IMA WELLNESS CENTER - Poinciana

3374 W. Southport Road, Suite A, Kissimmee, FL 34746
(407) 750-6980

Fitness Education Social Activity Craft

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
02 9am Walking Club 9-11am Motor Skills 11:15am Workout Routine Yoga 12pm Movie Time 2-4pm Texas independence Day 4pm Family Feud Game	**03** 9am Walking Club 9-11am Motor Skills 11am Workout Routine 12pm Movie Time 1-2pm Ask your doctor about all the exams for the New Year 4pm TIC TAC TOC Game	**04** 9am Walking Club 9-11am Motor Skills 12pm Movie time 1-3pm English Class 4pm Couple games	**05** 9am Walking Club 9-11am Motor Skills 11am Workout Routine 12pm Movie time 1-3pm Managing Fall Prevention Workshops By: Elders Affairs 4-pm Couple games	**06** Fun Day 9-11am Motor Skills 12pm Movie time 1-3pm Garage Sale 4pm Surprise game
09 9am Walking Club 9-11am Motor Skills 11:15am Workout Routine Yoga 12pm Movie Time 2-4pm Texas independence Day 4pm Family Feud Game	**10** 9am Walking Club 9-11am Motor Skills 11am Workout Routine 12pm Movie Time 1-2pm How to manage your money By: Connumerpr 4pm TIC TAC TOC Game	**11** 9am Walking Club 9-11am Motor Skills 12pm Movie time 1-3pm English Class 4pm Couple games	**12** 9am Walking Club 9-11am Motor Skills 12pm Movie time 1-3pm Managing Fall Prevention Workshops By: Elders Affairs 4-pm Couple games	**13** Fun Day 9-11am Motor Skills 12pm Movie time 1-3pm Karaoke 2pm Bowling game 4pm Steal your gift game
16 9am Walking Club 9-11am Motor Skills 11:15am Workout Routine 12pm Movie Time 1-3pm Brain Awereness Week 4pm The price is right Game	**17** 9am Walking Club 9-11am Motor Skills 11am Workout Routine 12pm Movie time 1-3pm St. Patrick Day celebration 4pm The price is right Game	**18** 9am Walking Club 9-11am Motor Skills 12pm Movie time 1-3pm English Class 3pm Seated Exercises 4pm Let's Make a deal	**19** 9am Walking Club 9-11am Motor Skills 12pm Movie time 1-3pm Managing Fall Prevention By: Elders Affairs 4-pm Couple game	**20** Fun Day 9-11am Motor Skills 12pm Movie time 1-3pm Garage Sale 2pm Bowling game 4pm Steal your gift game/
23 9am Walking Club 9-11am Motor Skills 11:15am Workout Routine Yoga 12pm Movie Time 2-3pm Spring and the alergies, tips how to prevent alergies By: FU 4pm Steal your gift game	**24** 9am Walking Club 9-11am Motor Skills 11am Workout Routine 12pm Movie time 1-3pm Diabetes alerts 3pm Workout Routine 4pm TIC TAC TOC Game	**25** 9am Walking Club 9-11am Motor Skills 11am New Patient Orientation 12pm Movie time 1-3pm English Class 4pm Steal your gift game	**26** 9am Walking Club 9-11am Motor Skills 11am Workout Routine 12pm Movie time 1-3pm Fraud call Alerts BY Connumerpr 4-pm TIC TAC TOC Game	**27** Fun Day 9-11am Motor Skills 12pm Movie time 1-2pm Karaoke 3pm Childhood Games 4pm Tic Tac Toc game
30 9am Walking Club 9-11am Motor Skills 11:15am Workout Routine Yoga 12pm Movie Time 1-2pm National Doctor's Day 4pm Tic Tac Toc game	**31** 9am Walking Club 9-11am Motor Skills 11am Workout Routine 12pm Movie time 4pm Couple games			

This calendar is subject to change without notice*

TIP of the month

Heart Disease
Millions of Americans of all ages have high blood pressure, including millions of people in their 40s and 50s. About half of people with high blood pressure don't have it under control. Having uncontrolled high blood pressure is one of the biggest risks for heart disease

Follow us on

MARCH 2020

IMA WELLNESS CENTER - Poinciana

3374 W. Southport Road, Suite A, Kissimmee, FL 34746
(407) 750-6980

Ejercicios · Educación · Actividad social · Manualidades

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
02 9am Club De Caminata 9-11am Habilidades Motoras 11:15am Yoga 12pm Tiempo De ver Pelicula 2-4pm Independencia del Estado de Texas 4pm Juego	**03** 9am Club De Caminata 9-11am Habilidades Motoras 11am Flexibility 12pm Tiempo de ver Pelicula 1-2pm Pregunte a su doctor por todos sus exámenes del Nuevo Ano 4pm Juego	**04** 9am Club De Caminata 9-11am Habilidades Motoras 12pm Ver película 1-3pm Clases de Ingles 4pm Juegos en pareja	**05** 9am Club De Caminata 9-11am Habilidades Motoras 11am Workout Routine 12pm Ver película 1-3pm Prevenir Caidas Taller por: Elders Affairs 4-pm Juegos en pareja	**06** **Fun Day** 9-11am Habilidades Motoras 12pm Ver película 1-3pm Venta de garaje 4pm Juego sorpresa
09 9am Club De Caminata 9-11am Habilidades Motoras 11:15am Yoga 12pm Tiempo De ver Pelicula 2-4pm Independencia del Estado de Texas 4pm Juego	**10** 9am Club De Caminata 9-11am Habilidades Motoras 11am Flexibility 12pm Tiempo de ver Pelicula 1-2pm Como administrar su dinero By: Connumerpr 4pm Juego	**11** 9am Club De Caminata 9-11am Habilidades Motoras 12pm Ver película 1-3pm Clases de Ingles 4pm Juegos en pareja	**12** 9am Club De Caminata 9-11am Habilidades Motor 12pm Ver película 1-3pm Prevenir Caidas Taller por: Elders Affairs 4-pm Juegos en pareja	**13** **Fun Day** 9-11am Habilidades Motoras 12pm Ver película 1-3pm Karaoke 2pm Boleo juego 4pm Quedarme con tu regalo
16 9am Club De Caminata 9-11am Habilidades Motoras 11:15am Yoga 12pm Tiempo De ver Pelicula 1-3pm Semana de conciencia cerebral 4pm Juego	**17** 9am Club De Caminata 9-11am Habilidades Motoras 11am Flexibility 12pm Ver película 1-3pm Celebremos el día de san Patricio 4pm Juego	**18** 9am Club De Caminata 9-11am Habilidades Motoras 12pm Ver película 1-3pm Clases de Ingles 3pm Ejercicios Sentados 4pm Hagamos un trato	**19** 9am Club De Caminata 9-11am Habilidades Motoras 12pm Ver película 1-3pm Prevenir Caidas Taller por: Elders Affairs 4-pm Juegos en pareja	**20** **Fun Day** 9-11am Habilidades Motoras 12pm Ver película 1-3pm Venta de Garaje 2pm Boleo juego 4pm Quedarme con tu regalo
23 9am Club De Caminata 9-11am Habilidades Motoras 11:15am Yoga 12pm Tiempo De ver Pelicula 2-3pm La primavera y sus Alergias como prevenirlas por: FU 4pm Quedarme con tu regalo Juego	**24** 9am Club De Caminata 9-11am Habilidades Motoras 11am Flexibility 12pm Ver película 1-3pm Alertas de la diabetes 3pm Flexibility 4pm Juego	**25** 9am Club De Caminata 9-11am Habilidades Motoras 11am New Patient Orientation 12pm Ver película 1-3pm Clases de Ingles 4pm Quedarme con tu regalo	**26** 9am Club De Caminata 9-11am Habilidades Motoras 11am Improve Your Balance 12pm Ver película 1-3pm Alertas de llamadas fraudulentas por: Connumerpr 4-pm Juego	**27** **Fun Day** 9-11am Habilidades Motoras 12pm Ver película 1-2pm Karaoke 3pm Childhood Games 4pm Juego
30 9am Club De Caminata 9-11am Habilidades Motoras 11:15am Yoga 12pm Tiempo De ver Pelicula 1-2pm Día del Doctor Celebracion 4pm Juego	**31** 9am Club De Caminata 9-11am Habilidades Motoras 11am Flexibility 12pm Ver película 4pm Juegos en pareja			

Este calendario está sujeto a cambios sin previo aviso*

Consejo del mes

Enfermedad del corazón
Millones de estadounidenses de todas las edades tienen presión arterial alta, incluidos millones de personas de entre 40 y 50 años. Aproximadamente la mitad de las personas con presión arterial alta no lo tienen bajo control. Tener una presión arterial alta no controlada es uno de los mayores riesgos de enfermedad cardíaca.

Síganos en

MARZO 2020