

FEBRUARY 2024

Wellness Center: ST CLOUD

Address: 1495 Budinger Ave , St. Cloud , FL 34769

Phone number: 407-593-9890



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

			<p>9am Yoga</p> <p>10am Painting</p> <p>11am Lunch</p> <p>1pm Domino</p> <p>2pm Dance</p> <p>3pm Coffee Time</p>	<p>9am Exercise</p> <p>10am Bingo</p> <p>11am Lunch</p> <p>1pm Walkin Club</p> <p>2pm Domino</p> <p>3pm Coffee Time</p>
<p>9am Motivational Talk</p> <p>10:45am Zumba</p> <p>11:45am Lunch</p> <p>1pm Handicrafts</p> <p>2pm Domino</p> <p>3pm Coffee Time</p>	<p>9am Exercise</p> <p>10am Jewelry</p> <p>11am Lunch</p> <p>1pm Craft</p> <p>2pm Dance with me</p> <p>3pm Coffee Time</p>	<p>9am Exercise</p> <p>10am Handicrafts</p> <p>11am Lunch</p> <p>1pm Nutrition</p> <p>2pm Walk with me</p> <p>3pm Coffee Time</p>	<p>9am Yoga</p> <p>10am Painting</p> <p>11am Lunch</p> <p>1pm Domino</p> <p>2pm Dance</p> <p>3pm Coffee Time</p>	<p>9am Exercise</p> <p>10am Bingo</p> <p>11am Lunch</p> <p>1pm Walkin Club</p> <p>2pm Domino</p> <p>3pm Coffee Time</p>
<p>9am Exercise</p> <p>10am Motivational Talk</p> <p>11am Lunch</p> <p>1pm Handicrafts</p> <p>2pm Domino</p> <p>3pm Coffee Time</p>	<p>9am Exercise</p> <p>10am Jewelry</p> <p>11am Lunch</p> <p>1pm Craft</p> <p>2pm Dance with me</p> <p>3pm Coffee Time</p>	<p>9am Exercise</p> <p>10am Handicrafts</p> <p>11am-4pm Valentine's Day Celebration</p>	<p>9am Yoga</p> <p>10am Painting</p> <p>11am Lunch</p> <p>1pm Domino</p> <p>2pm Dance</p> <p>3pm Coffee Time</p>	<p>9am Exercise</p> <p>10am Bingo</p> <p>11am Lunch</p> <p>1pm Walking Club</p> <p>2pm Domino</p> <p>3pm Coffee Time</p>
<p>9am Motivational Talk</p> <p>10:45am Zumba</p> <p>11:45am Lunch</p> <p>1pm Handicrafts</p> <p>2pm Domino</p> <p>3pm Coffee Time</p>	<p>9am Exercise</p> <p>10am Jewelry</p> <p>11am Lunch</p> <p>1pm Craft</p> <p>2pm Dance with me</p> <p>3pm Coffee Time</p>	<p>9am Exercise</p> <p>10am Handicrafts</p> <p>11am Lunch</p> <p>1pm Nutrition</p> <p>2pm Walk with me</p> <p>3pm Coffee Time</p>	<p>9am Yoga</p> <p>10am Painting</p> <p>11am Lunch</p> <p>1pm Health Presentation (ENG)</p> <p>2pm Dance</p> <p>3pm Coffee Time</p>	<p>9am Exercise</p> <p>10am Bingo</p> <p>11am-4pm Birthday's Celebration</p>
<p>9am Exercise</p> <p>10am Motivational Talk</p> <p>11am Lunch</p> <p>1pm Handicrafts</p> <p>2pm Domino</p> <p>3pm Coffee Time</p>	<p>9am Exercise</p> <p>10am Jewelry</p> <p>11am Lunch</p> <p>1pm Craft</p> <p>2pm Dance with me</p> <p>3pm Coffee Time</p>	<p>9am Exercise</p> <p>10am Handicrafts</p> <p>11am Lunch</p> <p>1pm Nutrition</p> <p>2pm Walk with me</p> <p>3pm Coffee Time</p>	<p>9am Yoga</p> <p>10am Painting</p> <p>11am Lunch</p> <p>1pm Domino</p> <p>2pm Dance</p> <p>3pm Coffee Time</p>	<p>*Physical Exercises</p> <p>*Social</p> <p>*Arts & Crafts</p> <p>*Educational</p>

SPECIAL EVENTS

February 5 – 10:45 am Zumba Class

February 14 – ST. Valentine's Day

February 19 – 10:45am Zumba Class

February 22 – 1:00 pm Healthcare Education Series: Heartful Living with Dr. Nildamarys Hernandez. (Spanish presentation)



@imamedicalgroup

FEBRERO 2024

Centro de Bienestar: **ST CLOUD**

Dirección: 1495 Budinger Ave, St. Cloud FL, 34769

Teléfono: 407-593-9890



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			9am Yoga 1 10am Pintura 11am Merienda 1pm Domino 2pm Baile 3pm Hora del Café	9am Ejercicios 2 10am Bingo 11am Merienda 1pm Camina Conmigo 2pm Domino 3pm Hora del café
9am Charla 5 Motivadora 10:45am Zumba 11am Merienda 1pm Manualidades 2pm Domino 3pm Hora del Café	9am Ejercicios 6 10am Joyería 11am Merienda 1pm Arte 2pm Baila Conmigo 3pm Hora del Café	9am Ejercicios 7 10am Manualidades 11am Merienda 1pm Nutrición 2pm Camina Conmigo 3pm Hora del Café	9am Yoga 8 10am Pintura 11am Merienda 1pm Domino 2pm Baile 3pm Hora del Café	9am Ejercicios 9 10am Bingo 11am Merienda 1pm Camina Conmigo 2pm Domino 3pm Hora del Café
9am Ejercicios 12 10am Charla Motivadora 11am Merienda 1pm Manualidades 2pm Domino 3pm Hora del Café	9am Ejercicios 13 10am Joyería 11am Merienda 1pm Arte 2pm Baila Conmigo 3pm Hora del Café	3pm Hora del Café 14 9am Ejercicios 10am Manualidades 11am-4pm Celebración del Día de San Valentín	9am Yoga 15 10am Pintura 11am Merienda 1pm Domino 2pm Baile 3pm Hora del Café	9am Ejercicios 16 10am Bingo 11am Merienda 1pm Camina Conmigo 2pm Domino 3pm Hora del Café
3pm Hora del Café 19 9am Charla Motivadora 10:45am Zumba 11am Merienda 1pm Manualidades 2pm Domino 3pm Hora del Café	9am Ejercicios 20 10am Joyería 11am Merienda 1pm Arte 2pm Baila Conmigo 3pm Hora del Café	9am Ejercicios 21 10am Manualidades 11am Merienda 1pm Nutrición 2pm Camina Conmigo 3pm Hora del Café	9am Yoga 22 10am Pintura 11am Merienda 1pm Presentación de Salud (ESP) 2pm Baile 3pm Hora del Café	9am Ejercicio 23 10am Bingo 11am-4pm Celebración de Cumpleaños
3pm Hora del Café 26 9am Ejercicios 10am Charla Motivadora 11am Merienda 1pm Manualidades 2pm Domino 4pm Hora del	9am Ejercicios 27 10am Joyería 11am Merienda 1pm Arte 2pm Baila Conmigo 3pm Hora del Café	9am Ejercicios 28 10am Manualidades 11am Merienda 1pm Nutrición 2pm Camina Conmigo 3pm Hora del Café	9am Yoga 29 10am Pintura 11am Merienda 1pm Domino 2pm Baile 3pm Hora del Café	* Ejercicios * Social * Manualidades * Educacional

Cafe

EVENTOS ESPECIALES

Febrero 5 – 10:45 am Clase de Zumba

Febrero 14 – Día de San Valentín

Febrero 19 – 10:45 am Clase de Zumba

Febrero 22 1:00 pm Serie de Educación de la Salud: Amando su Salud Cardiovascular con Dr. Nildamarys Hernandez. (Presentación en Español)



@imamedicalgroup