

Noviembre 2024 Calendario de bienestar

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	8:30am-7pm	8:30am-7pm	8:30am-7pm	1 9am- 12pm
				9 am- Pilates (1) 9:30 am- HIIT con Dalia (1) 10am – Zumba (1) 11am-Clase de elaboración de ofrendas(1)
4 8:30am- 7pm	5 8:30am-7pm	6 8:30am-7pm	7 8:30am-7pm	8 9am-12pm
9 am- Yoga suave (2) 10am – Zumba (1) 1pm- Pilates (1) 4pm- Habilidades para la vida (2) 5:30pm- Cocina creativa (1)	9 am- Mantenerse saludable (2) 10am-Spin (1) 12pm- Cocina Creativa (1) 2pm- Botanas saludables con Aneli (1)	8:30-12pm- Información con estudiantes (2) 9 am- Manejo del estrés (2) 10am- Yoga en Silla (2) 12pm.- ESL con Liz(1) 6pm- Educación Financiera (2)	10am-Clase de Ciudadanía (1) 1pm- Pilates (1) 2pm- Spin (1) 4pm-Lotería(1)	9am- Pilates (1) 9:30am- HIIT con Dalia (1) 10am- Spin (1)
11 8:30am- 7pm	12 8:30am- 7pm	13 8:30am- 7pm	14 8:30am- 7pm	15 9am-12pm
HTC cerrado-Día de los veteranos	9am- Mantenerse saludable (2) 10am-Spin (1) 11am-Cómo escribir un resume(2) 12pm- Cocina Creativa (1) 3pm- Educación Alimentaria (2) 4pm- Consejería Bíblica (1)	9am – Zumba (1) 10am- Yoga en Silla (2) 12pm- ESL con Liz(1) 2pm- Cómo manejar un dolor de muelas (1)	10am- Mostrando gratitud (2) 10am- Clase de Ciudadanía (1) 1pm- Pilates (1) 2pm- Educación diabética(1) 3pm- Arte(1) 4pm-Lotería(1)	9am- Caminata con Dalia (1) 9:30am- HIIT con Dalia (1) 10am- Zumba (1)
18 8:30am-7pm	19 8:30am-7pm	20 8:30am-7pm	21 8:30am-7pm	22 9am-12pm
9am- Yoga suave (2) 10am – Zumba (1) 1pm- Pilates (1) 4pm- Habilidades para la vida (2) 5:30pm- Cocina creativa (1)	9am-12pm- Inscripción de ESL con Amarillo College. (1) 10am-Spin (1) 12pm- Cocina Creativa (1) 2pm- Botanas saludables con Aneli (1) 4pm- Consejería Bíblica (1)	9am – Zumba (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) 6pm- Educación Financiera (2)	10am- Clase de Ciudadanía (1) 11am- Educación Alimentaria (2) 1pm- Pilates (1) 2pm-Spin(1) 4pm-Lotería(1)	9am- Caminata con Dalia (1) 9:30am- HIIT con Dalia (1) 10am-Spin (1) 12pm-Raíces sesión informativa(1)
25 8:30am-7pm	26 8:30am-7pm	27 8:30am-7pm	28 8:30am-7pm	29 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- Creative Cooking (1) 4pm- Consejería Bíblica (1)	HTC Cerrado	HTC Cerrado- Happy Thanksgiving	HTC Cerrado