



Nov 2025

Wellness Center: East Colonial

Address: 7714 East Colonial Dr Orlando FL 32807

Phone Number: 407-745-4581



Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday

9am Zumba 10am Full Body 11am Arts & Crafts 1pm Social Time 2pm Painting Class 3pm Word Search	3 9am Social Time 10am Muscle exc 11am Health Seminar 1pm Coloring 2pm Rummikub 3pm GYM	4 9am Zumba 10am Full Body 11am Arts & Crafts 1pm Social Time 2pm Painting Class 3pm Word Search	5 9am Zumba 10am Full Body 11am Arts & Crafts 1pm Social Time 2pm Painting Class 3pm Word Search	6 9am Social Time 10am Muscle exc 11am Health Seminar 1pm Coloring 2pm Rummikub 3pm GYM	7 9am Social Time 10am Exercise 11am Coffee Time 1pm Word Search 2pm Karaoke 3pm Rummikub
10 9am Zumba 10am Full Body 11am Arts & Crafts 1pm Social Time 2pm Painting Class 3pm Word Search	11 9am Social Time 10am Muscle exc 11am Health Seminar 1pm Fall Prevention 2pm Rummikub 3pm GYM	12 9am Zumba 10am Full Body 11am Arts & Crafts 1pm Social Time 2pm Painting Class 3pm Word Search	13 9am Social Time 10am Muscle exc 11am Health Seminar 1pm Coloring 2pm Rummikub 3pm GYM	14 9am Social Time 10am Exercise 11am Coffee Time 12pm – 3pm Mega Bingo	
17 9am Zumba 10am Full Body 11am Arts & Crafts 1pm Social Time 2pm Painting Class 3pm Word Search	18 9am Social Time 10am Muscle exc 11am Art & Crafts 1pm HES 2pm Rummikub 3pm GYM	19 9am Zumba 10am Full Body 11am Arts & Crafts 1pm Social Time 2pm Painting Class 3pm Word Search	20 9am Social Time 10am Muscle exc 11am Health Seminar 1pm Coloring 2pm Rummikub 3pm GYM	21 9am Social Time 10am Exercise 11am Word Search 12pm-3pm Thanksgiving Celebration	
24 9am Zumba 10am Full Body 11am Arts & Crafts 1pm Social Time 2pm Painting Class 3pm Word Search	25 9am Social Time 10am Muscle exc 11am Social Time 1pm Music 2pm Rummikub 3pm Rummikub	26 9am Social Time 10am Arts & Crafts 11am Coloring 1pm Social Time 2pm Painting Class 3pm Word Search	27 Happy Thanksgiving Closed	28 9am Social Time 10am Exercise 11am Coffee Time 1pm Word Search 2pm Arts & Crafts Class 3pm Rummikub	

*Physical Exercises

*Social

*Arts & Crafts

*Educational

SPECIAL EVENTS

November – Health Seminar

4, 11

Time: 11:00am

Center for Change

With Hector Rodriguez

November 14

Time 12:00-03:00PM

Mega Bingo

November 18

Time: 1:00PM

Health Education Series

With Dr Jorge Reyes – Spa/Eng presentation

November 21

Time 12:00- 03:00PM

A time to Be Thankful

Thanksgiving celebration



@imamedicalgroup



Nov 2025

Centro de Bienestar: East Colonial

Dirección: 7714 East Colonial Dr Orlando FL 32807

Teléfono: 407-745-4581



EVENTOS ESPECIALES

Noviembre – Seminarios de Salud

4,11

Hora: 11:00am

Centro de cambio

con Hector Rodriguez

Noviembre 14

Horario 12:00 – 03:00PM

MEGA BINGO

Noviembre 18

Hora: 01:00PM

Serie Educacional

con Dr Jorge Reyes – presentacion en
Ing/Esp

Noviembre 21

Hora: 12:00PM- 03:00PM

**Tiempo para Agradecer
Celebracion**

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
9am Zumba	9am Tiempo Social	9am Zumba	9am Tiempo Social	9am Tiempo Social
10am Full Body	10am Ejercicio	10am Full Body	10am Ejercicio	10am Ejercicio
11am Manualidades	11am Educacion	11am Manualidades	11am Educacion	11am Tiempo Social
1pm Tiempo Social	1pm Colorear	1pm Tiempo Social	1pm Colorear	1pm Sopa de Letras
2pm Pintura	2pm Rummikub	2pm Pintura	2pm Rummikub	2pm Karaoke
3pm Sopa de Letras	3pm Gimnacio	3pm Sopa de Letras	3pm Gimnacio	3pm Rummikub
10	11	12	13	14
9am Zumba	9am Tiempo Social	9am Zumba	9am Tiempo Social	9am Tiempo Social
10am Full Body	10am Ejercicio	10am Full Body	10am Ejercicio	10am Ejercicio
11am Manualidades	11am Educacion	11am Manualidades	11am Educacion	11am Tiempo Social
1pm Tiempo Social	1pm Colorear	1pm Tiempo Social	1pm Colorear	12pm-3pm
2pm Pintura	2pm Rummikub	2pm Pintura	2pm Rummikub	MEGA BINGO
3pm Sopa de Letras	3pm Gimnacio	3pm Sopa de Letras	3pm Gimnacio	
17	18	19	20	21
9am Zumba	9am Tiempo Social	9am Zumba	9am Tiempo Social	9am Tiempo Social
10am Full Body	10am Ejercicio	10am Full Body	10am Ejercicio	10am Ejercicio
11am Manualidades	11am Manualidades	11am Manualidades	11am Educacion	11am Sopa de Letras
1pm Tiempo Social	1pm HES	1pm Tiempo Social	1pm Colorear	12pm-3pm
2pm Pintura	2pm Rummikub	2pm Pintura	2pm Rummikub	Celebracion DIA DE
3pm Sopa de Letras	3pm Gimnacio	3pm Sopa de Letras	3pm Gimnacio	ACCION DE GRACIAS
24	25	26	27	28
9am Zumba	9am Tiempo Social	9am Tiempo Social	Dia de acción de Gracias Cerrado	
10am Full Body	10am Ejercicio	10am Manualidades		
11a Manualidades	11am Tiempo Social	11am Coloreando		
1pm Tiempo Social	1pm Musica	1pm Tiempo Social		
2pm Pintura	2pm Rummikub	2pm Pintura		
3pm Sopa de Letras	3pm Rummikub	3pm Sopa de Letras		

*Physical Exercises

*Social

*Arts & Crafts

*Educational



@imamedicalgroup