

\*\$ = Costo por actividad

# AGOSTO

2025

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
					1 9am Yoga en silla \$ 10:30am Pickleball 11am Bingo en el parque \$	2
3 <b>Club Las Palmas</b> 1:30pm Junta del club	4 9am Banco de comida 9am Sesión de práctica musical 10am Pickleball 12:30pm Baile mixto en línea \$	5 9am Clase de música \$ 9am Bingo en el parque @ RP \$ 10am Martes de terapia (colorear para adultos) 10:30am Zumba Gold	6 9am Crafty Ladies 8:30am Miércoles de caminar 10am Celebración de cumpleaños 10:30am Estiramiento y fortalecimiento \$	7 9am Clase de Canto \$ 9:30am Alzheimer's LA: Cuidándonos juntos 10:30am Zumba en silla \$	8 <del>9am Yoga en silla \$</del> <b>Cancelado</b> 10:30am Pickleball 11am Bingo en el parque \$	9
10	11 9am Sesión de práctica musical 9:30am Clase de Teñido 10am Pickleball 12:30pm Baile mixto en línea \$	12 9am Clase de música \$ 9am Bingo en el parque @ RP \$ 10am Martes de terapia (colorear para adultos) 10:30am Zumba Gold	13 9am Crafty Ladies 8:30am Miércoles de caminar 9:30am Siéntete más cómodo con el teclado 10:30am Estiramiento y fortalecimiento \$	14 9am Clase de Canto \$ 9am Pláticas de la vida 10:30am Zumba en silla \$	15 9am Yoga en silla \$ 10:30am Pickleball 11am Bingo en el parque \$	16 7pm Concierto de verano @ Pioneer Park <b>Club Las Palmas</b> Baile de verano del club
17	18 8:15am Yoga en silla \$ (CLASE DE RECUPERACIÓN) 9am Sesión de práctica musical 10am Pickleball 12:30pm Baile mixto en línea \$	19 9am Clase de música \$ 9am GRATIS Bingo en el parque @ RP 9:30am Cerebro sano con Humana 10am Martes de terapia (colorear para adultos) 10:30am Zumba Gold	20 9am Crafty Ladies 8:30am Miércoles de caminar 10:30am Estiramiento y fortalecimiento \$	21 9am Clase de Canto \$ 9:30am Taller Metro en Movimiento 10am Convivio de Helado 10:30am Zumba en silla \$	22 9am Yoga en silla \$ 10:30am Pickleball 11am GRATIS Bingo en el parque	23 7pm Concierto de verano @ Las Palmas Park
<b>CELEBRANDO EL DÍA NACIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES</b>						
24	25 9am Sesión de práctica musical 10am Pickleball 12:30pm Baile mixto en línea \$	26 9am Clase de música \$ 9am Bingo en el parque @ RP \$ 10am Martes de terapia (colorear para adultos) 10:30am Zumba Gold	27 9am Crafty Ladies 9:30am Miércoles de caminar 9:30am Conceptos básicos de correo electrónico 10:30am Estiramiento y fortalecimiento \$ 12pm Almuerzo y Charla: Bienestar con la Dr. Parvinchi	28 9am Clase de Canto \$ <del>9am Pláticas de la vida</del> <b>Cancelado</b> 10:30am Zumba en silla \$	29 9am Yoga en silla \$ 10:30am Pickleball 11am Bingo en el parque \$	30 

# BAGELS AND LEARN

## CEREBRO SANO: HÁBITOS DE LA GENTE FELIZ

# AGOSTO

MARTES  
19 DE AGOSTO  
9:30 - 10:30 am

LAS PALMAS PARK  
505 S. Huntington St.

Presentado por:  
**Humana**



¡Regístrese Hoy!  
818-898-7340 | SFCITY.ORG/SFRECREATION

La felicidad es diferente para cada persona, pero los optimistas comparten hábitos diarios comunes.  
¡Acompáñanos a descubrirlos!

# CUIDÁNDONOS JUNTOS



Alzheimer's  
LOS ANGELES

¡Únete a nuestra charla educativa sobre Alzheimer y salud cerebral, y aprendamos juntos a cuidar de nuestra familia!

7 de agosto  
9:30 AM | ¡Gratis!  
Las Palmas Park  
505 S. Huntington St.



## CAMISA TEÑIDA DE VERANO

¡ÚNASE A NOSOTROS PARA UNA CLASE PASO A PASO PARA DISEÑAR SU PROPIA CAMISETA TEÑIDA!

LUNES, 11 DE AGOSTO  
9:30 - 11:00AM

PARA PERSONAS DE 55 AÑOS DE EDAD O MÁS  
\$5.00 POR PERSONA  
(MATERIALES INCLUIDOS)

LAS PALMAS PARK  
505 S. HUNTINGTON ST.

REGÍSTRESE EN LÍNEA O EN LAS PALMAS PARK.  
818-898-7340  
SFCITY.ORG/SFRECREATION

# Celebre el Día Nacional de las Personas Mayores



¡SEMANA BINGO GRATIS!

¡ACOMPÁÑENOS PARA DIVERSIÓN Y DULCES GRATIS!

**Bingo en Recreation Park** (208 Park Ave.)  
Martes, 19 de agosto | 9:00AM

**Bingo en Las Palmas Park** (505 S. Huntington St.)  
Viernes, 22 de agosto | 11:00AM

**Distribución de paletas de helado**

Las Palmas Park  
Jueves, 21 de agosto | 10:30AM - 12:00PM

(hasta acabar las provisiones)

Llámanos hoy para inscribirse: 818-898-7340



# Pláticas de la Vida con café

Join us to chat about life, share experiences, and find mutual support as we discuss our emotions, anxieties, and much more. It will be a wonderful opportunity to connect and grow stronger together!

August 11  
9:00 AM  
Free to join!

Las Palmas Park  
505 S. Huntington St.



Register Today!  
(818)898-7340  
sfcity.org/sfrecreation

