



# NOV 2023 -

Wellness Center: **ST CLOUD**

Address: 1495 Budinger Ave , ST Cloud FL, 34769

Phone number: 407 593-9890



## MONDAY

## TUESDAY

## WEDNESDAY

## THURSDAY

## FRIDAY

		1 9am Walk with me 10am Healthy Life 1pm Table Game 2pm Dance 3pm Coffee Time	2 9am Yoga 10am Art & Crafts 11am Lunch-Time 1pm Painting 2pm Walking club 3pm Coffee Time	3 9am Exercise 10am Table Game 11am Lunch-Time 1pm Bingo 2pm Dance 3pm Coffee Time
6 9am Motivational 10:45am Zumba 11:45am Lunch 1pm Arts & Crafts 2pm Domino 3pm Coffee Time	7 9am Exercise 10am Jewelry 11am Lunch-Time 1pm Arts & Crafts 2pm Dance 3pm Coffee Time	8 9am Walk 10am Healthy Life 1pm Table Game 2pm Dance 3pm Coffee Time	9 9am Yoga 10am Art & Crafts 11am Lunch-Time 1pm Painting 2pm Walking Club 3pm Coffee Time	10 9am Exercise 10am Table Game 11am Lunch-Time 1pm Bingo 2pm Dance 3pm Coffee Time
13 9am Exercise 10am Motivational 11am Lunch 1pm Arts & Crafts 2pm Domino 3pm Coffee Time	14 9am Exercise 10am Jewelry 11am Lunch 1pm Arts & Crafts 2pm Dance 3pm Coffee Time	15 9am Walk 10am Healthy Life 1pm Table Game 2pm Dance 3pm Coffee Time	16 9am Yoga 10am Art & Crafts 11am Lunch-Time 1pm Healthcare Education Series 2pm Walking Club 3pm Coffee Time	17 9am Exercise 10am Bingo 11am-4pm <b>THANKSGIVING &amp; BIRTHDAY'S CELEBRATION</b>
20 9am Motivational 10:45am Zumba 11:45am Lunch 1pm Arts & Crafts 2pm Domino 3pm Coffee Time	21 9am Exercise 10am Jewelry 11am Lunch-Time 1pm Arts & Crafts 2pm Dance 3pm Coffee time	22 9am Walk 10am Healthy Life 1pm Table Game 2pm Dance 3pm Coffee Time	23 Thanksgiving Day Office Closed	24 9am Exercise 10am Bingo 11am Lunch-Time 1pm Bingo 2pm Dance 3pm Coffee Time
27 9am Exercise 10am Motivational 11am Lunch-Time 1pm Arts & Crafts 2pm Domino 3pm Coffee Time	28 9am Exercise 10am Jewelry 11am Lunch-Time 1pm Arts & Crafts 2pm Dance 3pm Coffee Time	29 9am Walk 10am Healthy Life 1pm Table Game 2pm Dance 3pm Coffee Time	30 9am Yoga 10am Art & Crafts 11am Lunch-Time 1pm Painting 2pm Walking Club 3pm Coffee Time	



## SPECIAL EVENTS

Nov 1 ,8, 15 ,22 ,and 29 (Wednesday)  
10:00 am - 12:30 pm Seminar for a  
Healthy Life by: Senior Resource Alliance.

Nov 6 – 10:45 am Zumba Class

Nov 16 -1:00 pm Healthcare Education  
Series: Diabetes by Dr. Agustin Caballero  
(SPANISH)

Nov 17 –Thanksgiving & Birthday  
Celebration

Nov 20 – 10:45 am Zumba Class

Nov 23 – Thanksgiving Day  
Office Closed

- Arts & Crafts
- Physical Exercises
- Educational
- Social





# NOV 2023 -

## Wellness Center: ST CLOUD

Dirección: 1495 Budinger Ave ST Cloud, FL 34769

Teléfono: 407 - 593 -9890



### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

		9am <b>Caminata</b> 1 10am <b>Vida Sana</b> 12:30pm <b>Almuerzo</b> 1pm <b>Juegos Mesa</b> 2pm <b>Baile</b> 3pm <b>Hora del Café</b>	9am <b>Yoga</b> 2 10am <b>Manualidad</b> 11am <b>Almuerzo</b> 1pm <b>Pintura</b> 2pm <b>Club Caminar</b> 3pm <b>Hora del Café</b>	9am <b>Ejercicios</b> 3 10am <b>Juegos Mesa</b> 11am <b>Almuerzo</b> 1pm <b>Bingo</b> 2pm <b>Baila Conmigo</b> 3pm <b>Hora del Café</b>
9am <b>Motivación</b> 6 10:45am <b>Zumba</b> 11:45am <b>Almuerzo</b> 1pm <b>Manualidad</b> 2pm <b>Domino</b> 3pm <b>Hora del Café</b>	9am <b>Ejercicios</b> 7 10am <b>Joyería</b> 11am <b>Almuerzo</b> 1pm <b>Manualidad</b> 2pm <b>Baila Conmigo</b> 3pm <b>Hora del Café</b>	9am <b>Caminata</b> 8 10am <b>Vida Sana</b> 12:30pm <b>Almuerzo</b> 1pm <b>Juegos Mesa</b> 2pm <b>Baile</b> 3pm <b>Hora del Café</b>	9am <b>Yoga</b> 9 10am <b>Manualidad</b> 11am <b>Almuerzo</b> 1pm <b>Pintura</b> 2pm <b>Club Caminar</b> 3pm <b>Hora del Café</b>	9am <b>Ejercicios</b> 10 10am <b>Juegos Mesa</b> 11am <b>Almuerzo</b> 1pm <b>Bingo</b> 2pm <b>Baila Conmigo</b> 3pm <b>Hora del Café</b>
9am <b>Ejercicios</b> 13 10am <b>Motivación</b> 11am <b>Almuerzo</b> 1pm <b>Manualidad</b> 2pm <b>Domino</b> 3pm <b>Hora del Café</b>	9am <b>Ejercicios</b> 14 10am <b>Joyería</b> 11am <b>Almuerzo</b> 1pm <b>Manualidad</b> 2pm <b>Baila Conmigo</b> 3pm <b>Hora del Café</b>	9am <b>Caminata</b> 15 10am <b>Vida Sana</b> 12:30pm <b>Almuerzo</b> 1pm <b>Juegos mesa</b> 2pm <b>Baile</b> 3pm <b>Hora del Café</b>	9am <b>Yoga</b> 16 10am <b>Manualidad</b> 11am <b>Almuerzo</b> 1pm <b>Serie de Educación (ESP)</b> 2pm <b>Club Caminar</b> 3pm <b>Hora del Café</b>	9am <b>Ejercicios</b> 17 10am <b>Juegos Mesa</b> 11am-4p <b>CELEBRACION CUMPLEAÑOS &amp; ACCION DE GRACIAS</b>
9am <b>Motivación</b> 20 10:45am <b>Zumba</b> 11am <b>Almuerzo</b> 1pm <b>Manualidad</b> 2pm <b>Domino</b> 3pm <b>Hora del Café</b>	9am <b>Ejercicios</b> 21 10am <b>Joyería</b> 11am <b>Almuerzo</b> 1pm <b>Manualidad</b> 2pm <b>Baila Conmigo</b> 3pm <b>Hora del Café</b>	9am <b>Caminata</b> 22 10am <b>Vida Sana</b> 12:30pm <b>Almuerzo</b> 1pm <b>Juegos Mesa</b> 2pm <b>Baile</b> 3pm <b>Hora del Café</b>	23 Día de Acción de Gracias OFICINA CERRADA	9am <b>Ejercicios</b> 24 10am <b>Juegos Mesa</b> 11am <b>Almuerzo</b> 1pm <b>Bingo</b> 2pm <b>Baila Conmigo</b> 3pm <b>Hora del Café</b>
9am <b>Ejercicios</b> 27 10am <b>Motivación</b> 11am <b>Almuerzo</b> 1pm <b>Manualidad</b> 2pm <b>Domino</b> 3pm <b>Hora del Café</b>	9am <b>Ejercicios</b> 28 10am <b>Joyería</b> 11am <b>Almuerzo</b> 1pm <b>Manualidad</b> 2pm <b>Baila Conmigo</b> 3pm <b>Hora del Café</b>	9am <b>Caminata</b> 29 10am <b>Healthy Life</b> 12:30pm <b>Almuerzo</b> 1pm <b>Juegos de Mesa</b> 2pm <b>Baile</b> 3pm <b>Hora del Café</b>	9am <b>Yoga</b> 30 10am <b>Manualidad</b> 11am <b>Almuerzo</b> 1pm <b>Pintura</b> 2pm <b>Club de Caminar</b> 3pm <b>Hora del Café</b>	



## EVENTOS ESPECIALES

Nov 1, 8, 15, 22 y 29 (Miércoles)  
 10:00am - 12:30pm  
 Seminarios para una Vida Saludable por Senior Resource Alliance.

Nov 6 -10:45 am Clase de Zumba

Nov 16 -1:00 pm Serie de Educación de Salud: Diabetes por el Dr. Agustin Caballero (ESPAÑOL)

Nov 17 – Celebración del Día de Acción de Gracias & Cumpleaños

Nov – 10:45 am Clase de Zumba

Nov 23 – Día de Acción de Gracias-Oficina Cerrada

- Manualidades
- Actividad física
- Educacional
- Social



@imamedicalgroup