

LA
BUENA
VIDA™



CLASES GRATUITAS DE EJERCICIO Y SALUD



¡Baila Conmigo!

Una clase de cardio, baile y ejercicio similar a Zumba.

Fortalecimiento Cardiovascular

Actividades y ejercicios para mantener sus cuerpos.

A MOVERTE

NUTRICIÓN

¡Vamos a Cocinar!

*Descubre deliciosas recetas vegetarianas,
y veganas.*



Para inscribirse o ver más detalles sobre la clase y el horario, visite:

redcap.link/FresnoTGL



Promover la salud y el bienestar de las personas adultas mayores en todo el Este de la Bahía.



Síguenos



@THEGOODLIFEHEALTHYAGING



@GOODLIFEPATH



@THEGOODLIFE



CAMINOBUENAVIDA.ORG