

Julio 2025 Calendario de Bienestar

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
	1 8:30am-7pm	2 8:30am-7pm	3 8:30am-7pm	4 9am- 12pm
Recordatorios: ¡Clases de aeróbic acuático en el Centro de Actividades Warford! Horario de clases: Lunes a viernes, 9:00 a. m. Martes y jueves, 7:00 p. m.	5pm-Concientización sobre el ataque cardíaco y la RCP (2)	2pm- Bingo con Mirian (1)	9am- Clase de jardinería (1) 11am- Clases de GED AVANZADO (1) 2pm- Entrenamiento con pesas(2) 2pm- Habilidades para la vida (Niños de 5 a 13 años) (2)	Cerrado
7 8:30am- 7pm	8 8:30am-7pm	9 8:30am-7pm	10 8:30am-7pm	11 9am-12pm
9am-Yoga suave (2) 4pm- Higiene del sueño (2) 5:30pm- Cocina Creativa (1)	10am- Presupuesto personal con Tara (English) (1) 11pm-Cree un currículum con Liz (1) 4pm- Bingo médico con Andrea (1)	10am-Principiantes de ESL con Margie (1) 2pm- Manualidades con Aneli (1)	9am- Clase de jardinería (1) 11am- Clases de GED AVANZADO (1) 2pm- Entrenamiento con pesas(2) 2pm- Habilidades para la vida (Niños de 5 a 13 años)(2)	Gimnasio abierto 9am- 12pm
14 8:30am- 7pm	15 8:30am- 7pm	16 8:30am- 7pm	17 8:30am- 7pm	18 9am-12pm
9am- Yoga suave (2) 5:30pm- Cocina Creativa (1)	4pm- Educación sobre medicamentos con Jayline(1) 5pm-Manejo de emociones con Jennifer (2)	9am- Manejo del estrés (1) 2pm- Bingo con Mirian (1) 4pm- Programa PACE, Centro de día para adultos Jan Werner (2)	9am- Clase de jardinería (1) 11am-Clases de GED AVANZADO(1) 2pm- Entrenamiento con pesas (2) 2pm-Habilidades para la vida (Niños de 5 a 13 años)(2) 3pm- Art Class (1)	Gimnasio abierto 9am- 12pm
21 8:30am-7pm	22 8:30am-7pm	23 8:30am-7pm	24 8:30am-7pm	25 9am-12pm
9am-Yoga suave (2) 5:30pm- Cocina Creativa (1)	3pm-Personal Budgeting w/Tara (English) (1) 4pm-Medical Bingo w/Andrea (1) 6pm- Parnet support (SPANISH ONLY)(2)	10am-Principiantes de ESL con Margie(1) 2pm- Manualidades con Aneli (1)	9am- Clase de jardinería (1) 10am- Aumentar la productividad personal (2) 2pm- Entrenamiento con pesas (2) 2pm-Habilidades para la vida (2) 4pm- Uso de sustancias 101: Adicción y recuperación(2)	Gimnasio abierto 9am- 12pm
28 8:30am-7pm	29 8:30am-7pm	30 8:30am-7pm	31 8:30am-7pm	
9am- Yoga suave (2) 5:30pm- Cocina Creativa (1)	10am-Saldar deudas con Tara (1) 4pm-Snacks saludables de verano para llevar con Anna Lisa(2)	4pm- Clase de Apoyo Familiar (2) 6pm- Pasos para convertirse en agente inmobiliario (2)	9am-Clase de jardinería (1) 2pm- Entrenamiento con pesas (2) 6pm-Manejo del dolor crónico con el Dr. Bernal (2)	Los niños pueden asistir a clases con usted; sin embargo, le pedimos que sea respetuoso con los demás en la clase. Por razones de seguridad, no se permite el uso de ningún equipo de fitness.