

Agosto 2024 Bienestar

Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday	
8:30am-7pm		8:30am-7pm		8:30am-7pm		8:30am-7pm		9am- 12pm	
						2pm-Habilidades para la vida (2) 3pm-Clases de spinning(1) 5pm-Lotería(1)		9am- Grupo de Caminata(1) 9:30am- HIIT con Dalia (1) 10am- Zumba (1)	
5 8:30am- 7pm		6 8:30am-7pm		7 8:30am-7pm		8 8:30am-7pm		9 9am-12pm	
CERRADO		8:30am- Caminando con América (1) 9am- Come inteligentemente, vive fuerte. (2) 12pm- Cocina Creativa (1) 2pm- Rutina de autocuidado(1) 4pm- Consejería Bíblica (1)		8:30am- Caminando con Dalia (1) 9am- Manejo del estrés (2) 10am- Yoga en Silla (2) 2pm-Miércoles de bienestar (1) 4pm-Zumba (1) 6pm- Educación Financiera (2)		2pm-Habilidades para la vida (2) 3pm- Clase de Arte (1) 4pm-Exfoliante corporal casero(1) 5pm-Lotería(1)		9am- Walking Group (1) 9:30am- HIIT with Dalia (1) 10am- Clases de spinning(1)	
12 8:30am- 7pm		13 8:30am- 7pm		14 8:30am- 7pm		15 8:30am- 7pm		16 9am-12pm	
8:30am- Caminando con Dalia(1) 9am- Yoga suave (2) 10am- Jardinería (1) 5:30am- Cocina creativa (1)		8:30am- Caminando con América (1) 12pm- Cocina Creativa (1) 2pm- Agua de frutas con Aneli (1) 4pm- Consejería Bíblica (1)		8:30 am- Caminando con Dalia (1) 12p.m.- ESL con Liz(1) 2pm- Miércoles de Bienestar (1) 4pm-Zumba (1)		10am-Clase de ciudadanía (1) 2pm-Habilidades para la vida (2) 3pm-Clases de spinning(1) 5pm-Lotería(1)		9am- Walking Group (1) 9:30am- HIIT with Dalia (1) 10am- Zumba (1)	
19 8:30am-7pm		20 8:30am-7pm		21 8:30am-7pm		22 8:30am-7pm		23 9am-12pm	
8:30am- Caminando con Dalia(1) 9am- Yoga (2) 10am-Zumba (1) 5:30am- Cocina creativa (1)		8:30am- Caminando con América (1) 9am- Come inteligentemente, vive fuerte. (2) 10am-Spin (1) 12pm- Cocina Creativa(1) 2pm- Rutina de autocuidado(1) 4pm- Consejería Bíblica (1)		8:30am- Caminando con Dalia (1) 10am- Manejo del estrés (2) 10am- Yoga en Silla (2) 12pm- ESL with Liz (1) 2pm- Miércoles de Bienestar (1) 4pm-Zumba (1) 6pm- Educación Financiera (2)		10am-Siete hábitos de las personas altamente efectivas (2) 10am-Clase de ciudadanía (1) 2pm- Habilidades para la vida (2) 3pm-Clase de Arte (1) 4pm-Meditación (1) 5pm-Lotería(1)		9am- Walking Group (1) 9:30am- HIIT with Dalia (1) 10am- Clases de spinning(1)	
26 8:30am-7pm		27 8:30am-7pm		28 8:30am-7pm		29 8:30am-7pm		30 9am-12pm	
8:30am- Caminando con Dalia(1) 9am- Yoga suave (2) 10am- Jardinería (1) 10am- Zumba (1) 5:30pm-Cocina Creativa (1)		8:30am- Caminando con América (1) 9am- Come inteligentemente, vive fuerte. (2) 10am-Clases de spinning(1) 12pm- Cocina Creativa (1) 2pm- Agua de frutas con Aneli (1) 4pm-Consejería Bíblica (1) 5:30pm-Cuidado de la piel para diabéticos (2)		8:30am-Caminata con Dalia 10am - Yoga en silla (2) 12pm.- ESL con Liz (1) 2pm- La salud mental importa tanto como la salud física (1) 4pm-Zumba(1) 6pm-Asuntos de dinero(1)		10am- Clase de ciudadanía(1) 2pm-Habilidades para la vida (2) 3pm-Clases de spinning((1) 5pm-Lotería (1) 5:30pm-Bienestar con Shreya (1)		9am- Walking Group (1) 9:30am- HIIT with Dalia (1) 10am- Zumba (1)	

