



Wellness Center: SANFORD OFFICE

Address: 2432 S French Ave., Sanford, FL 32771

Phone Number: 407-768-4464



Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday

1 9am 50 Steps 10am Stretching 11am Coffee Time 1pm Get moving 2pm Rummikub 3pm Dominos	2 9am 30 minutes 10am Walking 11am Relaxing 1pm Art & Craft 2pm Decoration 3pm Dominos	3 9am Stretching 10am Walking 11am Tea Time 1pm Paint Canvas 2pm Rummikub 3pm Play Cards	4 9am Get Moving 10am Walking 11am Relaxing 1pm Play Cards 2pm Dominos 3pm Coloring	5 9am Exercises 10am 30 minutes 11am Zumba Class 1pm Paint rock 2pm Trouble 3pm Puzzle
8 9am Hand & Foot 10am Get moving 11am Coffee Time 1pm Rummikub 2pm Play cards 3pm Dominos	9 9am Get Moving 10am Dance 11am Relaxing 1pm Play Cards 2pm Paint Canvas 3pm Coffee Time	10 9am Stress out 10am Get moving 11am Coffee Time 1pm Paint Canvas 2pm Rummikub 3pm Trouble	11 9am Get Moving 10am Dance 11am Coffee Time 1pm Art & craft 2pm Guess Who? 3pm Domino	12 9am Exercises 10am Yoga Class 11am Coffee Time 1pm Rummikub 2pm Domino 3pm Paint Canvas
15 9am Get moving 10am 50 Steps 11am Coffee Time 1pm Play Cards 2pm Rummikub 3pm Dominos	16 9am 50 Steps 10am Exercises 11am Tea Time 1pm Rummikub 2pm Dominos 3pm Relaxing	17 9am Exercises 10am Walk 11am Coffee Time 1pm Art & Craft 2pm Crochet 3pm Relaxing	18 9am Get Moving 10am 30 minutes 11am Tea Time 1pm Paint rocks 2pm Rummikub 3pm Dominos	19 9am Foot Exercise 10am HES 11am HES 1pm Zumba Class 2pm BINGO 3pm Relaxing
22 9am Hand & Foot 10am Walk 11am Tea Time 1pm Art & Craft 2pm Guess Who? 3pm Dominos	23 9am Stress Out 10am Dance 11am Relaxing 1pm Paint Flowers 2pm Rummikub 3pm Coffee Time	24 9am Stretching 10am Dance 11am Coffee Time 1pm Guess Who? 2pm Play Cards 3pm Dominos	25 9am Exercises Foot 10am Dance 11am Coffee Time 1pm Romie 500 2pm Dominos 3pm Relaxing	26 9am 30 minutes 10am Yoga Class 11am Tea Time 1pm Crochet 2pm Rummikub 3pm Dominos
29 9am 30 minutes 10am Walk 11am Relaxing 1pm Trouble 2pm Play Cards 3pm Dominos	30 9am Foot & hand 10am Get Move 11am Tea Time 1pm Guess Who? 2pm Rummikub 3pm Dominos			

SPECIAL EVENTS

June 1, 2026 Decoration Summer

June 19, 2026- Healthcare Education Series: Brain Health & Aging, Memory & Cognition

- *Physical Exercises
- *Social
- *Arts & Crafts
- *Educational



@imamedicalgroup



Jun 2026

Centro de Bienestar: Sanford office

Dirección: 2432 S French Ave., Sanford, FL 32771

Teléfono: 407-768-4464



IMA
Medical Group

Lunes

Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

1	2	3	4	5
9am 50 Pasos 10am Estirarse 11am Hora Cafe 1pm Muevete 2pm Rummikub 3pm Dominos	9am 30 Minutos 10am Caminar 11am Relajados 1pm Artes grafica 2pm Decoracion 3pm Dominos	9am Estirarse 10am Caminando 11am Hora del Te 1pm Pintar Canvas 2pm Rummikub 3pm Juego Carta	9am Muevete 10am Caminar 11am Relajados 1pm Juego Carta 2pm Dominos 3pm Pintar	9am Ejercitarse 10am 30 minutos 11am Zumba Clase 1pm Pintar Rocas 2pm Trouble 3pm Rompecabeza
8	9	10	11	12
9am Pie y mano 10am Muevete 11am Hora Cafe 1pm Rummikub 2pm juego carta 3pm Dominos	9am Muevete 10am Bailar 11am Relajados 1pm Juego carta 2pm Pintar canvas 3pm Hora cafe	9am Elimina stress 10am Muevete 11am Hora Cafe 1pm Pintar Canvas 2pm Rummikub 3pm Trouble	9am Ejercitarse 10am Bailar 11am Hora cafe 1pm Artes graficas 2pm Guess Who? 3pm Domino	9am Ejercicios 10am Yoga Clase 11am Hora cafe 1pm Rummikub 2pm Domino 3pm Pintar canvas
15	16	17	18	19
9am Muevete 10am 50 pasos 11am Hora Cafe 1pm Juego Carta 2pm Rummikub 3pm Dominos	9am 50 Pasos 10am Ejercicios 11am Hora del Te 1pm Rummikub 2pm Dominos 3pm Relajados	9am Ejercicio mano 10am Caminar 11am Hora cafe 1pm Artes Graficas 2pm Crochet 3pm Relajados	9am Muevete 10am 30 minutos 11am Hora del Te 1pm Pintar Rocas 2pm Rummikub 3pm Dominos	9am Ejercicios pie 10am HES 11am HES 1pm Zumba Clase 2pm BINGO 3pm Relaxing
22	23	24	25	26
9am Pie y Mano 10am Caminar 11am Hora del te 1pm Artes Grafica 2pm Guess Who? 3pm Dominos	9am Elimina Stress 10am Bailar 11am Relajados 1pm Pintar Flores 2pm Rummikub 3pm Hora cafe	9am Estirarse 10am Caminar 11am Hora cafe 1pm Guess Who? 2pm Jugar cartas 3pm Dominos	9am Ejercicio Pie 10am bailar 11am Hora Café 1pm Romie 500 2pm Dominos 3pm Relajados	9am 30 minutos 10am Yoga Class 11am Hora del Te 1pm Tejidos 2pm Rummikub 3pm Dominos
29	30			
9am 30 minutos 10am Caminar 11am Relajados 1pm Trouble 2pm jugar cartas 3pm Dominos	9am Mano y Pie 10am Muevete 11am Hora del Te 1pm Guess Who? 2pm Rummikub 3pm Dominos			

EVENTOS ESPECIALES

Junio 1, 2026- Dia de decorar Verano

Junio 19, 2026- Educacion de Salud: Salud Cerebral y Envejecimiento
Hora: 11:00 am con Dra. Candice Rivera

- *Ejercicios
- *Social
- *Manualidades
- *Educativa



@imamedicalgroup