

Cherrybell Health Center 1230 S Cherrybell Stravenue
Congress Health Center 839 W Congress St
El Pueblo Activity Center 101 W Irvington

El Pueblo Health Center 101 W Irvington
El Rio Neighborhood Center 1390 W Speedway Blvd



FITNESS

BARRE Strengthen, tone, and stretch with ballet, yoga, and pilates inspired movements.

Congress Health Center Monday & Wednesday 5:30–6:30 p.m.

EXERCISE Rx 1 Exercise using a chair for support. Build functional strength for upper and lower body. Beginner level class.

Congress Health Center Monday & Wednesday 11:30–12:15 p.m.

EXERCISE Rx 2 Strength and cardio exercise for starting or returning exercisers. Beginner to intermediate level class.

Congress Health Center
Monday, Wednesday, Friday 9:00–10:00 a.m.

El Pueblo Activity Center
Monday, Wednesday, Friday 9:00–10:00 a.m.

EXERCISE Rx 3 Exercise with bodyweight, resistance bands and free weights, mixed with short bursts of aerobic activity. Intermediate to advanced level class.

Cherrybell Health Center
Monday & Wednesday 5:30–6:30 p.m.

Congress Health Center
Tuesday & Thursday 10:30–11:30 a.m.

El Pueblo Activity Center
Tuesday & Thursday 6:00–7:00 p.m.

FLEX FIT Basic stretching and strengthening exercises to help reduce muscle tension, increase mobility and strengthen core muscle groups. Beginner to intermediate class.

Congress Health Center Monday & Wednesday 12:30–1:15 p.m.

ZUMBA® Dance your way to fitness.

Cherrybell Health Center Tuesday & Thursday 5:30–6:30 p.m.

Congress Health Center
Tuesday & Thursday 12:00–12:45 p.m. (GOLD EXPRESS)

El Pueblo Activity Center Saturday 9:00–10:00 a.m.

El Pueblo Senior Center Monday & Wednesday 6:00–7:00 p.m.

El Rio Neighborhood Center Tuesday & Thursday 6:30–7:30 p.m.



MIND/BODY

TEEN YOGA This class is designed to build your strength, mobility, and self-esteem. Learn postures and breathing exercises to reduce and cope with stress, peer-pressure, and body-image all in a safe community just for teens. (Ages 12-17)

El Pueblo Activity Center Tuesday & Thursday 5:00–5:45 p.m.

YOGA FOR HEALTH Stretch, breathe, relax.

Cherrybell Health Center
Monday & Wednesday 12:00–1:00 p.m.
Tuesday & Thursday 5:15–6:15 p.m.
Friday 1:30–2:30 p.m.

Congress Health Center
Tuesday & Friday 10:00–11:00 a.m. (chair)
Tuesday & Friday 11:30–12:30 p.m.
Tuesday & Thursday 5:30–6:30 p.m.

El Pueblo Activity Center
Monday & Wednesday 12:00–1:00 p.m.
Tuesday & Thursday 10:00–11:00 a.m.

El Pueblo Health Center Tuesday & Thursday 6:00–7:00 p.m.



MIND/BODY Cont'd

TAI CHI Reduce stress, increase flexibility, and improve balance.

Cherrybell Health Center (Beginner/Intermediate)
Monday & Thursday 11:00–12:00 p.m.

Congress Health Center (Intermediate/Advanced)
Tuesday & Friday 1:00–2:00 p.m.

El Pueblo Activity Center (Beginner/Intermediate)
Monday & Wednesday 1:15–2:15 p.m.



HEALTH IMPROVEMENT

BETTER BALANCE Drills, activities, and exercises for the balance systems.

Cherrybell Health Center
Monday & Wednesday 2:00–3:00 p.m.

Congress Health Center
Monday & Wednesday 10:15–11:15 a.m.

El Pueblo Activity Center
Tuesday & Thursday 11:15–12:15 p.m.

BETTER BACKS Manage pain and improve function by increasing core strength and flexibility.

Cherrybell Health Center
Tuesday & Thursday 1:30–2:30 p.m.

Congress Health Center
Tuesday & Thursday 9:30–10:15 a.m.

El Rio Health Community Choir El Rio offers a therapeutic hour of music! Join with other members in the community in learning breathing techniques, how to read music and how to sing in a choir weekly. No prior experience needed! Call (520) 309-2084.

Cherrybell Health Center Wednesday 1:00–2:00 p.m.

Pre-registration is required for all classes below. Call (520) 309-2084

DIABETES EMPOWERMENT Learn about diabetes while getting support for lifestyle changes to improve your health.

Cherrybell Health Center
Sep 30–Nov 4 | Monday 1:30–3:30 p.m.

Congress Health Center
Jun 22–Aug 3 | Saturday 9:00–11:00 a.m.
Aug 19–Sep 23 | Saturday 10:00–12:00 p.m.

El Pueblo Health Center
Jul 8–Aug 12 | Monday 1:30–3:30 p.m.

WEIGHT MANAGEMENT FOR OPTIMAL HEALTH
A 12-week medically supervised weight loss program for established El Rio patients. Call (520) 309-2435.

THE HEART SERIES Ask a cardiologist, enjoy heart healthy foods and recipes, check medications, manage stress with Tai Chi and Yoga practice, and socialize with a healthy potluck lunch weekly. This 12 week program focuses on stabilizing and reversing heart disease! This program brought to El Rio patients by the Foundation for Cardiovascular Health.

Congress Health Center Teaching Kitchen
Aug 21–Nov 13 | Wednesday 10:00–1:00 p.m.

MATTER OF BALANCE Manage concerns about falls in this 8-class series that includes strength-building exercises, strategies for increasing confidence and risk awareness, and more! Call (520) 309-2084.



Cherrybell Centro de Salud 1230 S Cherrybell Stravenue
Congress Centro de Salud 839 W Congress St
El Pueblo Centro de Actividad 101 W Irvington

El Pueblo Centro de Salud 101 W Irvington
El Rio Neighborhood Center 1390 W Speedway Blvd

EJERCICIO

BARRE Movimientos cuales fortalecen, tonifican y estiran con movimientos de ballet, yoga y pilates.

Congress Centro de Salud lunes y miércoles 5:30—6:30 p.m.

Ejercicio Rx 1 Ejercicios usando una silla y de pie para fortalecer su cuerpo. Nivel principiante.

Congress Centro de Salud lunes y miércoles 11:30—12:15 p.m.

Ejercicio Rx 2 Ideal para empezar o regresar al ejercicio. Clase para principiantes. Nivel principiante a intermedio.

Congress Centro de Salud
lunes, miércoles, viernes 9:00—10:00 a.m.

El Pueblo Centro de Actividad
lunes, miércoles, viernes 9:00—10:00 a.m.

Ejercicio Rx 3 Clase energética con ejercicios de peso corporal y la resistencia con ligas, combinado con actividades aeróbicas. Nivel intermedio a avanzado.

Cherrybell Centro de Salud lunes y miércoles 5:30—6:30 p.m.

Congress Centro de Salud martes y jueves 10:30—11:30 a.m.

El Pueblo Centro de Actividad martes y jueves 6:00—7:00 p.m.

Flex Fit Reduzca la tensión muscular y aumente la movilidad utilizando diferentes métodos de estiramiento.

Congress Centro de Salud lunes y miércoles 12:30—1:15 p.m.

ZUMBA® Bailar para la buena salud y bienestar.

Cherrybell Centro de Salud martes y jueves 5:30—6:30 p.m.

Congress Centro de Salud martes y jueves
12:00—12:45 p.m. (ORO EXPRES)

El Pueblo Centro de Actividad sábado 9:00—10:00 a.m.

El Pueblo Senior Center lunes y miércoles 6:00—7:00 p.m.

El Rio Neighborhood Center martes y jueves 6:30—7:30 p.m.

CUERPO/MENTE

YOGA PARA ADOLESCENTES Esta clase está diseñada para desarrollar su fuerza, movilidad y autoestima. Aprenda posturas y ejercicios de respiración para reducir y sobrellevar el estrés, la presión de los compañeros y la imagen corporal, todo en una comunidad segura solo para adolescentes (Edades 12-17).

El Pueblo Centro de Actividad martes y jueves 5:00—5:45 p.m.

YOGA PARA SALUD Estiramientos, respiración, relajación.

Cherrybell Centro de Salud
lunes y miércoles 12:00—1:00 p.m.
martes y jueves 5:15—6:15 p.m.
viernes 1:30—2:30 p.m.

Congress Centro de Salud
martes y viernes 10:00—11:00 a.m. (utilizando silla)
martes y viernes 11:30—12:30 p.m.
martes y jueves 5:30—6:30 p.m.

El Pueblo Centro de Actividad
lunes y miércoles 12:00—1:00 p.m.
martes y jueves 10:00—11:00 a.m.

El Pueblo Centro de Salud
martes y jueves 6:00—7:00 p.m.

CUERPO/MENTE Cont'd

TAI CHI Reduce niveles de estrés, incrementa flexibilidad y mejora el equilibrio.

Cherrybell Centro de Salud (principiante/intermedio)
lunes y jueves 11:00—12:00 p.m.

Congress Centro de Salud (intermedio/avanzado)
martes y viernes 1:00—2:00 p.m.

El Pueblo Centro de Actividad (principiante/intermedio)
lunes y miércoles 1:15—2:15 p.m.

MEJORAMIENTOS DE LA SALUD

MEJORANDO SU EQUILIBRIO

Actividades y ejercicios para los sistemas de equilibrio.

Cherrybell Centro de Salud lunes y miércoles 2:00—3:00 p.m.

Congress Centro de Salud lunes y miércoles 10:15—11:15 a.m.

El Pueblo Centro de Actividad martes y jueves 11:15—12:15 p.m.

FORTALECIENDO SU ESPALDA Mejore su espalda con ejercicios para la postura y flexibilidad.

Cherrybell Centro de Salud martes y jueves 1:30—2:30 p.m.

Congress Centro de Salud martes y jueves 9:30—10:15 a.m.

Las siguientes clases requieren una inscripción previa.
Llamar (520) 370-3686

PROGRAMA DE CAPACITACION Y EDUCACION EN DIABETES

Aprenda sobre lo que es el diabetes y a la misma vez recibira apoyo para hacer los cambios necesarios en su estilo de vida para mejorar su salud. Llamar (520) 309-2085.

Cherrybell Centro de Salud
30 de sep—4 de nov | lunes 1:30—3:30 p.m.

Congress Centro de Salud
22 de jun—3 de ago | sábado 9:00—11:00 a.m.
19 de ago—23 de sep | sábado 10:00—12:00 p.m.

El Pueblo Centro de Salud
8 de jul—12 de ago | lunes 1:30—3:30 p.m.

CONTROL DE PESO PARA SALUD OPTIMA

Programa de 12 semanas para el control de peso bajo la supervisión de un médico. Este programa es solo para pacientes establecidos con la Clínica El Río. Días y horas sujetos a cambios. Por favor llame al (520) 474-1798 para más información.

LA SERIE DE CORAZON

Pregúntele a un cardiólogo, disfrute de comidas y recetas saludables para el corazón, controle los medicamentos, administre el estrés con la práctica de Tai Chi y Yoga, y socialice con un almuerzo saludable con suerte cada semana. ¡Este programa de 12 semanas se enfoca en estabilizar y revertir la enfermedad cardíaca! Este programa fue llevado a los pacientes de El Río por la Fundación para la Salud Cardiovascular.

Congress Health Center Teaching Kitchen
21 de ago—13 de nov | miércoles 10:00—1:00 p.m.

UN ASUNTO DE EQUILIBRIO

Controlando el temor de caerse. ¡Esta serie de 8 clases incluye ejercicios de fortalecimiento, estrategias para aumentar confianza y atentos a los riesgos, y más! Por favor llame al (520) 474-1798 para más información.