

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
						1
2 1:30pm Junta del club	3 9am Banco de comida 9am Sesión de práctica musical 9:30am Pintando maceta de terracotta \$ 10am Pickleball	4 9am Clase de música\$ 9am Bingo en el parque @ RP \$ 10am Martes de terapia (colorear para adultos) 10:30am Zumba Gold	5 8:30am Miércoles de caminar 10am Celebración de cumpleaños 9am Crafty Ladies 12:00pm-1:30pm Baile mixto en línea\$	6 9am Clase de Canto\$ 9:30-10:30am Alzheimer's LA: Cuidándonos juntos 10:30am Zumba en silla \$ 12pm Matiné	7 9am Yoga en silla \$ 10:30am Pickleball 11am Bingo en el parque \$	8
9	10 9am Sesión de práctica musical 10am Pickleball	11 9am Clase de música\$ 9am Bingo en el parque @ RP \$ 10am Martes de terapia (colorear para adultos) 10:30am Zumba Gold	12 8:30am Miércoles de caminar 9am Crafty Ladies 9:30am Siéntete cómodo con el teclado 12:00pm-1:30pm Baile mixto en línea\$  ~Citas tecnológicas~	13 9am Clase de Canto\$ 9am Pláticas de la vida 10:30am Zumba en silla \$	14 9am Yoga en silla \$ 9:30am La Amistad Cafe 10:30am Pickleball 11am Bingo en el parque \$	15 Baile de San Valentín del Club
16	17  Cerrado	18 9am Clase de música\$ 9am Bingo en el parque @ RP \$ 9:30am Cuatro pasos para iniciar hábitos saludables 10am Martes de terapia (colorear para adultos) 10:30am Zumba Gold	19 8:30am Miércoles de caminar 9am Crafty Ladies 12:00pm-1:30pm Baile mixto en línea\$  ~Citas tecnológicas~	20 9am Clase de Canto\$ 10:30am Zumba en silla \$	21 9am Yoga en silla \$ 10:30am Pickleball 11am Bingo en el parque \$	22 Viaje: Pala Casino
23	24 9am Sesión de práctica musical 10am Pickleball	25 9am Clase de música\$ 9am Bingo en el parque @ RP \$ 10am Martes de terapia (colorear para adultos) 10:30am Zumba Gold	26 8:30am Miércoles de caminar 9am Crafty Ladies 9:30am Conexión digital 12:00pm-1:30pm Baile mixto en línea\$ 12pm Charlas médicas ~Citas tecnológicas~	27 9am Clase de Canto\$ 9am Pláticas de la vida 10:30am Zumba en silla \$	28 9am Yoga en silla \$ 10:30am Pickleball 11am Bingo en el parque \$	

# FEBRERO

LA CIUDAD DE  
SAN FERNANDO

## Pláticas de la Vida *con café*

13 de febrero y  
27 de febrero  
9:00 AM | ¡Gratis!  
Las Palmas Park  
505. S. Huntington St.



LOS ANGELES COUNTY  
DEPARTMENT OF  
MENTAL HEALTH  
*hope recovery wellbeing*

THE CITY OF  
SAN FERNANDO

\*Para personas de 55 años o más  
Senior Golden Fun League Presenta:

## MANUALIDADES DE MACETA DE TERRACOTA



Lunes, 3 de febrero  
9:30am - 11:00am  
Las Palmas Park  
505 S. Huntington St., San Fernando

**\$500 POR PERSONA**

\*Regístrese antes del miércoles 29 de enero en Las Palmas Park\*  
Para más información llame al: 818-898-7340

# MATINÉ

EN EL PARQUE LAS PALMAS



CANTINFLAS  
EL BOLERO DE  
RAQUEL

JUEVES | 6 DE FEBRERO | 12:00PM

<h3>ZUMBA GOLD</h3> <p>MARTES 10:30 am - 11:30 am Sponsored by <b>Humana</b></p>	<h3>WALKABLE WEDNESDAYS</h3> <p>MIÉRCOLES 8:30am - 9am Caminata cada miércoles</p>
<h3>MOVEMENT FOR LIFE</h3> <p>MIÉRCOLES <del>10:30 am - 11:30 am</del> <b>CANCELADO TEMPORALMENTE</b></p>	<h3>ZUMBA EN SILLA</h3> <p>JUEVES 10:30am - 11:30am <b>\$10 /POR MES</b></p>
<h3>YOGA EN SILLA</h3> <p>Fridays 9am - 10am <b>\$30 /POR MES</b></p>	

Register online at [sfcity.org/sfrecreation](http://sfcity.org/sfrecreation)

LA CIUDAD DE  
SAN FERNANDO



## Charlas Médicas con Regal Medical Group

Únase a nosotros para una charla médica informativa con un doctor, ¡donde se le anima a traer sus preguntas sobre salud y bienestar!

### Ejercicio y colesterol

Miércoles, 26 de febrero  
12:00PM - 1:00PM  
Las Palmas Park  
505 S. Huntington St.

LA CIUDAD DE  
SAN FERNANDO

Regal Medical Group

Lakeside Community Healthcare

Paseando tranquilamente

Para personas de 55 años y mayores

## Miércoles caminable

8:30am - 9:00am

Las Palmas Park - 505 S. Huntington St.

¡Hagámoslo juntos! Acompáñanos todos los miércoles para completar una caminata de 30 minutos a tu ritmo.

**El grupo se reúne en el pabellón.**

Para más información llame:  
818-898-7340



Para más información llame al 818-898-7340