

Free classes for El Rio employees, patients and community members.

For information or to register, call (520) 309-2084 or email HealthBuilders@elrio.org

Virtual Fitness Classes

2021 virtual exercise classes scheduled through December 18, 2021 via ZOOM

CLASS	DAYS	TIME	INSTRUCTOR
Better Balance	Tue-Thu	11:00am-12:00pm	Liliana
Better Backs	Tue-Thu	4:30pm-5:15pm	Greg
Get Strong	Mon-Wed-Fri	10:00am-11:00am	Will
Tai Chi for Beginners	Mon-Wed	1:00pm-2:00pm	Terri
Yoga	Mon-Wed-Fri	8:00am-9:00am	Marty
Yoga	Sat	9:00am-10:00am	Desiree
Yoga	Tue-Thu	6:00pm-7:00pm	Greg
Zumba	Mon-Wed-Fri	6:00pm-7:00pm	Oralia

Digital Schedule



Hybrid Fitness Classes at HealthOn Broadway, 1 West Broadway Avenue (Registration Required)

Registration required for these combination in-person/virtual classes limited to 8 in-person participants

CLASS	DAYS	TIME	INSTRUCTOR
Barre	Mon-Wed	1:00pm-1:45pm	Deedee
Tai Chi for Advanced	Tue-Thu	1:00pm-2:00pm	Noel
Yoga Chair	Mon-Wed-Fri	10:00am-11:00am	Liliana
Yoga	Mon-Wed-Fri	11:30am-12:30pm	Liliana

In Person Classes (Limited Capacity - Registration Required)

Daily Covid screening and masks required to attend. COVID Vaccination highly encouraged

CONGRESS

CLASS	DAYS	TIME	INSTRUCTOR
Better Brains*	Mon-Wed-Fri	1:30pm-2:30pm	Greg
Better Balance	Mon-Wed	10:00am-11:00am	Shelley
Sit Fit	Mon-Wed-Fri	9:00am-9:45am	Deedee
Better Backs	Tue-Thu	1:30pm-2:15pm	Will
Yoga	Tue-Thu	10:00am-11:00am	Greg

*Five week class, starts October 11, 2021.

SOUTHEAST

Better Brains**	Mon-Wed-Fri	2:00pm-3:15pm	Greg
Better Backs	Mon-Wed-Fri	10:00am-10:45am	Greg
Be Strong	Tue-Thu	12:00pm-12:45pm	Deedee
Sit Fit	Tue-Thu	10:00am-10:45am	Deedee
Beginning Tai Chi	Tue-Thu	11:00am-12:00pm	Noel
Yoga	Mon-Wed-Fri	9:00am-9:45am	Greg

**Five week class, starts November 15, 2021.

Nutrition Services

Registered Dietitian Appointments: Contact Patient Communications at (520) 670-3909

Tucson Community Food Bank Food Distribution: Southeast Health Center. Contact HealthBuilders@elrio.org Saturdays 8:00am-10:00am; Oct 9, Nov 13, Dec 11

Virtual Education/Workshops/Support Groups

Coffee for the Soul: A support group for both new and expecting mothers. To register: MomWellness@elrio.org Fridays 11:30am-1:00pm

Diabetes Empowerment Workshops: A 6-class series to learn about diabetes while getting support for lifestyle changes to improve health. Contact Ernie Perez at (520) 309-2085 or email at ErnieP@elrio.org to register or for more information.

Advanced Care Planning Virtual Workshops: For employees and family members. Contact Ernie Perez at (520) 309-2085 or email at ErnieP@elrio.org to register or for more information. 6:00-7:00pm: Oct 20, Nov 20, Dec 15

Community Garden: Garden plots available for patients, employees and community at the Congress Health Center site. Contact Health Builders.

Medically-Integrated Programs

Weight Management for Optimal Health: Virtual & In-Person A series of 8 weekly classes followed by 4 monthly sessions designed to help you stop dieting and start nourishing, moving, honoring, and relaxing your body. Separate medical appointments for those planning to take FDA-approved weight loss medication.

Pre-registration, orientation and medical need required to attend. Contact Diane Haeger at (520) 256-2874 or DianeH@elrio.org for information about the 2022 session starting in January.

The NEW Good Health, New Vitality: A garden-focused lifestyle program of virtual health education featuring community guest speakers and El Rio Health Care professionals for a holistic approach to health improvement and wellness. Contact Ernie Perez at (520) 309-2085 or email at ErnieP@elrio.org for more information.

For more information or to obtain registration links, please contact Carolyn Mills at 309-2084, Carolynm@elrio.org

 **El Rio YouTube Resources:**
[YouTube.com>El Rio Health>Playlists](https://www.youtube.com/ElRioHealth)
Exercise Videos, Cooking Demonstrations, Nutrition, Stress Management

Clases gratuitas para empleados, pacientes de El Rio y miembros de la comunidad. Para obtener información o para registrarse, llame al (520) 309-2090 o envíe un correo electrónico a HealthBuilders@elrio.org

Clases Virtuales De Ejercicio

Clases de ejercicios virtuales programadas hasta el 18 de diciembre de 2021 a través de ZOOM

Clase	Días	Hora	Instructor
Mejorar la Espalda	mar-jue	4:30pm-5:15pm	Greg
Mejorar el Equilibrio	mar-jue	11:00am-12:00pm	Liliana
Ponte Fuerte	lun-mie-vie	10:00am-11:00am	Will
Tai Chi (Principiantes)	lun-mie	1:00pm-2:00pm	Terri
Tai Chi (Avanzado)	lun-mie	1:00pm-2:00pm	Noel
Yoga	lun-mie-vie	8:00am-9:00am	Marty
Yoga	sab	9:00am-10:00am	Desiree
Yoga	mar-jue	6:00pm-7:00pm	Greg
Zumba	lun-mie-vie	6:00pm-7:00pm	Oralia

Horario digital



Classes Hybrid en HealthOn Broadway, 1 West Broadway Avenue (Capacidad limitada - Requiere Registración)

Se requiere mascarilla y se recomienda estar vacunado contra el COVID

Clase	Días	Hora	Instructor
Barre	lun-mie	1:00pm-1:45pm	Deedee
Yoga Sentada	lun-mie-vie	10:00am-11:00am	Liliana
Yoga	lun-mie-vie	11:30am-12:30pm	Liliana

Para obtener las ligas para registrarse a las clases, comuníquese con **Gloria Irigoyen-Montijo** al **309-2090**, Gloriam@elrio.org.

Clases En Persona (Capacidad limitada - Se requiere inscripción)

Se requiere mascarilla y se recomienda estar vacunado contra el COVID

CONGRESS

Clase	Días	Hora	Instructor
Mejorar el Cerebro*	lu-mie-vie	1:30pm-2:30pm	Greg
Mejorar el Equilibrio	lu-mie	10:00am-11:00am	Shelley
Ejercicio en Silla	lu-mie-vie	9:00pm-9:45pm	Deedee
Mejorar Espaldas	ma-jue	1:30pm-2:15pm	Will
Yoga	ma-jue	10:00am-11:00am	Greg

*Clase de 5 semanas, empieza el 11 de octubre.

SOUTHEAST

Clase	Días	Hora	Instructor
Mejorar el Cerebro**	lu-mie-vie	2:00pm-3:15pm	Greg
Mejorar Espaldas	lu-mie-vie	10:00am-10:45am	Greg
Se Fuerte	ma-jue	12:00pm-12:45pm	Deedee
Ejercicio en Silla	ma-jue	10:00am-10:45am	Deedee
Tai Chi Principiante	ma-jue	11:00am-12:00pm	Noel
Yoga	lu-mie-vie	9:00am-9:45am	Greg

*Clase de 5 semanas, empieza el 15 de noviembre.

Servicios de Nutrición

Citas con Dietistas Registrados: Comuníquese con Comunicaciones del paciente al (520) 670-3909

Distribución de Alimentos del Banco de Comida de la Comunidad de Tucson: Southeast Health Center.

Comuníquese con Health Builders para más información sábados de 8:00am-10:00am; oct 9, nov 13, dic 11

Educación Virtual / Talleres / Grupos De Apoyo

Café Para El Alma: un grupo de apoyo para madres primerizas y futuras. Para registrarse: MomWellness@elrio.org
En español - viernes, 9:00am-10:30am

Talleres de Capacitación para la Diabetes: Una serie de 6 clases para aprender sobre la diabetes mientras recibe apoyo con los cambios en el estilo de vida para mejorar la salud. Contacto: Ernie Perez, al (520) 309-2085 o correo electrónico ErnieP@elrio.org para más información

Talleres Virtuales de Planificación de Cuidado Avanzada: para empleados y miembros de familia. Contacto: Ernie Perez, al (520) 309-2085 o correo electrónico ErnieP@elrio.org para más información.

Jardín Comunitario: Parcelas de jardín disponibles para pacientes, empleados y la comunidad en el centro de salud Congress. Comuníquese con Health Builders para más información

Programas Médicamente Integrales

Control de Peso Para Una Salud Óptima: Virtual Y en persona Una serie de 8 clases semanales seguidas de 4 sesiones mensuales diseñadas para ayudarle a dejar de hacer dieta y comenzar a nutrir, mover, honrar y relajar su cuerpo. Citas médicas separadas para aquellos que planean tomar medicamentos para bajar de peso aprobados por el FDA. Se requiere participar en una orientación, necesidad médica y preinscripción para asistir.

Comuníquese con Erika Oros al (520) 286-6419 o erikao@elrio.org para más información

Programa Nuevo: Buena salud, Nueva Vitalidad En el Jardín: Un programa sobre el estilo de vida enfocado en la jardinería. Un enfoque holístico para mejorar la salud y el bienestar, con ponentes invitados de la comunidad y profesionales de la salud de El Rio Health. Contacto: Ernie Perez, al (520) 309-2085 o correo electrónico ErnieP@elrio.org para más información