

## Marzo 2023 Calendario de Bienestar

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
		1 8:30am-7pm 8:30am- Caminata (1) 9:30am- Estiramientos con música latina (1) 10am- Educación de farmacia en sitio de web (2) 1pm- Aprendizido a levantar (1) 3pm- Educación de farmacia en sitio de web (2) 5pm- Caminata (1) 5:30pm- ESL (1)	2 8:30am-7pm 8:30am- Caminata (1) 10:30am- Cocina Creativa (1) 10:30am- Pesas ligeras (1) 1pm- Yoga en sillas (2) 1pm- Hacer frente a la ansiedad y la depresión (1) 2pm- Bienestar mental (1) 5pm- Caminata (1) 5pm- Estrés y cómo manejar tu mente (1) 5:30pm- Cocina creativa (1)	3 9am-12pm 9am- Caminata (1) 10am- Zumba (1)
6 8:30am-7pm 8:30am- Caminata (1) 9am- Yoga ligera (2) 10am- Zumba (1) 4:30pm- Coraje para cambiar- Español (1) 5pm- Caminata (1) 5:30pm- ESL (1)	7 8:30am-7pm 8:30am- Caminata (1) 9am- Comer inteligente, ser activa (2) 10am- Educación de farmacia en sitio de web (2) 2pm- Fitness de bajo impacto (1) 3pm- Educación de farmacia en sitio de web (2) 4pm- Consejería bíblica (1) 5pm- Caminata (1) 5pm- Bingo (1)	8 8:30am-7pm 8:30am- Caminata (1) 9:30am- Estiramientos con música latina (1) 10am- Educación de farmacia en sitio de web (2) 12:30pm- SitFit (2) 1pm- Aprendizido a levantar (1) 3pm- Educación de farmacia en sitio de web (2) 5pm- Caminata (1) 5:30pm- ESL (1) 5:30pm- ¿Qué es la hipertensión? (1) 6pm- Educación financiera (2)	9 8:30am-7pm 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)	10 9am-12pm 9am- Caminata (1) 10am- Zumba (1) 10:30am- SitFit (1)
13  <b>HTC CERRADO</b>	14  <b>HTC CERRADO</b>	15  <b>HTC CERRADO</b>	16  <b>HTC CERRADO</b>	17  <b>HTC CERRADO</b>
20 8:30am-7pm 8:30am- Caminata (1) 9am- Yoga ligera (2) 10am- Zumba (1) 4:30pm- Coraje para cambiar- Español (1) 5pm- Caminata (1) 5:30pm- ESL (1)	21 8:30am-7pm 8:30am- Caminata (1) 9am- Comer inteligente, ser activa (2) 10am- Educación de farmacia en sitio de web (2) 11am- Comer con diabetes (1) 2pm- Fitness de bajo impacto (1) 3pm- Educación de farmacia en sitio de web (2) 4pm- Consejería bíblica (1) 5pm- Caminata (1) 5pm- Lotería (1) 5:30pm- Salud del pie diabético (2)	22 8:30am-7pm 8:30am- Caminata (1) 9:30am- Estiramientos con música latina (1) 9:30am- Educación en primeros auxilios (1) 10am- Educación de farmacia en sitio de web (2) 12:30pm- La salud del corazón (1) 1pm- Aprendizido a levantar (1) 3pm- Educación de farmacia en sitio de web (2) 5pm- Caminata (1) 5:30pm- ESL (1) 5:30pm- ¿Qué es la hipertensión? (2) 6pm- Educación financiera (2)	23 8:30am-7pm 8:30am- Caminata (1) 10:30am- Cocina Creativa (1) 10:30am- Pasas ligeras (1) 1pm- Yoga en sillas (2) 1pm- Hacer frente a la ansiedad y la depresión (1) 2pm- Estilo de vida libre de tabaco (1) 5pm- Caminata (1) 5pm- Estrés y cómo manejar tu mente (1) 5:30pm- Cocina creativa (1) 6pm- SitFit (2)	24 9am-12pm 9am- Caminata (1) 10am- Zumba (1) 10:30am- Cocina creativa con hipertensión (1)
27 8:30am-7pm 8:30am- Caminata (1) 9am- Yoga ligera (2) 10am- Zumba (1) 4:30pm- Coraje para cambiar- Inglés (1) 5pm- Caminata (1) 5pm- Zumba (1) 5:30pm- ESL (1) 5:30pm- Manejo del estrés(1)	28 8:30am-7pm 8:30am- Caminata (1) 9am- Comer inteligente, ser activa (2) 10am- Educación de farmacia en sitio de web (2) 2pm- Fitness de bajo impacto (1) 3pm- Educación de farmacia en sitio de web (2) 4pm- Consejería bíblica (1) 5pm- Caminata (1)	29 8:30am-7pm 8:30am- Caminata (1) 9:30am- Estiramientos con música latina (1) 10am- Educación de farmacia en sitio de web (2) 12pm- Su saludable (1) 1pm- Aprendizido a levantar (1) 3pm- Educación de farmacia en sitio de web (2) 5pm- Caminata (1) 5:30pm- ESL (1) 6pm- El dinero importa (2)	30 8:30am-7pm 8:30am- Caminata (1) 9am- Estudio Bíblico (1) 10:30am- Cocina Creativa (1) 12pm- Alimentos para dientes y encías saludables (1) 1pm- Yoga en sillas (2) 1pm- Hacer frente a la ansiedad y la depresión (1) 2pm- Nutrición y Estrés (1) 5pm- Caminata (1) 5pm- Estrés y cómo manejar tu mente (1) 5:30pm- Cocina creativa (1)	31 9am-12pm 9am- Caminata (1) 10am- Zumba (1) 11am- Educación de preparación de comidas (1)

### Grupo 1

- Acumular 4 puntos cada mes.
- Asistir consultas con un Entrenador (2 puntos)

### Grupo 2

- Acumular 2 puntos cada mes.

**\* Si tiene alguna pregunta, por favor pregúntele a un empleado del FIT Center.**