

FEBRUARY 2024

Wellness Center: North Lakeland

Address: 4120 US Hwy 98 N, Ste 200, Lakeland, FL

Phone number: (863)354-3437



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
			1 9am Coffee Time 10am Board Games 11am Healthy Lunch 1pm Gym 2pm Let's Talk 3pm Board Games	2 9am Coffee Time 10am Zumba 11am Board Games 1pm Gym 2pm Board Games 3pm Coloring
5 9am Coffee Time 10am Let's Talk 11am Board Games 1pm Coloring 2pm Gym 3pm Board Games	6 9am Coffee Time 10am Crafts 11am Board Games 1pm Crafts 2pm Board Games 3pm Snack Time	7 9am Coffee Time 10am Zumba 11am Board Games 1pm Let's Talk 2pm Board Games 3pm Coloring	8 9am Coffee Time 10am Coloring 11am Healthy Lunch 1pm Board Games 2pm Gym 3pm Coloring	9 9am Coffee Time 10am Zumba 11am Board Games 1pm Gym 2pm Board Games 3pm Let's Talk
12 9am Coffee Time 10am Let's Talk 11am Coloring 1pm Board Games 2pm Gym 3pm Board Games	13 9am Coffee Time 10am Gym 11am Painting 1pm Board Games 2pm Gym 3pm Coloring	14 9am Coffee Time 10am Zumba 11am Coloring 1pm Board Games 2pm Gym 3pm Coloring	15 9am Coffee Time 10am Gym 11am Healthy Lunch 1pm Health Presentation (ENG) 1:30pm Health Presentation (SPA) 3pm Bingo	16 9am Coffee Time 10am Zumba 11am Board Games 1pm Let's Talk 2pm Coloring 3pm Board Games
19 9am Coffee Time 10am Gym 11am Board Games 1pm Gym 2pm Board Games 3pm Coloring	20 9am Coffee Time 10am Painting 11am Movie 1pm Board Games 2pm Gym 3pm Board Games	21 9am Coffee Time 10am Zumba 11am Board Games 1pm Let's Talk 2pm Board Games 3pm Coloring	22 9am Coffee Time 10am Gym 11am Healthy Lunch 1pm Board Games 2pm Let's Talk 3pm Board Games	23 9am Coffee Time 10am Zumba 11am Movie 1pm About the Movie 2pm Board Games 3pm Coloring
26 9am Coffee Time 10am Coloring 11am Gym 1pm Board Games 2pm Gym 3pm Coloring	27 9am Coffee Time 10am Crafts 11am Board Games 1pm Gym 2pm Board Games 3pm Gym	28 9am Coffee Time 10am Zumba 11am Board Games 1pm Gym 2pm Board Games 3pm Gym	29 9am Coffee Time 10am Gym 11am Healthy Lunch Birthdays 2pm Let's Talk 3pm Board Games	*Physical Exercises *Social *Arts & Crafts *Educational

SPECIAL EVENTS

Every Wednesday and Thursday – 10:00am
Zumba

Every Wednesday – 10:00am to 3:00pm
Hair Salon (by appointment only)

Every Thursday – 11:00am
Healthy Lunch

February 15 – Healthcare Education Series:
Heartful Living with P.A. Shawna
1:00 to 1:30pm English presentation
1:30 to 2:00pm Spanish presentation



@imamedicalgroup

FEBRERO 2024

Centro de Bienestar: Norte de Lakeland

Dirección: 4120 US Hwy 98 N, Ste 200, Lakeland, FL

Teléfono: (863)354-3437



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			<p>9am Hora del Café 1</p> <p>10am Juegos de mesa</p> <p>11am Almuerzo Saludable</p> <p>1pm Gimnasio</p> <p>2pm Charlemos</p> <p>3pm Juegos de mesa</p>	<p>9am Hora del Café 2</p> <p>10am Zumba</p> <p>11am Juegos de mesa</p> <p>1pm Gimnasio</p> <p>2pm Juegos de mesa</p> <p>3pm Colorear</p>
<p>9am Hora del Café 5</p> <p>10am Charlemos</p> <p>11am Juegos de mesa</p> <p>1pm Colorear</p> <p>2pm Gimnasio</p> <p>3pm Juegos de mesa</p>	<p>9am Hora del Café 6</p> <p>10am Manualidades</p> <p>11am Juegos de mesa</p> <p>1pm Manualidades</p> <p>2pm Juegos de mesa</p> <p>3pm Hora de snack</p>	<p>9am Hora del Café 7</p> <p>10am Zumba</p> <p>11am Juegos de mesa</p> <p>1pm Charlemos</p> <p>2pm Juegos de mesa</p> <p>3pm Colorear</p>	<p>9am Hora del Café 8</p> <p>10am Colorear</p> <p>11am Almuerzo Saludable</p> <p>1pm Juegos de mesa</p> <p>2pm Gimnasio</p> <p>3pm Colorear</p>	<p>9am Hora del Café 9</p> <p>10am Zumba</p> <p>11am Juegos de mesa</p> <p>1pm Gimnasio</p> <p>2pm Juegos de mesa</p> <p>3pm Charlemos</p>
<p>9am Hora del Café 12</p> <p>10am Charlemos</p> <p>11am Colorear</p> <p>1pm Juegos de mesa</p> <p>2pm Gimnasio</p> <p>3pm Juegos de mesa</p>	<p>9am Hora del Café 13</p> <p>10am Gimnasio</p> <p>11am Pintura</p> <p>1pm Juegos de mesa</p> <p>2pm Gimnasio</p> <p>3pm Colorear</p>	<p>9am Hora del Café 14</p> <p>10am Zumba</p> <p>11am Colorear</p> <p>1pm Juegos de mesa</p> <p>2pm Gimnasio</p> <p>3pm Colorear</p>	<p>9am Hora del Café 15</p> <p>10am Gimnasio</p> <p>11am Almuerzo Saludable</p> <p>1:00pm Presentación de Salud (ENG)</p> <p>1:30pm Presentación de Salud (ESP)</p> <p>3pm Bingo</p>	<p>9am Hora del Café 16</p> <p>10am Zumba</p> <p>11am Juegos de mesa</p> <p>1pm Charlemos</p> <p>2pm Colorear</p> <p>3pm Juegos de mesa</p>
<p>9am Hora del Café 19</p> <p>10am Gimnasio</p> <p>11am Juegos de mesa</p> <p>1pm Gimnasio</p> <p>2pm Juegos de mesa</p> <p>3pm Colorear</p>	<p>9am Hora del Café 20</p> <p>10am Pintura</p> <p>11am Peliculas</p> <p>1pm Juegos de mesa</p> <p>2pm Gimnasio</p> <p>3pm Juegos de mesa</p>	<p>9am Hora del Café 21</p> <p>10am Zumba</p> <p>11am Juegos de mesa</p> <p>1pm Charlemos</p> <p>2pm Juegos de mesa</p> <p>3pm Colorear</p>	<p>9am Hora del Café 22</p> <p>10am Gimnasio</p> <p>11am Almuerzo Saludable</p> <p>1pm Juegos de mesa</p> <p>2pm Charlemos</p> <p>3pm Juegos de mesa</p>	<p>9am Hora del Café 23</p> <p>10am Zumba</p> <p>11am Peliculas</p> <p>1pm Sobre la Pelicula</p> <p>2pm Juegos de mesa</p> <p>3pm Colorear</p>
<p>9am Hora del Café 26</p> <p>10am Colorear</p> <p>11am Gimnasio</p> <p>1pm Juegos de mesa</p> <p>2pm Gimnasio</p> <p>3pm Colorear</p>	<p>9am Hora del Café 27</p> <p>10am Manualidades</p> <p>11am Juegos de mesa</p> <p>1pm Gimnasio</p> <p>2pm Juegos de mesa</p> <p>3pm Gimnasio</p>	<p>9am Hora del Café 28</p> <p>10am Zumba</p> <p>11am Juegos de mesa</p> <p>1pm Gimnasio</p> <p>2pm Juegos de mesa</p> <p>3pm Gimnasio</p>	<p>9am Hora del Café 29</p> <p>10am Gimnasio</p> <p>11am Almuerzo Saludable</p> <p>1pm Cumpleanos</p> <p>2pm Charlemos</p> <p>3pm Juegos de mesa</p>	<p>*Ejercicios</p> <p>*Social</p> <p>*Manualidades</p> <p>*Educativa</p>

EVENTOS ESPECIALES

Todos los Miercoles y Jueves – 10:00am
Zumba

Todos los Miercoles – 10:00am a 3:00pm
Salon de Cabello (solo por cita)

Todos los Jueves – 11:00am
Almuerzo Saludable

Febrero 15 – Serie de Educación de la Salud: Amando su Salud Cardiovascular con P.A. Shawna
1:00 to 1:30 pm Presentación en Inglés
1:30 to 2:00 pm Presentación en Español



@imamedicalgroup