



Nov 2025

Wellness Center: **SANFORD OFFICE**

Address: 2432 S French Ave, Sanford, PR, 32771

Phone Number: 407-768-4464



Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday

3 9am Stretching 10am Paint Jar 11am Monopolio 1pm Coffee Time 2pm Vegan Snack 3pm Dominos	4 9am Walking 10am Exercises 11am Coffee Time 1pm SORRY GAME 2pm Paint Jar 3pm Relaxing	5 9am Tai shi Class 10am Play Words 11am Zumba Class 1pm Coffee Time 2pm Learn portal 3pm Dominos	6 9am Exercise 10am Balance 11am Relaxing 1pm Parchesse 2pm Rummikub 3pm Paint Canva	7 9am Hand Exercise 10am Cardio Class 11am Crochet 1pm Coffee Time 2pm Learn Portal 3pm Puzzle
10 9am Foot Exercise 10am Stretching 11am Coffee Time 1pm Rummikub 2pm Paint Canvas 3pm Dominos	11 9am Exercises 10am Veteran Day 11am Coffee Time 1pm Party Veteran 2pm Dominos 3pm Relaxing	12 9am Tai shi Class 10am Stretching 11am Yoga Class 1pm Relaxing 2pm Rummikub 3pm Dominos	13 9am Foot exercise 10am Balance 11am Relaxing 1pm Rummikub 2pm Big Puzzle 3pm Parchesse	14 9am Hand Exercise 10am Cardio Class 11am Relaxing 1pm Coffee Time 2pm Monopolio 3pm SORRY GAME
17 9am Walking 10am Cardio Class 11am Coffee Time 1pm Monopolio 2pm Dominos 3pm Guess Who?	18 9am Exercises 10am Stretching 11am Coffee Time 1pm Rummikub 2pm Crochet 3pm Relaxing	19 9am Tai shi Class 10am Walking 11am Zumba Class 1pm Rummikub 2pm Parchesse 3pm Dominos	20 9am Foot Exercise 10am Walking 11am Coffee Time 1pm SORRY GAME 2pm Crochet 3pm Dominos	21 9am Foot Exercise 10am Cardio Class 11am HES 1pm HES 2pm Learn Portal 3pm Relaxing
24 9am 10am CLOSED 11am 1pm 2pm 3pm	25 9am 10am CLOSED 11am 1pm 2pm 3pm	26 9am 10am CLOSED 11am 1pm 2pm 3pm	27 Happy Thanksgiving Closed	28 9am 10am 11am CLOSED 1pm 2pm 3pm

*Physical Exercises

*Social

*Arts & Crafts

*Educational

SPECIAL EVENTS

November 11, 2025
Special Events Veterans Day

November 21, 2025- Healthcare
Education Series with Dr. Candice
Rivera about Living Well with
Diabetes
10-11am Spanish
12-1PM English



@imamedicalgroup



Nov 2025

Centro de Bienestar: SANFORD OFICINA

Dirección: 2432 S French Ave, Sanford, PR, 32771

Teléfono: 407-768-4464



EVENTOS ESPECIALES

Noviembre 11, 2025- Fiesta de Veteranos evento especial para honrar a los nuestros

Noviembre 21, 2025- Serie de Educación de la Salud:
como vivir mejor con la Diabetes
con la Dra. Candice Rivera
10-11 Espanol
1-2 pm Ingles

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
3 9am Estirarse 10am Pintar Jarras 11am Monopolio 1pm Hora Cafe 2pm Coma Vegan 3pm Dominos	4 9am Caminando 10am Ejercicios 11am Hora Cafe 1pm SORRY Juego 2pm Pintar Potes 3pm Relajados	5 9am Tai Shi Clase 10am Juego palabra 11am Clase Zumba 1pm Hora Cafe 2pm Ayuda Portal 3pm Dominos	6 9am Ejercicios 10am Balance 11am Relajados 1pm Parchesse 2pm Rummikub 3pm Pintar Jarras	7 9am Ejercicios 10am Clase Cardio 11am Bordado 1pm Hora Cafe 2pm Ayuda Portal 3pm Rompecabeza
10 9am Ejercicio Pie 10am Estirarse 11am Hora Cafe 1pm Rummikub 2pm Pintar Canvas 3pm Dominos	11 9am Ejercicios 10am Veteranos 11am Hora Cafe 1pm Fiesta 2pm Dominos 3pm Relajados	12 9am Tai Shi Clase 10am Estirarse 11am Clase Yoga 1pm Relajados 2pm Rummikub 3pm Dominos	13 9am Ejercicio Pie 10am Balance 11am Relajados 1pm Rummikub 2pm Rompecabeza 3pm Parchesse	14 9am Ejercicios 10am Clase Cardio 11am Relajados 1pm Hora cafe 2pm Monopolio 3pm SORRY juego
17 9am Caminando 10am Clase Cardio 11am Hora Cafe 1pm Monopolio 2pm Dominos 3pm Guess Who?	18 9am Ejercicios 10am Estirarse 11am Hora cafe 1pm Rummikub 2pm Bordado 3pm Relajados	19 9am Tai Shi Clase 10am Caminar 11am Clase Zumba 1pm Rummikub 2pm Parchesse 3pm Dominos	20 9am Pie Ejercicio 10am Caminando 11am Hora Cafe 1pm SORRY Juego 2pm Bordado 3pm Dominos	21 9am Ejercicio Pie 10am Clase Cardio 11am HES 1pm HES 2pm Ayuda Portal 3pm Relajados
24 9am 10am 11am CLOSED 1pm 2pm 3pm	25 9am 10am 11am CLOSED 1pm 2pm 3pm	26 9am 10am 11am CLOSED 1pm 2pm 3pm	27 Dia de acción de Gracias Cerrado	28 9am 10am 11am CLOSED 1pm 2pm 3pm

*Physical Exercises

*Social

*Arts & Crafts

*Educational



@imamedicalgroup