



**July/Julio**  
Wellness Center Cornelius calendar  
Calendario de actividades del Centro de Bienestar de Cornelius



<b>Class / Clase</b>	<b>Monday/ Lunes</b>	<b>Tuesday / Martes</b>	<b>Wednesday/ Miércoles</b>	<b>Thursday / Jueves</b>	<b>Friday / Viernes</b>
Zumba 10:00 AM	Lourdes 10:00-10:55 AM	Lourdes 10:00-10:55 AM	Lourdes 10:00-10:55 AM	Lourdes 10:00-10:55 AM	Lourdes 10:00-10:55 AM
Zumba Gold/Zumba de Oro 11:00 AM		Lourdes 11:00 AM	Lourdes 11:00 AM		
Clases para padres con iniciativa		Ariana 10:00 AM- 12 PM			
Bootcamp 11:10 AM				Maru 11:10 AM	
Active Senior Sneakers/Tenis Activos de la 3 <sup>ra</sup> edad	Deanne 11:15 AM			Deanne 11:15 AM	
Zumba 12:00 PM	Lenny 12:00 PM	Lenny 12:00 PM	Lourdes 12:00 PM	Lourdes 12:00 PM	Lourdes 12:00 PM
Physical therapy/Terapia física 1:00 PM	Jose				
Zumba	Lenny 3:45 PM		Lenny 3:45 PM		Lenny 4:00 PM
Healthy kitchen/cocina sana 4:00-6:00 PM		OSU 4:00 PM			
Superhero Family/Familias Super héroes 4:45 PM				Sandra 4:45 PM	
Free children's Hip hop & bootcamp/ Clases gratis de Bootcamp y hip hop para niños.	Hip hop Jennifer 4:45 PM-5:45PM		Bootcamp Jennifer 4:45 PM-5:45 PM		
Tai-Chi 5:00 PM. The last class for this month is July 13th.		Dave 5:00 PM		Dave 5:00 PM	
Garden/Huerto 4:00-6:00 PM	Anna & Cristina			Anna & Cristina	
Zumba Evening 6:00-7:00 PM	Maru 6:00-7:00 PM	Maru 6:00-7:00 PM	Maru 6:00-7:00 PM	Maru 6:00-7:00 PM	



Virginia Garcia Memorial  
HEALTH CENTER

MEMBERSHIP/ Membresía  
CORNELIUS

Membership card \$15 for 10 classes and \$3 per drop-in class. / La tarjeta de membresía cuesta \$15 por 10 clases y una clase individual cuesta \$3.

**Diabetes support group/Apoyo para la diabetes** : Wednesday 10 AM/ Miércoles 10 AM. This class will be back next month/ Esta clase estara nuevamente en el calendario en Agosto.

**Harvest Share Food Bank/ banco de Alimentos**: the food distribution is the 2<sup>nd</sup> Tuesday of each month / la distribución de alimentos es el segundo Martes de cada mes 3:00 PM-6:30 PM.

**OSU in the Kitchen/ OSU en la cocina**. FREE cooking classes and start on June 20<sup>th</sup> at 4: 00 Pm. Clases gratis que comienzan el 20 de Junio a las 4: 00 PM.

**Healthy kitchen/Cocina Sana**: This class is focused on healthy recipes for the entire family / La clase se enfoca en recetas saludables para toda la familia.

**Garden/Huerto**: Community members meet to work in specific garden projects / los miembros de la comunidad se reúnen para trabajar en proyectos específicos relacionados con el huerto.

**FREE clases for children's hip hop Monday & bootcamp Wednesday/Clases gratis para niños de hip hop los Lunes y de Bootcamp los Miércoles**: Monday Hip hop move to popular music, learn short routines and practice improvisation/ Lunes Hip hop movimientos con música popular, rutinas cortas e improvisación..Bootcamp all fitness levels are welcomed to target various muscle groups/ Bootcamp los Miércoles para todos los niveles físicos donde se ejercitarán grupos diferentes de músculos.

**Bootcamp**: This class helps to tonify the body using many tools / Esta clase ayuda a tonificar el cuerpo usando varios instrumentos. Ages 12 years and older / 12 años en adelante.

**Clases para padres con iniciativa**: Soluciones positivas para la familia. Todos los Martes de 10:00 AM a 12:00 PM en el Centro de Bienestar, sala de conferencia 145.

**Active Senior sneakers/ Tennis activos de la tercera edad**: This senior class of low impact exercise is designed to improve flexibility and balance while increasing muscular endurance. / Esta clase de ejercicios de bajo impacto está diseñada para mejorar la flexibilidad y balance mientras se aumenta la resistencia muscular.

**Superhero families/ Familias super héroes**: Bring the whole family to learn how to live healthy / Traiga a toda su familia para aprender a cómo mantenernos saludables.

**Tai Chi**: This class consists of slow exercises, open and comfortable postures to support balanced training and leg strength, stress reduction. / Esta clase consiste de ejercicios lentos, posturas abiertas y cómodas para apoyar un entrenamiento de balance y fuerza en las piernas. This class will run until July 13th for this month. Instructor will be on vacation.

**Zumba 10:00 am**: This class is a healthy and fun class. / Esta una clase divertida y saludable. (Participants 10yrs & older. Children 5yrs require supervision / participantes de 10 años en Adelante. Niños de 5 años requieren atención de un adulto.)

**Zumba 12:00 pm and 3:45 pm**: This class is a bit hard class but very fun, it can adapt to different ages, and abilities. / Esta clase es un poco fuerte pero divertida, se puede adaptar a distintas edades y habilidades (Ages 12-63 / Edades 12-63 años) Maximum # 35/ número máximo 35.

**Zumba Gold/ Zumba Oro**: This class is for seniors/ Esta clases es para personas de edad avanzada.**Zumba Evening**: This class is a bit hard class but very fun, it can adapt to different ages, and abilities. / Esta clase es un poco fuerte pero divertida, se puede adaptar a distintas edades y habilidades (Ages 12-63 years / Edades 12-63 años) Maximun # 35/ número máximo 35.

**Zumba Evening**: This class is a bit hard class but very fun, it can adapt to different ages, and abilities. / Esta clase es un poco fuerte pero divertida, se puede adaptar a distintas edades y habilidades (Ages 12-63 / Edades 12-63 años) Maximum # 35/ número máximo 35.

*July/Julio*

Wellness Center Cornelius calendar

Calendario de actividades del Centro de Bienestar de Cornelius



de