

El Long Beach Diabetes Collaborative y el
Fairfield Family YMCA presenta:

¡Muévete Ya!

**Un programa de ejercicio de 6 meses
hacia un estilo de vida saludable.**



**Únete a nuestro programa para adultos con diabetes
y adultos que desean controlar su peso.**

**Reservación es
requerida.
Espacio es
limitado.**

El programa incluye los siguientes servicios **sin costo**:

- Consulta individual con un entrenador personal
- Clases semanales para el grupo de ejercicio
- Sesiones semanales para el grupo
- Reuniones de un grupo de apoyo
- Premios y regalos
- Cuidado de niños disponible

**Orientación se ofrecerá:
sábado, 2 de febrero, 2008
10:00 a.m. - 11:30 a.m.**

**Fairfield Family YMCA
4949 Atlantic Ave., Long Beach, 90805
Para reservaciones llame al (562) 570-7941**



**Reuniones del
grupo en
español.**

Hecho posible con fondos de The Boeing Company.