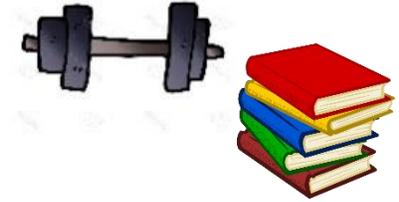




Julio 2020 – Calendario de Ejercicio



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
6. 9:00 AM - Flujo de yoga /Jardinería (Sharon/Justin)	7. 9:00 AM - Zumba/Balancear Su Tiempo (Jennifer)	8. 9:00 AM - La Caminata Recorriendo Texas (Bonny)	9. 9:00 AM - Tai Chi/Alimentación para un Sistema Inmune Saludable (Mary & Jennifer)	10.
13. 9:00 AM QuickFit/Cocina Creativa (Tiffany/Brittani)	14. 9:00 AM - Fuerza Básica y Estiramiento /Manejar el Estrés (Jennifer)	15. 9:00 AM - La Caminata Recorriendo Texas (Bonny)	16. 9:00 AM - Tai Chi/Receta Divertida para el Verano (Mary & Jennifer)	17.
20. 9:00 AM - Flujo de yoga (Sharon/Justin)	21. 9:00 AM - Cuestión de Balance/Alimenta tu Cuerpo (Jennifer)	22. 9:00 AM - La Caminata Recorriendo Texas (Bonny)	23. 9:00 AM - Tai Chi/Alimentación Consiente (Mary & Jennifer)	24.
27. 9:00 AM - Flujo de yoga (Jessica/Brittani)	28. 9:00 AM - Fusion Abdominal/Estrategias de Afrontamiento (Faith/Valerie)	29. 9:00 AM - La Caminata Recorriendo Texas (Bonny)	30.	31.

La seguridad de nuestros pacientes y personal es nuestra primera prioridad. En las últimas semanas hemos trabajado en crear una estrategia para volver a ofrecer clases. Este plan incluye los más altos estándares de salud, seguridad y limpieza. Empezando el 6 de julio de 2020, se les invita a los pacientes a asistir a una clase de bienestar de su elección. Las clases cubrirán tanto la educación como la aptitud física y se llevarán a cabo en el estacionamiento al este de la clínica. Las clases también se mostrarán en LIVE (vivo) en nuestra página de Facebook. Le animamos a asistir en persona, pero si no puede hacerlo, por favor únase a nosotros virtualmente.

Por favor, venga al estacionamiento ubicado detrás de la clínica Heal the City. Los voluntarios le dirigirán y le ayudarán con el proceso de apuntarse para las clases. A todos los pacientes se les tomara la temperatura y firmarán una Declaración de Salud a su llegada. Esta Declaración establece que usted no está experimentando ningún síntoma de COVID-19, ni ha estado en contacto con cualquier persona que haya dado positivo para COVID-19.

Todo el personal y los voluntarios tendrán que usar máscaras para la seguridad de todos. Si tiene alguna pregunta, no dude en ponerse en contacto con el Departamento de Bienestar de la Heal the City.

¡Para ultimas noticias síganos en nuestras redes sociales!



@healthcityamarillo



@healthcity