



Wellness Center: East Colonial

Address: 7714 East Colonial Dr, Orlando FL 32827

Phone Number: 407- 475-4581



Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday



SPECIAL EVENTS

2 9am Zumba 10am Full Body 11am Education 1pm Weave 2pm Social time 3pm Domino	3 9am Res exercise 10am Social Time 11am Arts & Craft 1pm Education 2pm Games 3pm GYM	4 9am Zumba 10am Full Body 11am Social Time 1pm Education 2pm Arts & Crafts 3pm Rummikub	5 9am Res exercise 10am Social Time 11am Arts & Craft 1pm Education 2pm Rummikub 3pm GYM	6 9am Social Time 10am Craft 11am- 2pm Super Bingo 3pm GYM
9 Closed	10 Closed	11 9am Zumba 10am Full Body 11am Social Time 1pm Education 2pm Arts & Crafts 3pm Rummikub	12 9am Res exercise 10am Social Time 11am Arts & Craft 1pm Education 2pm Coloring 3pm GYM	13 9am Reflexion 10am Exercise 11am Education 1pm Social Time 2pm -3pm Games
16 9am Zumba 10am Full Body 11am Education 1pm Weave 2pm Social Time 3pm Domino	17 9am Res exercise 10am Social Time 11am Arts & Craft 1pm Education 2pm Games 3pm GYM	18 9am Zumba 10am Full Body 11am Social Time 1pm Education 2pm Arts & Crafts 3pm Rummikub	19 9am Res exercise 10am Social Time 11am Arts & Craft 1pm Education 2pm Rummikub 3pm GYM	20 9am Reflexion 10am Exercise 11am Education 1pm Bingo 2pm Craft 3pm GYM
23 9am Zumba 10am Full Body 11am Education 1pm Weave 2pm Social Time 3pm Domino	24 9am Res exercise 10am Social Time 11am Arts & Craft 1pm Education 2pm Games 3pm GYM	25 9am Zumba 10am Full Body 11am Social Time 1pm Education 2pm Arts & Crafts 3pm Rummikub	26 9am Res exercise 10am Social Time 11am Arts & Craft 1pm Education 2pm Games 3pm Domino	27 9am Social Time 10am Reflexion 11am - 3:30 pm Birthdays of the Month
30 9am Zumba 10am Full Body 11am Education 1pm Weave 2pm Social Time 3pm Domino	31 9am Res exercise 10am Social Time 11am Arts & Craft 1pm Education 2pm Games 3pm GYM			

*Physical Exercises
 *Social
 *Arts & Crafts
 *Educational

March 6 – 11 AM: Super Bingo

March 16- 12PM: Essential Oils
 By Lynette Cardona

March 17- 1PM: HES
 By Dr Lajara

March 19- 11AM: Health & Diabetes
 By Susana Vazquez

March 27-
11am 3pm.
 Birthdays of the month





Centro de Bienestar: East Colonia

Dirección: 771 4 East Colonial Dr, Orlando FL 32807

Teléfono: 407- 745-4581



Lunes

Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

9am Zumba ²
10am Full Body
11am Educacion
1pm Tejido
2pm Tiempo social
3pm Domino

9am Ejer Muscular ³
10am Tiempo Social
11am Manualidad
1pm Educacion
2pm Juegos
3pm GYM

9am Zumba ⁴
10am Full Body
11am Tiempo Social
1pm Educacion
2pm Manualidad
3pm Rummikub

9am Ejerc muscular ⁵
10am Tiempo Social
11am Tejido
1pm Educacion
2pm Rummikub
3pm GYM

9am Tiempo Social ⁶
10am Manualidades
11am- 2pm
Super Bingo
3pm GYM

9
cerrado

10
cerrado

9am Zumba ¹¹
10am Full Body
11am Tiempo Social
1pm Educacion
2pm Manualidad
3pm Rummikub

9am Ejerc muscular ¹²
10am Tiempo Social
11am Manualidades
1pm Educacion
2pm Colorear
3pm GYM

9am Reflexion ¹³
10am Ejercicios
11am Educacion
1pm Tiempo Social
2pm -3pm Juegos

9am Zumba ¹⁶
10am Full Body
11am Educacion
1pm Tejido
2pm Tiempo social
3pm Domino

9am Ejerc Muscular ¹⁷
10am Tiempo Social
11am Manualidad
1pm Educacion
2pm Juegos
3pm GYM

9am Zumba ¹⁸
10am Full Body
11am Tiempo Social
1pm Educacion
2pm Manualidad
3pm Rummikub

9am Ejerc muscular ¹⁹
10am Tiempo Social
11am Manualidades
1pm Educacion
2pm Rummikub
3pm GYM

9am Reflexion ²⁰
10am Ejercicios
11am Educacion
1pm Bingo
2pm Manualidades
3pm GYM

9am Zumba ²³
10am Full Body
11am Educacion
1pm Tejido
2pm Tiempo social
3pm Domino

9am Ejerc Muscular ²⁴
10am Tiempo Social
11am Manualidad
1pm Educacion
2pm Juegos
3pm GYM

9am Zumba ²⁵
10am Full Body
11am Tiempo Social
1pm Educacion
2pm Manualidad
3pm Rummikub

9am Ejerc Mscular ²⁶
10am Tiempo Social
11am Manualidad
1pm Educacion
2pm Juegos
3pm Domino

9am Tiempo Social ²⁷
10am Reflexion
11am - 3:30 pm
Cumpleanos del Mes

9am Zumba ³⁰
10am Full Body
11am Educacion
1pm Tejido
2pm Tiempo social
3pm Domino

9am Ejerc Muscular ³¹
10am Tiempo Social
11am Manualidad
1pm Educacion
2pm Juegos
3pm GYM

*Ejercicios
*Social
*Manualidades
*Eduacional



EVENTOS ESPECIALES

Marzo 6 – 11 AM: Super Bingo

Marzo 16- 12PM: Aceites Esenciales
Con Lynette Cardona

Marzo 17- 1PM: HES
Con Dra Lajara

Marzo 19- 11AM: Salud y Diabetes
Con Susana Vazquez

Marzo 27- 11AM-3PM:
Cumpleanos del mes



@imamedicalgroup