

LA BUENA VIDA

EXERCISE AND NUTRITION CLASSES - FREE OF CHARGE

**DON KNABE
WELLNESS CENTER:
7601 IMPERIAL HWY.
DOWNEY, CA 90242**



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

9:00 AM
(60 MINS)

9:30 AM
(60 MINS)

10:00 AM
(60 MINS)

11:00 AM
(60 MINS)

6:00 PM
(60 MINS)

Siempre Activo

Fortalecimiento
Cardiovascular

Fortalecimiento
Cardiovascular

Ejercicios en Silla

Comparte la
Mesa



JOIN US
AT THE
WELLNESS
CENTER



JOIN
VIA ZOOM



TO REGISTER,
CALL:
562-204-6472



FOR MORE
INFO EMAIL:
EVAT@RANCHO
RESEARCH.ORG



LA BUENA VIDA

CLASES DE EJERCICIO Y NUTRICIÓN - SIN NINGÚN COSTO

CENTRO DE BIENESTAR
DON KNABE:
7601 IMPERIAL HWY.
DOWNEY, CA 90242



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

9:00 AM
(60 MINS)

9:30 AM
(60 MINS)

10:00 AM
(60 MINS)

11:00 AM
(60 MINS)

6:00 PM
(60 MINS)

Siempre Activo

Fortalecimiento
Cardiovascular

Ejercicios en Silla

Comparte la
Mesa

Fortalecimiento
Cardiovascular


ACOMPÁÑANOS
EN EL CENTRO
DE BIENESTAR


ÚNETE VIA
ZOOM


PARA
INSCRIBIRSE
LLAME A:
562-204-6472


PARA MÁS
INFORMACIÓN:
EVAT@RANCHO
RESEARCH.ORG