

Enero 2025 Calendario

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
8:30am-7pm	8:30am-7pm	1 8:30am-7pm	2 8:30am-7pm	3 9am- 12pm
		Cerrado	11 am- Clases de GED (1) 1pm- Pilates (1) 2pm- Spin (1)	9am- Pilates (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
9am-Yoga suave (2) 10am- Zumba (1) 1pm- Pilates (1) 5:30 pm- Cocina creativa (1)	9am- Mantenerse saludable (2) 10am-Spin (1) 12pm- Cocina Creativa (1) 4pm- Consejería Bíblica (1)	9am-Zumba (1) 10am- Yoga en Silla (2) 2pm- Educación Dental (1) 5pm- Entrenamiento con pesas (1)	11 am- Clases de GED (1) 1pm- Pilates (1) 2 pm- Spin (1)	9am- Pilates (1) 9:30am- HIIT with Dalia (1) 10am- Spin (1)
13 8:30am- 7pm	14 8:30am- 7pm	15 8:30am- 7pm	16 8:30am- 7pm	17 9am-12pm
9am- Yoga suave (2) 10am- Zumba (1) 1pm- Pilates (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)	9am- Zumba (1) 10am- Manejo del estrés(2) 2pm-Establecimiento de objetivos (2) 5pm- Entrenamiento con pesas (1)	10am-Clase de ciudadanía(1) 11 am- Clases de GED (1) 1pm- Pilates (1) 2pm- Spin (1) 3pm-Arte (1)	9am- Pilates (1) 9:30am- HIIT with Dalia (1) 10am- Zumba (1)
20 8:30am-7pm	21 8:30am-7pm	22 8:30am-7pm	23 8:30am-7pm	24 9am-12pm
Cerrado	9am- Mantenerse saludable (2) 10am-Spin (1) 12pm- Cocina Creativa(1) 2pm- Nutrición 101 (2) 4pm- Consejería Bíblica(1)	9am-Zumba (1) 10am- Yoga en Silla (2) 2pm- Educación Dental (1) 5pm- Entrenamiento con pesas (1)	10am-Clase de ciudadanía(1) 11 am- Clases de GED (1) 1pm- Pilates (1) 2pm- Spin (1)	9am- Pilates (1) 9:30am- HIIT with Dalia (1) 10am- Spin (1)
27 8:30am-7pm	28 8:30am-7pm	29 8:30am-7pm	30 8:30am-7pm	31 9am-12pm
9am- Yoga Suave (2) 10am- Zumba (1) 1pm- Pilates (1) 5:30pm- Cocina Creativa (1)	9am- Mantenerse saludable (2) 10am-Spin (1) 12pm- Cocina Creativa(1) 2pm- Nutrición 101 (2) 4pm- Consejería Bíblica(1)	9am- Zumba (1) 10am- Manejo del estrés(2) 2pm-Establecimiento de objetivos (2) 5pm- Entrenamiento con pesas (1)	10am-Clase de ciudadanía(1) 11 am- Clases de GED (1) 1pm- Pilates (1) 2pm- Spin (1)	9am- Pilates (1) 9:30am- HIIT with Dalia (1) 10am- Zumba (1)