

Septiembre 2025 Calendario De Bienestar

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
1 8:30am-7pm	2 8:30am-7pm	3 8:30am-7pm	4 8:30am-7pm	5 9am- 12pm
Cerrado	9am- Zumba (1) 10am- Consejería Bíblica (1) 12pm- Cocina Creativa (1) 2pm-Escaneo Corporal (2)	10am- Calma y color (1) 2pm- Clase de Mirian (1) 5pm-Vacunas / inmunizaciones con Myra (2)	11am-GED ELA w/Liz (1) 2pm-Entrenamiento con pesas (2) 2pm-Habilidades para la vida (2) 4:30pm-Manejo del duelo (2)	Gimnasio abierto - 9am- 12pm.
8 8:30am- 7pm	9 8:30am-7pm	10 8:30am-7pm	11 8:30am-7pm	12 9am-12pm
9am-Yoga Suave (2) 5:30pm- Cocina Creativa (1)	9am- Zumba (1) 10am- Consejería Bíblica (1) 12pm- Cocina Creativa (1) 6pm- Apoyo para padres (SOLO EN ESPAÑOL) (2)	10am-Calma y color (1). 2pm- Manualidades con Aneli (1) 3:30pm-Educación sobre medicamentos para la diabetes con el Dr. Bowen(2)	11am-GED ELA w/Liz (1) 2pm- Entrenamiento con pesas (2) 2pm- Habilidades para la vida (2). 4pm- Zumba (1). 4:30pm- Cuidando el cáncer (2)	9am- Escaneo Corporal (2) 10am-Devocional para mujeres(1) 11am- Mat Pilates (1)
15 8:30am- 7pm	16 8:30am- 7pm	17 8:30am- 7pm	18 8:30am- 7pm	19 9am-12pm
9am-Yoga Suave (2) 5:30pm- Cocina Creativa (1)	9am- Zumba (1) 10am- Consejería Bíblica (1) 12pm- Cocina Creativa (1) 2pm-Escaneo Corporal (2)	10am-Calma y color (1). 9am- Manejo del estrés (1) 2pm-Clase de Mirian (1) 5pm-Comprensión de la hipertensión con Myra (2)	2pm- Entrenamiento con pesas (2) 2pm- Habilidades para la vida (2) 3pm- Clase de Arte(1) 4pm- Zumba (1).	9am- Escaneo Corporal (2) 10am-Myths With Lupe (2) 11am- Mat Pilates(1)
22 8:30am-7pm	23 8:30am-7pm	24 8:30am-7pm	25 8:30am-7pm	26 9am-12pm
9am-Yoga Suave (2) 4pm- Zumba (1) 4:30pm-Importancia de la detección (2)	9am- Zumba (1) 10am- Consejería Bíblica (1) 12pm- Cocina Creativa (1) 2pm-Pagar la deuda (2) 5pm-Salud bucal con Myra (2)	10am- Calm & Color (1). 2pm-Manualidades con Aneli (1) 4pm-Apoyo Familiar (2) 5pm-Modificaciones de Estilo de Vida (2)	10am-Preparación de la entrevista (2) 2pm- Entrenamiento con pesas (2) 2pm- Habilidades para la vida (2) 4pm- Zumba (1).	9am- Escaneo Corporal (2) 10am-Devocional para mujeres(1) 11am- Mat Pilates (1)
29 8:30am-7pm	30 8:30am-7pm			
9am- Yoga Suave (2) 4pm- Zumba (1) 5:30pm- Cocina Creativa (1)	9am- Zumba (1) 10am- Consejería Bíblica (1) 12pm- Cocina Creativa (1) 4pm- Educación sobre medicamentos con Jayline (2). 5pm - Reducción de riesgos con Myra (2)		Recordatorios: ¡Clases de aeróbico 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.