



Virginia Garcia Memorial
HEALTH CENTER
CORNELIUS

July/Julio
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 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 + 11:00 AM		
Diabetes Support Group in Spanish /Grupo de Apoyo en Español para la Diabetes			Jean 10:00		
Zumba Gold/Zumba de Oro 11:10 AM- 11:55 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
Zumba 3:45 PM			Lenny 3:45 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	
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 diabetes				Jean 5:00-7:00 PM	
Garden/Huerto	Cristina 3:00-5:00 PM			Cristina 3:00-5:00 PM	
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

July/Julio
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 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/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). En Español a las 11am: 5 de Julio, el 12 de Julio, el 19 de Julio, 26 de Julio, 2 de Agosto, 9 de Agosto, 16 de Agosto, 23 de Agosto, 30 de Agosto, 6 de Septiembre, 13 de Septiembre, 20 de Septiembre, y 27 de Septiembre. In English at 10am: July 5th, July 12th, July 19th, July 26th, August 2nd, August 9th, August 16th, August 23rd, August 30th, September 6th, September 13th, September 20th, September 27th.

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.

Cooking Matters (English): This class is offered by the Oregon Food bank. Participants will learn to make the most of their recipes using new ingredients from chefs and exercise shopping defensively at the grocery store.

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