

# ONGOING FAB PROGRAMS *at Kimball Senior Center*

**NATIONAL CITY**

CALIFORNIA • 1887

Fifty and Better

**FAB Programming**

AKA Senior Programming

🕒 FACILITY HOURS: T/W/TH 9:00AM -4:00PM

Subject to change

## WALK WITH EASE

**M/W 9:00am-10:00am**

**Meet at Kimball Senior Center and we'll walk together to Kimball Park**

\*if weather does not permit we will have an indoor walk

This program is designed to help improve mobility, build stamina, and enjoy the benefits of walking in a supportive group setting.

## KARAOKE

**W 1:00pm- 3:00pm**

**Community Room**

Sing your favorite songs and enjoy an afternoon filled with fun and entertainment. No experience is necessary, and all skill levels are welcome

## CROCHET CLUB

**T/W/TH 10:00am- 12:00pm**

**Sunrise Room**

Bring your materials and ideas! Join us to learn and try different crochet techniques. Make functional or decorative things—whatever you like. All skill levels welcome. Come have fun and get creative!

## EXERCISE CLASS

**Tue 9:00am-10:00am**

**Community Room**

Join us for a dynamic full-body exercise class using weights, resistance bands, and medicine balls. This class is designed for all fitness levels, with easy-to-follow modifications to ensure everyone can participate safely and confidently.

## FEELING FIT CLUB

**TH 9:00am-10:00am**

**Community Room**

This low-impact fitness program focuses on improving strength, flexibility, and overall wellness. Suitable for participants of all fitness levels.

## VIRTUAL REALITY

**TH 9/18, 10/16, 11/20, 12/18**

**Sunset Room**

2 sessions | 1pm to 2pm & 2pm to 3pm

Experience the world like never before with Virtual Reality! Both sessions offer the same experience, so choose the time that suits you best.

## MONTHLY DANCES

**TH 8/28, 9/25, 10/30, 11/13, 12/4 1:00pm - 4:00pm**

**Kimball Senior Center- Community Room**

# PROGRAMAS FAB

en curso en el *Kimball Senior Center*

**NATIONAL CITY**

CALIFORNIA • 1887

Fifty and Better

**FAB Programming**

AKA Senior Programming

Sujeto a Cambios



HORARIO DE LA INSTALACIÓN: MARTES, MIÉRCOLES Y JUEVES DE 9:00 A. M. A 4:00 P. M.

## CAMINA CON FACILIDAD

**Lunes y Miercoles 9:00am-10:00am**

**Nos reunimos en Kimball Senior Center y caminamos juntos al parque Kimball**

\*Si el clima no lo permite, reunirse en el Kimball Senior Center para una caminata en el interior. Este programa está diseñado para ayudar a mejorar la movilidad, desarrollar resistencia y disfrutar de los beneficios de caminar en un entorno grupal de apoyo.

## KARAOKE

**Miercoles 1:00pm- 3:00pm**

**Community Room**

Canta tus canciones favoritas y disfruta de una tarde llena de diversión y entretenimiento. No se necesita experiencia y son bienvenidos todos los niveles de habilidad.

## CROCHET CLUB

**Martes, Miercoles, y Jueves 10:00am- 12:00pm**

**Sunrise Room**

Trae tus materiales e ideas! Únete a nosotros para aprender y probar diferentes técnicas de crochet. Haz cosas útiles o decorativas, como preferieras. Todos los niveles son bienvenidos. ¡Ven a divertirte y a ser creativo!

## CLASE DE EJERCICIOS

**Martes 9:00am-10:00am**

**Community Room**

Únete a nuestra clase dinámica de ejercicio para todo el cuerpo, utilizando pesas, bandas de resistencia y balones medicinales. Esta clase está diseñada para todos los niveles de condición física para que todos puedan participar de manera segura y con confianza.

## FEELING FIT CLUB

**Jueves 9:00am-10:00am**

**Community Room**

Este programa de acondicionamiento físico de bajo impacto se centra en mejorar la fuerza, la flexibilidad y el bienestar general. Es adecuado para participantes de todos los niveles de condición física.

## REALIDAD VIRTUAL

**Jueves 9/18, 10/16, 11/20, 12/18**

**Sunset Room**

2 sesiones | 1pm a 2pm y 2pm a 3pm

¡Vive el mundo como nunca antes con la Realidad Virtual! Ambas sesiones ofrecen la misma experiencia, así que elige el horario que más te convenga.

## BAILES MENSUALES

**Jueves 8/28, 9/25, 10/30, 11/ 13, 12/4 1:00pm - 4:00pm**

**Community Room**



1221 D Ave National City CA 91950



FAB@NATIONALCITYCA.GOV



619-336-6760