



NOV 2023 -

Wellness Center: EAST COLONIAL

Address: 7714 East Colonial Drive, Orlando FL 32807

Phone number: (407) 745-4581



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

		9am Zumba 10am Yoga 11am Hispanic Heritage Presentations 3pm Gym	9am Exercise 10am Weaving 11am Hispanic Heritage Presentations 3pm Gym	9am Reflection 10am Exercise 11am Hispanic Heritage Closing – Folkloric Groups
9am Zumba 10am Yoga 11am Coffee time 1pm Education 2pm Painting 3pm Gym	9am Exercise 10am Craft 11am Coffee time 1pm Education 2pm Games 3pm Gym	9am Zumba 10am Yoga 11am Coffee time 1pm Education 2pm Painting 3pm Gym	9am Exercise 10am Weaving 11am Snacks 1pm Craft 2pm Games 3pm Gym	9am Reflection 10am Exercise 11am Education 2pm Games 3pm Gym
9am Zumba 10am Yoga 11am Coffee time 1pm Education 2pm Painting 3pm Gym	9am Exercise 10am Craft 11am Diabetes (SPA) 1pm Socialize 2pm Games 3pm Gym	9am Zumba 10am Yoga 11am Coffee time 1pm Education 2pm Painting 3pm Gym	9am Exercise 10am Weaving 11am Snacks 1pm Craft 2pm Games 3pm Gym	9am Reflection 10am Exercise 11am Education 1pm Birthday
9am Zumba 10am Yoga 11am Coffee time 1pm Education 2pm Painting 3pm Gym	9am Exercise 10am Craft 11am Meet SUNNY! 2pm Games 3pm Gym	9am Zumba 10am Yoga 11am Thanksgiving Center Activity	CLOSED	CLOSED
9am Zumba 10am Yoga 11am Coffee time 1pm Education 2pm Painting 3pm Gym	9am Exercise 10am Craft 11am Coffee time 1pm Education 2pm Games 3pm Gym	9am Zumba 10am Yoga 11am Coffee time 1pm Education 2pm Painting 3pm Gym	9am Exercise 10am Weaving 11am Snacks 1pm Craft 2pm Games 3pm Gym	



SPECIAL EVENTS

NOV 1, 2, 3 Continue presentations of Hispanic Heritage

NOV 10 – 11AM – 12PM Veterans IMA Commemoration

NOV 14 – 11 AM – 12PM Healthcare Education Series: Diabetes Awareness with Dr. Hector Marti (SPANISH)

NOV 17 - 1PM – 4PM – Happy Birthday of the month (lunch, DJ, giveaways, surprises)

NOV 21 – 11AM Sunny Road Show: Meet Sunny, the IMA mascot! BRING A FRIEND!



- Arts & Crafts
- Physical Exercises
- Educational
- Social



NOV 2023 -

Wellness Center: EAST COLONIAL

Dirección: 7714 East Colonial Drive, Orlando FL 32807

Teléfono: (407) 745-4581



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
		9am Zumba 10am Yoga 11am Herencia Hispana 3pm Gimnasio	9am Ejercicio 10am Tejido 11am Herencia Hispana 3pm Gimnasio	9am Reflección 10am Ejercicio 11am Cierre Herencia Hispana – Grupos Folkloricos
6	7	8	9	10
9am Zumba 10am Yoga 11am Socializar 1pm Educacion 2pm Pintura 3pm Gimnasio	9am Ejercicio 10am Manualidad 11am Socializar 1pm Educacion 2pm Juegos 3pm Gimnasio	9am Zumba 10am Yoga 11am Socializar 1pm Educacion 2pm Pintura 3pm Gimnasio	9am Ejercicio 10am Tejido 11am Merienda 1pm Manualidad 2pm Juegos 3pm Gimnasio	9am Reflección 10am Ejercicio 11am Veteranos 2pm Juegos 3pm Gimnasio
13	14	15	16	17
9am Zumba 10am Yoga 11am Socializar 1pm Educacion 2pm Pintura 3pm Gimnasio	9am Ejercicio 10am Manualidad 11am Diabetes (ESP) 1pm Socializar 2pm Juegos 3pm Gimnasio	9am Zumba 10am Yoga 11am Socializar 1pm Educacion 2pm Pintura 3pm Gimnasio	9am Ejercicio 10am Tejido 11am Merienda 1pm Manualidad 2pm Juegos 3pm Gimnasio	9am Reflección 10am Ejercicio 11am Educacion 1pm Cumpleanos del mes
20	21	22	23	24
9am Zumba 10am Yoga 11am Socializar 1pm Educacion 2pm Pintura 3pm Gimnasio	9am Ejercicio 10am Manualidad 11am Conozca a SUNNY 2pm Juegos 3pm Gimnasio	9am Zumba 10am Yoga 11am Actividad Acción de Gracias	CERRADO	CERRADO
27	28	29	30	
9am Zumba 10am Yoga 11am Socializar 1pm Educacion 2pm Pintura 3pm Gimnasio	9am Ejercicio 10am Manualidad 11am Socializar 1pm Educacion 2pm Juegos 3pm Gimnasio	9am Zumba 10am Yoga 11am Socializar 1pm Educacion 2pm Pintura 3pm Gimnasio	9am Ejercicio 10am Tejido 11am Merienda 1pm Manualidad 2pm Juegos 3pm Gimnasio	



EVENTOS ESPECIALES

NOV 1, 2, 3 Continuación presentaciones Herencia Hispana

NOV 10 – 11AM – 12PM Conmemoracion Veteranos

NOV 14 – 11 AM – 12PM Series de Educación de la Salud: Diabetes con Dr. Hector Marti (ESPANOL)

NOV 17 - 1PM – 4PM – Celebracion de cumpleaños del mes (Almuerzo, DJ, Rifa, sorpresas)

NOV 21 – 11AM Sunny Road Show: Conozca a Sunny, la mascota de IMA TRAI GA A UN AMIGO!



- Manualidades
- Actividad física
- Educacional
- Social



@imamedicalgroup