



Oct 2025

Wellness Center: Sw ORLANDO

Address: 8803 FUTURES DR. SUITE 13 ORLANDO 32819

Phone Number: 407-768-4676



IMA
Medical Group

Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday

		1 9am Coffee Time 10am Group Fitness 11am Recovery 1pm 1:1 Training 2pm 1:1 Training 3pm	2 9am Coffee Time 10am Art and Craft 11am Play Time 1pm Hearty Snack 2pm 1:1 Training 3pm 1:1 Training	3 9am Coffee Time 10am Zumba w/Emy 11am Vital Flex 1pm Neuro Gym 2pm 1:1 Training 3pm 1:1 Training
6 9am Coffee Time 10am Mobi-FIT 11am Dance-Cardio 1pm Alive Hands 2pm 1:1 Training 3pm	7 9am Coffee Time 10am Latin Dance 11am Bands Workout 1pm Neuro Gym 2pm Play Time 3pm 1:1 Training	8 9am Coffee Time 10am Group Fitness 11am Recovery 1pm 1:1 Training 2pm 1:1 Training 3pm	9 9am Coffee Time 10am Art and Craft 11am Play Time 1pm Hearty Snack 2pm 1:1 Training 3pm 1:1 Training	10 9am Coffee Time 10am Zumba w/Emy 11am Vital Flex 1pm Neuro Gym 2pm 1:1 Training 3pm 1:1 Training
13 9am Coffee Time 10am Mobi-FIT 11am Dance-Cardio 1pm Alive Hands 2pm 1:1 Training 3pm	14 9am Coffee Time 10am Latin Dance 11am Bands Workout 1pm Neuro Gym 2pm Play Time 3pm 1:1 Training	15 9am Coffee Time 10am Group Fitness 11am Recovery 1pm 1:1 Training 2pm 1:1 Training 3pm	16 9am Coffee Time 10am Art and Craft 11am Play Time 1pm Hearty Snack 2pm 1:1 Training 3pm 1:1 Training	17 9am Coffee Time 10am Zumba w/Emy 11am Vital Flex 1pm Neuro Gym 2pm 1:1 Training 3pm 1:1 Training
20 9am Coffee Time 10am Mobi-FIT 11am Dance-Cardio 1pm Alive Hands 2pm 1:1 Training 3pm	21 9am Coffee Time 10am Latin Dance 11am Bands Workout 1pm Neuro Gym 2pm Play Time 3pm 1:1 Training	22 9am Coffee Time 10am Group Fitness 11am Recovery 1pm HES	23 9am Coffee Time 10am Art and Craft 11am Play Time 1pm Hearty Snack 2pm 1:1 Training 3pm 1:1 Training	24 9am Coffee Time 10am Zumba w/Emy 11am Vital Flex 1pm Neuro Gym 2pm 1:1 Training 3pm 1:1 Training
27 9am Coffee Time 10am Mobi-FIT 11am Dance-Cardio 1pm Alive Hands 2pm 1:1 Training 3pm	28 9am Coffee Time 10am Latin Dance 11am Bands Workout 1pm Neuro Gym 2pm Play Time 3pm 1:1 Training	29 9am Coffee Time 10am Group Fitness 11am Recovery 1pm 1:1 Training 2pm 1:1 Training 3pm	30 9am Coffee Time 10am Art and Craft 11am Play Time 1pm Hearty Snack 2pm 1:1 Training 3pm 1:1 Training	31 9am Coffee Time 10am Zumba w/Emy 11am Vital Flex 1pm Halloween Party //Happy Birthday



SPECIAL EVENTS

Healthcare Education Series:
at 1:00 PM
Oct 22sd
Cancer Prevention for all
Dr. Ramos, Carlos

Oct 31st at 1:00 PM
Halloween Party/Birthday Bash

1:1 Training:

Individual Sessions are designed for patients who receive mobility exercises one on one, as they have greater physical limitations and require more personalized support.

- *Physical Exercises
- *Social
- *Arts & Crafts
- *Educational



@imamedicalgroup



Oct 2025

Centro de Bienestar: SW ORLANDO

Dirección: 8803 Futures Dr. Suite 9. Orlando 3281

Teléfono: 407-768-4676



IMA
Medical Group

Lunes

Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

		1	2	3
		9am Tiempo Cafe 10am CircuitoFIT Grupal 11am Recuperacion 1pm Entrenamiento 1:1 2pm Entrenamiento 1:1 3pm	9am Tiempo Cafe 10am Manualidades 11am Tiempo para Juego 1pm Refrigerio 2pm Entrenamiento 1;1 3pm	9am Tiempo Cafe 10am Zumba con Emy 11am Flexibilidad 1pm Mente Activa 2pm Entrenamiento 1:1 3pm Entrenamiento 1:1
	6	7	8	9
9am Tiempo Cafe 10am Mobilidad 11am Cardio 1pm Manualidades 2pm Entrenamiento 1	9am Tiempo Cafe 10am Baile Latino 11am Ejerc. Bandas 1pm Mente Activa 2pm Tiempo Juego 3pm Entrenamiento 1:1	9am Tiempo Cafe 10am CircuitoFIT Grupal 11am Recuperacion 1pm Entrenamiento 1:1 2pm Entrenamiento 1:1 3pm	9am Tiempo Cafe 10am Manualidades 11am Tiempo para Juego 1pm Refrigerio 2pm Entrenamiento 1;1 3pm Entrenamiento 1;1	9am Tiempo Cafe 10am Zumba con Emy 11am Flexibilidad 1pm Mente Activa 2pm Entrenamiento 1:1 3pm Entrenamiento 1:1
	13	14	15	17
9am Tiempo Cafe 10am Mobilidad 11am Cardio 1pm Manualidades 2pm Entrenamiento 1	9am Tiempo Cafe 10am Baile Latino 11am Ejerc. Bandas 1pm Mente Activa 2pm Tiempo Juego 3pm Entrenamiento 1:1	9am Tiempo Cafe 10am CircuitoFIT Grupal 11am Recuperacion 1pm Entrenamiento 1:1 2pm Entrenamiento 1:1 3pm	9am Tiempo Cafe 10am Manualidades 11am Tiempo para Juego 1pm Refrigerio 2pm 1:1 Training 3pm 1:1 Training	9am Tiempo Cafe 10am Zumba con Emy 11am Flexibilidad 1pm Mente Activa 2pm Entrenamiento 1:1 3pm Entrenamiento 1:1
	20	21	22	23
9am Tiempo Cafe 10am Mobilidad 11am Cardio 1pm Manualidades 2pm Entrenamiento 1	9am Tiempo Cafe 10am Baile Latino 11am Ejerc. Bandas 1pm Mente Activa 2pm Tiempo Juego 3pm Entrenamiento 1:1	9am Tiempo Cafe 10am CircuitoFIT Grupal 11am Recuperacion 1pm HES	9am Tiempo Cafe 10am Manualidades 11am Tiempo para Juego 1pm Refrigerio 2pm 1:1 Training 3pm 1:1 Training	9am Tiempo Cafe 10am Zumba con Emy 11am Flexibilidad 1pm Mente Activa 2pm Entrenamiento 1:1 3pm Entrenamiento 1:1
	27	28	29	30
9am Tiempo Cafe 10am Mobilidad 11am Cardio 1pm Manualidades 2pm Entrenamiento 1	9am Tiempo Cafe 10am Baile Latino 11am Ejerc. Bandas 1pm Mente Activa 2pm Tiempo Juego 3pm Entrenamiento 1:1	9am Tiempo Cafe 10am CircuitoFIT Grupal 11am Recuperacion 1pm Entrenamiento 1:1 2pm Entrenamiento 1:1	9am Tiempo Cafe 10am Manualidades 11am Tiempo para Juego 1pm Refrigerio 2pm Entrenamiento 1;1 3pm Entrenamiento 1;1	9am Tiempo Cafe 10am Zumba con Emy 11am Flexibilidad 1pm Fiesta de Disfraces y cumpleaños.
		31		



EVENTOS ESPECIALES

Serie de Educacion
Prevencion del Cancer
Dr. Ramos, Carlos Hora: 1:00 pm

Oct 31st
Fiesta de Disfraces y Cumpleanos.
Hora: 1:00 PM

Entrenamineto 1:1
Sesiones Individuales disenadas para
pacientes con mayor limitaciones que
estan realizandode manera individual
(Ejercicios con coaching uno a uno)

*Ejercicios

*Social

*Manualidades

*Educatonal



@imamedicalgroup