

# ENERO

2025

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
			1 <b>CERRADO</b>	2	3	4
5 1:30pm Junta del club	6 9am Banco de comida	7	8 10am Crafty Ladies	9	10	11
12	13 9am Sesión de práctica musical 9:30am Pintando en el parque 10am Pickleball	14 9am Clase de música\$ 9am Bingo en el parque @ RP \$ 10am Martes de terapia (colorear para adultos) 10:30am Zumba Gold	15 8am Movement For Life \$ 8:30am Miércoles de caminar 10am Celebración de cumpleaños 10am Crafty Ladies	16 9am Clase de Canto\$ 10:30am Zumba en silla \$ 12pm Matiné	17 9am Yoga en silla \$ 10:30am Pickleball 11am Bingo en el parque \$	18
19	20  <b>Cerrado</b>	21 9am Clase de música\$ 9am Bingo en el parque @ RP \$ 10am Martes de terapia (colorear para adultos) 10:30am Zumba Gold	22 8am Movement For Life \$ 8:30am Miércoles de caminar 10am Crafty Ladies 12-1:30pm Baile mixto en linea\$  ~Citas tecnológicas~	23 9am Clase de Canto\$ 10:30am Zumba en silla \$	24 9am Yoga en silla \$ 10:30am Pickleball 11am Bingo en el parque \$	25
26	27 9am Sesión de práctica musical 10am Pickleball	28 9am Clase de música\$ 9am Bingo en el parque @ RP \$ 10am Martes de terapia (colorear para adultos) 10:30am Zumba Gold	29 8am Movement For Life \$ 8:30am Miércoles de caminar 9:30-10:30am Intro to Computers (English) 10am Crafty Ladies 12-1:30pm Baile mixto en linea\$ 12pm Charlas médicas ~Citas tecnológicas~	30 9am Clase de Canto\$ 10:30am Zumba en silla \$ 9:30-10:30am Alzheimer's LA: Cuidándonos juntos	31 9am Yoga en silla \$ 10:30am Pickleball 11am Bingo en el parque \$	

RP- Recreation Park (208 Park Ave.)  
LP- Las Palmas Park (505 S. Huntington St.)

# PINTANDO EN EL PARQUE

LUNES 13 DE ENERO  
9:30AM - 11:00AM  
LAS PALMAS PARK  
505 S. HUNTINGTON ST.

**\$5.00**

SE PROPORCIONARÁN  
MATERIALES E  
INSTRUCCIONES PASO A PASO.

Regístrese antes del viernes,  
10 de enero en Las Palmas Park.

Para más información llame al: 818-898-7340



Senior Golden Fun League presents

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



# ENERO



## 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!

### Presión arterial

Miércoles, 29 de enero  
12:00PM - 1:00PM  
Las Palmas Park  
505 S. Huntington St.



### ZUMBA GOLD

MARTES  
10:30 am - 11:30 am  
Sponsored by **Humana**

### WALKABLE WEDNESDAYS

MIÉRCOLES  
8:30am - 9am  
Caminata cada miércoles

### MOVEMENT FOR LIFE

MIÉRCOLES  
10:30 am - 11:30 am  
**\$10 /POR MES**

### ZUMBA EN SILLA

JUEVES  
10:30am - 11:30am  
**\$10 /POR MES**

### YOGA EN SILLA

Fridays  
9am - 10am  
**\$30 /POR MES**

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



# MATINÉ

EN EL PARQUE LAS PALMAS



JUEVES | 16 DE ENERO | 12:00 PM

# Pláticas de la Vida con café

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

