



Virginia Garcia Memorial
HEALTH CENTER
CORNELIUS

November/Noviembre
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
Grupo de apoyo en Español para diabetes			Juanita 10:00 AM- 12:00 PM		
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 Distribución de alimentos Urban Gleaners	12:00 PM				
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	Lourdes 11:10 AM			
Grupo de apoyo en Español para diabetes			Juanita 3:00PM- 4:30 PM		
CAP Aid FREE HIV testing/ CAP Aid pruebas de VIH GRATUITAS				November/ Noviembre 8 & 22 2:00pm-4:00 PM	
Tai-Chi 5:00 PM		Russell 5:00-6:00 PM		Russell 5:00- 6:00 PM	
Garden/Huerto	Cristina 4:00-6:00PM			Cristina 4:00-6:00 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 del mes			November 20th 20 de Noviembre 1:00-3:00 PM		

SPECIAL EVENTS

Light Up a Life Ceremony/ Ceremonia Ilumina una Vida

November/ 8 de Noviembre

Children's winter sessions

December 23 de Diciembre- January 3 de Enero 2020

Food bank distribution dates

November/ 12 de Noviembre

December /10 de Diciembre

Updated 1/3/17



Virginia Garcia Memorial
HEALTH CENTER
CORNELIUS

November/Noviembre
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 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. 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.

****Grupo de apoyo en Español para la diabetes:** Miércoles 10AM-12PM y 3PM-4:30PM. GRATIS

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.

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.

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) Maximun number 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 cita al (503) 359-8505. Los servicios proporcionados son: exámen 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