



# APR 2024

Wellness Center: **ST CLOD**

Address: 1494 Budinger Ave St Cloud FL 34769

Phone number: 407 593 -9890



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
9am <b>Motivational Talk</b> <sup>1</sup> 10:45am <b>Zumba</b> 11:45am <b>Lunch</b> 1pm <b>Handicrafts</b> 2pm <b>Domino</b> 3pm <b>Coffee Time</b>	9am <b>Exercise</b> <sup>2</sup> 10am-12pm <b>Education</b> 1pm <b>Handicrafts</b> 2pm <b>Table Game</b> 3pm <b>Coffee Time</b>	9am <b>Exercise</b> <sup>3</sup> 10am <b>Painting</b> 11am <b>Lunch</b> 1pm <b>Handicrafts</b> 2pm <b>Dance with me</b> 3pm <b>Coffee Time</b>	9am <b>Yoga</b> <sup>4</sup> 10am-12pm <b>Education</b> 1pm <b>Handicrafts</b> 2pm <b>Walk</b> 3pm <b>Coffee Time</b>	9am <b>Exercise</b> <sup>5</sup> 10am <b>Table Game</b> 11am <b>Lunch</b> 1pm <b>Bingo</b> 2pm <b>Dance</b> 3pm <b>Coffee Time</b>
9am <b>Exercise</b> <sup>8</sup> 10am <b>Motivational Talk</b> 11am <b>Lunch</b> 1pm <b>Handicrafts</b> 2pm <b>Domino</b> 3pm <b>Coffee Time</b>	9am <b>Exercise</b> <sup>9</sup> 10am-12pm <b>Education</b> 11am <b>Lunch</b> 1pm <b>Handicrafts</b> 2pm <b>Table Game</b> 3pm <b>Coffee Time</b>	9am <b>Exercise</b> <sup>10</sup> 10am <b>Painting</b> 11am <b>Lunch</b> 1pm <b>Handicrafts</b> 2pm <b>Dance with me</b> 3pm <b>Coffee Time</b>	9am <b>Yoga</b> <sup>11</sup> 10am-12pm <b>Education</b> 1pm <b>Handicrafts</b> 2pm <b>Walk</b> 3pm <b>Coffee Time</b>	9am <b>Exercise</b> <sup>12</sup> 10am <b>Table Game</b> 11am <b>Lunch</b> 1pm <b>Bingo</b> 2pm <b>Dance</b> 3pm <b>Coffee Time</b>
9am <b>Motivational Talk</b> <sup>15</sup> 10:45am <b>Zumba</b> 11:45am <b>Lunch</b> 1pm <b>Handicrafts</b> 2pm <b>Domino</b> 3pm <b>Coffee Time</b>	9am <b>Exercise</b> <sup>16</sup> 10am-12pm <b>Education</b> 11am <b>Lunch</b> 1pm <b>Handicrafts</b> 2pm <b>Table Game</b> 3pm <b>Coffee Time</b>	9am <b>Exercise</b> <sup>17</sup> 10am <b>Painting</b> 11am <b>Lunch</b> 1pm <b>Handicrafts</b> 2pm <b>Dance with me</b> 3pm <b>Coffee time</b>	9am <b>Yoga</b> <sup>18</sup> 10am-12pm <b>Education</b> 1pm <b>Health Education Serie</b> 2pm <b>Walk</b> 3pm <b>Coffee Time</b>	9am <b>Exercise</b> <sup>19</sup> 10am <b>Table Game</b> 11am <b>Lunch</b> 1pm <b>Bingo</b> 2pm <b>Dance Class</b> 3pm <b>Coffee Time</b>
9am <b>Exercise</b> <sup>22</sup> 10am <b>Motivational Talk</b> 11am <b>Lunch</b> 1pm <b>Handicrafts</b> 2pm <b>Domino</b> 3pm <b>Coffee Time</b>	9am <b>Exercise</b> <sup>23</sup> 10am-12pm <b>Education</b> 11am <b>Lunch</b> 1pm <b>Handicrafts</b> 2pm <b>Table Game</b> 3pm <b>Coffee Time</b>	9am <b>Exercise</b> <sup>24</sup> 10am <b>Painting</b> 11am <b>Lunch</b> 1pm <b>Handicrafts</b> 2pm <b>Dance with me</b> 3pm <b>Coffee Time</b>	9am <b>Yoga</b> <sup>25</sup> 10am-12pm <b>Education</b> 1pm <b>Handicrafts</b> 2pm <b>Walk</b> 3pm <b>Coffee Time</b>	9am <b>Exercise</b> <sup>26</sup> 10am <b>Bingo</b> 11am-4pm <b>BIRTHDAY'S CELEBRATION</b>
9am <b>Motivational Talk</b> <sup>29</sup> 10:45am <b>Zumba</b> 11am <b>Lunch</b> 1pm <b>Handicrafts</b> 2pm <b>Domino</b> 3pm <b>Coffee Time</b>	9am <b>Exercise</b> <sup>30</sup> 10am <b>Dance Class</b> 11am <b>Lunch</b> 1pm <b>Handicrafts</b> 2pm <b>Table Game</b> 3pm <b>Coffee Time</b>			

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



## SPECIAL EVENTS

April 1 – 10:45 am Zumba

April 2,4,9,11,16,18,23,25 (Tuesday and Thursday)  
A Matter of Balance/Controlled The fear of Falls by Senior Resource Alliance

April 15 – 10:45 am Zumba

April 18 – 1:00 pm Healthcare Education Series: Aging Safely by Dr. Osvaldo Aviles (Spanish Presentation)

April 29 - 10:45 am Zumba



@imamedicalgroup



# ABR 2024

Centro de Bienestar: **ST CLOUD**

Dirección: 1495 Budinger Ave. ST Cloud, FL 34769

Teléfono: 407 593 - 9890



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

<p>9am <b>Charla Motivadora</b></p> <p>10:45am <b>Zumba</b></p> <p>11:45am <b>Merienda</b></p> <p>1pm <b>Manualidades</b></p> <p>2pm <b>Domino</b></p> <p>3pm <b>Hora del Café</b></p>	<p>1</p>	<p>9am <b>Ejercicios</b></p> <p>10am-12pm <b>Educación</b></p> <p>1pm <b>Manualidades</b></p> <p>2pm <b>Juego de mesa</b></p> <p>3pm <b>Hora del Café</b></p>	<p>2</p>	<p>9am <b>Ejercicios</b></p> <p>10am <b>Pintura</b></p> <p>11am <b>Merienda</b></p> <p>1pm <b>Manualidades</b></p> <p>2pm <b>Baila Conmigo</b></p> <p>3pm <b>Hora del Café</b></p>	<p>3</p>	<p>9am <b>Yoga</b></p> <p>10am-12pm <b>Educación</b></p> <p>1pm <b>Manualidades</b></p> <p>2pm <b>A Caminar</b></p> <p>3pm <b>Hora del Café</b></p>	<p>4</p>	<p>9am <b>Ejercicios</b></p> <p>10am <b>Juego de mesa</b></p> <p>11am <b>Merienda</b></p> <p>1pm <b>Bingo</b></p> <p>2pm <b>Baile</b></p> <p>3pm <b>Hora del Café</b></p>	<p>5</p>
<p>9am <b>Ejercicios</b></p> <p>10am <b>Charla Motivadora</b></p> <p>11am <b>Merienda</b></p> <p>1pm <b>Manualidades</b></p> <p>2pm <b>Domino</b></p> <p>3pm <b>Hora del Café</b></p>	<p>8</p>	<p>9am <b>Ejercicios</b></p> <p>10am-12pm <b>Educación</b></p> <p>1pm <b>Manualidades</b></p> <p>2pm <b>Juego de mesa</b></p> <p>3pm <b>Hora del Café</b></p>	<p>9</p>	<p>9am <b>Ejercicios</b></p> <p>10am <b>Pintura</b></p> <p>11am <b>Merienda</b></p> <p>1pm <b>Manualidades</b></p> <p>2pm <b>Baila Conmigo</b></p> <p>3pm <b>Hora del Café</b></p>	<p>10</p>	<p>9am <b>Yoga</b></p> <p>10am-12pm <b>Educación</b></p> <p>1pm <b>Manualidades</b></p> <p>2pm <b>A Caminar</b></p> <p>3pm <b>Hora del Café</b></p>	<p>11</p>	<p>9am <b>Ejercicios</b></p> <p>10am <b>Juego de mesa</b></p> <p>11am <b>Merienda</b></p> <p>1pm <b>Bingo</b></p> <p>2pm <b>Baile</b></p> <p>3pm <b>Hora del Café</b></p>	<p>12</p>
<p>9am <b>Charla Motivadora</b></p> <p>10:45am <b>Zumba</b></p> <p>11am <b>Merienda</b></p> <p>1pm <b>Manualidades</b></p> <p>2pm <b>Domino</b></p> <p>3pm <b>Hora del café</b></p>	<p>15</p>	<p>9am <b>Ejercicios</b></p> <p>10am-12pm <b>Educación</b></p> <p>1pm <b>Manualidades</b></p> <p>2pm <b>Juego de mesa</b></p> <p>3pm <b>Hora del Café</b></p>	<p>16</p>	<p>9am <b>Ejercicios</b></p> <p>10am <b>Pintura</b></p> <p>11am <b>Merienda</b></p> <p>1pm <b>Manualidades</b></p> <p>2pm <b>Baila Conmigo</b></p> <p>3pm <b>Hora del Café</b></p>	<p>17</p>	<p>9am <b>Yoga</b></p> <p>10am-12pm <b>Educación</b></p> <p>1pm <b>Serie de Educación</b></p> <p>2pm <b>A Caminar</b></p> <p>3pm <b>Hora del Café</b></p>	<p>18</p>	<p>9am <b>Ejercicios</b></p> <p>10am <b>Juego de Mesa</b></p> <p>11am <b>Merienda</b></p> <p>1pm <b>Bingo</b></p> <p>2pm <b>Baile</b></p> <p>3pm <b>Hora del Café</b></p>	<p>19</p>
<p>9am <b>Ejercicios</b></p> <p>10am <b>Charla Motivadora</b></p> <p>11am <b>Merienda</b></p> <p>1pm <b>Manualidades</b></p> <p>2pm <b>Domino</b></p> <p>3pm <b>Hora del Café</b></p>	<p>22</p>	<p>9am <b>Ejercicios</b></p> <p>10am-12pm <b>Educación</b></p> <p>1pm <b>Manualidades</b></p> <p>2pm <b>Juego de mesa</b></p> <p>3pm <b>Hora del Café</b></p>	<p>23</p>	<p>9am <b>Ejercicios</b></p> <p>10am <b>Pintura</b></p> <p>11am <b>Merienda</b></p> <p>1pm <b>Manualidades</b></p> <p>2pm <b>Baila Conmigo</b></p> <p>3pm <b>Hora del Café</b></p>	<p>24</p>	<p>9am <b>Yoga</b></p> <p>10am-12pm <b>Educación</b></p> <p>1pm <b>Manualidades</b></p> <p>2pm <b>A Caminar</b></p> <p>3pm <b>Hora del Café</b></p>	<p>25</p>	<p>9am <b>Ejercicios</b></p> <p>10am <b>Juego de mesa</b></p> <p>11am-4pm <b>CELEBRACION DE CUMPLEAÑOS</b></p>	<p>26</p>
<p>9am <b>Charla Motivadora</b></p> <p>10:45am <b>Zumba</b></p> <p>11am <b>Merienda</b></p> <p>1pm <b>Manualidades</b></p> <p>2pm <b>Domino</b></p> <p>3pm <b>Hora del Café</b></p>	<p>29</p>	<p>9am <b>Ejercicios</b></p> <p>10am <b>Clase de Baile</b></p> <p>11am <b>Merienda</b></p> <p>1pm <b>Manualidades</b></p> <p>2pm <b>Juego de mesa</b></p> <p>3pm <b>Hora del Café</b></p>	<p>30</p>						



## EVENTOS ESPECIALES

Abril 1 – 10:45 am Zumba

Abril 2,4,9,11,16,18,23 & 25 (Martes y Jueves) – 10 am Un Asunto de Equilibrio/ Controlando el temor a las Caidas Por Senior Resource Alliance

Abril 15 – 10:45 am Zumba

Abril 18 – 1: 00 pm Serie de Educación de Salud: Envejeciminto Seguro Con el Dr. Osvaldo Aviles

Abril 29 - 10:45 am Zumba

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



@imamedicalgroup