



Virginia Garcia Memorial  
**HEALTH CENTER**

**February 2025/ Febrero 2025**

Beaverton Wellness Center Calendar

Calendario de Actividades del Centro de Bienestar de **Beaverton**

Monday / Lunes	Tuesday / Martes	Wednesday / Miércoles	Thursday / Jueves	Friday / Viernes
3) Circuit Training/ Entrenamiento en circuito 6-7	5) Chair Yoga/ Yoga en silla 1030-1130  Zumba 5:30pm-6:30pm	6) Living Well with Chronic Conditions 3- 6pm  Circuit Training/ Entrenamiento en circuito 6-7	7) Good Will Job Connection 12-2  Free Food Market/Mercado de comida gratis 2pm-3pm  TriMet Info/ Información de TriMet 12- 4pm  CareOregon Information Booth. Informacion De CareOregon 1-3pm  Health Plans of Oregon/ Planes de Seguro medico de Oregon 12-2	8) Circuit Training/ Entrenamiento en circuito 10- 11am
10) Circuit Training/ Entrenamiento en circuito 6-7	11)Chair Yoga/ Yoga en silla 1030-1130  Zumba 5:30pm-6:30pm  CPR/Stop the bleed training / Entrenamiento de RCP y Detener la hemorragia 9am -3pm	12) Living Well with Chronic Conditions 3- 6pm  Circuit Training/ Entrenamiento en circuito 6-7	13)	14) Circuit Training/ Entrenamiento en circuito 10- 11am
17) Circuit Training/ Entrenamiento en circuito 6-7	18) Chair Yoga/ Yoga en silla 1030-1130am  Zumba 5:30pm-6:30pm	19)  Living Well with Chronic Conditions 3- 6pm  Circuit Training/ Entrenamiento en circuito 6-7	20) 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 1-3pm  THPRD Information booth/ Información sobre el parque y la recreación de Tualatin 12-3pm  Health Plans of Oregon/ Planes de Seguro medico de Oregon 12-2	21) Circuit Training/ Entrenamiento en circuito 10- 11am
24) Circuit Training/ Entrenamiento en circuito 6-7	25) Chair Yoga/ Yoga en silla 1030-1130  Zumba 5:30pm-6:30pm  Camine Con Gusto Class 9-11	26)Living Well with Chronic Conditions 3- 6pm Circuit Training/ Entrenamiento en circuito 6-7	27)  Camine Con Gusto Class 9-11	28) Circuit Training/ Entrenamiento en circuito 10- 11am