



Wellness Center: **SANFORD OFFICE**

Address: 2432 S French Avenue

Phone Number: 407-768-4464



Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday

		1	2	3	4
		9am Yoga Seat 10am Exercises 11am Relaxing 1pm Table Games 2pm Rummikub 3pm Domino	9am Stretching 10am Exercises 11am Coffee Time 1pm Autism Day 2pm Domino 3pm Table games	9am Yoga Seat 10am Exercises 11am Relaxing 1pm Parchessei 2pm Table Games 3pm Domino	9am Exercises 10am Painting 11am Relaxing 1pm Table Games 2pm Parchessei 3pm Domino
7	8	9	10	11	
9am Yoga seat 10am Exercises 11am Relaxing 1pm Table Games 2pm Rummikub 3pm Domino	9am Stretching 10am Art & Craft 11am Relaxing 1pm Table Games 2pm Parchessei 3pm Painting	9am Exercises 10am Yoga Seat 11am Coffee Time 1pm Rummikub 2pm Domino 3pm Table Games	9am Yoga Seat 10am Exercises 11am Coffee Time 1pm Rummikub 2pm Domino 3pm Table Games	9am Exercises 10am Stretching 11am Relaxing 1pm Rummikub 2pm Table Games 3pm Domino	
14	15	16	17	18	
9am Yoga Seat 10am Exercises 11am Relaxing 1pm Table games 2pm Domino 3pm Rummikub	9am Yoga seat 10am Crochet 11am Coffee Time 1pm Parchessei 2pm Domino 3pm Painting	9am Yoga Seat 10am Art & Craft 11am Relaxing 1pm Table Game 2pm Domino 3pm Painting	9am Yoga Seat 11am HES 1pm HES 2pm Table Game 3pm Domino	9am Good Friday 10am Movie 11am Movie 1pm Bingo 2pm Coffee Time 3pm Relaxing	
21	22	23	24	25	
9am Yoga Seat 10am Exercises 11am Relaxing 1pm Décor Easter 2pm Parchessei 3pm Relaxing	9am Exercises 10am Yoga Seat 11am Relaxing 1pm Table Games 2pm Domino 3pm Rummikub	9am Yoga Seat 10am Exercises 11am Relaxing 1pm Table games 2pm Relaxing 3pm Domino	9am Exercises 10am Painting 11am Coffee Time 1pm Domino 2pm Parchessei 3pm Domino	9am Yoga seat 10am Exercises 11am Coffee Time 1pm Domino 2pm Painting 3pm Art & Craft	
28	29	30			
9am Exercises 10am Yoga seat 11am Relaxing 1pm Table Games 2pm Rummikub 3pm Domino	9am Exercises 10am Yoga Seat 11am Coffee Time 1pm Table Games 2pm Domino 3pm Relaxing	9am Exercises 10am Painting 11am Relaxing 1pm Table Games 2pm Art & Craft 3pm Relaxing	*Social *Physical Education *Arts & Crafts *Educational		

*Social
*Physical
Education
*Arts & Crafts
*Educational

SPECIAL EVENTS

April 2, 2025 – Awareness Day Autism

April 17, 2025- Conference with Dr. Dilcia Hernandez- The Art of Safely Aging
11am-12pm Spanish
1-2pm English

April 18, 2025- Good Friday – Movie- The Bible

April 21, 2025- Beginning Easter Decor



@imamedicalgroup



Centro de Bienestar: SANFORD OFFICE

Dirección: 2432 S French Ave., Sanford, FL 32771

Teléfono: 407-768-4464



Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
	1 9am Yoga sentado 10am Ejercicios 11am Relajados 1pm Juego Mesa 2pm Rummikub 3pm Domino	2 9am Estirarse 10am Ejercicios 11am Hora Cafe 1pm Dia Autismo 2pm Domino 3pm Juego Mesas	3 9am Yoga sentado 10am Ejercicios 11am Relajados 1pm Parchessei 2pm Juego Mesas 3pm Domino	4 9am Ejercicios 10am Pintando 11am Relajados 1pm Juego Mesa 2pm Parchessei 3pm Domino
7 9am Yoga Sentado 10am Ejercicios 11am Relajados 1pm Juegos Mesa 2pm Rummikub 3pm Domino	8 9am Estirarse 10am Manualidad 11am Relajados 1pm Juego Mesa 2pm Parchessei 3pm Pintando	9 9am Ejercicios 10am Yoga Senatdo 11am Tiempo Cafe 1pm Rummikub 2pm Domino 3pm Juego Mesa	10 9am Yoga Sentado 10am Ejercicios 11am Tiempo Cafe 1pm Rummikub 2pm Domino 3pm Juego Mesa	11 9am Ejercicios 10am Estirarse 11am Relajados 1pm Rummikub 2pm Juego Mesa 3pm Domino
14 9am Yoga Sentado 10am Ejercicios 11am Relajados 1pm Juego Mesa 2pm Domino 3pm Rummikub	15 9am Yoga Sentado 10am Crochet 11am Hora Cafe 1pm Parchessei 2pm Domino 3pm Pintando	16 9am Yoga Sentado 10am Artes 11am Relajados 1pm Juego Mesa 2pm Domino 3pm Pintando	17 9am Yoga sentado 11am HES 1pm HES 2pm Juego Mesa 3pm Domino	18 9am Viernes Santo 10am Pelicula 11am La Biblia 1pm Bingo 2pm Tiempo Cafe 3pm Relajados
21 9am Yoga Sentado 10am Ejercicios 11am Relajados 1pm Decorando 2pm Parchessei 3pm Relajados	22 9am Ejercicios 10am Yoga Silla 11am Relajados 1pm Juego Mesa 2pm Domino 3pm Rummikub	23 9am Yoga Silla 10am Ejercicios 11am Relajados 1pm Juego Mesa 2pm Relajados 3pm Domino	24 9am Ejercicios 10am Pintando 11am Hora cafe 1pm Domino 2pm Parchessei 3pm Domino	25 9am Yoga Sentado 10am Ejercicios 11am Tiempo Cafe 1pm Domino 2pm Pintando 3pm Art & Craft
28 9am Ejercicios 10am Yoga Silla 11am Relajados 1pm Juego Mesa 2pm Rummikub 3pm Domino	29 9am Ejercicios 10am Yoga Silla 11am Tiempo Cafe 1pm Juego Mesa 2pm Domino 3pm Relajados	30 9am Ejercicios 10am Pintando 11am Relajados 1pm Juego Mesa 2pm Artes 3pm Relajados	31 *Ejercicios *Social *Manualidades *Educcional	

EVENTOS ESPECIALES

Abril 2, 2025- Dia del Autismo

Abril 17, 2025- Conferencia con la Dra.
Dilcia Hernandez- El arte de mantenerse
Joven- 11am-12pm- Español
1-2pm- Ingles

Abril 18, 2025- Viernes Santo- Pelicula- La
biblia

Abril 21, 2025- Comienzo decorar Easter

