

# COMMUNITY WELLNESS PROGRAM



San Francisco General Hospital

**Clases de W.O.W.** (Working on  
Wellness, por sus siglas en ingles)

**Horario de operación:**

Lunes—Viernes: 9:00 AM- 5:00 PM

**Lugar:**

Community Wellness Center

San Francisco General Hospital

1001 Potrero Ave. Suite 2D35

(Edificio principal del Hospital, 2º piso, cerca de la Cafetería)

**Comuníquese con nosotros:**

Tel: (415) 206-4995

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

Web: [www.sfghwellness.org](http://www.sfghwellness.org)

**Búsquenos en Facebook y Twitter**

SFGHCommunityWellnessCenter

**GRATIS, GRATIS, GRATIS**

**iClases de Bienestar para TODOS!**

## Calendario de W.O.W.

### Otoño 2015

- Lun.** 12:00 PM Entrenamiento de fuerza  
5:00 PM Zumba (Bilingüe español)  
6:00 PM Clínica de condición financiera  
(último lunes de cada mes)
- 

- Mar.** 10:30 AM Yoga (Bilingüe español)  
1:00 PM Baile hip-hop  
3:30 PM Introducción a Pilates
- 

- Mié.** 12:00 PM Yoga (sólo personal)  
2:30 PM Yoga (Bilingüe español)  
3:30 PM Baile y estiramientos en silla  
5:00 PM Baile salsa (Bilingüe español)  
6:00 PM Defensa personal Tai Chi
- 

- Jue.** 11:00 AM Masaje en silla  
(1<sup>er</sup>/3<sup>er</sup> jueves)  
12:00 PM Demostración de cocina y  
degustación (4<sup>o</sup> jueves)  
1:30 PM Entrenamiento de fuerza
- 

- Vie.** 10:30 AM Zumba Gold-bajo impacto  
(Bilingüe español)  
12:00 PM Baile de Bollywood
- 

- Sáb.** 10:30 AM Zumba familiar
- 

**Community Wellness Center**  
**San Francisco General Hospital Cuarto 2D35**  
**Edificio principal del Hospital,**  
**2<sup>o</sup> piso, cerca de la Cafetería**

---