

Marzo 2025 Bienestar Calendario

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
3 8:30am-7pm 9am- Yoga suave (2) 10am- Zumba (1) 1pm- Pilates (1) 4pm- Habilidades para la vida (2) 5pm- Zumba (1) 5:30pm- Cocina Creativa (1)	4 8:30am-7pm 9am- Mantenerse saludable (2) 10am- Spin (1) 12pm- Cocina Creativa (1) 4pm- Consejería Bblica (1)	5 8:30am-7pm 9am- Zumba (1) 10am- Yoga en Silla (2) 2pm- Nutrición 101 (1) 5pm- Entrenamiento con pesas (2)	6 8:30am-7pm 11am- Clases de GED (1) 1pm- Pilates (1) 2pm- Entrenamiento con pesas (2) 4pm- Cultivo de tomates (1)	7 9am- 12pm 9am- Pilates (1) 9:30am- HIIT con Dalia (1) 10am- Zumba (1)
10 8:30am- 7pm	11 8:30am-7pm	12 8:30am-7pm	13 8:30am-7pm	14 9am-12pm
Vacaciones de Primavera 10th-14th				
17 8:30am- 7pm 9am- Yoga suave (2) 10am- Zumba (1) 1pm- Pilates (1) 4pm- Habilidades para la vida (2) 5pm- Zumba (1) 5:30pm- Cocina Creativa (1)	18 8:30am- 7pm 9am- Mantenerse saludable (2) 10am- Spin(1) 12pm- Cocina Creativa (1) 2pm- Aprende y juega (2) 4pm- Consejería Bblica (1)	19 8:30am- 7pm 9am- Zumba (1) 9am- Manejo del estrés (2) 10am- Yoga en Silla (2) 2pm- Artesanía con Aneli (1) 4pm- Llevar un Diario (2) 5pm-Entrenamiento con pesas (2)	20 8:30am- 7pm 10am- Clase de Ciudadanía (1) 11 am- Clases de GED (1) 1pm- Pilates (1) 2pm- Entrenamiento con pesas (2) 3pm- Arte (1) 4pm- Cultivo de Tomates (1)	21 9am-12pm 9am- Pilates (1) 9:30am- HIIT con Dalia (1) 10am- Zumba (1)
24 8:30am-7pm 9am- Yoga suave (2) 10am- Zumba (1) 1pm- Pilates (1) 4pm- Habilidades para la vida (2) 5pm- Zumba (1) 5:30pm- Cocina Creativa (1)	25 8:30am-7pm 9am- Mantenerse saludable (2) 10am- Spin(1) 12pm - Cocina Creativa (1) 2pm- Aprende y juega (2) 4pm- Consejería Bblica (1) 5:30pm- FAVs Samples (2)	26 8:30am-7pm 8:30am- 12pm- Texas Tech Feria de Recursos (1) 9am- Zumba (1) 10am- Yoga en Silla (2) 2pm- Nutrición 101 (1) 5pm- Entrenamiento con pesas (2)	27 8:30am-7pm 9am- Clases de GED (1) 10am- Clase de Ciudadanía (1) 10am- Goodwill History (2) 1pm- Pilates (1) 2pm- Entrenamiento con pesas (2) 5pm- Cuidado del pie diabético (2)	28 9am-12pm 9am- Pilates (1) 9:30am- HIIT con Dalia (1) 10am- Spin (1)
31 8:30am-7pm 9am- Yoga suave (2) 10am- Zumba (1) 1pm- Pilates (1) 4pm- Habilidades para la vida (2) 5pm- Zumba (1) 5:30pm- Cocina Creativa (1)				