



Virginia Garcia Memorial  
**HEALTH CENTER**  
CORNELIUS

**July/ Julio**  
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>
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 PPM				
Pound for adults/ Pound para adultos					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 <sup>ra</sup> edad				Deanne 11:15 AM	
CAP Aid FREE HIV testing/ CAP Aid pruebas de VIH GRATUITAS				4:30-6:30 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 4:00 PM-6:00 PM			Cristina 4:00 PM-6:00 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			July 17th /17 de Julio 1:00-3:00 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. Monthly membership unlimited number of classes \$25. It covers immediate family (children) / Membresía mensual acceso sin límites a las clases. Este pase sirve para la familia inmediata (hijos)

**\*\*Harvest Share Food Bank/ banco de Alimentos:** the food distribution is the 2<sup>nd</sup> 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. Please bring your own bag/ favor de traer su propia bolsa.

**\*\*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 del centro. Please bring your own bag/ favor de traer su propia bolsa.

**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 adults/ Pound para adultos:** This class fuses movement and music to improve focus, coordination, physical fitness and teamwork skills/ Esta clase une el movimiento y música para mejorar el enfoque, la coordinación, el estado físico y las destrezas de trabajo en equipo.

**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 es una clase divertida y saludable. (Participants 10 yrs & older. Children 5yrs require supervision / participantes de 10 años en Adelante. Niños de 5 años requieren atención de un adulto.)

**Zumba Gold/ Zumba Oro:** This class is for seniors/ Esta clase 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) Maximum number 35/ número máximo 35.

**Dental Baby days third Wednesday of the month/ Días 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 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)

**\*\*CAP Aid:** CAP Aid offers FREE HIV testing and additional services on the second floor of the Wellness Center/ CAP Aid ofrece pruebas GRATIS de laboratorio de VIH y servicios adicionales en el segundo piso del Centro de Bienestar.

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

Updated 1/3/17

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

503.352.8544