

ASÍ ES MI INSPIRACIÓN

Calendario de diciembre

St. Johns Town Center



Dar con el corazón

Los mejores regalos vienen del corazón y llegan al corazón de quien los recibe. La cantidad o el costo no tienen tanta importancia como la consideración y el cariño que hacen que el regalo sea más apreciado.

¡Dale un vistazo a nuestros eventos más destacados!

Clases de baile para adultos

Viernes, 12/6

10 AM



Conversaciones con cuidado

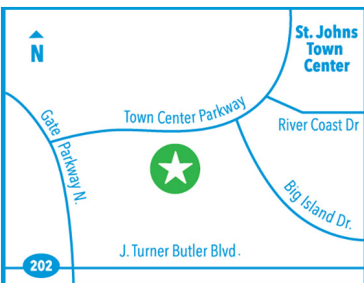
Martes, 12/13

11 AM



¡Disfruta de una divertida lección de baile con temas de vacaciones para que te muevas! Trae tus zapatos de baile y un amigo. Presentado por Monarch Ballroom.

Disfrute de las comidas festivas sin excederse y encuentre formas de mantenerse en movimiento con estos excelentes consejos para manejar las vacaciones con buena salud física.



Florida Blue Center - St. Johns Town Center

4855 Town Center Pkwy.
Jacksonville, FL 32246
904-363-5870
Lunes a sábado, de 8 AM-7 PM Domingo de 12 PM- 6 PM
Diciembre 9th- Diciembre 15th 8 AM-8 PM

No necesita hacer cita.
www.floridablue.com/centers

Confirma tu asistencia a través de Facebook, Twitter o por Internet en floridablue.com/events

Estamos abiertos seleccione domingos en diciembre (12/1, 12/8, 12/15)!



Estrés de vacaciones

Únase a nosotros para una presentación de Lindsay McKim, APRN. En esta sesión, aprenderá información útil sobre cómo manejar eficazmente el estrés durante las vacaciones.

12/5, 12 PM

Fit Club: Zumba

Disfruta de esta divertida clase de baile y fitness; ¡Un gran entrenamiento para cualquier nivel de condición física! Trae una toalla y un amigo.

Saturdays at 2 PM

Fit Club: Strength Training

Fortalece tu cuerpo y alcanza nuevas alturas de fitness con esta desafiante clase de fitness.

Fridays at 5:45 PM

¡El período de inscripción abierta ya está aquí!

¡No espere, haga su cita hoy! El período de inscripción abierta es 11/1-12/15.

¡Vea el reverso de la página para más eventos!

DICIEMBRE

2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
2 Fit Club: Yoga (5:45 PM)	3 Fit Club: Tai Chi (5:45 PM)	4 Fit Club: Senior Fitness (3 PM)	5 Lidiando efectivamente con el estrés durante las vacaciones (12 PM) Fit Club: Yoga (5:45 PM)	6 Clases de baile para adultos presentado por Monarch Ballroom (10 AM) Fit Club: HIIT Training (5:45 PM)	7 Fit Club: Zumba (2 PM)
9 Fit Club: Yoga (5:45 PM)	10 Conversaciones con cuidado: Manejando las vacaciones en buena salud (11 AM) Fit Club: Tai Chi (5:45 PM)	11 Fit Club: Senior Fitness (3 PM)	12 Fit Club: Yoga (5:45 PM)	13 Fit Club: HIIT Training (5:45 PM)	14 Fit Club: Zumba (2 PM)
16 Fit Club: Yoga (5:45 PM)	17 Fit Club: Tai Chi (5:45 PM)	18 Fit Club: Senior Fitness (3 PM)	19 Fit Club: Yoga (5:45 PM)	20 Fit Club: HIIT Training (5:45 PM)	21 Fit Club: Zumba (2 PM)
23 Fit Club: Yoga (5:45 PM)	24 El centro cierra temprano a las 2 PM	25 Centro cerrado ¡Felices vacaciones!	26 Fit Club: Yoga (5:45 PM)	27 Fit Club: HIIT Training (5:45 PM)	28 Fit Club: Zumba (2 PM)
30 Fit Club: Yoga (5:45 PM)	31 El centro cierra temprano a las 2 PM	