

<i>Lunes</i>		<i>Martes</i>		<i>Miércoles</i>		<i>Jueves</i>		<i>Viernes</i>										
<h1>Julio 2025</h1>		9:00 am 10:00 am 10:00 am 10:00 am 11:00 am 12:00 pm 12:30 pm 1:00 pm 1:30 pm 2:30 pm	Comité Asesor Superior Círculo de Personas Mayores Club de Ajedrez Baile en línea para principiantes Baile en línea avanzado Almuerzo Mahjong Acuarela y óleo/Agua Y Aciete Tai Chi Avanzado Tai Chi para principiantes	01	8:30 am 9:00 am 9:15 am 9:30 am 10/11:00 am 12:00 pm 12:30 pm 12:30 pm 12:45 pm 1:20 pm 2:20/3:20 pm	Círculo de Amistad Grupo de Caminata Personas mayores más fuertes Presión arterial (Sin Cita) Fuerzo y flexion Almuerzo Esculpir el cuerpo Puente Social Dominó (Tren Mexicana) Ligero y animado Yoga	02	9:00 am 9:30 am 10:00 am 10:00 am 12:00 pm 12:30 pm 12:30 pm 1:00 pm 1:00 pm 2:30 pm	Samba Scrabble Círculo de Personas Mayores Ritmo de Tambores Cardio Almuerzo Voleibol en silla Puente duplicado Mano y pie (cartas) Acolchado Zumba	03	<h2>CERRADO</h2> <h3>DÍA DE LA INDEPENDENCIA</h3>		04					
		9:00 am 9:30 am 9:30 am 10:00 am 10:00 am 10:45 am 11:00 am 12:00 pm 12:30 pm 1:20 pm 2:20/3:20 pm	Grupo de Caminata Cerámica Grupo de Mujeres Grupo de Juegos de Mesa Fuerza y flexión Grupo Masculino Ligero y animado Almuerzo Esculpir el cuerpo/Pinochle/Samba Ligero y animado Yoga	07	10:00 am 10:00 am 10:00 am 11:00 am 12:00 pm 12:30 pm 1:00 pm 1:00 pm 1:30 pm 2:30 pm	Círculo de Personas Mayores Club de Ajedrez Baile en línea para principiantes Baile en línea avanzado Almuerzo Mahjong Película: Nonnas Acuarela y óleo/Agua Y Aciete Tai Chi Avanzado Tai Chi Principiantes	08	8:30 am 9:00 am 9:15 am 9:30 am 10/11:00 am 12:00 pm 12:30 pm 12:30 pm 12:45 pm 1:20 pm 2:20/3:20 pm	Círculo de Amistad Grupo de Caminata Personas mayores más fuertes Presión arterial (Sin Cita) Fuerzo y flexion Almuerzo Esculpir el cuerpo Puente Social Dominó (Tren Mexicana) Ligero y animado Yoga	09			9:00 am 9:30 am 10:00 am 10:00 am 12:00 pm 12:30 pm 12:30 pm 1:00 pm 1:00 pm 2:30 pm	Samba Scrabble Círculo de Personas Mayores Ritmo de Tambores Cardio Almuerzo Voleibol en silla Puente duplicado Mano y pie (cartas) Acolchado Zumba	10	9:00 am 9:30 am 10:00 am 10:00 am 11:00 am 12:00 pm 12:30 pm 12:30 pm 12:45 pm 1:30 pm	Grupo de Caminata Cerámica Bingo Fuerzo y flexion Ligero y animado Almuerzo Juego de retroceso (setback) Tai Chi Avanzado Cribbage Tai Chi Tai Chi para principiantes Mantenimiento de los pies: con cita previa	11
		8:45 am 9:00 am 9:30 am 10:00 am 10:00 am 10:45 am 11:00 am 12:00 pm 12:30 pm 1:00 pm 1:20 pm 2:20/3:20 pm	Curso de Conducción Segura de AARP Grupo de Caminata Cerámica/Grupo de Mujeres Grupo de Juegos de Mesa Fuerza y flexión Grupo Masculino Ligero y animado Almuerzo Esculpir el cuerpo/Pinochle/Samba Círculo de Música Ligero y animado Yoga	14	10:00 am 10:00 am 10:00 am 10:30 am 11:00 am 12:00 pm 12:30 pm 1:00 pm 1:30 pm 2:30 pm	Círculo de Personas Mayores Club de Ajedrez Baile en línea para principiantes Grupo de Lectura Baile en línea avanzado Almuerzo Mahjong Acuarela y óleo/Agua Y Aciete Tai Chi Avanzado Tai Chi Principiantes	15	8:30 am 9:00 am 9:15 am 9:30 am 10/11:00 am 11:00 am 12:00 pm 12:30 pm 12:30 pm 12:45 pm 1:20 pm 2:20/3:20 pm	Círculo de Amistad Grupo de Caminata Personas mayores más fuertes Presión arterial (Sin Cita) Fuerzo y flexion Reunión de Recién Llegados Almuerzo Esculpir el cuerpo Puente Social Dominó (Tren Mexicana) Ligero y animado Yoga	16			9:00 am 9:30 am 10:00 am 10:00 am 11:00 am 12:00 pm 12:30 pm 12:30 pm 1:00 pm 1:00 pm 2:30 pm	Samba Scrabble Círculo de Personas Mayores Ritmo de Tambores Cardio Ciencia del Sueño Almuerzo Voleibol en silla Puente duplicado Mano y pie (cartas) Acolchado Zumba	17	9:00 am 9:30 am 10:00 am 10:00 am 11:00 am 12:00 pm 12:30 pm 12:30 pm 12:45 pm 1:30 pm	Grupo de Caminata Cerámica Bingo Fuerza y flexión Ligero y animado Almuerzo Juego de retroceso (setback) Tai Chi Avanzado Cribbage Tai Chi Tai Chi para principiantes Cuidado de los pies y Podología - Con cita previa	18
		9:00 am 9:30 am 9:30 am 10:00 am 10:00 am 10:45 am 11:00 am 12:00 pm 12:30 pm 1:20 pm 2:20/3:20 pm	Grupo de Caminata Cerámica Grupo de Mujeres Grupo de Juegos de Mesa Fuerza y flexión Grupo Masculino Ligero y animado Almuerzo Esculpir el cuerpo/Pinochle/Samba Ligero y animado Yoga	21	9:30 am 10:00 am 10:00 am 10:00 am 11:00 am 12:00 pm 12:30 pm 1:00 pm 1:30 pm 2:30 pm	Clase de Pintura Círculo de Personas Mayores Club de Ajedrez Baile en línea para principiantes Baile en línea avanzado Almuerzo Mahjong Acuarela y óleo/Agua Y Aciete Tai Chi Avanzado Tai Chi Principiantes	22	8:30 am 9:00 am 9:15 am 9:30 am 10/11:00 am 12:00 pm 12:30 pm 12:30 pm 12:45 pm 1:00 pm 1:20 pm 2:20/3:20 pm	Círculo de Amistad Grupo de Caminata Personas mayores más fuertes Presión arterial (Sin Cita) Fuerzo y flexion Almuerzo Esculpir el cuerpo Puente Social Dominó (Tren Mexicana) Programa de Revolución del Reciclaje Ligero y animado Yoga	23			9:00 am 9:30 am 10:00 am 10:00 am 12:00 pm 12:30 pm 12:30 pm 1:00 pm 1:00 pm 2:30 pm	Samba Scrabble Círculo de Personas Mayores Ritmo de Tambores Cardio Almuerzo Voleibol en silla Puente duplicado Mano y pie (cartas) Acolchado Zumba	24	9:00 am 9:30 am 10:00 am 10:00 am 11:00 am 12:00 pm 12:30 pm 12:30 pm 12:45 pm 1:30 pm	Grupo de Caminata Cerámica Bingo Fuerza y flexión Ligero y animado Almuerzo Juego de retroceso (setback) Tai Chi Avanzado Cribbage Tai Chi para principiantes Archivo de Vida - por cita	25
9:00 am 9:30 am 9:30 am 10:00 am 10:00 am 10:45 am 11:00 am 12:00 pm 12:30 pm 1:00 pm 1:20 pm 2:20/3:20 pm	Grupo de Caminata Cerámica Grupo de Mujeres Grupo de Juegos de Mesa Fuerza y flexión Grupo Masculino Ligero y animado Almuerzo Esculpir el cuerpo/Pinochle/Samba Círculo de Música Ligero y animado Yoga	28	10:00 am 10:00 am 10:00 am 11:00 am 12:00 pm 12:30 pm 1:00 pm 1:00 pm 1:30 pm 2:30 pm	Círculo de Personas Mayores Club de Ajedrez Baile en línea para principiantes Baile en línea avanzado Almuerzo Mahjong AARP Smart DriverTek Acuarela y óleo/Agua Y Aciete Tai Chi Avanzado Tai Chi Principiantes	29	8:30 am 9:00 am 9:15 am 9:30 am 10/11:00 am 12:00 pm 12:30 pm 12:30 pm 12:45 pm 1:20 pm 2:20/3:20 pm	Círculo de Amistad Grupo de Caminata Personas mayores más fuertes Presión arterial (Sin Cita) Fuerzo y flexion Almuerzo de cumpleaños Esculpir el cuerpo Puente Social Dominó (Tren Mexicana) Ligero y animado Yoga	30	9:00 am 9:30 am 10:00 am 10:00 am 12:00 pm 12:30 pm 12:30 pm 1:00 pm 1:00 pm 2:30 pm	Samba Scrabble Círculo de Personas Mayores Ritmo de Tambores Cardio Almuerzo Voleibol en silla Puente duplicado Mano y pie (cartas) Acolchado Zumba	31	*El calendario de agosto está disponible en línea y en el Centro de Personas Mayores* Disponible todos los días: 8:30 a.m.—4:15 p.m. Billar (Sótano) Doble 6 Dominó (Biblioteca) Sala de Computadoras						