

*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

Número Principal
(954) 450-6888

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

Residencias
(954) 392-9470

Cuidado Diurno
para Adultos
(954) 450-6855

Transportación
(954) 450-6850

ABRIL 2020

Semana Nacional del Voluntario

Abril 19, 2020 a Abril 25, 2020 Un sincero
agradecimiento a todos nuestros increíbles voluntarios!



**Pines Day
Fiesta de
Cumpleaños**

CANCELADO

¡La Ciudad de Pembroke Pines cumple 60 años y todos es invitado a la fiesta! \$10.00 por persona - Cena Buffet a las 5:30pm (se requiere reservación) El baile comienza a las 6:30pm **Viernes, Abril 24, 2020** Fotomatón GRATIS patrocinado por Caremax



Atencion

Debido a circunstancias fuera de nuestro control, el Centro Comunitario SWFP seguirá cerrado a todos los miembros Hasta Nuevo Aviso.

Gracias por su cooperación.

**CARL SHECHTER SOUTHWEST
FOCAL POINT COMMUNITY CENTER**



CANCELADO

PARA DE MAYORES
Martes, Abril 20, 2020 • 12:30pm a 2:00pm
¡Se otorgan premios en efectivo a los ganadores del Primer Lugar, Segundo Lugar y Tercer Lugar! Sólo para miembros de SWFP 60 años y mayores. Debe inscribirse en el Mostrador de Actividades antes de Mayo 11, 2020.

**Mercado
de Pulgas
y Bazar**

Sábado, Mayo 1, 2020
8:00am - 5:00pm
Domingo, Mayo 2, 2020
9:00am - 5:00pm

Más de 100 vendedores en el edificio - Entrada y estacionamiento GRATIS.



CANCELADO



TREE CITY USA

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 60 años y más es gratis pero se requiere hacer el tramite, adultos 18 a 59 tienen una cuota anual de \$20.00. 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



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. **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.

Taller de Lápices de Colores

En esta clase creativa, los estudiantes aprenderán a trabajar con el lápiz de colores sorprendentemente versátil. Las obras de arte terminadas pueden verse tan densas como una pintura al óleo o tan translúcidas como una acuarela. Se explorarán técnicas como la estratificación, el modelado, la creación de texturas, la mezcla y el pulido. Se sugiere algún conocimiento de las habilidades básicas de dibujo. *Materiales no incluidos.*

Lunes: 12:30pm - 2:30pm. 4/13/20 - 5/18/20 y 6/1/20 - 7/6/20.

\$20.00 por persona (55 años o más)
\$40.00 por persona (54 años o menos)

“LOL: LIVING OUT LOUD” Reunión Social

En este divertido y alegre grupo, se reunirá y se conectará con otras personas mayores activas en un ambiente informal de grupo. Encuentra nuevos amigos con intereses similares, socializa, planifica salidas en grupo y mucho más. Este grupo de reuniones para adultos mayores se reúne el **primer martes de cada mes de 3:00pm - 4:00pm**. Se proporcionarán refrigerios GRATIS.



Grupo de Escritura de Tejedores de Palabras con David Sherman

Los grupos de escritura ofrecen una excelente oportunidad para que los aspirantes a escritores obtengan comentarios sobre su trabajo, aprendan más sobre el oficio de escribir, escriban más y aprendan a hacerlo mejor. Si tiene algo en lo que está trabajando, traiga no más de 5 páginas en formato de manuscrito estándar para leer y criticar. Se asignarán ejercicios para desarrollar habilidades de diálogo y descripción de personas, lugares y eventos. Este grupo está dirigido por el novelista estadounidense, David Sherman, que ha publicado 32 novelas, incluidas 18 con su

coautor, Dan Cragg. **Martes: 12:30pm - 2:30pm. GRATIS** solo para miembros registrados de SWFP.

Dibujo de Retrato con Ruth Ynacay

¡Regreso por demanda popular! Aprender el arte del retrato dibujo informativo a través de este curso. Trabajando a partir de fotografías, los alumnos aprenderán a dibujar retratos, culminando sus estudios mediante la creación de un autorretrato usando un espejo de mano al final de las 6 semanas del curso. Por favor traiga un boceto de notas, lápiz de dibujo y la fotografía al estilo retrato de primera clase. **Viernes: 12:00pm - 2:00pm. 4/17/20 - 5/22/20 y 6/5/20 - 7/17/20 (no clase 7/3).**

\$20.00 por persona (55 años o más)
\$40.00 por persona (54 años o menos)

“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. 4/13/20 - 5/18/20 y 6/1/20 - 7/6/20.

\$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: 10:30am - 11:30am. 4/13/20 - 5/18/20 y 6/1/20 - 7/6/20.

\$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. 4/15/20 - 5/27/20 (no clase 5/20) y 6/3/20 - 7/8/20.

\$38.00 por persona (55 años o más)
\$42.00 por persona (54 años o menos)

¡NUEVO! Costura – Clase Intermedia

Se ofrece en sesiones de seis semanas.

Miércoles 12:00 pm - 2:00 pm. 4/15/20 - 5/27/20 (no clase 5/20) y 6/3/20 - 7/8/20.

\$38.00 por persona (55 años o más)
\$42.00 por persona (54 años o menos)

NUEVO TIEMPO: ¡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: 2:00pm - 4:00pm. 4/15/20 - 5/27/20 (no clase 5/20) y 6/3/20 - 7/8/20.** \$38.00 por persona (55 años o más)
\$42.00 por persona (54 años o menos)



CLASES DIURNAS



Taller de Arreglos de Flores

Habr  un tema y un proyecto diferente en cada clase y al final del taller   cada estudiante se llevará su arreglo a casa! 3 talleres ofrecidos al mes (2 , 3  y 4  Martes) de 9:30am - 11:30am. \$20.00 por persona (solo dinero en efectivo). *Materiales incluidos.* (Debe registrar el día antes por 12:00pm)

Próximo sesiones:

- Abril – 4/14 • 4/21 • 4/28
- Mayo – 5/12 • 5/19 • 5/26
- Junio – 6/9 • 6/16 • 6/23

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. 4/15/20 - 5/27/20 (*no clase 5/20*) y 6/3/20 - 7/8/20.
\$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 ampliar  su conocimiento sobre las técnicas de dibujo. Se ofrecen en sesión de 6 semanas. *Los materiales no est n incluidos – Traiga un cuaderno de bosquejos y un lápiz de dibujo a su primera clase.* **Jueves: 9:00am - 11:00am.** 4/16/20 - 5/21/20 y 6/4/20 - 7/9/20.
\$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.** 4/14/20 - 5/26/20 (*no clase 5/19*) y 6/2/20 - 7/7/20.

\$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. *Materiales no incluidos.* **Jueves: 12:30pm a 2:30pm.** 4/16/20 - 5/21/20 y 6/4/20 - 7/9/20.

\$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 est n incluidos.*

Viernes: 9:30am - 11:30am. 4/17/20 - 5/22/20 y 6/5/20 - 7/17/20 (*no clase 7/3*).
GRATIS para miembros registrados.

Pintura con Acrílicos (Intermedio)

El siguiente pas  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.

4/13/20 - 5/18/20 y 6/1/20 - 7/6/20.
\$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. 4/17/20 - 5/22/20 y 6/5/20 - 7/17/20 (*no clase 7/3*).

\$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. 4/14/20 - 5/26/20 (*no clase 5/19*) y 6/2/20 - 7/7/20.
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.** 4/15/20 - 5/27/20 (*no clase 5/20*) y 6/3/20 - 7/15/20 (*no clase 7/1*). \$45.00 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.** 4/15/20 - 5/27/20 (*no clase 5/20*) y 6/3/20 - 7/8/20.
\$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 ense ar  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 - 3:00 • Rm 205
Grupo de Illuminate Heart
- 9:00 - 10:00 • Gimnasio 2
Walktober Club de Caminar
- 9:15 - 10:15 • Gimnasio 1
Tai Chi (Todos los Niveles)
- 9:30 - 10:30 • Rm 213
Guitarra para Principiantes
- 9:30 - 11:30 • Rm 209
Pintura Acrílicos (Int)
- 10:00 - 11:00 • Salón Principal
JoyDanz
- 10:30 - 11:30 • Rm 212 • **Songbirds**
- 10:30 - 11:30 • Gimnasio 1
Yoga en la Silla
- 10:30 - 11:30 • S/A
Inglés con Morris
- 11:30 - 12:30 • Rm 213
Guitarra Intermedia
- 11:30 - 12:30 • Gimnasio 1 • **Yoga**
- 11:45 - 2:00 • Salón Principal • **Bingo**
- 12:00 - 1:30 • 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**
- 12:30 - 2:30 • Rm 209
Taller de Lápices de Colores
- 3:00 - 4:00 • Salón Principal
Línea de Baile
1er y 3er Lunes del mes
- 3:00 - 4:30 • Salón Principal
Bingomania con Suzy
Último Lunes de cada mes

MARTES

- 9:00 - 3:00 • Rm 205
Grupo de Illuminate Heart
- 9:00 - 10:00 • Gimnasio 2
Yoga con Risa
3er Martes de cada mes
- 9:00 - 12:00 • Rm 207
Clase de Cerámica
- 9:00 - 12:00 • Rm 213
Grupo de Manos Maravillosas
- 9:00 - 10:00 • Gimnasio 1
Yoga
- 9:30 - 11:30 • Rm 209
Taller de Arreglos de Flores
*2do, 3er y 4to Martes de cada mes
(Debe registrar el día antes las 12:00pm)*
- 10:00 - 11:00 • S/A
Ageless Grace
- 10:00 - 11:30 • Rm 215
**Tendencias Actuales
para los Cuidadores**
(Español)
- 10:30 - 11:30 • Rm 212
Inglés para Principiantes
- 11:45 - 2:00 • Salón Principal
Bingo
- 12:00 - 1:00 • Gimnasio 2
Zumba Gold
- 12:00 - 4:00 • N/A
Cartas y Juegos de Mesa
- 12:30 - 2:30 • Rm 209
Dibujo de Figura
- 12:30 - 2:30 • Rm 212
**Word Weavers
Grupo de Escritura**
- 3:00 - 4:00 • Salón Principal
**“LOL: LIVING OUT LOUD”
Reunión Social**
1er Martes del mes

MIÉRCOLES

- 9:00 - 3:00 • Rm 205
Grupo de Illuminate Heart
- 9:00 - 10:00 • Gimnasio 2
Yo-Chi-Lates
- 9:30 - 10:30 • Gimnasio 1
Ejercicio en la Silla
- 9:30 - 10:30 • S/A • **Día de Spa**
1er y 3er Miércoles de cada mes
- 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 212
Español para Principiantes
- 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
Costura - Clase Intermedia
- 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
- 1:00 - 2:00 • Gimnasio 2
Boomer Dance Fitness
- 2:00 - 3:00 • Salón Principal • **Salsa**
- 2:00 - 4:00 • Rm 212
Tejer por Diversión

JUEVES

9:00 - 10:00 • Gimnasio 1
Yoga

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

9:00 - 12:00 • Rm 213
Grupo de Manos Maravillosas

9:30 - 10:30 • Rm 215
**Manejando los Desafíos
de la Vida**
*1er y 3er Jueves de cada mes
por Vitas Healthcare (Inglés)*

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)

10:30 - 11:30 • Piscina
Aqua Zumba

10:30 - 11:30 • Salón Principal
Ejercicio de Bajo Impacto

11:00 - 12:00 • S/A
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

9:00 - 3:00 • Rm 205
Grupo de Illuminate Heart

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 • Salón Principal
Silver Sneakers "Classic"

10:30 - 11:30 • Gimnasio 1
Yoga

11:30 - 12:30 • Rm 197
Gimnasio Entrenamiento

12:00 - 1:00 • Salón Principal
Zumba

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

12:00 - 2:00 • Rm 207
Dibujo de Retrato

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

1:00 - 2:00 • Gimnasio 1
**Mindful Meditation
2do & 4to Viernes**



FUTURO EVENTOS

NOCHES DE **BINGO** CON **LOS KNIGHTS**

Una noche de Bingo y refrigerios gratis
3er Martes de cada mes 6:00pm – a cargo de
los Knights de Columbus. Los paquetes
comienzan a \$15, juegue toda la noche.
Abril 21, 2020 y Junio 16, 2020
(no hay Bingo 5/19)

Celebrando el **Mes de los Americanos Mayores**

Cada mes de mayo, la Administración para la Vida Comunitaria lidera la observancia de nuestro país del Mes del Americano Mayor. El tema de este año (*Make Your Mark*) es alentar y celebrar innumerables contribuciones que los adultos mayores hacen a nuestras comunidades. Una lista de todas las actividades y eventos estará disponible en mayo en el mostrador de actividades.

Entretención **Cinco de Mayo**

en el Salón Principal
¡Banda de mariachi en vivo!
Martes, Mayo 5, 2020 a las 11:00 am.
Patrocinado por Caremax

Celebración del Día de las Madres Miércoles, Mayo 6, 2020, 11:00am en el Salón Principal.

Patrocinado por Chen Medical

Desayuno Celebración del Día de las Madres

Viernes, Mayo 8, 2020, comienza a las 8:30 am en Actividades Sur. Sirviendo café y repostería. Primero en llegar - primero servido. Patrocinado por Careplus

SARASOTA **EXCURSIÓN DE UN DÍA**

¡Únete a nosotros mientras viajamos a la costa del golfo de Florida y exploramos la ciudad de Sarasota que alguna vez fue el hogar de invierno del Circo Ringling Brothers! Viernes, Mayo 8, 2020, sale del Centro a las 7:00am y regresa circa de las 10:30pm. Solo para miembros registrados de SWFP. \$ 145.00 por persona
SOLO EN EFECTIVO.

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. **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



¡NUEVO! Vidrieras para Principiantes

Esta clase enseñara a los estudiantes los conceptos básicos de la construcción de vitrales utilizando el método de lámina de cobre que hizo famosa Tiffany. Se proporcionan herramientas y materiales para el aula. Se puede comprar vidrio extra al instructor.

Martes, 4:30pm - 6:30pm. 4/14/20 - 5/19/20 y 6/2/20 - 7/7/20.
\$48.00 por persona.

Introducción a 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 7:30pm - 8:30pm.** Para obtener más información y para registrarse, llame a William Padron al (305) 776-8260.

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

Martes, Miércoles y Jueves:

5:00 pm - 6:00 pm (Principiantes)

- O -

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.

4/15/20 - 5/20/20 y 6/3/20 - 7/15/20
(no clase 7/1).

\$45.00 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.

Mayo 27, 2020.

\$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.** 4/14/20 - 5/19/20 y 6/2/20 - 7/7/20. \$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.

4/16/20 - 5/21/20 y 6/4/20 - 7/9/20

\$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

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- 1er y 3er

Jueves: 7:00 pm - 9:30 pm.

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.

¡NUEVO! Aqua Zumba®

Esta clase de aguas poco profundas combina algunos de los elementos tradicionales de las clases de gimnasia acuática con los alegres movimientos de baile con infusión latina y la música por la que Zumba® fitness es famosa. ¡Únete a la fiesta en la piscina, ponte en forma y diviértete! **Jueves 10:30am - 11:30am. Comienza en Abril. GRATIS** solo para miembros registrados de SWFP.

¡NUEVO! Meditación Consciente

Esta clase se centra en las diferentes formas del antiguo arte de la meditación. Se resaltará la historia y los principales beneficios de la reducción del estrés y la mejora de la salud. Los estudiantes aprenderán las formas simples de incorporar esta poderosa herramienta en su vida diaria (se puede hacer sentado o acostado). **2do y 4to Viernes del mes, 1:00pm - 2:00pm. GRATIS** solo para miembros registrados de SWFP. *Patrocinado por Tree of Life Insurance Associates*

Línea de Baile en la Salón Principal

¡Esta no es tu clase promedio de baile country! Esta nueva clase de la tarde ofrece una variedad de música que incluye country western, pop, swing, rock and roll, disco, R & B, música latina y jazz. ¡Entonces, ponte tus zapatos de baile y únete a la diversión! **1er & 3er Lunes del mes, 3:00pm - 4:00pm. GRATIS** solo para miembros registrados de SWFP.

Boomer Dance Fitness

¡Cansado de toda la música ruidosa y las rutinas de alta intensidad que se encuentran en la mayoría de los gimnasios? ¡Entonces únete a nosotros para un nuevo y divertido enfoque del ejercicio! Esta clase es una mezcla de cardio y baile con música genial, fuerza cardiovascular, práctica de equilibrio y estiramiento suave... ¡diseñado específicamente para adultos mayores de todas las edades! **Miércoles, 1:00pm - 2:00pm. GRATIS** solo para miembros registrados de SWFP.



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

3er martes de cada mes 9:00am - 10:00am. **GRATIS** para miembros de SWFP solamente. *Patrocinado por Chen Medical*

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

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*

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, 11:30am - 12:30pm.** \$10.00 por mes (55 años y mayores) \$30.00 por mes (54 años y menores)

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 Aetna*

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. *Patrocinado por Aetna*

Yo-Chi-Lates

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

Gimnasio Entrenamiento

Una vez a la semana, nuestra experimentada 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 11:30am - 12:30pm 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! **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. *Patrocinado por Caremax*

Salsa en el Salón Principal

2 clases en curso ofrecidas cada semana. **GRATIS** para miembros registrados de SWFP solamente. **Miércoles: 10:00am-11:00am** *Patrocinado por Aetna*
Miércoles: 2:00pm-3:00pm *Patrocinado por Caremax*

"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 Health Sun*

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.

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: 9:15 am - 10:15 am

(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® Gold

Martes: 12:00 - 1:00pm

GRATIS para miembros registrados de SWFP solamente.

Patrocinado por Caremax

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

“Salvaje, Salvaje Oeste” Cena y Baile con DJ Mack

¡Ponte tus sombreros y botas de vaquero y únete a nosotros en la pista de baile para pasar un buen rato! ¡Se otorgarán premios a los mejores conjuntos temáticos del oeste! \$10.00 por persona – Cena Buffet BBQ a las 5:30pm (se requiere reservación). El baile comienza a las 6:30pm.
Viernes, Mayo 22, 2020.

Fotomatón GRATIS patrocinado por Caremax



6

9:30-1:30 S/A
AARP Preparación de Impuestos
10:00-11:30 Lobby
BCPA Asistencia de Homestead
10:00 M/H
JoyDanz GRATIS
11:45-2:00 BINGO
3:00 M/H
Baile en Línea

13

9:30-1:30 S/A
AARP Preparación de Impuestos
10:00 M/H
JoyDanz GRATIS
11:45-2:00 BINGO

20

10:00 M/H
JoyDanz GRATIS
11:45-2:00 BINGO
3:00 M/H
Baile en Línea

27

10:00 M/H
JoyDanz GRATIS
11:45-2:00 BINGO
3:00 M/H
“BINGOMANIA con Suzy”
\$12.00pp

7

10:00 S/A
Ageless Grace GRATIS
11:45-2:00 BINGO
3:00-4:00 M/H
“LOL: LIVING OUT LOUD”
Reunión Social

14

10:00 S/A
Ageless Grace GRATIS
11:45-2:00 GRANDES PAGOS DE BINGO

21

9:00 Gym 2
Yoga con Risa
10:00 M/H
Ageless Grace GRATIS
NO BINGO HOY
11:30 Almuerzo Especial para los Voluntarios “sólo por invitación”
6:00 Noche de Bingo

28

10:00 S/A
Ageless Grace GRATIS
11:45-2:00 BINGO

1

10am y 2pm M/H
Clase de Salsa GRATIS
12:00
Entretenimiento con Emilio

8

10am y 2pm M/H
Clase de Salsa GRATIS
11:00
Celebración Mensual de Cumpleaños con Bailarina del Vientre
Patrocinado por Caremax
12:00
Entretenimiento con Emilio

15

10am y 2pm M/H
Clase de Salsa GRATIS
11:45
Entretenimiento y Bocadillos
Patrocinado por Careplus
12:30
“Come From Away”
Paseo al Teatro

22

10am y 2pm M/H
Clase de Salsa GRATIS
11:45
Entretenimiento en el Salón Principal con Cantante y Guitarrista
Patrocinado por Chen Medical

29

11:45 Día de Entretenimiento en el Salón Principal con Artista de Circo
Patrocinado por Caremax
5:00pm-9:00pm
Hollywood Beach - Viajes de Noche

2

10:30 M/H
GRATIS Ejercicio de Bajo Impacto
11:00-12:00 S/A
Senior Total Fitness
11:45-2:00 BINGO

9

10:30 M/H
GRATIS Ejercicio de Bajo Impacto
11:00
Búsqueda de Huevos de Pascua Premios
Patrocinados por Healthy Partners
11:00-12:00 S/A
Senior Total Fitness
11:45-2:00 BINGO

16

10:30 M/H
GRATIS Ejercicio de Bajo Impacto
11:00-12:00 S/A
Senior Total Fitness
11:45-2:00 BINGO
12:30
Helado Social en el Lobby
Patrocinado por Visiting Physicians Association

23

10:30 M/H
GRATIS Ejercicio de Bajo Impacto
11:00-12:00 S/A
Senior Total Fitness
11:45-2:00 BINGO

30

10:00 S/A
Hacer y Tomar: Marcos de Chatarra de Madera
Debe registrarse antes
10:30 M/H
GRATIS Ejercicio de Bajo Impacto
11:00-12:00 S/A
Senior Total Fitness
NO BINGO HOY

3

9am-3pm Rm 212
AARP Seguridad del Conductor (Inglés)
10:00
Viaje al Hard Rock Casino
10:30 M/H
Silver Sneakers

10

9:30
Paseo a Fairchild Tropical Botanic Gardens - Excursión de un Día
10:30 M/H
Silver Sneakers
1:00 Gym 1
Mindful Meditation

17

10:00 or 1:00 Rm 212
Clase de Joyería
10:00 Viaje al Miami Bayside Marketplace - Excursión de un Día
10:30 M/H
Silver Sneakers
1:00-3:00pm Rm 215
AARP GROUP

24

10:30 M/H
Silver Sneakers
11:00 Viaje de almuerzo “Piccadilly’s”
12:00-1:30 M/H
Karaoke con Hury
1:00 Gym 1
Mindful Meditation
5:30pm
“Pines Day” Cena y Baile

4/5

11/12

18/19

25/26



DÍA DE LOS PINOS
Celebrando 60 Años

¡EL CONSEJO CONSULTIVO LOCAL LO NECESITA!
El Consejo Consultivo Local lo invita y lo anima a formar parte de esta importante organización.

SHINE HOURS
Información sobre toda necesidad de seguro de salud.

2do & 4to Martes y cada Viernes
9:30am-11:30am
Rm 198