

Mayo 2025 Bienestar

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
			1 8:30am-7pm	2 9am- 12pm
			11am-Clases de GED (1) 2 pm - Entrenamiento con pesas (2)	
5 8:30am- 7pm	6 8:30am-7pm	7 8:30am-7pm	8 8:30am-7pm	9 9am-12pm
9am-Yoga suave (2) 10am- Zumba (1) 1pm- Pilates (1) 4pm- Habilidades para la vida (2) 5pm- Zumba (1) 5:30pm- Cocina creativa (1)	10am- Spin (1) 12pm- Cocina creativa (1) 2pm- Aprende y juega (2) 4pm- Consejería bíblica (1)	9am- Grupo de caminata(1) 10am- Yoga en silla (2) 5pm- Entrenamiento con pesas (2)	10am- Clase de ciudadanía (1) 11am- Clases de GED (1) 1pm- Pilates (1) 2pm- Entrenamiento con pesas (2) 4pm- Manualidades para el Día de la Madre (1)	9am- Pilates (1) 9:30am- HIIT con Dalia (1) 10am- Spin (1)
12 8:30am- 7pm	13 8:30am- 7pm	14 8:30am- 7pm	15 8:30am- 7pm	16 9am-12pm
9am-Yoga suave (2) 10am- Zumba (1) 1pm- Pilates (1) 4pm- Habilidades para la vida (2) 5pm- Zumba (1) 5:30pm- Cocina creativa (1)	9am- Primeros auxilios (2) 10am- Spin (1) 12pm- Cocina creativa (1) 2pm- Manualidades para el bienestar mental (1) 4pm- Consejería bíblica (1)	9am-Grupo de caminata (2) 10am- Yoga en silla (2) 2pm- Diario de bienestar mental(1) 5pm- Entrenamiento con pesas (2)	2pm-Entrenamiento con pesas (2) 1pm- Pilates (1) 2pm- Entrenamiento con pesas (2) 3pm- Arte (1)	9am- Pilates (1) 9:30am- HIIT con Dalia (1) 10am- Spin (1)
19 8:30am-7pm	20 8:30am-7pm	21 8:30am-7pm	22 8:30am-7pm	23 9am-12pm
9am-Yoga suave (2) 10am- Zumba (1) 1pm- Pilates (1) 4pm- Habilidades para la vida (2) 5pm- Zumba (1) 5:30pm- Cocina creativa (1)	9:20am- Información sobre el sarampión (2) 10am- Spin (1) 12pm- Cocina creativa (1) 2pm- Aprende y juega (2)	9am- Manejo del estrés (2) 10am- Yoga en silla (2) 2pm-Diario de bienestar mental (1) 5pm- Entrenamiento con pesas (2)	10am- Clase de ciudadanía (1) 10am- Lenguaje corporal (2) 1pm- Pilates (1) 2pm- Entrenamiento con pesas (2)	9am- Pilates (1) 9:30am- HIIT con Dalia (1) 10am- Spin (1)
26 8:30am-7pm	27 8:30am-7pm	28 8:30am-7pm	29 8:30am-7pm	30 9am-12pm
CERRADO	9am- Estudio bíblico (2) 10am- Spin (1) 2pm- Manualidad para el bienestar mental (1) 5pm- Entrenamiento con pesas (2)	9am- Caminata (1) 10am- Yoga en silla (2) 2pm- Entrenamiento con bandas elásticas (1) 5pm- Entrenamiento con pesas (2)	9am- Caminata (1) 1pm- Pilates (1) 2pm- Entrenamiento con pesas (2) 4pm- Café para padres (2)	9am- Pilates (1) 9:30am- HIIT con Dalia (1) 10am- Spin (1)