



社區 健康 計劃



ZUCKERBERG
三藩市總
醫院與創傷中心

W.O.W.

(打造健康)

課程

時間安排

營業時間：

週一至週五：上午9點至下午5點

地點：

社區健康中心

扎克伯格三藩市總醫院與創傷中心

1001 Potrero Ave. Room 2D35室 (近食堂)

聯絡我們

電話：(415) 206-4995

郵箱：SFGHwellness@sfdph.org

網站：www.sfghwellness.org

在 **Facebook** 和 **Twitter** 上找到我們

SFGHCommunityWellnessCenter

@SFGH_WELLNESS

全民免費保健

到2017年6月30日的課程時間安排

W.O.W. 時間安排

2017 年冬季/春季

ZSFG 社區健康中心

週一	中午12點	力量訓練
	下午4點	靈魂排舞（巧克力白金）
	下午5點	尊巴舞（雙語西班牙語）
週二	上午10點	瑜伽（雙語西班牙語）
	上午11點15分	核心與其他（30分鐘）
	上午11點30分	健康心臟健走團（雙語/30分鐘）
	中午12點	增肌健身
	下午1點15分	廚藝展示（每月第二個週二）
	下午3點30分	踢拳道（中等強度）
週三	中午12點	瑜伽（僅面向員工）
	下午3點30分	椅子、拉伸、與布吉舞
	下午5點	莎莎舞（雙語西班牙語）
週四	上午9點45分	靈性冥想治療圈（45分鐘）
	上午11點	椅子按摩（每月第一、三個週四）
	中午12點	烹飪示範與品嚐（每月第四個週四）
	下午1點30分	力量訓練
	下午2點30分	瑜伽（雙語西班牙語）
	下午3點45分	氣功與冥想（雙語/45分鐘）
週五	上午10點30分	寶萊塢舞蹈
	中午12點	尊巴舞金級低強度（雙語西班牙語）
週六	上午10點30分	家庭尊巴舞

ZSFG 社區健康中心

扎克伯格三藩市總醫院2D35室

5號樓，2樓，食堂對面

網站上有時間安排：www.SFGHWellness.org

所有課程時長均為 50 分鐘，除非另有說明