



Virginia Garcia Memorial
HEALTH CENTER
CORNELIUS

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
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
Free managing diabetes in the kitchen with registered dietitian/ Clase gratis de diabetes con una dietista registrada				Valeria M 10:00 AM	
Diabetes Support Group in Spanish /Grupo de Apoyo en Español para la Diabetis			Jean 10:00 AM		
Zumba Gold/Zumba de Oro 11:10 AM- 11:55 AM		Lourdes 11:10 AM	Lourdes 11:10 AM		
Active Senior Sneakers/Tenis Activos de la 3 ^{ra} 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
Detox Class			Inge Hindel 2:00-3:30PM		
Cooking for Detox			Vanessa. Fr 3:30-4:30 PM		
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		Christopher 5:00-6:00 PM		Christopher 5:00- 6:00 PM	
Diabetes Support group in English /Grupo de apoyo en inglés para la diabetis				Jean 5:00-7:00 PM	
Garden/Huerto 3:00-5:00 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

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 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 2nd Tuesday of each month 3:00 PM-6:30 PM while supplies last /la distribución de alimentos es el segundo Martes de cada mes 3:00 PM-6:30 PM hasta que se terminen los alimentos.

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.

****FREE/GRATIS Managing diabetes in the Kitchen with Registered dietitian Valeria M.** During this month learn the basics of nutrition! (Ages 15 years and older)/ Durante este mes aprendamos fundamentos básicos de nutrición (Edades 15 años en adelante) 10 AM English versión and 11 AM Spanish versión. **NOTA:** El 15 de Marzo la clase de español es a las 10:00 AM

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.

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.

The clases with ** are free/las clases con ** son gratis.

Please ask about our spring break sesión for children's calendar/ Por favor recuerde preguntarnos sobre la sesión de los niños durante las vacaciones de primavera.