

*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) 450-6960

Cuidado Diurno  
para Adultos  
(954) 450-6855

Transportación  
(954) 450-6850

**AGOSTO 2019**



**MERCADO DE  
PULGAS Y BAZAR**

**Sábado  
Agosto 17**  
8:00 am a  
3:00 pm

**Domingo  
Agosto 18**  
9:00 am a  
3:00 pm

Más de 100 vendedores en el edificio –  
GRATIS admisión y estacionamiento



**MEZCLILLA Y DIAMANTES**

**Cena y Baile con DJ  
Entretenimiento en Vivo**

Use sus trajes de mezclilla favoritos junto con muchos diamantes (¡los diamantes de imitación también funcionan perfectamente)! Se entregarán premios a los mejores disfraces "brillantes".

\$10.00 por persona – Cena buffet a las 5:30 pm (se requiere reservación) El baile comienza a las 6:30 pm

**Viernes, Agosto 23, 2019**



**8vo Concurso Anual de  
Ortografía en Español  
para Personas Mayores**


*Celebración del Mes Nacional de la Herencia Hispana*  
**Martes, Septiembre 10, 2019 - 12:30pm en el Salón Principal**  
*¡Se otorgarán premios a los ganadores del Primero, Segundo y Tercer lugar!*

Las personas interesadas en participar en esta competencia deben inscribirse en el Mostrador de Actividades antes de la fecha límite Viernes, Septiembre 6, 2019.



El SoFIA ha anunciado la inscripción en verano para su curso Senior Tech Services Course, que es gratuito y está abierto para mayores de 60 años y más. Tanto "Conceptos Básicos de Internet para Adultos Mayores" como "Conceptos Básicos de Internet Más Allá para Adultos Mayores".

Los inscritos deben comprometerse a asistir a dos clases cada semana durante 8 semanas. Todas las clases tienen lugar en el Centro SWFP. Instructores voluntarios del curso también son necesarios. Para más información o para registrarse llame al (954) 484-7117 ext. 7 o correo electrónico seniorplanet@thesofia.org.




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 18 años y más es gratis pero se requiere hacer el trámite. 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



## “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.

## Taller de Fabricación de Tarjetas

¡Aprenda a hacer hermosas tarjetas y marcadores hechos a mano que estará orgulloso de dar! **Viernes, 10:00am - 12:00pm**. Todos los materiales incluidos. **GRATIS** solo para miembros registrados de SWFP.

## 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.

*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 (la membresía es gratuita). **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](http://www.ppines.com).

## ¡NEUVO! 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. Comienza en Septiembre: 9/13/19 - 10/18/19.**

\$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.**

**7/22/19 - 8/26/19 y 9/9/19 - 10/14/19.**

\$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 de 10:30am - 11:30am.**

**7/22/19 - 8/26/19 y 9/9/19 - 10/14/19.**

\$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.**

**9:30am - 11:30 am. 7/24/19 - 8/28/19 y**

**9/11/19 - 10/16/19.**

\$38.00 por persona (55 años o más)

\$42.00 por persona (54 años o menos)

## ¡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: 12:00pm - 2:00pm.**

**7/24/19 - 8/28/19 y 9/11/19 - 10/16/19.**

\$38.00 por persona (55 años o más)

\$42.00 por persona (54 años o menos)



## Taller de Arreglos de Flores

Habrà 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 (2º, 3º y 4º Martes) de 9:30am - 11:30am. \$20.00 por persona (solo dinero en efectivo). Materiales incluidos. (Debe registrar el día antes por 4:00pm)

Próximo sesiones:

- Julio – 7/9/19 • 7/16/19 • 7/23/19
- Agosto – 8/13/19 • 8/20/19 • 8/27/19

## 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.**

7/24/19 - 8/28/19 y 9/11/19 - 10/16/19.

\$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 ampliará su conocimiento sobre las técnicas de dibujo. Se ofrecen en sesión de 6 semanas. *Los materiales no están incluidos* – Traiga un cuaderno de bosquejos y un lápiz de dibujo a su primera clase. **Jueves: 9:00am - 11:00am.** 7/25/19 - 8/29/19 y 9/12/19 - 10/17/19. \$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.** 7/23/19 - 8/27/19 y 9/10/19 - 10/15/19. \$20.00 por persona (55 años y mayores) \$40.00 por persona (54 años y menores)



## Introducción a la Acuarela

*Se ofrecen 2 clases en sesión de 6 semanas.* 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.* **Lunes 12:30pm - 2:30pm.** 7/22/19 - 8/26/19 y 9/9/19 - 10/14/19 – O – **Jueves: 12:30pm a 2:30pm.** 7/25/19 - 8/29/19 y 9/12/19 - 10/17/19 \$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 están incluidos.* **Viernes: 9:30am - 11:30am.** 7/26/19 - 8/30/19 y 9/13/19 - 10/18/19. **GRATIS** para miembros registrados.

## Pintura con Acrílicos (Intermedio)

El siguiente pasó 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.**

7/22/19 - 8/26/19 y 9/9/19 - 10/14/19.

\$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.**

7/26/19 - 8/30/19 and 9/13/19 - 10/18/19.

\$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.**

7/23/19 - 8/27/19 y 9/10/19 - 10/15/19.

**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.**

7/24/19 - 8/28/19 y 9/11/19 - 10/16/19.

\$42.00 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.**

7/24/19 - 8/28/19 y 9/11/19 - 10/16/19.

\$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 enseñará 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 212  
**Grupo de Illuminate Heart**
- 9:00 - 9:30 • 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**
- 10:15 - 11:15 • Rm 205 • **Songbirds**
- 10:30 - 11:30 • Gimnasio 1  
**Yoga en la Silla**
- 10:30 - 11:30 • Rm 213  
**Guitarra Intermedia**
- 10:30 - 11:30 • S/A  
**Inglés con Morris**
- 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  
**Introducción a la Acuarela**
- 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 - 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 4:00pm)*
- 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**
- 10:30 - 12:30 • Gimnasio 1  
**Baile Flamenco (Prin)**
- 11:45 - 2:00 • Salón Principal  
**Bingo**
- 12:00 - 1:00 • Gimnasio 2  
**Zumba**
- 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  
**Living Out Loud Social Meetup**  
*1er Martes del mes*

## MIÉRCOLES

- 9:00 - 3:00 • Rm 212  
**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 205  
**Clase de Español**
- 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 205  
**Tejer por Diversión**
- 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**

## 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 - 11:30 • Rm 205  
**Hablemos con Carl Shechter**

10:00 - 11:00 • Gimnasio 1  
**Club de Caminar (Video)**

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 212  
**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)*

10:00 - 12:00 • Rm 213  
**Taller de Fabricación de Tarjetas**

10:30 - 11:30 • Salón Principal  
**Silver Sneakers "Classic"**

10:30 - 11:30 • Gimnasio 1  
**Yoga**

11:15 - 12:15 • Rm 197  
**Gimnasio Entrenamiento**

12:00 - 1:00 • Salón Principal  
**Zumba**

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

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



## 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.  
**Comienza Septiembre 17, 2019**

### *Desayuno Celebración del Día de los Abuelos*

**Viernes, Septiembre 6, 2019  
8:30am en el Salón Principal**

Sólo para miembros de SWFP – primero  
llegado, primero servido. Los miembros  
deben presentar su tarjeta de membresía.

### **¡JUEGOS CON PREMIOS!**

**10:00am en el Salón Principal**  
*Beach Ball Chopsticks* – Jueves, 8/1/19  
*Hula Hoop Juego* – Martes, 8/15/19  
*Beach Ball Juego* – Martes, 8/29/19  
*Limpiador de Pipas* – Jueves, 9/5/19

### **PASEOS AL TEATRO 2019-2020**

Únase a nosotros en el paseo al Broward  
Center for the Performing Arts para disfrutar  
de las presentaciones en matinée de las series  
de Broadway 2018-2019. Matinée comienza  
a las 2:00pm. El precio incluye la entrada  
y el transporte de ida y de regreso al  
centro para cada obra. El precio para los  
miembros por obra es \$60.00 por persona.  
Saliendo del centro a las 12:30pm.

- **“LES MISERABLES”**  
Miércoles - Octubre 11, 2019
- **“MARGARITAVILLE”**  
Miércoles - Noviembre 27, 2019
- **“ALADDIN”**  
Jueves - Enero 9, 2020
- **“MEAN GIRLS”**  
Miércoles - Marzo 11, 2020
- **“COME FROM AWAY”**  
Miércoles - Abril 15, 2020
- **“BANDSTAND”**  
Miércoles - Mayo 13, 2020

# 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 (la membresía es gratuita). **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](http://www.pppines.com)

## Diseño de Joyería Fina con Michael Stahl

Usando cuentas, perlas de vidrio y varias formas de medios, los estudiantes crearán exquisitas piezas únicas de joyería. La instrucción incluye el arte de anudar francés, hacer joyas con cuentas, así como aretes y pulseras para combinar; y varias otras técnicas de joyería. Impartido por el exclusivo diseñador de joyas Michael Stahl, cuyas obras se han presentado en Elizabeth Arden, Bloomingdale's y Saks Fifth Avenue. La clase se llevará a cabo cada **MARTES de 5:00 pm a 7:00 pm** (La primera clase se reúne de 5:00 pm-8:00pm). 7/23/19 - 8/27/19 y 9/10/19 - 10/15/19. \$42.00 por persona (materiales no incluidos - se requiere la compra de un kit de suministros semanales de \$20 semanas 1 a 5).

## 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.

## Fiestas de "Pintura y Vino"

No importa si nunca has pintado antes, ¡todos son bienvenidos a la fiesta! ¡Reúna a su familia y amigos y reserve una fiesta de pintura privada! Nuestros instructores guiarán a cada participante en la creación de una pintura brillante y hermosa sobre lienzo estirado. ¡También somos expertos en crear

muchas sonrisas y felices recuerdos! ¡Cada persona se llevará a casa una pintura única y tal vez incluso un nuevo talento! Traiga su vino y / o aperitivos, ¡todo lo demás está incluido! *Las fiestas privadas (mínimo 10 personas) son perfectas para cumpleaños, baby showers, despedidas de solteras, reuniones familiares ¡y mucho más!* Email [hdaniels@ppines.com](mailto:hdaniels@ppines.com) para mas información.

## 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](http://www.lunacaleusa.com) **Martes, Miércoles y Jueves: 5:00 pm - 6:00 pm** (Principiantes) y **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.** 7/24/19 - 8/28/19 y 9/11/19 - 10/16/19. \$42.00 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. Septiembre 4, 2019.** \$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.** 7/23/19 - 8/27/19 y 9/10/19 - 10/15/19. \$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.** 7/25/19 - 8/29/19 y 9/12/19 - 10/17/19. \$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](http://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.

Para participar en las clases uno debe ser un miembro registrado del centro (la membresía es gratuita). **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](http://www.ppines.com)

## 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, practica 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](http://www.lunacaleusa.com)

**DIURNAS Adultos y Mayores: Martes 10:30am - 11:30am (Principiantes) 11:30am - 12:30pm (Principiantes) 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, 11:30 am - 12:30 pm. GRATIS** para los miembros de SWFP solamente. Patrocinado por *Aetna*.

**Comienza Agosto 2019:** \$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.

## Yo-Chi-Lates

¡Una combinación de Yoga, Tai chi y Pilates – todo en una sola clase! **Los Miércoles de 9:00am -10:00am en el gimnasio 2. GRATIS** para miembros SWFP solamente. Patrocinado por *Healthy Partners* **Comienza Agosto 2019:** \$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! Aprenda bailes adaptados y modificados como el tango, vals, tap, así como una danza interpretativa que se realiza en pareja e individual ¡donde usted se deja ir y sentir libre y feliz! **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 *Florida Blue*

## 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!

**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
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p align="center"><b>NOCHES DE LA HABANA</b></p> <p align="center"><b>Cena y Baile con DJ Entretenimiento en Vivo</b></p> <p>¡Únete a nosotros para una noche de excelente comida cubana, música latina y baile! \$10.00 por persona. Cena Buffet a las 5:30pm (se requiere reservación). El baile comienza a las 6:30pm.</p> <p align="center"><b>Viernes Septiembre 27, 2019</b></p>  </div>		<p align="center"><b>S.H.I.N.E</b> <i>Información sobre toda necesidad de seguro de salud.</i></p> <p align="center"><b>Martes</b> <b>9:00am-11:30am</b></p> <p align="center"><b>Miércoles</b> <b>9:00am a 10:30am</b> <b>11:00am - 1:30pm</b> <b>Rm 198</b></p>	<p align="center"><b>1</b></p> <p align="center">10:00 M/H <b>Beach Ball Chopsticks</b> <b>Juego con Premios</b></p> <p align="center">10:30 M/H <b>GRATIS Ejercicio de Bajo Impacto</b></p> <p align="center">11:45-2:00 <b>BINGO</b></p>	<p align="center"><b>2</b></p> <p align="center">10:30 M/H <b>Silver Sneakers</b></p> <p align="center">11:00 <b>Viaje de almuerzo</b> <b>“Mezes Greek Restaurante”</b></p>	<p align="center"><b>3/4</b></p>
<p align="center"><b>5</b></p> <p>10:00-11:30 Rm 215 <b>BCPA Asistencia de Homestead</b></p> <p align="center">10:00 M/H <b>Joy Danz GRATIS</b></p> <p align="center">11:45-2:00 <b>BINGO</b></p> <p align="center">3:00 M/H <b>Baile en Línea</b></p>	<p align="center"><b>6</b></p> <p align="center">10:00 S/A <b>Ageless Grace GRATIS</b></p> <p align="center">11:45-2:00 <b>BINGO</b></p> <p align="center">3:00-4:00 M/H <b>“LOL: LIVING OUT LOUD”</b> <b>Reunión Social</b></p>	<p align="center"><b>7</b></p> <p align="center">10:00 M/H <b>Clase de Salsa GRATIS</b></p> <p align="center">12:30 <b>Entretenimiento con Emilio</b></p> <p align="center">2:00 M/H <b>Clase de Salsa GRATIS</b></p>	<p align="center"><b>8</b></p> <p align="center">10:30 M/H <b>GRATIS Ejercicio de Bajo Impacto</b></p> <p align="center">11:45-2:00 <b>BINGO</b></p>	<p align="center"><b>9</b></p> <p align="center">10:00 <b>Viaje a “Seminole Classic Casino”</b></p> <p align="center">10:30 M/H <b>Silver Sneakers</b></p>	<p align="center"><b>10/11</b></p>
<p align="center"><b>12</b></p> <p align="center">10:00 M/H <b>Joy Danz GRATIS</b></p> <p align="center">11:45-2:00 M/H <b>BINGO</b></p>	<p align="center"><b>13</b></p> <p align="center">10:00 S/A <b>Ageless Grace GRATIS</b></p> <p align="center">11:45-2:00 <b>BINGO</b></p> <p align="center">2:00-3:30 Rm 205 <b>AARP Conducción Inteligente TEK</b></p>	<p align="center"><b>14</b></p> <p align="center">10:00 M/H <b>Clase de Salsa GRATIS</b></p> <p align="center">10:00 <b>Rincón del Perrito</b> <i>Patrocinado por Petland</i></p> <p align="center">11:00 <b>Celebración de Cumpleaños</b> <i>Patrocinado por Elite Health</i></p> <p align="center">12:30 <b>Entretenimiento con Emilio</b></p> <p align="center">2:00 M/H <b>Clase de Salsa GRATIS</b></p>	<p align="center"><b>15</b></p> <p align="center">10:00 M/H <b>Hula Hoop Juego con Premios</b></p> <p align="center">10:30 M/H <b>GRATIS Ejercicio de Bajo Impacto</b></p> <p align="center">11:45-2:00 <b>BINGO</b></p>	<p align="center"><b>16</b></p> <p align="center">10:00 <b>Viaje de Compras “Wal-Mart”</b></p> <p align="center">10:30 M/H <b>Silver Sneakers</b></p> <p align="center">1pm-3pm Rm 215 <b>AARP GROUP</b></p>	<p align="center"><b>17/18</b></p> <p align="center"><b>MERCADO DE PULGAS Y BAZAR</b></p> <p align="center">Sabado 8:00am a 3:00pm</p> <p align="center">Domingo 9:00am a 3:00pm</p>
<p align="center"><b>19</b></p> <p align="center">10:00 M/H <b>Joy Danz GRATIS</b></p> <p align="center">11:45-2:00 <b>BINGO</b></p> <p align="center">3:00 M/H <b>Baile en Línea</b></p>	<p align="center"><b>20</b></p> <p align="center">9:00 Gym 2 <b>Yoga con Risa</b></p> <p align="center">10:00 S/A <b>Ageless Grace GRATIS</b></p> <p align="center">10:00 M/H <b>Miami Heat Golden Oldies Audiciones</b></p> <p align="center"><b>NO BINGO</b></p> <p align="center"><b>NO Bingo de Noche</b></p>	<p align="center"><b>21</b></p> <p align="center">10:00 M/H <b>Clase de Salsa GRATIS</b></p> <p align="center">11:45-1:45 <b>Entretenimiento en el Salón Principal</b> <i>Patrocinado por Angels Care</i></p> <p align="center">2:00 M/H <b>Clase de Salsa GRATIS</b></p>	<p align="center"><b>22</b></p> <p align="center">10:30 M/H <b>GRATIS Ejercicio de Bajo Impacto</b></p> <p align="center">11:45-2:00 <b>BINGO</b></p>	<p align="center"><b>23</b></p> <p align="center">9am-3pm Rm 205 <b>AARP Driver Safety (Ingles)</b></p> <p align="center">10:30 M/H <b>Silver Sneakers</b></p> <p align="center">5:30pm <b>Mezcilla y Diamantes</b> <b>Cena y Baile con DJ Entretenimiento en Vivo</b></p>	<p align="center"><b>24/25</b></p>
<p align="center"><b>26</b></p> <p align="center">10:00 M/H <b>Joy Danz GRATIS</b></p> <p align="center">11:45-2:00 <b>BINGO</b></p> <p align="center">3:00 M/H <b>“BINGOMANIA con Suzy”</b></p>	<p align="center"><b>27</b></p> <p align="center">10:00 S/A <b>Ageless Grace GRATIS</b></p> <p align="center">11:45-2:00 <b>BINGO</b></p>	<p align="center"><b>28</b></p> <p align="center">10:00 M/H <b>Clase de Salsa GRATIS</b></p> <p align="center">11:30 M/H <b>Crea tu Propio Parfait de Yogurt y Entretenimiento</b> <i>Patrocinado por CarePlus</i></p> <p align="center">2:00 M/H <b>Clase de Salsa GRATIS</b></p> <p align="center">5:00pm-9:00pm <b>Viaje a Hollywood Beach \$5.00</b></p>	<p align="center"><b>29</b></p> <p align="center">10:00 <b>Beach Ball Relay</b> <b>Juego con Premios</b></p> <p align="center">10:30 M/H <b>GRATIS Ejercicio de Bajo Impacto</b></p> <p align="center">11:45-2:00 <b>BINGO</b></p>	<p align="center"><b>30</b></p> <p align="center">10:30 M/H <b>Silver Sneakers</b></p> <p align="center">11:00 <b>Viaje de Almuerzo “John the Baker”</b></p> <p align="center">12:00-1:30 M/H <b>Karaoke con Hury</b></p>	<p align="center"><b>31</b></p>

Este proyecto está patrocinado bajo un acuerdo con el **Florida Department of Elder Affairs** y el **Aging and Disability Resource Center del Condado de Broward**, a través de fondos provistos por el Older Americans Act de 1965 amendada. Se otorgan fondos equivalentes localmente a través de la Ciudad de Pembroke Pines.