

\*\$ = Costo por actividad

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
						1 <b>SFV Mile Run &amp; Walk</b>
2 <b>1:30pm Junta del club</b>	3 9am Banco de comida 9am Sesión de práctica musical 9:30am Manualidad de marco de primavera \$ 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 10am Crafty Ladies 12-1:30pm Baile mixto en línea \$	6 9am Clase de Canto \$ 9:30-10:30am Alzheimer's LA: Cuidándonos juntos 10:30am Zumba en silla \$	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 9:30am Navegación segura I 10am Crafty Ladies 12-1:30pm Baile mixto en línea \$	13 9am Clase de Canto \$ 9am Pláticas de la vida 10:30am Zumba en silla \$	14 9am Yoga en silla \$ 10:30am Pickleball 11am Bingo en el parque \$	15 <b>Baile de San Patricio del Club</b>
16	17 9am Sesión de práctica musical 10am Pickleball	18 9am Clase de música \$ 9am Bingo en el parque @ RP \$ 9:30am Control del colesterol con Humana 10am Martes de terapia (colorear para adultos) 10:30am Zumba Gold	19 8:30am Miércoles de caminar 10am Crafty Ladies	20 9am Clase de Canto \$ 10:30am Zumba en silla \$	21 9am Yoga en silla \$ 10:30am Pickleball 11am Bingo en el parque \$	22
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 9:30am Conexión digital 10am Crafty Ladies 12pm Charlas médicas	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 \$	29
30	31 <b>Cerrado</b>					

# MARZO

THE CITY OF **SAN FERNANDO**

## PICKLEBALL

Las Palmas Park  
505 S. HUNTINGTON ST.  
818-898-7340

- LUNES 10:00AM-12:00PM •
- VIERNES 10:30AM-1:00PM •



## 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!  
**Control de peso/ Estilo de vida saludable**

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

LA CIUDAD DE **SAN FERNANDO** |  | 

THE CITY OF **SAN FERNANDO**

## DECORACIÓN DE MARCO primaveral

\*Para personas de 55 años o más

Únete a esta clase de paso a paso sobre cómo crear tu propia obra de arte de marco inspirada en abejas y flores!

**\$5.00 por persona**

LUNES 3 DE MARZO  
9:30AM - 11:00AM  
LAS PALMAS PARK  
505 S. Huntington St., San Fernando

Regístrate antes del miércoles 26 de febrero  
*Presentado por el Senior Golden Fun League...*

LA CIUDAD DE **SAN FERNANDO**

## Pláticas de la Vida con café

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



LOS ANGELES COUNTY DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH  
MIND. BODY. WELLNESS.

## Get Medicare-ready with a no-obligation benefits review

Call a licensed sales agent  
**Germán Silva**  
747-295-2835 (TTY: 711)



**Humana** CA License #0K61463

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

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