



Ene 2026

Centro de Bienestar: East Colonial

Dirección: 7714 E Colonial Dr, Orlando FL 32807

Teléfono: (407) 745- 4581



IMA
Medical Group

Lunes Martes Miercoles Jueves Viernes

				1	2
				Feliz Año nuevo Cerrado	9am –11am Tiempo Social & Bienvenida al nuevo ano 1pm Gym 2pm – 3pm Tiempo Social
	5	6	7	8	9
9am Zumba 10am Full Body 11am Tiempo Social 1pm Education 2pm Manualidades 3pm Tiempo de Juego	9am Tiempo Social 10am Res Exercise 11am – 3pm Celebracion del Dia de los Reyes Magos	9am Zumba 10am Full Body 11am Tiempo Social 1pm Education 2pm Manualidades 3pm Tiempo de Juego	9am Tiempo Social 10am Res Exercise 11am Education 1pm Bingo 2pm Colorear 3pm Gym	9am Tiempo Social 10am Res Exercise 11am Education 1pm Manualidades 2pm Karaoke 3pm Rummikub	
	12	13	14	15	16
9am Zumba 10am Full Body 11am Tiempo Social 1pm Education 2pm Manualidades 3pm Tiempo de Juego	9am Tiempo Social 10am Res Exercise 11am Manualidades 1pm Education 2pm Tiempo de juego 3pm Gym	9am Zumba 10am Full Body 11am Tiempo Social 1pm Education 2pm Manualidades 3pm Tiempo de Juego	9am Tiempo Social 10am Res Exercise 11am Education 1pm Manualidades 2pm Rummikub 3pm Gym	9am Tiempo Social 10am Manualidades 11am Super Bingo 1pm Education 2pm-3pm Competencia de Baile	
	19	20	21	22	23
9am Zumba 10am Full Body 11am Tiempo Social 1pm Education 2pm Manualidades 3pm Tiempo de Juego	9am Tiempo Social 10am Res Exercise 11am HES (ESP) 1pm Manualidades 2pm Tiempo de juego 3pm Gym	9am Zumba 10am Full Body 11am Tiempo Social 1pm Education 2pm Manualidades 3pm Tiempo de Juego	9am Tiempo Social 10am Res Exercise 11am Education 1pm Manualidades 2pm Rummikub 3pm Gym	9am Tiempo Social 10am Res Exercise 11am Education 1pm Manualidades 2pm Karaoke 3pm Rummikub	
	26	27	28	29	30
9am Zumba 10am Full Body 11am Tiempo Social 1pm Education 2pm Manualidades 3pm Tiempo de Juego	9am Tiempo Social 10am Res Exercise 11am Manualidades 1pm Education 2pm Tiempo de juego 3pm Gym	9am Zumba 10am Full Body 11am Tiempo Social 1pm Education 2pm Manualidades 3pm Tiempo de Juego	9am Tiempo Social 10am Res Exercise 11am Education 1pm Manualidades 2pm Rummikub 3pm Gym	9am Res Exercise 10am Tiempo de Reflexion 11am – 3pm Cumpleaños del Mes	

EVENTOS ESPECIALES

Enero 13 - Cuidado de la Piel & Relexologia
Hora: 1pm (Vitas)

Enero 14 - Aceites Esenciales
Hora: 1pm (Linette Cardonas)

Enero 20 - Serie de Educación de la Salud: Transformando Mente y Cuerpo
Hora: 11am (Dra. Aixa Lajara - Español)

Enero 21- Charla del Tabaco
Hora: 1pm (Florida Health)

Enero 22 - Care Plus (Salud Sexual)
Hora: 11am (Susana Vazquez)

Enero 30 - Cumpleaños del Mes
Hora: 11am - 3pm

*Ejercicios

*Social

*Manualidades

*Educativa



@imamedicalgroup



Jan 2026

Wellness Center: EAST COLONIAL

Address: 7714 East Colonial Dr Orlando FL 32827

Phone Number: (407) 745-4581



Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday

			1	2
			Happy New Year	9am - 11 am Social Time and Welcome NY 1pm Gym 2pm - 3pm Social Time
			Closed	
	5	6	7	8
9am Zumba 10am Full Body 11am Social Time 1pm Education 2pm Arts & Craft 3pm Game Time	9am Social Time 10am Res Exercise 11am - 3pm Celebration of Three Kings Day	9am Zumba 10am Full Body 11am Social Time 1pm Education 2pm Arts & Craft 3pm Game Time	9am Social Time 10am Muscle Exc 11am Education 1pm Bingo 2pm Arts & Craft 3pm Gym	9am Social Time 10am Muscle Ex 11am Education 1pm Arts & Craft 2pm Karaoke 3pm Rummikub
	12	13	14	15
9am Zumba 10am Full Body 11am Social Time 1pm Education 2pm Arts & Craft 3pm Game Time	9am Game time 10am Res Exercise 11am Art & Craft 1pm Education 2pm Game Time 3pm GYM	9am Zumba 10am Full Body 11am Game Time 1pm Education 2pm Art & Craft 3pm Social Time	9am Social Time 10am Res exercise 11am Education 1pm Art & Craft 2pm Rummikub 3pm GYM	9am Social Time 10am Art & Craft 11am Super Bingo 1pm Education 2pm - 3pm DANCE COMPETITION
	19	20	21	22
9am Zumba 10am Full Body 11am Game Time 1pm Education 2pm Arts & Craft 3pm Game Time	9am Game Time 10am Res Exercise 11am HES (SPA) 1pm Art & Craft 2pm Game Time 3pm GYM	9am Zumba 10am Full Body 11am Social Time 1pm Education 2pm Art & Craft 3pm Game Time	9am Social Time 10am Res exercise 11am Education 1pm Art & Craft 2pm Rummikub 3pm Gym	9am Social Time 10am Res Exercise 11am Education 1pm Art & Craft 2pm Karaoke 3pm Rummikub
	26	27	28	29
9am Zumba 10am Full Body 11am Game Time 1pm Education 2pm Arts & Crafts 3pm Game Time	9am Game Time 10am Res Exercise 11am Art & Craft 1pm Education 2pm Game Time 3pm GYM	9am Zumba 10am Full Body 11am Social Time 1pm Education 2pm Art & Craft 3pm Game time	9am Social Time 10am Res Exercise 11am Education 1pm Art & Craft 2pm Rummikub 3pm GYM	9am Res Exercise 10am Reflection Time 11am - 3pm Birthdays of the Month
				30
				*Physical Exercises *Social *Arts & Crafts *Educational

SPECIAL EVENTS

January 13 - Skin Care & Reflexology
Time: 1pm (Vitas)

January 14 - Essential Oils
Time: 1pm (Linette Cardonas)

January 20 - Healthcare Education Series: Ready, Set, Change
Time: 11am (Dr. Aixa Lajara - Spanish)

January 21 - Tobacco Talk
Time: 1pm (Florida Health)

January 22 - Care Plus (Sexual Health)
Time: 11am (Susana Vazquez)

January 30 - Birthdays of the Month
Time: 11am - 3pm



@imamedicalgroup