

Programa de Bienestar y Salud

Salud Comunitaria y Movimiento

El programa de movimiento en CORE El Centro está dedicado a proveer clases de movimiento que ayudan tu cuerpo, tus emociones y tu espíritu.

El costo mensual es entre \$10 a \$35, y será calculado según el ingreso familiar

¡La primera clase es gratis!



Descripciones de las Clases

Yoga— entrenamiento, y meditación para relajación.

Terapia de Yoga para cáncer y condiciones crónicas - Una experiencia guiada por Yoga, diseñada para honrar las necesidades de cada estudiante exactamente donde están en tratamiento y recuperación.

Yoga para niños - Clases de yoga especialmente para niños, con historias y juegos de movimiento

Ballet para principiantes— Los estudiantes serán introducidos a los fundamentales de Ballet por practica y música.

Ballet intermedio— En esta clase se les enseñara pasos de Ballet mas avanzados.

Zumba-Usando una fusión de música Latina e Internacional, esta clase de aeróbicos motiva y tonifica e escultura el cuerpo al mismo tiempo.

Capoeira para niños—Un Arte Marcial/Danza Brasileña. Le ofrece una buena condición y gran diversión. De 5 a 10 años.

Movimiento creativo — diseñado para adultos con discapacidades físicas y/o mentales, esta clase está llena de movimientos.

Danza consciente — trae tu cuerpo, mente, emociones y espíritu a bailar. Los movimientos al ritmo de la ola musical traen poder, juego y expresión a su ser.

Meditación—una práctica donde un individuo opera o entrena la mente o induce un modo de conciencia que permite a la mente participar en pensamientos pacíficos.

Danza del vientre—Movimientos suaves y fluidos, disociando y coordinando a la vez las diferentes partes del cuerpo.

Qi Gong—una sistema antiguo de ejercicios de China que combina estiramientos, la respiración y el enfoque mental. (La clase es solo en ingles.)

Pilates— Pilates es un método de ejercicio y movimiento físico diseñado para estirar, fortalecer y equilibrar el cuerpo

TIME	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
8:00 AM	Meditación 😊 (8:15-8:45)			Yoga 😊 (8:15-9:15AM)	Qi Gong (8:30-9:30)	
8:45 AM						
9:30 AM	Yoga 😊 (9:30-10:30AM)	Danza Consciente 😊 (9:30-10:30AM)	Yoga 😊 (9:30-10:30AM)	Danza Consciente 😊 (9:30-10:30AM)	Terapia de Yoga Adaptada para cáncer y otras enfermedades crónicas (9:45-10:45AM) <i>*Cada ultimo Viernes del mes, la clase empieza a las 10:30AM</i> <i>*Se requiere previa evaluación antes de participar en la clase</i>	Danza Consciente 😊 (9:30-10:30AM)
10:30 AM			Danza Consciente 🎵 (10:30-11:30AM)			Zumba 😊 (10:45-11:45AM)
10:45 AM	Zumba 😊 (10:45-11:45PM)			Danza del Vientre 😊 (10:45-11:45PM)		
11:45 AM						
12:30 PM	Danza Consciente 🎵 (12:15-1:15PM)					Ballet ❌ (edades 3-4) (12:30-1:00pm)
1:15 PM						Ballet ❌ (edades 5 en adelante) (1:15-2:00pm)
4:15 PM		Ballet para principiantes ❌ (4:15-5:00 PM)	Pilates 😊 (4:15-5:00)PM			
5:15 PM		Ballet nivel intermedio (edades de 5 y adelante) ❌ (5:15-6:00PM)		Yoga para los Niños ❌ (5:15-6:00PM)		
5:30 PM	Zumba 😊 (5:30-6:30 PM)				Zumba 😊 (5:30-6:30 PM)	
6:00 PM		Capoeira para los Niños ❌ (6:00-6:45 PM)	Danza Consciente 😊 (5:30-6:30PM)	Capoeira para los Niños ❌ (6:00-6:45 PM)		
6:45 PM	Danza del Vientre (6:45-7:45PM)		Yoga 😊 (6:45-7:45 PM)			

❌ Clases para Niños

😊 Durante la clase se ofrece actividades para niños (edades 3 y adelante)

🎵 Clases especiales para adultos de todas habilidades, todos bienvenidos