



Virginia Garcia Memorial
HEALTH CENTER
BEAVERTON

September Wellness Activities

Actividades de Bienestar en Septiembre

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

Monday / Lunes	Tuesday / Martes	Wednesday / Miércoles	Thursday / Jueves	Friday / Viernes
2 LABOR DAY DIA DEL TRABAJO	3 Zumba Gold – Magali 12 - 1pm	4 Zumba– Magali 12- 1pm	5 **FREE FOOD MARKET DISTRIBUTION ** **DISTRIBUCIÓN DEL BANCO DE ALIMENTOS** ADD OTHER LANGUAGES	6 * Walk with Ease/ Caminando con facilidad Maria/Adriana 10-11:30am Zumba – Alfredo 12-1pm
9 Zumba – Alfredo 12-1pm	10 *Baby and I /Bebé y Yo- Maria/Adriana 10:00-11:30 am Zumba Gold- Magali 12 - 1pm *Walk with Ease/ Caminando con facilidad Adrianna& Maria 5:00-6:30pm	11 Zumba - Magali 12-1pm	12 Dental Baby day/ Día dental del bebé 10:30- 12:30 (Spanish only/solamente en Español) Zumba toning/ Zumba con tonificación Magali 12-1pm	13 Zumba – Alfredo 12-1pm
16 Zumba – Alfredo 12-1pm	17 * Baby and I /Bebé y Yo Maria/Adriana 10:00-11:30 am Zumba Gold Magali 12 - 1pm * Walk with Ease/ Caminando con facilidad Adrianna& Maria 5:00-6:30pm	18 Zumba – Magali 12-1pm	19 * Walk with Ease/ Caminando con facilidad Maria/Adriana 8-9:30am Zumba – Alfredo 12 – 1pm	20 * Walk with Ease/ Caminando con facilidad Maria/Adriana 10-11:30am Zumba – Alfredo 12-1pm
23 Zumba – Alfredo 12-1pm	24 * Baby and I /Bebé y Yo Maria/Adriana 10:00- 11:30 Zumba Gold/ Zumba de Oro Magali 12 - 1pm * Walk with Ease/ Caminando con facilidad Adrianna& Maria 5:00-6:30pm	25 Zumba – Magali 12-1pm	26 * Walk with Ease/ Caminando con facilidad Maria/Adriana 8-9:30am Zumba toning/ Zumba con tonificación Magali 12 – 1pm Dental Baby day English and other languages other than Spanish 4:30- 6:30 pm	27 * Walk with Ease/ Caminando con facilidad Maria/Adriana 10-11:30am Zumba – Alfredo 12-1pm
30 Zumba- Alfredo 12-1pm				

September Wellness Activities

Actividades de Bienestar en Septiembre

Beaverton Wellness Center
2725 SW Cedar Hills Blvd.
Ste. 200
Beaverton, OR 97005
Please see next
(503) 352-6000
with class

descriptions.

Por favor ver la página siguiente con la descripción de las clases

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

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

***Algunas actividades son gratuitas. Por favor inscribise prontamente.**

Por favor llegue 10 minutos antes de la clase para registrarse y pagar

Fitness classes cost: • \$3 for a 1 visit pass • \$15 for a 10 visit pass • \$25 for an unlimited monthly pass • Free for employees	Las clases de ejercicio costarán: • \$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.

Un 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.

Un 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.

September Wellness Activities

Actividades de Bienestar en Septiembre

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**

***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.

September Wellness Activities

Actividades de Bienestar en Septiembre

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

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**.





Virginia Garcia Memorial
HEALTH CENTER
BEAVERTON

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