

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<b>1</b> <b>Estar Tranquilo:</b> 3:30-4:30 pm (Ing)
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                         **Grupos de ejercicios gratis                     </div>				
<b>4</b> <b>Grupo de Adicción</b> <b>Recuperación Rellnar:</b> 2:30-4:30 pm (Ing)	<b>5</b> <b>Ansiedad &amp; Depresión:</b> 9:00-10:30 am (Ing) <b>Prevención y Manejo de Diabetes:</b> 10:00-11:15 am (Ing) <b>Buscando Seguridad:</b> 1:30-3:00 pm (Ing) <b>Epoderamiento de Dolor:</b> 3:30-5:00 pm (Ing)	<b>6</b> <b>Salud del Hígado:</b> 9:00-11:00 am (Ing/Esp) <b>Program de Recuperación:</b> <b>Viviendo en Balance</b> cancelado <b>Zumba:</b> 5:30-6:30 pm	<b>7</b> <b>Ansiedad + Depresión:</b> 9:30-11:00 am (Esp) <b>JUGANDO Niños y Padres:</b> 4:00- 5:00 pm (Ing/Esp)	<b>8</b> <b>Estar Tranquilo:</b> 3:30-4:30 pm (Ing)
<b>11</b> <b>Grupo de Adicción</b> <b>Recuperación Rellnar:</b> 2:30-4:30 pm (Ing)	<b>12</b> <b>Ansiedad &amp; Depresión:</b> 9:00-10:30 am (Ing) <b>Prevención y Manejo de Diabetes:</b> 10:00-11:15 am (Esp) <b>Buscando Seguridad:</b> 1:30-3:00 pm (Ing) <b>Epoderamiento de Dolor:</b> 3:30-5:00 pm (Ing)	<b>13</b> <b>Program de Recuperación:</b> <b>Viviendo en Balance</b> 5:00-6:30 pm (Ing) <b>Zumba:</b> 5:30-6:30 pm	<b>14</b> <b>Ansiedad + Depresión:</b> 9:30-11:00 am (Esp) <b>JUGANDO Niños y Padres:</b> 4:00- 5:00 pm (Ing/Esp)	<b>15</b> <b>Estar Tranquilo:</b> 3:30-4:30 pm (Ing)
<b>18</b> <b>Grupo de Adicción</b> <b>Recuperación Rellnar:</b> 2:30-4:30 pm (Ing)	<b>19</b> <b>Ansiedad &amp; Depresión:</b> 9:00-10:30 am (Ing) <b>Prevención y Manejo de Diabetes:</b> 10:00-11:15 am (Ing) <b>Buscando Seguridad:</b> 1:30-3:00 pm (Ing) <b>Epoderamiento de Dolor:</b> 3:30-5:00 pm (Ing)	<b>20</b> <b>Salud del Hígado:</b> 9:00-11:00 am (Ing/Esp) <b>Program de Recuperación:</b> <b>Viviendo en Balance</b> Cancelado (Ing) <b>Zumba:</b> 5:30-6:30 pm	<b>21</b> <b>Ansiedad + Depresión:</b> 9:30-11:00 am (Esp) <b>JUGANDO Niños y Padres:</b> 4:00- 5:00 pm (Ing/Esp)	<b>22</b> <b>Estar Tranquilo:</b> *cancelado
<b>25</b> <b>Grupo de Adicción</b> <b>Recuperación Rellnar:</b> 2:30-4:30 pm (Ing)	<b>26</b> <b>Ansiedad &amp; Depresión:</b> 9:00-10:30 am (Ing) <b>Prevención y Manejo de Diabetes:</b> 10:00-11:15 am (Esp) <b>Buscando Seguridad:</b> 1:30-3:00 pm (Ing) <b>Epoderamiento de Dolor:</b> 3:30-5:00 pm (Ing)	<b>27</b> <b>Program de Recuperación:</b> <b>Viviendo en Balance</b> Cancelado (Ing) <b>Zumba:</b> 5:30-6:30 pm	<b>28</b> <b>Ansiedad + Depresión:</b> 9:30-11:00 am (Esp) <b>JUGANDO Niños y Padres:</b> 4:00- 5:00 pm (Ing/Esp)	<b>29</b> <b>Estar Tranquilo:</b> 3:30-4:30 pm (Ing)



**Ansiedad & Depresión:** Aprenda auto-empoderamiento, auto-manejo, atención plena (meditación), relajación + técnicas para enfrentar la ansiedad + depresión. Los participantes exploran la multitud de factores que influyen en estas condiciones.

**Buscando Seguridad:** Aprenda a lidiar con el trauma pasado y/o abuso de sustancias a través de técnicas de apoyo, educación y atención plena. Comprenda los efectos del trauma, la adicción + la seguridad en muchos aspectos de la vida.

**Empoderamiento del Dolor:** Un grupo de todo en uno para pacientes con dolor crónico. Cubre apoyo, alivio del estrés, ejercicios con una fisioterapeuta, nutrición, técnica de curación, y asistencia con medicación.

**Estar Tranquilo:** Una clase gratuita que combina meditación, atención plena y movimiento suave. Ideal para todas las edades y niveles de movilidad.

**Prevención y Manejo de Diabetes:** Educación sobre la diabetes + auto-manejo. Apoyo para cambios en el estilo de vida, metas, evaluación individual, nutrición, demostraciones de cocina saludables + revisión de marcadores clínicos. Apoyo para controlar la diabetes y la dieta a lo largo plazo.

**Salud del Hígado:** Evaluación y tratamiento de la hepatitis C.

**“Play” Jugando Niños y Padres :** Diversión para niños de 5 a 12 años que lidian con tener buena condición física, una nutrición saludable + manteniendo un peso saludable. ¡Demostración de alimentos, refrigerios saludables, educación a los padres, apoyo familiar, establecimiento de metas, jardinería + movimiento divertido!

**Programa de Recuperación:** Viviendo en Balance Educación específica sobre adicción + recuperación en un contexto de grupo de apoyo, que incluye temas de conferencias + intercambio. Dirigido a mejorar la función + disminuir el sufrimiento a través del aprendiendo conceptos básicos del adicción + habilidades de manejo de recuperación.

**Zumba:** Zumba involucra danza y movimientos aeróbicos realizados con música enérgica. ¡Ven a probar nuestras nuevas clases de ejercicio divertidas y GRATUITAS!