

FREE CLASSES

for El Rio Health Center patients and employees.
For more information or to register, call **(520) 309-2084**, visit elrio.org/healthbuilders or come directly to the class of your choice.

JANUARY 6 - APRIL 4 WINTER 2020 WELLNESS CLASSES

FITNESS

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

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

Sit Fit Exercise using a chair for support. Build endurance and functional strength for upper and lower body. Beginner level class.

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

Fitness Level II Beginner to intermediate cardio and strength training for people with Diabetes, blood pressure, heart or joint problems

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

El Pueblo Activity Center
Monday & Wednesday 9:00—10:00 a.m.

HIIT Strong Exercise with bodyweight, resistance bands and free weights, mixed with short bursts of aerobic activity for experienced exercisers (High Intensity Interval Training).

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.

ZUMBA® Dance your way to fitness.

Cherrybell Health Center Tuesday & Thursday
4:30—5:15 p.m. **(Level I)** & 5:30—6:30 p.m. **(Level II)**

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

YOGA FOR HEALTH Stretch, breathe, relax.

Cherrybell Health Center
Monday & Wednesday 12:00—1:00 p.m.
Tuesday 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 4:30—5:30 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 & Wednesday 11:00—12:00 p.m.

Congress Health Center
Monday & Wednesday 1:00—2:00 p.m. **(Beginner)**
Tuesday & Friday 1:00—2:00 p.m. **(Intermediate/Advanced)**

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 2:10—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.

El Pueblo Health Center
Tuesday & Thursday 10:00—11:00 a.m.

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 A 6 class series to learn about Diabetes while getting support for lifestyle changes to improve your health and manage your diabetes. Call 520-309-3415 for more information

WEIGHT MANAGEMENT FOR OPTIMAL HEALTH A 12-week medically supervised weight loss program for established El Rio patients. Call (520) 309-2435. Enrolling now for January 2020.

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.

Classes coming to Southeast Health Center in February 2020.
Children age 10 and above welcome with an accompanying parent or guardian.

CLASES GRATUITAS

Todas las clases son gratis para los pacientes y empleados de Los Centros de Salud de El Río. Para más información o para registrarse pueden llamar al **(520) 309-2090**, visita **elrio.org/healthbuilders** o ir directamente a la clase de su preferencia.

6 DE ENERO - 4 DE ABRIL INVIERNO 2020 CLASES PARA EL BIENESTAR

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.

Sit Fit 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.

Ejercicios Nivel II Entrenamiento cardiovascular y de fuerza para principiantes a intermedios para personas con Diabetes, presión arterial, problemas cardíacos o articulares.

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

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

HIIT Strong Clase energética con ejercicios de peso corporal y la resistencia con ligas, combinado con actividades aeróbicas. Nivel 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.

ZUMBA® Bailar para la buena salud y bienestar.

Cherrybell Centro de Salud martes y jueves 4:30—5:15 p.m. (Nivel I) & 5:30—6:30 p.m. (Nivel II)

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

CUERPO/MENTE

YOGA PARA LA SALUD

Estiramientos, respiración, relajación.

Cherrybell Centro de Salud lunes y miércoles 12:00—1:00 p.m.
martes 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 4:30—5:30 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 miércoles 11:00—12:00 p.m.

Congress Centro de Salud lunes y miércoles 1:00—2:00 p.m. (principiante)
martes y jueves 1:00—2:00 p.m. (Intermedio/avanzado)

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 2:10—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.

El Pueblo Centro de Actividad martes y jueves 10:00—11:00 a.m.

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) 309-2090

PROGRAMA DE CAPACITACION Y EDUCACION EN DIABETES
Una serie de 6 clases para aprender sobre la Diabetes mientras recibe apoyo para los cambios necesarios para cambiar el estilo de vida para mejorar su salud y controlar su diabetes. Llame a 520-309-2085 para más información.

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. Inscribirse ahora para enero 2020.

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.

Las clases llegarán al Centro de Salud del Sureste en febrero de 2020. Niños de 10 años o más son bienvenidos con un padre o tutor acompañante.