



IMA WELLNESS CENTER - East Colonial

7714 East Colonial Drive, Orlando, FL 32807

(407) 745-4581

MAY 2021



MON	TUES	WED	THURS	FRI
3	4	5	6	7
9am Zumba 10am Yoga 11am Bingo 2pm Personal Hygienic 3pm Flexibility & Balance 4pm Bingo	9am Zumba 10am Yoga 11am Bottle Decoration 2pm Bottle Decoration 3pm Treadmill Warm Up (3 patients each 15 min.) 4pm Word Gram Game	9am Zumba 10am Yoga 11am Nutrition Class 2pm Flexibility & Balance 3pm Loom Knitting Hats for Tots 4pm Treadmill Warm Up (3 patients each 15 min)	9am Flexibility Balance Exercises 10am ZUMBA 11am Word Gram Game 2pm The Fears 3pm Muscular Exercises 4pm Puzzles	9am Trivia: Mother's Day 10am Natural Cosmetic – Anna Dennis 2pm Trivia: Mother's Day 3pm Flexibility & Balance 4pm Memory game
10	11	12	13	14
9am Flexibility & Balance 10am Zumba 11am Bingo 2pm Drinks choice 3pm Flexibility & Balance 4pm Bingo	9am Zumba 10am Muscular Exercises 11am Painting in acrylic 2pm Painting in acrylic 3pm Treadmill Warm Up (3 patients each 15 min) 4pm Word Gram Game	9am Zumba 10am Yoga 11am Nutrition Class 2pm Flexibility & Balance 3pm Loom Knitting Hats for Tots 4pm Treadmill Warm Up (3 patients each 15 min)	9am Flexibility & Balance 10am Zumba 11am Word Gram Game 2pm Safety steps in house 3pm Muscular Exercises 4pm Puzzle	9am LUAU Practice 10am Calcium 11am Word Gram Game 2pm Calcium 3pm Flexibility & Balance 4pm Word Gram Game
17	18	19	20	21
9am Flexibility & Balance 10am Zumba 11am Bingo 2pm The Water 3pm Flexibility & Balance 4pm Bingo	9am Treadmill Warm Up (3 patients each 15 min) 10am Muscular Exercises 11am Making Mask 2pm Making Mask 3pm Treadmill Warm Up in Gym (3 patients each 15 minutes) 4pm Word Gram Game	9am Zumba 10am Yoga 11am Nutrition Class 2pm Flexibility & Balance 3pm Loom Knitting Hats for Tots 4pm Treadmill Warm Up (3 patients each 15 min)	9am Flexibility & Balance 10am Zumba 11am Word Gram Game 2pm The Barber 3pm Muscular Exercises 4pm Puzzles	9am LUAU Practice 10am Happy Birthday Celebration 11am Twist Party de los 50, 60 y 70 2pm Mother's Love 3pm Special Bingo
24	25	26	27	28
CLOSED	CLOSED	CLOSED	CLOSED	CLOSED
31				
MEMORIAL DAY				

■ Craft
 ■ Social Activity
 ■ Education
 ■ Fitness

Follow us on

This calendar is subject to change without notice*

MON	TUES	WED	THURS	FRI
3 9am Zumba 10am Yoga 11am Bingo 2pm Higiene personal 3pm Estiramiento y Equilibrio 4pm Bingo	4 9am Zumba 10am Yoga 11am Botellas decoradas 2pm Botellas decoradas 3pm Gimnasio (3 pacientes cada 15 min) 4pm Juego de Palabras	5 9am Zumba 10am Yoga 11am Clase de Nutrición 2pm Reflexión 5 de mayo 3pm Tejido en telar: Gorritos 4pm Estiramiento y Equilibrio	6 9am Estiramiento y Equilibrio 10am Zumba 11am Palabragrama 2pm Los Miedos 3pm Ejercicio Muscular 4pm Rompecabezas	7 9am Trivia: Día de las Madres 10am Cosmetica Natural- Anna Dennis 2pm Trivia: Día de las Madres 3pm Estiramiento y Equilibrio 4pm Juego de memoria
10 9am Zumba 10am Yoga 11am Bingo 2pm Seleccion de Bebidas 3pm Estiramiento y Equilibrio 4pm Bingo	11 9am Zumba 10am Ejercicio Muscular 11am Pintando en acrílico 2pm Pintando en acrílico 3pm Gimnasio (3 pacientes cada 15 minutos) 4pm Juego de Palabras	12 9am Zumba 10am Yoga 11am Clase de Nutrición 2pm Estiramiento y Equilibrio 3pm Tejido en telar: Gorritos 4pm Gimnasio (3 pacientes cada 15 minutos)	13 9am Estiramiento y Equilibrio 10am Zumba 11am Palabragrama 2pm Trivia: Seguridad en el hogar 3pm Ejercicio Muscular 4pm Rompecabezas	14 9am Práctica del LUAU 10am Trivia: El Calcio 11am Juegos de Palabras 2pm Trivia: El Calcio 3pm Ejercicio Muscular 4pm Juegos de Palabras
17 9am Zumba 10am Yoga 11am Bingo 2pm El Agua 3pm Estiramiento y Equilibrio 4pm Bingo	18 9am Gimnasio (3 pacientes cada 15 minutos) 10am Ejercicio Muscular 11am Creando Mascarillas 2pm Creando Mascarillas 3pm Gimnasio (3 pacientes cada 15 minutos) 4pm Juego de Palabras	19 9am Zumba 10am Yoga 11am Clase de Nutrición 2pm Estiramiento y Equilibrio 3pm Tejido en telar: Gorritos 4pm Gimnasio (3 pacientes cada 15 minutos)	20 9am Estiramiento y Equilibrio 10am Zumba 11am Palabragrama 2pm El Barbero 3pm Ejercicio Muscular 4pm Rompecabezas	21 9am Práctica de LUAU 10am Celebración de Cumpleaños 11am Twist Party de los 50, 60 y 70 2pm Amor de Madre 3pm Bingo especial
24 CLOSED	25 CLOSED	26 CLOSED	27 CLOSED	28 CLOSED
31 MEMORIAL DAY				

MAYO 2021

