Post-Election Self-Care Week

Semana de autocuidado después de las elecciones

选举后的自我关怀周

MANNY CANTOR CENTER
EDUCATIONAL ALLIANCE

November 4 to November 8

Del 4 al 8 de noviembre

11月4日至11月8日

11/4 **Wednesday** **Miércoles** 星期三	Stretching and Flexibility with Ricardo (weather permitting) Estiramiento y flexibilidad con Ricardo (si el clima lo permite) 与 Ricardo 一起进行拉伸和柔韧性训练 （视天气情况而定） Sound bath with Evie Baño de sonido con Evie 与 Evie 一起体验颂钵音疗	12:30 pm / 下午12:30 2nd floor rooftop / Terraza de la azotea del segundo piso/ 二楼屋顶露台 3:00 pm / 下午3:00 Room 154R / Sala 154R/ 154R室
11/5 **Thursday** **Jueves** 星期四	Arts and Crafts with Leticia Manualidades y Artes con Leticia 与Leticia一起进行艺术与手工活动	3:30 pm / 下午3:30 1R Lounge / Sala 1R/ 1R休息室
11/6 **Friday** **Viernes** 星期五	Tai Chi with Jan Tai Chi con Jan 与 Jan 一起练习太极拳	2:00 pm / 下午2:00 6th floor / Sexto piso/ 六楼
11/7 **Saturday** **Sábado** 星期六	Masala Bhangra with Cloe Masala Bhangra con Cloe 与 Cloe 一起跳 Masala Bhangra （印度舞蹈健身）	10:15 am / 上午10:15 6th floor / Sexto piso/ 六楼
11/8 **Sunday** **Domingo** 星期日	Power and Endurance with Daniel Fuerza y resistencia con Daniel 与 Daniel 一起进行力量与耐力训练	10:15 am / 上午10:15 6th floor / Quinto piso/ 五楼

RSVP by emailing community@mannycantor.org.