



Este servicio fue echo posible por Alameda County Public Health Department y Street Level Health Project.

Camina Lo Que



Hablas!



Todos adultos bienvenidos para este programa gratis.

Ponte tus zapatillas de deporte y acompaña a tu comunidad hacia la salud, grupo de ejercicio cada Viernes de 9:30-10:30 y grupo de caminar dos veces a la semana.

Hacer ejercicio puede reducir el riesgo de muchas enfermedades. Caminar no requiere ninguna prescripcion y los beneficios son numerosos:

- **Maneja tu peso**
- **Controla tu presion de sangre**
- **Diminuye tu riesgo de un ataque de Corazon**
- **Prevenir depression**
- **Bajar tu nivel de tension**
- **Mejorar tu tiempo de dormir**
- **Esforzar los musculos**
- **Mejorar su humor y sentido de bienestar**
- **Reduzca el riesgo de typo 2 diabetes**

Para Mas informacion o para registrarte hoy llama: Maria-510-533-9906 o Michelle-510-577-7093 2501 International Blvd, Oakland, Ca, 94601