


Noviembre 2023 Calendario de Bienestar

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8:30am-7pm	8:30am-7pm	1 8:30am-7pm	2 8:30am-7pm	3 9am-12pm
		8:30am- Caminata (1) 12:30pm- La Salud del Corazón (1) 1pm- Zumba (1) 5pm- Caminata (1) 5:30pm- ESL (1) 5:30pm- Cocina creativa (1)	8:30am- Caminata (1) 9:30am- Estiramientos con música latina (2) 10:30am- Cocina creativa (1) 11am- Quema grasa con Dalia (1) 5pm- Caminata (1)	9am- Caminata (1) 9:30am- HIIT with Dalia (1) 10am- Zumba (1)
6 8:30am-7pm	7 8:30am-7pm	8 8:30am-7pm	9 8:30am-7pm	10 9am-12pm
8:30am- Caminata (1) 9am- Yoga ligera (2) 10am- Zumba (1) 4:30pm- Motivación Para Cambiar (1) 5pm- Caminata (1) 5pm- Zumba (1) 5:30pm- ESL (1)	8:30am- Caminata (1) 9am- Una muestra de la herencia latinoamericana (2) 1pm- Quema grasa con Dalia (1) 4pm- Educación de Farmacia (2) 4pm- Consejería bíblica (1) 4pm- Educación de farmacia (1) 5pm- Caminata (1) 5pm- Hacer frente a la ansiedad y la depresión (1)	8:30am- Caminata (1) 9:30am- Como Manejar el Estrés(1) 1pm- Zumba (1) 5pm- Caminata (1) 5:30pm- ESL (1) 5:30pm- Cocina creativa (1) 6pm- Educación financiera (2)	8:30am- Caminata (1) 9:30am- Estiramientos con música latina (2) 10:30am- Cocina creativa (1) 11am- Quema grasa con Dalia (1) 1pm- Yoga en Sillas (2) 2pm- Arte (2) 5pm- Caminata (1)	9am- Caminata (1) 9:30am- HIIT with Dalia (1) 10am- Zumba (1)
13 8:30am-7pm	14 8:30am-7pm	15 8:30am-7pm	16 8:30am-7pm	17 9am-12pm
8:30am- Caminata (1) 9am- Yoga ligera (2) 10am- Zumba (1) 2pm- Café con America y Corina (1) 5pm- Caminata (1) 5pm- Zumba (1) 5:30pm- ESL (1)	8:30am- Caminata (1) 9am- Una muestra de la herencia latinoamericana (2) 1pm- Quema grasa con Dalia (1) 4pm- Consejería bíblica (1) 5pm- Caminata (1) 5pm- Hacer frente a la ansiedad y la depresión (1) 5pm- Lotería (1)	8:30am- Caminata (1) 12:30pm- Almuerzo Con el Dietista (1) 1pm- Zumba (1) 5pm- Caminata (1) 5:30pm- ESL (1) 5:30pm- Cocina creativa (1) 6pm- Educación financiera (2)	8:30am- Caminata (1) 9:30am- Estiramientos con música latina (2) 10:30am- Cocina creativa (1) 11am- Quema grasa con Dalia (1) 1pm- Yoga en Sillas (2) 2pm- Arte (2) 5pm- Caminata (1)	9am- Caminata (1) 9:30am- HIIT with Dalia (1) 10am- Zumba (1) 11am- Ejercicio con Maria (1)
20 8:30am-7pm	21 8:30am-7pm	22 8:30am-7pm	23 8:30am-7pm	24 9am-12pm
8:30am- Caminata (1) 9am- Yoga ligera (2) 10am- Zumba (1) 2pm- Café con America y Corina (1) 4:30pm- Motivación Para Cambiar (1) 5pm- Caminata (1) 5:30pm- ESL (1)	8:30am- Caminata (1) 9am- Una muestra de la herencia latinoamericana (2) 1pm- Quema grasa con Dalia (1) 5pm- Caminata (1) 5pm- Hacer frente a la ansiedad y la depresión (1)	clínica cerrada	clínica cerrada	clínica cerrada
27 8:30am-7pm	28 8:30am-7pm	29 8:30am-7pm	30 8:30am-7pm	
8:30am- Caminata (1) 9am- Yoga ligera (2) 10am- Zumba (1) 5pm- Caminata (1) 5pm- Zumba (1) 5:30pm- Nutrición en la Diabetes(2) 5:30pm- ESL (1)	8:30am- Caminata (1) 9am- Una muestra de la herencia latinoamericana (2) 1pm- Quema grasa con Dalia (1) 4pm- Educación de Farmacia (2) 5pm- Caminata (1) 5pm- Hacer frente a la ansiedad y la depresión (1) 5pm- Bingo (1)	8:30am- Caminata (1) 9:30am- Como Manejar el Estrés(1) 1pm- Zumba (1) 5pm- Cuidado de la piel para diabéticos(2) 5pm- Caminata (1) 5:30pm- ESL (1) 5:30pm- Cocina creativa (1) 6pm- El dinero importa (1)	8:30am- Caminata (1) 9:30am- Estiramientos con música latina (2) 10:30am- Cocina creativa (1) 11am- Quema grasa con Dalia (1) 1pm- Yoga en Sillas (2) 5pm- Caminata (1)	