



Oct 2025

Wellness Center: East Colonial

Address: 7714 East Colonial DR, Orlando FL 32807

Phone Number: 407-745-4581



IMA
Medical Group

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

			9am Zumba 10am Full Body 11am Arts & Craft 1pm Social Time 2pm Coloring 3pm Dominoes	1	9am Social Time ² 10am Res Exercise 11am Health Seminar 1pm Coloring 2pm Dominoes 3pm Gym	9am Social Time ³ 10am Res Exercise 11am Reflexion 1pm Arts & Craft 2pm Karaoke 3pm Rummikub
9am Zumba 10am Full Body 11am Social Time 1pm Craft/coloring 2pm Smoothie Class 3pm Rummikub	6	9am Social Time ⁷ 10am Res Exercise 11am Health Seminar 1pm Coloring 2pm Meal planning 3pm Dominoes	9am Zumba 10am Full Body 11am Social Time 1pm Craft/coloring 2pm Smoothie Class 3pm Rummikub	8	9am Social Time ⁹ 10am Res Exercise 11am Health Seminar 1pm Coloring 2pm Dominoes 3pm Gym	9am Social Time ¹⁰ 10am Res Exercise 11am Reflexion 1pm Arts & Craft 2pm Karaoke 3pm Rummikub
9am Zumba 10am Full Body 11am Social Time 1pm Craft/coloring 2pm Smoothie Class 3pm Rummikub	13	9am Social Time ¹⁴ 10am Res Exercise 11am HES 1pm Coloring 2pm Meal planning 3pm Dominoes	9am Zumba 10am Full Body 11am Social Time 1pm Craft/coloring 2pm Smoothie Class 3pm Rummikub	15	9am Social Time ¹⁶ 10am Res Exercise 11am Health Seminar 1pm Coloring 2pm Dominoes 3pm Gym	9am Social Time ¹⁷ 10am Res Exercise 11am Reflexion 1pm Arts & Craft 2pm Karaoke 3pm Rummikub
9am Zumba 10am Full Body 11am Social Time 1pm Craft/coloring 2pm Rummikub 3pm Rummikub	20	9am Social Time ²¹ 10am Res Exercise 11am Arts & Craft 1pm Coloring 2pm Rummikub 3pm Rummikub	9am Zumba 10am Full Body 11am Social Time 1pm Smoothie Class 2pm Rummikub 3pm Rummikub	22	9am Social Time ²³ 10am Res Exercise 11am Health Seminar 1pm Coloring 2pm Rummikub 3pm Rummikub	9am Social Time ²⁴ 10am Res Exercise 11am Reflexion 1pm Arts & Craft 2pm Rummikub 3pm Rummikub
9am Zumba 10am Full Body 11am Social Time 1pm Craft/coloring 2pm Rummikub 3pm Rummikub	27	9am Social Time ²⁸ 10am Res Exercise 11am Arts & Craft 1pm Coloring 2pm Rummikub 3pm Rummikub	9am Zumba 10am Full Body 11am Social Time 1pm Smoothie Class 2pm Rummikub 3pm Rummikub	29	9am Social Time ³⁰ 10am Res Exercise 11am Arts & Craft 1pm Coloring 2pm Rummikub 3pm Rummikub	9am Social Time ³¹ 10am Res Exercise 11am Reflexion 12pm – 3pm Happy Birthdays of the month



SPECIAL EVENTS

October – Health Seminar

02, 09, 16, and 23

Time: 11:00am

Center For Change

With Hector Rodriguez

October 07, 2025

Time: 11:00am

Careplus – Health Value Of Vaccines

With Susana Vasquez

October 14, 2025

Time 11:00am

Health Education Series

With Dr Aixa Lajara

October 31, 2025

12:00-3:00PM

Happy Birthdays of the Month

Come dressed in your favorite Halloween costume! 🎃 🧛 🦇

*Physical Exercises

*Social

*Arts & Crafts

*Educational



@imamedicalgroup



Oct 2025

Centro de Bienestar: EAST COLONIAL

Dirección: 7714 East Colonial DR, Orlando FL 32807

Teléfono: 407-745-4581



IMA
Medical Group

Lunes

Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

		9am Zumba 10am Full Body 11am Manualidades 1pm Tiempo Social 2pm Colorear 3pm Dominoes	1 9am Tiempo Social 10am Ejercicios Res 11am Seminario Salud 1pm Colorear 2pm Dominoes 3pm GYM	2 9am Tiempo Social 10am Ejercicios Res 11am Reflexion 1pm Manualidades 2pm Karaoke 3pm Rummikub
9am Zumba 10am Full Body 11am Tiempo Social 1pm Manualidades 2pm Clase de Batidos 3pm Rummikub	6 9am Tiempo Social 10am Ejercicios Res 11am Seminario Salud 1pm Colorear 2pm Plan comidas 3pm Dominoes	7 9am Zumba 10am Full Body 11am Tiempo Social 1pm Manualidades 2pm Clase de Batidos 3pm Rummikub	8 9am Tiempo Social 10am Ejercicios Res 11am Seminario Salud 1pm Colorear 2pm Dominoes 3pm GYM	9 9am Tiempo Social 10am Ejercicios Res 11am Reflexion 1pm Manualidades 2pm Karaoke 3pm Rummikub
9am Zumba 10am Full Body 11am Tiempo Social 1pm Manualidades 2pm Clase de Batidos 3pm Rummikub	13 9am Tiempo Social 10am Ejercicios Res 11am HES 1pm Colorear 2pm Plan comidas 3pm Dominoes	14 9am Zumba 10am Full Body 11am Tiempo Social 1pm Manualidades 2pm Clase de Batidos 3pm Rummikub	15 9am Tiempo Social 10am Ejercicios Res 11am Seminario Salud 1pm Colorear 2pm Dominoes 3pm GYM	16 9am Tiempo Social 10am Ejercicios Res 11am Reflexion 1pm Manualidades 2pm Karaoke 3pm Rummikub
9am Zumba 10am Full Body 11am Tiempo Social 1pm Manualidades 2pm Rummikub 3pm Rummikub	20 9am Tiempo Social 10am Ejercicios Res 11am Manualidades 1pm Colorear 2pm Rummikub 3pm Rummikub	21 9am Zumba 10am Full Body 11am Tiempo Social 1pm Manualidades 2pm Rummikub 3pm Rummikub	22 9am Tiempo Social 10am Ejercicios Res 11am Seminario Salud 1pm Colorear 2pm Rummikub 3pm Rummikub	23 9am Tiempo Social 10am Ejercicios Res 11am Reflexion 1pm Manualidades 2pm Rummikub 3pm Rummikub
9am Zumba 10am Full Body 11am Tiempo Social 1pm Manualidades 2pm Rummikub 3pm Rummikub	27 9am Tiempo Social 10am Ejercicios Res 11am Manualidades 1pm Colorear 2pm Rummikub 3pm Rummikub	28 9am Zumba 10am Full Body 11am Tiempo Social 1pm Clase de Batidos 2pm Rummikub 3pm Rummikub	29 9am Tiempo Social 10am Ejercicios Res 11am Manualidades 1pm Colorear 2pm Rummikub 3pm Rummikub	30 9am Tiempo Social 10am Ejercicios Res 11am Reflexion 12pm – 3pm Cumpleanos del Mes



EVENTOS ESPECIALES

Octubre – Seminarios de Salud
02, 09, 16, and 23
Hora: 11:00am

Center For Change
con Hector Rodriguez

Octubre 07, 2025
Hora : 11:00am

Careplus – Valor de las Vacunas
Con Susana Vasquez

Octubre 14, 2025
Hora 11:00am

Serie Educacional
con Dr Aixa Lajara

Octubre 31, 2025
12:00-3:00PM

Cumpleanos del Mes

Ven vestido con tu disfraz de Halloween favorito.!



*Ejercicios

*Social

*Manualidades

*Educacional



@imamedicalgroup