

COMMUNITY WELLNESS PROGRAM



位於三藩市總醫院

開放時間：

週一至週五：上午9:00 – 下午5:00

地點：

社區健康中心

三藩市總醫院

1001 Potrero Ave. Suite 2D35 室

(醫院主樓，2樓，靠近小餐廳)

聯絡我們：

電話：(415) 206-4995

電郵：SFGHwellness@sfdph.org

網址：www.sfghwellness.org

可在 **Facebook** 和 **Twitter** 上找到我們

SFGHCommunityWellnessCenter

@SFGH_WELLNESS

免費，免費，免費

適合所有人的健身課程！

W.O.W. 時間表

2015 年秋

週一	中午 12:00	力量訓練
	下午 5:00	Zumba 舞蹈 (雙語西班牙語)
	下午 6:00	合理理財指導 (每月的最後一個週一)

週二	上午 10:30	瑜伽 (雙語西班牙語)
	下午 1:00	Hip-Hop 舞蹈
	下午 3:30	介紹普拉提訓練

週三	中午 12:00	瑜伽 (僅工作人員)
	下午 2:30	瑜伽 (雙語西班牙語)
	下午 3:30	椅子上鍛煉、伸展和 Boogie 舞蹈
	下午 5:00	Salsa 舞蹈 (雙語西班牙語)
	下午 6:00	太極拳自衛

週四	上午 11:00	椅上按摩 (第一和第三個週四)
	中午 12:00	烹飪演示和品嚐 (第四個週四)
	下午 1:30	力量訓練

週五	上午 10:30	Zumba Gold 舞蹈-低強度
	中午 12:00	Bollywood Dance 舞蹈

週六	上午 10:30	家庭 Family Zumba 舞蹈
----	----------	--------------------

社區健康中心

三藩市總醫院 2D35 室

醫院主樓, 2樓, 靠近小餐廳