

Calendario de bienestar de Abril 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 8:30am-7pm	2 8:30am-7pm	3 8:30am-7pm	4 9am- 12pm
	9am-Grupo de caminata(1) 10am-Spin Bicicleta (1) 12pm- Cocina creativa(1) 4pm- Consejería Bfblica (1)	9am-Grupo de caminata(1) 10am- Yoga en silla (2) 2pm-Entrenamiento con bandas(1) 5pm- Entrenamiento con pesas (2)	11am- Clases de GED (1) 1pm- Pilates (1) 2pm- Entrenamiento con pesas (2)	9am- Pilates (1) 9:30am- HIIT con Dalia (1) 10am- Zumba (1)
7 8:30am- 7pm	8 8:30am-7pm	9 8:30am-7pm	10 8:30am-7pm	11 9am-12pm
9am- Yoga suave(2) 10am- Zumba (1) 1pm- Pilates (1) 4pm- Habilidades para la vida (2) 5pm-Zumba (1) 5:30pm-Cocina creativa(1)	9:30am- Salud bucal(2) 10am- Spin Bicicleta (1) 12pm- Cocina creativa(1) 2pm- Aprende y juega (2) 4pm- Consejería Bfblica(1)	9am-Grupo de caminata(1) 10am- Yoga en silla (2) 2pm- Manualidades Con Aneli(1) 5pm- Entrenamiento con pesas (2)	10am- Clase de ciudadanía(1) 1pm- Pilates (1) 2pm- Entrenamiento con pesas (2)	9am- Pilates (1) 9:30am- HIIT con Dalia (1) 10am- Spin (1)
14 8:30am- 7pm	15 8:30am- 7pm	16 8:30am- 7pm	17 8:30am- 7pm	18 9am-12pm
9am- Yoga suave(2) 4pm- Habilidades para la vida (2) 5:30pm-Cocina creativa (1)	9:30am- Salud bucal (2) 12pm- Cocina creativa (1) 4pm- Consejería Bfblica (1)	9am- Manejo de Estres (2) 10am- Yoga en silla (2) 2pm- Llevar un diario (1)	10am- Clase de ciudadanía(1) 2pm- Entrenamiento con pesas (2) 3pm- Arte (1)	
21 8:30am-7pm	22 8:30am-7pm	23 8:30am-7pm	24 8:30am-7pm	25 9am-12pm
10am- Zumba (1) 1pm- Pilates (1) 4pm- Habilidades para la vida (2) 5pm-Zumba (1) 5:30pm- Cocina creativa (1)	9am- Conciencia legal(2) 10am- Spin Bicicleta (1) 2pm- Aprende y juega (2) 4pm- Consejería Bfblica (1)	9am- Grupo de caminata(1) 12pm- Cocina creativa(1) 2pm- Manualidades Con Aneli(1) 5pm- Entrenamiento con pesas (2)	10am- Clase de ciudadanía (1) 10am- Desarrollo de metas (2) 12pm-Estudio bíblico (1) 1pm- Pilates (2) 2pm- Entrenamiento con pesas(2)	9am- Pilates (1) 9:30am- HIIT con Dalia (1) 10am- Spin (1)
28 8:30am-7pm	29 8:30am-7pm	30 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)	9am- Grupo de caminata (1) 10am- Spin Bicicleta (1) 12pm- Cocina creativa(1) 4pm- Consejería Bfblica (1)	9am- Grupo de caminata (1) 10am- Yoga en silla (2) 2pm-Entrenamiento con bandas(1) 4pm- Taller de amor propio (2) 5pm- Entrenamiento con pesas (2)		