



**March/Marzo**  
Wellness Center Cornelius calendar  
Calendario de actividades del Centro de Bienestar de Cornelius



Class / Clase	Monday/ Lunes	Tuesday / Martes	Wednesday/ Miércoles	Thursday / Jueves	Friday / Viernes
Zumba	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
Diabetes support group/grupo de apoyo para la diabetes			Jean 10:00 AM		
Zumba Gold/Zumba de Oro		Lourdes 11:00 AM	Lourdes 11:00 AM		
Clases para padres con iniciativa en la Clinica Dental				Ariana 10:00 AM- 12:00 PM	
Bootcamp				Maru 11:10 AM	
OSU in the kitchen free/OSU en la cocina gratis		Matilde 11:00 AM- 1:00 PM			
Active Senior Sneakers/Tenis Activos de la 3 <sup>ra</sup> edad I	Deanne 11:15 AM			Deanne 11:15 AM	
Zumba 12:00	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		Martha M 4:15 PM			
Superhero Family/Familias Super héroes				Cata & Julia 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		Dave 5:00 PM		Dave 5:00 PM	
The Friendship Fountain/La Fuente de la Amistad	5:00 PM				
Garden/Huerto 3:00-5:00 PM	Anna & Cristina			Anna & Cristina	
Nutrition workshop / Taller de nutrición				Dr. Fritz 5:30 PM	
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	



## March/Marzo

Wellness Center Cornelius calendar  
Calendario de actividades del Centro de Bienestar de Cornelius

**Membership/ Membresía:** 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.

**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 11:00 AM-1:00 PM Tuesdays? Clases de cocina gratis los Martes 11:00 AM -1:00 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.

**The Fountain of Friendship/La Fuente de la Amistad:** Gathering senior group to socialize/ Grupo de la tercera edad para socializarsen.

**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 Jueves hasta el 30 de Marzo.

**Nutrition workshop/taller de nutrición:** Learn how to improve your nutrition. Cleanse diets class will be provided in English on the second Thursday of the month and in Spanish on the last Thursday of the month / Aprende a cómo mejorar su nutrición. Clase de limpieza en inglés el segundo jueves del mes y en español el último jueves del mes.

**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.

**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 healthy and fun class. / Esta una clase divertida y saludable. (Ages 10 years and older) / (Edades 10 años en adelante.)

**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.