

ASISTENCIA BIENESTAR

CALENDARIO 2026

**Para toda
la familia**

INCLUYE:

- **CLASES DE ACTIVACIÓN VIRTUAL.**
- **CLASES DE COCINA VIRTUAL.**



ENERO 2026

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10  10:00 am Clase de Yoga (en vivo)
11	12	13	14	15	16	17  01:00 pm Cocina Vegana (en vivo)
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31  10:00 am Clases de Barre (en vivo)

FEBRERO 2026

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1	2	3	4	5	6	7  01:00 pm Cocina keto (en vivo)
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21  10:00 am Clase de Yoga (en vivo)
22	23	24	25	26	27	28  10:00 am Clase de pilates (en vivo)

MARZO 2026

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1	2	3	4	5	6	7  01:00 pm Cocina oriental (en vivo)
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21  10:00 am Clase de Yoga (en vivo)
22	23	24	25	26	27	28  10:00 am Clases de Bodycombat (en vivo)
29	30	31				

ABRIL 2026

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11  10:00 am Clase de Yoga (en vivo)
12	13	14	15	16	17	18  01:00 pm Cocina Mediterránea (en vivo)
19	20	21	22	23	24	25  10:00 am Clases de Barre (en vivo)
26	27	28	29	30		

MAYO 2026

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9  10:00 am Clase de Yoga (en vivo)
10	11	12	13	14	15	16  01:00 pm Cocina India (en vivo)
17	18	19	20	21	22	23  10:00 am Clase de pilates (en vivo)
24	25	26	27	28	29	30
31						

JUNIO 2026

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	1	2	3	4	5	6  01:00 pm Cocina Tailandesa (en vivo)
7	8	9	10	11	12	13  10:00 am Clase de Yoga (en vivo)
14	15	16	17	18	19	20  10:00 am Clases de Bodycombat (en vivo)
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

JULIO 2026

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
			1	2	3	4  01:00 pm Cocina Italiana (en vivo)
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18  10:00 am Clase de Yoga (en vivo)
19	20	21	22	23	24	25  10:00 am Clase de pilates (en vivo)
26	27	28	29	30	31	

AGOSTO 2026

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
						1  01:00 pm Cocina Alemana (en vivo)
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22  10:00 am Clase de Yoga (en vivo)
23	24	25	26	27	28	29  10:00 am Clase de pilates (en vivo)
30	31					

SEPTIEMBRE 2026

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
		1	2	3	4	5  01:00 pm Cocina Mexicana (en vivo)
6	7	8	9	10	11	12  10:00 am Clase de Yoga (en vivo)
13	14	15	16	17	18	19  10:00 am Clases de Barre (en vivo)
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

OCTUBRE 2026

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
				1	2	3  01:00 pm Cocina Griega (en vivo)
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17  10:00 am Clase de Yoga (en vivo)
18	19	20	21	22	23	24  10:00 am Clase de pilates (en vivo)
25	26	27	28	29	30	31

NOVIEMBRE 2026

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1	2	3	4	5	6	7  01:00 pm Cocina Oaxaqueña (en vivo)
8	9	10	11	12	13	14  10:00 am Clase de Yoga (en vivo)
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28  10:00 am Clase de pilates (en vivo)
29	30					

DICIEMBRE 2026

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
		1	2	3	4	5  01:00 pm Cocina Navideña (en vivo)
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19  10:00 am Clase de Yoga (en vivo)
20	21	22	23	24	25	26  10:00 am Clases Barre (en vivo)
27	28	29	30	31		