



Wellness Center: ST CLOUD

Address: 1495 Budinger Ave, St. Cloud FL 34769

Phone Number: 407-593-9890



Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday

9amExercise 2 10amMotivational Talk 11amLunch 1pmHandicrafts 2pmDomino 3pmCoffee Time	9amTai Chi 3 10amHandicrafts 11amLunch 1pmRummikub 2pmDance 3pmCoffee Time	9amExercise 4 10am-12:30pm Education 1pmLunch 2pmColoring 3pmCoffee Time	9amExercise 5 10amJewelry 11amLunch 1pmWord-Find 2pmWalk 3pmCoffee Time	9amDance 6 10amKaraoke 11amLunch 1pmBingo 2pmSocialize 3pmColoring
9amMotivational Talk 9 10amRummikub 11amZumba 1pmHandicrafts 2pmDomino 3pmCoffee Time	9amTai Chi 10 10amHandicrafts 11amLunch 1pmRummikub 2pmDance 3pmCoffee Time	9amExercise 11 10am-12:30pm Education 1pmLunch 2pmColoring 3pmCoffee Time	9amExercise 12 10amJewelry 11amLunch 1pmWord-Find 2pmWalk 3pmCoffee Time	9amDance 13 10amKaraoke 11amLunch 1pmBingo 2pmSocialize 3pmColoring
9amExercise 16 10amMotivational Talk 11amLunch 1pmHandicrafts 2pmDomino 3pmCoffee Time	9amTai Chi 17 10amHandicrafts 11amLunch 1pmRummikub 2pmDance 3pmCoffee Time	9amExercise 18 10am-12:30pm Education 1pmLunch 2pmColoring 3pmCoffee Time	9amExercise 19 10amJewelry 11amLunch 1pm-2pm Education 2pmSocialize 3pmSocialize	9amDance 20 10amKaraoke 11amLunch 1pmBingo 2pmSocialize 3pmColoring
9amMotivational Talk 23 10amRummikub 11amZumba 1pmHandicrafts 2pmDomino 3pmCoffee Time	9amTai Chi 24 10amHandicrafts 11amLunch 1pmRummikub 2pmDance 3pmCoffee Time	9amExercise 25 10amPainting 11amLunch 1pmDance 2pmColoring 3pmCoffee Time	9amExercise 26 10amJewelry 11amLunch 1pmWord-Find 2pmWalk 3pmCoffee Time	9amDance 27 10amKaraoke 11am-3pm Birthday's Celebration

*Physical Exercises

*Social

*Arts & Crafts

*Educational

SPECIAL EVENTS

Feb 4, 11 & 18 (Wednesday) Diabetes Self- Management Seminar by Senior Resource Alliance

Feb 9 - 11:00 am Zumba

Feb 19 - 1:00 pm Stability Health Diabetes Care Team partners to present The Health Education Series: Power Combo Heart & Kidney Health Present by Maria Alfaro. Dietitian and Certified Diabetes Care and Education Specialist (Virtually Presentation)

Feb 23 - 11:00 am Zumba

Feb 27 - Birthday's Celebration



@imamedicalgroup



Feb 2026

Centro de Bienestar: ST CLOUD

Dirección: 1495 Ave, Budinger St Cloud, FL 34769

Teléfono: 407- 593-9890



Lunes Martes Miercoles Jueves Viernes

9amEjercicios 2 10amCharla Motivadora 11amMerienda 1pmManualidades 2pmDomino 3pmHora del Café	9amTai Chi 3 10amManualidades 11amMerienda 1pmRummikub 2pm A bailar 3pmHora del Café	9amEjercicios 4 10am-12:30pm Educación 1pmMerienda 2pmColorear 3pmHora del Café	9amEjercicios 5 10amJoyeria 11amMerienda 1pmBusca Palabras 2pm A Caminar 3pmHora del Café	9am A bailar 6 10amKaraoke 11amMerienda 1pmBingo 2pmSocializar 3pmColorear
9amCharla 9 Motivadora 10amRummikub 11amZumba 1pmManualidades 2pmDomino 3pmHora del Café	9amTai Chi 10 10amManualidades 11amMerienda 1pmRummikub 2pm A bailar 3pmHora del Café	9amEjercicios 11 10am-12:30pm Educación 1pmMerienda 2pmColorear 3pmHora del Café	9amEjercicios 12 10amJoyeria 11amMerienda 1pmBusca Palabras 2pm A Caminar 3pmHora del Café	9am A bailar 13 10amKaraoke 11amMerienda 1pm-3pm Celebración del Dia del Amor y la Amistad
9amEjercicios 16 10amCharla Motivadora 11amMerienda 1pmManualidades 2pmDomino 3pmHora del Café	9amTai Chi 17 10amManualidades 11amMerienda 1pmRummikub 2pm A bailar 3pmHora del Café	9amEjercicios 18 10am-12:30pm Educación 1pmMerienda 2pmColorear 3pmHora del Café	9amEjercicios 19 10amJoyeria 11amMerienda 1:00pm-2:00pm Educación 3pmHora del Café	9am A bailar 20 10amKaraoke 11amMerienda 1pmBingo 2pmSocializar 3pmColorear
9amCharla 23 Motivadora 10amRummikub 11amZumba 1pmManualidades 2pmDomino 3pmHora del Café	9amTai Chi 24 10amManualidades 11amMerienda 1pmRummikub 2pm A bailar 3pmHora del Café	9amEjercicios 25 10amManualidades 11amMerienda 1pmRummikub 2pmColorear 3pmHora del Café	9amEjercicios 26 10amJoyeria 11amMerienda 1pmBusca Palabras 2pm A Caminar 3pmHora del Café	9am A bailar 27 10amKaraoke 11am-Celebración de Cumpleaños

*Ejercicios

*Social

*Manualidades

*Educcional

EVENTOS ESPECIALES

Feb 4 , 11 & 18 (Miercoles)
Seminario de Auto Manejo de Diabetes
By Senior Resource Alliance

Feb 9 - 11:00 am Zumba

Feb 19- 1: pm (Stability)Grupo de
Cuidado de la Diabetes y La Serie de
Educación se Unen para Presentarles
Combo de Poder: Salud del Corazón
& Los Riñones. Presentado por
Maria Alfaro, Dietista y Certificada
Especialista en Educación de Pacientes
Con Diabetes. (Presentación Virtual)

Feb 23 - 11:00 am Zumba

Feb 27 Celebración de Cumpleaños



@imamedicalgroup