



Wellness Center: SW ORLANDO

Address: 8803 Futures Dr. Suite 13 Orlando, FL 32819

Phone Number: 407-7684676



Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday

2 9am Coffee Time 10am Band Workout 11am Cardio Time 1pm Recovery Time 2pm Training 1:1 3pm Training 1:1	3 9am Zumba Mauricio 10am Total Body 11am Recovery Time 1pm 2pm Training 1:1 3pm Training 1:1	4 9am Coffee Time 10am Circuit Training 11am Stretching 1pm Recovery Time 2pm Training 1:1 3pm Training 1:1	5 9am Coffee Time 10am Cardio Boxing 12pm Hearty Snack 1pm Tea Time 2pm Read and Learn 3pm Training 1:1	6 9am Tea Time 10am Brain Gym 11am Meditation 1pm Art and Craft 2pm Art and Craft 3pm Training 1:1
9 9am Coffee Time 10am Band Workout 11am Cardio Time 1pm Recovery Time 2pm Training 1:1 3pm Training 1:1	10 9am Zumba Mauricio 10am Total Body 11am Recovery Time 1pm 2pm Training 1:1 3pm Training 1:1	11 9am Coffee Time 10am Circuit Training 11am Stretching 1pm Recovery Time 2pm Training 1:1 3pm Training 1:1	12 9am Coffee Time 10am Cardio Boxing 12pm Hearty Snack 1pm Tea Time 2pm Read and Learn 3pm Training 1:1	13 9am Tea Time 10am Brain Gym 11am Meditation 1pm Art and Craft 2pm Art and Craft 3pm Training 1:1
16 9am Coffee Time 10am Band Workout 11am Cardio Time 1pm Recovery Time 2pm Training 1:1 3pm Training 1:1	17 9am Zumba Mauricio 10am Total Body 11am HES 1pm 2pm Training 1:1 3pm Training 1:1	18 9am Coffee Time 10am Circuit Training 11am Stretching 1pm Recovery Time 2pm Training 1:1 3pm Training 1:1	19 9am Coffee Time 10am Cardio Boxing 12pm Hearty Snack 2pm Read and Learn 3pm Training 1:1	20 9am Tea Time 10am Brain Gym 11am Meditation 1pm Art and Craft 2pm Art and Craft 3pm Training 1:1
23 9am Coffee Time 10am Band Workout 11am Cardio Time 1pm Recovery Time 2pm Training 1:1 3pm Training 1:1	24 9am Zumba Mauricio 10am Total Body 11am Recovery Time 1pm 2pm Training 1:1 3pm Training 1:1	25 9am Coffee Time 10am Circuit Training 11am Stretching 1pm Recovery Time 2pm Training 1:1 3pm Training 1:1	26 9am Coffee Time 10am Cardio Boxing 12pm Hearty Snack 1pm Tea Time 2pm Read and Learn 3pm Training 1:1	27 9am Tea Time 10am Brain Gym 11am Meditation 1pm Birthdays of the Month

*Physical Exercises

*Social

*Arts & Crafts

*Educational

SPECIAL EVENTS

Feb 17th

Maria Alfaro from Stability Health
Health Education Series
"Power Combo: Heart & Kidney
Health"

Training 1:1

Reserved for patients who need
individualized coaching to support
their specific health and fitness goals.

Feb 27th

We Celebrate our birthdays this
month



@imamedicalgroup



Feb 2026

Centro de Bienestar: SW Orlando

Dirección: 8803 Futures Dr. Suite 13. Orlando FL

Teléfono: 407-768-4676



Lunes Martes Miercoles Jueves Viernes

9am Café 10am Ejer. Bandas 11am Cardio Time 1pm Recuperacion 2pm Entrena 1:1 3pm Entrena 1:1	9am Zumba Mauricio 10am Estiramiento 11am Recuperacion 1pm 2pm Entrena 1:1 3pm Entrena 1:1	9am Cafe 4 10am Circuit de fuerza 11am Estiramiento 1pm Recuperacion 2pm Entrena 1:1 3pm Entrena 1:1	9am Café 5 10am Cardio en Boxeo 12pm Comida y Salud 1pm Tea Time 2pm Lee y Aprende 3pm Entrena 1:1	9am Tiempo Te 6 10am Ejer. para la mente 11am Meditation 1pm Manualidades 2pm Manualidades 3pm Entrena 1:1
9am Café 10am Ejer. Bandas 11am Cardio Time 1pm Recuperacion 2pm Entrena 1:1 3pm Entrena 1:1	9am Zumba Mauricio 10 10am Estiramiento 11am Recuperacion 1pm 2pm Entrena 1:1 3pm Entrena 1:1	9am Cafe 10am Circuit de fuerza 11am Estiramiento 1pm Recuperacion 2pm Entrena 1:1 3pm Entrena 1:1	9am Café 12 10am Cardio en Boxeo 12pm Comida y Salud 1pm Tea Time 2pm Lee y Aprende 3pm Entrena 1:1	9am Tiempo Te 13 10am Ejer. para la mente 11am Meditation 1pm Manualidades 2pm Manualidades 3pm Entrena 1:1
9am Café 16 10am Ejer. Bandas 11am Cardio Time 1pm Recuperacion 2pm Entrena 1:1 3pm Entrena 1:1	9am Zumba Mauricio 17 10am Estiramiento 11am HES 1pm 2pm Entrena 1:1 3pm Entrena 1:1	9am Cafe 18 10am Circuit de fuerza 11am Estiramiento 1pm Recuperacion 2pm Entrena 1:1 3pm Entrena 1:1	9am Café 19 10am Cardio en Boxeo 12pm Comida y Salud 1pm HES Dra. Reyes 2pm 3pm Training 1:1	9am Tiempo Te 20 10am Ejer. para la mente 11am Meditation 1pm Manualidades 2pm Manualidades 3pm Entrena 1:1
9am Café 23 10am Ejer. Bandas 11am Cardio Time 1pm Recuperacion 2pm Entrena 1:1 3pm Entrena 1:1	9am Zumba Mauricio 24 10am Estiramiento 11am Recuperacion 1pm 2pm Entrena 1:1 3pm Entrena 1:1	9am Cafe 25 10am Circuit de fuerza 11am Estiramiento 1pm Recuperacion 2pm Entrena 1:1 3pm Entrena 1:1	9am Café 26 10am Cardio en Boxeo 12pm Comida y Salud 1pm Tea Time 2pm Lee y Aprende 3pm Entrena 1:1	9am Tiempo Te 27 10am Ejer. para la mente 11am Meditation 1pm Celebracion del mes
9am Café 10am Ejer. Bandas 11am Cardio Time 1pm Recuperacion 2pm Entrena 1:1 3pm Entrena 1:1				

*Ejercicios

*Social

*Manualidades

*Educativa

EVENTOS ESPECIALES

Feb 17

Maria Alfaro from Stability Health
Serie de Educación de la Salud
" Salud del Corazón y los Riñones "

Entrena 1:1

Reservado para pacientes que
necesitan asesoria personalizada para
ejercicios.

Feb 27th

Celebracion del cumpleaños del mes.



@imamedicalgroup