



¡CLASES
GRATUITAS EN
ESPAÑOL!

LA BUENA VIDA PRESENTA EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO EN SILLA

¡CADA MARTES A LAS 11:00 AM!
VIA ZOOM O EN PERSONA
DON KNABE WELLNESS CENTER
RANCHO LOS AMIGOS

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

Para inscribirse o más detalles visite:

LaBuenaVida.la



Síguenos



@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 Coordinator 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.





FREE
CLASSES HELD
ONLY IN SPANISH!



LA BUENA VIDA PRESENTS SEATED STRENGTH EXERCISES

EVERY TUESDAY AT 11:00 AM
DON KNABE WELLNESS CENTER
AT RANCHO LOS AMIGOS AND VIA ZOOM

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



Síguenos



@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 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

