



Virginia Garcia Memorial
HEALTH CENTER

April 2025/ Abril 2025

Beaverton Wellness Center Calendar

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

Monday / Lunes	Tuesday / Martes	Wednesday / Miércoles	Thursday / Jueves	Friday / Viernes
	1) Chair Yoga/ Yoga en silla 1030-1130 Zumba 5:30pm-6:30pm Camine Con Gusto class 9-11am	2) Circuit Training/ Entrenamiento en circuito 6-7	3) Good Will Job Connection 12-2 Camine Con Gusto class 9-11am 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 OSU Nutrition Food Hero Information 12-2	4) Circuit Training/ Entrenamiento en circuito 10- 11am
7) Circuit Training/ Entrenamiento en circuito 6-7 Yoga for All/ Yoga para Todos 10- 11am	8) Chair Yoga/ Yoga en silla 1030-1130 Zumba 5:30pm-6:30pm Camine Con Gusto class 9-11am	9) Circuit Training/ Entrenamiento en circuito 6-7 Clase de nutrición en español /Spanish nutrition class 10-12	10) Camine Con Gusto class 9-11am	11) Circuit Training/ Entrenamiento en circuito 10- 11am
14) Circuit Training/ Entrenamiento en circuito 6-7 Yoga for All/ Yoga para Todos 10- 11am	15) Chair Yoga/ Yoga en silla 1030-1130am Zumba 5:30pm-6:30pm Camine Con Gusto class 9-11am	16) Circuit Training/ Entrenamiento en circuito 6-7 Clase de nutrición en español /Spanish nutrition class 10-12	17) Camine Con Gusto class 9-11am 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	18) Circuit Training/ Entrenamiento en circuito 10- 11am

<p>21) Circuit Training/ Entrenamiento en circuito 6-7</p> <p>Yoga for All/ Yoga para Todos 10-11am</p>	<p>22) Camine Con Gusto class 9-11 am</p> <p>Chair Yoga/ Yoga en silla 1030-1130</p> <p>Zumba 5:30pm-6:30pm</p>	<p>23) Circuit Training/ Entrenamiento en circuito 6-7</p> <p>Clase de nutrición en español /Spanish nutrition class 10-12</p>	<p>24) Camine Con Gusto Class 9-11</p> <p>ASSIT Training 8-5</p>	<p>25) Circuit Training/ Entrenamiento en circuito 10-11am</p> <p>ASSIT Training 8-5</p>
<p>28) Circuit Training/ Entrenamiento en circuito 6-7</p> <p>Yoga for All/ Yoga para Todos 10-11am</p>	<p>29) Camine Con Gusto class 9-11 am</p> <p>Chair Yoga/ Yoga en silla 1030-1130</p> <p>Zumba 5:30pm-6:30pm</p>	<p>30) Circuit Training/ Entrenamiento en circuito 6-7</p> <p>Clase de nutrición en español /Spanish nutrition class 10-12</p>		