



Dec 2025

Wellness Center: **SW ORLANDO**

Address: 8803 Futures Drive Suite 13, Orlando FL 32819

Phone Number: 407-768-4676



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
1	2		4	5
10am Dance your Emotions 11am TEA Time 1pm Indiv Session Ejerc. 2pm Indiv. Session Ejerc 3pm	9am Zumba Mauri 10am Full body 11am Recovery 1pm Read and Learn 2pm Indiv. Session 3pm Indiv. Session	10am Power Circuit 11am Streching and Meditation 2pm Indiv Session Ejerc 3pm Indiv. Session Ejerc	10am Arts and Craft 11am Arts and Craft 1pm Hearty Snacks 2pm TEA Time 3pm Indv Session	10am Friendship & Flavor 11am Play Time 1pm Lunch Together 2pm 3pm Indiv. Session Ejerc
8	9	10	11	12
10am Dance your Emotions 11am TEA Time 1pm Indiv Session Ejerc. 2pm Indiv. Session Ejerc 3pm	9am Zumba Mauri 10am Full body 11am Recovery 1pm Read and Learn 2pm Indiv. Session 3pm Indiv. Session	10am Power Circuit 11am Streching and Meditation 2pm Indiv Session Ejerc 3pm Indiv. Session Ejerc	10am Arts and Craft 11am Arts and Craft 1pm Hearty Snacks 2pm TEA Time 3pm Indv Session	10am Friendship & Flavor 11am Play Time 1pm Lunch Together 2pm 3pm Indiv. Session Ejerc
15	16	17	18	19
10am Dance your Emotions 11am TEA Time 1pm Indiv Session Ejerc. 2pm Indiv. Session Ejerc 3pm	9am Zumba Mauri 10am Full body 11am Recovery 1pm Read and Learn 2pm Indiv. Session 3pm Indiv. Session	10am Power Circuit 11am Streching and Meditation 2pm Indiv Session Ejerc 3pm Indiv. Session Ejerc	10am Arts and Craft 11am Arts and Craft 1pm Hearty Snacks 2pm TEA Time 3pm Indv Session	10am Friendship & Flavor 11am Play Time 1pm HES Stress-Free Holidays
22	23	24	25	26
10am Dance your Emotions 11am TEA Time 1pm Indiv Session Ejerc. 2pm Indiv. Session Ejerc 3pm	9am Zumba Mauri 10am Full body 11am Recovery 1pm Read and Learn 2pm Hearty Snacks Friendship & more	10am Power Circuit 11am Streching and Meditation 2pm Indiv Session Ejerc 3pm Indiv. Session Ejerc	Happy Holidays Closed	10am Friendship & Flavor 11am Play Time 1pm Lunch Together 2pm 3pm Indiv. Session Ejerc
29	30	31		
10am Dance your Emotions 11am TEA Time 1pm Indiv Session Ejerc. 2pm Indiv. Session Ejerc 3pm	9am Zumba Mauri 10am Full body 11am Recovery 1pm Read and Learn 2pm Indiv. Session 3pm Indiv. Session	10am Power Circuit 11am Streching and Meditation 2pm Indiv Session Ejerc 3pm Indiv. Session Ejerc		

*Physical Exercises

*Social

*Arts & Crafts

*Educational



SPECIAL EVENTS

Dec 19TH

Time: 1:00 PM

Healthcare Educational Series

Stress-Free Holidays

Dr. Carlos Ramos



@imamedicalgroup



Dic 2025

Centro de Bienestar: SW ORLANDO

Dirección: 8803 Futures Drive SUITE 13, Orlando FL 32819

Teléfono: 407-768-4676



EVENTOS ESPECIALES

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
1	2	3	4	5
10am Baila tus Emociones 11am Tiempo para el Te 1pm Sesión Indiv Ejerc 2pm Sesión Indiv. Ejerc 3pm	9am Zumba Mauri 10am Fullbody 11am Recuperacion 1pm Lee y Aprende 2pm Sesión Indiv. Ejerc 3pm Sesión Indiv. Ejerc	10am Circuito de Fuerza 11am Estiramiento 1pm Sesión Meditacion 2pm Sesión Indiv Ejerc 3pm Sesión Indiv. Ejerc	10am Manualidades 11am Manualidades 1pm Sano Compartir 2pm 3pm Sesión Indiv Ejerc	10am Amistad y Sabor 11am Tiempo Juegos 1pm Almorcemos Juntos 2pm 3pm Sesión Indiv Ejerc
8	9	10	11	12
10am Baila tus Emociones 11am Tiempo para el Te 1pm Sesión Indiv Ejerc 2pm Sesión Indiv. Ejerc 3pm	9am Zumba Mauri 10am Fullbody 11am Recuperacion 1pm Lee y Aprende 2pm Sesión Indiv. Ejerc 3pm Sesión Indiv. Ejerc	10am Circuito de Fuerza 11am Estiramiento 1pm Sesión Meditacion 2pm Sesión Indiv Ejerc 3pm Sesión Indiv. Ejerc	10am Manualidades 11am Manualidades 1pm Sano Compartir 2pm 3pm Sesión Indiv Ejerc	10am Amistad y Sabor 11am Tiempo Juegos 1pm Almorcemos Juntos 2pm 3pm
15	16	17	18	19
10am Baila tus Emociones 11am Tiempo para el Te 1pm Sesión Indiv Ejerc 2pm Sesión Indiv. Ejerc 3pm	9am Zumba Mauri 10am Fullbody 11am Recuperacion 1pm Lee y Aprende 2pm Sesión Indiv. Ejerc 3pm Sesión Indiv. Ejerc	10am Circuito de Fuerza 11am Estiramiento 1pm Sesión Meditacion 2pm Sesión Indiv Ejerc 3pm Sesión Indiv. Ejerc	10am Manualidades 11am Manualidades 1pm Sano Compartir 2pm 3pm Sesión Indiv Ejerc	10am Amistad y Sabor 11am Tiempo Juegos 1pm HES LIBRE DE ESTRES EN LAS FIESTAS
22	23	24	25	26
10am Baila tus Emociones 11am Tiempo para el Te 1pm Sesión Indiv Ejerc 2pm Sesión Indiv. Ejerc 3pm	9am Zumba Mauri 10am Fullbody 11am Recuperacion 1pm Lee y Aprende 2pm Compartir en Amistad	10am Circuito de Fuerza 11am Estiramiento 1pm Sesión Meditacion 2pm Sesión Indiv Ejerc 3pm Sesión Indiv. Ejerc	Feliz Navidad Cerrado	10am Amistad y Sabor 11am Tiempo Juegos 1pm Almorcemos Juntos 2pm 3pm
29	30	31		
10am Baila tus Emociones 11am Tiempo para el Te 1pm Sesión Indiv Ejerc 2pm Sesión Indiv. Ejerc 3pm	9am Zumba Mauri 10am Fullbody 11am Recuperacion 1pm Lee y Aprende 2pm Sesión Indiv. Ejerc 3pm Sesión Indiv. Ejerc	10am Circuito de Fuerza 11am Estiramiento 1pm Sesión Meditacion 2pm Sesión Indiv Ejerc 3pm Sesión Indiv. Ejerc	*Ejercicios *Social *Manualidades *Educativa	

Dec 19TH
 Time: 1:00 PM
 Serie Education sobre la Salud
 Libre de Estres en las Fiestas
 Dr. Carlos Ramos



@imamedicalgroup