



Wellness Center: ST CLOUD

Address: 1495 Budinger Ave, St. Cloud, FL 34769

Phone Number: 407-593-9890



Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday

*Physical Exercises

*Social

*Arts & Crafts

*Educational

9am **Motivational Talk** 4
10:45am **Zumba**
11:45am **Coloring**
1pm **Handicrafts**
2pm **Domino**
3pm **Coffee Time**

9am **Exercise** 11
10am **Motivational Talk**
11am **Coloring**
1pm **Handicrafts**
2pm **Domino**
3pm **Coffee Time**

9am **Motivational Talk** 18
10:45am **Zumba**
11:45am **Coloring**
1pm **Handicrafts**
2pm **Domino**
3pm **Coffee Time**

9am **Exercise** 25
10am **Motivational Talk**
11am **Coloring**
1pm **Handicrafts**
2pm **Domino**
3pm **Coffee Time**

9am **Tai Chi** 5
10am **Handicrafts**
11am **Lunch**
1pm **Word-Find**
2pm **Dance**
3pm **Coffee Time**

9am **Tai Chi** 12
10am **Handicrafts**
11am **Education**
1pm **Word-Find**
2pm **Dance**
3pm **Coffee Time**

9am **Tai Chi** 19
10am **Handicrafts**
11am **Lunch**
1pm **Word-Find**
2pm **Dance**
3pm **Coffee Time**

9am **Tai Chi** 26
10am **Handicrafts**
11am **Lunch**
1pm **Word-Find**
2pm **Dance**
3pm **Coffee Time**

9am **Exercise** 6
10am **Painting**
11am **Lunch**
1pm **Puzzle**
2pm **Walk**
3pm **Coffee Time**

9am **Exercise** 13
10am **Painting**
11am **Lunch**
9pm **Puzzle**
2pm **Walk**
3pm **Coffee Time**

9am **Exercise** 20
10am **Painting**
11am **Lunch**
1pm **Puzzle**
2pm **Walk**
3pm **Coffee time**

9am **Exercise** 27
10am **Painting**
11am **Lunch**
1pm **Puzzle**
2pm **Walk**
3pm **Coffee Time**

9am **Yoga** 7
10am **Jewelry**
11am **Lunch**
1pm **Handicrafts**
2pm-3pm **Healthy Eating Tips**

9am **Yoga** 14
10am **Jewelry**
11am **Lunch**
1pm-2pm **HES**
-3pm **Healthy Eating Tips**

9am **Yoga** 21
10am **Jewelry**
11am **Lunch**
1pm **Handicrafts**
2pm-2pm **Healthy Eating Tips**

9am **Yoga** 28
10am **Jewelry**
11am **Lunch**
1pm **Handicrafts**
2pm-3pm **Healthy Eating Tips**

1
9am **Let's Dance**
10am **Karaoke**
11am **Rummikub**
1pm-2pm **Bingo**
3pm **Word-Find**

8
9am **Let's Dance**
10am **Karaoke**
11am **Rummikub**
1pm-2pm **Bingo**
3pm **Word-Find**

15
9am **Let's Dance**
10am **Karaoke**
11am **Rummikub**
1pm-2pm **Bingo**
3pm **Word-Find**

22
9am **Let's Dance**
10am **Karaoke**
11am **Rummikub**
1pm-2pm **Bingo**
3pm **Word-Find**

29
9am **Let's Dance**
10am **Karaoke**
11am **Rummikub**
1pm-3pm **Birthday's Celebration**

SPECIAL EVENTS

Aug 4 – 10:45am Zumba

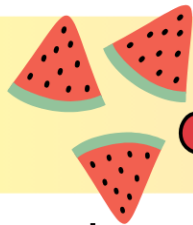
Aug 12 – 11:00am Education by Vitas
Basic Benefits, Presented by Sebastian Cardenas

Aug 14 – 1:00pm Healthcare Education
Series: The power of Prevention by
Dr. Osvaldo Aviles (Spanish)

Aug 18 – 10:45am Zumba

Aug 29 – Birthday's Celebration





Ago 2025

Centro de Bienestar: ST CLOUD

Dirección: 1495 Budinger Ave, St . Cloud FL 34769

Teléfono: 407-593-9890



IMA
Medical Group

Lunes

Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

*Ejercicios

*Social

*Manualidades

*Educativa

9amCharla 4
Motivadora
10:45amZumba
11:45amColorear
1pmManualidades
2pmDomino
3pmHora del Café

9amTai Chi 5
10amManualidades
11amMerienda
1pmBusca Palabras
2pmA Bailar
3pmHora del Café

9amEjercicios 6
10amPintura
11amMerienda
1pmRompecabezas
2pmA Caminar
3pmHora del Café

9amYoga 7
10amJoyeria
11amMerienda
1pmManualidades
2pm-3pmConsejos
Comidas
Saludables

1
9amVamos a Bailar
10amKaraoke
11amRummikub
1pm-2pmBingo
3pmBusca Palabras

9amEjercicios 11
10amCharla
Motivadora
11amColorear
1pmManualidades
2pmDomino
3pmHora del Café

9amTai Chi 12
10amManualidades
11amEducación
1pmBusca Palabras
2pmA Bailar
3pmHora del Café

9amEjercicios 13
10amPintura
11amMerienda
1pmRompecabezas
2pmA Caminar
3pmHora del Café

9amYoga 14
10amJoyeria
11amMerienda
1pm-2pmEducación
3pmConsejos
Comidas
Saludables

15
9amVamos a Bailar
10amKaraoke
11amRummikub
1pm2pmBingo
3pmBusca Palabras

9amCharla 18
Motivadora
10:45amZumba
11:45amColorear
1pmManualidades
2pmDomino
3pmHora del Café

9amTai Chi 19
10amManualidades
11amMerienda
1pmBusca Palabras
2pmA Bailar
3pmHora del Café

9amEjercicios 20
10amPintura
11amMerienda
1pmRompecabezas
2pmA Caminar
3pmHora del Café

9amYoga 21
10amJoyeria
11amMerienda
1pmManualidades
2pm-3pmConsejos
Comidas
Saludables

22
9amVamos a Bailar
10amKaraoke
11amRummikub
1pm2pmBingo
3pmBusca Palabras

9amEjercicios 25
10amCharla
Motivadora
11amColorear
1pmManualidades
2pmDomino
3pmHora del Café

9amTai Chi 26
10amManualidades
11amMerienda
1pmBusca Palabras
2pmA Bailar
3pmHora del Café

9amEjercicios 27
10amPintura
11amMerienda
1pmRompecabezas
2pmA Caminar
3pmHora del Café

28
9amYoga
10amJoyeria
11amMerienda
1pmManualidades
2pm-3pmConsejos
Comidas Saludable

29
9amVamos a Bailar
10amKaraoke
11amRummikub
1pm-3pm
Celebración
De Cumpleaños

EVENTOS ESPECIALES

Ago 4 – 10:45 am Zumba

Ago 12 – 11:00 am Educación con Vitas
Beneficios Basicos, Presentado por
Sebastian Cardenas

Ago 14 – 1:00 pm Serie de Educación de la
Salud: El Poder de la Prevención, por el
Dr. Osvaldo Aviles (Español)

Ago 18 – 10:45 am Zumba

Ago 29 - Celebración de Cumpleaños



@imamedicalgroup