



Enero 2023 Calendario de Ejercicio



Asegúrese de leer los Anuncios para ver los artículos GRATUITOS que serán entregados durante ciertas clases

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado
2 8:30 AM - 7:00 PM	3 8:30 AM - 7:00 PM	4 8:30 AM - 7:00 PM	5 8:30 AM - 7:00 PM	6 9:00 AM - 12:00 PM	7 CERRADO
8:30 am - Caminata 9 am - Yoga ligera (Combinada) 5 pm - Caminata	8:30 am - Caminata 9 am - Salud Mental (Combinada) 5 pm - Caminata	8:30 am - Caminata 1 pm - Aprendiendo a levantar 5 pm - Caminata	8:30 am - Caminata 10:30 am - Pesas ligeras 1 pm - Yoga en sillas (Combinada) 5 pm - Caminata	9 am - Caminata	
9 8:30 AM - 7:00 PM	10 8:30 AM - 7:00 PM	11 8:30 AM - 7:00 PM	12 8:30 AM - 7:00 PM	13 9:00 AM - 12:00 PM	14 CERRADO
8:30 am - Caminata 9 am - Yoga ligera (Combinada) 5 pm - Caminata	8:30 am - Caminata 9 am - Salud Mental (Combinada) 5 pm - Caminata	8:30 am - Caminata 9:30 am - Estiramientos con música latina 1 pm - Aprendiendo a levantar 5 pm - Caminata	8:30 am - Caminata 1 pm - Yoga en sillas (Combinada) 5 pm - Caminata	9 am - Caminata	
16 CERRADO	17 8:30 AM - 7:00 PM	18 8:30 AM - 7:00 PM	19 8:30 AM - 7:00 PM	20 9:00 AM - 12:00 PM	21 CERRADO
EL DÍA DE MARTIN LUTHER KING JR.	8:30 am - Caminata 9 am - Salud Mental (Combinada) 5 pm - Caminata	8:30 am - Caminata 9:30 am - Estiramientos con música latina 10:30 am - SitFit 1 pm - Aprendiendo a levantar (Combinada) 5 pm - Caminata	8:30 am - Caminata 10:30 am - Pesas ligeras 1 pm - Yoga en sillas (Combinada) 5 pm - Caminata	9 am - Caminata	
23 8:30 AM - 7:00 PM	24 8:30 AM - 7:00 PM	25 8:30 AM - 7:00 PM	26 8:30 AM - 7:00 PM	27 9:00 AM - 12:00 PM	28 CERRADO
8:30 am - Caminata 9 am - Yoga ligera (Combinada) 5 pm - Caminata	8:30 am - Caminata 9 am - Salud Mental (Combinada) 5 pm - Caminata	8:30 am - Caminata 9:30 am - Estiramientos con música latina 1 pm - Aprendiendo a levantar 5 pm - Caminata	8:30 am - Caminata 1 pm - Yoga en sillas (Combinada) 5 pm - Caminata	9 am - Caminata	
30 CERRADO	31 8:30 AM - 7:00 PM			ANUNCIOS	
CLINICA CERRADA	8:30 am - Caminata 9 am - Salud Mental (Combinada) 5 pm - Caminata			LOS PACIENTES QUE ASISTAN A LA CLASE DE SALUD DEL PIE DIABÉTICO EL 17/01 RECIBIRÁN UN PAR DE ZAPATOS Y CALCETINES GRATIS	



Enero 2023 Calendario de Crecimiento



Asegúrese de leer los Anuncios para ver los artículos GRATUITOS que serán entregados durante ciertas clases

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado
2 8:30 AM – 7:00 PM 9 am – Yoga ligera (Combinada)	3 8:30 AM – 7:00 PM 9 am – Salud Mental (Combinada) 4 pm – Consejería bíblica	4 8:30 AM – 7:00 PM 9 am – Educación de medicamentos para la hipertensión 6 pm – Educación financiera	5 8:30 AM – 7:00 PM 10:30 am – Cocina Creativa 1 pm – Yoga en sillas (Combinada) 5:30 pm – Cocina Creativa	6 9:00 AM – 12:00 PM	7 CERRADO
9 8:30 AM – 7:00 PM 9 am – Yoga ligera (Combinada) 10:30 am – El bienestar mental	10 8:30 AM – 7:00 PM 9 am – Salud Mental (Combinada) 10 am – Organización creativa 4 pm – Consejería bíblica 5 pm – Bingo	11 8:30 AM – 7:00 PM 10:30 am – Cocina Creativa con hipertension 12:30 pm – Salud del corazón 5:30 pm – Qué es la hipertensión?	12 8:30 AM – 7:00 PM 10:30 am – Cocina Creativa 1 pm – Yoga en sillas (Combinada) 5:30 pm – Cocina Creativa	13 9:00 AM – 12:00 PM	14 CERRADO
16 CERRADO	17 8:30 AM – 7:00 PM 9 am – Salud Mental (Combinada) 10 am – Organización creativa 4 pm – Consejería bíblica 5:30 pm – Salud del pie diabetico	18 8:30 AM – 7:00 PM 9 am – Educación de medicamentos para la diabetes 10:30 am – SitFit (Combinada) 5:30 pm - ESL 6 pm – Educación financiera	19 8:30 AM – 7:00 PM 10:30 am – Cocina Creativa 1 pm – Yoga en sillas (Combinada) 5:30 pm – Cocina Creativa	20 9:00 AM – 12:00 PM	21 CERRADO
EL DÍA DE MARTIN LUTHER KING JR.					
23 8:30 AM – 7:00 PM 9 am – Yoga ligera (Combinada) 9 am - Pintura 10:30 am – Comiendo con la diabetes 5:30 pm - ESL	24 8:30 AM – 7:00 PM 9 am – Salud Mental (Combinada) 10 am – Organización creativa 4 pm – Consejería bíblica 5 pm – Lotería	25 8:30 AM – 7:00 PM 12 pm – El Ser Saludable 12:30 pm – Salud del corazón 5:30 pm – Qué es la hipertensión? 5:30 pm - ESL 6 pm – El manejo del dinero	26 8:30 AM – 7:00 PM 10:30 am – Cocina Creativa 1 pm – Yoga en sillas (Combinada) 5:30 pm – Cocina Creativa	27 9:00 AM – 12:00 PM	28 CERRADO
30 CERRADO	31 8:30 AM – 7:00 PM 9 am – Salud Mental (Combinada) 4 pm – Consejería bíblica			ANUNCIOS	
CLINICA CERRADA				LOS PACIENTES QUE ASISTAN A LA CLASE DE SALUD DEL PIE DIABÉTICO EL 17/01 RECIBIRÁN UN PAR DE ZAPATOS Y CALCETINES GRATIS	

