

Febrero 2025 Bienestar

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 8:30am-7pm	4 8:30am-7pm	5 8:30am-7pm	6 8:30am-7pm	7 9am- 12pm
9 am- Yoga suave (2) 10am – Zumba (1) 1pm- Pilates (1) 2pm- Entrenamiento con pesas (1) 4pm- Habilidades para la vida (2) 5pm-Zumba	9 am- Mantenerse saludable (2) 10 a.m.-Spin(1) 12pm- Cocina Creativa (1) 4pm- Consejería Bíblica (1)	9am- Zumba (1) 10am- Yoga en Silla (2) 2pm-Salud del Corazón (2) 5pm-Entrenamiento con pesas (1)	10am-Clase de Ciudadanía (1) 11 am- Clases de GED (1) 1pm-Pilates (1) 2pm- Giro (1)	9am- Pilates (1) 9:30am- HIIT with Dalia (1) 10am- Zumba (1)
10 8:30am- 7pm	11 8:30am-7pm	12 8:30am-7pm	13 8:30am-7pm	14 9am-12pm
9 am- Yoga suave (2) 10am – Zumba (1) 1pm- Pilates (1) 2pm- Entrenamiento con pesas (1) 4pm- Habilidades para la vida (2) 5pm-Zumba	9 am- Mantenerse saludable (2) 10am.-Giro (1) 12pm- Cocina Creativa (1) 2pm- Aprende y juega (2) 4pm- Consejería Bíblica (1)	9am- Zumba (1) 10am- Yoga en Silla (2) 2pm-Salud del Corazón (2) 5pm-Entrenamiento con pesas (1)	10am-Clase de Ciudadanía (1) 11 am- Clases de GED (1) 12pm- Clase de primeros auxilios (2)	
17 8:30am- 7pm	18 8:30am- 7pm	19 8:30am- 7pm	20 8:30am- 7pm	21 9am-12pm
9 am- Yoga suave (2) 10am – Zumba (1) 1pm- Pilates (1) 2pm- Entrenamiento con pesas (1) 4pm- Habilidades para la vida (2) 5pm-Zumba	9am- Staying Healthy (2) 10am-Spin (1) 12pm- Creative Cooking (1) 4pm- Biblical Counseling (1)	09:00 – Zumba (1) 10am- Yoga en Silla (2) 9 am- Manejo del estrés (2) 2pm- Botanas Saludables para el Corazón(1) 5pm-Entrenamiento con pesas (1)	10am-Clase de Ciudadanía (1) 11 am- Clases de GED (1) 1pm-Pilates (1) 2pm- Giro (1) 3pm-Arte (1)	9am- Pilates (1) 9:30am- HIIT with Dalia (1) 10am- Zumba (1)
24 8:30am-7pm	25 8:30am-7pm	26 8:30am-7pm	27 8:30am-7pm	28 9am-12pm
9 am- Yoga suave (2) 10am – Zumba (1) 1pm- Pilates (1) 2pm- Entrenamiento con pesas (1) 4pm- Habilidades para la vida (2) 5pm-Zumba	9 am- Mantenerse saludable (2) 10am.-Giro (1) 12pm- Cocina Creativa (1) 2pm- Aprende y juega (2) 4pm- Consejería Bíblica (1)	9am- Zumba (1) 10am- Chair Yoga (2) 10am-1pm- WT Resource Fair (2) 5pm- Weight Training (1)	10am-Clase de Ciudadanía (1) 11 am- Clases de GED (1) 1pm- Pilates (1) 2pm- Spin (1) 5pm- Cuidados del Pie Diabético. (2)	9am- Pilates (1) 9:30am- HIIT with Dalia (1) 10am- Spin (1)
8:30am-7pm	8:30am-7pm	8:30am-7pm	8:30am-7pm	9am-12pm