

October/Octubre

Wellness Center Beaverton Calendar

Calendario de Actividades del Centro de Bienestar de Beaverton

Monday / Lunes	Tuesday / Martes	Wednesday / Miércoles	Thursday / Jueves	Friday / Viernes
	1	2	3 Free Food Market/Mercado de comida gratis 2pm-3pm TriMet Info/ Información de TriMet 12-4pm CareOregon Information Booth. Informacion De CareOregon 2-4pm	4
7	8 Clase de nutrición en español /Spanish nutrition class 6pm-8pm	9 Clase de nutrición en español /Spanish nutrition class 10am-12pm	10	11
14	15 Clase de nutrición en español /Spanish nutrition class 6pm-8pm	16 Clase de nutrición en español /Spanish nutrition class 10am-12pm	17 Free Food Market/Mercado de comida gratis 2pm-3pm Beaverton Library Info booth/ Información de la Biblioteca de Beaverton 1pm-2pm CareOregon Information Booth. Informacion De CareOregon 2-4pm	18
21	22 Clase de nutrición en español /Spanish nutrition class 6pm-8pm Chair Yoga/ Yoga en silla 1030-1130	23 Clase de nutrición en español /Spanish nutrition class 10am-12pm	24 Zumba 5:30pm-6:30pm	25
28	29 Clase de nutrición en español /Spanish nutrition class 6pm-8pm Chair Yoga/ Yoga en silla 1030-1130	30 Clase de nutrición en español /Spanish nutrition class 10am-12pm	31 Zumba 5:30pm-6:30pm	