



IMA WELLNESS CENTER - South West Orlando

📍 8803 Futures Dr, Orlando, FL 32819

☎ (407) 240-2361

MON	TUE	WED	THU	FRI
3 9:30 Stretching Exercises 10:00 Canvas Club 11:30 Snack 2:30 Mother Gift 3:30 Walk Exercises 4:00 Snack	4 9:30 Balance Exercises 10:00 Canvas Club 11:30 Snack 2:30 Mother Gift 3:30 Walk Exercises 4:00 Snack	5 9:30 Endurance Exercises 10:00 Book Club 11:30 Snack 2:30 Decoration 3:30 Walk Exercises 4:00 Snack	6 9:30 Stretching Exercises 10:00 Decoration 11:30 Snack 2:30 Book Club 3:30 Walk Exercises 4:00 Snack	7 Mother's Day Celebration
10 9:30 Stretching Exercises 10:00 Memory Exercises 11:30 Snack 2:30 Art And Craft 3:30 Walk Exercises 4:00 Snack	11 9:30 Balance Exercises 10:00 Art and craft 11:30 Snack 2:30 Memory exercises 3:30 Walk Exercises 4:00 Snack	12 9:30 Endurance Exercises 10:00 Book Club 11:30 Snack 2:30 Decoration 3:30 Walk Exercises 4:00 Snack	13 9:30 Stretching Exercises 10:00 Decoration 11:30 Snack 2:30 Book Club 3:30 Walk Exercises 4:00 Snack	14 9:30 Stretching Exercises 10:00 Bingo 11:30 Snack 2:30 Bingo 3:30 Walk Exercises 4:00 Snack
17 9:30 Stretching Exercises 10:00 Knit Class 11:30 Snack 2:30 Canvas Club 3:30 Walk Exercises 4:00 Snack	18 9:30 Balance Exercises 10:00 Canvas Club 11:30 Snack 2:30 Knit Class 3:30 Walk Exercises 4:00 Snack	19 9:30 Endurance Exercises 10:00 Book Club 11:30 Snack 2:30 Decoration 3:30 Walk Exercises 4:00 Snack	20 9:30 Stretching Exercises 10:00 Decoration 11:30 Snack 2:30 Book Club 3:30 Walk Exercises 4:00 Snack	21 9:30 Stretching Exercises 10:00 Social Friday 11:30 Snack 2:30 Social Friday 3:30 Walk Exercises 4:00 Snack
24 9:30 Stretching Exercises 10:00 This Is My History 11:30 Snack 2:30 Art And Craft 3:30 Walk Exercises 4:00 Snack	25 9:30 Balance Exercises 10:00 Canvas Club 11:30 Snack 2:30 This is my history 3:30 Walk Exercises 4:00 Snack	26 9:30 Endurance Exercises 10:00 Book Club 11:30 Snack 2:30 Decoration 3:30 Walk Exercises 4:00 Snack	27 9:30 Stretching Exercises 10:00 Decoration 11:30 Snack 2:30 Book Club 3:30 Walk Exercises 4:00 Snack	28 9:30 Stretching Exercises 10:00 Birthday Celebration 11:30 Snack 2:30 Birthday Celebration 3:30 Walk Exercises 4:00 Snack
31 9:30 Stretching Exercises 10:00 Skin Care 11:30 Snack 2:30 Walk Exercises 3:30 Skin Care 4:00 Snack				

MAY 2021



Craft **Social Activity** **Education** **Fitness**

Follow us on

This calendar is subject to change without notice*



MAYO 2021

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE
<p>3</p> <p>9:30 Estiramiento 10:30 Club De Canvas 11:30 Merienda 2:30 Regalos Para La Madre 3:30 Ejercicios Caminando 4:00 Merienda</p>	<p>4</p> <p>9:30 Balance 10:30 Regalos Para La Madre 11:30 Merienda 2:30 Club De Canvas 3:30 Ejercicios Caminando 4:00 Merienda</p>	<p>5</p> <p>9:30 Resistencia 10:30 Club De Lectura 11:30 Merienda 2:30 Decoración 3:30 Ejercicios Caminando 4:00 Merienda</p>	<p>6</p> <p>9:30 Estiramiento 10:30 Decoración 11:30 Merienda 2:30 Club De Lectura 3:30 Ejercicios Caminando 4:00 Merienda</p>	<p>7</p> <p>Celebración Día De La Madre</p>
<p>10</p> <p>9:30 Estiramiento 10:30 Ejercicios De Memoria 11:30 Merienda 2:30 Arte Y Manualidades 3:30 Ejercicios Caminando 4:00 Merienda</p>	<p>11</p> <p>9:30 Balance 10:30 Arte Y Manualidades 11:30 Merienda 2:30 Ejercicios De Memoria 3:30 Ejercicios Caminando 4:00 Merienda</p>	<p>12</p> <p>9:30 Resistencia 10:30 Club De Lectura 11:30 Merienda 2:30 Decoración 3:30 Ejercicios Caminando 4:00 Merienda</p>	<p>13</p> <p>9:30 Estiramiento 10:30 Decoración 11:30 Merienda 2:30 Club De Lectura 3:30 Ejercicios Caminando 4:00 Merienda</p>	<p>14</p> <p>9:30 Estiramiento 10:30 Bingo 11:30 Merienda 2:30 Bingo 3:30 Ejercicios Caminando 4:00 Merienda</p>
<p>17</p> <p>9:30 Estiramiento 10:30 Tejido 11:30 Merienda 2:30 Arte Y Manualidades 3:30 Ejercicios Caminando 4:00 Merienda</p>	<p>18</p> <p>9:30 Balance 10:30 Arte Y Manualidades 11:30 Merienda 2:30 Tejido 3:30 Ejercicios Caminando 4:00 Merienda</p>	<p>19</p> <p>9:30 Resistencia 10:30 Club De Lectura 11:30 Merienda 2:30 Decoración 3:30 Ejercicios Caminando 4:00 Merienda</p>	<p>20</p> <p>9:30 Estiramiento 10:30 Decoración 11:30 Merienda 2:30 Club De Lectura 3:30 Ejercicios Caminando 4:00 Merienda</p>	<p>21</p> <p>9:30 Estiramiento 10:30 Viernes Social 11:30 Merienda 2:30 Estiramiento 3:30 Viernes Social 4:00 Merienda</p>
<p>24</p> <p>9:30 Estiramiento 10:30 Mi Historia 11:30 Merienda 2:30 Arte Y Manualidades 3:30 Ejercicios Caminando 4:00 Merienda</p>	<p>25</p> <p>9:30 Estiramiento 10:30 Arte Y Manualidades 11:30 Merienda 2:30 Mi Historia 3:30 Ejercicios Caminando 4:00 Merienda</p>	<p>26</p> <p>9:30 Resistencia 10:30 Club De Lectura 11:30 Merienda 2:30 Decoración 3:30 Ejercicios Caminando 4:00 Merienda</p>	<p>27</p> <p>9:30 Estiramiento 10:30 Decoración 11:30 Merienda 2:30 Club De Lectura 3:30 Ejercicios Caminando 4:00 Merienda</p>	<p>28</p> <p>9:30 Estiramiento 10:30 Cumpleaños 11:30 Merienda 2:30 Estiramiento 3:30 Cumpleaños 4:00 Merienda</p>
<p>31</p> <p>9:30 Estiramiento 10:30 Cuidado De La Piel 11:30 Merienda 2:30 Cuidado De La Piel 3:30 Ejercicios Caminando 4:00 Merienda</p>				