

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
				1 8-10 am Pickleball 9-11am Crochet y tejido (T&F)  9: 00-4pm Costura  10-11: 30am baile en línea (Intermedio)
4 ¡Celebración de cumpleaños! Cupcakes para ti  Cajas de la PESC: recogida  9: 00-4pm Costura	5 9: 00-11am Crochet y tejido 10 am-2pm Abierto Estudio de arte 3:00 Equilibrio y estado físico 3:30 Yoga en silla 4: 30-8pm Lapidario (estudiantes nuevos)	6 9:30 BINGO 10:00 am Grupo de veterinarios 10a-1p Podiatra (con cita previa) 11:30 Seminario de diversidad 12: 00-4: 30 Puente (Dup) 6: 00-7: 30pm Ukulele	7 10-2pm Estudio de arte abierto 10:30 Aprende a tejer 12-4 Pinochle 3:00 Equilibrio y estado físico 3:30 Yoga en silla 5-8pm Platería	8 8-10 am Pickleball 9-11am Crochet y tejido (T&F)  9: 00-4pm Costura  10-11: 30am baile en línea (Intermedio)
11 9: 00-4pm Costura 12:30 BINGO	12 9: 00-11am Crochet y tejido 10 am-2pm Abierto Estudio de arte 3:00 Equilibrio y estado físico 3:30 Yoga en silla 4: 30-8pm Lapidario (laboratorio abierto)	13 9:30 BINGO 10:00 am Grupo de veterinarios 11: 00-1pm - <a href="#">Clínica de vacunación contra la influenza</a> 12: 00-4: 30 Puente (Dup) 6: 00-7: 30pm Ukulele 6: 30-9pm Guitar Jammers	14 10-2pm Estudio de arte abierto 10:00 Tai Chi 10:30 Aprende a tejer 12-4 Pinochle 12: 30-1: 30 sello Recolección (2do jueves) 3:00 Equilibrio y estado físico 3:30 Yoga en silla	15 8-10 am Pickleball 9-11am Crochet y tejido (T&F)  9: 00-4pm Costura  10-11: 30am baile en línea (Intermedio)
18 9: 00-4pm Costura 12:30 BINGO 1: 00-2: 30pm Grupo de apoyo para la enfermedad de Alzheimer (3er lunes)	19 9: 00-11am Crochet y tejido 10 am-2pm Abierto Estudio de arte 3:00 Equilibrio y estado físico 3:30 Yoga en silla 4: 30-8pm Lapidario (laboratorio abierto)	20 9:30 BINGO 10:00am Vet's Group 12:00-4:30 Bridge (Dup) 1:00-2pm Center Focus Mtg 6:00-7:30pm Ukulele 6:30-9pm Guitar Jammers 6:30-8pm Healing Waters (fly fishing)	21 Club de lectura 9-11 (3er jueves) 10-2pm Estudio de arte abierto 10:30 Aprende a tejer 10:00 Tai Chi 12-4 Pinochle 3:00 Equilibrio y estado físico 3:30 Yoga en silla	22 8-10 am Pickleball 9-11am Crochet / Knit  9: 00-4pm Costura 12:30 pelea familiar 10-11: 30am baile en línea (Intermedio)
25 9: 00-4pm Costura 12:30 BINGO	26 9: 00-11am Crochet y tejido 10 am-2pm Abierto Estudio de arte 3:00 Equilibrio y estado físico 3:30 Yoga en silla 4: 30-8pm Lapidario	27 9:30 BINGO 10:00am Vet's Group 12:00-4:30 Bridge (Dup) 1:00-2pm Center Focus Mtg 6:00-7:30pm Ukulele 6:30-9pm Guitar Jammers 6:30-8pm Healing Waters (fly fishing)	28 10 am-2pm Abierto Estudio de arte 10:00 Tai Chi 12-4 Pinochle 3:00 Equilibrio y estado físico 3:30 Yoga en silla 5-8pm Platería	29 9-11am Crochet / Knit 9: 00-4pm Costura 10-11: 30am baile en línea (Intermedio) 11:30 am Fiesta de Halloween

# Clases en Golden Hours

## Equilibrio y Fitness y Yoga en Silla

¡Bajo impacto! Ambas clases tienen muchos beneficios para la salud que incluyen; flexibilidad mejorada, mejor circulación, fortalecimiento de los músculos, mejor equilibrio y alivio del estrés. Impartido por Claudette Halverson.

**Cuándo:** martes y jueves 3:00 y 3:30 pm

**Costo:** Incluido con membresía

## Estudio de arte abierto

Libertad para elegir varias técnicas artísticas, incluido el dibujo y la pintura. Este estudio abierto brinda a los artistas la oportunidad de trabajar en cualquier obra de arte de su elección. ¡Un buen momento para visitar a otros artistas y compartir ideas!

**Cuándo:** martes y jueves de 10 a. M. A 2 pm

**Costo:** Incluido con membresía

## Lapidario

El lapidario es el arte de formar cabujones (una gema pulida) cortando, puliendo y puliendo piedras y / o piedras preciosas. La primera clase del mes es para estudiantes nuevos. ¡Trabaja con un instructor para que le ayude a aprender a hacer todas esas cosas interesantes! La segunda semana, hasta fin de mes, es laboratorio abierto con instrucción limitada

**Cuándo:** martes de 4:30 a 8:00 p.m

**Costo:** Open Lab \$ 2 miembros; \$ 5 no miembros. La clase para estudiantes nuevos es gratis con membresía

## Ukelele

¡Aprende los conceptos básicos de tocar el ukelele! En esta clase, aprenderá acordes simples, colocación de los dedos y canciones. Si no tiene un ukelele, se le puede proporcionar uno para la clase.

**Cuándo:** miércoles de 6:00 a 7:30 p.m

**Costo:** Incluido con membresía

## Tai Chi

El

Tai Chi comenzó en China en el siglo XVII en las artes marciales. Byron Garner enseña Tai Chi en Golden Hours. Los beneficios incluyen: aumentar la fuerza, el equilibrio, la postura; previene caídas; mejora la mente, el cuerpo y el espíritu; reduce el estrés y aumenta la relajación. En esta clase nos tomamos nuestro tiempo para estar seguros y tranquilos. "No hay prisa en Tai Chi". ¡Ven y prueba la clase!

**Cuándo:** jueves 10: 00-11: 00 am

**Costo:** Incluido con membresía

## Baile en línea (*intermedio*)

¿Necesitas repasar tus habilidades de baile en línea? Únase a esta clase donde aprenderá divertidos bailes de nueva línea.

Trabaje con bailarines de línea experimentados para mejorar sus habilidades e impresionar a sus amigos. Se necesita algo de experiencia en baile en línea para esta clase.

**Cuándo:** viernes 10: 00-11: 30 am

**Costo:** Incluido con membresía

## Apoyo para el duelo

Esta clase cubrirá una variedad de temas que ayudan con el duelo y brindarán técnicas que ayudarán con la curación. El duelo puede afectarnos de diferentes maneras, y el dolor puede provenir de la pérdida de la salud, del cónyuge, de un amigo o de cualquier cosa que haya perdido. Conectarnos con otros para compartir y recibir apoyo puede ayudarnos con el proceso de duelo. Únase a nosotros para compartir y aprender habilidades de afrontamiento que le ayudarán en su camino hacia la curación.

**Cuándo:** jueves 14 de octubre a las 5 p.m.

**Costo:** Incluido con membresía

## Platería

En platería aprenderá a soldar, aserrar y limar formas, formar y unir, dimensionar anillos, pulir y colocar piedras básicas.

¡Trabaja en estrecha colaboración con el instructor para aprender a hacer todas esas cosas interesantes!

**Cuándo:** jueves de 5:00 a 8:00 p.m.

**Costo:** \$ 3 para miembros \$ 5 para no miembros