

Calendario Virtual

| Lunes | Martes | Miercoles | Juevez | Viernes | Sabado |
|--|---|--|--|--|---------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9:45a Coro De La 30 zoom 10am Siempre Activo zoom 1:30p Prevencion de Caidas zoom | 10am Cuerpo Dinamico zoom 10a Siempre Activo Bilingue zoom 11:30a Manegar estress zoom 11:30p Prevencion de Caidas* zoom 11:30am Baile en Linea zoom 3pm Maestria de envejecimiento* | 10am Siempre Activo zoom 10 a Café Con Leche zoom 2pm Yoga zoom 3p Circulo de Coversacion zoom | 10am Cuerpo Dinamico zoom 10a Siempre Activo Bilingue zoom 1pm Baile Latino zoom 1:30p Prevencion de Caidas zoom 2pm D.E.E.P. zoom | 10am Siempre Activo zoom 10a Baile en Linea zoom 11:30p Prevencion de Caidas* zoom 1pm Chispa Creativa* zoom | 10am Cuerpo Dinamico zoom |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 9:45a Coro De La 30 zoom 10am Siempre Activo zoom 11am Psicologia zoom 11:30a UCSF MAC: ARTE* zoom 1:30p Prevencion de Caidas zoom | 10am Cuerpo Dinamico zoom 10a Siempre Activo Bilingue zoom 11:30p Prevencion de Caidas* zoom 11:30am Baile en Linea zoom 3pm Maestria de envejecimiento* | 10am Siempre Activo zoom 10 a Café Con Leche zoom 2pm Yoga zoom 3p Circulo de Coversacion zoom | 10am Cuerpo Dinamico zoom 10a Siempre Activo Bilingue zoom 11:30a Tips para seguridad zoom 1pm Baile Latino zoom 1:30p Prevencion de Caidas zoom 2pm D.E.E.P. zoom 2pm Plantas de interior 101 | 10am Siempre Activo zoom 10a Baile en Linea zoom 11:30p Prevencion de Caidas* zoom 1pm Chispa Creativa* zoom | 10am Cuerpo Dinamico zoom |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 9:45a Coro De La 30 zoom 10am Siempre Activo zoom 11:30a UCSF MAC: ARTE* zoom 1:30p Prevencion de Caidas zoom | 10a Siempre Activo Bilingue zoom 11:30a Manegar estress zoom 11:30p Prevencion de Caidas* zoom 11:30am Baile en Linea zoom 3pm Maestria de envejecimiento* | 10am Siempre Activo zoom 10 a Café Con Leche zoom 11:30a UCSF MAC: Neuro Naris* 2pm Yoga zoom 3p Circulo de Coversacion zoom | 10am Cuerpo Dinamico zoom 10a Siempre Activo Bilingue zoom 1pm Baile Latino zoom 1:30p Prevencion de Caidas zoom 2pm D.E.E.P. zoom | 10am Siempre Activo zoom 10a Baile en Linea zoom 11:30p Prevencion de Caidas* zoom 12pm UCSF Cerebro y Memoria 1pm Chispa Creativa* zoom | 10am Cuerpo Dinamico zoom |

**HIGHLIGHTED ACTIVITY IN GRAY IS SPANISH ONLY/ *TEXTO DESTACADO EN GRIS ES SOLO ESPAÑOL*

****HIGHLIGHTED ACTIVITY IN GRAY IS SPANISH ONLY/ TEXTO DESTACADO EN GRIS ES SOLO ESPAÑOL**

| Lunes | Martes | Miercoles | Juevez | Viernes | Sabado |
|--|---|---|--|--|---------------------------|
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 9:45a Coro De La 30 zoom 10am Siempre Activo zoom 11:30a UCSF MAC: ARTE* zoom 1:30p Prevencion de Caidas zoom | 10am Cuerpo Dynamico zoom 10a Siempre Activo Bilingue zoom 11:30p Prevencion de Caidas* zoom 11:30am Consejero Mayor 11:30am Baile en Linea zoom 3pm Maestria de envejecimiento* | 10am Siempre Activo zoom 10 a Café Con Leche zoom 11:30a UCSF MAC: Neuro Naris* 2pm Yoga zoom 3p Circulo de Coversacion zoom 3pm Maestria de envejecimiento* | 10am Cuerpo Dynamico zoom 10a Siempre Activo Bilingue zoom 1pm Baile Latino zoom 1:30p Prevencion de Caidas zoom 2pm D.E.E.P. zoom | 10am Siempre Activo zoom 10a Baile en Linea zoom 11:30p Prevencion de Caidas* zoom | 10am Cuerpo Dynamico zoom |
| 29 | 30 | 31 | | | |
| 10am Siempre Activo zoom 11:30a UCSF MAC: ARTE* zoom 1:30p Prevencion de Caidas zoom | 10am Cuerpo Dynamico zoom 10a Siempre Activo Bilingue zoom 11:30p Prevencion de Caidas* zoom 11:30am Consejero Mayor 11:30am Baile en Linea zoom 3pm Maestria de envejecimiento* | 10am Siempre Activo zoom 10 a Café Con Leche zoom 11:30a UCSF MAC: Neuro Naris* 2pm Yoga zoom 3p Circulo de Coversacion zoom 3pm Maestria de envejecimiento* | | | |



Choir / Coro

Community Music Center / Coro de la 30 / Choir

If you are interested in participating in choir in collaboration with CMC, please contact Michelle at 415-647-6015 ext. 181.

Si esta interesado en participar en el coro en colaboracion con CMC, llame a Michelle at 415-647-6015 ext. 181.

| | | |
|---|---|---|
| <p>Interested in participating in any of the scheduled activities?</p> <p>Please call 415-550-2210 or email lduran@onlok.org for more information on how to register or to answer any questions you may have.</p> <p><i>Interesado en participar en actividades?</i></p> <p><i>Llame al 415-550-2210 o envíe un correo electrónico a lduran@onlok.org para obtener más información sobre cómo registrarse o responder cualquier pregunta que pueda tener.</i></p> | <p>To get zoom/tech tutoring please register with lduran@onlok.org or call 415-550-2210.</p> <p><i>Para obtener asistencia técnica / zoom, llame / envíe un mensaje a lduran@onlok.org o llame a 415-550-2210.</i></p> <p>Center is open Monday-Saturday to answer any of your calls from 8:30am-5pm.</p> <p><i>El centro está abierto de lunes a sábado para responder cualquiera de sus llamadas de 8:30am-5pm.</i></p> | <p>Please note the Activities with an * will need to register prior to attending workshop series.</p> <p>Contact mbravo@onlok.org or call the center at 415-550-2210</p> <p><i>Tenga en cuenta que las actividades con un * deberán registrarse antes de asistir a la serie de talleres.</i></p> <p><i>Póngase en contacto con mbravo@onlok.org o llame al centro al 415-550-2210</i></p> |
|---|---|---|