

# Actividades Virtuales

<https://us02web.zoom.us/j/86440547046>

También puede llamar al siguiente número 301-715-8592 y después de eso deberá poner el ID de la reunión: 864 4054 7046



INFO:  
202-483-5800

TIME	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
9:15-10:00	Ejercicios de Relajación con Jorge/ Relaxation Exercises with Jorge	Ejercicios de Relajación con Jorge/ Relaxation Exercises with Jorge	Ejercicios de Relajación con Jorge/ Relaxation Exercises with Jorge	Ejercicios de Relajación con Jorge/ Relaxation Exercises with Jorge	Ejercicios de Relajación con Jorge/ Relaxation Exercises with Jorge
10:15-11:00	Nutrición con Sonia / Nutrition with Sonia	Reunión Semanal con la Directora / Weekly meeting with the Director	Enfermedades Crónicas con Magaly/ Chronic Illness	Nutrición con Sonia / Nutrition with Sonia	Yoga y meditación con Mayelin/ Yoga & Mediation
11:15-12:00	Ejercicios de Artritis con Magaly/ Exercises for Arthritis	Educación en salud con Magaly / group health promotion with Magaly	Club de la lectura/ Reading club / Jorge	Salud Emocional/ Group Counseling /Ma. de Lourdes	Cómo manejar el estrés con Jorge/ How to deal with stress
1:00-2:00	Ingles / ESL Jay	Ingles / ESL Jay	Español / Spanish Literacy CENAES	Clase de cuidania/ Citizenship Class	Fiesta semanal / Weekly Party
2:00-3:00	Tecnologia /Technology con Julio	Arte/ Art con Marite	Español / Spanish Literacy CENAES	Tecnologia /Technology con Julio	Fiesta semanal / Weekly Party 2:30
3:00-4:00	Coro Años Dorados	Arte/ Art con Marite	ZUMBA con Lola / ZUMBA with Lola	ZUMBA con Lola / ZUMBA with Lola	ZUMBA con Lola / ZUMBA with Lola
4:00-5:00	Clase de tejido/Knitting club	Clase de tejido/Knitting club	Coro Años Dorados	Clase de tejido/Knitting club	