



Sep 2025

Wellness Center: SANFORD OFFICE

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

Phone Number: 407-768-4464



iMA
Medical Group

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
1 9am 10am 11am CLOSED 1pm LABOR DAY 2pm 3pm	2 9am Balance Class 10am Exercises 11am Relaxing 1pm Rummikub 2pm Crochet 3pm Paint in Jar	3 9am Stretching 10am Cardio 11am Mauri zumba 1pm Relaxing 2pm Domino 3pm Puzzle	4 9am Foot Exercise 10am Tech Savvy 11am Coffee Time 1pm Canva Paint 2pm Puzzle 3pm Learn Portal	5 9am Stretching 10am Balance 11am Coffee Time 1pm Rummikub 2pm Dominos 3pm Monopolio
8 9am Foot Exercise 10am Stretching 11am Reading 1pm Paint Jar 2pm Relaxing 3pm Dominos	9 9am Foot Exercises 10am Cardio Class 11am Relaxing 1pm Rummikub 2pm Domino 3pm Art & Craft	10 9am Stretching 10am Reading 11am Mauri Zumba 1pm Relaxing 2pm Play Card 3pm Crochet	11 9am Foot Exercises 10am Cardio Class 11am Relaxing 1pm Play Card 2pm Reading 3pm Learn Portal	12 9am HandExercise 10am Stretching 11am Relaxing 1pm Dominos 2pm Karaoke 3pm Monopolio
15 9am Walking 10am Stretching 11am SORRY 1pm Play Words 2pm Paint Rock 3pm Dominos	16 9am Stretching 10am Walking 11am Coffee Time 1pm Rummikub 2pm Dominos 3pm Monopolio	17 9am Stretching 10am Reading 11am Maury Yoga 1pm Play Cards 2pm Paint Jar 3pm Crochet	18 9am Balance Class 10am Cardio Class 11am Coffee Time 1pm Monopolio 2pm Puzzle 3pm Relaxing	19 9am Walking 10am HES 11am HES 1pm HES 2pm Romie 500 3pm W News
22 9am Foot Exercise 10am Walking 11am Relaxing 1pm Crochet 2pm Dominos 3pm Coffee Time	23 9am Balance Class 10am Cardio Class 11am Relaxing 1pm Sorry Game 2pm Dominos 3pm Coffee Time	24 9am Stretching 10am Balance Class 11am Maury Yoga 1pm Zumba 2pm Dominos 3pm Learn Portal	25 9am Full exercise 10am Walking 11am Coffee Time 1pm Play cards 2pm Dominos 3pm Relaxing	26 9am Stretching 10am Balance 11am Relaxing 1pm Dominos 2pm Coffee Time 3pm Painting Fall
29 9am Stretching 10am Cardio Class 11am Relaxing 1pm Paint Rock 2pm Dominos 3pm Play Cards	30 9am Foot Exercise 10am Walking 11am Relaxing 1pm Sorry Game 2pm Dominos 3pm Coffee Time			

*Physical Exercises
*Social
*Arts & Crafts
*Educational

SPECIAL EVENTS

September 1, 2025- **LABOR DAY**

September 19, 2025-
Healthcare Education Series
Class with Dr. Candice Rivera
Managing Everyday Pain
10-11am Spanish
12-1pm English



 
@imamedicalgroup



Sep 2025

Centro de Bienestar: SANFORD OFFICE
Dirección: 2432 S French Ave., Sanford, FL 32771
Teléfono: 407-768-4464



iMA
Medical Group

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
1 9am 10am 11am CLOSE 1pm 2pm LABOR DAY 3pm	2 9am Clase balance 10am Ejercicios 11am Relajados 1pm Rummikub 2pm Tejidos 3pm Pintar Jarra	3 9am Estiramiento 10am Cardio Clase 11am Maury Clase 1pm Relajados 2pm Domino 3pm Rompecabeza	4 9am Ejercicio Pies 10am Tecnologia 11am Hora Cafe 1pm Pinta Canva 2pm Rompecabeza 3pm Ayuda Portal	5 9am Estiramiento 10am Balance 11am Hora Cafe 1pm Rummikub 2pm Dominos 3pm Monopolio
8 9am Ejercicio Pie 10am Estirarse 11am Lectura 1pm Pintar Jarra 2pm Relajados 3pm Dominos	9 9am Ejercicios Pie 10am Clase Cardio 11am Relajados 1pm Rummikub 2pm Domino 3pm Artes Grafica	10 9am Estirarse 10am Lectura 11am Maury Yoga 1pm Relajados 2pm Juego Carta 3pm Crochet	11 9am Ejercicio Pie 10am Clase Cardio 11am Relajados 1pm Juego Carta 2pm Lectura 3pm Ayuda Portal	12 9am Ejercicios 10am Estirarse 11am Relajados 1pm Dominos 2pm Karaoke 3pm Monopolio
15 9am Caminar 10am Estirarse 11am SORRY 1pm Palabras 2pm Pintar Rocas 3pm Dominos	16 9am Estirarse 10am Caminar 11am Hora Cafe 1pm Rummikub 2pm Dominos 3pm Monopolio	17 9am Estirarse 10am Clase Lectura 11am Maury Yoga 1pm Juego Carta 2pm Pintar Jarra 3pm Crochet	18 9am Clase Balance 10am Clase Cardio 11am Hora Cafe 1pm Monopolio 2pm Rompecabeza 3pm Relajarse	19 9am Caminando 10am HES 11am HES 1pm HES 2pm Romie 500 3pm W Noticias
22 9am Ejercicio Pie 10am Caminando 11am Relajados 1pm Crochet 2pm Dominos 3pm Hora Cafe	23 9am Clase Balance 10am Clase cardio 11am Relajados 1pm Juego SORRY 2pm Dominos 3pm Hora Cafe	24 9am Estirarse 10am Clase Balance 11am Maury Yoga 1pm Zumba 2pm Dominos 3pm Ayuda Portal	25 9am Ejercicios 10am Caminar 11am Hora Cafe 1pm Juego Cartas 2pm Dominos 3pm Relajados	26 9am Estirarse 10am Clase Balance 11am Relajados 1pm Dominos 2pm Hora Cafe 3pm Pintar Canva
29 9am Estirarse 10am Clase Cardio 11am Relajados 1pm Pintar Rocas 2pm Dominos 3pm Juego Cartas	30 9am Ejercicio Pie 10am Caminar 11am Relajados 1pm Juego SORRY 2pm Dominos 3pm Tiempo Cafe			

*Ejercicios
 *Social
 *Manualidades
 *Educativa



@imamedicalgroup

EVENTOS ESPECIALES

Septiembre 1, 2025- Cerrado Dia del Trabajo

Septiembre 19, 2025-Educacion de Salud sobre Manejando todos los dias el dolor con la Dra. Candice Rivera
 10-11am Espanol
 12-1pm Ingles