



Oct 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 Exercises 10am Utube Yoga 11am Zumba 1pm Paint in Jar 2pm Rummikub 3pm Dominos	2 9am Stretching 10am Exercises 11am Coffee Time 1pm Puzzle 2pm Monopolio 3pm Play Words	3 9am Balance Class 10am Sorry Game 11am Relaxing 1pm Learn Portal 2pm Rummikub 3pm Relaxing
6 9am Foot Exercise 10am Walking 11am Relaxing 1pm Painting 2pm Crochet 3pm Dominos	7 9am Balance Class 10am Walking 11am Coffee Time 1pm Painting 2pm Rummikub 3pm Puzzle	8 9am Stretching 10am Cardio Class 11am Yoga 1pm Parchesse 2pm Paint Canvas 3pm Coffee Time	9 9am Balance Class 10am Stretching 11am Relaxing 1pm Crochet 2pm Painting 3pm Play Words	10 9am Stretching 10am Exercises 11am Coffee Time 1pm Learn Portal 2pm Rummikub 3pm Puzzle
13 9am Foot Exercise 10am Utube Yoga 11am Coffee Time 1pm Crochet 2pm Dominos 3pm Puzzle	14 9am Walking 10am Cardio class 11am Relaxing 1pm Monopolio 2pm Sorry Game 3pm Puzzle	15 9am Hand Exercise 10am Reading 11am Zumba 1pm Parchesse 2pm Dominos 3pm Rummikub	16 9am Stretching 10am Walking 11am Coffee Time 1pm Monopolio 2pm Dominos 3pm Paint Jar	17 9am Balance Class 10am Walking 11am HES 1pm HES 2pm HES 3pm Bingo
20 9am Balance 10am Cardio Class 11am Coffee Time 1pm Dominos 2pm Puzzle 3pm Sorry game	21 9am Foot exercise 10am Reading 11am Relaxing 1pm Monopolio 2pm Rummikub 3pm Painting	22 9am Stretching 10am walking 11am Coffee Time 1pm Dominos 2pm Parchesse 3pm Puzzle	23 9am Hand Exercise 10am Painting 11am Crochet 1pm Relaxing 2pm Parchesse 3pm Play Words	24 9am Balance Class 10am Walking 11am Relaxing 1pm Monopolio 2pm Rummikub 3pm Puzzle
27 9am Foot Exercise 10am Cardio Class 11am Coffee Time 1pm Crochet 2pm Rummikub 3pm Puzzle	28 9am Full exercise 10am Walking 11am Coffee Time 1pm Sorry Game 2pm Dominos 3pm Paint in Canva	29 9am Hand Exercise 10am Cardio Class 11am Relaxing 1pm Dominos 2pm Rummikub 3pm Play Cards	30 9am Foot Exercise 10am walking 11am Party's 1pm Halloween 2pm Custome 3pm Karokee	31 9am Stretching 10am Cardio Class 11am Relaxing 1pm Happy 2pm Birthday 3pm Karokee



SPECIAL EVENTS

October 17, 2025- Healthcare Education Series with Dr. Dilcia Hernandez cancer prevention for all
Spanish- 10-11 am
English- 1-2 pm

October 30, 2025- Party in Sanford patient's Custom Halloween party

*Physical Exercises
*Social
*Arts & Crafts
*Educational



@imamedicalgroup



Oct 2025

Centro de Bienestar: **SANFORD OFFICE**

Dirección: 2432 S. French Avenue, Sanford, FL 32771

Teléfono: 407-768-4464



IMA
Medical Group

Lunes

Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

		1	2	3
		9am Ejercicios 10am Utube yoga 11am Zumba clase 1pm Pintar jarras 2pm Rummikub 3pm Dominos	9am Estirarse 10am Ejercicios 11am tiempo Cafe 1pm Puzzle 2pm Monopolio 3pm Juegos letra	9am Clase Balance 10am Sorry juego 11am Relajados 1pm Ayuda Portal 2pm Rummikub 3pm Relajados
6	7	8	9	10
9am Ejercicio Pie 10am Caminar 11am Relajados 1pm Pintando 2pm Crochet 3pm Dominos	9am Clase Balance 10am Caminar 11am Tiempo café 1pm Pintando 2pm Rummikub 3pm Puzzle	9am Estirarse 10am Clase cardio 11am Yoga Clase 1pm Parchesse 2pm Pintar Canvas 3pm Tiempo Cafe	9am Clase Balance 10am Estirarse 11am Relajados 1pm Crochet 2pm Pintando 3pm Juego Palabra	9am Estiramiento 10am Ejercicios 11am Hora cafe 1pm Ayuda Portal 2pm Rummikub 3pm Puzzle
13	14	15	16	17
9am Ejercicio Pies 10am Utube Yoga 11am Hora Cafe 1pm Crochet 2pm Dominos 3pm Puzzle	9am Caminar 10am Clase Cardio 11am Relajados 1pm Monopolio 2pm Sorry Juego 3pm Puzzle	9am Ejercicios 10am Lectura 11am Zumba Clase 1pm Parchesse 2pm Dominos 3pm Rummikub	9am Estiramiento 10am Caminando 11am Hora cafe 1pm Monopolio 2pm Dominos 3pm Pintar jarras	9am Clase balance 10am Caminar 11am HES 1pm HES 2pm HES 3pm Bingo
20	21	22	23	24
9am Balance Clase 10am Cardio Clase 11am Hora Cafe 1pm Dominos 2pm Puzzle 3pm Sorry juego	9am Ejercicio Pie 10am Lectura 11am Relajados 1pm Monopolio 2pm Rummikub 3pm Pintando	9am Estirarse 10am Caminando 11am Hora cafe 1pm Dominos 2pm Parchesse 3pm Puzzle	9am Ejercicio Mano 10am Pintar Canva 11am Crochet 1pm Relaxing 2pm Parchesse 3pm Juego Palabra	9am Clase balance 10am Caminando 11am Relajados 1pm Monopolio 2pm Rummikub 3pm Puzzle
27	28	29	30	31
9am Ejercicio Pie 10am Clase Cardio 11am Tiempo Cafe 1pm Crochet 2pm Rummikub 3pm Puzzle	9am Ejercicios 10am Caminando 11am Tiempo Cafe 1pm Sorry Juego 2pm Dominos 3pm Pintar Canvas	9am Ejercicio mano 10am Clase Cardio 11am Relajados 1pm Dominos 2pm Rummikub 3pm Jugar Cartas	9am Ejercicio Pie 10am Caminando 11am Fiesta 1pm Celebrando 2pm Dia Disfraz 3pm halloween	9am Estirarse 10am Clase Cardio 11am Relajados 1pm Feliz cumple 2pm Fiesta 3pm Karokee



EVENTOS ESPECIALES

Octubre 17, 2025- Healthcare Education Series- Dr. Dilcia Hernandez- Prevencion sobre el Cancer para todos

Espanol 10-11am
Ingles 1-2pm

Octubre 30, 2025- Fiesta de Halloween con disfraz (algunas restricciones aplican)

*Ejercicios
*Social
*Manualidades
*Educativa



@imamedicalgroup