

Junio 2024 Wellness Calendar

Lunes		Martes		Miercoles		Jueves		Viernes	
3	8:30am-7pm	4	8:30am-7pm	5	8:30am-7pm	6	8:30am-7pm	7	9am-12pm
8:30 am- Grupo de caminata (1) 9 am- Yoga suave (2) 10h- Jardinería (1) 17:00- Zumba (1) 17:00- Grupo de caminata (1) 17:30 h- Cocina creativa (1)		8:30 am- Grupo de caminata (1) 9 am- Coma inteligentemente, viva fuerte. (2) 12pm- Cocina Creativa (1) 4pm- Consejería Bíblica (1) 17:00- Grupo de caminata (1)		8:30 am- Grupo de caminata (1) 10am- Yoga en Silla (2) 12pm.- ESL con Liz(1) 5pm-Grupo de caminata (1) 5pm-Zumba(1) 6pm- Educación Financiera (2)		8:30 am- Grupo de caminata (1) 10 am- Construir y quemar (1) 2pm- Habilidades para la vida (2) 5pm- Grupo de caminata (1) 5pm- Lotería (1)		9am- Grupo de Caminata (1) 9:30am- HIIT with Dalia (1) 10am- Zumba (1)	
10	8:30am- 7pm	11	8:30am-7pm	12	8:30am-7pm	13	8:30am-7pm	14	9am-12pm
8:30 am- Grupo de caminata (1) 9 am- Yoga suave (2) 10am- Jardinería (1) 5pm- Zumba (1) 5pm- Grupo de caminata (1) 5:30pm- Cocina creativa (1)		8:30 am- Grupo de caminata (1) 9 am- Coma inteligentemente, viva fuerte. (2) 10am- Café con Comunidad (1) 12pm- Cocina Creativa (1) 5pm- Grupo de caminata (1)		8:30 am- Grupo de caminata (1) 10 am- Manejo del estrés (2) 10 am - Yoga en silla (2) 12 pm.- Flujo en forma (1) 5pm- Grupo de caminata (1)		8:30 am- Grupo de caminata (1) 10 am- Construir y quemar (1) 2pm- Habilidades para la vida (2) 3pm- Clase de Arte (1) 5pm- Grupo de caminata (1) 5pm-Lotería(1)		9am- Grupo de caminata (1) 9:30am- HIIT with Dalia (1) 10am- Zumba (1)	
17	8:30am- 7pm	18	8:30am- 7pm	19	8:30am- 7pm	20	8:30am- 7pm	21	9am-12pm
8:30 am- Grupo de caminata (1) 9 am- Yoga suave (2) 10am- Jardinería (1) 5pm- Zumba (1) 5pm- Grupo de caminata (1) 5:30pm- Cocina creativa (1)		8:30 am- Grupo de caminata (1) 10am- Beneficios del entrenamiento de fuerza (1) 12:30pm- Fitness de bajo impacto (1) 12pm- Cocina Creativa (1) 2pm- Fruit water with Aneli (1) 5pm- Walking group (1)		Cerrado		8:30 am- Grupo de caminata (1) 8:30-12 p.m.-Feria de estudiantes de tecnología de Texas (2) 2pm- Habilidades para la vida (2) 5pm- Grupo de caminata (1) 5pm- Lotería (1)		9am- Grupo de Caminata (1) 9:30am- HIIT with Dalia (1) 10am- Zumba (1)	
24	8:30am-7pm	25	8:30am-7pm	26	8:30am-7pm	27	8:30am-7pm	28	9am-12pm
8:30 am- Grupo de caminata (1) 9 am- Yoga suave (2) 10am- Jardinería (1) 5pm- Zumba (1) 5pm- Grupo de caminata (1) 5:30pm- Cocina creativa (1)		8:30 am- Grupo de caminata (1) 9 am-Coma inteligentemente, viva fuerte. (2) 12pm- Cocina Creativa (1) 4pm- Consejería Bíblica (1) 5pm-Grupo de caminata. (1) 5pm- RCP educacion para familias (2)		8:30 am-Grupo de caminata(1) 10 am- Manejo del estrés (2) 10am - Yoga en silla (2) 2pm- La salud mental importa tanto como la salud fisica (1) 5pm- Grupo de caminata (1) 5pm-Zumba(1) 6pm-Asuntos de dinero(2)		8:30 am- Grupo de caminata (1) 10am- Gestión del tiempo (2) 2pm- Habilidades para la vida (2) 3pm- Clase de Arte (1) 5pm- Grupo de caminata (1) 5pm--Lotería (1)		9am- Grupo de Caminata(1) 9:30am- HIIT with Dalia (1) 10am- Zumba (1)	
TEMA del mes: Músculos		CLASES DE FOCOS: La Salud Mental importa tanto como la Salud Física (1) Jardinería (1) Feria de estudiantes tecnológicos de Texas (2) RCP educacion para familias (2)							

