

Movimiento para Vivir

Nuestra Coordinadora de Estilos de

Vida le ayudará a usted a determi-

nar cuáles son sus metas para estar

en forma, y entonces trabajara con

usted para ayudarle a lograr esas

metas a su propio paso.

Usted será estimulado a trabajar a

un paso despacio y cómodo mientras

desarrolla fortaleza, vigor y

flexibilidad.

Favor de venir y unirse a

nosotros y haile su

camino a la salud.



Nuestros pacientes
estrellas

El Holyoke Health Center provee cuidado de salud de calidad con compasión y educación de salud valiosa para los pacientes sin consideración a edad, ciudadanía, o habilidad para pagar.



Holyoke Health Center, Inc.

PROYECTO VIDA SALUDABLE
HOLYOKE HEALTH CENTER

255 High Street

Holyoke, MA 01040

Teléfono: 413-420-2130

Fax: 413-540-0957

Auspiciado por

Robert Wood Johnson Foundation

PROYECTO VIDA SALUDABLE
HOLYOKE HEALTH CENTER

Clases de Ejercicio Para la Diabetes

Movimiento para Vivir



Teléfono: 413-420-2130

Sobre las Clases

No es solo cualquier clase de ejercicios, esta es una especial. Nosotros tenemos personal especialmente entrenado para trabajar con usted. Venga y baile su camino hacia una buena salud. Únase a nosotros. Nuestras clases figuran:

- + Ejercicios de Bajo Impacto tales como caminar, aeróbicos y baile
- + Música Latina
- + Metas Personalizadas para estar en forma
- + Diversión y una atmósfera amigable



Ejercicio es bueno para su corazón

"Asistir a las Clases de Ejercicio ayuda a aliviar las molestias y dolores de mi cuerpo, y al mismo tiempo, yo salgo de mi apartamiento para socializar" — Beatris

Las clases son ofrecidas siempre. ¡Hable con su proveedor para unirse hoy!

"¡La Clase de Ejercicios es la cosa más importante en mi vida! Me ha dado una segunda oportunidad." —Norma

Algunos Factores sobre el Ejercicio

Con solo 30 minutos de ejercicio cada día, usted puede:

- ▶ Ayudar a normalizar sus niveles de glucosa
- ▶ Reducir el colesterol en la sangre
- ▶ Bajar su presión sanguínea
- ▶ Aumentar la fortaleza de los huesos
- ▶ Quemar calorías y mantener su peso bajo

Aquí está lo que necesita para unirse:

- + Usted debe ser un paciente del Holyoke Health Center
- + Usted debe obtener un refuerzo de su proveedor

255 High Street
Holyoke, MA 01040

Teléfono: 413-420-2130

Fax: 413-540-0957

Auspiciado por
Robert Wood Johnson Foundation