

City of Los Angeles
 Department of Recreation & Parks
 Mid-Valley Senior Citizen Center
 8801 Kester Ave. Panorama City, Ca 91402
 818-892-0892



DICIEMBRE 2024

Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

1	Hora social y café 9:30 a 10:15 a. m.	2	3	Ejercicio Básico 10:00-10:30 a.m.	4	Arte con Ruthie 10:00-10:30 a.m.	5	Estiramientos sencillos y lotería	6	7	
8	9	Ejercicio de bajo impacto 10:00-10:30 a.m.	10	Ejercicio Básico 10:00-10:30 a.m.	11	Healthy Cooking W/ David From WELBE HEALTH 11:00 a.m	12	13	14		
15	Hora social y café 9:30 a 10:15 a. m.	16	Ejercicio de bajo impacto 10:00-10:30 a.m.	17	Ejercicio Básico 10:00-10:30 a.m.	18	Velada en el País de las Maravillas Invernal y Celebración de Cumpleaños 11:00 a. m.	19	Estiramientos sencillos y lotería	20	21
22	¡NO HAY ACTIVIDADES ESTA SEMANA!			24	25	Día de Navidad CERRADO		26	27	28	
29	Hora social y café 9:30 a 10:15 a. m.	30	NO HAY EJERCICIO HOY "Las luces se apagan a la 1:00 p. m."	31	1	2	3	Arte con Ruthie 10:00-10:30 a.m.	Estiramientos sencillos y lotería		

TODOS LOS PROGRAMAS ESTÁN SUJETOS A CAMBIOS O CANCELACIONES SIN PREVIO AVISO. LAS PERSONAS CON DISCAPACIDADES SON BIENVENIDAS A PARTICIPAR EN NUESTROS PROGRAMAS. SE HARÁN ADAPTACIONES RAZONABLES CON ARREGLOS PREVIOS. TENGA EN CUENTA QUE ALGUNAS ADAPTACIONES PUEDEN TARDAR 30 DÍAS O MÁS. ENVÍE SU SOLICITUD DE ALOJAMIENTO LO ANTES POSIBLE.

JOY

