



APR 2024

Wellness Center: SANFORD OFFICE

Address: 2432 S French Ave., Sanford, FL 32771

Phone number: 407-768-4464



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>1</p> <p>9am Exercises 10am Stretching 11am Coffee Time 1pm Puzzles 2pm Games 3pm Painting</p>	<p>2</p> <p>9am Hand & Foot 10am Exercises 11am Coffee Time 1pm Painting 2pm Stand Up 3pm Rummikub</p>	<p>3</p> <p>9am Exercise Foot 10am Motor Skill 11am Chair Yoga 1pm Puzzles 2pm Painting 3pm Games</p>	<p>4</p> <p>9am Exercises 10am Stretching 11am Coffee Time 1pm Puzzles 2pm Painting 3pm Games</p>	<p>5</p> <p>9am Exercises 10am Motor Skills 11am Coffee Time 1pm Games 2pm Games 3pm Rummikub</p>
<p>8</p> <p>9am Hand & Foot 10am Exercises 11am Coffee Time 1pm Games 2pm Puzzles 3pm Painting</p>	<p>9</p> <p>9am Exercises 10am Walking 11am Coffee Time 1pm Painting 2pm Domino 3pm Puzzles</p>	<p>10</p> <p>9am Exercises 10am Motor Skills 11am Zumba Class 1pm Domino 2pm Painting 3pm Puzzles</p>	<p>11</p> <p>9am Hand & Foot 10am Walking 11am Coffee Time 1pm Domino 2pm Games 3pm Rummikub</p>	<p>12</p> <p>9am Exercises 10am Hand, Foot 11am Snacks Time 1pm Games 2pm Painting 3pm Bingo</p>
<p>15</p> <p>9am Exercises 10am Motor Skill 11am Socialize 1pm Games 2pm Domino 3pm Tech Savvy</p>	<p>16</p> <p>9am Stretching 10am Exercises 11am Coffee Time 1pm Games 2pm Painting 3pm Domino</p>	<p>17</p> <p>9am Exercises 10am Motor Skill 11am Tai Chi Class 1pm Painting 2pm Domino 3pm Games</p>	<p>18</p> <p>9am Motor Skills 10am Exercises 11am Conference 1pm Domino 2pm Painting 3pm Games</p>	<p>19</p> <p>9am Exercises Foot 10am Stretching 11am Coffee Time 1pm Games 2pm Painting 3pm Games</p>
<p>22</p> <p>9am Exercises 10am Stretching 11am Socialize 1pm Games 2pm Puzzles 3pm Painting</p>	<p>23</p> <p>9am Exercises 10am Motor Skills 11am Coffee Time 1pm Games 2pm Painting 3pm Domino</p>	<p>24</p> <p>9am Stretching 10am Motor Skills 11am Relaxing 1pm Puzzles 2pm Rummikub 3pm Bingo</p>	<p>25</p> <p>9am Stretching 10am HES(SPA) 12pm HES(ENG) 1pm Painting 2pm Games 3pm Puzzles</p>	<p>26</p> <p>9am Exercises 10am Hand & Foot 11am Coffee Time 1pm Games 2pm Domino 3pm Relaxing</p>
<p>29</p> <p>9am Exercises 10am Walking 11am Painting 1pm Puzzles 2pm Rummikub 3pm Domino</p>	<p>30</p> <p>9am Exercises 10am Motor Skills 11am Relaxing 1pm Domino 2pm Games 3pm Rummikub</p>			

- *Physical Exercises
- *Social
- *Arts & Crafts
- *Educational



SPECIAL EVENTS

April 25, 2024- Conference- Luis Garzon, PE- Aging Safety- HES(SPA)- 10-11am
12-1PM- HES(ENG)

April 18, 2024- Conference- Complete Nutrition in Elderly- Susana from Care Plus – 11am HES(SPA) 11:30am HES(ENG)



@imamedicalgroup



ABR 2024

Centro de Bienestar: **SANFORD OFFICE**

Dirección: 2432 S French Ave., Sanford, FL 32771

Teléfono: 407-768-4464



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1	2	3	4	5
9am Ejercicios 10am Estirarse 11am Hora Cafe 1pm "Puzzles" 2pm Juegos 3pm Pintando	9am Mano y Pie 10am Ejercicios 11am Relajados 1pm Pintando 2pm Levantarnos 3pm Rummikub	9am Ejercicio Pie 10am Destrezas 11am Yoga Silla 1pm "Puzzles" 2pm Pintando 3pm juegos	9am Ejercicios 10am Estirarse 11am Hora Cafe 1pm "Puzzles" 2pm Pintando 3pm Juegos	9am Ejercicios 10am Destrezas 11am Hora Cafe 1pm Juegos 2pm Juegos 3pm Rummikub
8	9	10	11	12
9am Mano y Pie 10am Ejercicios 11am Hora Cafe 1pm Juegos 2pm "Puzzles" 3pm Pintando	9am Ejercicios 10am Caminando 11am Hora de Cafe 1pm Colorea 2pm Domino 3pm "Puzzles"	9am Ejercicios 10am Destrezas 11am Clase Zumba 1pm Domino 2pm Pintando 3pm "Puzzles"	9am Mano y Pie 10am Caminando 11am Hora Cafe 1pm Domino 2pm Juegos 3pm Rummikub	9am Ejercicios 10am Mano y Pie 11am Entremeces 1pm Juegos 2pm Colorea 3pm Bingo
15	16	17	18	19
9am Ejercicios 10am Destrezas 11am Socializar 1pm Juegos 2pm Domino 3pm Tecnologia	9am Estiramiento 10am Ejercicios 11am Hora Café 1pm Juegos 2pm Colorea 3pm Domino	9am Ejercicios 10am Destrezas 11am Tai Chi Clases 1pm Colorea 2pm Domino 3pm Juegos	9am Destrezas 10am Ejercicios 11am Conferencia 1pm Domino 2pm Pintando 3pm Juegos	9am Pie Ejercicio 10am Estirarse 11am Hora Cafe 1pm Juegos 2pm Pintando 3pm Juegos
22	23	24	25	26
9am Ejercicios 10am Estirarse 11am Socializar 1pm Juegos 2pm "Puzzles" 3pm Pintando	9am Ejercicios 10am Destrezas 11am Hora Cafe 1pm Juegos 2pm Colorea 3pm Domino	9am Estirarse 10am Destrezas 11am Relajados 1pm "Puzzles" 2pm Rummikub 3pm Bingo	9am Estirarse 10am HES(SPA) 12pm HES(ENG) 1pm Pintando 2pm Juegos 3pm "Puzzles"	9am Ejercicios 10am Mano y Pie 11am Relajados 1pm Juegos 2pm Domino 3pm Relajados
29	30			
9am Ejercicios 10am Caminando 11am Pintar 1pm "Puzzles" 2pm Rummikub 3pm Domino	9am Ejercicios 10am Destrezas 11am Relajados 1pm Domino 2pm Juegos 3pm Rummikub			

- *Ejercicios
- *Social
- *Manualidades
- *Educativa



EVENTOS ESPECIALES

April 25, 2024- Conferencia- Luis Garzon, PE – Envejecer de Forma Segura- HES(SPA)- 10-11 am HES(ENG)- 12-1 pm

April 18, 2024- Conferencia sobre Nutricion completa en Adultos- Susana de Care Plus- 11 AM HES(SPA)- HES(ENG)



@imamedicalgroup