



HEALTHY AGING AND DISABILITY PROGRAM
362 Capp Street, San Francisco CA 94110
415.206.7759

CLASES SEMANALES

Lunes	9:00-11:00 CLASE DE ARTE	ID de la Conferencia: 723 161 4019 Password: 4eesqX
	11:00-12:00 DANZA LATINA	
	1:00-2:00 MANTEN TU CEREBRO SALUDABLE (SOLAMENTE EL 16 DE AGOSTO)	
	1:00-2:00 HEALTH 4U GRUPO DE APOYO (SOLAMENTE EL 23 DE AGOSTO)	
	2:00-4:00 CLASE DE GUITARRA	
Martes	10:30-11:15 TAI CHI	ID de la Conferencia: 723 161 4019 Password: 4eesqX
	1:30-3:30 UCSF ART (NO CLASE EL 10 DE AGOSTO)	
Miércoles	8:45-9:30 AEROBICS	ID de la Conferencia: 978 146 5382 Password: sfstate
	9:30-11:30 CLASE DE GUITARRA (25 DE AGOSTO)	ID de la Conferencia: 723 161 4019 Password: 4eesqX
	10:00-12:00 CORO SOLERA (4, 11, Y 18 DE AGOSTO)	Meeting ID: 393 569 9729 Pasword: 5439638
	1:30-3:00 TALLER INTERGENERACIONAL DE NUTRICIÓN	ID de la Conferencia: 723 161 4019 Password: 4eesqX
	4:30-5:30 CLASE DE COMPUTACIÓN	
Jueves	9:00-10:00 REUNION MENSUAL (SOLAMENTE EL 5 DE AGOSTO)	ID de la Conferencia: 723 161 4019 Password: 4eesqX
	10:30-11:15 EJERCICIO EN SILLA	
	1:00-3:00 CLASE DE GUITARRA (5, 12, Y 19 DE AGOSTO)	
Viernes	11:00-12:00 DANZA LATINA	ID de la Conferencia: 723 161 4019 Password: 4eesqX
	2:00-3:00 CLASE INTERGENERACIONAL DE TAMBORES	
	5:00-6:30 SESIÓN INTERGENERACIONAL DE APOYO	
Sábado	9:00-10:00 TERAPIA DE SALUD MENTAL	ID de la Conferencia: 723 161 4019 Password: 4eesqX
	10:00-12:00 CLASE DE ARTE	

CALENDARIO COVID-19 DE ACTIVIDADES VIRTUALES

AGOSTO 2021

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
2	3	4	5	6	7
9:00 TALLER DE ARTE 11:00 DANZA LATINA 1:30 REUNION "SENIOR & DISABILITY ACTION" 2:00 CLASE DE GUITARRA	10:30 TAI CHI 1:00 BINGO 1:30 UCSF ART	8:45 AEROBICS 10:00 CORO SOLERA 10:00 TOMA DE PRESIÓN 1:00 BINGO 1:30 NUTRICIÓN INTERGENERACIONAL	9:00 REUNIÓN MENSUAL 10:30 EJERCICIOS EN SILLA 1:00 CLASE DE GUITARRA 1:00 BINGO	9:30 EXAMEN DE SALUD 11:00 DANZA LATINA 1:00 BINGO 2:00 CLASE DE TAMBORES INTERGENERACIONAL 5:00 SESIÓN DE APOYO INTERGENERACIONAL	9:00 TERAPIA DE SALUD MENTAL 10:00 TALLER DE ARTE 1:00 BAILE SOCIAL
9	10	11	12	13	14
9:00 TALLER DE ARTE 11:00 DANZA LATINA 1:00 BINGO 2:00 CLASE DE GUITARRA	10:30 TAI CHI 1:00 BINGO	8:45 AEROBICS 10:00 CORO SOLERA 10:00 TOMA DE PRESIÓN 1:00 BINGO 1:30 TALLER DE NUTRICIÓN	10:30 EJERCICIOS EN SILLA 1:00 CLASE DE GUITARRA 1:00 BINGO	11:00 DANZA LATINA 1:00 BINGO 2:00 CLASE DE TAMBORES INTERGENERACIONAL 5:00 SESIÓN DE APOYO INTERGENERACIONAL	9:00 TERAPIA DE SALUD MENTAL 10:00 TALLER DE ARTE 1:00 BAILE SOCIAL
16	17	18	19	20	21
9:00 TALLER DE ARTE 11:00 DANZA LATINA 1:00 "MANTEN TU CEREBRO SALUDABLE" 1:00 BINGO 2:00 CLASE DE GUITARRA	10:30 TAI CHI 1:00 BINGO 1:30 UCSF ART	8:45 AEROBICS 10:00 CORO SOLERA 10:00 TOMA DE PRESIÓN 1:00 BINGO 1:30 NUTRICIÓN INTERGENERACIONAL	10:30 EJERCICIOS EN SILLA 1:00 CLASE DE GUITARRA 1:00 BINGO	9:30 EXAMEN DE SALUD 11:00 DANZA LATINA 1:00 BINGO 2:00 CLASE DE TAMBORES INTERGENERACIONAL 5:00 SESIÓN DE APOYO INTERGENERACIONAL	9:00 TERAPIA DE SALUD MENTAL 10:00 TALLER DE ARTE 1:00 BAILE SOCIAL
23	24	25	26	27	28
9:00 TALLER DE ARTE 11:00 DANZA LATINA 1:00 "HEALTH 4U GRUPO DE APOYO" 1:00 BINGO 2:00 CLASE DE GUITARRA	10:30 TAI CHI 1:00 BINGO 1:30 UCSF ART	8:45 AEROBICS 9:30 CLASE DE GUITARRA 10:00 CORO SOLERA 10:00 TOMA DE PRESIÓN 1:00 BINGO	10:30 EJERCICIOS EN SILLA 1:00 BINGO	DIA DE PASEO	9:00 TERAPIA DE SALUD MENTAL 10:00 TALLER DE ARTE 1:00 BAILE SOCIAL
30	31			HEALTHY AGING & DISABILITY PROGRAM 362 Capp Street San Francisco, CA (415) 206.7759	
9:00 TALLER DE ARTE 11:00 DANZA LATINA 1:00 BINGO 2:00 CLASE DE GUITARRA	10:30 TAI CHI 1:00 BINGO 1:30 UCSF ART				