



July Wellness Activities

Actividades de Bienestar de Julio

Monday / Lunes	Tuesday / Martes	Wednesday / Miércoles	Thursday / Jueves	Friday / Viernes
<p>1 *Zumba -Alfredo 12-1pm</p> <p>* Zumba – Lenny 6-7pm</p>	<p>2 *Mama y Yo – Adriana/ Maria 10:00-11:30</p> <p>Zumba Gold – Magali 12 - 1pm</p> <p>5:00pm-6:30 Walk with Ease Adriana/ Maria</p>	<p>3</p> <p>**Free Food Market</p> <p>2-3pm**</p>	<p>4 **Independence Day**</p> <p>Virginia Garcia is CLOSED</p>	<p>5 *Walk with Ease - Maria/Adriana 10-11:30am</p> <p>* Zumba – Alfredo 12-1pm</p>
<p>8 *Zumba -Alfredo 12-1pm</p> <p>*Zumba – Lenny 6-7pm</p>	<p>9 *Mama y Yo – Maria/Adriana 10:00- 11:30</p> <p>Zumba Gold – Maru 12 - 1pm</p> <p>*Walk with Ease- Adrianna& Maria 5:00pm-6:30</p> <p>*Zumba – Lenny 6-7pm</p>	<p>10 * Zumba – Magali 12-1pm</p>	<p>11 *Walk with Ease – Maria/Adriana 8-9:30am</p> <p>Pound- Magali 12 – 1pm</p>	<p>12 *Walk with Ease - Maria/Adriana 10-11:30am</p> <p>Zumba – Alfredo 12-1pm</p>
<p>15 *Zumba -Alfredo 12-1pm</p> <p>* Zumba – Lenny 6-7pm</p>	<p>16 *Mama y Yo – Maria/Adriana 10:00- 11:30</p> <p>Zumba Gold – Maru 12 - 1pm</p> <p>*Walk with Ease- Adrianna& Maria 5:00pm-6:30</p> <p>*Zumba – Lenny 6-7pm</p>	<p>17 *Zumba -Alfredo 12- 1pm</p>	<p>18 *Walk with Ease – Maria/Adriana 8-9:30am</p> <p>Zumba – Alfredo 12 – 1pm</p>	<p>19 *Walk with Ease - Maria/Adriana 10-11:30am</p> <p>Zumba – Alfredo 12-1pm</p>
<p>22 *Zumba -Alfredo 12-1pm</p> <p>*Zumba – Lenny 6-7pm</p>	<p>23*Mama y Yo – Maria/Adriana 10:00- 11:30</p> <p>Zumba Gold – Maru 12 - 1pm</p> <p>*Walk with Ease- Adrianna& Maria 5:00pm-6:30</p> <p>*Zumba – Lenny 6-7pm</p>	<p>24 *Zumba -Alfredo 12- 1pm</p>	<p>25 *Walk with Ease – Maria/Adriana 8-9:30am</p> <p>*Zumba – Alfredo 12 – 1pm</p>	<p>26 *Walk with Ease - Maria/Adriana 10-11:30am</p> <p>*Zumba – Alfredo 12-1pm</p>
<p>29* Zumba- Alfredo 12-21</p> <p>*Zumba- Lenny 6-7pm</p>	<p>30**Mama y Yo – Maria/Adriana 10:00- 11:30</p> <p>*Zumba- Alfredo 12-1</p> <p>*Walk with Ease- Adrianna& Maria 5:00pm-6:30</p> <p>*Zumba- Lenny 6-7</p>	<p>31 *Zumba -Alfredo 12-1pm</p>		

July Wellness Activities

Actividades de Bienestar de Julio

See next page for descriptions. **Ver la página siguiente para las descripciones.**

*These activities are free. Pre-registration is encouraged.
Please arrive to fitness classes 10 minutes early to register and pay.
***Algunas actividades son gratuitas. Se anima la preinscripción.**

<p>Fitness classes cost:</p> <ul style="list-style-type: none"> • \$3 for a 1 visit pass • \$15 for a 10 visit pass • \$25 for an unlimited monthly pass • Free for employees 	<p>Las clases de ejercicio costarán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • \$3 por un pase de 1 visita • \$15 por un pase de 10 visitas • \$25 por un pase mensual ilimitado • Gratis para empleados
---	--

There is no childcare available but children are welcome.
Parent/guardian must complete new participant form if child is participating.

No hay guardería disponible pero los niños son bienvenidos.
El padre / tutor debe completar un nuevo formulario de participante si el niño está participando.

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.

Pound Fit

July Wellness Activities Actividades de Bienestar de Julio

Beaverton Wellness Center
2725 SW Cedar Hills Blvd.
Ste. 200
Beaverton, OR 97005
Sweat, (503) 352-6000
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.

***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**

July Wellness Activities

Actividades de Bienestar de Junio

***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

***Tomando Control**

Este programa puede ayudarlo a mantenerse activo y comprometido en su vida y generar confianza en el manejo de su salud. Para hispanohablantes. Los niños de 12 años en adelante pueden asistir con sus padres. **Para registrarse por favor llame a Adriana al 503-352-6012 o Maria al 503-352-7976**

***Living Well**

Take control of your chronic health condition and live better. In this free program, you will learn more about: simple techniques to manage your chronic condition, problem resolution, action plans to live better, better communication with your family and your doctor, healthy nutrition, learn to read nutritional labels, exercise and relaxation techniques. To register please call Adriana at 503-352-6012 or Maria at 503-352-7976.

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

Visit Virginia Garcia Beaverton Wellness Center on the 1st 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.

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.

July Wellness Activities

Actividades de Bienestar de Junio

Please translate into Spanish

June is National Safety Month

Injuries are the leading cause of death for Americans ages 1 to 40, but there are many things people can do to stay safe and prevent injuries.

Prepare yourself: take classes at the American Red Cross such as First Aid, CPR, babysitting and childcare, and much more.

<https://www.redcross.org/take-a-class>

Increase safety: learn to swim and get involved in **fun** aquatics activities at Tualatin Hills Park & Recreation District.

<http://www.thprd.org/activities/aquatics>

Prevent poisonings: put the poison help number, **1-800-222-1222**, on or near every home telephone and save it on your cell phone. The line is open **24 hours a day, 7 days a week**.

