

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|---|--|---|--|
| | 1 9:00 a.m. ¿Qué hacer con los sobrantes de comida? 10.00 a.m. Programa de ejercicios. 1:00 p.m. Clases de baile. | 2 9:30 a.m. Charla: Secretos para una familia feliz. 10:30 a.m. Manualidad: Vamos a hacer muñequitas con tenedores. | 3 9:00 a.m. y 11:00 a.m. Clases de celulares. 10:00 a.m. Charla: Cómo se afecta tu corazón cuando comes azúcar. | 4 10:30 a.m. Actividad: Vamos a hacer trufas de vainilla. |
| 7 9:00 a.m. y 10:30 a.m. Clases de computadora. 11:00 a.m. Ejercicios con Rafa. | 8 9:30 a.m. Charla: Los 5 mejores suplementos para diabéticos. 10.00 a.m. Programa de ejercicios. | 9 10:00 a.m. Charla: Signos de alerta de que eres sensible a algún alimento. 11:00 a.m. Juego: Bingo (trae tu regalito). | 10 9:00 a.m. y 11:00 a.m. Clases de celulares. | 11 10:30 a.m. Actividad: Vamos a hacer trufas de chocolate. |
| 14 9:00 a.m. y 10:30 a.m. Clases de computadora. 11:00 a.m. Ejercicios con Rafa. | 15 9:30 a.m. Charla: 4 mitos del cáncer que debes olvidar. 10.00 a.m. Programa de ejercicios. 1:00 p.m. Clases de baile. | 16 10:00 a.m. Cine en el Members Club: Película: | 17 9:00 a.m. y 11:00 a.m. Clases de celulares. | 18 10:00 a.m. Juego: Vamos a hacer rompecabezas. |
| 21 9:00 a.m. y 10:30 a.m. Clases de computadora 11:00 a.m. Ejercicios con Rafa. | 22 10.00 a.m. Programa de ejercicios. 1:00 p.m. Clases de baile. | 23 11:00 a.m. Juego: Bingo (trae tu regalito). | 24 9:00 a.m. y 11:00 a.m.. Clases de celulares. | 25 10:00 a.m. Juego: Sopa de letras. |
| 28 Cerrado Día de la Recordación | 29 10.00 a.m. Programa de ejercicios. 1:00 p.m. Clases de baile. | 30 10:00 a.m. Juego: Encuentra las diferencias. | 31 9:00 a.m. y 11:00 a.m. Clases de celulares. | |