

SPRING into HEALTH

Reto de Bienestar Familiar 3 de abril - 1 de mayo, 2021

¡ÚNETE AL DESAFÍO Y
VAMOS A SER SALUDABLES JUNTOS!

Programa de 5 semanas | Talleres para familias | Bienestar Comunitario |
Demostraciones de cocina saludable | Consciencia | Arte y Danza | ¡GRATUITO!

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

Semana 1 Sab., 3 de abril	Yoga 9:00am	Zumba* 10:30am	Pioneer Park- cancha de tenis 828 Harding Ave.
Juev. 8 de abril	3 Wins Fitness Programa El Camino	Clase Virtual (Español) 6:45pm	Regístrese llamando a Las Palmas 818-898-7340

Semana 2 Sab., 10 de abril	Total Body Conditioning 9:00am	Line Dance* 10:30am	Las Palmas Park- lote trasero 505 South Huntington St.
-------------------------------	-----------------------------------	------------------------	---

Semana 3 Sab., 17 de abril	Tai Chi 9:00am	Martial Arts 10:30am	Lopez Adobe 1100 Pico St.
-------------------------------	-------------------	-------------------------	------------------------------

Semana 4 Sab., 24 de abril	Taller: Tablero de Visión 9:00am	Yoga 10:30am	Rudy Ortega Park Zoom 2025 Fourth St.
-------------------------------	-------------------------------------	-----------------	--

Clase de pintura de
padre e hijo (Virtual)
11:00am

Semana 5 Vie., 30 de abril 30	Zumba en familia 6:00pm	Sesión virtual	ZOOM
----------------------------------	----------------------------	----------------	------

Sab., 1 de mayo	Pop Pilates 9:00am	Cardio Salsa* 10:30am	Pioneer Park- área de césped 828 Harding Ave.
-----------------	-----------------------	--------------------------	--

¡Asiste 3
actividades
y recibe una
camiseta y botella
de campeón de la
salud!

* El desafío semanal incluirá una demostración de cocina "bocados saludables" *

PARA MÁS INFORMACIÓN (818) 898-1290 | SFCITY.ORG/SFRECREATION



SFRecreation



OfficialCityOfSanFernando