



Junio 2022 Calendario de Ejercicio



Las clases de aeróbic acuático tienen lugar al Warford Activity Center (1330 NW 18th Avenue, Amarillo, TX 79107)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		1 <i>8:30 AM – 8:30 PM</i>	2 <i>8:30 AM – 8:30 PM</i>	3 <i>9:00 AM – 12:00 PM</i>	4 <i>8:30 AM – 12:00 PM</i>
		8:30 am – Caminata 10:30 am – SitFit (Combinado) 1 pm – Aeróbic acuático 5 pm – Caminata	8:30 am – Caminata 1 pm – Yoga en silla 5 pm – Caminata	9 am – Caminata 9:30 am – Caminata afuera (<u>Parque Sam Houston</u>) 10:30 am – Fortalecer	12 pm – Aeróbic acuático
6 <i>8:30 AM – 8:30 PM</i>	7 <i>8:30 AM – 8:30 PM</i>	8 <i>8:30 AM – 8:30 PM</i>	9 <i>8:30 AM – 8:30 PM</i>	10 <i>9:00 AM – 12:00 PM</i>	11 <i>CERRADO</i>
8:30 am – Caminata 9 am – Yoga ligero 5 pm – Caminata	8:30 am – Caminata 9 am – Comer con conciencia plena (Combinado) 10:30 am – Tai Chi 11:15 am – Aeróbic acuático 1 pm – Aeróbic latino 5 pm – Caminata	8:30 am – Caminata 10:30 am – SitFit (Combinado) 5 pm – Caminata 5:30 pm – Ejercicio con diabetes (Combinado)	8:30 am – Caminata 11:15 am – Aeróbic acuático 1 pm – Yoga en silla 5 pm – Caminata	9 am – Caminata 10:30 am – Fortalecer	
13 <i>8:30 AM – 8:30 PM</i>	14 <i>8:30 AM – 8:30 PM</i>	15 <i>8:30 AM – 8:30 PM</i>	16 <i>8:30 AM – 8:30 PM</i>	17 <i>9:00 AM – 12:00 PM</i>	18 <i>CERRADO</i>
8:30 am – Caminata 9 am – Yoga ligero 5 pm – Caminata	8:30 am – Caminata 9 am – Comer con conciencia plena (Combinado) 10:30 am – Tai Chi 11:15 am – Aeróbic acuático 1 pm – Aeróbic latino 5 pm – Caminata	8:30 am – Caminata 10:30 am – SitFit (Combinado) 5 pm – Caminata 5:30 pm – ¿Qué es el bienestar? (Combinado)	8:30 am – Caminata 11:15 am – Aeróbic acuático 1 pm – Yoga en silla 5 pm – Caminata	9 am – Caminata 9:30 am – Caminata afuera (<u>Parque Sam Houston</u>) 10:30 am – Fortalecer	
20 <i>8:30 AM – 8:30 PM</i>	21 <i>8:30 AM – 8:30 PM</i>	22 <i>8:30 AM – 8:30 PM</i>	23 <i>8:30 AM – 8:30 PM</i>	24 <i>9:00 AM – 12:00 PM</i>	25 <i>CERRADO</i>
8:30 am – Caminata 9 am – Yoga ligero 10:30 am – Pesas ligeras 5 pm – Caminata	8:30 am – Caminata 9 am – Comer con conciencia plena (Combinado) 10:30 am – Tai Chi 11:15 am – Aeróbic acuático 1 pm – Aeróbic latino 5 pm – Caminata	8:30 am – Caminata 10:30 am – SitFit (Combinado) 5 pm – Caminata 5:30 pm – Ejercicio con diabetes (Combinado)	8:30 am – Caminata 11:15 am – Aeróbic acuático 1 pm – Yoga en silla 5 pm – Caminata 6 pm – Fitness & Nutrición (Combinado)	9 am – Caminata 10:30 am – Fortalecer	
27 <i>8:30 AM – 8:30 PM</i>	28 <i>8:30 AM – 8:30 PM</i>	29 <i>8:30 AM – 8:30 PM</i>	30 <i>8:30 AM – 8:30 PM</i>		
8:30 am – Caminata 9 am – Yoga ligero 5 pm – Caminata	8:30 am – Caminata 9 am – Comer con conciencia plena (Combinado) 10:30 am – Tai Chi 11:15 am – Aeróbic acuático 1 pm – Aeróbic latino 5 pm – Caminata	8:30 am – Caminata 10:30 am – SitFit (Combinado) 5 pm – Caminata 5:30 pm – ¿Qué es el bienestar? (Combinado)	8:30 am – Caminata 11:15 am – Aeróbic acuático 1 pm – Yoga en silla 5 pm – Caminata		



Junio 2022 Calendario de Crecimiento



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		1 <i>8:30 AM – 8:30 PM</i>	2 <i>8:30 AM – 8:30 PM</i>	3 <i>9:00 AM – 12:00 PM</i>	4 <i>8:30 AM – 12:00 PM</i>
		9 am – Clase de inglés (inscripción requerida) 10:30 am – SitFit (Combinado) 12:30 pm – Salud del corazón 6 pm – Dibujo	10:30 am – Cocina creativa 5:30 pm – Cocina creativa 5:30 pm – Clase de inglés (inscripción requerida)		9 am – Estudio bíblico para hombres
6 <i>8:30 AM – 8:30 PM</i>	7 <i>8:30 AM – 8:30 PM</i>	8 <i>8:30 AM – 8:30 PM</i>	9 <i>8:30 AM – 8:30 PM</i>	10 <i>9:00 AM – 12:00 PM</i>	11 <i>CERRADO</i>
9 am – Clase de inglés (inscripción requerida) 11 am - Jardinería 6 pm – Alcohólicos anónimos	9 am – Comer con conciencia plena (Combinado) 4 pm – Consejos de la Biblia 5:30 pm – Clase de inglés (inscripción requerida)	9 am – Educación de medicamentos para la diabetes 9 am – Clase de inglés (inscripción requerida) 10:30 am – SitFit (Combinado) 12 pm – Estar sano 1 pm – Educación financiera 5:30 pm – Ejercicio con diabetes (Combinado) 6 pm – Dibujo	10:30 am – Cocina creativa 5:30 pm – Cocina creativa 5:30 pm – Vivir sin tabaco 5:30 pm – Clase de inglés (inscripción requerida)		
13 <i>8:30 AM – 8:30 PM</i>	14 <i>8:30 AM – 8:30 PM</i>	15 <i>8:30 AM – 8:30 PM</i>	16 <i>8:30 AM – 8:30 PM</i>	17 <i>9:00 AM – 12:00 PM</i>	18 <i>CERRADO</i>
9 am – Clase de inglés (inscripción requerida) 10:30 am – Tiempo a solas con Dios 11 am - Jardinería 6 pm – Alcohólicos anónimos	9 am – Comer con conciencia plena (Combinado) 4 pm – Consejos de la Biblia 5:30 pm – Lotería 5:30 pm – Clase de inglés	9 am – Clase de inglés (inscripción requerida) 10:30 am – SitFit (Combinado) 12:30 pm – Salud del corazón 5:30 pm – ¿Qué es el bienestar? (Combinado) 6 pm – Dibujo	10:30 am – Cocina creativa 5:30 pm – Cocina creativa 5:30 pm – Clase de inglés (inscripción requerida)		
20 <i>8:30 AM – 8:30 PM</i>	21 <i>8:30 AM – 8:30 PM</i>	22 <i>8:30 AM – 8:30 PM</i>	23 <i>8:30 AM – 8:30 PM</i>	24 <i>9:00 AM – 12:00 PM</i>	25 <i>CERRADO</i>
9 am – Clase de inglés (inscripción requerida) 11 am - Jardinería 6 pm – Alcohólicos anónimos	9 am – Comer con conciencia plena (Combinado) 4 pm – Consejos de la Biblia 5:30 pm – Clase de inglés (inscripción requerida)	9 am – Educación de medicamentos para presión alta 9 am – Clase de inglés (inscripción requerida) 10:30 am – SitFit (Combinado) 1 pm – Educación financiera 5:30 pm – Ejercicio con diabetes (Combinado) 6 pm - Dibujo	10:30 am – Cocina creativa 4 pm – Educación de la salud mental 5:30 pm – Cocina creativa 5:30 pm – Vivir sin tabaco 5:30 pm – Clase de inglés (inscripción requerida) 6 pm – Fitness & Nutrición (Combinado)		
27 <i>8:30 AM – 8:30 PM</i>	28 <i>8:30 AM – 8:30 PM</i>	29 <i>8:30 AM – 8:30 PM</i>	30 <i>8:30 AM – 8:30 PM</i>		
9 am – Clase de inglés (inscripción requerida) 10:30 am – Tiempo a solas con Dios 11 am - Jardinería 5:30 pm – Sonrisas sanas 6 pm – Alcohólicos anónimos	9 am – Comer con conciencia plena (Combinado) 4 pm – Consejos de la Biblia 5:30 pm – Bingo 5:30 pm – Clase de inglés	9 am – Clase de inglés (inscripción requerida) 10:30 am – SitFit (Combinado) 12:30 pm – Salud del corazón 5:30 pm – ¿Qué es el bienestar? (Combinado) 6 pm – Dibujo	10:30 am – Cocina creativa 5:30 pm – Cocina creativa 5:30 pm – Clase de inglés (inscripción requerida)		