



Programa  
**de Bienestar**  
Comunitario



HOSPITAL GENERAL  
ZUCKERBERG  
y Centro de Traumatología de San Francisco

Horario de  
las clases de  
**W.O.W.**  
(Trabajar en el  
bienestar)

**Horario de atención:**

De lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 5:00 p. m.

**Ubicación:**

Community Wellness Center

Zuckerberg San Francisco General Hospital  
& Trauma Center

1001 Potrero Ave. Sala 2D35 (cerca de la cafetería)

**Comuníquese con nosotros**

Teléfono: (415) 206-4995

Correo electrónico: [SFGHwellness@sfdph.org](mailto:SFGHwellness@sfdph.org)

Sitio web: [www.sfghwellness.org](http://www.sfghwellness.org)

**Búsquenos en Facebook & Twitter**

SFGHCommunityWellnessCenter

@SFGH\_WELLNESS

**BIENESTAR SIN COSTO**  
para **TODOS**

# Horario de las clases de W.O.W. Invierno y primavera de 2017

Centro de Bienestar Comunitario del Hospital  
General Zuckerberg de San Francisco (ZSFG)

<b>Lunes</b>	12:00 p.m.	Entrenamiento de fuerza
	4:00 p.m.	Baile soul en línea (con Chocolate Platinum)
	5:00 p.m.	Zumba (bilingüe, en español)
<b>Martes</b>	10:00 a.m.	Yoga (bilingüe, en español) Acondicionamiento del tronco y otras partes del cuerpo (30 minutos)
	11:15 a.m.	Grupo de marcha cardiosaludable (bilingüe, de 30 minutos)
	11:30 a.m.	Acondicionamiento físico de Muscle Up
	12:00 p.m.	Demostración de cocina (2.º martes)
	1:15 p.m.	Kick Boxing (de impacto moderado)
	3:30 p.m.	Yoga (solo para el personal)
	5:00 p.m.	Silla, estiramiento y boogie
<b>Miércoles</b>	12:00 p.m.	Salsa (bilingüe, en español)
	3:30 p.m.	
	5:00 p.m.	
<b>Jueves</b>	9:45 a.m.	Círculo de meditación espiritual (45 minutos)
	11:00 a.m.	Masaje en silla (1.er y 3.er jueves)
	12:00 p.m.	Demostración de cocina y degustación (4.º jueves)
	1:30 p.m.	Entrenamiento de fuerza
	2:30 p.m.	Yoga (bilingüe, en español)
	3:45 p.m.	Qi Gong y meditación (bilingüe, de 45 minutos)
<b>Viernes</b>	10:30 a.m.	Baile Bollywood
	12:00 p.m.	Zumba Gold de menor impacto (bilingüe, en español)
<b>Sábado</b>	10:30 a.m.	Zumba familiar

Centro de Bienestar Comunitario del ZSFG

Hospital General Zuckerberg de San Francisco, Sala 2D 35

Edificio 5, 2.º piso, enfrente de la cafetería

Horario disponible en el sitio web: [www.SFGHWellness.org](http://www.SFGHWellness.org)

Todas las clases tienen una duración de 50 minutos a menos que se especifique lo contrario.