



NOV 2023 -

Wellness Center: **SANFORD**

Address: 2432 S. FRENCH AVENUE SANFORD FL 32771

Phone number: 407-768-4464



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

		1	2	3
		9am Dumbbell Exer 10am Stretching 11am Lunch 1pm Zumba Class 2pm Table Game 3pm Rummikub	9am Motor Skill 10am Painting 11am Relaxing 1pm Healthy Lunch 2pm Motor Skill 3pm Domino	9am Hand Exercise 10am Painting 11am Relaxing 1pm Domino 2pm Arts & Craft 3pm Karaoke
6	7	8	9	10
9am Hand exercise 10am Painting 11am Lunch time 1pm Play Cards 2pm Domino 3pm Rummikub	9am Hand Exercise 10am Stretching 11am Relaxing 1pm Domino 2pm Painting 3pm Bingo	9am Hand Exercise 10am Stretching 11am Lunch 1pm Tai Chi Class 2pm Play Cards 3pm Rummikub	9am Walking 10am Foot Exercise 11am Healthy Lunch 1pm Motor Skill 2pm Painting 3pm Rummikub	9am Hand Exercise 10am Stretching 11am Relaxing 1pm Play Cards 2pm Bingo 3pm Veterans Day
13	14	15	16	17
9am Hand Exercise 10am Stretching 11am Lunch 1pm Table Game 2pm Domino 3pm Rummikub	9am Walking 10am Stretching 11am Relaxing 1pm Lunch time 2pm Table Game 3pm Cards Game	9am Foot Exercises 10am Motor Skill 11am Lunch 1pm Yoga Class 2pm Rummikub 3pm Painting	9am Walking daily 10am Painting 11am Diabetes (SPA) 1pm Diabetes (ENG) 2pm Play Cards 3pm Domino	9am Foot Exercises 10am Stretching 11am Lunch 1pm Domino 2pm Painting 3pm Rummikub
20	21	22	23	24
CLOSED	CLOSED	CLOSED	CLOSED	CLOSED
27	28	29	30	
9am Walking 10am Stretching 11am Relaxing 1pm Domino 2pm Cards Play 3pm Rummikub	9am Foot Exercises 10am Motor Skill 11am Relaxing 1pm Lunch 2pm Table Games 3pm Domino	9am Hand Exercises 10am Arts & Craft 11am Relaxing 1pm Zumba Class 2pm Painting 3pm Rummikub	9am Foot Exercises 10am Walking 11am Healthy Lunch 1pm Happy Birthday & Costume Day	



SPECIAL EVENTS

November 10, 2023
Veterans Day's Party
11 am - 1pm

November 16, 2023
Healthcare Education Series: Diabetes Awareness with Luis Garzon
11 am - Spanish
1 pm - English

November 30, 2023
Halloween Party

- Arts & Crafts
- Physical Exercises
- Educational
- Social





NOV 2023 -

Wellness Center: **SANFORD**

Dirección: 2432 S French Ave, Sanford, FL 32771

Teléfono: 407-768-4464



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
		9am Ejercicio Pesa 10am Estirarse 11am Almuerzo 1pm Zumba 2pm Juego Mesa 3pm Rummikub	9am Destrezas 10am Pintando 11am Relajados 1pm Almuerzo 2pm Destrezas 3pm Domino	9am Ejercicio Mano 10am Pintando 11am Relajados 1pm Juego Domino 2pm Artes Grafica 3pm Kareoke
6	7	8	9	10
9am Ejercicio Pesa 10am Pintando 11am Almuerzo 1pm Juego Carta 2pm Domino 3pm Rummikub	9am Ejercicio Mano 10am Estirarse 11am Relajados 1pm Domino 2pm Pintando 3pm Bingo	9am Ejercicio Mano 10am Estiramiento 11am Almuerzo 1pm Tai Chi 2pm Juego Carta 3pm Rummikub	9am Caminando 10am Ejercicio Pies 11am Almuerzo 1pm Destrezas 2pm Pintando 3pm Rummikub	9am Ejercicio Mano 10am Estirarse 11am Relajados 1pm Juego carta 2pm Bingo 3pm Veteranos
13	14	15	16	17
9am Ejercicio Mano 10am Estirarse 11am Almuerzo 1pm Juego Mesa 2pm Domino 3pm Rummikub	9am Caminando 10am Estirarse 11am Relajados 1pm Almuerzo 2pm Juego Mesa 3pm Juego carta	9am Ejercicio Pie 10am Destrezas 11am Almuerzo 1pm Yoga 2pm Rummikub 3pm Pintando	9am Caminando 10am Pintando 11am Diabetes (ESP) 1pm Diabetes (ING) 2pm Juego Carta 3pm Domino	9am Ejercicio Pies 10am Estiramiento 11am Almuerzo 1pm Juego Domino 2pm Pintando 3pm Rummikub
20	21	22	23	24
CERRADO	CERRADO	CERRADO	CERRADO	CERRADO
27	28	29	30	
9am Caminando 10am Estirarse 11am Relajados 1pm Domino 2pm Juego Carta 3pm Rummikub	9am Ejercicio Pies 10am Destrezas 11am Relajados 1pm Almuerzo 2pm Juego Mesa 3pm Domino	9am Ejercicios Mano 10am Manualdades 11am Relajados 1pm Zumba 2pm Pintando 3pm Rummikub	9am Ejercicio Pie 10am Caminando 11am Amuerzo 1pm Fiesta cumpleanos y disfraces Halloween	



EVENTOS ESPECIALES

Noviembre 10, 2023 - Día del Veterano
Fiesta VETERANOS

Noviembre 16, 2023
Serie de Educación de la Salud: Diabetes
11 am. Español
1 pm. Inglés

Noviembre 30, 2023- Fiesta cumpleaños y
fiesta de Halloween con disfraces

- Manualidades
- Actividad física
- Educacional
- Social

