

Número Principal  
(954) 450-6888

Horario del Centro  
Lunes y Viernes  
8:00am-5:00pm  
Martes-Miércoles-Jueves  
8:00am-9:30pm

# The Carl Shechter Southwest Focal Point Community Center

Ciudad de Pembroke Pines  
Departamento de Servicios Comunitarios  
301 N.W. 103rd Avenue, Pembroke Pines, FL 33026  
www.ppines.com • Fax: (954) 450-6899

Residencias  
(954) 450-6960

Cuidado Diurno  
para Adultos  
(954) 450-6855

Transportación  
(954) 450-6850

## NOVIEMBRE 2018

### Mercado de Pulgas y Bazar



Sábado  
Noviembre 3, 2018  
8:00am a 4:00pm

Domingo  
Noviembre 4, 2018  
9:00am a 3:00pm

Más de 100 vendedores en el edificio – GRATIS admisión y estacionamiento.

### MASTER CHEF "Tradiciones de Festivas Alrededor del Mundo" Reto De Hornear

Martes, Diciembre 4, 2018 - A partir de las 10:00am en punto en el Salón Principal



¡El propósito de este desafío es explorar los postres tradicionales de todo el mundo! Desde hojaldres franceses hasta crujientes galletas italianas, los jueces estarán buscando auténticos postres, pasteles, tartas y mucho más que nos llevarán a un delicioso viaje culinario por el mundo. Entonces, ya sea galletas sumergidas en Miel griega, Pudín inglés al vapor, Flan Mexicano de Cítricos y Calabazas, strudel alemán o incluso Pastel de ron caribeño, traiga su postre casero tradicional favorito de la casa y ¡puede que se vaya con un premio en efectivo! ¡Los jueces de celebridad de Johnson Wales University-College of Culinary Arts juzgarán este acontecimiento! Solo se aceptarán entradas horneadas en casa. Se debe proporcionar una lista de ingredientes con el formulario de inscripción. ¡Todos los participantes (solo miembros de SWFP) deben estar presente para ganar! ¡Los formularios de inscripción estarán disponibles en el Escritorio de Actividades y deben entregarse antes del Lunes, Diciembre 3!

23° Anual

### FERIA DE SALUD

Miércoles, Noviembre 7, 2018

9:00am a 1:00pm

¡GRATIS y abierta al público!

Exámenes de salud, demostraciones de clases de ejercicios, entretenimiento y degustación, 50 exhibidores, obsequios y mucho más!



### Apertura Navideña

Jueves, Diciembre 13, 2018

6:00pm a 9:00pm

Entretenimiento en vivo  
Chocolate caliente y galletas  
Pintura de Caras • Decoraciones de Navidad

¡Santa Claus estará aquí  
concediendo deseos!

GRATIS y abierto al público



El Centro Comunitario Southwest Focal Point, 301 NW 103 Ave, está localizado en el corazón de Pembroke Pines. La membresía en el CCSWFP para adultos de 18 años y más es gratis pero se requiere hacer el trámite. Si necesita un cambio, quiere nuevas oportunidades de conocer gente, crear una red de apoyo, información o simplemente un sitio para leer un libro o dar un tiro de billar por favor llame al Centro Comunitario SWFP al 954-450-6888.

Pembroke Pines, una ciudad designada nacionalmente con el galardón de All-America, Pembroke Pines es un sitio de sabor tradicional e internacional, calificado por sus residentes y negocios así como por su comida y sitios de compras. Fácilmente accesible desde la I-95, el Turnpike, la I-75 y el Palmetto en el sur del condado de Broward, Pembroke Pines goza de una reputación como comunidad innovadora y progresista que ostenta un sólido compromiso con la educación, los negocios y el ambiente.

# CLASES DIURNAS



## Elementos Esenciales de la Computadora en Inglés y Español - Nivel 1

(Curso de 12 horas)

Este sencillo curso para principiantes está diseñado para proporcionar a los estudiantes las habilidades requeridas para el uso básico de la computadora. Esta clase, que ha sido creada específicamente para personas con poca o ninguna experiencia en computación, les permite a los estudiantes realizar funciones básicas de la computadora y también comprender el vocabulario y la tecnología básica de la computadora. También se incluirá una introducción a MS Word, Publisher, Internet y Social Media. *Los estudiantes deben traer su propia memoria USB para guardar los documentos de la clase.*

**INGLÉS:** Sesiones de 6 semanas

Lunes, 9:30am - 11:30am.

10/29/18 - 12/10/18 (no clase 11/12)

**ESPAÑOL:** ¡Nuevo día y hora!

Sesiones de 6 semanas

Viernes, 12:00pm - 2:00pm

11/2/18 - 12/14/18 (no clase 11/23)

\$42.00 por persona (18 años en adelante)

## Habilidades de Informática Intermedias en Inglés - Nivel 2 (Curso de 12 horas)

El siguiente paso después de Computer Essentials, esta clase ayudará a los estudiantes a ampliar sus conocimientos de computadoras, aplicaciones y redes informáticas. Los estudiantes explorarán características y realizarán funciones básicas de MS Word y Publisher, creando documentos e incluso tarjetas de felicitación. También aprenderán a navegar y realizar simples búsquedas en la web, así como a enviar correos electrónicos y utilizar las redes sociales. También se incluirá una introducción a PowerPoint y el uso de una impresora 3-D. *Los estudiantes deben traer su propia memoria USB para guardar los documentos de la clase.*

**INGLÉS:** Sesiones de 6 semanas

Miércoles, 9:30am - 11:30am.

10/31/18 - 12/5/18

\$42.00 por persona (18 años en adelante)

*El Centro Comunitario Southwest Focal Point de la Ciudad de Pembroke Pines esta aceptando inscripciones para las clases diurnas para adultos y adultos mayores. A continuación una lista completa de clases aparece debajo.*

Para participar en las clases uno debe ser un miembro registrado del centro (la membresía es gratuita). **Miembros deben presentar su carnet de membresía del SWFP al registrarse en todas las clases, actividades y eventos.** El plazo límite para inscribirse es a más tardar una semana antes de que comience la clase. Todas las clases se imparten en el Centro Comunitario SWFP. Para información sobre todas las actividades que se ofrecen el CCSWFP por favor visite [www.ppines.com](http://www.ppines.com).

## Habilidades de Informática Avanzado en Inglés - Nivel 3 (Curso de 12 horas)

El siguiente paso después de Computadora Intermedio, esta clase ayudará a los estudiantes a ampliar sus conocimientos de computadoras, aplicaciones y redes informáticas. *Los estudiantes deben traer su propia memoria USB para guardar los documentos de la clase.*

**INGLÉS:** Sesiones de 6 semanas

Viernes, 9:30am - 11:30am

11/2/18 - 12/14/18 (no clase 11/23)

\$42.00 por persona (18 años en adelante)

## “VIP” Clase de Manualidades para Personas con Discapacidad Visual

*¡No es necesario registrarse, siéntase libre de unirse!* En esta clase creativa continua, los estudiantes VIP pueden hacer una amplia variedad de proyectos artesanales, como muñecas, perros, sombreros y bufandas, y mucho más.

Miércoles, 9:30am - 1:30pm (con 1 hora de almuerzo). **GRATIS** para miembros de SWFP solamente.

## ¡Día de Spa!

¡Disfrute de un relajante masaje de manos y haga pintar sus uñas! **GRATIS** para los miembros registrados de SWFP solamente. Primero llegado, primero servido. **1er y 3er miércoles de cada mes. 9:30 am - 10:30 am** en S/A.



## Guitarra para Principiantes

¡Para el verdadero principiante! Traiga su guitarra y obtenga la guía e instrucción necesaria para aprender a tocar la guitarra. Puede comprar el libro del curso con el instructor. Se ofrecen en sesión de 6 semanas.

Lunes 9:30am - 10:30am.

10/29/18 - 12/10/18 (no clase 11/12)

\$30.00 por persona (55 años o más)

\$50.00 por persona (54 años o menos)



## Guitarra Intermedia

*Guitarra para principiantes y haber obtenido un papel escrito de aprobación por parte del instructor para inscribirse en esta clase.* Puede comprar el libro del curso con el instructor. Se ofrecen en sesión de 6 semanas.

Lunes de 10:30am - 11:30am.

10/29/18 - 12/10/18 (no clase 11/12)

\$30.00 por persona (55 años o más)

\$50.00 por persona (54 años o menos)

## ¡Usted Puede Coser!

En este curso “sin presiones” lo importante es divertirse y crear los productos ¡que usted desee coser! Se ofrecen en sesión de 6 semanas. *Los materiales no están incluidos.*

Miércoles: 9:30am - 11:30 am.

10/31/18 - 12/12/18 (no clase 11/21)

\$38.00 por persona (55 años o más)

\$42.00 por persona (54 años o menos)

# CLASES DIURNAS

## ¡Tejer por DIVERSIÓN!

En esta clase usted aprenderá lo básico del tejido y ¡eliminará su estrés! Se ofrecen en sesión de 6 semanas. *Los materiales no están incluidos.* **Miércoles: 12:00pm - 2:00pm.**  
**10/31/18 - 12/12/18 (no clase 11/21)**  
\$38.00 por persona (55 años o más)  
\$42.00 por persona (54 años o menos)

## Taller de Arreglos de Flores

Habrà un tema y un proyecto diferente en cada clase y al final del taller ¡Cada estudiante se llevará su arreglo a casa! Los talleres se ofrecen dos veces al mes los **Martes de 9:30am a 11:30am.** \$20.00 por persona. Materiales incluidos. (Debe registrar el día antes por 4:00pm)  
Próximo sesiones:  
• **Noviembre** – 11/13/18 y 11/27/18

## Fundamentos de Dibujo

La base del estudio de todas las clases de arte es el dibujo. Los estudiantes aprenderán los fundamentos del dibujo, incluyendo el estudio de la línea, la perspectiva, la luz y la sombra, la forma y la proporción en esta clase fácil de seguir. Los estudiantes intermedios usarán el lápiz de grafito, carbón, y pluma y tinta. Se ofrecen en sesión de 6 semanas. *Materiales no incluidos.*  
**Miércoles: 12:30pm - 2:30pm.**  
**10/31/18 - 12/5/18.**  
\$20.00 por persona (55 años y mayores)  
\$40.00 por persona (54 años y menores)

## Dibujo Intermedia

Esta clase es el siguiente paso después de Fundamentos de Dibujo y ampliará su conocimiento sobre las técnicas de dibujo. Se ofrecen en sesión de 6 semanas. *Los materiales no están incluidos* – Traiga un cuaderno de bosquejos y un lápiz de dibujo a su primera clase. **Jueves: 9:00am - 11:00am.**  
**11/1/18 - 12/13/18 (no clase 11/22)**  
\$20.00 por persona (55 años o más)  
\$40.00 por persona (54 años o menos)

## Dibujo de Figura

Explore el mundo del dibujo de figura en este curso fácil de seguir. Esta clase le ayudará a obtener el conocimiento y a desarrollar sensibilidad ante las complejidades de la figura humana. Es preferible tener cierta experiencia previa en dibujo. Se ofrecen en sesión de 6 semanas. *Materiales no incluidos traiga un pizarrón de bosquejos y lápiz de dibujar a su primera clase.* **Martes: 12:30pm - 2:30pm.**  
**10/30/18 - 12/4/18**  
\$20.00 por persona (55 años y mayores)  
\$40.00 por persona (54 años y menores)

## Introducción a la Acuarela

Esta creativa clase está diseñada para individuos que desean aprender las técnicas básicas del dibujo a la acuarela. Este curso dará a los estudiantes las habilidades básicas necesarias para trabajar con acuarelas. Se ofrecen en sesión de 6 semanas. *Materiales no incluidos.*  
**Jueves: 12:30pm a 2:30pm.**  
**11/1/18 - 12/13/18 (no clase 11/22)**  
\$20.00 por persona (55 años y mayores)  
\$40.00 por persona (54 años y menores)

## Pintura con Acrílicos

**(Principiantes)** Aprenda las habilidades básicas necesarias para comenzar a pintar en esta clase fácil de seguir. Se ofrecen en sesión de 6 semanas. *Los materiales no están incluidos.* **Viernes: 9:30am - 11:30am.**  
**11/2/18 - 12/14/18 (no clase 11/23)**  
GRATIS para miembros registrados.



## Pintura con Acrílicos (Intermedio)

El siguiente paso después de la pintura acrílica de principiante, los estudiantes ampliarán su conocimiento de técnicas de pintura. Se ofrecen en sesión de 6 semanas. *Materiales no incluidos.*  
**Lunes: 9:30am - 11:30am.**  
**10/29/18 - 12/10/18 (no clase 11/12)**  
\$20.00 por persona (55 años y mayores)  
\$40.00 por persona (54 años y menores)

## Pintura con Acrílicos (Avanzado)

En un ambiente de apoyo, amistoso y relajado, los estudiantes explorarán el margen amplio de los efectos que se logran usando acrílicos. Se ofrecen en sesión de 6 semanas. *Materiales no incluidos.*  
**Viernes: 12:00pm - 2:00pm.**  
**11/2/18 - 12/14/18 (no clase 11/23)**  
\$20.00 por persona (55 años y mayores)  
\$40.00 por persona (54 años y menores)

## Clase de Cerámica

La clase incluye trabajo con fuego e instrucción. Se ofrecen en sesión de 6 semanas. *Materiales no incluidos.*  
**Martes: 9:00am a 12:00pm.**  
**10/30/18 - 12/4/18**  
GRATIS para miembros registrados.



## Clases de Alfarería

Cree piezas de alfarería de barro al alto horneado usando tanto el método manual como el torno. Se ofrecen en sesión de 6 semanas. *Materiales no incluidos.*  
**Miércoles: 9:30am - 11:30am.**  
**10/31/18 - 12/12/18 (no clase 11/21)**  
\$42.00 por persona (18 años o mayores – se ofrecen clases diurnas o vespertinas)

## Clase de Español para Principiantes

Se ofrecen en sesión de 6 semanas.  
**Miércoles: 10:00 am - 12:00pm.**  
**10/31/18 - 12/5/18**  
\$20.00 por persona (55 años o mayores)  
\$40.00 por persona (54 años o menores)

## Fotografía de Smartphone 101

¡Si usted tiene un Android o iPhone, esta clase le enseñará a tomar mejores fotos con su teléfono celular! Los estudiantes aprenderán acerca de la composición básica y las opciones en sus teléfonos. También aprenderán a enviar sus fotos a familiares y amigos o publicar sus fotos en sitios de redes sociales como Facebook. **Cada segundo y cuarto lunes del mes de 12:00 pm a 2:00 pm.**  
GRATIS a los miembros registrados de SWFP.



## LUNES

9:00 - 9:30 • Gimnasio 2  
**Walktober Club de Caminar**

9:15 - 10:15 • Gimnasio 1  
**Tai Chi (Todos los Niveles)**

9:30 - 10:30 • Gimnasio 2  
**Guitarra para Principiantes**

9:30 - 11:30 • Rm 214  
**Esenciales de la Computadora**  
*(Inglés)*

9:30 - 11:30 • Rm 209  
**Pintura Acrílicos (Int)**

10:00 - 11:00 • Salón Principal  
**JoyDanz**

10:15 - 11:15 • Rm 205  
**Songbirds**

10:30 - 11:30 • Gimnasio 1  
**Yoga en la Silla**

10:30 - 11:30 • Gimnasio 2  
**Guitarra Intermedia**

10:30 - 11:30 • Rm 213  
**Inglés con Morris**

11:30 - 12:30 • Gimnasio 1  
**Yoga**

11:45 - 2:00 • Salón Principal  
**Bingo**

12:00 - 1:30 • Rm 215 o S/A  
**Envejeciendo Saludable y  
Viviendo Independiente**  
*(Español)*

12:00 - 2:00 • Rm 213  
**Fotografía de Smartphone 101**  
*2do & 4to Lunes*

12:00 - 4:00 • N/A  
**Cartas y Juegos de Mesa**

12:30 - 1:20 • Gimnasio 1  
**Ejercicio en la Silla**

12:30 - 1:30 • Gimnasio 2  
**“Abajo la Báscula”  
Ejercicio para perder peso**

## MARTES

9:00 - 10:00 • Piscina  
**Ejercicio Aeróbico en el Agua**

9:00 - 12:00 • Rm 207  
**Clase de Cerámica**

9:00 - 10:00 • Gimnasio 1  
**Yoga**

9:30 - 11:30 • Rm 209  
**Taller de Arreglos de Flores**  
*2do y 4to Martes de cada mes  
(Debe registrar el día antes las 4:00pm)*

10:00 - 11:00 • M/H  
**Ageless Grace**

10:00 - 11:30 • Rm 215  
**Tendencias Actuales  
para los Cuidadores**  
*(Español)*

10:00 - 11:00 • Rm 213  
**Conferencista**  
*(Creole)*

10:30 - 11:30 • Rm 205  
**Inglés con Morris**

10:00 - 11:30 • Gimnasio 2  
**Yoga con Risa**  
*2do Martes de cada mes*

10:30 - 11:30 • Gimnasio 1  
**Baile Flamenco (Prin)**

11:30 - 12:30 • Gimnasio 1  
**Baile Flamenco (Prin)**

11:45 - 2:00 • Salón Principal  
**Bingo**

12:00 - 1:00 • Gimnasio 2  
**Zumba**

12:00 - 4:00 • N/A  
**Cartas y Juegos de Mesa**

12:30 - 2:30 • Rm 209  
**Dibujo de Figura**

12:30 - 4:00 • Rm 205  
**Bridge Duplicado**

## MIÉRCOLES

9:00 - 10:00 • Gimnasio 2  
**Yo-Chi-Lates**

9:30 - 10:30 • Gimnasio 1  
**Ejercicio en la Silla**

9:30 - 10:30 • Lobby  
**Día de Spa**  
*1er y 3er Miércoles de cada mes*

9:30 - 11:30 • Rm 214  
**Computadora Intermedia** *(Inglés)*

9:30 - 11:30 • Rm 207  
**Clase de Alfarería**

9:30 - 11:30 • Rm 209  
**¡Usted Puede Coser!**

9:30 - 1:30 • Rm 213  
**“VIP” Clase de Manualidades  
para Personas con  
Discapacidad Visual**

10:00 - 11:00 • Salón Principal  
**Salsa**

10:00 - 12:00 • Rm 205  
**Clase de Español**

10:30 - 12:00 • Rm 215  
**Tendencias Actuales  
para los Cuidadores**  
*(Inglés)*

10:30 - 11:30 • Gimnasio 1  
**Yoga en la Silla**

11:30 - 12:30 • Gimnasio 1  
**Fuerte y En Forma**

11:30 - 12:30 • Gimnasio 2  
**Ejercicio 20/20/20**

12:00 - 2:00 • Rm 212  
**Tejer por Diversión**

12:00 - 4:00 • N/A  
**Cartas y Juegos de Mesa**

12:30 - 1:30 • Gimnasio 1  
**Total Fitness en Silla**

12:30 - 2:30 • Rm 209  
**Fundamentos de Dibujo**

## JUEVES

9:00 - 10:00 • Piscina  
**Ejercicio Aeróbico en el Agua**

9:00 - 10:00 • Gimnasio 1  
**Yoga**

9:00 - 11:00 • Rm 209  
**Dibujo Intermedia**

9:30 - 11:30 • Rm 212  
**Clase de Ciudadanía**

10:00 - 11:00 • Rm 205  
**Hablemos con Carl Shechter**

10:00 - 11:00 • Gimnasio 1  
**Club de Caminar**  
(Video)

10:00 - 11:30 • Rm 215  
**Manejando los desafíos de la Vida**  
*1er y 3er Jueves de cada mes  
por Vitas Healthcare  
(Inglés)*

10:30 - 11:30 • M/H  
**Ejercicio de Bajo Impacto**

11:00 - 12:00 • Gimnasio 1  
**Senior Total Fitness**

11:45 - 12:45 • Gimnasio 2  
**Tai Chi (Intermedio)**

11:45 - 2:00 • Salón Principal  
**Bingo**

12:00 - 4:00 • N/A  
**Cartas y Juegos de Mesa**

12:30 - 2:30 • Rm 209  
**Introducción a la Acuarela**

12:30 - 4:00 • Rm 205  
**Bridge Duplicado**

1:00 - 2:00 • Gimnasio 1  
**Tai Chi (Principiantes)**

## VIERNES

9:30 - 10:30 • Gimnasio 1  
**Ejercicio en la Silla**

9:30 - 11:30 • Rm 209  
**Pintura Acrílicos (Prin)**

10:00 - 11:30 • Rm 215  
**Grupo de  
Enriquecimiento Personal**  
(Español)

10:30 - 11:30 • M/H  
**Silver Sneakers "Classic"**

10:30 - 11:30 • Gimnasio 1  
**Yoga**

11:15 - 12:15 • Rm 197  
**Gimnasio Entrenamiento**

12:00 - 1:00 • M/H  
**Zumba**

12:00 - 2:00 • Rm 214  
**Esenciales de la Computadora**  
(Español)

12:00 - 2:00 • Rm 209  
**Pintura Acrílicos (Adv)**

12:00 - 4:00 • N/A  
**Cartas y Juegos de Mesa**



## FUTURO EVENTOS

### **"Cucharas y Toons!" Cereal y Muñequitos**

Las mañanas de los sábados que pasaste comiendo cereal azucarado y viendo muñequitos sin parar no tienen que ser cosa del pasado. ¡Todos los "Niños de Corazón" pueden disfrutar viendo una variedad de clásicos de dibujos animados mientras comen platos de sus cereales favoritos! GRATIS para miembros registrados de SWFP solamente. **Lunes, Noviembre 5, 2018 - 8:30am** en el salón principal.

### **LUCIENDO GLAMOUROSA Maquillaje por Mary Kay**

Aplicaciones de maquillaje GRATIS solo para miembros registrados de SWFP. **Viernes, Noviembre 9, 2018, 9:30am - 11:30.** Por favor, regístrese en el mostrador de actividades. *Patrocinado por Healthmed*

### **2018 Venta de Adornos Navideños**

Adornos de gres hechos a mano por los estudiantes y el personal de alfarería "Artistas en acción" del Centro. Donación de \$ 5.00 por adorno; Todos los ingresos benefician a los programas para personas mayores. **La venta comienza Miércoles, Noviembre 14, 2018 en el mostrador de actividades.**

### **ALMUERZO JUNTO A LA PISCINA**

**Jueves, Noviembre 15, 2018, 12:00 p.m. - 2:00 p.m.** Debe ser un miembro registrado de SWFP para asistir. *Patrocinado por Caremax Medical*

### **Paseo al "Holiday Light Tour"**

Únase a nosotros mientras viajamos a Tradewinds Park en Coconut Creek para ver la fiesta de fantasía de Luces; ¡El Condado de Broward se viste de iluminación con más de 3 millas de gigante árboles animados e iluminados! **Martes, Diciembre 4, 2018, partirá a las 6pm.** Gratis para miembros de SWFP solamente. Los miembros deben tener su propio transporte hacia y desde el centro. *Disponible para los primeros en llegar - inscríbese en el mostrador de actividades.*

### **Fiesta de Té de Navidad**

¡Únete a nosotros para una celebración de las vistas, sonidos y sabores de la temporada navideña! ¡Disfrute de una adorable variedad de mini-sándwiches, arrebataadoramente deliciosos postres y un surtido de tés vespertinos! **Miércoles, Diciembre 19, 2018, 2:00pm** \$18.00 por persona *(se requiere reservación - antes del 12/7/18)*

# CLASES NOCTURNAS



*El Centro Comunitario Southwest Focal Point de la Ciudad de Pembroke Pines esta aceptando inscripciones para las clases nocturnas para personas 18 años y mayores. A continuación una lista completa de clases aparece debajo.*

Para participar en las clases uno debe ser un miembro registrado del centro (la membresía es gratuita). **Miembros deben presentar su carnet de membresía del SWFP al registrarse en todas las clases, actividades y eventos.** El plazo límite para inscribirse es a más tardar una semana antes de que comience la clase. Todas las clases se imparten en el Centro Comunitario SWFP. Para información sobre todas las actividades que se ofrecen el CCSWFP por favor visite [www.pppines.com](http://www.pppines.com)

## Microsoft Excel para el lugar de trabajo

*(Curso de 12 horas)*

¡Conviértase en un usuario de Excel seguro y capaz! Microsoft Excel es una herramienta poderosa y versátil que es esencial para gestionar y presentar datos en el entorno de trabajo actual. En este curso de Excel para el lugar de trabajo, obtendrá los conocimientos y habilidades para crear y editar hojas de trabajo, agregar fórmulas y funciones, ordenar datos, crear tablas y gráficos, calcular estadísticas y presentar información resumida en un formato profesional y de consumo. *Los estudiantes deben traer su propia memoria USB para guardar los documentos de la clase.*

**INGLÉS: 6 semanas de sesiones**  
**Martes, 6:30pm - 8:30pm**

10/30/18 - 12/4/18

**ESPAÑOL: 6 semanas de sesiones**  
**Jueves, 6:30pm - 8:30pm**

11/1/18 - 12/13/18 (no clase 11/22)  
\$42.00 por persona (18 años en adelante)

## Autodefensa Krav Maga

Krav Maga es un sistema de autodefensa desarrollado para las Fuerzas de Defensa de Israel (FDI) y las fuerzas de seguridad israelíes. Consiste en una combinación de técnicas de lucha con un enfoque en situaciones del mundo real. Los estudiantes aprenden a defenderse contra una variedad de ataques de la manera más rápida y eficiente posible. Las clases se ofrecen **Jueves, entre las 7:30pm - 8:30pm.** Para obtener más información y para registrarse, llame a William Padron al (305) 776-8260.

## Fiestas de "Pintura y Vino"

No importa si nunca has pintado antes, ¡todos son bienvenidos a la fiesta! ¡Reúna a su familia y amigos y reserve una fiesta de pintura privada! Nuestros instructores guiarán a cada participante en la creación de una pintura brillante y hermosa sobre lienzo estirado. ¡También somos expertos en crear muchas sonrisas y felices recuerdos! ¡Cada persona se llevará a casa una pintura única y tal vez incluso un nuevo talento! Traiga su vino y / o aperitivos, ¡todo lo demás está incluido! *Las fiestas privadas (mínimo 10 personas) son perfectas para cumpleaños, baby showers, despedidas de solteras, reuniones familiares y mucho más!* Email [hdaniels@ppines.com](mailto:hdaniels@ppines.com) para mas información.

## Danza Flamenco

Luna Calé es una compañía profesional de baile que promueve música y el baile Flamenco y la cultura hispánica. Nuestro propósito es fomentar el crecimiento de estudiantes y artistas flamencos profesionales patrocinando eventos, música y clases de flamenco. \$10 por 1 hora de clase. Para inscribirse, llame a Luna Calé Flamenco al (954) 235-8221 o visite [www.lunacaleusa.com](http://www.lunacaleusa.com)  
**Martes, Miércoles y Jueves:**  
**5:00 pm - 6:00 pm** (Principiantes) y  
**6:00 pm - 7:00 pm** (Intermedio)

## Baile de Salón

Para más información por favor contactar a Simon Prilutsky al (954) 963-5338. **Jueves de 5:30pm to 9:30pm.** \$10 por 1 hora de clase.

## Estudio de Alfarería

Cree piezas de alfarería de barro al alto horneado usando tanto el método manual como el torno.

Se ofrecen en sesión de 6 semanas.

*Materiales no incluidos.*

**Miércoles: 7:00pm - 9:00pm.**

10/31/18 - 12/12/18 (no clase 11/21)

\$42.00 por persona.

## Taller de Preparación de Vidriados

Este es un taller de un día con todo incluido para el estudiante de cerámica experimentado que esté listo para comenzar a hacer vidriados. Aprenda las fórmulas del vidriado básico, pesos y medidas, colorantes, técnicas de mezcla y almacenamiento. Cada estudiante se llevará a la casa 3 recipientes vidriados ¡elaborados por ellos desde el principio! Clase impartida por el Artista Profesional y Educador de Arte Leroy Daniels.  
**Miércoles 6:00pm - 9:00pm.**  
**Febrero 20, 2019.**

\$45.00 por persona.

*Incluye todos los materiales.*

## ¡Nivel Básico de Danza del Vientre con Nailah!

Este curso fácil de seguir está diseñado tanto para principiantes como para estudiantes ligeramente avanzados. ¡Diviértase mientras hace ejercicio! Se ofrecen en sesión de 6 semanas. **Martes: 7:00pm - 8:00pm. 10/30/18 - 12/4/18.** \$45.00 por persona (18 años y mayores).

## Introducción al Vidrio Horneado

Aprenda las técnicas fundamentales requeridas para crear piezas únicas en proyectos de vidrio horneado. Se ofrecen en sesión de 6 semanas. *Materiales no incluidos.*

**Jueves: 6:30pm - 8:30pm.**

11/1/18 - 12/13/18 (no clase 11/22).

\$42.00 por persona



## Pines West Camera Club

Una organización en fotografía e imagen digital, que esta abierto a todo tipo de fotógrafos. Para mas información visítenos en nuestra página en la Internet [www.pineswestcc.com](http://www.pineswestcc.com)  
**2do y 4to Martes del mes - 7:00pm - 9:30pm.**

## Talleres de Grupos de Fotografía New Way

Una amplia variedad de talleres de fotografía se ofrecen para las personas que buscan aprender más sobre el arte de la fotografía o adquirir nuevas habilidades en varios programas de edición de fotos. Para más información llame a Cesar al (305) 206-3938 o visite nuestro sitio. Meetup en: <http://www.meetup.com/new-way-photography/>  
**Primeros 4 martes de cada mes: 7:00 pm - 9:30 pm - o bien - 1er y 3er jueves: 7:00 pm - 9:30 pm.**

## R.A.D.: Defensa contra Agresión y Violación (R.A.D.) para Adultos

Para mayor información por favor llame a R.A.D. al (954) 655-7587. Email: [radsofla@bellsouth.net](mailto:radsofla@bellsouth.net)

## GRATIS Juegos de Tarjetas y Tableros y Billar

Todos los martes, miércoles y jueves. Gratis para miembros registrados. (6-9pm) Se requiere identificación con fotografía.



# CLASES CONTINUAS DE EJERCICIO

El Centro Comunitario Southwest Focal Point de la Ciudad de Pembroke Pines esta aceptando inscripciones para las clases continuas de ejercicio. Las clases se ofrecen mensualmente. A continuación una lista completa de clases aparece debajo.

Para participar en las clases uno debe ser un miembro registrado del centro (la membresía es gratuita). **Miembros deben presentar su carnet de membresía del SWFP al registrarse en todas las clases, actividades y eventos.** El plazo límite para inscribirse es a más tardar una semana antes de que comience la clase. Todas las clases se imparten en el Centro Comunitario SWFP. Para información sobre todas las actividades que se ofrecen el CCSWFP por favor visite [www.ppines.com](http://www.ppines.com)

## Autodefensa Krav Maga

Krav Maga es un sistema de autodefensa desarrollado para las Fuerzas de Defensa de Israel (FDI) y las fuerzas de seguridad israelíes. Consiste en una combinación de técnicas de lucha con un enfoque en situaciones del mundo real. Los estudiantes aprenden a defenderse contra una variedad de ataques de la manera más rápida y eficiente posible. Las clases se ofrecen los **Martes, entre las 6:00 p.m.- 8:00 p.m. Jueves, entre las 7:30pm - 8:30pm.** Para obtener más información y para registrarse, llame a William Padron al (305) 776-8260.



## Silver Sneakers® "Classic" está en el SWFP!

Ponerse en forma y mantenerse en forma en un ambiente de la diversión!  
**Viernes: 10:30 am - 11:30am en el Salón Principal**  
*Patrocinado por Chen Medical*

## Yoga con Risa

**2do martes de cada mes 10:30am - 11:30am.** GRATIS para miembros de SWFP solamente. *Patrocinado por Chen Senior Medical Center*

## Danza Flamenco

Luna Calé es una compañía profesional de baile que promueve música y el baile Flamenco y la cultura hispánica. Nuestro propósito es fomentar el crecimiento de estudiantes y artistas flamencos profesionales patrocinando eventos, música y clases de flamenco. Se ofrecen clases diurnas y nocturnas. \$10 por 1 hora de clase. Para inscribirse, llame a Luna Calé Flamenco al (954) 235-8221 o visite [www.lunacaleusa.com](http://www.lunacaleusa.com)

**DIURNAS Adultos y Mayores: Martes 10:30am - 11:30am (Principiantes) 11:30am - 12:30pm (Principiantes) NOCTURNAS Adultos y Niños: Martes, Miércoles y Jueves 5:00pm - 6:00pm (Principiantes) 6:00pm - 7:00pm (Intermedio)**

## Ejercicio de Bajo Impacto

en el Salón Principal. **Jueves: 10:30am - 11:30am.** GRATIS para los miembros de SWFP solamente. *Patrocinado por Caremax Medical Center*

## Fuerte y En Forma

*Los estudiantes deben haber tomado Senior Total Fitness y tener la aprobación por escrito del instructor para registrarse en esta clase.* Combina el gimnasio y la actividad aeróbica al aire libre/interior. Esta clase es para avanzar en fuerza y resistencia y para desafiar a los individuos a un mejor nivel de condición física. Mejore su salud del corazón, fortalezca los músculos, los huesos y las articulaciones. **Miércoles, 11:30 am - 12:25 pm.** GRATIS para los miembros de SWFP solamente. (\$5 depósito en efectivo requerido para reservar su espacio para el mes - debe asistir a todas las clases para ser reembolsado.) *Patrocinado por Coventry Health*

## Senior Total Fitness

¡Esta enérgica clase tiene todos los elementos de física que todo el mundo debe disfrutar de un estilo de vida activo y saludable! Combina el entrenamiento de resistencia, flexibilidad, cardiovascular y neural-motor de formación para todos los niveles. Los participantes experimentarán mejoras en fuerza, resistencia, flexibilidad y coordinación, que son los componentes clave para una óptima salud física. ¡Cada entrenamiento es dinámico y cambiante para satisfacer las necesidades individuales de los participantes: estudiantes de todos los niveles físicos son bienvenidos!  
**Jueves 11:00am - 12:00pm.** Gratis para miembros SWFP solamente. *Patrocinado por Coventry Health*

## Senior Total Fitness en Silla

Esta clase abarca todos los elementos proporcionados en la clase superior de Total Fitness pero mientras está sentado en una silla. **Miércoles 12:30pm - 1:30pm.** Gratis para miembros SWFP solamente.

## Yo-Chi-Lates

¡Una combinación de Yoga, Tai chi y Pilates - todo en una sola clase! Los **Miércoles de 9:00am - 10:00am en el gimnasio 2**  
\$10.00 por mes (55 años y mayores)  
\$30.00 por mes (54 años y menores)

## Gimnasio Entrenamiento

Una vez a la semana, nuestra entrenadora personal asistirá a los miembros con el uso apropiado de equipo de gimnasio. ¡También creará un régimen de ejercicio diseñado para ayudar a los individuos a ejercer de manera

independiente para alcanzar sus metas de salud y acondicionamiento físico!  
**Viernes 11:15am - 12:15pm en la sala de entrenamiento - GRATIS** para miembros registrados de SWFP solamente.

## JoyDanz

El baile se trata de estar alegre, mover el cuerpo de maneras orgánicas al ritmo y al compás. Venga a sacudir el alma con los ritmos africanos, indios, caribeños, irlandeses, latinos ¡y más! Aprenda bailes adaptados y modificados como el tango, vals, tap, así como una danza interpretativa que se realiza en pareja e individual ¡donde usted se deja ir y sentir libre y feliz!  
**Lunes 10:00am - 11:00am en el Salón Principal - GRATIS** para miembros registrados de SWFP solamente. *Patrocinado por Baptist Health South Florida*

## Ageless Grace® - BRAIN AND BODY WORKOUT!

¡Ejercite su cuerpo y su cerebro! Mientras está sentado en la silla, los estudiantes tienen ejercicios divertidos así también estimulando las 5 funciones del cerebro. Dirigiéndose así a todas las funciones de un envejecimiento saludable - flexibilidad, movilidad, agilidad, fuerza, aliento, balance etc. **Martes 10:00am - 11:00am.** GRATIS para miembros SWFP solamente.

## Salsa

**Miércoles 10:00am-11:00am en el Salón Principal - GRATIS** para miembros registrados de SWFP solamente. *Patrocinado por Coventry Health*

## "Abajo la Báscula"

Ejercicio para perder peso  
Una combinación de fusión de bailes, guía nutricional y pesarse semanalmente ayudará a los estudiantes a lograr sus metas de pérdida de peso y ¡desarrollar un estilo de vida saludable! Para personas de 18 años y más. **Lunes 12:30pm - 1:30pm.** GRATIS para miembros registrados de SWFP solamente. *Patrocinado por Caremax Medical Center*

## Ejercicio 20/20/20

¡Esta clase en grupo de todo en uno para estar en forma le da 3 tipos de ejercicios en uno! 20 minutos de ejercicio cardio, 20 minutos de pesas y 20 minutos de yoga ¡le darán un entrenamiento total del cuerpo en sólo una hora! Para personas de 18 años o mayores. Los estudiantes deben traer su propio tapete y pesas de mano.  
**DIURNAS Miércoles 11:30am - 12:30pm NOCTURNAS Jueves 6:30pm - 7:30pm**  
\$10.00 por mes (55 años y mayores)  
\$30.00 por mes (54 años y menores)

## Ejercicio en Silla

**Lunes: 12:30pm - 1:30pm**  
**Miércoles: 9:30am - 10:30am**  
**Viernes: 9:30am - 10:30am**  
GRATIS para miembros registrados de SWFP solamente.

## Aeróbicos Acuáticos

**Martes -O- Jueves: 9:00am - 10:00am.** GRATIS para miembros registrados de SWFP solamente. *El espacio es limitado: primero que llegue, primero servido.*

## Yoga

4 clases mensuales se ofrecen cada semana. Cada día y hora por mes es una tarifa aparte.  
**Lunes: 11:30am - 12:30pm**  
**Martes: 9:00am - 10:00am**  
**Jueves: 9:00am - 10:00am**  
**Viernes: 10:30am - 11:30am**  
\$10.00 por mes (55 años y mayores)  
\$30.00 por mes (54 años y menores)

## Yoga en la Silla

2 clases mensuales se ofrecen cada semana. Cada día y hora por mes es una tarifa aparte.  
**Lunes: 10:30am - 11:30am**  
**Miércoles: 10:30am - 11:30am**  
\$10.00 por mes (55 años y mayores)  
\$30.00 por mes (54 años y menores)

## Tai Chi

4 clases mensuales se ofrecen cada semana. Cada día y hora por mes es una tarifa aparte. **DIURNAS**  
**Lunes: 9:15am - 10:15am** (Todos los niveles)  
**Jueves: 11:45am - 12:45pm** (Intermedio)  
**NOCTURNAS**  
**Miércoles 7:00pm - 8:00pm** (Todos los niveles)  
\$10.00 por mes (55 años y mayores)  
\$30.00 por mes (54 años y menores)  
**Jueves: 1:00pm - 2:00pm** (Principiantes)  
GRATIS para miembros registrados de SWFP solamente. *Patrocinado por CarePlus*

## ¡Zumba!





**Martes: 12:00 - 1:00pm**  
\$10.00 por mes (55 años y mayores)  
\$30.00 por mes (54 años y menores)

## ¡Por la noche, Zumba!

**Miércoles: 5:30 p.m. - 6:30 p.m.**  
\$10.00 por mes (55 años y mayores)  
\$30.00 por mes (54 años y menores)

## ¡Zumba en el Salón Principal!

**Viernes: 12:00pm - 1:00pm**  
GRATIS para miembros registrados de SWFP solamente. *Patrocinado por Baptist Health South Florida*

| LUNES                                                                                                                                                                                                                         | MARTES                                                                                                                                                                                                                                                | MIERCOLES                                                                                                                                                                                                                                                      | JUEVES                                                                                                                                                                                    | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                                           | SABADO/DOMINGO                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>Centro Cerrado</b></p> <p>Lunes<br/>Noviembre 12, 2018</p> <p>Jueves<br/>Noviembre 22, 2018</p> <p>Viernes<br/>Noviembre 23, 2018</p> |                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>S.H.I.N.E.<br/><i>Información sobre toda necesidad de seguro de salud.</i></p> <p>Martes, Miércoles y Viernes<br/>9:00am a 11:30am<br/>Rm 198</p>                                                                                                           | <p><b>1</b></p> <p>8:30am<br/>"DESAYUNO EN EL OTOÑO"<br/><i>Patrocinado por Coventry Healthcare</i></p> <p>10:30 M/H<br/>GRATIS Ejercicio de Bajo Impacto</p> <p>11:45-2:00<br/>BINGO</p> | <p><b>2</b></p> <p>10:00<br/>Paseo de compras a SAWGRASS MALL</p> <p>10:30 M/H<br/>Silver Sneakers</p>                                                                                                                                                            | <p><b>3/4</b></p> <p><b>Mercado de Pulgas 2 Dias!</b></p> <p>Sábado<br/>8:00am a 4:00pm</p> <p>Domingo<br/>9:00am a 3:00pm</p> <p>GRATIS admisión y estacionamiento</p> |
| <p><b>5</b></p> <p>8:30am<br/>"CUCHARAS Y TOONS!"</p> <p>10:00-11:30 Rm 215<br/>BCPA Asistencia de Homestead</p> <p>10:00 M/H<br/>Joy Danz GRATIS</p> <p>11:45-2:00<br/>BINGO</p>                                             | <p><b>6</b></p> <p>9:30-11:30 Rm 212<br/>SHINE Inscripción Abierta</p> <p>10:00 M/H<br/>Ageless Grace GRATIS</p> <p>11:45-2:00<br/>BINGO</p>                                                                                                          | <p><b>7</b></p> <p>9:00am a 1:00pm</p>  <p><b>23° Anual FERIA DE SALUD</b></p>                                                                                                | <p><b>8</b></p> <p>10:30 M/H<br/>GRATIS Ejercicio de Bajo Impacto</p> <p>11:45-2:00<br/>BINGO</p>                                                                                         | <p><b>9</b></p> <p>9am-3pm 205<br/>AARP seguridad del conductor (Español)<br/><i>Patrocinado por Toyota</i></p> <p>9:30-11:30 Rm 213<br/>"LUCIENDO GLAMOUROSA"</p> <p>10:30 M/H<br/>Silver Sneakers</p> <p>11:00 Almuerzo viaje a "Village Tavern Restaurant"</p> | <p><b>10/11</b></p>                                                                                                                                                     |
| <p><b>12</b></p> <p><b>Centro Cerrado</b></p>  <p><b>Día de Veterans</b></p>                                                                | <p><b>13</b></p> <p>9:30-11:30 Rm 212<br/>SHINE Inscripción Abierta</p> <p>10:00 M/H<br/>Ageless Grace GRATIS</p> <p>10:30 Gym 2<br/>Yoga con Risa</p> <p>NO BINGO Hoy</p> <p>12:00pm M/H<br/>Broward Center for the Performing Arts Presentation</p> | <p><b>14</b></p> <p>10:00 M/H<br/>Clases de Salsa GRATIS</p> <p>10:00<br/>Rincón del Perrito<br/><i>Patrocinado por Peiland</i></p> <p>11:30<br/>Celebración de Cumpleaños<br/><i>Patrocinado por Coventry</i></p> <p>12:30<br/>Música y Baile con Winston</p> | <p><b>15</b></p> <p>10:30 M/H<br/>GRATIS Ejercicio de Bajo Impacto</p> <p>11:45-2:00<br/>BINGO</p> <p>12:00pm-2:00pm<br/>"Almuerzo Junto a la Piscina"</p>                                | <p><b>16</b></p> <p>10:00<br/>"REDLANDS TROPICAL TRAIL"<br/>Excursión de un día con todo incluido<br/>\$55 por persona SÓLO DINERO EN EFECTIVO</p> <p>10:30 M/H<br/>Silver Sneakers</p>                                                                           | <p><b>17/18</b></p>                                                                                                                                                     |
| <p><b>19</b></p> <p>10:00 M/H<br/>Joy Danz GRATIS</p> <p>11:45-2:00<br/>BINGO</p>                                                                                                                                             | <p><b>20</b></p> <p>9:30-11:30 Rm 212<br/>SHINE Inscripción Abierta</p> <p>10:00 M/H<br/>Ageless Grace GRATIS</p> <p>11:45-2:00<br/>BINGO</p>                                                                                                         | <p><b>21</b></p> <p>10:00 M/H<br/>Clases de Salsa GRATIS</p> <p>11:00 M/H<br/>Girl Scouts Troop 10082<br/>Holiday Songs</p> <p>12:30<br/>Música y Baile con Winston</p>                                                                                        | <p><b>22</b></p> <p><b>Centro Cerrado</b></p>  <p><b>Día de Accion de Gracia</b></p>                  | <p><b>23</b></p> <p><b>Centro Cerrado</b></p>                                                                                                                                                                                                                     | <p><b>24/25</b></p>                                                                                                                                                     |
| <p><b>26</b></p> <p>10:00 M/H<br/>Joy Danz GRATIS</p> <p>11:45-2:00<br/>BINGO</p>                                                                                                                                             | <p><b>27</b></p> <p>10:00 Room 212<br/>Conferencista (Creole)<br/><i>Patrocinado por Humana</i></p> <p>10:00 M/H<br/>Ageless Grace GRATIS</p> <p>11:45-2:00<br/>BINGO</p>                                                                             | <p><b>28</b></p> <p>10:00 M/H<br/>Clases de Salsa GRATIS</p> <p>12:00-1:30 M/H<br/>Entretenimiento<br/><i>Patrocinado por CarePlus</i></p> <p>12:30<br/>"The King &amp; I"<br/>Paseo Teatro</p>                                                                | <p><b>29</b></p> <p>10:30 M/H<br/>GRATIS Ejercicio de Bajo Impacto</p> <p>11:45-2:00<br/>BINGO</p>                                                                                        | <p><b>30</b></p> <p>10:00<br/>Paseo de compras al "Dolphin Mall"</p> <p>10:30 M/H<br/>Silver Sneakers</p> <p>12:00-1:30 M/H<br/>Karaoke con Hury</p>                                                                                                              |                                                                                                                                                                         |

Este proyecto esta patrocinado bajo un acuerdo con el Florida Department of Elder Affairs y el Aging and Disability Resource Center del Condado de Broward, a traves de fondos provistos por el Older Americans Act de 1965 amendada. Se otorgan fondos equivalentes localmente a traves de la Ciudad de Pembroke Pines. MEMBRESIA GRATIS.