



# Noviembre 2019 –Calendario de Ejercicio



Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
				1. 10:00- 11:00 AM – Gimnasio abierto (Puerta 6)	2.	3.
4. Clínica	5. 9:30 AM- Zumba 1:30 PM – QuickFit	6. 1:30 PM – Tai Chi 3:15 PM – Aeróbic Acuático @ (*Warford Center) 6:30 PM – Flujo de yoga	7. 9:30AM- Flujo de Yoga 11:30 AM – Tai Chi	8. 10:00- 11:00 AM – Gimnasio abierto (Puerta 6)	9.	10.  5:30 PM – Cuestión de equilibrio
11.Clínica	12. 9:30 AM- Zumba 1:30 PM – QuickFit 5:15 PM – Faith Fuzed SitFit	13. 9:00 AM – Calistenia 1:30 PM – Tai Chi 3:15 PM – Aeróbic Acuático @ (*Warford Center) 6:30 PM – Flujo de yoga	14. 11:30 AM – Flujo de yoga 4:00 PM – Clínica de balance y movilidad 5:00 PM – Walking Group (*Warford Center)	15. 10:00- 11:00 AM – Gimnasio abierto (Puerta 6)	16.	17.
18.Clínica	19. 9:30 AM – Cuestión de equilibrio 1:30 PM – QuickFit	20. 1:30 PM – Tai Chi 3:15 PM – Aeróbic Acuático @ (*Warford Center) 6:30 PM – Flujo de yoga	21. 11:30 AM – Tai Chi  5:30 PM – Zumba	22.	23. 11:00 AM – Cuestión de equilibrio	24.
25. Clínica	26. 9:30 AM – Fuerza básica & estiramiento 1:30 PM – QuickFit	27.  <b>Clinica Cerrada</b>	28. 	29.	30.	

\*Charles E. Warford Activity Center Address: 1330 NW 18<sup>th</sup> Ave.



# Noviembre 2019 – Calendario Educativo



Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
				1. 11:00 AM – Estrategias de afrontamiento	2.	3.
4. Clínica	5. 5:30 PM- Criando Niños de edad escolar 6:30 PM- Junta de AA (Puerta 6)	6. 9:30 AM – Vida equilibrada 10:30 AM – Cocina Creativa 2:00 PM - Diario	7. 10:30 AM - El establecimiento de metas 5:30 PM- Diabetes Y como leer etiquetas	8. 11:00 AM – Grupo de Apoyo de Salud Mental	9.	10. 6:00 PM – Diabético 101
11. No Clínica	12. 6:00 PM – Salud Espiritual 6:30 PM- Junta AA Meeting	13. 9:30 AM- Clase Espiritual 10:30 AM – Jardinería 2:00 PM - Manejo del estrés 4:00 PM – Cuidado del pie diabético 5:30 PM – Viviendo bien y conocido	14. 10:30 AM – Sabor de America Africana Cocina 6:00 PM- Clase Espiritual	15. 11:00 AM – Estrategias de afrontamiento	16.	17.
18. Clínica	19. 10:30 AM – Consejos Dentales 6:00 PM – Conceptos básicos de presupuestación 6:30 PM- Junta AA	20. 9:30 AM – Manejo diabetico 10:30 AM – Cocina Creativa 2:00 PM- Diario 4:00 PM - Pongámonos en marcha 5:30 PM - Medicamentos para diabéticos	21. 10:30 AM - El establecimiento de metas 6:00 PM- Café con Comadres	22. 11:00 AM – Grupo de apoyo de salud mental	23. 11:30 AM – Alternativas Saludables	24.
25. Clínica	26. 10:30 AM – Viviendo con Diabetes 6:00 PM- Conceptos básicos de presupuestación	27. <b>Clinica Cerrada</b>	28. 	29.	30.	

## Noviembre es el mes nacional de la diabetes