

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. (Esta clase se reanudará el 28 de Septiembre del 2018)

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 práctica y música.

Ballet intermedio— En esta clase se les enseñará pasos de Ballet más 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 inglés.)

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) | | 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 😊 (10:45-11:45AM) | | |
| 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