

Precios del Centro de Bienestar Don Knabe

Membresía Básica Mensual \$10/mes

- * Autopago disponible
- * gimnasio + clases (**No incluye Zumba**)

Membresía Básica de Zumba \$35/mes

- * gimnasio + clases (**Incluye Zumba**)

Membresía Ponerse en Forma Zumba* \$30/mes

- * Necesita contrato anual y autopago
- gimnasio + clases (**Incluye Zumba**)

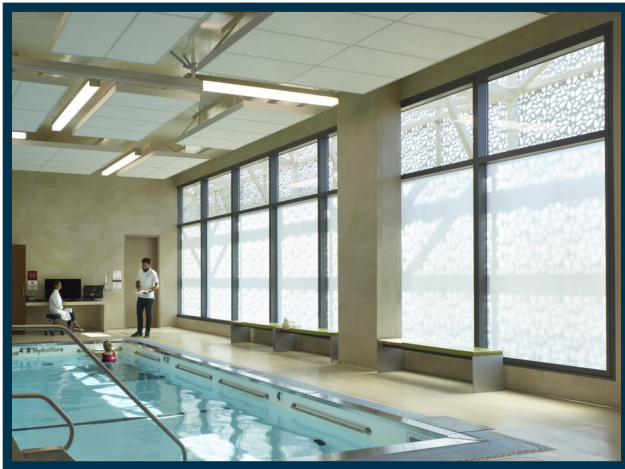
Ponerse en Forma Un Año Pago** \$110/año

- ** Necesita contrato anual y autopago
- * gimnasio + clases (**No incluye Zumba**)

Ponerse en Forma Zumba Un Año Pago** \$325/año

- ** Necesita contrato anual
- * gimnasio + clases (**Incluye Zumba**)

Membresía de por Vida \$3600



Tenemos algo
para todos

Menú de Servicios Especializados

Entrenamiento Personal

Masaje— ¡próximamente!

Clase de Pilates en Colchoneta

Ejercicio con Asistencia

Sesión Robótica

Sesión de Estimulación Eléctrica Funcional (FES)

Para los Servicios Especializados o para más información acerca de los precios, por favor llame al (562) 385-6600



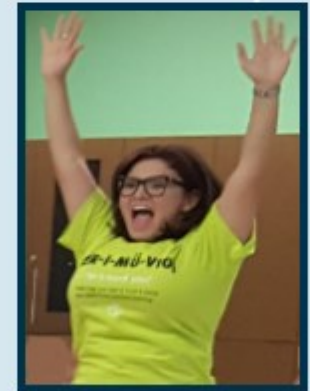
Invierno 2017



RANCHO LOS AMIGOS
NATIONAL REHABILITATION CENTER

**Don Knabe
Wellness Center**

**¡ Bienestar
para
Todos!**



Horario
Lunes a viernes
7am — 6pm

Mente•Cuerpo•Espiritu

Horario de Clases en Grupo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
10:00 am Clase de Inglés	10:00 am Jardinería Restauradora * Edificio 900	8:00 am Grupo de Ejercicio de Bicicleta Adaptada* *En la entrada del centro de Don Knabe Wellness **Participantes deben llamar al Centro (562) 385-6600**	10:00 am Jardinería Restauradora* * Edificio 900	
12:00 pm Caminar/Rodar/Correr* Jardín Marilyn Hilton	10:00 am Cerebros en Marcha	10:45am Grupo de Apoyo de Ataques Cerebrales	10:00 am Grupo de Apoyo de Esclerosis Múltiple* * Edificio 900 unidad 901 cuarto 10	
12:00 pm Grupo de Apoyo de Lesión Cerebral	11:00 am Tai Chi Sentados (Ultimo martes del mes)	11:00 am Todo sobre la Web (1er miércoles del mes)	10:00am La Vida Más Allá de la Afasia (Inglés)	
12:00 pm Grupo de Apoyo de Lesión de Médula Espinal (LME) Inglés	12:15 pm Pilates en Colchoneta	12:10 pm Zumba en Forma	11:00 am La Vida Más Allá de la Afasia (Español)	
12:15 pm Zumba en Forma	1:00 pm Artistas en Desarrollo	12:10 pm Bienestar para el Alma	11:00 am Intro. a Deportes en Silla de Ruedas. Edificio 900, Cancha de Baloncesto	10:00 am Clase de Inglés
1:00 pm Grupo de Apoyo para manejar* Comuníquese con el Centro de Bienestar para fechas específicas * Edificio 900, cuarto #88A	1:00 pm Servicios de Ayuda en el Hogar (IHSS) (1er y 3er martes del mes)	1:00pm Explorando las Artes Escénicas (4to miércoles del mes)	12:15 pm Kundalini Yoga	11:00 am Grupo de Apoyo para Cuidadores *Edificio 900, unidad 901, cuarto 8
1:00 pm Artistas en Desarrollo	1:15 pm Zumba Oro	1:00pm Grupo de Apoyo de Ataques Cerebrales	12:00 pm Grupo de Apoyo de Lesión de Médula Espinal (LME) (Español)	12:10 pm Zumba en Forma
2:00pm Grupo de Apoyo de Diabetes* Edificio 900, Solario 904/5		1:30pm Bingo (1er y 3er miércoles del mes)	1:15 pm Zumba Oro	1:00 pm ¿Cree que no puede bailar? *no hay clase 1/6; 2/10; 3/24*
5:30 pm Zumba en Forma		2:00 pm Programa de Asesoría de Vida KB (4to miércoles del mes)	2:00pm Cerebros en Marcha	
		5:30pm Zumba en Forma	1:00pm Aromaterapia (3er jueves del mes)	
			2:00pm Meditación	

Las clases de bienestar brindan apoyo a los pacientes, cuidadores y miembros de la comunidad con diferentes habilidades. Los grupos pequeños brindan educación y apoyo para ayudar a superar las dificultades causadas por nuevos cambios de vida.

El Centro de Bienestar Don Knabe ofrece una variedad de clases diseñadas para mejorar el equilibrio, fuerza, resistencia y coordinación sin importar la habilidad física.

Las clases de bienestar promueven la relajación, meditación y exploración creativa. Se enfocan en enseñar estrategias para lograr y mantener un estilo de vida saludable.