



Virginia Garcia Memorial
HEALTH CENTER
CORNELIUS

January/ Enero
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 |
| Urban Gleaners Food distribution | 12:00 PM | | | | |
| Grupo de apoyo en Español para la diabetes | | | Jean 10:00am-12:00pm | | |
| Pound for seniors/ Pound para personas de la 3ra edad | | | | | Magali 11:15 am- 12:00 pm |
| 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 |
| Healthy kitchen/Cocina Sana 4:15 PM | | Ruth D 4:15 PM | | | |
| Superhero Family/Familias Super héroes 4:45 PM | | | | Sandra 4:45 PM | |
| Tai-Chi 5:00 PM | | Russell 5:00-6:00 PM | | Russell 5:00- 6:00 PM | |
| Garden/Huerto | Cristina 3:00-5:00PM | | | 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 | |
| Cornelius Dental Clinic Baby Days/ Días de salud dental para los bebés en la Clínica Dental Third Wednesday/tercer Miércoles | | | January 23 de Enero 1:00-3:00 PM | | |



Virginia Garcia Memorial
HEALTH CENTER
CORNELIUS

January/ Enero
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. Monthly membership unlimited number of classes \$25. It covers immediate family (children) / Membresía mensual acceso ilimitado a las clases. Este pase sirve para la familia inmediata (hijos)

****Diabetes support group in English:** Thursday 5:00-7:00 PM

****Grupo de apoyo en Español para la diabetes:** Miércoles 10AM- 12PM

****Harvest Share Food Bank/ banco de Alimentos:** the food distribution is the 2nd Tuesday of each month 2:30 PM-6:30 PM while supplies last /la distribución de alimentos es el segundo Martes de cada mes 2:30 PM-6:30 PM hasta que se terminen los alimentos.

****Urban Gleaners food distribution/Distribución de alimentos Urban Gleaners:** food distribution happens every Monday at 12:00 on the first floor/ La distribución de alimentos es cada Lunes a las 12 del día en el primer piso.

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.

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.

Pound for seniors/ Pound para personas de la 3ra edad:

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 es 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: This class is a healthy and fun class. / Esta es 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.

Dental Baby days third Wednesday of the month Dias dentales para bebés el tercer Miércoles del mes : Please call to make the appointment (503)-359-8505. Services provided include: Baby oral exam, nutrition and oral hygiene education, and fluoride application (if needed)/ Por favor llamar para hacer su cita al (503) 359-8505. Los servicios proporcionados son: examen oral, educación de nutrición y de higiene oral y aplicación de fluoruro (si es necesario)

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

Updated 1/3/17

<http://viriniagarcia.org/locations/cornelius>

503.352.8544