

City of Pembroke Pines – Carl Shechter Southwest Focal Point Community Center

Clases y Programas (OCTUBRE/NOVIEMBRE/DICIEMBRE 2023)

301 NW 103rd Avenue | Pembroke Pines, FL | 33026 | Phone: (954) 450-6888

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Ejercicio en Silla (Gym 1) 9:00am-10:00am (Video) GRATIS para miembros SWFP	Senior Power Fitness (M/Hall) 9:00am-10:00am (Paul) GRATIS para SWFP miembros <i>* Patrocinado Las Mercedes</i>	Yoga (Gym 1) 9:15am-10:15am (Kim) Para miembros SWFP \$10 por persona por mes	Senior Power Fitness (M/Hall) 9:00am-10:00am (Paul) GRATIS para miembros SWFP <i>* Patrocinado Common Health</i>	Zumba (Main Hall) 9:30am-10:30am (Elda) GRATIS para miembros SWFP <i>* Patrocinado La Colonia Medical</i>
Escritura Creativa - Español (Rm 212) 9:15am-10:15am (Martha) 6 semanas GRATIS para miembros SWFP 9/11/23 – 10/16/23 y 10/30/23 - 12/4/23	Curación Reiki (Gym 1) 9:00am-10:00am GRATIS para miembros SWFP <i>*Patrocinado Aetna</i>	Zumba (Main Hall) 9:30am-10:30am (Elda) GRATIS para miembros SWFP <i>*Patrocinado Conviva</i>	Ejercicio en Silla (Gym 1) 9:00am-10:00am (Video) GRATIS para miembros SWFP	Meditation Quest (Gym 1) 9:30am-10:30am (Audrey) GRATIS para miembros SWFP <i>* Patrocinado Health Sun</i>
Aeróbicos Acuático (Piscina) 9:30am-10:30am (Elda) GRATIS para miembros SWFP <i>Limite 12 personas</i> <i>* Patrocinado CarePlus</i>	Clases de Ciudadanía (Rm 212) 9:00am – 2:00pm	Clase de Alfarería (Rm 207) 9:30am-11:30am (Mr. D) Sesión de 6 semanas (\$45 pp) 9/13/23 – 10/18/23 y 11/1/23 – 12/6/23	Pintura al óleo a base de agua (Rm 209) 9:30am-11:30am (Daniel) Sesión de 5 semanas (\$30 pp) 9/28/23 – 10/26/23 Sesión de 6 semanas (\$35 pp) 11/2/23 – 12/14/23 <i>*No clase 11/23</i>	Acrílicos Principiante (Rm 209) 9:30am-11:30am (Daniel) Sesión de 6 semanas (\$35 pp) 7/28/23 – 9/1/23 y Sesión de 5 semanas (\$30 pp) 9/29/23 – 10/27/23
Line Dancing (Main Hall) 9:30am-10:30am GRATIS para miembros SWFP <i>* Patrocinado Intune Health</i>	Arreglos Florales (Rm 209) 9:30am-11:30am (Susana) 2do y 4to Martes (\$25 pp) Incluye todos los materiales <i>Limite 10 personas</i>	Clase Manualidades (Rm 213) 9:30am-12:30pm GRATIS para miembros SWFP <i>Limite 10 personas</i>	Costura Principiante (Rm 213) 9:30am-11:30am (Ellie) Sesión de 6 semanas (\$40 pp) 9/14/23 – 10/19/23 y 11/2/23 – 12/14/23 <i>*No clase 11/23</i>	Fabricación de tarjetas (Rm 213) 10:00am-1:00pm (Deborah) Cada viernes GRATIS para miembros
Acrílicos Intermedios (209) 9:30am-11:30am (Daniel) Sesión de 5 semanas (\$30 pp) 9/25/23 – 10/23/23 Sesión de 6 semanas (\$35 pp) 10/30/23 – 12/4/23	Clase de Alfarería (Rm 207) 9:30am-11:30am (Mr. D) Sesión de 6 semanas (\$45 pp) 9/12/23 – 10/17/23 y 10/31/23 – 12/5/23	Español Principiante (Rm 212) 10:00am-12:00pm (Daniel) Sesión de 5 semanas (\$30 pp) 9/27/23 – 10/25/23 Sesión de 6 semanas (\$35 pp) 11/1/23 – 12/6/23	Creative Writing (Rm 212) 10:00am-11:00am (Susan) GRATIS para miembros SWFP Sesión 6 semanas (en inglés) 9/14/23 – 10/19/23 y 11/2/23 – 12/14/23 <i>*No clase 11/23</i>	Ageless Grace (Gym 1) 11:00am-12:00pm (Audrey) GRATIS para miembros SWFP <i>* Patrocinado Caremax</i>
Cardio, Strength & Core (Gym 2) 9:45am-10:45am (Kim) Para miembros SWFP \$10 por persona por mes	Clase de Bordados (Rm 213) 10:00am-12:00pm (Mercedes) GRATIS para miembros SWFP	Aeróbicos Acuático (Piscina) 10:45am-11:45am (Elda) GRATIS para miembros SWFP <i>Limite 12 personas</i> <i>* Patrocinado All In One Benefits</i>	Salsa con Rosa (Main Hall) 10:30am-11:30am GRATIS para miembros SWFP <i>* Patrocinado Devoted Health</i>	Total Fitness en Silla (M/H) 11:00am-12:00pm (Carlos) GRATIS para miembros SWFP <i>* Patrocinado Baptist Health</i> 3er viernes Gimnasio 1
Crochet y Tejido (Rm 213) 10:00am-12:00pm (Mercedes) GRATIS para miembros SWFP	Yoga (Gym 1) 10:30am-11:30am (Peg) Para miembros SWFP \$10 por persona por mes	20/20/20 (Main Hall) 10:45am-11:45am (Kim) GRATIS para miembros SWFP <i>* Patrocinado Humana</i>	Tai Chi-Intermedia (Gym 1) 10:30am-11:30am (Nelson) Para miembros SWFP \$10 por persona por mes <i>*No clase 11/23</i>	Acrílico Avanzado (Rm 209) 12:00pm-2:00pm (Daniel) Sesión de 6 semanas (\$35 pp) 7/28/23 – 9/1/23 y Sesión de 5 semanas (\$30 pp) 9/29/23 – 10/27/23
Tai Chi-Principiante (Gym 1) 10:30am-11:30am (Nelson) GRATIS para miembros SWFP <i>* Patrocinado Simply Healthcare</i>	Tai Chi Fan (Main Hall) 11:00am-12:00pm (Frank) GRATIS para miembros SWFP <i>* Patrocinado Esencia Therapy</i>	Tai Chi-Principiante (Gym 1) 12:00pm-1:00pm (Nelson) GRATIS para miembros SWFP <i>* Patrocinado Elite Health</i>	Site Bingo (Main Hall) 12:00pm-2:00pm (\$8 pp) Para miembros SWFP	Senior Total Fitness (M/H) 12:15pm-1:15pm (Carlos) GRATIS para miembros SWFP <i>* Patrocinado Baptist Health</i> 3er viernes Gimnasio 1
Inglés con Morris (212) 10:30am-11:30am GRATIS para miembros SWFP	Silla de Yoga (Gym 1) 12:00pm-1:00 pm (Peg) Para miembros SWFP \$10 por persona por mes	Fundamentos Dibujo (Rm 209) 12:30pm-2:30pm (Daniel) Sesión de 5 semanas (\$30 pp) 9/27/23 – 10/25/23 Sesión de 6 semanas (\$35 pp) 11/1/23 – 12/6/23	Costura Intermedia (Rm 213) 12:30pm-2:30pm (Ellie) Sesión de 6 semanas (\$40 pp) 9/14/23 – 10/19/23 y 11/2/23 – 12/14/23 <i>*No clase 11/23</i>	
Yoga (Gym 2) 11:00am-12:00pm (Kim) Para miembros SWFP \$10 por persona por mes	Zumba Toning (Main Hall) 12:00pm-1:00pm (Frankie) GRATIS para miembros SWFP <i>*Patrocinado Elite Health</i> <i>*Comienza el 3 de Octubre</i>	Piano Intermedio (Gym 2) 2:00pm-4:00pm (Phyllis) Sesión de 8 semanas (\$10 pp) 9/6/23 – 10/25/23 y 11/8/23 – 12/13/23	Intro a la Acuarela (Rm 209) 12:30pm- 2:30pm (Daniel) Sesión de 5 semanas (\$30 pp) 9/14/23 – 10/19/23 Sesión de 6 semanas (\$35 pp) 11/2/23 – 12/14/23 <i>*No clase 11/23</i>	
Site Bingo (Main Hall) 12:00pm-2:00pm (\$8 pp) Para miembros de SWFP	Dibujo de Figura (Rm 209) 12:30pm-2:30pm (Daniel) Sesión de 5 semanas (\$30 pp) 9/26/23 – 10/24/23 Sesión de 6 semanas (\$35 pp) 10/31/23 – 12/5/23	SoFIA Tech Connect Clases Computadora/iPad/iPhone GRATIS Para más detalles: (954) 484-7117 Techservices@thesofia.org	Piano para Principiantes (Gym 2) 2:00pm-4:00pm (Phyllis) Sesión de 8 semanas (\$10 pp) 9/7/23 – 10/26/23 y 11/9/23 – 12/14/23	
Lápices de Colores (Rm 209) 12:30pm-2:30pm (Daniel) Sesión de 5 semanas (\$30 pp) 9/25/23 – 10/23/23 Sesión de 6 semanas (\$35 pp) 10/30/23 – 12/4/23	Salsa con Rosa (Main Hall) 1pm-2pm GRATIS para miembros SWFP <i>* Patrocinado Caremax</i>			
Songbirds (Gym 2) 12:30pm-2:00pm (Alex) GRATIS para miembros SWFP	Piano Avanzado (Gym 2) 2:00pm-4:00pm (Phyllis) Sesión de 8 semanas (\$10 pp) 9/5/23 – 10/24/23 y 11/7/23 – 12/12/23			
	Bingomania (Main Hall) <i>Última Martes del mes</i> 2:30pm-4:30pm (\$12 pp) Para miembros de SWFP <i>*No Bingomania Nov y Dec</i>			
	Bingo de Noche (Main Hall) <i>Primer martes del mes</i> 6:00pm-9:00pm (\$20 pp)			