

June - August



Junio - Agosto

2025 Summer Wellness Calendar

Calendario de Bienestar de Verano 2025

Mammoth Lakes

Yoga and Guided Meditation

Tuesday & Thursday

1:30 p.m. - 2:45 p.m.

Sierra Wellness Center

181 Sierra Manor Road #4

Yin yoga, a passive practice, focuses on opening the hip joints and spine for increased range and more effective movement.

Last Day Thursday June 19th, 2025.

Coming Back in September 2025

Clubhouse Live

Friday

3:30 pm - 5:00 pm

Sierra Wellness Center, 181 Sierra Manor Road #4

Free drop-in afterschool program for middle and high school aged students to hang out, eat some snacks, work on homework, and play games.

Beginning June 20th 1:00 pm - 5:00 pm

Crowley Lake

Mat Pilates

Tuesday

8:00 a.m. to 9:00 a.m.

Crowley Community Center

Classic Pilates matwork with a contemporary twist. Mobilize, lengthen and strengthen the whole body with emphasis on core stability.

Last Day Tuesday June 17th, 2025.

Coming Back in September 2025

Yin & Yoga Stretch

Thursday

5:00 p.m. to 6:00 p.m.

Crowley Community Center

Yin yoga, a passive practice, focuses on opening the hip joints and spine for increased range and more effective movement.

Last Day Thursday June 19th, 2025.

Coming Back in September 2025



Mono County Behavioral Health

(760) 924-1740

www.mono.ca.gov/wellness

Mammoth Lakes

Yoga y Meditación Guiada

Martes y Jueves

1:30 p.m. - 2:45 p.m.

Sierra Wellness Center

181 Sierra Manor Road #4

El yin yoga, una práctica pasiva, se enfoca en abrir las articulaciones de la cadera y la columna vertebral para lograr un mayor rango y un movimiento más efectivo.

Ultimo Dia Jueves Junio 19, 2025

Regresando en Septiembre de 2025

Casa club en vivo

Viernes

3:30 p.m. - 5:00 p.m.

Sierra Wellness Center, 181 Sierra Manor Road #4

Programa extraescolar gratuito para estudiantes de secundaria y preparatoria para pasar el rato, comer bocadillos, trabajar en la tarea y jugar.

Empezando Junio 20 sera de 1:00 pm - 5:00 pm

Crowley Lake

Pilates de Colchoneta

Martes

8:00 am a 9:00 am

Centro Comunitario Crowley

Colchoneta clásica de Pilates con un toque contemporáneo. Moviliza, alarga y fortalece todo el cuerpo con énfasis estabilidad central.

Ultimo Dia Martes Junio 17, 2025

Regresando en Septiembre de 2025

Estiramiento de Yin y Yoga

Jueves

5:00 pm. a las 6:00 p. m.

Centro Comunitario Crowley

El yin yoga, una práctica pasiva, se enfoca en abrir las articulaciones de la cadera y la columna vertebral para lograr un mayor rango y un movimiento más efectivo.

Ultimo Dia Jueves Junio 19, 2025

Regresando en Septiembre de 2025

June - August

2025 Summer Wellness Calendar

Lee Vining

Senior Breakfast Social

1st Wednesday of the Month
9:00am - 10:30am
Lee Vining Community Center
296 Mattly Ave.

Join us on our free community wellness program for senior citizens, where you can enjoy a delicious meal and engage in a fun, interactive activity designed to boost both physical and mental well-being.

Clubhouse Live

Wednesdays
11:00 am - 3:00 pm
Lee Vining Community Center

It is a conscious, safe, and brave space for students. Preregistration required. Registration is on a first-come-first-served basis, with limited space available, please email Tajia at trodriguez@mono.ca.gov to register.
For children grades 4th - 8th

Bridgeport

Clubhouse Live

Thursdays
11:00 am - 3:00 pm
Memorial Hall

It is a conscious, safe, and brave space for students. **Preregistration required.** Registration is on a first-come-first-served basis, with limited space available, please email Tajia at trodriguez@mono.ca.gov to register.
For children grades 4th - 8th

NO GROUP 6/19

Hike More Worry Less

Mondays
9:00 am - 12:00pm
Memorial Hall

Join Tajia for a gentle and mindful weekly hike. Adults - welcomed. Please bring water, a light snack, comfortable hiking shoes and an extra layer. Trails TBD based on experience levels of the group.

Bridgeport Social

2nd Friday of the Month
5:00 pm - 7:00 pm

Alternating Locations

Memorial Hall (73 North School Street):
3/14/25, 5/9/25, 7/11/24, 9/12/25, 11/14/25

Bridgeport Indian Colony Administration Building 355
Sagebrush Dr
4/11/25, 6/13/25, 8/8/25, 10/10/25, 12/10/25
Food. Community. Connection



Mono County Behavioral Health
(760) 924-1740
www.mono.ca.gov/wellness

Junio - Agosto

Calendario de Bienestar de Verano 2025

Lee Vining

Evento Social Para Personas Mayores

Primer Miércoles de Cada Mes
9:00am - 10:30am
Centro Comunitario De Lee Vining
296 Mattly Ave.

¡Únase a nuestro programa de bienestar comunitario gratuito para personas mayores, donde podrá disfrutar de una deliciosa comida y participar en una actividad divertida e interactiva diseñada para aumentar el bienestar físico y mental!

Casa Club en Vivo

Miércoles
11:00 am - 3:00 pm
Centro Comunitario de Lee Vining
Es un espacio consciente, seguro y valiente solo para estudiantes entre las edades de 11 y 18 años. **Se requiere inscripción previa.** El registro se realiza por orden de llegada, con espacio limitado disponible, envíe un correo electrónico a Tajia a trodriguez@mono.ca.gov registrarse.
para niños de 4º a 8º grado

Bridgeport

Casa Club en Vivo

Jueves
11:00 am - 3:00 pm
Salón Conmemorativo
Es un espacio consciente, seguro y valiente solo para estudiantes entre las edades de 11 y 18 años. **Se requiere inscripción previa.** El registro se realiza por orden de llegada, con espacio limitado disponible, envíe un correo electrónico a Tajia a trodriguez@mono.ca.gov registrarse.
para niños de 4º a 8º grado
NO GRUPO 6/19

Camina Más, Preocúpate Menos

Lunes
9:00 am - 12:00 pm
Salón Conmemorativo
Únete a Tajia en una caminata semanal tranquila y consciente. Adultos bienvenidos. Por favor, trae agua, un refrigerio ligero, calzado cómodo para caminar y una capa extra. Senderos a definir según la experiencia del grupo.

Bridgeport Social

2º Viernes de Cada Mes
5:00-7:00 PM

Ubicaciones Alternas

Memorial Hall (73 North School Street):
3/14/25, 5/9/25, 7/11/24, 9/12/25, 11/14/25

Colonia India de Bridgeport
Edificio. 355 Sagebrush Dr
4/11/25, 6/13/25, 8/8/25, 10/10/25, 12/10/25
Comida. Comunidad. Conexión



June - August

2025 Summer Wellness Calendar

Junio - Agosto

Calendario de Bienestar de Verano 2025

Walker

Walker Walkers (Weather Dependent)

Thursday

9:00am - 10:00am

Walker Park, 399 Mule Deer Road

Join Kama for a walk and talk about anything on your mind.

NO PROGRAMMING 6/26

Kids Art Program

Thursday

3:00-4:00 pm

Walker Wellness Center

107655 Highway 395, Walker, CA

Join Kama for some fun arts and crafts for all ages.

NO PROGRAMMING 6/26

Walker Social

Last Friday of the Month

5:00-7:00

Walker Wellness Center

107655 Highway 395, Walker, CA

Community potluck

3/28/25, 4/25/25, 5/30/25, 6/27/25, 7/25/25, 8/29/25,
9/26/25, 10/24/25, 11/21/25, 12/19/25

Benton

Benton Social

Last Thursday of the Month

5:30 pm - 7:00 pm

Community potluck, games, activities, information and connection.

Alternating Locations

Benton Community Center- 58869 HWY 120

5/29/25, 7/31/25, 9/25/25, 11/20/25

Benton Tribe Community Center- 567 Yellow Jacket Road

6/26/25, 8/28/25, 10/30/25

Walker

Walker Caminantes (Dependiente del Clima)

Jueves

10:00-11:00 am

Parque Walker, 399 Mule Deer Road

Únete a Kama para dar un paseo y hablar sobre cualquier cosa que tengas en mente.

no

NO GRUPO 6/26

Programa de Arte Para Niños

Jueves

3:00-4:00 p.m.

Centro de Bienestar Walker

107655 Carretera 395, Walker, CA

Únase a Kama para disfrutar de divertidas artes y manualidades para todas las edades.

NO GRUPO 6/26

Social Walker

Último Viernes Del Mes

5:00pm - 7:00pm

Centro de Bienestar Walker

107655 Carretera 395, Walker, CA

Comida comunitaria

3/28/25, 4/25/25, 5/30/25, 6/27/25, 7/25/25, 8/29/25,
9/26/25, 10/24/25, 11/21/25, 12/19/25

Benton

Bridgeport Social

Último Jueves del Mes

5:30-7:00 p. m.

Comida comunitaria, juegos, actividades, información y conexión.

Ubicaciones Alternas

Centro Comunitario de Benton

58869 Hwy 120

5/29/25, 7/31/25, 9/25/25, 11/20/25

Centro Comunitario de la Tribu Benton- 567 Yellow Jacket Road

6/26/25, 8/28/25, 10/30/25



Mono County Behavioral Health
(760) 924-1740
www.mono.ca.gov/wellness

