

GRUPOS GRATIS PARA LA COMUNIDAD

ZUMBA (ING/ESP)

con Marcie Bey

Música, ejercicio y diversión ~ Zumba lo tiene todo! Siente la música y mueve tu cuerpo al ritmo. Esta clase que es fácil de seguir te ayudará a tonificar y fortalecer tu cuerpo y sentirte genial. Únete con nosotros para hacer zumba!

Martes (en línea): 6-7 PM

Meeting ID: 850 1275 1237

Jueves y miércoles: en persona fuera de la escuela CMSA (7212 N Clark St.)

6:15-7:30 PM hasta el 29 de Octubre

Sábados (en línea): 10-11 AM

Meeting ID: 969 2024 1457

YOGA CON CORAZÓN (ESP)

con Claudia Portilla

Transfórmate de adentro hacia afuera en esta clase que no solo relajará tu cuerpo sino también tu mente y tu espíritu.

12 de Agosto - 28 de octubre

Jueves 6-7 PM

Winnemac Park, 5100 N Leavitt St, Chicago, IL 60625 (Argyle y Damen cerca de la área de juegos de niños)

A partir del 4 de noviembre

Jueves 6-7 PM

Meeting ID: 862 6714 8140

YOGA GRATIS CON EL PHOENIX YOGA PROJECT

Yoga para todos los cuerpos y niveles de experiencia, ¡solo prepárate para aprender! Se reúne entre semana y fines de semana, disponible en persona y en línea. (ING)

Regístrate en phoenixyogaproject.org

Lunes, en persona en Morse Beach, 6:30 PM

Martes, en persona en Winnemac Park, 6 PM

Miércoles, en línea en 5:30 PM

Sábados, en línea en 10 AM

Domingos, en línea en 10 AM

Domingos, en línea en 11:30 AM

OTOÑO 2021 GRUPOS DE BIENESTAR

**HEARTLAND
HEALTH CENTERS**
HEALTHCARE FROM THE HEART



GRUPOS PARA PACIENTES

LUNA Y SOL (ESPAÑOL)

con Maggie Espinoza, LCSW y Claudia Portilla

Para la mejor hora de su día, únase a este grupo de yoga restaurativo. Nos enfocaremos nuestra atención en nuestro cuerpo, el momento y la respiración. No tienes que ser flexible para participar, solo tienes que ser interesado en relajación.

Viernes 12:30-1:30 PM

17 de septiembre - 17 de diciembre

YOGA SUAVE PARA EL DOLOR CRÓNICO (INGLÉS)

con David Freedman, MD y Helen Bordon

Practice yoga suave y otras técnicas para aumentar relajación y reducir dolor.

Jueves 10-11 AM

Corre todo el año

TAI CHI AND LA ACUPUNTURA (INGLÉS)

con Dave Freedman, MD
at Devon clinic

Tai Chi: movimientos suaves para aumentar el flujo sanguíneo, flexibilidad consciencia del cuerpo y aliviar el estrés.

Acupuntura: strata el dolor y el estrés utilizando agujas delgadas insertadas en puntos estratégicos en su cuerpo. **Solo por remisión.**

Tai Chi

Lunes 1-1:45 PM

Solo acupuntura

Lunes 2-4:30 PM

Miércoles 1:30-4:30 PM

ENCONTRANDO LA ALEGRÍA EN LA COMIDA (INGLÉS)

con Sreela Namboodiri, MD y Amanda Montgomery, RD

Explora y cura su relación con la comida, su cuerpo y su mente, ye se convierte en el experto de la necesidades de su cuerpo.

Martes 3-4 PM

Corre todo el año

MEDITACIÓN GUIADA Y TRANQUILIZANTE (INGLÉS)

con Kristin Alexander, LCSW y Sara Girardi

Aprende y practica una meditación guida se llama iRest, que se permite un oportunidad para encontrar la relajación y la curación.

Jueves 1-2:30 PM

7-28 de octubre

Clínica de Devon y en la línea

BIENESTAR PARA NIÑOS (INGLÉS)

con Michelle Phan, MD y Amanda Montgomery, RD

Únase a este grupo de jovenes de edades 10-13 para actividades divertidos como cocinando, el arte y movimiento para sentir mejor, descansaré de escuela y hace amigos nuevos.

Martes por la noche

Corre todo el año a partir del 21 de septiembre

GRUPO DE APOYO PARA EL EMBARAZO

con Anuj Shah, MD y Meghan Murphy, RN

Para cualquier persona en el primer o segundo trimestre del embarazo, únase a nuestra clase virtual de educación prenatal para aprender sobre el equipo de atención obstétrica de HHC, la nutrición durante el embarazo y otra información importante.

Primeros martes del mes 6-7 PM

TODOS LOS GRUPOS ESTÁN EN LÍNEA A TRAVÉS DE ZOOM A MENOS QUE SE ESPECIFIQUE QUE SEAN EN PERSONA

¡INSCRÍBASE HOY!

Llamada, texto o correo electrónico a nosotros

Amanda M

(312) 718-0660

amontgomery@heartlandhealthcenters.org

Ryan T

(872) 263-0371

ctam@heartlandhealthcenters.org

HEARTLAND
HEALTH CENTERS
HEALTHCARE FROM THE HEART

