

March / Marzo
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
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	12:00 PM				
Grupo de apoyo en Español para la diabetes			Juanita 10:00am-12:00pm		
Pound for seniors/ Pound para personas de la 3ra edad					Magali 11:15 am- 12:00 pm
Haga de la Paternidad un Placer			Veronica 10:30am-12:30pm		
Zumba Gold/Zumba de Oro 11:10 AM- 11:55 AM		Lourdes 11:10 AM			
Active Senior Sneakers/Tenis Activos de la 3 ^{ra} edad	Deanne 11:15 AM			Deanne 11:15 AM	
Zumba 12:00 PM	Lenny 12:00 PM	Lenny 12:00 PM	Lourdes 12:00 PM	Lourdes 12:00 PM	Lourdes 12:00 PM
Healthy kitchen/Cocina Sana 4:15 PM		Martha 4:15 PM			
CAP Aid FREE HIV testing/ CAP Aid pruebas de VIH gratuitas				4:30pm-6:30 pm	
Superhero Family/Familias Super héroes 4:45 PM				Sandra 4:45 PM	
Tai-Chi 5:00 PM		Russell 5:00-6:00 PM		Russell 5:00- 6:00 PM	
Garden/Huerto	Cristina 3:00-5:00PM			Cristina 3:00-5:00 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			March 20 th / 20 de Marzo 1:00-3:00 PM		



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)

****Grupo de apoyo en Español para la diabetes:** Miércoles 10AM- 12PM

****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.

Healthy kitchen/ Cocina Sana: This class is focused on healthy recipes for the entire family. / La clase se enfoca en recetas saludables para toda la familia.

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.

Active Senior sneakers/ Tennis activos de la tercera edad: This senior class of low impact exercise is designed to improve flexibility and balance while increasing muscular endurance. / Esta clase de ejercicios de bajo impacto está diseñada para mejorar la flexibilidad y balance mientras se aumenta la resistencia muscular.

Pound for seniors/ Pound para personas de la 3ra edad: 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.

Superhero families/ Familias super héroes: Bring the whole family to learn how to live healthy / Traiga a toda su familia para aprender a cómo mantenernos saludables.

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 12:00 pm: This class is a healthy and fun class. / Esta es una clase divertida y saludable. (Ages 10 years and older) / (Edades 10 años en adelante.)

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) Maximum 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: examen oral, educación de nutrición y de higiene oral y aplicación de fluoruro (si es necesario)

****Haga la Paternidad un Placer:** Tome un curso para comprender el desarrollo infantil, disciplina positiva, autocuidado parental, manejo del estrés y la ira, y habilidades de comunicación positiva. –Empieza el 6 de Febrero al 17 de Abril a las 10:30am-12:30pm Cada miércoles en el salón de conferencia en la Clínica Dental de la Virginia Garcia en Cornelius **Para más información y para registrarse por favor de contactar a Veronica Garcia 503.359.8513**

****CAP Aid:** CAP Aid offers FREE HIV testing and additional services/ CAP Aid ofrece pruebas GRATIS de laboratorio de VIH y servicios adicionales.

The classes with ** are free/las clases con ** son gratis.