



Wellness Center: **SANFORD OFFICE**

Address: 2432 S french Ave., Fl 32771

Phone Number: 407-768-4464



Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday

*Physical Exercises

*Social

*Arts & Crafts

*Educational

				1 9am Exercises 10am Balance 11am Cardio 1pm Relaxing 2pm Table games 3pm Domino
4 9am Cardio Class 10am Play Board 11am Relaxing 1pm Stretching 2pm UNO 3pm Reading	5 9am Foot Exercise 10am Painting Jar 11am Tai Shi Class 1pm Relaxing 2pm Rummikub 3pm Crochet	6 9am Balance Class 10am Cardio Class 11am Mauri Yoga 1pm SORRY 2pm Coffee Time 3pm Paint Jar	7 9am Exercises 10am Tai Shi Class 1pm Relaxing 2pm GUESS WHO? 3pm Paint Canvas	8 9am Balance 10am Cardio Class 11am Puzzle 1pm Bingo Day 2pm Relaxing 3pm Dominos
11 9am Balance Class 10am Foot Exer 11am Coffee Time 1pm Paint Jars 2pm Dominos 3pm Relaxing	12 9am Foot Exercise 10am Cardio Class 11am Relaxing 1pm Paint Jars 2pm SORRY 3pm TROUBLE	13 9am Hand Exer 10am Crochet 11am Mauri Yoga 1pm Play Card 2pm Relaxing 3pm Art & Craft	14 9am Exercises 10am Cardio Class 11am Relaxing 1pm Crochet 2pm SORRY 3pm Dominos	15 9am Cardio Class 10am Foot Exer 11am HES 1pm HES 2pm Relaxing 3pm Coffee Time
18 9am Foot Exercise 10am Cardio Exer 11am Painting 1pm Relaxing 2pm Domino 3pm Play Cards	19 9am Hand Exercise 10am Paint Jewelry 11am Relaxing 1pm Dominos 2pm Play Games 3pm Crochet	20 9am Stretching 10am Crochet 11am Mauri Yoga 1pm SORRY 2pm TROUBLE 3pm 100 Game	21 9am Foot Exercise 10am Stretching 11am Art & Craft 1pm Monopolio 2pm Relaxing 3pm Battleship	22 9am Stretching 10am Tai shi Exer 11am Coffee Time 1pm Paint Rock 2pm Puzzle 3pm Relaxing
25 9am Exercises 10am Foot Exer 11am Coffee Time 1pm Tech Savvy 2pm Crochet 3pm Paint Rock	26 9am Exercises 10am Paint Jar 11am Coffee Time 1pm Art in Wood 2pm Rummikub 3pm SORRY	27 9am Exercises 10am Cardio Class 11am Mauri Class 1pm Relaxing 2pm Battleship 3pm Puzzle	28 9am Exercises 10am Play Cards 11am Coffee Time 1pm Paint Canvas 2pm Tech Savvy 3pm W News	29 9am Stretching 10am Play Words 11am Coffee Time 1pm Art in Wood 2pm Monopolio 3pm Play Games

SPECIAL EVENTS

**August 5 and 7- TAI SHI class
with Senior Resources Alliance
10:30-11:30am**

**August 15, 2025- Healthcare
Education Class with Dr. Dilcia
Hernandez- Power of
Prevention
11-12am -Spanish
12-1pm English**



@imamedicalgroup



Centro de Bienestar: **SANFORD OFFICE**

Dirección: 2432 S French Ave. Sanford, FL 32771

Teléfono: 407-768-4464



Lunes

Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

*Ejercicios

*Social

*Manualidades

*Educativa

4
9am Clase cardio
10am Juego Mesa
11am Relajados
1pm UNO
2pm Dominos
3pm Lectura

5
9am Ejercicio Pie
10am Pintar Jarra
11am Hora Cafe
1pm Dominos
2pm Rummikub
3pm Artes Grafica

6
9am Clase Balance
10am Cardio
11am Maury Yoga
1pm Jueg Sorry
2pm Hora Cafe
3pm Pintar Jarra

7
9am Ejercicios
10am Juego Mesa
11am Trouble
1pm Relajados
2pm Guess Who?
3pm Pintando

8
9am Clase balance
10am Cardio Class
11am Puzzle
1pm Dia de Bingo
2pm Relajados
3pm Dominos

11
9am Clase balance
10am Ejercicio Pie
11am Hora cafe
1pm Pintar jarras
2pm Dominos
3pm Relajados

12
9am Ejercicio Pie
10am Clase cardio
11am Relajados
1pm Pintar Jarras
2pm Sorry
3pm Trouble

13
9am Ejercicios
10am Crochet
11am Maury Yoga
1pm Juego Carta
2pm Relajados
3pm Artes Grafica

14
9am Ejercicios
10am Clase Cardio
11am Relajados
1pm Crochet
2pm Sorry
3pm Dominos

15
9am Clase Cardio
10am Pie Y mano
11am HES
1pm HES
2pm Relajados
3pm Hora cafe

18
9am Ejercicio Pie
10am Clase Cardio
11am Pintando
1pm Relajados
2pm Dominos
3pm Juego Carta

19
9am Mano y Pie
10am Pintar Joyas
11am Relajados
1pm Dominos
2pm Juegos varios
3pm Rummikub

20
9am Estirarse
10am Crochet
11am Maury Yoga
1pm Sorry
2pm Trouble
3pm 100 Games

21
9am Ejercicio Pie
10am Estirarse
11am Crochet
1pm Monopolio
2pm Relajados
3pm Battleship

22
9am Estirarse
10am Tai Shi Clase
11am Tiempo Cafe
1pm Pintar Rocas
2pm Puzzle
3pm Relajados

25
9am Ejercicios
10am Pie Y Mano
11am Hora Cafe
1pm Tech Savvy
2pm Crochet
3pm Pintar Rocas

26
9am Balance Clase
10am Pintar jarras
11am Relajados
1pm Arte Madera
2pm Rummikub
3pm Sorry

27
9am Ejercicios Pie
10am Clase Cardio
11am Maury Salsa
1pm Relajados
2pm Battleship
3pm Puzzle

28
9am Ejercicios
10am Juego Cartas
11am Hora cafe
1pm Pintar Canvas
2pm Tech Savvy
3pm W News

29
9am Estiramiento
10am Juego Mesa
11am Hora Cafe
1pm Arte Madera
2pm Monopolio
3pm Varios Juego

EVENTOS ESPECIALES

Agosto 5 y 7 - Tai Shi Clases para
artritis con Senior Resources

Alliance

Hora 10:30-11:30

Agosto 15, 2025- conferencia
con Dr. Dilcia Hernandez- El

poder de la Prevencion

11am- Español

12pm- Ingles



@imamedicalgroup