

Noviembre 2025 Bienestar

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
3 8:30am-7pm	4 8:30am-7pm	5. 8:30am-7pm	6 8:30am-7pm	7 9am- 12pm
9am- Yoga suave (2) 4pm- Zumba (1) 5:30pm- Cocina Creativa (2)	9am- Mat Pilates (1) 10am- Consejería bíblica (1) 12pm- Cocina Creativa (2) 6pm- Apoyo para padres (SOLO EN ESPAÑOL) GRUPO CERRADO (1)	10am- Calm & Color(1). 10:30am- Ejercicios en silla con Fitz (2). 2pm- Manualidades con Marisol (2) 4:15pm- Información sobre vacunas e inmunizaciones (2)	11am- GED w Liz (1). 2pm- Entrenamiento con pesas (2) 2pm- Habilidades para la vida (2) 4pm- Zumba (1)	8:30am-Carrera del pavo (2) 11am- Mat Pilates (1)
10 8:30am- 7pm	11 8:30am-7pm	12 8:30am-7pm	13 8:30am-7pm	14 9am-12pm
3pm-Artes y manualidades con Aneli (1) 4pm- Zumba (1)	9am- Mat Pilates (1) 10am- Consejería bíblica (1) 1pm- Pilates (1). 4pm- Educación en Farmacia (2) 6pm- Apoyo para padres (SOLO EN ESPAÑOL) GRUPO CERRADO (1)	9am-Muévete y nutre: Bienestar para personas con diabetes (2) 10am- Calm & Color (1) 11am- Manualidades con Alondra (2) 2pm- Clase de Ari (1) 4:15pm- Reducción de riesgos (2)	9am- Corazones agradecidos, vidas saludables (2). 11am- GED w/Liz (1). 11am- Clase de tarjetas de Acción de Gracias (1) 2pm- Entrenamiento con pesas (2) 2pm- Habilidades para la vida (2)	10am- Hora de energía con Dalia (2) 11am- Mat Pilates (1)
17 8:30am- 7pm	18 8:30am- 7pm	19 8:30am- 7pm	20 8:30am- 7pm	21 9am-12pm
9am- Yoga suave (2) 4pm- Zumba (1) 5:30pm- Cocina Creativa (2)	9am- Mat Pilates (1) 10am- Consejería bíblica(1) 11am-Cómo pagar la deuda (2) 12pm- Cocina Creativa (2) 6pm- Apoyo para padres (SOLO EN ESPAÑOL) GRUPO CERRADO (1)	9am- Manejo del estrés(1) 10am- Calm & Color (1) 2:30pm-Clase del Dr. Bowen (2) 4pm- Apoyo familiar (2) 4:15pm-Comprender la hipertensión (2)	10am- Retención laboral (2) 2pm- Entrenamiento con pesas (2) 2pm-Habilidades para la vida (2) 3pm- Clase de arte (1) 4pm- Zumba (1)	10am- Hora de energía con Dalia (2) 11am- Mat Pilates(1)
24 8:30am-7pm	25 8:30am-7pm	26 8:30am-7pm	27 8:30am-7pm	28 9am-12pm
9am- Yoga Suave (2) 1pm- Corazones Agradecidos, Vidas Saludables (2) 4pm-Artes y manualidades con Aneli (1).	9am- Mat Pilates (1) 10am-Consejería bíblica (1) 1pm- Mat Pilates (1) 4pm- Educación en Farmacia(2) 6pm- Apoyo para padres (SOLO EN ESPAÑOL) GRUPO CERRADO (1)	9am-Muévete y nutre: Bienestar para personas con diabetes (2) 10am-Calm & Color (1) 2pm-Aprende y juega (1). 3pm-Clase de Leslie (1) 4:15pm- Salud bucal con Myra(2)	¡FELIZ DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS! CERRADO	CERRADO
			Recordatorio: ¡Clases de aeróbic acuático en el Centro de Actividades de Warford! Horario de clases: Lunes a viernes a las 9am Martes y jueves- 7pm	Los niños son bienvenidos a asistir a las clases con usted; sin embargo, le pedimos amablemente que sea respetuoso con los demás participantes. Por motivos de seguridad, los niños NO pueden usar ningún aparato de ejercicio.