



Senior Wellness  
Program Events  
Calendar

# Maywood

# March 2020

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<b>2</b> 10:30 AM Senior Club Meeting	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b> 11:00 AM Senior Dance	<b>6</b>
<b>9</b> 8:00 AM Latin Dance 10:30 AM Senior Club Meeting	<b>10</b> 9:00 AM Strengthening 10:00 AM Diabetes Support Group	<b>11</b> 8:00 AM Latin Dance	<b>12</b> 11:00 AM Senior Dance	<b>13</b> 8:00 AM Latin Dance 9:00 AM Exercise for Arthritis 10:00 AM Mental Health and Stigma
<b>16</b> 8:00 AM Latin Dance 10:30 AM Senior Club Meeting	<b>17</b> 9:00 AM Strengthening	<b>18</b> 8:00 AM Latin Dance	<b>19</b> 11:00 AM Senior Dance	<b>20</b> 8:00 AM Latin Dance 9:00 AM Exercise for Arthritis 10:00 AM Check.Change.Control♥
<b>23</b> 8:00 AM Latin Dance 10:30 AM Senior Club Meeting	<b>24</b> 9:00 AM Strengthening	<b>25</b> 8:00 AM Latin Dance	<b>26</b> 11:00 AM Senior Dance	<b>27</b> 8:00 AM Latin Dance 9:00 AM Exercise for Arthritis 10:00 AM Keeping the Brain Healthy
<b>30</b> 8:00 AM Latin Dance 10:30 AM Senior Club Meeting	<b>31</b> 9:00 AM Strengthening		<u>First Floor Fitness Equipment</u> Available Daily 9 AM – 1 PM	

## SOUTHEAST-RIO VISTA YMCA

4801 East 58<sup>th</sup> St., Maywood, CA 90270  
323-588-2256

Health education classes are offered in Spanish, unless otherwise noted.





Calendario de eventos  
del programa de bienestar  
para adultos mayores

# Maywood

## Marzo 2020

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>2</b> <b>10:30 AM</b> Club de Personas de la Tercera Edad	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b> <b>11:00 AM</b> Baile	<b>6</b>
<b>9</b> <b>8:00 AM</b> Baile Latino <b>10:30 AM</b> Club de Personas de la Tercera Edad	<b>10</b> <b>9:00 AM</b> Fortalecimiento <b>10:00 AM</b> Diabetes Support Group	<b>11</b> <b>8:00 AM</b> Baile Latino	<b>12</b> <b>11:00 AM</b> Baile	<b>13</b> <b>8:00 AM</b> Baile Latino <b>9:00 AM</b> Ejercicio para el artritis <b>10:00 AM</b> Salud Mental y Estigma
<b>16</b> <b>8:00 AM</b> Baile Latino <b>10:30 AM</b> Club de Personas de la Tercera Edad	<b>17</b> <b>9:00 AM</b> Fortalecimiento	<b>18</b> <b>8:00 AM</b> Baile Latino	<b>19</b> <b>11:00 AM</b> Baile	<b>20</b> <b>8:00 AM</b> Baile Latino <b>9:00 AM</b> Ejercicio para el artritis <b>10:00 AM</b> Check.Change.Control♥
<b>23</b> <b>8:00 AM</b> Baile Latino <b>10:30 AM</b> Club de Personas de la Tercera Edad	<b>24</b> <b>9:00 AM</b> Fortalecimiento	<b>25</b> <b>8:00 AM</b> Baile Latino	<b>26</b> <b>11:00 AM</b> Baile	<b>27</b> <b>8:00 AM</b> Baile Latino <b>9:00 AM</b> Ejercicio para el artritis <b>10:00 AM</b> Manteniendo el cerebro sano
<b>30</b> <b>8:00 AM</b> Baile Latino <b>10:30 AM</b> Club de Personas de la Tercera Edad	<b>31</b> <b>9:00 AM</b> Fortalecimiento		<u>Equipo de ejercicio del primer piso disponible todos los días</u> 9 AM – 1 PM	

### SOUTHEAST-RIO VISTA YMCA

4801 East 58<sup>th</sup> St., Maywood, CA 90270  
323-588-2256

