



# January Wellness Activities

## Actividades de Bienestar de Enero

Monday / Lunes	Tuesday / Martes	Wednesday / Miercoles	Thursday / Jueves	Friday / Viernes
	<b>1</b> New Year's Day Clinic Closed No Classes	<b>2</b> *Mama y Yo 10-11:30am  Zumba - Magali 12-1pm  Hula Plus For the Family – Emily 3-4pm	<b>3</b> *Walk with Ease 8-9:30am  Free Food Market 2-3pm	<b>4</b> Zumba – Alfredo 12-1pm
<b>7</b> Zumba – Alfredo 12-1pm  Zumba – Lenny 6-7pm	<b>8</b> Zumba Gold – Magali 11am-12pm  *Walk with Ease 5-6:30pm	<b>9</b> *Mama y Yo 10-11:30am  Zumba - Magali 12-1pm	<b>10</b> *Walk with Ease 8-9:30am  Tai Chi – Will 10-11am  Pound Fit – Magali 12-1pm  Dental Baby Day 4:30-6:30pm	<b>11</b> Zumba – Alfredo 12-1pm
<b>14</b> Zumba – Alfredo 12-1pm  Zumba – Lenny 6-7pm	<b>15</b> Zumba Gold - Magali 11am-12pm  *Walk with Ease 5-6:30pm	<b>16</b> *Mama y Yo 10-11:30am  Zumba – Magali 12-1pm	<b>17</b> *Walk with Ease 8-9:30am  Tai Chi – Will 10-11am  Zumba – Alfredo 12 – 1pm	<b>18</b> Zumba – Alfredo 12-1pm
<b>21</b> Martin Luther King Jr. Holiday Clinic Closed No Classes	<b>22</b> Zumba Gold - Magali 11am-12pm  *Walk with Ease 5-6:30pm	<b>23</b> *Mama y Yo 10-11:30am  Zumba – Magali 12-1pm	<b>24</b> *Walk with Ease 8-9:30am  Tai Chi – Will 10-11am  Pound Fit – Magali 12-1pm  Dental Baby Day 4:30-6:30pm	<b>25</b> Zumba – Alfredo 12-1pm
<b>28</b> Zumba – Alfredo 12-1pm  Aerobics – Lenny 6-7pm	<b>29</b> Zumba Gold - Magali 11am-12pm  *Walk with Ease 5-6:30pm	<b>30</b> *Mama y Yo 10-11:30am  Zumba – Magali 12-1	<b>31</b> *Walk with Ease 8-9:30am  Tai Chi – Will 10-11am  Zumba – Alfredo 12 – 1pm	

See next page for descriptions.

\*These activities are free. Pre-registration is encouraged.

Please arrive to fitness classes 10 minutes early to register and pay.

**Ver la página siguiente para las descripciones.**

**Estas actividades son gratuitas. Se anima la preinscripción.**

**Por favor llegue a las clases de gimnasia 10 minutos antes para registrarse y pagar.**

# January Wellness Activities

## Actividades de Bienestar de Enero

Fitness classes are \$3/class or purchase a \$15 membership for 10 classes.  
Las clases de ejercicio costarán \$3 por clase o puede comprar una membresía de \$15 por 10 clases.

### DESCRIPTIONS/DESCRIPCIONES

#### **Zumba**

A fitness program that combines Latin and international music with dance moves. Zumba routines incorporate interval training — alternating fast and slow rhythms — and resistance training.

**Una programa de ejercicios que combina la música latina e internacional con movimientos de baile. Las rutinas de Zumba incorporan entrenamiento por intervalos, alternando ritmos rápidos y lentos, y entrenamiento de resistencia.**

#### **Zumba Gold**

Designed for active older adults who are looking for a modified Zumba class that recreates the original moves you love at a lower-intensity. The design of the class introduces easy-to follow Zumba choreography that focuses on balance, range of motion and coordination.

**Una programa diseñado para adultos mayores y activos que buscan una clase de Zumba modificada que recrea los movimientos originales que amas con menor intensidad. El diseño de la clase presenta una coreografía de Zumba fácil de seguir que se centra en el equilibrio, el rango de movimiento y la coordinación.**

#### **Hula Plus – For the Family**

Polynesian dance - Learn how to sway your hips and gracefully move your hands and feet in this Hula Plus class designed for the whole family.

**Danza polinesia - aprende a balancear tus caderas y mover con gracia tus manos y pies en este Hula y más clases.**

#### **Aerobics**

A medium intensity, full body work out where you will do moves such as squats, knee lifts and jumping jacks to a fun mix of music.

**Un entrenamiento de cuerpo completo de intensidad media en el que harás movimientos como sentadillas, estiramientos de rodilla y saltos para una divertida combinación de música.**

#### **Pound Fit**

Sweat, sculpt, & rock with pound, the fastest growing group fitness phenomenon inspired by the sweat-dripping, infectious, energizing fun of drumming! Pound is a full body cardio jam session.

**Suda, esculpe y baile con POUND, el fenómeno de ejercicios grupal inspirado en la diversión efervescente y que transpira el sudor. Pound es una sesión de cardio para el cuerpo completo.**

# January Wellness Activities

## Actividades de Bienestar de Enero

### **Tai Chi**

An art embracing the mind, body and spirit – Originating in ancient China, Tai Chi is one of the most effective exercises for health of mind and body. Although an art with great depth of knowledge and skill, it can be easy to learn and soon delivers its health benefits.

**Un arte que abarca la mente, el cuerpo y el espíritu. Originado en la antigua China, el Tai Chi es uno de los ejercicios más efectivos para la salud de la mente y el cuerpo. Aunque es un arte con gran profundidad de conocimiento y habilidad, puede ser fácil de aprender y pronto ofrece sus beneficios para la salud.**

### **Free Food Market | Mercado de Alimentos Gratuitos**

Visit Virginia Garcia Beaverton Wellness Center on the 1<sup>st</sup> Thursday of each month to access free fresh and healthy fruits and vegetables and pantry supplies for you and your family. Food is free and anybody is welcome. No ID, name, or address needed. Please bring bags or boxes.

**Visite el Centro de Bienestar de Virginia Garcia Beaverton el primer jueves de cada mes para tener acceso a frutas, verduras frescas y saludables y más para usted y su familia. La comida es gratis y todos son bienvenidos. No se necesita identificación, nombre ni dirección. Por favor traiga bolsas o cajas.**

### **\*Mama y Yo**

Este programa está diseñado para madres que hablan español con niños de 0 a 4 años e incluye consejos positivos para padres y proporciona información sobre qué esperar durante el desarrollo de la primera infancia. Para registrarse por favor llame a Adriana al 503-352-6012 o Maria al 503-352-7976

### **\*Walk with Ease | Camine con Gusto**

This program will help motivate you to get in great shape and allow you to walk safely and comfortably. Comprehensive studies demonstrate that Walk with Ease reduces pain, increases balance and strength and improves your overall health. To register please call Adriana at 503-352-6012 or Maria at 503-352-7976.

**Este programa lo ayudará a motivarse para ponerse en forma y le permitirá caminar de forma segura y cómoda. Estudios exhaustivos demuestran que esta clase reduce el dolor, aumenta el equilibrio y la fuerza y mejora su salud en general. Para registrarse por favor llame a Adriana al 503-352-6012 o Maria al 503-352-7976**

# January Wellness Activities

## Actividades de Bienestar de Enero

### **\*Dental Baby Day**

Baby Day at Virginia Garcia Dental provides screening, a nutrition and oral health video, fluoride application and prescriptions, if needed. It is for babies between 0 and 47 months of age who are covered by OHP and one of these dental plans: CareOregon Dental and ODS. Uninsured babies are welcome; a \$10 fee applies. For more information or to sign up, contact 503-352-7990.

**En el Día del Bebé en la Clínica Dental Virginia García, cuando hay necesidad, se ofrecen exámenes, videos sobre la nutrición y la salud oral, además de la aplicación y recetas de fluoruro. Es para los bebés que tienen de 6 a 47 meses de edad y que están cubiertos por los planes de salud de OHP y dentales: CareOregon Dental y ODS. Pero también los bebés que no tienen seguro de salud pueden venir; tendrán que pagar la cantidad de \$10 dólares. Para más información o para registrarse, llamen al 503-352-7990.**