



Senior Wellness
Program Events
Calendar

Maywood

August 2019

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	First Floor Fitness Equipment Available Daily 9 AM – 1 PM		11:00 AM Senior Dance	1 8:00 AM Latin Dance 9:00 AM Exercise for Arthritis 11:00 AM Cardio & Dance
5 8:00 AM Latin Dance 10:30 AM Senior Club Meeting	6 9:00 AM Strengthening	7 8:00 AM Latin Dance 11:00 AM Cardio & Dance	8 11:00 AM Senior Dance	9 8:00 AM Latin Dance 9:00 AM Exercise for Arthritis 11:00 AM Cardio & Dance
12 8:00 AM Latin Dance 10:30 AM Senior Club Meeting	13 9:00 AM Strengthening	14 8:00 AM Latin Dance 11:00 AM Cardio & Dance	15 11:00 AM Senior Dance	16 8:00 AM Latin Dance 9:00 AM Exercise for Arthritis 11:00 AM Cardio & Dance
19 8:00 AM Latin Dance 10:30 AM Senior Club Meeting	20 9:00 AM Strengthening 10:00 AM U.S. Census Workshop	21 8:00 AM Latin Dance 11:00 AM Cardio & Dance	22 11:00 AM Senior Dance	23 8:00 AM Latin Dance 9:00 AM Exercise for Arthritis 11:00 AM Cardio & Dance
26 8:00 AM Latin Dance 10:30 AM Senior Club Meeting	27 9:00 AM Strengthening	28 8:00 AM Latin Dance 11:00 AM Cardio & Dance	29 11:00 AM Senior Dance	30 8:00 AM Latin Dance 9:00 AM Exercise for Arthritis 11:00 AM Cardio & Dance

SOUTHEAST-RIO VISTA YMCA

4801 East 58th 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

Agosto 2019

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Equipo de ejercicio del primer piso disponible todos los días 9 AM – 1 PM		11:00 AM Baile	8:00 AM Baile Latino 9:00 AM Ejercicio para el artritis 11:00 AM Cardio y baile
5 8:00 AM Baile Latino 10:30 AM Club de Personas de la Tercera Edad	6 9:00 AM Fortalecimiento	7 8:00 AM Baile Latino 11:00 AM Cardio y baile	8 11:00 AM Baile	9 8:00 AM Baile Latino 9:00 AM Ejercicio para el artritis 11:00 AM Cardio y baile
12 8:00 AM Baile Latino 10:30 AM Club de Personas de la Tercera Edad	13 9:00 AM Fortalecimiento	14 8:00 AM Baile Latino 11:00 AM Cardio y baile	15 11:00 AM Baile	16 8:00 AM Baile Latino 9:00 AM Ejercicio para el artritis 11:00 AM Cardio y baile
19 8:00 AM Baile Latino 10:30 AM Club de Personas de la Tercera Edad	20 9:00 AM Fortalecimiento 10:00 AM Taller del censo de los Estados Unidos	21 8:00 AM Baile Latino 11:00 AM Cardio y baile	22 11:00 AM Baile	23 8:00 AM Baile Latino 9:00 AM Ejercicio para el artritis 11:00 AM Cardio y baile
26 8:00 AM Baile Latino 10:30 AM Club de Personas de la Tercera Edad	27 9:00 AM Fortalecimiento	28 8:00 AM Baile Latino 11:00 AM Cardio y baile	29 11:00 AM Baile	30 8:00 AM Baile Latino 9:00 AM Ejercicio para el artritis 11:00 AM Cardio y baile

SOUTHEAST-RIO VISTA YMCA

4801 East 58th St., Maywood, CA 90270

323-588-2256

