



IMA WELLNESS CENTER - East Colonial

7714 East Colonial Drive, Orlando, FL 32807

(407) 745-4581

MON	TUES	WED	THURS	FRI
			1 9am Falls Exercises 10am Loom Knitting Hats For Tots 11am Zumba 2pm Word Gram Game 3pm Muscular Exercises 4pm Puzzles	2 9am Treadmill Warm Up 10am Friday Movie 2pm Friday Movie 3pm Flexibility & Balance 4pm Memory Game
5 9am Zumba 10am Yoga 11am Bingo 2pm The Laughter 3pm Flexibility & Balance 4pm Bingo	6 9am Treadmill Warm Up 10am Muscular Exercises 11am Foam Flowers 2pm The Hiccups 3pm Treadmill Warm Up 4pm Word Gram Game	7 9am Zumba 10am Yoga 11am Nutrition Class 2pm Diabetes Seminar 3pm Flexibility & Balance 4pm Treadmill Warm Up	8 9am Flexibility & Balance 10am Loom Knitting Hats For Tots 11am Zumba 2pm Word Gram Game 3pm Muscular Exercises 4pm Puzzles	9 9am Treadmill Warm Up 10am Yesterday's Games Competition 2pm Treadmill Warm Up 3pm Flexibility & Balance 4pm Word Gram Game
12 9am Zumba 10am Yoga 11am Bingo 2pm Life Plan 3pm Flexibility & Balance 4pm Bingo	13 9am Treadmill Warm Up 10am Muscular Exercises 11am Fofuchas 2pm The Obesity 3pm Treadmill Warm Up 4pm Word Gram Game	14 9am Zumba 10am Yoga 11am Nutrition Class 2pm Diabetes Seminar 3pm Flexibility & Balance 4pm Treadmill Warm Up	15 9am Flexibility & Balance 10am Loom Knitting Hats For Tots 11am Zumba 2pm Word Gram Game 3pm Muscular Exercises 4pm Puzzles	16 9am Flexibility & Balance 10am Happy Birthdays 11am Summer Party 2pm Flexibility & Balance 3pm Bingo Special
19 9am Flexibility & Balance 10am Zumba 11am Bingo 2pm The Yawning 3pm Flexibility & Balance 4pm Bingo	20 9am Treadmill Warm Up 10am Muscular Exercises 11am Felt Pincushion 2pm What Is The Coma 3pm Treadmill Warm Up 4pm Word Gram Game	21 9am Zumba 10am Yoga 11am Nutrition Class 2pm Diabetes Seminar 3pm Flexibility & Balance 4pm Treadmill Warm Up	22 Closed	23 Closed
26 Closed	27 Closed	28 Closed	29 Closed	23 Closed

JULY 2021



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

Follow us on

This calendar is subject to change without notice*



LUN	MAR	MIE	JUE	VIE
			1 9am Estiramiento Y Balance 10am Tejido En Telar: Gorritos 11am Zumba 2pm Juego De Palabras 3pm Ejercicio Muscular 4pm Rompecabezas	2 9am Gimnasio 10am Viernes De Pelicula 2pm Viernes De Pelicula 3pm Estiramiento Y Balance 4pm Juego De Memoria
5 9am Zumba 10am Yoga 11am Bingo 2pm La Risa 3pm Estiramiento Y Balance 4pm Bingo	6 9am Gimnasio 10am Ejercicio Muscular 11am Flores En Fome 2pm El Hipo 3pm Gimnasio 4pm Juego De Palabras	7 9am Zumba 10am Yoga 11am Clase De Nutrición 2pm Seminario De Diabetes 3pm Estiramiento Y Balance 4pm Gimnasio	8 9am Estiramiento Y Balance 10am Tejido En Telar: Gorritos 11am Zumba 2pm Juego De Palabras 3pm Ejercicio Muscular 4pm Rompecabezas	9 9am Gimnasio 10am Competencias Juegos Del Ayer 2pm Gimnasio 3pm Estiramiento Y Balance 4pm Juego De Palabras
12 9am Zumba 10am Yoga 11am Bingo 2pm Plan De Vida 3pm Estiramiento Y Balance 4pm Bingo	13 9am Gimnasio 10am Ejercicio Muscular 11am Fofuchas 2pm La Obesidad 3pm Gimnasio 4pm Juego De Palabras	14 9am Zumba 10am Yoga 11am Clase De Nutrición 2pm Seminario De Diabetes 3pm Estiramiento Y Balance 4pm Gimnasio	15 9am Estiramiento Y Balance 10am Tejido En Telar: Gorritos 11am Zumba 2pm Juego De Palabras 3pm Ejercicio Muscular 4pm Rompecabezas	16 9am Estiramiento Y Balance 10am Celebración De Cumpleaños 11am Fiesta De Verano 2pm Estiramiento Y Balance 3pm Bingo Especial
19 9am Zumba 10am Yoga 11am Bingo 2pm El Bostezo 3pm Estiramiento Y Balance 4pm Bingo	20 9am Gimnasio 10am Ejercicio Muscular 11am Alfiletero En Fielcro 2pm Qué Es El Coma 3pm Gimnasio 4pm Juego De Palabras	21 9am Zumba 10am Yoga 11am Clase De Nutrición 2pm Seminario De Diabetes 3pm Estiramiento Y Balance 4pm Gimnasio	22 Closed	23 Closed
26 Closed	27 Closed	28 Closed	29 Closed	30 Closed