



30TH STREET SENIOR CENTER CALENDARIO VIRTUAL JULIO 2021

Activities listed in bold and marked with (SP) are in Spanish or (BIL) Bilingual.
Actividades en negrita y marcadas con (SP) son en español o (BIL) Bilingue.

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
			1 10:00 Simpre Activo (BIL) 10:00 Cuerpo Dinamico 10:00 D.E.E.P. 1:30 Prevencion de Caidas	2 10:00 Simpre Activo 10:00 Baile en Linea 5:30 Noche de Juegos	3 10:00 Cuerpo Dinamico 1:30 Proyecto LITE Tech
5 Observacion del dia de independencia No Actividades	6 9:45 Coro de la 30 (BIL) 10:00 Cuerpo Dinamico 10:00 Simpre Activo (BIL) 1:30 Prevencion de Caidas* 11:30 Baile en Linea 1:00 Manega tu Estres	7 10:00 Simpre Activo 10:00 Cuerpo Dinamico 10:00 D.E.E.P. (SP) 2:00 Yoga en Silla	8 10:00 Simpre Activo (BIL) 10:00 Cuerpo Dinamico 10:00 D.E.E.P. 1:30 Prevencion de Caidas	9 10:00 Simpre Activo 10:00 Baile en Linea	10 10:00 Cuerpo Dinamico 1:30 Proyecto LITE Tech
12 10:00 Simpre Activo 1:30 Prevencion de Caidas	13 9:45 Coro de la 30 (BIL) 10:00 Simpre Activo (BIL) 10:00 Cuerpo Dinamico 1:30 Prevencion de Caidas*	14 10:00 Simpre Activo 10:00 D.E.E.P. (SP) 2:00 Yoga Ligera	15 10:00 Simpre Activo (BIL) 10:00 Cuerpo Dinamico 10:00 D.E.E.P. 1:30 Prevencion de Caidas	16 10:00 Simpre Activo 10:00 Baile en Linea	17 10:00 Cuerpo Dinamico 1:30 Proyecto LITE Tech
19 10:00 Simpre Activo 1:30 Prevencion de Caidas	20 9:45 Coro de la 30 (BIL) 10:00 Simpre Activo (BIL) 11:30 Baile en Linea 1:00 Manega tu Estres	21 10:00 Simpre Activo 2:00 Yoga en Silla	22 10:00 Simpre Activo (BIL) 10:00 D.E.E.P. 1:30 Prevencion de Caidas	23 10:00 Simpre Activo 10:00 Baile en Linea	24

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
26	27	28	29	30	31
10:00 Simpre Activo 1:30 Prevencion de Caidas	9:45 Coro de la 30 (BIL) 10:00 Simpre Activo (BIL) 11:30 Baile en Linea 11:30 Senior Council (BIL)	10:00 Simpre Activo 2:00 Yoga Ligera	10:00 Simpre Activo (BIL) 10:00 D.E.E.P. 1:30 Prevencion de Caidas	10:00 Simpre Activo 10:00 Baile en Linea	

Interested in participating in virtual scheduled activities?

Please call 415-550-2210 or email lduran@onlok.org for more information on how to register.

Interesado en participar en actividades virtuales?

Llame al 415-550-2210 o envíe un correo electrónico a lduran@onlok.org para obtener más información.



Choir / Coro

Community Music Center / Coro de la 30 / Choir

If you are interested in participating in choir in collaboration with CMC, please contact Melissa 415-550-2269

Si esta interesado e participar en el coro en colaboracion con CMC, llame a Meilssa 415-550-2269



UCSF Memory and Aging Center – UCSF MAC

In collaboration with UCSF MAC: Monthly interactive Brain and Memory meetings, Creative Mind activities, Art and Neuro Nose. For more info contact mbravo@onlok.org 415-550-2269

En colaboración con UCSF MAC: Reuniones interactivas mensuales de Cerebro y Memoria, actividades de Mente Creativa, Arte y Neuro Nariz. Para más información contacte mbravo@onlok.org 415-550-2269

30th Street Senior Center is available to all persons age 60 and over. Classes are funded in part by the Office of Community Partnerships/Department of Disability and Aging Services.

225 30th Street, 3rd Floor | San Francisco, CA 94131 | 415.550.2210 | onlok.org/senior-center | [Find us on Facebook](#)