

Febrero 2023 Calendario de Bienestar

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
		1 8:30am-7pm	2 8:30am-7pm	3 9am-12pm
		8:30am- Caminata (1) 9:30am- Estiramientos con música latina (1) 10am- Educación de farmacia en sitio de web (2) 1pm- Aprendido a levantar (1) 3pm- Educación de farmacia en sitio de web (2) 4pm- Zumba (1) 5pm- Caminata (1) 5:30pm- ESL (1) 6pm- Educación financiera (2)	8:30am- Caminata (1) 9am- Boxeo (1) 9am- Cambia su mente, Cambia su vida (1) 10:30am- Cocina Creativa (1) 10:30am- Pesas ligeras (1) 1pm- Yoga en sillas (2) 1pm- Hacer frente a la ansiedad y la depresión (1) 2pm- Bienestar mental (1) 5pm- Caminata (1) 5pm- Educación en salud mental (1) 5:30pm- Cocina creativa	9am- Caminata (1) 10am- Zumba (1)
6 8:30am-7pm	7 8:30am-7pm	8 8:30am-7pm	9 8:30am-7pm	10 9am-12pm
8:30am- Caminata (1) 9am- Yoga ligera (2) 10am- Zumba (1) 5pm- Caminata (1) 5:30pm- ESL	8:30am- Caminata (1) 9am- Salud mental (2) 10am- Educación de farmacia en sitio de web (2) 10am- Fundamentos de gimnasio (2) 3pm- Educación de farmacia en sitio de web (2) 4pm- Consejería bíblica (1) 5pm- Caminata (1) 5pm- Bingo (1)	8:30am- Caminata (1) 9:30am- Estiramientos con música latina (1) 10am- Educación de farmacia en sitio de web (2) 12:30pm- La salud del corazón (1) 1pm- Aprendido a levantar (1) 3pm- Educación de farmacia en sitio de web (2) 4pm- Zumba (1) 5pm- Caminata (1) 5:30pm- ESL (1) 5:30pm- ¿Qué es la hipertensión? (2) 6pm- Educación financiera (2)	8:30am- Caminata (1) 9am- Boxeo (1) 9am- Cambia su mente, Cambia su vida (1) 10:30am- Cocina Creativa (1) 11am- Manejar el dolor dental (1) 1pm- Yoga en sillas (2) 1pm- Hacer frente a la ansiedad y la depresión (1) 5pm- Caminata (1) 5pm- Educación en salud mental (1) 5:30pm- Cocina creativa (1)	9am- Caminata (1) 10am- Zumba (1) 10:30am- Cocina creativa con hipertensión (1)
13 8:30am-7pm	14 8:30am-7pm	15 8:30am-7pm	16 8:30am-7pm	17 9am-12pm
8:30am- Caminata (1) 9am- Yoga ligera (2) 10am- Zumba (1) 2pm- Corazones saludables para San Valentín (1) 4:30pm- Coraje para cambiar- inglés (1) 5pm- Caminata (1) 5:30pm- ESL	8:30am- Caminata (1) 9am- Salud mental (2) 10am- Educación de farmacia en sitio de web (2) 10am- Fundamentos de gimnasio (2) 3pm- Educación de farmacia en sitio de web (2) 4pm- Consejería bíblica (1) 5pm- Caminata (1)	8:30am- Caminata (1) 9:30am- Estiramientos con música latina (1) 10am- Educación de farmacia en sitio de web (2) 12:30pm- SitFit (2) 1pm- Aprendido a levantar (1) 3pm- Educación de farmacia en sitio de web (2) 4pm- Zumba (1) 5pm- Caminata (1) 5:30pm- ESL (1)	8:30am- Caminata (1) 9am- Boxeo (1) 9am- Cambia su mente, Cambia su vida (1) 10:30am- Pesas ligeras (1) 10:30am- Cocina Creativa (1) 1pm- Yoga en sillas (2) 1pm- Hacer frente a la ansiedad y la depresión (1) 2pm- Aliento limpio (1) 5pm- Caminata (1) 5pm- Educación en salud mental (1) 5:30pm- Cocina creativa (1)	9am- Caminata (1) 10am- Zumba (1) 10:30am- SitFit (1)
20	21 8:30am-7pm	22 8:30am-7pm	23 8:30am-7pm	24 9am-12pm
HITC CLOSED	8:30am- Caminata (1) 9am- Aumentar para escalar hacia abajo (2) 10am- Educación de farmacia en sitio de web (2) 3pm- Educación de farmacia en sitio de web (2) 4pm- Consejería bíblica (1) 5pm- Caminata (1) 5pm- Lotería (1) 5:30pm- Salud del pie diabético (2) 5:30pm- Manejo del estrés (1)	8:30am- Caminata (1) 9:30am- Estiramientos con música latina (1) 10am- Educación de farmacia en sitio de web (2) 12pm- Su saludable (1) 12:30pm- la salud del corazón (1) 1pm- Aprendido a levantar (1) 3pm- Educación de farmacia en sitio de web (2) 4pm- Zumba (1) 5pm- Caminata (1) 5:30pm- ESL (1) 5:30pm- ¿Qué es la hipertensión? (2) 6pm- El dinero importa (1)	8:30am- Caminata (1) 9am- Cambia su mente, Cambia su vida (1) (1) 10:30am- Cocina Creativa (1) 1pm- Yoga en sillas (2) 1pm- Hacer frente a la ansiedad y la depresión (1) 5pm- Caminata (1) 5pm- Educación en salud mental (1) 5:30pm- Cocina creativa (1) 6pm- SitFit (2)	9am- Caminata (1) 10am- Zumba (1)
27 8:30am-7pm	28 8:30am-7pm			
8:30am- Caminata (1) 9am- Yoga ligera (2) 10am- Zumba (1) 4:30pm- Coraje para cambiar- inglés (1) 5pm- Caminata (1) 5:30pm- ESL (1)	8:30am- Caminata (1) 9am- Aumentar para escalar hacia abajo (2) 10am- Educación de farmacia en sitio de web (2) 10am- Fundamentos de gimnasio (2) 3pm- Educación de farmacia en sitio de web (2) 4pm- Consejería bíblica (1) 5pm- Caminata (1)			

Grupo 1

- Acumular 4 puntos cada mes.
- Asistir consultas con un Entrenador (2 puntos)

Grupo 2

- Acumular 2 puntos cada mes.

* Si tiene alguna pregunta, por favor pregúntele a un empleado del FIT Center.