



Alliance
MEDICAL CENTER

CLASE DE BIENESTAR

EJERCICIOS SUAVES PARA RELAJACION Y SALUD

**Cada segundo y cuarto Jueves a la 11am del mediodía
11 am a 12 pm**



- ◆ **Relaje su mente y cuerpo**
- ◆ **Mejore su flexibilidad**
- ◆ **Aumente su fortaleza**

*Todos los niveles de forma física son bienvenidos
Instrucciones en Español e Inglés*



**Costo: igual que lo que usualmente paga por una visita médica
Por favor usar ropa cómoda y traiga su botella con agua.**

Solamente pacientes adultos por favor.

Lugar: Clínica Alianza, Healdsburg 1381 University Ave en el salón de conferencias del Segundo piso. (707) 433-5494