

Wesley Health & Wellness Center—Calendario de Eventos

Mayo 2026

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



1

Clase de Costura:
9:00a-12:00p
Baile en línea:
9:00a-10:00a
Flex Fit: 10:15a-10:45a
Baila2Fitness:
11:00a-11:45a
50+: 12:00p - 2:00p

4

Crianza de los hijos - Familias en crecimiento
En Español- 8:45a-10:45a

80's PRIMAVERA MARATÓN DE CAMINATA



9:00 a -11:00

Ruta de caminata

¡Habrá sorteos, aperitivos y mucho más!

5

Clase de Acollchado:
9:00a-12:00p
Tai Chi 10:15a-10:45a
S.E.A.T : 11a--11:45a
Crianza de los hijos: necesidades especiales
En Español- 9:30a-11:30a
Crianza de los hijos - Familias en crecimiento
En Español-12:30p-2:30p
Campamento de formacion:
12:15p-12:45p
Fiesta de baile de los 80:
6:00p-7:00p

6

Clase de Ganchillo:
9:00a-12:00p
Crianza de los hijos - Familias en crecimiento
En Español: 9:00a -11:00a
Baile en línea: 9:00a-10:00a
Flex Fit:10:15a-10:45a
Baila2Fitness: 11:00a-11:45p
Crianza de los hijos - Familias en crecimiento
En Español: 12:15p-2:15p
Parenting - Growing Families:
4:00p-6:00p

7

Clase de Joyería:
9:00a-12:00p
Yoga en silla:
10:15a-10:45a
Clase de step:
11:00a-12:00p
Campamento de formacion
12:15p-12:45p
Cardio con percusion:
6:00p-6:45p

8

Clase de Costura:
9:00a-12:00p
Baile en línea:
9:00a-10:00a
Baliaton de 80's:
10:30a-12p
Wesley Alimentos:
12:00p - 2:00p



11

Crianza de los hijos - Familias en crecimiento
En Español- 8:45a-10:45a
Reuniones artísticas:
9:00a-12:00p
Baile en línea: 9:00a-10:00a
Cardio Conditioning:
10:00a-11:00a
Baila2Fitness:
11:00a-11:45p



12

Clase de Acollchado:
9:00a-12:00p
Flex Fit:10:15a-10:45a
S.E.A.T: 11a-11:45a
Crianza de los hijos: necesidades especiales
En Español- 9:30a-11:30a
Crianza de los hijos - Familias en crecimiento
En Español-12:30p-2:30p
Baila2Fitness:
6:00p - 6:45p

13

Clase de Ganchillo:
9:00a-12:00p
Crianza de los hijos - Familias en crecimiento
En Español: 9:00a -11:00a
Baile en línea: 9:00a-10:00a
Flex Fit:10:15a-10:45a
Baila2Fitness: 11:00a-11:45p
Crianza de los hijos - Familias en crecimiento
En Español: 12:15p-2:15p
Parenting - Growing Families:
4:00p-6:00p

14

Clase de Joyería:
9:00a-12:00p
Flex Fit:10:15a-10:45a
Cardio Conditioning:
11:00a-12:00p
Cardio:6:00p-6:45p

15

Clase de Costura:
9:00a-12:00p
Baile en línea:
9:00a-10:00a
Flex Fit:10:15a-10:45a
Baila2Fitness:
11:00a-11:45a
50+: 12:00p - 2:00p

18

Crianza de los hijos - Familias en crecimiento
En Español- 8:45a-10:45a
Reuniones artísticas:
9:00a-12:00p
Baile en línea: 9:00a-10:00a
Cardio Conditioning:
10:00a-11:00a
Baila2Fitness:
11:00a-11:45p

19

Clase de Acollchado:
9:00a-12:00p
Flex Fit:10:15a-10:45a
S.E.A.T: 11a-11:45a
Crianza de los hijos: necesidades especiales
En Español- 9:30a-11:30a
Crianza de los hijos - Familias en crecimiento
En Español-12:30p-2:30p
Baila2Fitness:
6:00p - 6:45p

20

Clase de Ganchillo:
9:00a-12:00p
Crianza de los hijos - Familias en crecimiento
En Español: 9:00a -11:00a
Baile en línea: 9:00a-10:00a
Flex Fit:10:15a-10:45a
Baila2Fitness: 11:00a-11:45p
Crianza de los hijos - Familias en crecimiento
En Español: 12:15p-2:15p
Parenting - Growing Families:
4:00p-6:00p



21

El Centro de Salud y Bienestar Wesley está cerrado por reunion organizacion.
La programación regular se reanudará el
Viernes, 22, de 2026

22

Clase de Costura:
9:00a-12:00p
Baile en línea:
9:00a-10:00a
Flex Fit:10:15a-10:45a
Baila2Fitness:
11:00a-11:45a
50+: 12:00p - 2:00p

25

El Centro de Salud y Bienestar Wesley está cerrado por



26

Clase de Acollchado:
9:00a-12:00p
Flex Fit:10:15a-10:45a
S.E.A.T: 11a-11:45a
Crianza de los hijos: necesidades especiales
En Español- 9:30a-11:30a
Crianza de los hijos - Familias en crecimiento
En Español-12:30p-2:30p
Baila2Fitness:
6:00p - 6:45p

27

Clase de Ganchillo:
9:00a-12:00p
Crianza de los hijos - Familias en crecimiento
En Español: 9:00a -11:00a
Baile en línea: 9:00a-10:00a
Flex Fit:10:15a-10:45a
Baila2Fitness: 11:00a-11:45p
Crianza de los hijos - Familias en crecimiento
En Español: 12:15p-2:15p
Parenting - Growing Families:
4:00p-6:00p

28

Clase de Joyería:
9:00a-12:00p
Flex Fit:10:15a-10:45a
Cardio Conditioning:
11:00a-12:00p
Cardio:6:00p-6:45p

29

Clase de Costura:
9:00a-12:00p
Baile en línea:
9:00a-10:00a
Flex Fit:10:15a-10:45a
Baila2Fitness:
11:00a-11:45a
50+: 12:00p - 2:00p

Program Descriptions:

Nos alegra presentar nuestra nueva clase dentro de la programación de R&E: S.E.A.T.(Estabilidad, Ejercicio y Entrenamiento Activo)

Martes | 11:00a-11:45a

Este entrenamiento divertido y accesible está diseñado para todos los niveles de forma física, centrándose en la fuerza, la flexibilidad y el movimiento, todo ello con el apoyo de una silla. Tanto si acabas de empezar como si buscas una opción de bajo impacto, S.E.A.T. es una forma excelente de mantenerte activo y sentirte en plena forma.

Únete a nosotros, toma asiento... ¡y ponte en marcha!

¡SEMANA DEL FITNESS NEÓN DE LOS 80!



Del 4 al 8 de mayo



Caminata, maratón, fiesta de baile de los 80, entrenamientos intensivos y clases de stepper.

Número de teléfono: 210-469-4191, Puedes llamar o enviar un mensaje de texto para obtener más información.