



# Gratis...Curso de Salud Inteligente

Una sesión semanal por 8 semanas que incluye:

- Sesiones Grupales
- Apoyo entre participantes
- Establecer Metas...nuevas ideas
- Actividad Física y Educación Nutricional
- Invitados especiales como nutricionista, entrenador personal y otros

Días: Martes, 14 de Septiembre hasta el 26 de Octubre

Horario: 5:30-7:00pm

Espacio Limitado! Para inscribirse comuníquese con Rosa al 508-755-6101 en la ext. 229

En English: Karen al 508-755-6101 en la ext. 287  
[kgagliastre@ymcaofcm.org](mailto:kgagliastre@ymcaofcm.org)

