

LA
BUENA
VIDA™



¡CLASES
GRATUITAS EN
ESPAÑOL!

LA BUENA VIDA PRESENTA CLASES GRATUITAS DE EJERCICIO, BAILE, COCINA Y MÁS PARA EL BIENESTAR

¡CLASES YA DISPONIBLES SEMANALMENTE A TRAVÉS DE ZOOM O EN PERSONA!

Una serie de actividades y ejercicios para personas interesadas en un envejecimiento saludable y mantener sus mentes y cuerpos sanos.

¡Fortalecimiento Cardiovascular!
¡Ejercicios de Fortalecimiento en Silla!
¡Comparte la Mesa !

Para inscribirse o más detalles visite: **LaBuenaVida.la**



@BUENAVIDA
@RANCHOLOSAMIGOSREHAB



@LABUENAVIDAUSA



@LABUENAVIDA_LA



CAMINOBUENAVIDA.
ORG

RANCHO LOS AMIGOS NATIONAL REHABILITATION CENTER
7601 IMPERIAL HIGHWAY, DOWNEY, CA 90242
562.204.6472 | TTY/TDD: 562.385.8450

Para solicitar acomodaciones, póngase en contacto
con el ADA Coordinador 5 días adelantado
Teléfono: 562.385.7428
Correo electrónico: lawong@dhs.lacounty.gov

Promoviendo el bienestar y salud de las personas mayores en el condado de Los Ángeles.



LA
BUENA
VIDA™



FREE
CLASSES HELD
ONLY IN SPANISH!



LA BUENA VIDA PRESENTS FREE CLASSES INCLUDING STRENGTH, CARDIO, DANCE, COOKING AND MORE.

WEEKLY CLASSES AVAILABLE VIA ZOOM OR IN PERSON

A series of exercise and healthy aging events for all those who are interested in keeping their minds and bodies in shape.

To register & learn more about our classes, visit:

LaBuenaVida.la



@BUENAVIDA
@RANCHOLOSAMIGOSREHAB



@LABUENAVIDAUSA



@LABUENAVIDAUSA



LABUENAVIDA.LA
RANCHO.ORG

RANCHO LOS AMIGOS NATIONAL REHABILITATION CENTER
7601 IMPERIAL HIGHWAY, DOWNEY, CA 90242
562.204.6472 | TTY/TDD: 562.385.8450

Para solicitar acomodaciones, póngase en contacto
con el ADA Coordinator 5 días adelantado
Teléfono: 562.385.7428
Correo electrónico: lawong@dhs.lacounty.gov

Promoting health & well-being for older adults throughout the county of Los Angeles



UC DAVIS
HEALTH

