

Agosto 2025 Calendario de Bienestar

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
	8:30am-7pm	8:30am-7pm	8:30am-7pm	1 9am- 12pm
Recordatorios: ¡Clases de aeróbic 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 seguridad, no se permite el uso de ningún equipo de fitness.			Gym abierto 9am-12pm
4 8:30am- 7pm	5 8:30am-7pm	6 8:30am-7pm	7 8:30am-7pm	8 9am-12pm
9 am - Yoga suave (2) 4 pm - Entrenamiento con bandas (1)	10am.- Escáneres corporales (2) 4pm - Bingo médico con Andrea (1) 5:30pm - Cocina creativa (1)	10am - Alimentando tu cuerpo (2) 2pm- Manualidades con Aneli (1) 4 pm-Clases de inglés con Margie(1) 5pm - Salud ocular (2).	9am- Clase de jardinería (1) 2pm-Habilidades para la vida (2) 4pm- Escaneos corporales (2)	10am- Devocional para mujeres (1) 11am- Mat Pilates (1)
11 8:30am- 7pm	12 8:30am- 7pm	13 8:30am- 7pm	14 8:30am- 7pm	15 9am-12pm
9 am- Yoga suave (2). 4pm- Pilates Mat (1). 5:30am- Cocina creativa (1).	10am- Escáneres corporales (2). 2pm -Entrenamiento de frecuencia cardíaca objetivo (2). 4pm- Educación sobre medicamentos con Jayline (1).	10am- Preparación de comidas (1) 2pm.- Juego y aprendizaje de Shalom (1) 3pm-Educación sobre medicamentos con el Dr. Bowen(2) 4pm- Clases de inglés con Margie(1)	9am-Clase de jardinería (1) 11 am - Clases de GED AVANZADO (1) 2pm- Entrenamiento con pesas (2) 2pm- Habilidades para la vida (2) 5pm- Salud femenina (2)	10am - Desenmascarando mitos con Lupe (2) 11 am - Pilates Mat (1)
18 8:30am-7pm	19 8:30am-7pm	20 8:30am-7pm	21 8:30am-7pm	22 9am-12pm
9am- Músculos conscientes (2) 4pm- Entrenamiento con bandas elásticas (1) 5:30pm - Cocina creativa (1)	10am- Presupuesto personal con Tara (1) 4pm- Bingo médico con Andrea (1) 6pm- Apoyo para padres (SOLO EN ESPAÑOL) (2)	9am - Manejo del estrés (1). 2pm - Manualidades de Aneli (1). 4pm- Clases de inglés con Margie(1). 4pm- Apoyo familiar (2).	9am- Clase de jardinería (1) 11 am- Clases de GED AVANZADO (1) 2pm - Entrenamiento con pesas (2) 2pm- Habilidades para la vida (2) 3pm- Clase de arte (1)	10am- Devocional para mujeres (1) 11am- Mat Pilates (1)
25 8:30am-7pm	26 8:30am-7pm	27 8:30am-7pm	28 8:30am-7pm	29. 9am-12pm
9am - Músculos conscientes (2) 4pm- Entrenamiento con bandas elásticas (1) 5:30pm - Cocina creativa (1)	2pm- Entrenamiento de frecuencia cardíaca objetivo (2). 3pm - Liquidación de deudas con Tara (en inglés) (1). 4pm- Programa PACE, Centro de día para adultos Jan Werner (2).	10am- Preparación de comidas (1) 2pm.- Juego y aprendizaje de Shalom (1) 4pm- Clases de inglés con Margie(1). 5pm- Comprensión y manejo de la depresión (2)	9am- Clase de jardinería (1) 10am- Resolución de conflictos(2) 11 am- Clases de GED (1) 2pm - Entrenamiento con pesas (2) 2pm- Habilidades para la vida (2) 5pm - Flexibilidad funcional (2)	10am- Devocional para mujeres (1) 11 am- Mat Pilates (1)