



# NOV 2023 -

Wellness Center: **CONWAY**

Address: 3333 South Conway Rd, Orlando FL 32812

Phone number: (407) 440-3405



**MONDAY**

**TUESDAY**

**WEDNESDAY**

**THURSDAY**

**FRIDAY**

		9am <b>Coffee</b> <sup>1</sup> 10am <b>Education</b> 11am <b>Zumba</b> 1pm <b>Yoga</b> 2pm <b>Crafts</b> 3pm <b>Social</b>	9am <b>Coffee</b> <sup>2</sup> 10am <b>Exercises</b> 11am <b>Snacks</b> 1pm <b>Healthy Living Seminar</b> 3pm <b>Social</b>	9am <b>Reflection</b> <sup>3</sup> 10am <b>Exercises</b> 11am <b>Coffee</b> 1pm <b>Bingo</b> 2pm <b>Education</b> 3pm <b>Karaoke</b>
9am <b>Coffee</b> <sup>6</sup> 10am <b>Education</b> 11am <b>Zumba</b> 1pm <b>Yoga</b> 2pm <b>Crafts</b> 3pm <b>Social</b>	9am <b>Exercises</b> <sup>7</sup> 10am <b>Education</b> 11am <b>Coffee</b> 1pm <b>Crafts</b> 2pm <b>Domino</b> 3pm <b>Social</b>	9am <b>Coffee</b> <sup>8</sup> 10am <b>Education</b> 11am <b>Meet Sunny!</b> 1pm <b>Yoga</b> 2pm <b>Crafts</b> 3pm <b>Social</b>	9am <b>Coffee</b> <sup>9</sup> 10am <b>Exercises</b> 11am <b>Snacks</b> 1pm <b>Healthy Living Seminar</b> 3pm <b>Social</b>	9am <b>Reflection</b> <sup>10</sup> 10am <b>Exercises</b> 11am <b>Coffee</b> 1pm <b>Bingo</b> 2pm <b>Education</b> 3pm <b>Karaoke</b>
9am <b>Coffee</b> <sup>13</sup> 10am <b>Education</b> 11am <b>Zumba</b> 1pm <b>Yoga</b> 2pm <b>Crafts</b> 3pm <b>Social</b>	9am <b>Exercises</b> <sup>14</sup> 10am <b>Education</b> 11am <b>Coffee</b> 1pm <b>Crafts</b> 2pm <b>Domino</b> 3pm <b>Social</b>	9am <b>Coffee</b> <sup>15</sup> 10am <b>Education</b> 11am <b>Zumba</b> 1pm <b>Yoga</b> 2pm <b>Crafts</b> 3pm <b>Social</b>	9am <b>Coffee</b> <sup>16</sup> 10am <b>Exercises</b> 11am <b>Snacks</b> 1pm <b>Healthy Living Seminar</b> 3pm <b>Social</b>	9am <b>Crafts</b> <sup>17</sup> 10am <b>Exercises</b> 11am <b>Coffee</b> 1pm <b>Diabetes (SPANISH)</b> 2pm <b>Social</b>
9am <b>Coffee</b> <sup>20</sup> 10am <b>Education</b> 11am <b>Zumba</b> 1pm <b>Yoga</b> 2pm <b>Crafts</b> 3pm <b>Social</b>	9am <b>Exercises</b> <sup>21</sup> 10am <b>Education</b> 11am <b>Coffee</b> 1pm <b>Crafts</b> 2pm <b>Domino</b> 3pm <b>Social</b>	9am <b>Coffee</b> <sup>22</sup> 10am <b>Education</b> 11am <b>Zumba</b> 1pm <b>Yoga</b> 2pm <b>Crafts</b> 3pm <b>Social</b>	<b>CLOSED</b> <sup>23</sup>	9am <b>Reflection</b> <sup>24</sup> 10am <b>Exercises</b> 11am <b>Coffee</b> 1pm <b>Birthday!</b>
9am <b>Coffee</b> <sup>27</sup> 10am <b>Education</b> 11am <b>Zumba</b> 1pm <b>Yoga</b> 2pm <b>Crafts</b> 3pm <b>Social</b>	9am <b>Exercises</b> <sup>28</sup> 10am <b>Education</b> 11am <b>Coffee</b> 1pm <b>Crafts</b> 2pm <b>Domino</b> 3pm <b>Social</b>	9am <b>Coffee</b> <sup>29</sup> 10am <b>Education</b> 11am <b>Zumba</b> 1pm <b>Yoga</b> 2pm <b>Crafts</b> 3pm <b>Social</b>	9am <b>Coffee</b> <sup>30</sup> 10am <b>Exercises</b> 11am <b>Snacks</b> 1pm <b>Healthy Living Seminar</b> 3pm <b>Social</b>	



## SPECIAL EVENTS

November 2, 9, 16, 30  
Healthy Living Seminar



November 8, 11 am – 1 pm. Sunny Road Show:  
Meet Sunny, the IMA mascot  
BRING A FRIEND!

November 17, 1 pm -2pm  
Healthcare Education Series: Diabetes  
with Dr. Keyshla Rivera (SPANISH)

November 24, 1pm – 4pm  
Birthday celebration!  
(Snacks, Dj)

- Arts & Crafts
- Education
- Exercises
- Social



# NOV 2023 -

Wellness Center: **CONWAY**

Dirección: 3333 South Conway Rd, Orlando Fl 32812

Teléfono: ( 407 ) 440-3405



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

		9am <b>Cafe</b> <sup>1</sup> 10am <b>Educación</b> 11am <b>Zumba</b> 1pm <b>Yoga</b> 2pm <b>Manualidad</b> 3pm <b>Socializar</b>	9am <b>Cafe</b> <sup>2</sup> 10am <b>Ejercicios</b> 11am <b>Merienda</b> 1pm <b>Seminario</b> <b>Vida Saludable</b> 3pm <b>Socializar</b>	9am <b>Reflección</b> <sup>3</sup> 10am <b>Ejercicios</b> 11am <b>Cafe</b> 1pm <b>Bingo</b> 2pm <b>Educación</b> 3pm <b>Karaoke</b>
9am <b>Cafe</b> <sup>6</sup> 10am <b>Educación</b> 11am <b>Zumba</b> 1pm <b>Yoga</b> 2pm <b>Manualidad</b> 3pm <b>Socializar</b>	9am <b>Ejercicios</b> <sup>7</sup> 10am <b>Educación</b> 11am <b>Cafe</b> 1pm <b>Manualidad</b> 2pm <b>Dominos</b> 3pm <b>Socializar</b>	9am <b>Cafe</b> <sup>8</sup> 10am <b>Educación</b> 11am <b>Meet Sunny!</b> 1pm <b>Yoga</b> 2pm <b>Manualidad</b> 3pm <b>Socializar</b>	9am <b>Cafe</b> <sup>9</sup> 10am <b>Ejercicios</b> 11am <b>Merienda</b> 1pm <b>Seminario</b> <b>Vida Saludable</b> 3pm <b>Socializar</b>	9am <b>Reflección</b> <sup>10</sup> 10am <b>Ejercicios</b> 11am <b>Cafe</b> 1pm <b>Bingo</b> 2pm <b>Educación</b> 3pm <b>Karaoke</b>
9am <b>Cafe</b> <sup>13</sup> 10am <b>Educación</b> 11am <b>Zumba</b> 1pm <b>Yoga</b> 2pm <b>Manualidad</b> 3pm <b>Socializar</b>	9am <b>Ejercicios</b> <sup>14</sup> 10am <b>Educación</b> 11am <b>Cafe</b> 1pm <b>Manualidad</b> 2pm <b>Dominos</b> 3pm <b>Socializar</b>	9am <b>Cafe</b> <sup>15</sup> 10am <b>Educación</b> 11am <b>Zumba</b> 1pm <b>Yoga</b> 2pm <b>Manualidad</b> 3pm <b>Socializar</b>	9am <b>Cafe</b> <sup>16</sup> 10am <b>Ejercicios</b> 11am <b>Merienda</b> 1pm <b>Seminario</b> <b>Vida Saludable</b> 3pm <b>Socializar</b>	9am <b>Manualidad</b> <sup>17</sup> 10am <b>Ejercicios</b> 11am <b>Cafe</b> 1pm <b>Diabetes</b> <b>(ESPAÑOL)</b> 2pm <b>Socializar</b>
9am <b>Cafe</b> <sup>20</sup> 10am <b>Educación</b> 11am <b>Zumba</b> 1pm <b>Yoga</b> 2pm <b>Manualidad</b> 3pm <b>Socializar</b>	9am <b>Ejercicios</b> <sup>21</sup> 10am <b>Educación</b> 11am <b>Cafe</b> 1pm <b>Manualidad</b> 2pm <b>Dominos</b> 3pm <b>Socializar</b>	9am <b>Cafe</b> <sup>22</sup> 10am <b>Educación</b> 11am <b>Zumba</b> 1pm <b>Yoga</b> 2pm <b>Manualidad</b> 3pm <b>Socializar</b>	<b>CERRADO</b> <sup>23</sup>	9am <b>Reflección</b> <sup>24</sup> 10am <b>Ejercicios</b> 11am <b>Cafe</b> 1pm <b>Cumpleaños</b> <b>del mes</b>
9am <b>Cafe</b> <sup>27</sup> 10am <b>Educación</b> 11am <b>Zumba</b> 1pm <b>Yoga</b> 2pm <b>Manualidad</b> 3pm <b>Socializar</b>	9am <b>Ejercicios</b> <sup>28</sup> 10am <b>Educación</b> 11am <b>Cafe</b> 1pm <b>Manualidad</b> 2pm <b>Dominos</b> 3pm <b>Socializar</b>	9am <b>Cafe</b> <sup>29</sup> 10am <b>Educación</b> 11am <b>Zumba</b> 1pm <b>Yoga</b> 2pm <b>Manualidad</b> 3pm <b>Socializar</b>	9am <b>Cafe</b> <sup>30</sup> 10am <b>Ejercicios</b> 11am <b>Merienda</b> 1pm <b>Seminario</b> <b>Vida Saludable</b> 3pm <b>Socializar</b>	



## EVENTOS ESPECIALES

Noviembre 2, 9, 16, 30  
Seminario Vida Saludable



Noviembre 8, 11 am – 1 pm. Sunny Road Show:  
Conozca a Sunny, la mascota de IMA  
TRAIGA A UN AMIGO!

Noviembre 17, 1 pm -2pm  
Serie de Educación de la Salud: Diabetes  
por Dra. Keyshla Rivera (ESPAÑOL)

Noviembre 24, 1pm – 4pm  
Celebración de Cumpleaños del Mes  
(Merienda, Dj)

- Manualidades
- Actividad física
- Educativa
- Social