



**October/Octubre**  
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>
Bilingual Language Play group/ Grupo bilingue de juego del lenguaje		10:00-11:00 AM Erica			
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
Diabetes Support Group in Spanish /Grupo de Apoyo en Español para la Diabetis			Jean 10:00 AM		
Zumba Gold/Zumba de Oro 11:00 AM		Lourdes 11:00 AM	Lourdes 11:00 AM		
Clases para padres con iniciativa en la clínica Dental		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 I	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 4:15 PM		Martha M 4:15 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 -5:45 PM			Bootcamp Jennifer 4:10-4:55 PM	
Tai-Chi 5:00 PM		5:00-6:00 PM		5:00- 6:00 PM	
Clase gratis Tomando Control de su Salud				Roberto 4:00-6:30 PM	
Diabetes Support group in English /Grupo de apoyo en inglés para la diabetis				Jean 5:00-7:00 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 6:05-7:00 PM	Maru 6:00-7:00 PM	Maru 6:05-7:00 PM	



Virginia Garcia Memorial  
**HEALTH CENTER**  
CORNELIUS

**October/Octubre**  
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.

**Bilingual language play group/ Grupo de Juego del lenguaje bilingüe:** Children 3-5 years old will have the opportunity to develop communication skills through stories, play, and peer interactions. September/Septiembre 2 - December/Diciembre 8 (no group on November 21)

**Diabetes support group in Spanish/ Grupo de apoyo en español para la diabetes:** Wednesday 10 AM / Miércoles 10 AM.

**Diabetes support group in English/ Grupo de apoyo en inglés para la diabetes:** Thursday 5:00-7:00 PM

**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.

**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 Thursday/ Clases gratis para niños de hip hop los Lunes y de Bootcamp Jueves:** 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 Jueves para todos los niveles físicos donde se ejercitarán grupos diferentes de músculos.

**Bootcamp for adults:** 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 la clínica Dental.

**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 return soon/ La clase comenzará prontamente.

**Tomando Control de su Salud:** Esta clase gratis dictada en Español le servirá para aprender técnicas de cómo manejar enfermedades. La clase se ofrece todos los jueves.

**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.