



# JUNIO PORTUGAL



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1	2 Yoga 10:00 - 11:00 Pintura 11:00 - 12:00 Historia 12:00 - 1:30	3 Club de Lectura 10:00 - 11:00 Baile 11:00 - 12:00 Tejido 12:10 - 1:10	4 Tai Chi 10:00 - 11:00 Pilates 11:00 - 12:00 Mandalas/Arte Creativo 12:00 - 1:15 Tarde de juegos 3:30 - 5:30	5 Yoga 10:00 - 11:00 Museos Virtuales 11:00 - 12:00 Música 12:00 - 1:30	6 Pilates 10:00 - 11:00 <b>NUEVO HORARIO</b> Baile 11:45 - 12:45 Cocina 11:00 - 1:00 Drink & Paint 4:30 - 6:00	7
8 Película recomendada "Capitanes de abril" Prime Video	9 Yoga 10:00 - 11:00 Pintura 11:00 - 12:00 Historia 12:00 - 1:30	10 Club de Lectura 10:00 - 11:00 Baile 11:00 - 12:00 Tecnología 12:10 - 1:10 <b>Taller de Arte Terapia 4-5:30</b> "Vive 100 años en la zona azul" Sesión 1 - 7 hábitos para lograr longevidad y bienestar"	11 Tai Chi 10:00 - 11:00 Pilates 11:00 - 12:00 <b>NUEVO Estimulación Cerebral 12:00-1:00</b> Tarde de juegos 3:30 - 5:30	12 Yoga 10:00 - 11:00 <b>Faciales 10 - 1:00</b> "Agenda tu cita" Museos Virtuales 11:00 - 12:00 Música 12:00 - 1:30	13 Pilates 10:00 - 11:00 <b>NUEVO HORARIO</b> Baile 11:45 - 12:45 Cocina Portuguesa 11:00 - 1:00	14
15 Película recomendada "La metamorfosis de los pajaros" <a href="https://youtu.be/bix-m1lIze0?si=ETA6b4SDDcsDDW7R">https://youtu.be/bix-m1lIze0?si=ETA6b4SDDcsDDW7R</a>	16 Yoga 10:00 - 11:00 Pintura 11:00 - 12:00 Historia 12:00 - 1:30 Cine Club 4:00 - 6:30	17 Club de Lectura 10:00 - 11:00 Baile 11:00 - 12:00 Tejido 12:10 - 1:10	18 Tai Chi 10:00 - 11:00 Pilates 11:00 - 12:00 Mandalas/Arte Creativo 12:00 - 1:15 Tarde de juegos 3:30 - 5:30	19 Yoga 10:00 - 11:00 Museos Virtuales 11:00 - 12:00 Música 12:00 - 1:30	20 Pilates 10:00 - 11:00 <b>NUEVO HORARIO</b> Baile 11:45 - 12:45 Cocina 11:00 - 1:00	21
22 Película recomendada "La fabrica de nada" <a href="https://youtu.be/YHIXeoSmyln?si=kcZ0qyb3_gWS09jn">https://youtu.be/YHIXeoSmyln?si=kcZ0qyb3_gWS09jn</a>	23 Yoga 10:00 - 11:00 Pintura 11:00 - 12:00 Historia 12:00 - 1:30	24 Club de Lectura 10:00 - 11:00 Baile 11:00 - 12:00 Tecnología 12:10 - 1:10 <b>Taller de Arte Terapia 4-5:30</b> "Vive 100 años en la zona azul" Sesión 2 - "Dormir bien"	25 Tai Chi 10:00 - 11:00 Pilates 11:00 - 12:00 <b>NUEVO Estimulación Cerebral 12:00-1:00</b> Tarde de juegos 3:30 - 5:30	26 Yoga 10:00 - 11:00 Museos Virtuales 11:00 - 12:00 Música 12:00 - 1:30	27 Pilates 10:00 - 11:00 <b>NUEVO HORARIO</b> Baile 11:45 - 12:45 Cocina Portuguesa 11:00 - 1:00	28
29 Película recomendada "Nonnas" Netflix	30 Yoga 10:00 - 11:00 Pintura 11:00 - 12:00 Historia 12:00 - 1:30 Cine Club 4:00 - 6:30					

"Todo vale la pena cuando la alma no es pequeña."

Fernando Pessoa

¡Te esperamos en nuestras actividades!



# Casa Framboyanes

## **AUDIOLIBRO**

Lunes, Miércoles y viernes  
**9:00am a 10:00am**

Martes  
**12:00PM a 1:30PM**  
Jueves  
**4:00PM a 5:00PM**

**RSVP 56 1991 8096**  
**\*Cupo Limitado**

Bosques de Framboyanes 343, Bosques de las Lomas, CDMX  
[www.casaframboyanes.com](http://www.casaframboyanes.com) / [f](https://www.facebook.com/casaframboyanes) [i](https://www.instagram.com/casaframboyanes) [@casaframboyanes](https://www.tiktok.com/@casaframboyanes)



# Casa Framboyanes

## YOGA RESTAURATIVO MOVIMIENTO CONSCIENTE



Lunes y jueves

**10:00 am a 11:00 am**

*"La Paz en tu  
cuerpo equilibra tu  
mente"*



Bosques de Framboyanes 343, Bosques de las Lomas, CDMX  
[www.casaframboyanes.com](http://www.casaframboyanes.com) / [f](https://www.facebook.com/casaframboyanes) [@](https://www.instagram.com/casaframboyanes) [@casaframboyanes](https://www.instagram.com/casaframboyanes)



# Casa Framboyanes

## CLASE DE PINTURA

Lunes

11:00 am a 12:00pm

RSVP 56 1991 8096

\*Cupo Limitado

BOSQUES DE  
FRAMBOYANES  
343, BOSQUES DE LAS  
LOMAS. CDMX

[www.casaframboyanes.com](http://www.casaframboyanes.com)  
@casaframboyanes



Casa Framboyanes



# TALLER DE HISTORIA



**Lunes**

**12:00 pm a 1:30 pm**

**RSVP 56 1991 8096**

**\*Cupo Limitado**

Bosques de Framboyanes 343, Bosques de las Lomas, CDMX  
[www.casaframboyanes.com](http://www.casaframboyanes.com) / [f](https://www.facebook.com/casaframboyanes) [i](https://www.instagram.com/casaframboyanes) [@casaframboyanes](https://www.tiktok.com/@casaframboyanes)



# Casa Framboyanes

## CINECLUB

Primer y tercer  
lunes de cada mes  
4:00 pm - 6:30 pm

RSVP 56 1991 8096

\*Cupo Limitado

Bosques de Framboyanes 343, Bosques de las Lomas,  
[www.casaframboyanes.com](http://www.casaframboyanes.com) / @casaframboyanes CDMX



# PODCAST

*Casa Framboyanes*



Martes, jueves y viernes  
9:00 AM - 10:00 AM

**RSVP 56 1991 8096**  
**\*Cupo Limitado**

Bosques de Framboyanes 343, Bosques de las Lomas, CDMX  
[www.casaframboyanes.com/](http://www.casaframboyanes.com/) @casaframboyanes



# Casa Framboyanes

## CLUB DE LECTURA



Martes

10:00 a 11:00 am

RSVP 56 1991 8096

Bosques de Framboyanes 343, Bosques de las Lomas, CDMX  
[www.casaframboyanes.com](http://www.casaframboyanes.com) / [f](https://www.facebook.com/casaframboyanes) [@casaframboyanes](https://www.instagram.com/casaframboyanes)



# Casa Framboyanes

## CLASES DE

# BAILE

Martes

11:00 am a 12:00 pm

Viernes

11:45am a 12:45pm

**RSVP 56 1991 8096**

\*Cupo Limitado

Bosques de Framboyanes 343, Bosques de las Lomas, CDMX

[www.casaframboyanes.com](http://www.casaframboyanes.com) / [@casaframboyanes](https://www.instagram.com/casaframboyanes)





CASA  
Framboyanes

La tarea ya está hecha, ahora

# Casa Framboyanes

## TALLER DE TEJIDO

12:10 - 1:10 pm

Primer y tercer

Martes de cada

mes

**RSVP 56 1991 8096**

**\*Cupo Limitado**

**Bosques de Framboyanes 343, Bosques de las Lomas,  
www.casaframboyanes.com / f @casaframboyanes CDMX**



# TALLER DE TECNOLOGÍA



Segundo y  
cuarto martes  
de cada mes

**12:10 PM a 1:10 PM**

**RSVP 56 1991 8096**  
\*Cupo Limitado



**Bosques de Framboyanes 343, Bosques de las Lomas,**  
[www.casaframboyanes.com](http://www.casaframboyanes.com) / [@casaframboyanes](https://www.instagram.com/casaframboyanes) [f](https://www.facebook.com/casaframboyanes) **CDMX**



CASA

*Framboyanes*

La tarea ya está hecha, ahora toca disfrutar...

*Casa Framboyanes*  
**SALÓN DE BELLEZA**

Martes  
**11:00 am a 1:00 pm**

**RSVP 56 1991 8096**

**\*Cupo Limitado**

Bosques de Framboyanes 343, Bosques de las Lomas, CDMX  
[www.casaframboyanes.com](http://www.casaframboyanes.com) / [f](https://www.facebook.com/casaframboyanes) [@casaframboyanes](https://www.instagram.com/casaframboyanes)



# Casa Framboyanes

## TAI CHI

**RSVP 56 1991 8096**

\*Cupo Limitado

**Miércoles  
10:00 am a 11:00 am**



**Bosques de Framboyanes 343, Bosques de las Lomas,  
[www.casaframboyanes.com](http://www.casaframboyanes.com) / [f](https://www.facebook.com/casaframboyanes) [@casaframboyanes](https://www.instagram.com/casaframboyanes) CDMX**



# Casa Framboyanes

## CLASE DE PILATES

Miércoles

11:00 am a 12:00 pm

Viernes

10:00 am a 11:00 pm

Bosques de Framboyanes 343, Bosques de las Lomas, CDMX  
[www.casaframboyanes.com](http://www.casaframboyanes.com) / [f](https://www.facebook.com/casaframboyanes) [@casaframboyanes](https://www.instagram.com/casaframboyanes)



La tarea ya está hecha, ahora toca disfrutar.

# Casa Framboyanes

## TALLER DE MANDALAS

“  
Miércoles cada 15 días

- Primer y tercer miércoles de cada mes

12:00 pm a 1:15 pm

RSVP 56 1991 8096

\*Cupo Limitado

Bosques de Framboyanes 343, Bosques de las Lomas, CDMX  
[www.casaframboyanes.com](http://www.casaframboyanes.com) / [f](https://www.facebook.com/casaframboyanes) [@casaframboyanes](https://www.instagram.com/casaframboyanes)



CASA  
Framboyanes

La tarea ya está hecha, ahora toca disfrutar...

# Casa Framboyanes

## TALLER DE ARTE CREATIVO

“

**Miércoles cada 15 días**

- **Primer y tercer miércoles de cada mes**

”

**12:00 pm a 1:15 pm**

**RSVP 56 1991 8096**

**\*Cupo Limitado**

Bosques de Framboyanes 343, Bosques de las Lomas, CDMX  
[www.casaframboyanes.com](http://www.casaframboyanes.com) / [f](https://www.facebook.com/casaframboyanes) [i](https://www.instagram.com/casaframboyanes) [@casaframboyanes](https://www.tiktok.com/@casaframboyanes)



# Casa Framboyanes

## ESTIMULACIÓN CEREBRAL

Movimientos para la conexión mente- cuerpo

**Segundo y cuarto  
miércoles de cada mes**

**12:00 a 1:00 pm**



**RSVP 56 1991 8096**

**\*Cupo Limitado**

Bosques de Framboyanes 343, Bosques de las Lomas, CDMX  
[www.casaframboyanes.com](http://www.casaframboyanes.com) / [f](https://www.facebook.com/casaframboyanes) [@casaframboyanes](https://www.instagram.com/casaframboyanes)



# Casa Framboyanes

## VISITAS A MUSEOS VIRTUALES

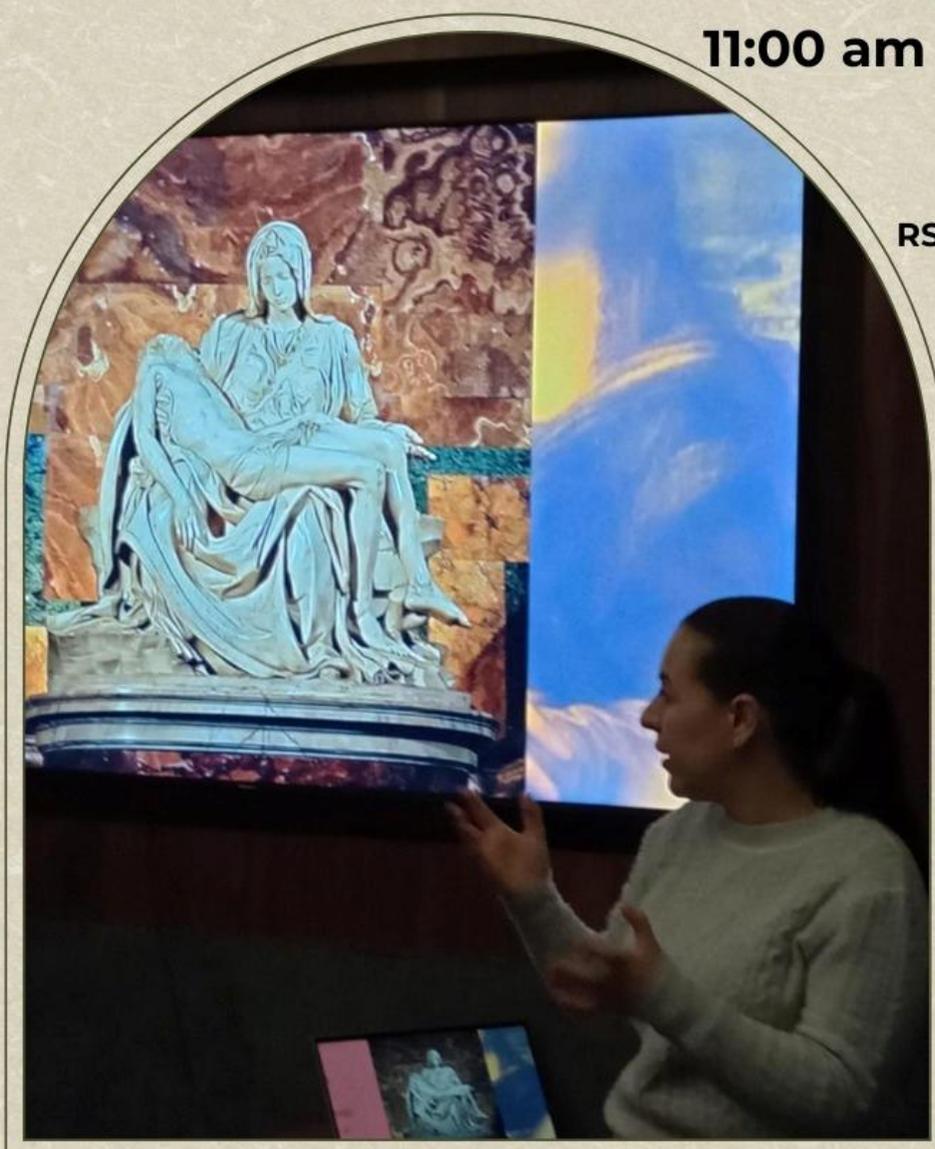
(Continuación del Taller de Historia)



Jueves

11:00 am - 12:00 pm

RSVP 56 1991 8096  
\*Cupo Limitado



Bosques de Framboyanes 343, Bosques de las Lomas, CDMX  
[www.casaframboyanes.com](http://www.casaframboyanes.com) / [f](https://www.facebook.com/casaframboyanes) [@casaframboyanes](https://www.instagram.com/casaframboyanes)



# Casa Framboyanes



MÚSICA 

TALLER DE CORO



Jueves  
12:00 pm a 1:30 pm

**RSVP 56 1991 8096**  
\*Cupo Limitado

Bosques de Framboyanes 343, Bosques de las Lomas, CDMX  
[www.casaframboyanes.com](http://www.casaframboyanes.com) /   @casaframboyanes



CASA  
*Framboyanes*

La tarea ya está hecha, ahora toca disfrutar...

# Casa Framboyanes

**CLASE DE  
COCINA**

**Viernes  
11:00 am a 1:00 pm**

**RSVP 56 1991 8096**  
**\*Cupo Limitado**

Bosques de Framboyanes 343, Bosques de las Lomas, CDMX  
[www.casaframboyanes.com](http://www.casaframboyanes.com) / [f](https://www.facebook.com/casaframboyanes) [i](https://www.instagram.com/casaframboyanes) [@](https://www.tiktok.com/@casaframboyanes) casaframboyanes



*CASA*  
*Framboyanes*

# Casa Framboyanes

## DRINK & PAINT

Primer viernes de  
cada mes

4:30 pm - 6:00 pm

**RSVP 56 1991 8096**  
\*Cupo Limitado

Bosques de Framboyanes 343, Bosques de las Lomas, CDMX  
[www.casaframboyanes.com](http://www.casaframboyanes.com) / [f](https://www.facebook.com/casaframboyanes) [@casaframboyanes](https://www.instagram.com/casaframboyanes)



Casa Framboyanes

# FACIALES

Agenda tu cita para realizarte un facial en Casa Framboyanes con nuestra cosmetóloga.

**\$650**

**RSVP 56 1991 8096**

\*Bajo citas previamente agendadas

Bosques de Framboyanes 343, Bosques de las Lomas, CDMX  
[www.casaframboyanes.com](http://www.casaframboyanes.com) / [f](https://www.facebook.com/casaframboyanes) [@casaframboyanes](https://www.instagram.com/casaframboyanes)



CASA

*Framboyanes*

La tarea ya está hecha, ahora toca disfrutar...

# *Casa Framboyanes* **TARDE DE JUEGOS**

**3:30 pm - 5:30 pm**

**RSVP 56 1991 8096**

**\*Cupo Limitado**

Bosques de Framboyanes 343, Bosques de las Lomas, CDMX  
[www.casaframboyanes.com](http://www.casaframboyanes.com) / [f](https://www.facebook.com/casaframboyanes) [i](https://www.instagram.com/casaframboyanes) [@casaframboyanes](https://www.tiktok.com/@casaframboyanes)



CASA  
*Framboyanes*  
La tarea ya está hecha, ahora toca disfrutar...

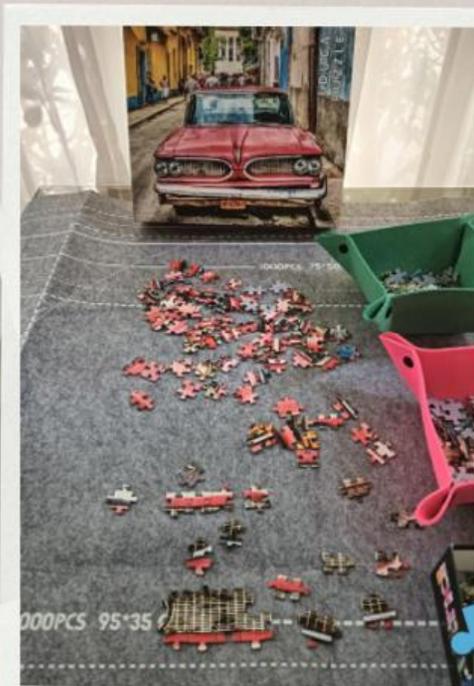
*Casa Framboyanes*

# ROMPECABEZAS

**Armar un rompecabezas puede ser una excelente actividad para estimular la mente, promover la relajación y mejorar el bienestar general.**

Cada espacio en Casa Framboyanes es diseñado para tu bienestar. Si quieres probar algo nuevo, diferente y salir de la rutina te invitamos a seguir armando el rompecabezas y aquí te consentimos.

**¡Te esperamos!**





# Casa Framboyanes

## ESPACIO DE LECTURA

**Si te gusta leer  
tenemos el espacio  
ideal para que  
puedas venir y  
disfrutar el placer de  
la lectura en Casa  
Framboyanes**

Leer es una actividad altamente beneficiosa para estimular nuestro cerebro. Además de aportarnos nuevos conocimientos, favorece la atención y la concentración, ejercita la memoria y la imaginación.

Bosques de Framboyanes 343, Bosques de las Lomas, CDMX  
[www.casaframboyanes.com](http://www.casaframboyanes.com) / [f](#) [@](#) [@casaframboyanes](#)



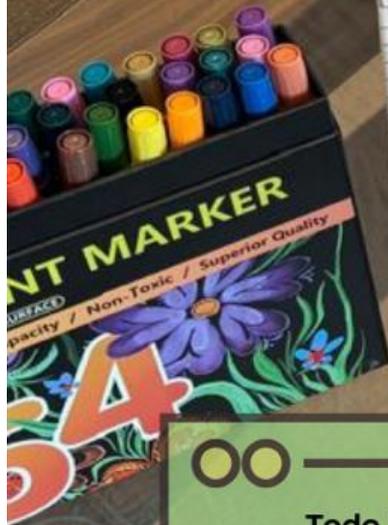


CASA  
Framboyanes

La tarea ya está hecha, ahora toca disfrutar.

# Casa Framboyanes

## DIBUJO



Para **DIBUJAR** no necesitas ser un artista profesional. Todo lo que tienes que hacer es dedicar algo de tiempo aquí en Casa Framboyanes para relajarte y disfrutar de ser creativo. Cuando hablamos de dibujar, las posibilidades de lo que puedes hacer son realmente infinitas, además de obtener todos estos beneficios maravillosos:

sirve para expresar sentimientos, ideas, e inquietudes, aumenta tu actividad cerebral, mejora tu creatividad, tu memoria, tus habilidades de comunicación, para resolver problemas, tu motricidad fina, tus emociones positivas y libera el estrés

¡Te diviertes!





CASA  
Framboyanes  
La tarea ya está hecha, ahora toca disfrutar...

# Casa Framboyanes

## SUDOKU/ SOPA DE LETRAS/CRUCIGRAMA

Hacer estas actividades mejora la concentración, ejercita la memoria y estimula el pensamiento lógico. Además, reduce el estrés y mantiene la mente activa.

Cada espacio en Casa Framboyanes es diseñado para tu bienestar. Si quieres probar algo nuevo, diferente y salir de la rutina puedes venir a hacer sudokus, sopa de letras y crucigramas.

### ¡Te esperamos!





*Casa Framboyanes*

# Festejos de cumpleaños

**¡Ven a festejar tu cumpleaños a casa framboyanes!  
Nosotros ponemos la casa y la comida, tú solo  
invita a tus amigas y amigos.**

## **Opciones de celebración:**

- Desayuno, comida o cena con tu platillo favorito.
- Tarde de juegos (Organiza una tarde de juegos con amigas/os).
- Tarde de té o café con bocadillos o galletas en una mesa elegante

**¡Haz este día especial, un momento especial!**

Reserva con anticipación

**RSVP 56 1991 8096** \*Cupo Limitado

Bosques de Framboyanes 343, Bosques de las Lomas, CDMX  
[www.casaframboyanes.com](http://www.casaframboyanes.com) / [f](https://www.facebook.com/casaframboyanes) [@casaframboyanes](https://www.instagram.com/casaframboyanes)