



Nov 2025

Wellness Center: Southwest Orlando

Address: 8803 Futures Drive Suite 13, Orlando-FL 32819

Phone Number: 407-768-4676



Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday

3	4	5	6	7
10am Mobility Exercise 11am Strong Heart 1pm Read and Learn 2pm Individual Session 3pm Individual Session	9am Latin Dance 10am Stretching 11am Recovery 1pm Neuro gym 2pm Individual Session 3pm Individual Session	10am Circuit Power 11am Stretching 1pm Recovery 2pm Individual Session 3pm Individual Session	10am Art and Craft 11am Hearty Snack 1pm Neuro gym 2pm Read and Learn 3pm	10am Friendship & Flavo 11am Play Time 1pm Lunch Together 2 pm Read and Learn 3pm Individual Session
10	11	12	13	14
10am Mobility Exercise 11am Strong Heart 1pm Read and Learn 2pm Individual Session 3pm Individual Session	9am Latin Dance 10am Stretching 11am Recovery 1pm Neuro gym 2pm Individual Session 3pm Individual Session	10am Circuit Power 11am Stretching 1pm Recovery 2pm Individual Session 3pm Individual Session	10am Art and Craft 11am Hearty Snack 1pm Neuro gym 2pm Read and Learn 3pm	10am Friendship & Flavo 11am Play Time 1pm Lunch Together 2 pm Read and Learn 3pm Individual Session
17	18	19	20	21
10am Mobility Exercise 11am Strong Heart 1pm Read and Learn 2pm Individual Session 3pm Individual Session	9am Latin Dance 10am Stretching 11am Recovery 1pm Neuro gym 2pm Individual Session 3pm Individual Session	10am Circuit Power 11am Stretching 1pm Culinary Skill-DEMO 2pm 3pm Individual Session	10am Art and Craft 11am TeaTime 1pm HES Living well with Diabetes HES Dr. Reyes	10am Friendship & Flavo 11am Play Time 1pm Lunch Together 2 pm Read and Learn 3pm Individual Session
24	25	26	27	28
10am Mobility Exercise 11am Strong Heart 1pm Read and Learn 2pm Individual Session 3pm Individual Session	9am Latin Dance 10am Stretching 12 pm Thanksgiving Lunch IMA'S Paciente	10am Circuit Power 11am Stretching 1pm	Happy Thanksgiving Closed	10am Friendship & Flavo 11am Play Time 1pm Lunch Together 2 pm Read and Learn 3pm Individual Session

SPECIAL EVENTS

Nov 19th

Time: 1:00 PM
Culinary Skills DEMO

Nov 20th

Time: 1:00 PM
Healthcare Education Series:
Living well with Diabetes
Spanish presentation

Nov 25th

Time: 12:00 PM
Thanksgiving Lunch
IMA'S Paciente

*Physical Exercises

*Social

*Arts & Crafts

*Educational



@imamedicalgroup



Nov 2025

Centro de Bienestar: Southwest Orlando

Dirección: 8803 Futures Drive Suite 13. Orlando-Fl 32819

Teléfono: 407-768-4676



EVENTOS ESPECIALES

19 Noviembre

Hora: 1:00 PM

Taller de Cocina

20 Noviembre

Hora: 1:00 PM

Serie de Educación de la Salud:
Viviendo Saludable con la Diabetes
Presentación en español.

26 Noviembre

Hora: 11:00 AM

Almuerzo de Accion de Gracias.



@imamedicalgroup

Lunes

Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

3

10am Ejerc. de Movilidad
11am Cardio
1pm Leer y Aprende
2pm Sesión Ejerc. Indv
3pm Sesión Ejerc. Indv

4

9am Baile Latino
10am Estiramiento
11am Recuperación
1pm Entrena tu mente
2pm Sesión Individual
3pm Sesión Individual

5

10am Circuito Fuerza
11am Estiramiento
1pm Recuperación
2pm Individual Session
3pm Individual Session

6

10am Manualidades
11am Compartir
1pm Ejer para la mente
2pm Leer y aprende
3pm

7

10am Amistad y sabor
11am Tiempo de Juego
1pm Almorcemos Juntos
2pm Leer y Aprende
3pm Individual Session

10

10am Ejerc. de Movilidad
11am Cardio
1pm Leer y Aprende
2pm Sesión Ejerc. Indv
3pm Sesión Ejerc. Indv

11

9am Baile Latino
10am Estiramiento
11am Recuperación
1pm Entrena tu mente
2pm Sesión Individual
3pm Sesión Individual

12

10am Circuito Fuerza
11am Estiramiento
1pm Recuperación
2pm Individual Session
3pm Individual Session

13

10am Manualidades
11am Compartir
1pm Ejer para la mente
2pm Lee y aprende
3pm

14

10am Amistad y sabor
11am Tiempo de Juego
1pm Almorcemos Juntos
2pm Leer y Aprende
3pm Individual Session

17

10am Ejerc. de Movilidad
11am Cardio
1pm Leer y Aprende
2pm Sesión Ejerc. Indv
3pm Sesión Ejerc. Indv

18

9am Baile Latino
10am Estiramiento
11am Recuperación
1pm Entrena tu mente
2pm Sesión Individual
3pm Sesión Individual

19

10am Circuito Fuerza
11am Estiramiento
1pm Taller de Cocina
2pm
3pm Individual Session

20

10am Manualidades
11am Momento de TE
1pm Bienestar y Diabetes
Dr. Reyes

21

10am Amistad y sabor
11am Tiempo de Juego
1pm Almorcemos Juntos
2pm Leer y Aprende
3pm Individual Session

24

10am Ejerc. de Movilidad
11am Cardio
1pm Leer y Aprende
2pm Sesión Ejerc. Indv
3pm Sesión Ejerc. Indv

25

9am Baile Latino
10am Estiramiento
11am Recuperación
1pm Entrena tu mente
2pm Sesión Individual
3pm Sesión Individual

26

10am Circuito Fuerza
11am Estiramiento
1pm
Compartir De los Pacientes
Acción de Gracias

27

DIA DE
ACCION DE GRACIAS
OFICINA CERRADO

28

10am Amistad y sabor
11am Tiempo de Juego
1pm Almorcemos Juntos
2pm Leer y Aprende
3pm Individual Session

*Physical Exercises

*Social

*Arts & Crafts

*Educational