

JANUARY 7 – MARCH 23 | WINTER 2019 WELLNESS CLASSES

FITNESS

BARRE Strengthen, tone, and stretch with ballet, yoga, and pilates inspired movements.

Congress Health Center
Monday & Wednesday 5:30–6:30 p.m.

GET STRONG! Energetic class with bodyweight and resistance band exercises, mixed with short bursts of aerobic activity.

El Pueblo Activity Center
Tuesday & Thursday 6:00–7:00 p.m.

SENIOR FITNESS Beginning level exercise, sitting and standing.

Congress Health Center
Monday, Wednesday, Friday 9:00–10:00 a.m.

SIMPLY STRETCH Reduce muscle tension and increase mobility using different methods of stretching.

Congress Health Center
Monday & Wednesday 12:00–12:45 p.m.

ZUMBA® Dance your way to fitness.

Congress Health Center
Tuesday & Thursday 12:00–12:45 p.m. (GOLD EXPRESS)

Dunbar Cultural Center
Thursday 5:30–6:30 p.m.
Saturday 9:00–10:00 a.m.

El Pueblo Activity Center Saturday 9:00–10:00 a.m.

El Pueblo Senior Center Monday & Wednesday 6:00–7:00 p.m.

El Rio Neighborhood Center Tuesday & Thursday 6:30–7:30 p.m.

Santa Rosa Activity Center Tuesday 5:30–6:30 p.m.

MIND/BODY

YOGA FOR HEALTH Stretch, breathe, relax.

Congress Health Center
Tuesday & Friday 10:00–11:00 a.m. (chair)
Tuesday & Friday 11:30–12:30 p.m.
Tuesday & Thursday 5:30–6:30 p.m.

El Pueblo Activity Center
Monday & Wednesday 12:00–1:00 p.m.
Tuesday & Thursday 10:00–11:00 a.m.

El Pueblo Health Center
Tuesday & Thursday 6:00–7:00 p.m.

TAI CHI Reduce stress, increase flexibility, and improve balance.

Congress Health Center (Intermediate/Advanced)
Tuesday & Friday 1:00–2:00 p.m.

El Pueblo Activity Center (Beginner/Intermediate)
Monday & Wednesday 1:00–2:00 p.m.

El Rio Health Community Choir El Rio offers a therapeutic hour of music! Join with other members in the community in learning breathing techniques, how to read music and how to sing in a choir weekly. No prior experience needed! Call (520) 670-3734.

Manning House (450 N Paseo Redondo 85701)
Wednesday 2:00–3:00 p.m.

HEALTH IMPROVEMENT

BETTER BALANCE Drills, activities, and exercises for the balance systems.

Congress Health Center
Monday & Wednesday 10:15–11:15 a.m.

El Pueblo Activity Center
Tuesday & Thursday 11:15–12:15 p.m.

BETTER BACKS Manage pain and improve function by increasing core strength and flexibility.

Congress Health Center
Tuesday & Thursday 9:30–10:15 a.m.

El Pueblo Health Center
Tuesday & Thursday 10:15–11:00 a.m.

DIABETES EXERCISE PROGRAM

Manage blood sugar with exercise and support.

Congress Health Center Tuesday & Thursday 10:30–11:30 a.m.

El Pueblo Activity Center Monday & Wednesday 9:00–10:00 a.m.

El Pueblo Health Center Tuesday & Thursday 9:00–10:00 a.m.

Pre-registration is required for all classes below.
Call (520) 309-2084

DIABETES EMPOWERMENT Learn about diabetes while getting support for lifestyle changes to improve your health.

El Pueblo Health Center
Jan 14–Feb 18 | Monday 1:30–3:30 p.m.

Southwest Health Center
Jan 16–Feb 20 | Wednesday 11:30–1:30 p.m.

Congress Health Center
Mar 9–Apr 13 | Saturday 10:00–12:00 p.m.

WEIGHT MANAGEMENT FOR OPTIMAL HEALTH

A 12-week medically supervised weight loss program for established El Rio patients. Locations TBD.

Jan 22–Apr 9 | Tuesday 9:00–11:00 a.m.

Jan 22–Apr 9 | Tuesday 5:30–7:30 p.m.

Jan 23–Apr 10 | Wednesday 3:00–5:00 p.m.

Jan 23–Apr 10 | Wednesday 6:15–8:15 p.m.

Jan 26–Apr 13 | Saturday 9:00–11:00 a.m.

GOOD HEALTH, NEW VITALITY– 12 classes! Ask a Doc, cook a healthy meal, exercise correctly and learn to relax!

Congress Health Center Teaching Kitchen
Jan 30–Apr 17 | Wednesday 10:00–12:30 p.m.

MATTER OF BALANCE Manage concerns about falls in this 8-class series that includes strength-building exercises, strategies for increasing confidence and risk awareness, and more!

Congress Health Center
Feb 25–Mar 21 | Monday & Thursday 2:30–4:30 p.m.

El Pueblo Health Center (Spanish)
Mar 5–28 | Tuesday & Thursday 1:30–3:30 p.m.

7 DE ENERO – 23 DE MARZO | INVIERNO 2019 CLASES PARA EL BIENESTAR

EJERCICIO

BARRE Movimientos cuales fortalecen, tonifican y estiran con movimientos de ballet, yoga y pilates.

Congress Health Center lunes y miércoles 5:30–6:30 p.m.

¡FORTALÉCETE! Clase energética con ejercicios de peso corporal y la resistencia con ligas, combinado con actividades aeróbicas.

El Pueblo Activity Center martes y jueves 6:00–7:00 p.m.

CLASES DE EJERCICIOS PARA PERSONAS MAYORES

Ejercicios para principiantes, usando una silla y de pie.

Congress Health Center lunes, miércoles, viernes 9:00–10:00 a.m.

ESTIRESE SIMPLEMENTE Reduzca la tensión muscular y aumente la movilidad utilizando diferentes métodos de estiramiento

Congress Health Center lunes y miércoles 12:00–12:45 p.m.

ZUMBA® Bailar para la buena salud y bienestar.

Congress Health Center
martes y jueves 12:00–12:45 p.m. (ORO EXPRES)

Dunbar Cultural Center
jueves 5:30–6:30 p.m.
sábado 9:00–10:00 a.m.

El Pueblo Activity Center sábado 9:00–10:00 a.m.

El Pueblo Senior Center lunes y miércoles 6:00–7:00 p.m.

El Rio Neighborhood Center martes y jueves 6:30–7:30 p.m.

Santa Rosa Activity Center martes 5:30–6:30 p.m.

CUERPO/MENTE

YOGA PARA SALUD Estiramientos, respiración, relajación.

Congress Health Center
martes y viernes 10:00–11:00 a.m. (utilizando silla)
martes y viernes 11:30–12:30 p.m.
martes y jueves 5:30–6:30 p.m.

El Pueblo Activity Center
lunes y miércoles 12:00–1:00 p.m.
martes y jueves 10:00–11:00 a.m.

El Pueblo Health Center
martes y jueves 6:00–7:00 p.m.

TAI CHI Reduce niveles de estrés, incrementa flexibilidad y mejora el equilibrio.

Congress Health Center (intermedio/avanzado)
martes y viernes 1:00–2:00 p.m.

El Pueblo Activity Center (principiante/intermedio)
lunes y miércoles 1:00–2:00 p.m.

MEJORAMIENTOS DE LA SALUD

MEJORANDO SU BALANCE

Actividades y ejercicios para los sistemas de equilibrio.

Congress Health Center lunes y miércoles 10:15–11:15 a.m.

El Pueblo Activity Center martes y jueves 11:15–12:15 p.m.

MEJORAMIENTOS DE LA SALUD *Cont'd*

FORTALECIENDO SU ESPALDA Mejore su espalda con ejercicios para la postura y flexibilidad.

Congress Health Center martes y jueves 9:30–10:15 a.m.

El Pueblo Health Center martes y jueves 10:15–11:00 a.m.

CLASES DE EJERCICIOS PARA PERSONAS CON DIABETES

Mejore sus niveles de azúcar con ejercicio.

Congress Health Center martes y jueves 10:30–11:30 a.m.

El Pueblo Activity Center lunes y miércoles 9:00–10:00 a.m.

El Pueblo Health Center martes y jueves 9:00–10:00 a.m.

Las siguientes clases requieren una inscripción previa.
Llamar (520) 370-3686

PROGRAMA DE CAPACITACION Y EDUCACION EN DIABETES

Aprenda sobre lo que es el diabetes y a la misma vez recibirá apoyo para hacer los cambios necesarios en su estilo de vida para mejorar su salud.

El Pueblo Health Center
14 de enero–18 de febrero | lunes 1:30–3:30 p.m.

Southwest Health Center
16 de enero–20 de febrero | miércoles 11:30–1:30 p.m.

Congress Health Center
9 de marzo–13 de abril | sábado 10:00–12:00 p.m.

CONTROL DE PESO PARA SALUD OPTIMA (en ingles)

Programa de 12 semanas para el control de peso bajo la supervisión de un médico. Este programa es solo para pacientes establecidos con la Clínica El Rio. Clases en español previstas para el otoño 2019. Por favor llame al (520) 474-1798 para más información.

22 de enero–9 de abril | martes 9:00–11:00 a.m.

22 de enero–9 de abril | martes 5:30–7:30 p.m.

23 de enero–10 de abril | miércoles 3:00–5:00 p.m.

23 de enero–10 de abril | miércoles 6:15–8:15 p.m.

26 de enero–13 de abril | sábado 9:00–11:00 a.m.

¡BUENA SALUD, VITALIDAD NUEVA—12 clases! (en ingles)

¡Durante esta clase usted podrá hacerle preguntas a un doctor, preparar comidas saludables, hacer ejercicios de la manera correcta y aprender a relajarse!

Congress Health Center Teaching Kitchen
30 de enero–17 de abril | miércoles 10:00–12:30 p.m.

UN ASUNTO DE EQUILIBRIO

Controlando el temor de caerse. ¡Esta serie de 8 clases incluye ejercicios de fortalecimiento, estrategias para aumentar confianza y atentos a los riesgos, y más!

Congress Health Center
25 de febrero–21 de marzo
lunes y jueves 2:30–4:30 p.m.

El Pueblo Health Center (en español)
5 de marzo–28 de marzo
martes y jueves 1:30–3:30 p.m.