

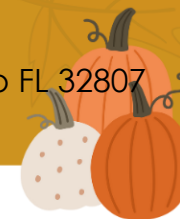


Sep 2025

Wellness Center: East Colonial

Address: 7714 East Colonial Dr, Orlando FL 32807

Phone Number: 407- 745-4581



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Labor Day Closed	1	9am Social Time 2 10am Res Exercise 11am Arts & Craft 1pm Coloring 2pm Meal planning 3pm Dominoes	3	9am Zumba 10am Full Body 11am Social Time 1pm Craft/coloring 2pm Smoothie Class 3pm Rummikub	4	9am Social Time 10am Res Exercise 11am Health Seminar 1pm Coloring 2pm Dominoes 3pm Gym	5	9am Social Time 10am Res Exercise 11am Reflexion 1pm Super Bingo 2pm Karaoke 3pm Rummikub
	8	9am Social Time 9 10am Res Exercise 11am Arts & Craft 1pm Coloring 2pm Meal planning 3pm Dominoes	10	9am Zumba 10am Full Body 11am Social Time 1pm Craft/coloring 2pm Smoothie Class 3pm Rummikub	11	9am Social Time 10am Res Exercise 11am Health Seminar 1pm Coloring 2pm Dominoes 3pm Gym	12	9am Social Time 10am Res Exercise 11am Reflexion 1pm Coloring 2pm Karaoke 3pm Rummikub
	15	9am Social Time 16 10am Res Exercise 11am HES 1pm Coloring 2pm Meal planning 3pm Dominoes	17	9am Zumba 10am Full Body 11am Social Time 1pm Craft/coloring 2pm Smoothie Class 3pm Rummikub	18	9am Social Time 10am Res Exercise 11am Health Seminar 1pm Coloring 2pm Dominoes 3pm Gym	19	9am Social Time 10am Res Exercise 11am Reflexion 1pm Craft 2pm Karaoke 3pm Rummikub
	22	9am Social Time 23 10am Res Exercise 11am Arts & Craft 1pm Coloring 2pm Meal planning 3pm Dominoes	24	9am Zumba 10am Full Body 11am Social Time 1pm Craft/coloring 2pm Smoothie Class 3pm Rummikub	25	9am Social Time 10am Res Exercise 11am Health Seminar 1pm Coloring 2pm Dominoes 3pm Gym	26	9am Social Time 10am Res Exercise 12am – 3pm Happy Birthdays of the month
	29	9am Social Time 30 10am Res Exercise 11am Arts & Craft 1pm Coloring 2pm Meal planning 3pm Dominoes						
							*Physical Exercises *Social *Arts & Crafts *Educational	

*Physical Exercises

*Social

*Arts & Crafts

*Educational

SPECIAL EVENTS

Sept 16, 2025

Time: 11:00am

Health Education Series:

Steps Toward Relief

With Dr. Jorge Reyes –
presentation in Eng & Spa

Sept 22, 2025

Time: 1:00

GuideWell ER

Sept 26, 2025

12:00-4:00PM

Happy Birthdays of the Month





Sep 2025

Centro de Bienestar: East Colonial

Dirección: 7714 East Colonia Dr, Orlando, FL 32807

Teléfono: 407-745-4581



Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
1 Dia del trabajo Cerrado	2 9am Tiempo Social 10am Ejercicios Res 11am Manualidades 1pm Colorear 2pm Plan comidas 3pm Dominoes	3 9am Zumba 10am Full Body 11am Tiempo Social 1pm Manualidades 2pm Clase de Batidos 3pm Rummikub	4 9am Tiempo Social 10am Ejercicios Res 11am Seminario Salud 1pm Colorear 2pm Plan comidas 3pm Dominoes	5 9am Tiempo Social 10am Ejercicios Res 11am Reflexion 1pm Super Bingo 2pm Karaoke 3pm Rummikub
8 9am Zumba 10am Full Body 11am Tiempo Social 1pm Manualidades 2pm Clase de Batidos 3pm Rummikub	9 9am Tiempo Social 10am Ejercicios Res 11am Manualidades 1pm Colorear 2pm Plan comidas 3pm Dominoes	10 9am Zumba 10am Full Body 11am Tiempo Social 1pm Manualidades 2pm Clase de Batidos 3pm Rummikub	11 9am Tiempo Social 10am Ejercicios Res 11am Seminario Salud 1pm Colorear 2pm Plan comidas 3pm Dominoes	12 9am Social Time 10am Ejercicios Res 11am Reflexion 1pm Colorear 2pm Karaoke 3pm Rummikub
15 9am Zumba 10am Full Body 11am Time Social 1pm Manualidades 2pm Clase de Batidos 3pm Rummikub	16 9am Tiempo Social 10am Ejercicios Res 11am HES 1pm Colorear 2pm Plan comidas 3pm Dominoes	17 9am Zumba 10am Full Body 11am Tiempo Social 1pm Manualidades 2pm Clase de Batidos 3pm Rummikub	18 9am Tiempo Social 10am Ejercicios Res 11am Seminario Salud 1pm Colorear 2pm Plan comidas 3pm Dominoes	19 9am Social Time 10am Ejercicios Res 11am Reflexion 1pm Super Bingo 2pm Karaoke 3pm Rummikub
22 9am Zumba 10am Full Body 11am Time Social 1pm-2PM GuideWell ER 3pm Rummikub	23 9am Tiempo Social 10am Ejercicios Res 11am Manualidades 1pm Colorear 2pm Plan comidas 3pm Dominoes	24 9am Zumba 10am Full Body 11am Tiempo Social 1pm Manualidades 2pm Clase de Batidos 3pm Rummikub	25 9am Tiempo Social 10am Ejercicios Res 11am Seminario Salud 1pm Colorear 2pm Plan comidas 3pm Dominoes	26 9am Tiempo Social 10am Reflexion 12am – 3pm Cumpleanos del Mes
29 9am Zumba 10am Full Body 11am Time Social 1pm Manualidades 2pm Clase de Batidos 3pm Rummikub	30 9am Tiempo Social 10am Ejercicios Res 11am Manualidades 1pm Colorear 2pm Plan comidas 3pm Dominoes			

*Ejercicios

*Social

*Manualidades

*Educativa

EVENTOS ESPECIALES

Sept 16, 2025

Hora: 11:00am

Serie de Educación de la Salud:

Manejo del Dolor Cotidiano

Con Dr. Jorge Reyes –

presentación en inglés y español

Sept 22, 2025

Hora: 1:00

GuideWell ER

Sept 26, 2025

Hora: 12:00-4:00PM

Cumpleanos del Mes



@imamedicalgroup