



# JUL 2026

Wellness Center: **SOUTH LAKE LAND**  
Address: 4729 Hwy 98 South Lakeland FL 33812  
Phone number: 863-646-9663



**MONDAY**

**TUESDAY**

**WEDNESDAY**

**THURSDAY**

**FRIDAY**

		<p>9am <b>Coffee</b></p> <p>10:30am <b>Exercise</b></p> <p>11am <b>Dominoes</b></p> <p>1pm <b>Arts&amp;Crafts</b></p> <p>2pm <b>Educational</b></p> <p>3pm <b>Games</b></p>	1	<p>9am <b>Coffee</b></p> <p>10:30am <b>Exercise</b></p> <p>11am <b>Dominoes</b></p> <p>12pm <b>Lunch</b></p> <p>1pm <b>Arts&amp;Crafts</b></p> <p>2pm <b>Educational</b></p>	2	<p>9am <b>Coffee</b></p> <p>11:30am <b>Zumba</b></p> <p>12pm <b>Dominoes</b></p> <p>1pm <b>Arts&amp;Crafts</b></p> <p>2pm <b>Educational</b></p>	3		
<p>9am <b>Coffee</b></p> <p>10:30am <b>Exercise</b></p> <p>11am <b>Dominoes</b></p> <p>1pm <b>Arts&amp;Crafts</b></p> <p>2pm <b>Educational</b></p> <p>3pm <b>Games</b></p>	6	<p>9am <b>Coffee</b></p> <p>10:30am <b>Exercise</b></p> <p>11am <b>Dominoes</b></p> <p>1pm <b>Arts&amp;Crafts</b></p> <p>2pm <b>Educational</b></p> <p>3pm <b>Games</b></p>	7	<p>9am <b>Coffee</b></p> <p>10:30am <b>Exercise</b></p> <p>11am <b>Dominoes</b></p> <p>1pm <b>Arts&amp;Crafts</b></p> <p>2pm <b>Educational</b></p> <p>3pm <b>Games</b></p>	8	<p>9am <b>Coffee</b></p> <p>10:30am <b>Exercise</b></p> <p>11am <b>Dominoes</b></p> <p>12pm <b>Lunch</b></p> <p>1pm <b>Arts&amp;Crafts</b></p> <p>2pm <b>Educational</b></p>	9	<p>9am <b>Coffee</b></p> <p>11:30am <b>Zumba</b></p> <p>12pm <b>Dominoes</b></p> <p>1pm <b>Arts&amp;Crafts</b></p> <p>2pm <b>Educational</b></p>	10
<p>9am <b>Coffee</b></p> <p>10:30am <b>Exercise</b></p> <p>11am <b>Dominoes</b></p> <p>1pm <b>Arts&amp;Crafts</b></p> <p>2pm <b>Educational</b></p> <p>3pm <b>Games</b></p>	13	<p>9am <b>Coffee</b></p> <p>10:30am <b>Exercise</b></p> <p>11am <b>Dominoes</b></p> <p>1pm <b>Arts&amp;Crafts</b></p> <p>2pm <b>Educational</b></p> <p>3pm <b>Games</b></p>	14	<p>9am <b>Coffee</b></p> <p>10:30am <b>Exercise</b></p> <p>11am <b>Dominoes</b></p> <p>1pm <b>Arts&amp;Crafts</b></p> <p>2pm <b>Educational</b></p> <p>3pm <b>Games</b></p>	15	<p>9am <b>Coffee</b></p> <p>10:30am <b>Exercise</b></p> <p>11am <b>Dominoes</b></p> <p>12pm <b>Lunch</b></p> <p>1pm <b>Arts&amp;Crafts</b></p> <p>2pm <b>Educational</b></p>	16	<p>9am <b>Coffee</b></p> <p>11:30am <b>Zumba</b></p> <p>12pm <b>Dominoes</b></p> <p>1pm <b>Arts&amp;Crafts</b></p> <p>2pm <b>Educational</b></p>	17
<p>9am <b>Coffee</b></p> <p>10:30am <b>Exercise</b></p> <p>11am <b>Dominoes</b></p> <p>1pm <b>Arts&amp;Crafts</b></p> <p>2pm <b>Educational</b></p> <p>3pm <b>Games</b></p>	20	<p>9am <b>Coffee</b></p> <p>10:30am <b>Exercise</b></p> <p>11am <b>Dominoes</b></p> <p>1pm <b>Arts&amp;Crafts</b></p> <p>2pm <b>Educational</b></p> <p>3pm <b>Games</b></p>	21	<p>9am <b>Coffee</b></p> <p>10:30am <b>Exercise</b></p> <p>11am <b>Dominoes</b></p> <p>1pm <b>Arts&amp;Crafts</b></p> <p>2pm <b>Educational</b></p> <p>3pm <b>Games</b></p>	22	<p>9am <b>Coffee</b></p> <p>10:30am <b>Exercise</b></p> <p>11am <b>Dominoes</b></p> <p>12pm <b>Lunch</b></p> <p>1pm <b>Arts&amp;Crafts</b></p> <p>2pm <b>Educational</b></p>	23	<p>9am <b>Coffee</b></p> <p>11:30am <b>Zumba</b></p> <p>12pm <b>Dominoes</b></p> <p>1pm <b>Arts&amp;Crafts</b></p> <p>2pm <b>Educational</b></p>	24
<p>9am <b>Coffee</b></p> <p>10:30am <b>Exercise</b></p> <p>11am <b>Dominoes</b></p> <p>1pm <b>Arts&amp;Crafts</b></p> <p>2pm <b>Educational</b></p> <p>3pm <b>Games</b></p>	27	<p>9am <b>Coffee</b></p> <p>10:30am <b>Exercise</b></p> <p>11am <b>Dominoes</b></p> <p>1pm <b>Arts&amp;Crafts</b></p> <p>2pm <b>Educational</b></p> <p>3pm <b>Games</b></p>	28	<p>9am <b>Coffee</b></p> <p>10:30am <b>Exercise</b></p> <p>11am <b>Dominoes</b></p> <p>1pm <b>Arts&amp;Crafts</b></p> <p>2pm <b>Educational</b></p> <p>3pm <b>Games</b></p>	29	<p>9am <b>Coffee</b></p> <p>10:30am <b>Exercise</b></p> <p>11am <b>Dominoes</b></p> <p>12pm <b>Lunch</b></p> <p>1pm <b>Arts&amp;Crafts</b></p> <p>2pm <b>Educational</b></p>	30	<p>9am <b>Coffee</b></p> <p>11:30am <b>Zumba</b></p> <p>12pm <b>Dominoes</b></p> <p>1pm <b>Arts&amp;Crafts</b></p> <p>2pm <b>Educational</b></p>	31



## SPECIAL EVENTS

Health Education Series: Know you care!  
Spotlight on Membership with Dr. Carrion- Thursday July 16th 11-12:00pm

Zumba Class every Friday!! with Norma! @ 11:30 am

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



@imamedicalgroup



# JUL 2026

Centro de Bienestar: **SOUTH LAKELAND**

Dirección: 4729 Hwy 98 S Lakeland FL 33812 Suite 201

Teléfono: 863-646-9663



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**



## EVENTOS ESPECIALES

Serie de Educación para la salud: Sepa que le importa . Enfoque en la membresía con el Dra. Carrion Jueves 16 de Julio.

Clase de Zumba todos los Viernes!! con Norma a las 11:30am

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

		9am <b>Café</b> 10am <b>Ejercicio</b> 11am <b>Dominoes</b> 1pm <b>Manualidad</b> 2pm <b>Educación</b> 3pm <b>Juegos</b>	1	9am <b>Café</b> 10am <b>Ejercicio</b> 11am <b>Dominoes</b> 12pm <b>Almuerzo</b> 2pm <b>Manualidad</b> 3pm <b>Educación</b>	2	9am <b>Café</b> 11:30am <b>Zumba</b> 12pm <b>Dominoes</b> 1pm <b>Manualidad</b> 2pm <b>Educación</b>	3		
9am <b>Café</b> 10am <b>Ejercicio</b> 11am <b>Dominoes</b> 1pm <b>Manualidad</b> 2pm <b>Educación</b> 3pm <b>Juegos</b>	6	9am <b>Café</b> 10am <b>Ejercicio</b> 11am <b>Dominoes</b> 1pm <b>Manualidad</b> 2pm <b>Educación</b> 3pm <b>Juegos</b>	7	9am <b>Café</b> 10am <b>Ejercicio</b> 11am <b>Dominoes</b> 1pm <b>Manualidad</b> 2pm <b>Educación</b> 3pm <b>Juegos</b>	8	9am <b>Café</b> 10am <b>Ejercicio</b> 11am <b>Dominoes</b> 12pm <b>Almuerzo</b> 1pm <b>Manualidad</b> 2pm <b>Educación</b>	9	9am <b>Café</b> 11:30am <b>Zumba</b> 12pm <b>Dominoes</b> 1pm <b>Manualidad</b> 2pm <b>Educación</b>	10
9am <b>Café</b> 10am <b>Ejercicio</b> 11am <b>Dominoes</b> 1pm <b>Manualidad</b> 2pm <b>Educación</b> 3pm <b>Juegos</b>	13	9am <b>Café</b> 10am <b>Ejercicio</b> 11am <b>Dominoes</b> 1pm <b>Manualidad</b> 2pm <b>Educación</b> 3pm <b>Juegos</b>	14	9am <b>Café</b> 10am <b>Ejercicio</b> 11am <b>Dominoes</b> 1pm <b>Manualidad</b> 2pm <b>Educación</b> 3pm <b>Juegos</b>	15	9am <b>Café</b> 10am <b>Ejercicio</b> 11am <b>Dominoes</b> 12pm <b>Almuerzo</b> 1pm <b>Manualidad</b> 2pm <b>Educación</b>	16	9am <b>Café</b> 11:30am <b>Zumba</b> 12pm <b>Dominoes</b> 1pm <b>Manualidad</b> 2pm <b>Educación</b>	17
9am <b>Café</b> 10am <b>Ejercicio</b> 11am <b>Dominoes</b> 1pm <b>Manualidad</b> 2pm <b>Educación</b> 3pm <b>Juegos</b>	20	9am <b>Café</b> 10am <b>Ejercicio</b> 11am <b>Dominoes</b> 1pm <b>Manualidad</b> 2pm <b>Educación</b> 3pm <b>Juegos</b>	21	9am <b>Café</b> 10am <b>Ejercicio</b> 11am <b>Dominoes</b> 1pm <b>Manualidad</b> 2pm <b>Educación</b> 3pm <b>Juegos</b>	22	9am <b>Café</b> 10am <b>Ejercicio</b> 11am <b>Dominoes</b> 12pm <b>Almuerzo</b> 1pm <b>Manualidad</b> 2pm <b>Educación</b>	23	9am <b>Café</b> 11:30am <b>Zumba</b> 12pm <b>Dominoes</b> 1pm <b>Manualidad</b> 2pm <b>Educación</b>	24
9am <b>Café</b> 10am <b>Ejercicio</b> 11am <b>Dominoes</b> 1pm <b>Manualidad</b> 2pm <b>Educación</b> 3pm <b>Juegos</b>	27	9am <b>Café</b> 10am <b>Ejercicio</b> 11am <b>Dominoes</b> 1pm <b>Manualidad</b> 2pm <b>Educación</b> 3pm <b>Juegos</b>	28	9am <b>Café</b> 10am <b>Ejercicio</b> 11am <b>Dominoes</b> 1pm <b>Manualidad</b> 2pm <b>Educación</b> 3pm <b>Juegos</b>	29	9am <b>Café</b> 10am <b>Ejercicio</b> 11am <b>Dominoes</b> 12pm <b>Almuerzo</b> 1pm <b>Manualidad</b> 2pm <b>Educación</b>	30	9am <b>Café</b> 11:30am <b>Zumba</b> 12pm <b>Dominoes</b> 1pm <b>Manualidad</b> 2pm <b>Educación</b>	31



@imamedicalgroup