



# TOTAL WELLNESS

Free 8 week weight-loss and healthy living class for adults



## Spring 2023 Schedule

**ENROLL NOW!**

Call: 405-425-4422

Email: [totalwellness@occhd.org](mailto:totalwellness@occhd.org)

Register at [occhd.org/lose](http://occhd.org/lose) or scan the QR code below:



## IN-PERSON CLASSES

### NE OKC

Oklahoma County OSU  
Extension Center  
2500 NE 63rd St  
Wednesdays  
5:15 - 6:30 PM  
April 12 - May 31

### NW OKC

Healthy Living & Fitness  
(MAPS3, age 50+)  
11501 N Rockwell Ave  
Thursdays  
10:00 - 11:15AM  
April 13 - June 1

### Spencer

Spencer Oklahoma County  
Senior Program  
8306 NE 36th St  
Wednesdays  
5:15 - 6:30 PM  
April 5 - May 24

### South OKC

Pete White Health &  
Wellness Center  
4021 S Walker Ave  
Tuesdays  
1:00 - 2:15 PM  
April 4 - May 23

## ONLINE CLASS

Class participants will need:

- Computer with internet access and speakers
- Smart phone with data internet access
- Scale to weigh self
- Ability to download the Healthie and Zoom smart phone applications

### Wednesdays

10:00 - 11:15 AM // April 12 - May 31

### Thursdays

6:00 - 7:15 PM // April 13 - June 1

**LOSE WEIGHT, LIVE BETTER!**

Spaces limited.  
Pre-enrollment is required.



# SALUD TOTAL

**¡BAJA DE PESO, APRENDE A VIVIR MEJOR!**



**¡INCRIBASE YA!**

Llame al: 405-425-4308

Correo electrónico:

[totalwellness@occhd.org](mailto:totalwellness@occhd.org)

Regístrese en [occhd.org/pierde](http://occhd.org/pierde)  
o escanee el código QR:



**Este programa ofrece clases gratuitas e interactivas de una hora y 15 minutos por 8 semanas.**

## El Sur de OKC

Biblioteca de Capitol Hill

327 SW 27th St

Miércoles

10:00 AM - 11:15 AM

5 de Abril - 24 de Mayo

## En Línea

Martes

6:00 PM - 7:15 PM

11 de Abril - 30 de Mayo

Los participantes de la clase necesitarán:

- Computadora con acceso a Internet y audio
- Teléfono celular con acceso a Internet
- Báscula para pesarse
- Posibilidad de descargar las aplicaciones para celular Healthie y Zoom

**Mayores de 18 años pueden participar.  
Espacios limitados. Preinscripción requerida.**