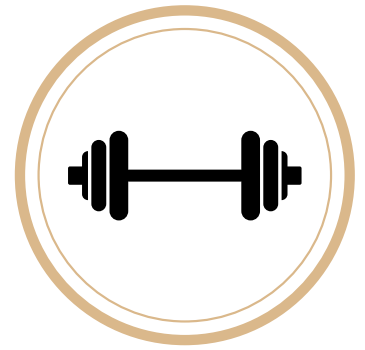


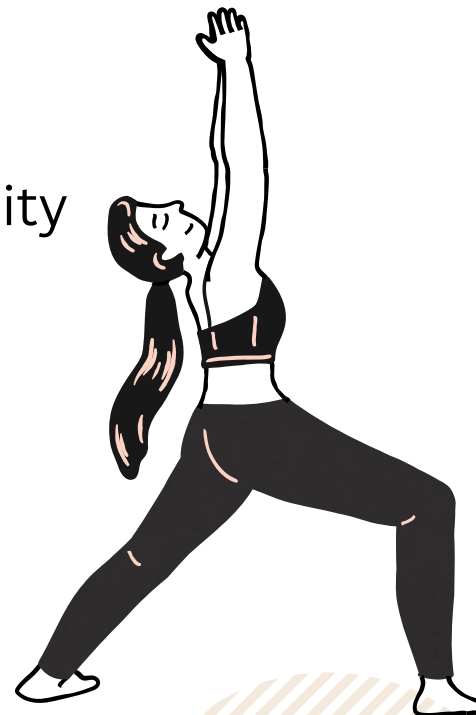
EXERCISE FOR A HEALTHIER YOU



This low-impact class is designed for all fitness levels, using gentle movements to improve mobility, balance, and overall well-being. It's a comfortable, easy-to-follow workout that helps you feel stronger, more flexible, and refreshed

**EVERY THURSDAY IN OCTOBER
3:30PM-4:30PM**

Whittier Wellness Community
7643 S. Painter Ave
Whittier, CA 90602



To Register, Please Call
(562) 775-6104



HAZ EJERCICIO PARA UNA VIDA MÁS SALUDABLE.



Esta clase de bajo impacto está diseñada para todos los niveles de condición física, utilizando movimientos suaves para mejorar la movilidad, el equilibrio y el bienestar general. Es un entrenamiento cómodo y fácil de seguir que te ayuda a sentirte más fuerte, más flexible y revitalizado.

**CADA JUEVES EN OCTUBRE
3:30PM-4:30PM**

Comunidad de bienestar de Whittier
7643 S. Painter Ave
Whittier, CA 90602



Para registrarse, llame
al (562) 775-6104

