



Wellness Center: SW ORLANDO

Address: 8803 Futures Dr. Suite 9, Orlando FL32819

Phone Number: 407-768-4676



Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday

*Physical Exercises

*Social

*Arts & Crafts

*Educational

					1
					9am Coffee Time 10am Alive Hands 12pm Lunch 1pm Neuro Gym 2pm Domino Social 3 pm Friday Reflections
4	5	6	7	8	
9am Coffee Time 10am Morning Mobility 11am Recovery time 1pm NeuroGYM 2pm Flex and Flow 3pm	9am Latin Dance 10am Flex and Flow 11am Recovery Time 1pm Play Senior 2pm Puzzle Time 3pm Tea Time	9am Golden Strength 10am Recovery Time 11am Craft and Create 1pm Latin Dance 2pm Recovery Time 3pm Social Time	9am Zumba 10am Flex and Flow 11am Hearty Snack 1pm NeuroGYM 2pm Tea Time 3pm	9am Coffee Time 10am Alive Hands 12pm Lunch 1pm Neuro Gym 2pm Domino Social 3 pm Friday Reflections	
11	12	13	14	15	
9am Coffee Time 10am Morning Mobility 11am Recovery time 1pm NeuroGYM 2pm Flex and Flow 3pm	9am Latin Dance 10am Flex and Flow 11am Recovery Time 1pm Play Senior 2pm Puzzle Time 3pm Tea Time	9am Golden Strength 10am Recovery Time 11am Craft and Create 1pm Latin Dance 2pm Recovery Time 3pm Social Time	9am Zumba 10am Flex and Flow 11am Hearty Snack 1pm NeuroGYM 2pm Tea Time 3pm	9am Coffee Time 10am Alive Hands 12pm Lunch 1pm Neuro Gym 2pm Domino Social 3 pm Friday Reflections	
18	19	20	21	22	
9am Coffee Time 10am Morning Mobility 11am Recovery time 1pm NeuroGYM 2pm Flex and Flow 3pm	9am Latin Dance 10am Flex and Flow 11am Recovery Time 1pm Play Senior 2pm Puzzle Time 3pm Tea Time	9am Golden Strength 10am Recovery Time 11am Craft and Create 1pm Educ+Health 2pm Recovery Time 3pm Social Time	9am Zumba 10am Flex and Flow 11am Hearty Snack 1pm NeuroGYM 2pm Tea Time 3pm	9am Coffee Time 10am Alive Hands 12pm Lunch 1pm Neuro Gym 2pm Domino Social 3 pm Friday Reflections	
25	26	27	28	29	
9am Coffee Time 10am Morning Mobility 11am Recovery time 1pm NeuroGYM 2pm Flex and Flow 3pm	9am Latin Dance 10am Flex and Flow 11am Recovery Time 1pm Play Senior 2pm Puzzle Time 3pm Tea Time	9am Golden Strength 10am Recovery Time 11am Craft and Create 1pm Latin Dance 2pm Recovery Time 3pm Social Time	9am Zumba 10am Flex and Flow 11am Hearty Snack 1pm NeuroGYM 2pm Tea Time 3pm	9am Coffee Time 10am Alive Hands 12pm Lunch 1pm Neuro Gym 2pm Domino Social 3 pm Birthday Bash!!	

SPECIAL EVENTS

Aug 20th – 1:00 PM – 2:00 PM

Healthcare Education Series:

WELLNESS BEGINS WITH PREVENTION

Dr. Carlos Ramos

Aug 29th – 3:00 pm.

Birthday's Celebration
Bring Your Presents!



@imamedicalgroup



Centro de Bienestar: SW ORLANDO

Dirección: 8803 Futures Dr. Suite 9, Orlando FL32819

Teléfono: 407-768-4676



Lunes

Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

*Ejercicios

*Social

*Manualidades

*Educativa

					1
					9am Tiempo para Cafe
					10am Manos Vivas
					12pm Almuerzo
					1pm Neuro Gym
					2pm Domino Social
					3 pm Reflexion del dia
4	5	6	7	8	
9am Tiempo para cafe	9am Danza Latina	9am Entrena con Pesas	9am Zumba	9am Tiempo para Cafe	
10am Ejerc. Movilidad	10am Estiramiento	10am Recovery Time	10am Ejerc. Flexibilidad	10am Manos Vivas	
11am Recuperacion	11am Recuperacion	11am Manualidades	11am Merienda con Alma	12pm Almuerzo	
1pm Neuro GYM	1pm Tiempo de Juego	1pm Danza Latina	1pm NeuroGYM	1pm Neuro Gym	
2pm Ejerc. Flexibilidad	2pm Rompecabezas	2pm Recuperacion	2pm Tomemos TE	2pm Domino Social	
3pm	3pm Tomemos TE	3pm Social Time	3pm	3 pm Reflexion del dia	
11	12	13	14	15	
9am Tiempo para cafe	9am Danza Latina	9am Entrena con Pesas	9am Zumba	9am Tiempo para Cafe	
10am Ejerc. Movilidad	10am Estiramiento	10am Recovery Time	10am Ejerc. Flexibilidad	10am Manos Vivas	
11am Recuperacion	11am Recuperacion	11am Manualidades	11am Merienda con Alma	12pm Almuerzo	
1pm Neuro GYM	1pm Tiempo de Juego	1pm Danza Latina	1pm NeuroGYM	1pm Neuro Gym	
2pm Ejerc. Flexibilidad	2pm Rompecabezas	2pm Recuperacion	2pm Tomemos TE	2pm Domino Social	
3pm	3pm Tomemos TE	3pm Social Time	3pm	3 pm Reflexion del dia	
18	19	20	1	22	
9am Tiempo para cafe	9am Danza Latina	9am Entrena con Pesas	9am Zumba	9am Tiempo para Cafe	
10am Ejerc. Movilidad	10am Estiramiento	10am Recovery Time	10am Ejerc. Flexibilidad	10am Manos Vivas	
11am Recuperacion	11am Recuperacion	11am Manualidades	11am Merienda con Alma	12pm Almuerzo	
1pm Neuro GYM	1pm Tiempo de Juego	1pm Danza Latina	1pm NeuroGYM	1pm Neuro Gym	
2pm Ejerc. Flexibilidad	2pm Rompecabezas	2pm Recuperacion	2pm Tomemos TE	2pm Domino Social	
3pm	3pm Tomemos TE	3pm Social Time	3pm	3 pm Reflexion del dia	
25	26	27	28	29	
9am Tiempo para cafe	9am Danza Latina	9am Entrena con Pesa	9am Zumba	9am Tiempo para Cafe	
10am Ejerc. Movilidad	10am Estiramiento	10am Recovery Time	10am Ejerc. Flexibilidad	10am Manos Vivas	
11am Recuperacion	11am Recuperacion	11am Manualidades	11am Merienda con Alma	12pm Almuerzo	
1pm Neuro GYM	1pm Tiempo de Juego	1pm Danza Latina	1pm NeuroGYM	1pm Neuro GYM	
2pm Ejerc. Flexibilidad	2pm Rompecabezas	2pm Recuperacion	2pm Tomemos TE	2pm Domino Social	
3pm	3pm Tomemos TE	3pm Social Time	3pm	3 pm Reflexion del dia	

EVENTOS ESPECIALES

AGOSTO 20th – 1:00 PM – 2:00 PM

Healthcare Education Series:

EL PODER DE LA PREVENCIÓN

Dr. Carlos Ramos

AGOSTO 29th – 3:00 pm.

CELEBRACION DE CUMPLEANOS DEL MES



@imamedicalgroup