

Junio 2025 Clases de Bienestar

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2 8:30am-7pm	3 8:30am-7pm	4 8:30am-7pm	5 8:30am-7pm	6 9am- 12pm
9:00am- Yoga suave (2) 1pm- Pilates (1) 4:30pm-Habilidades para la vida (clase para niños de 5 a 13 años) (2) 5:30pm- Cocina creativa (1)	10am- Spin (1) 2pm- Ejercicio y diversión con niños (de 5 a 15 años) (1) 4pm- Consejería bíblica (1) 4pm- Apoyo para padres - SOLO EN INGLÉS (2). 5pm- Apoyo para padres - ESPAÑOL (2)	9am-Grupo de caminata al aire libre (1) 10am- Yoga en silla (2) 2pm- Jugos para el bienestar (1) 4pm-Pérdida de peso y alimentación saludable(2) 5pm-Entrenamiento con pesas(2)	11am- Clases de GED AVANZADO (1) 2pm- Entrenamiento con pesas (2) 2pm- Manualidades con Aneli (1)	9am- Mat Pilates (1) 9:30am- HIIT with Dalia (1) 10am- Spin (1)
9 8:30am- 7pm	10 8:30am-7pm	11 8:30am-7pm	12 8:30am-7pm	13 9am-12pm
9am- Yoga suave (2) 1pm- Pilates (1) 5pm- Zumba (1) 5:30pm- Cocina creativa (1)	10am- Spin (1) 2pm- Ejercicio y diversión con niños (de 5 a 15 años) (1) 4pm- Consejería bíblica (1)	9am-Grupo de caminata al aire libre (1) 10am- Yoga en silla (2) 2pm- Devocional para mujeres (1) 5pm- Entrenamiento con pesas (2)	11am-Clases de GED AVANZADO(1) 2pm- Entrenamiento con pesas (2) 2pm- Habilidades para la vida (clase para niños de 5 a 13 años) (2)	9am- Mat Pilates (1) 9:30am- HIIT with Dalia (1) 10am- Spin (1)
16 8:30am- 7pm	17 8:30am- 7pm	18 8:30am- 7pm	19 8:30am- 7pm	20 9am-12pm
9am-Yoga suave (2) 1pm- Pilates (1) 5pm- Zumba (1) 5:30pm- Cocina creativa (1)	9am- Cómo crear una cuenta de ahorros (2) 10am- Spin (1) 2pm- Ejercicio y diversión con niños (de 5 a 15 años) (1) 4pm- Consejería bíblica (1)	9am-Grupo de caminata al aire libre (1) 10am- Yoga en silla (2) 2pm- Jugos para el bienestar (1) 4pm- Cuidado del pie diabético (2) 5pm- Entrenamiento con pesas (2)	CERRADO	9am-12pm
23 8:30am-7pm	24 8:30am-7pm	25 8:30am-7pm	26 8:30am-7pm	27 9am-12pm
9am- Yoga suave (2) 1pm- Pilates (1) 5pm- Zumba (1) 5:30pm-Cocina creativa (1) 6pm- Cómo comprar una casa (2)	10am- Spin (1) 2pm- Ejercicio y diversión con niños (de 5 a 15 años) (1) 4pm- Apoyo para padres - SOLO EN INGLÉS (2). 5pm- Apoyo para padres - ESPAÑOL (2)	9am- Manejo del estrés (1) 10am- Yoga en silla (2) 2pm- Devocional para mujeres (1) 5pm- Entrenamiento con pesas(2) 5:30pm-Bienestar con Ravina(2)	10am- Aumentar la productividad personal (2) 11am-Clases de GED AVANZADO(1) 2pm- Entrenamiento con pesas (2) 2pm-Habilidades para la vida (clase para niños de 5 a 13 años) (2) 6pm- Lotería (1)	9am- Mat Pilates (1) 9:30am- HIIT with Dalia (1) 10am- Spin (1)
30 8:30am-7pm				
9am-Yoga suave (2) 10am- Cómo emprender tu propio negocio (2) 1pm- Mat Pilates (1) 4pm-Clase de apoyo familiar (2) 5pm- Zumba (1) 5:30pm- Cocina creativa (1)	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.	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.		