 5pm- Caminata (1) 5:30pm- ESL (1)</p>	<p>11 <i>8:30am-7pm</i></p> <p>8:30am- Caminata (1) 10:30am- Cocina Creativa (1) 1pm- Yoga en sillas (2) 1pm- Hacer frente a la ansiedad y la depresión (1) 5pm- Caminata (1) 5:30pm- Cocina creativa (1)</p>	<p>12 <i>9am-12pm</i></p> <p>9am- Caminata (1) 10am- Zumba (1)</p>
<p>15 <i>8:30am-7pm</i></p> <p>8:30am- Caminata (1) 9am- Yoga ligera (2) 10am- Zumba (1) 4:30pm- Coraje para cambiar- Español (1) 5pm- Caminata (1) 5pm- Zumba (1)</p>	<p>16 <i>8:30am-7pm</i></p> <p>8:30am- Caminata (1) 9am- Paso adelante (2) 10am- Fitness de bajo impacto (1) 4pm- Consejería bíblica (1) 5pm- Caminata (1) 5pm- Lotería (1)</p>	<p>17 <i>8:30am-7pm</i></p> <p>8:30am- Caminata (1) 9am- Educación en primeros auxilios (2) 9:30am- Estiramientos con música latina (1) 12:30pm- La salud del corazón (1) 1pm- Zumba (1) 5pm- Caminata (1) 6pm- Educación financiera (2)</p>	<p>18 <i>8:30am-7pm</i></p> <p>8:30am- Caminata (1) 9am- Estudio Bíblico (1) 10:30am- Cocina Creativa (1) 1pm- Yoga en sillas (2) 1pm- Hacer frente a la ansiedad y la depresión (1) 5pm- Caminata (1) 5:30pm- Cocina creativa (1)</p>	<p>19 <i>9am-12pm</i></p> <p>9am- Caminata (1) 10am- Zumba (1) 10:30am- SitFit (1)</p>
<p>22 <i>8:30am-7pm</i></p> <p>8:30am- Caminata (1) 9am- Yoga ligera (2) 10am- Zumba (1) 1:30pm- Cultiva tus propios tomates (1) 2pm- Recursos de la comunidad (1) 4:30pm- Coraje para cambiar- Inglés (1) 5pm- Caminata (1) 5pm- Zumba (1)</p>	<p>23 <i>8:30am-7pm</i></p> <p>8:30am- Caminata (1) 9am- Paso adelante (2) 10am- Fitness de bajo impacto (1) 10:30am- Salud bucal para niños (1) 4pm- Consejería bíblica (1) 5pm- Caminata (1)</p>	<p>24 <i>8:30am-7pm</i></p> <p>8:30am- Caminata (1) 9:30am- Estiramientos con música latina (1) 1pm- Zumba (1) 5pm- Caminata (1) 5:30pm- Mecánica corporal (1)</p>	<p>25 <i>8:30am-7pm</i></p> <p>8:30am- Caminata (1) 10:30am- Cocina Creativa (1) 1pm- Yoga en sillas (2) 1pm- Hacer frente a la ansiedad y la depresión (1) 5pm- Caminata (1) 5:30pm- Cocina creativa (1) 6pm- SitFit (2)</p>	<p>26 <i>9am-12pm</i></p> <p>9am- Caminata (1) 10am- Zumba (1) 11am- Educación de preparación de comidas (1)</p>
<p>29 <i>CERRADA</i></p> <p>CLINIC CERRADA</p>	<p>30 <i>8:30am-7pm</i></p> <p>8:30am- Caminata (1) 9am- Paso adelante (2) 10am- Fitness de bajo impacto (1) 4pm- Consejería bíblica (1) 4:30pm- Construyendo comidas saludables y deliciosas (1) 5pm- Caminata (1)</p>	<p>31 <i>8:30am-7pm</i></p> <p>8:30am- Caminata (1) 12:30pm- La salud del corazón (1) 1pm- Zumba (1) 5pm- Caminata (1) 6pm- El dinero importa (1)</p>	<p>RECORDATORIOS:</p> <p>- ¡No olvide completar un Cuestionario de Bienestar para tener la oportunidad de ganar una canasta de verano! Estaremos sorteando el 15 de mayo!</p> <p>- Tenemos almuerzo disponibles los miércoles y jueves a las 12pm</p> <p>- Tenemos cena disponible los martes y jueves a las 4pm.</p>	