



Diciembre 2022 Calendario de Ejercicio



Las clases de aeróbic acuático son llevadas en el Warford Activity Center (1330 NW 18th Avenue, Amarillo, TX 79107)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
RECORDATORIOS			1 8:30 AM - 7:00 PM	2 9:00 AM - 12:00 PM	3 CERRADO
PACIENTES QUE ASISTAN LA CLASE DE SITFIT EL 22 DE DICIEMBRE A LAS 6 PM RECIBIRÁN COMIDA GRATIS, MIENTRAS QUE DUREN LAS RESERVAS			8:30 am - Caminata 5 pm - Caminata 5:30 pm - Pesas ligeras	9 am - Caminata	
5 8:30 AM - 7:00 PM	6 8:30 AM - 7:00 PM	7 8:30 AM - 7:00 PM	8 8:30 AM - 7:00 PM	9 9:00 AM - 12:00 PM	10 CERRADO
8:30 am - Caminata 9 am - Yoga ligera 5 pm - Caminata	8:30 am - Caminata 9 am - Salud Mental (Combinada) 5 pm - Caminata	8:30 am - Caminata 9:30 am - Estiramientos con música Latina 10:30 am - SitFit (Combinada) 5 pm - Caminata	8:30 am - Caminata 1 pm - Yoga en silla (Combinada) 5 pm - Caminata	9 am - Caminata	
12 8:30 AM - 7:00 PM	13 8:30 AM - 7:00 PM	14 8:30 AM - 7:00 PM	15 8:30 AM - 7:00 PM	16 9:00 AM - 12:00 PM	17 CERRADO
8:30 am - Caminata 9 am - Yoga ligera 5 pm - Caminata	8:30 am - Caminata 5 pm - Caminata	8:30 am - Caminata 9:30 am - Estiramientos con música Latina 5 pm - Caminata	8:30 am - Caminata 1 pm - Yoga en silla (Combinada) 5 pm - Caminata 5:30 pm - Pesas ligeras	9 am - Caminata	
19 8:30 AM - 7:00 PM	20 8:30 AM - 7:00 PM	21 8:30 AM - 7:00 PM	22 8:30 AM - 7:00 PM	23 9:00 AM - 12:00 PM	24 CERRADO
8:30 am - Caminata 9 am - Yoga ligera 5 pm - Caminata	8:30 am - Caminata 5 pm - Caminata	8:30 am - Caminata 9:30 am - Estiramientos con música Latina 10:30 am - SitFit (Combinada) 5 pm - Caminata	8:30 am - Caminata 1 pm - Yoga en silla (Combinada) 5 pm - Caminata 6 pm - SitFit (Combinada)	9 am - Caminata	
26 CERRADO	27 CERRADO	28 CERRADO	29 CERRADO	30 CERRADO	31 CERRADO

DESCANSO NAVIDEÑO



Diciembre 2022 Calendario de Crecimiento



Las clases de aeróbic acuático son llevadas en el Warford Activity Center (1330 NW 18th Avenue, Amarillo, TX 79107)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
RECORDATORIOS			1 8:30 AM – 7:00 PM	2 9:00 AM – 12:00 PM	3 CERRADO
PACIENTES QUE ASISTAN LA CLASE DE SITFIT EL 22 DE DICIEMBRE A LAS 6 PM RECIBIRÁN COMIDA GRATIS, MIENTRAS QUE DUREN LAS RESERVAS			10:30 am – Cocina creativa 5:30 pm – Cocina creativa		
5 8:30 AM – 7:00 PM	6 8:30 AM – 7:00 PM	7 8:30 AM – 7:00 PM	8 8:30 AM – 7:00 PM	9 9:00 AM – 12:00 PM	10 CERRADO
10:30 am – El bienestar mental 5:30 pm - ESL	9 am – Salud Mental (Combinada) 4 pm – Consejería bíblica	9 am – Educación de medicamentos para la hipertensión 10:30 am – SitFit (Combinada) 5:30 pm - ESL 6 pm – Educación financiera	9 am – Carpintería 10:30 am – Cocina creativa 5:30 pm – Cocina creativa		
12 8:30 AM – 7:00 PM	13 8:30 AM – 7:00 PM	14 8:30 AM – 7:00 PM	15 8:30 AM – 7:00 PM	16 9:00 AM – 12:00 PM	17 CERRADO
9 am – Pintura 10:30 am – Cocina creativa 5:30 pm – ESL 5:30 pm – Comida Divertida!	10:30 am – Decoraciones Navideñas 4 pm – Consejería bíblica 5 pm – Bingo	10:30 am - Tambor 12:30 pm – Salud del corazón 5:30 pm – Qué es la hipertensión? 5:30 pm – ESL 6 pm – El manejo del dinero	10:30 am – Cocina creativa		
19 8:30 AM – 7:00 PM	20 8:30 AM – 7:00 PM	21 8:30 AM – 7:00 PM	22 8:30 AM – 7:00 PM	23 9:00 AM – 12:00 PM	24 CERRADO
10:30 am – Comiendo con la diabetes 5:30 pm – Manejo del estrés 6 pm – Envoltura de regalos	4 pm – Consejería bíblica 5 pm – Lotería 6 pm – Envoltura de regalos	9 am – Educación de medicamentos para la diabetes 10:30 am – SitFit (Combinada) 12 pm – El Ser Saludable 5:30 pm – Qué es la hipertensión? 6 pm – Educación financiera	10:30 am – Cocina creativa 5:30 pm – Cocina creativa 6 pm – SitFit (Combinada)		
26 CERRADO	27 CERRADO	28 CERRADO	29 CERRADO	30 CERRADO	31 CERRADO

DESCANSO NAVIDEÑO

