



# CLASE DE BIENESTAR

**EJERCICIOS SUAVES PARA RELAJACION Y SALUD**

**Cada segundo y cuarto Jueves a la 11am del mediodía**

- ◆ **Relaje su mente y cuerpo**
- ◆ **Mejore su flexibilidad**
- ◆ **Aumente su fortaleza**

*Todos los niveles de forma física son bienvenidos*

*Instrucciones en Español e Inglés*



**CUERPO SALUDABLE  
MENTE SALUDABLE**



**Enero 12, 26, Feb 9, 23, Mar 9, 23, Abril 13, 27...**

**Costo: igual que lo que usualmente paga por una visita médica**

**Por favor usar ropa cómoda y traiga su botella con agua**

**Solamente pacientes adultos por favor.**

**Para registrarse en la clase llame al (707) 433-5494  
o con las recepcionistas de la clínica.**

Lugar: Clínica Alianza, Healdsburg 1381 University Ave en el salón de conferencias del Segundo piso.