



IMA WELLNESS CENTER - East Colonial

7714 East Colonial Drive, Orlando, FL 32807

(407) 745-4581

MON	TUES	WED	THURS	FRI
2 9am Zumba 10am Yoga 11am Autoimmune 2pm Game Stop 3pm Flexibility & Balance 4pm Bingo	3 9am Treadmill Warm Up 10am Muscular Exercises 11am Leftover Crafts 2pm Muscular Exercises 3pm Treadmill Warm Up 4pm Word Gram Game	4 9am Zumba 10am Yoga 11am Nutrition Class 2pm Diabetes Seminar 3pm Flexibility & Balance 4pm Treadmill Warm Up	5 9am Falls Exercises 10amloom Knitting Hats For Tots 11am Zumba 2pm Face-care With Lynette 3pm Muscular Exercises 4pm Puzzles	6 9am Flexibility & Balance 10am Tell Us About Yourself 11pm Game Patch 2pm Game Stop 3pm Flexibility & Balance 4pm Memory Game
9 9am Zumba 10am Yoga 11am Caregiver Stress 2pm Memory Game 3pm Flexibility & Balance 4pm Bingo	10 9am Treadmill Warm Up 10am Muscular Exercises 11am Bracelet 2pm Muscular Exercises 3pm Treadmill Warm Up 4pm Word Gram Game	11 9am Zumba 10am Yoga 11am Nutrition Class 2pm Diabetes Seminar 3pm Flexibility & Balance 4pm Treadmill Warm Up	12 9am Flexibility & Balance 10amloom Knitting Hats For Tots 11am Zumba 2pm Word Gram Game 3pm Muscular Exercises 4pm Puzzles	13 9am Orlando Science Center Visit – Active Patient In The Wellness Center
16 9am Zumba 10am Yoga 11am Mouth Health 2pm Puzzles 3pm Flexibility & Balance 4pm Bingo	17 9am Treadmill Warm Up 10am Muscular Exercises 11am Crochet 2pm Muscular Exercises 3pm Treadmill Warm Up 4pm Word Gram Game	18 9am Zumba 10am Yoga 11am Nutrition Class 2pm Diabetes Seminar 3pm Flexibility & Balance 4pm Treadmill Warm Up	19 9am Flexibility & Balance 10amloom Knitting Hats For Tots 11am Zumba 2pm Word Gram Game 3pm Muscular Exercises 4pm Puzzles	20 9am Flexibility & Balance 10am Talk The 5 Wishes 2pm Game Stop 3pm Flexibility & Balance 4pm Memory Game
23 9am Flexibility & Balance 10am Zumba 11am Varicose Veins 2pm Word Gram Game 3pm Flexibility & Balance 4pm Bingo	24 9am Treadmill Warm Up 10am Hurricane Talk 11am Pincushion 2pm Muscular Exercises 3pm Treadmill Warm Up 4pm Word Gram Game	25 9am Zumba 10am Yoga 11am Nutrition Class 2pm Diabetes Seminar 3pm Flexibility & Balance 4pm Treadmill Warm Up	26 9am Flexibility & Balance 10amloom Knitting Hats For Tots 11am Zumba 2pm Word Gram Game 3pm Muscular Exercises 4pm Puzzles	27 9am Flexibility & Balance 10am Happy Birthdays 11am White Point 2pm Flexibility & Balance 3pm Bingo
30 9am Flexibility & Balance 10am Zumba 11am My Health And I 2pm Stop Game 3pm Flexibility & Balance 4pm Bingo	31 9am Treadmill Warm Up 10am Muscular Exercises 11am Canvas 2pm Muscular Exercises 3pm Treadmill Warm Up 4pm Word Gram Game			

AUGUST 2021



Craft Social Activity Education Fitness

Follow us on

This calendar is subject to change without notice*

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE
2 9am Zumba 10am Yoga 11am Autoinmune 2pm Juego de Pare 3pm Estiramiento y Balance 4pm Bingo	3 9am Gimnasio 10am Ejercicio Muscular 11am Crea con sobrantes 2pm Ejercicio Muscular 3pm Gimnasio 4pm Juego de Palabras	4 9am Zumba 10am Yoga 11am Clase de Nutrición 2pm Seminario de diabetes 3pm Estiramiento y Balance 4pm Gimnasio	5 9am Estiramiento y Balance 10am Tejido en telar: Gorritos 11am Zumba 2pm El rostro-Lynette Irizarry 3pm Ejercicio Muscular 4pm Rompecabezas	6 9am Estiramiento y Balance 10am Hablanos de TI 11pm Juego de Parches 2pm Juego Pare 3pm Estiramiento y Balance 4pm Juego de Memoria
9 9am Zumba 10am Yoga 11am Estrés del cuidador 2pm Juego de memoria 3pm Estiramiento y Balance 4pm Bingo	10 9am Gimnasio 10am Ejercicio Muscular 11am Pulsera 2pm Ejercicio Muscular 3pm Gimnasio 4pm Juego de Palabras	11 9am Zumba 10am Yoga 11am Clase de Nutrición 2pm Seminario de diabetes 3pm Estiramiento y Balance 4pm Gimnasio	12 9am Estiramiento y Balance 10am Tejido en telar: Gorritos 11am Zumba 2pm Juego de Palabras 3pm Ejercicio Muscular 4pm Rompecabezas	13 9am Visita Orlando Science Center Pacientes deben estar asistiendo al Wellness Center
16 9am Zumba 10am Yoga 11am Salud de la boca 2pm Rompecabezas 3pm Estiramiento y Balance 4pm Bingo	17 9am Gimnasio 10am Ejercicio Muscular 11am Crochet 2pm Ejercicio Muscular 3pm Gimnasio 4pm Juego de Palabras	18 9am Zumba 10am Yoga 11am Clase de Nutrición 2pm Seminario de diabetes 3pm Estiramiento y Balance 4pm Gimnasio	19 9am Estiramiento y Balance 10am Tejido en telar: Gorritos 11am Zumba 2pm Juego de Palabras 3pm Ejercicio Muscular 4pm Rompecabezas	20 9am Estiramiento y Balance 10am <u>Charla Los 5 Deseos</u> 2pm Juego Pare 3pm Estiramiento y Balance 4pm Juego de memoria
23 9am Zumba 10am Yoga 11am Venas varicosas 2pm Juegos de Palabras 3pm Estiramiento y Balance 4pm Bingo	24 9am Gimnasio 10am <u>Charla Huracanes</u> 11am Alfiletero 2pm Ejercicio Muscular 3pm Gimnasio 4pm Juego de Palabras	25 9am Zumba 10am Yoga 11am Clase de Nutrición 2pm Seminario de diabetes 3pm Estiramiento y Balance 4pm Gimnasio	26 9am Estiramiento y Balance 10am Tejido en telar: Gorritos 11am Zumba 2pm Juego de Palabras 3pm Ejercicio Muscular 4pm Rompecabezas	27 9am Estiramiento y Balance 10am Celebración de Cumpleaños 11am En Punto Blanco 2pm Estiramiento y Balance 3pm Bingo especial
30 9am Estiramiento y Balance 10am Zumba 11am Mi salud y Yo 2pm Juego pare 3pm Estiramiento y Balance 4pm Bingo	31 9am Gimnasio 10am Ejercicio Muscular 11am Canvas 2pm Ejercicio Muscular 3pm Gimnasio 4pm Juego de Palabras			

AGOSTO 2021

