

Septiembre 2024 Calendario de bienestar

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2 closed	3 8:30am-7pm	4 8:30am-7pm	5 8:30am-7pm	6 9am- 12pm
HTC CERRADO	9 a.m.-Mantenerse saludable (2) 10 a.m.-Spin (1) 12pm- Cocina Creativa (1)	8:30am- Caminando con Dalia (1) 10am- Yoga en Silla (2) 12pm- ESL con Liz(1) 2pm-Miércoles de bienestar (1) 4pm-Zumba (1)	10am-Clase de Ciudadanía (1) 3pm-Spin(1) 4pm-Loteria(1)	9am-Grupo de caminata (1) 9:30am- HIIT with Dalia (1) 10am- Zumba (1)
9 8:30am- 7pm	10 8:30am-7pm	11 8:30am-7pm	12 8:30am-7pm	13 9am-12pm
8:30am- Caminando con Dalia (1) 9am- Yoga (2) 10am-Jardinería (1) 10am- Zumba (1) 4pm- Habilidades para la vida (2) 5:30pm- Cocina Creativa (1)	9am-Mantenerse saludable (2) 10am-Spin (1) 12pm- Cocina Creativa (1) 2pm-Agua de frutas con Aneli (1) 4pm-Consejería Bíblica (1)	8:30am- Walking with Dalia (1) 9am- Manejo del estrés (2) 10am-Yoga en Silla (2) 12pm- ESL con Liz(1) 2pm-Miércoles de bienestar (1) 4pm-Zumba (1) 6pm-Educación financiera (2)	10am-Clase de Ciudadanía (1) 3pm- Arte (1) 4pm-Loteria(1)	9am- Grupo de caminata (1) 9:30am- HIIT with Dalia (1) 10am- Spin (1)
16 8:30am- 7pm	17 8:30am- 7pm	18 8:30am- 7pm	19 8:30am- 7pm	20 9am-12pm
8:30am- Caminando con Dalia (1) 9am- Yoga (2) 10am-Jardinería (1) 4pm-Habilidades para la vida(2) 5:30pm- Cocina Creativa(1)	9am- Mantenerse saludable (2) 10am-Spin (1) 12pm- Cocina Creativa (1) 4pm- Consejería Bíblica (1)	8:30am- Walking With Dalia (1) 10am-Yoga en Silla (2) 12pm- ESL with Liz(1) 2pm-Miércoles de bienestar (1) 4pm-Zumba (1)	10am-Clase de Ciudadanía (1) 12pm- Artesanía de la herencia hispana(1) 3pm- Spin (1) 4pm-Loteria(1)	9am- Grupo de caminata (1) 9:30am- HIIT with Dalia (1) 10am- Zumba (1)
23 8:30am-7pm	24 8:30am-7pm	25 8:30am-7pm	26 8:30am-7pm	27 9am-12pm
8:30am- Caminando con Dalia (1) 9am- Yoga (2) 10am- Jardinería(1) 10am- Zumba (1) 4pm- Habilidades para la vida (2) 5:30pm- Cocina Creativa (1)	9am- Mantenerse saludable (2) 10am-Spin (1) 12pm- Cocina Creativa (1) 2pm- Agua de frutas con Aneli(1) 4pm- Consejería Bíblica (1)	8:30am- Walking with Dalia(1) 10am- Manejo del estrés (2) 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-Educación financiera(2)	10am-Cómo prepararse para una feria de empleo (2) 10am- Clase de Ciudadanía (1) 12pm- Artesanía de la herencia hispana((1) 3pm-Arte (1) 4pm-Loteria(1)	9am- Grupo de caminata (1) 9:30am- HIIT with Dalia (1) 10am-Spin (1)
30 8:30am-7pm	8:30am-7pm	8:30am-7pm	8:30am-7pm	9am-12pm
8:30am- Caminando con Dalia (1) 9am- Yoga (2) 10am-Jardinería(1) 10am- Zumba (1) 4pm-Habilidades para la vida (2) 5:30pm- Cocina Creativa(1)				

