

<i>Lunes</i>		<i>Martes</i>		<i>Miércoles</i>		<i>Jueves</i>		<i>Viernes</i>						
<b>CENTRO PARA PERSONAS MAYORES CERRADO</b>  <b>Día FERIADO</b>		01	10:00 am 10:00 am <b>10:30 am</b> 11:00 am 12:00 pm 12:30 pm <b>1:00 pm</b> 1:00 pm 1:30 pm 2:30 pm	02	Círculo de Personas Mayores/Club de Ajedrez Baile en línea para principiantes <b>Perro de terapia</b> Baile en línea avanzado Almuerzo Mahjong <b>Sombreros Rojos</b> Acuarela y óleo/Agua Y Aciete Tai Chi Avanzado Tai Chi para principiantes	03	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 ( <b>Sin Cita</b> ) Fuerzo y flexion Almuerzo Esculpir el cuerpo Puente Social Dominó (Tren Mexicana) Ligero y animado Yoga	04	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 <b>1:00 pm</b> 2:30 pm	Samba Scrabble Círculo de Personas Mayores Ritmo de Tambores Cardio Almuerzo Voleibol en silla Puente duplicado Mano y pie (cartas) Acolchado <b>Senderismo</b> Zumba	05	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 <b>Mantenimiento de los pies: con cita previa</b>
		9:00 am 9:30 am 10:00 am 10:45 am 11:00 am 12:00 pm 12:30 pm 12:45 pm 1:00 pm 1:20 pm 2:20/3:20 pm	Grupo de Caminata Cerámicas/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/Ciclismo Ligero y animado Yoga	08	9:00 am 10:00 am 10:00 am 10:00 am 11:00 am 12:00 pm 12:30 pm <b>1:00 pm</b> 1:00 pm 1:30 pm 2:30 pm	<b>Comité Asesor Superior</b> Círculo de Personas Mayores Club de Ajedrez Baile en línea para principiantes Baile en línea avanzado Almuerzo Mahjong <b>Película: Un millón de millas de distancia</b> Acuarela y óleo/Agua Y Aciete Tai Chi Avanzado Tai Chi Principiantes	09	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	Bochas/Círculo de Amistad Grupo de Caminata Personas mayores más fuertes Presión arterial ( <b>Sin Cita</b> ) Fuerzo y flexion Almuerzo Esculpir el cuerpo Puente Social Dominó (Tren Mexicana) Ligero y animado Yoga	10	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 <b>Archivo de Vida - por cita</b>	11	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
9:00 am 9:30 am 10:00 am 10:45 am 11:00 am 12:00 pm 12:30 pm 12:45 pm 1:00 pm 1:20 pm 2:20/3:20 pm	Grupo de Caminata Cerámicas/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	15	10:00 am 10:00 am 10:00 am 10:00 am 11:00 am 12:00 pm 12:30 pm <b>12:45 pm</b> 1:00 pm 1:30 pm 2:30 pm	Círculo de Personas Mayores Club de Ajedrez Baile en línea para principiantes <b>Grupo de Lectura</b> Baile en línea avanzado Almuerzo Mahjong <b>Demostración de Baile de Salsa</b> Acuarela y óleo/Agua Y Aciete Tai Chi Avanzado Tai Chi Principiantes	16	8:30 am 9:00 am 9:15 am 9:30 am 10/11:00 am <b>10:30 am</b> <b>11:00 am</b> 12:00 pm 12:30 pm 12:45 pm 1:20 pm 2:20/3:20 pm	Bochas/Círculo de Amistad Grupo de Caminata Personas mayores más fuertes Presión arterial ( <b>Sin Cita</b> ) Fuerzo y flexion <b>Devolución de Medicamentos</b> <b>Reunión de Recién Llegados</b> Almuerzo Esculpir el cuerpo/Puente Social Dominó (Tren Mexicana) Ligero y animado Yoga	17	<b>Picnic para Personas Mayores</b>  <b>Parque Northwest</b> <b>11:30 AM - 1:30 PM</b>  <b>No hay clases, actividades ni Programas</b>  <b>No habrá almuerzo en la cafetería</b>		18	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 <b>Cuidado de los pies - Con cita previa</b>	
9:00 am 9:30 am 10:00 am 10:45 am 11:00 am 12:00 pm 12:30 pm 12:45 pm 1:00 pm 1:20 pm 2:20/3:20 pm	Curso de Conductor Segura de AARP Grupo de Caminata Cerámicas/Grupo de Mujeres Grupo de Juegos de Mesa/Fuerza y flexión Grupo Masculino Ligero y animado Almuerzo Esculpir el cuerpo/Pinochle Samba Social de Helados/Círculo de Música/Ciclismo Ligero y animado Yoga	22	9:30 am 10:00 am 10:00 am 10:00 am 11:00 am 12:00 pm 12:30 pm <b>1:00 pm</b> 1:00 pm 1:30 pm 2:30 pm	<b>Clase de Pintura</b> Círculo de Personas Mayores Club de Ajedrez Baile en línea para principiantes Baile en línea avanzado Almuerzo Mahjong <i>Una Celebración del Servicio por la Herencia Hispana</i> Acuarela y óleo/Agua Y Aciete Tai Chi Avanzado Tai Chi Principiantes	23	9:00 am 9:00 am 9:15 am 9:30 am 10/11:00 am <b>12:00 pm</b> 12:30 pm 12:30 pm 12:45 pm 1:20 pm 2:20/3:20 pm	Bochas/Círculo de Amistad Grupo de Caminata Personas mayores más fuertes Presión arterial ( <b>Sin Cita</b> ) Fuerzo y flexion <b>Almuerzo de Cumpleaños</b> Esculpir el cuerpo Puente Social Dominó (Tren Mexicana) Ligero y animado Yoga	24			9:00 am 9:30 am 10:00 am 10:00 am <b>11:00 am</b> 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 <b>Duelo y Pérdida</b> Almuerzo Voleibol en silla Puente duplicado Mano y pie (cartas) Acolchado Zumba	25	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
9:00 am 9:30 am 10:00 am 10:45 am 11:00 am 12:00 pm 12:30 pm 12:45 pm 1:00 pm 1:20 pm 2:20/3:20 pm	Grupo de Caminata Cerámicas/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	29	10:00 am 10:00 am 10:00 am 10:00 am 11:00 am 12:00 pm 12:30 pm <b>1:00 pm</b> 1:00 pm 1:30 pm 2:30 pm	<b>Estrategias de meditación</b> 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	30	<b>Disponibles todos los días:</b>  <b>8:30 a.m.—4:15 p.m.</b>  <b>Billar (Sótano )</b>  <b>Doble 6 Dominó (Biblioteca)</b>  <b>Sala de Computadoras</b>								
<h1 style="text-align: center;">Septiembre 2025</h1>														