

CLASES DE BIENESTAR 2020

Agosto

Hacer ejercicio en casa

Jueves 13

3:30-4:30pm

Inglés y español

Manejo de su estado de ánimo

Lunes 17

9-10:30am

Inglés y español

Septiembre

Relajación y respiración

Martes 1

1-2:30pm

Inglés y español

Como enfrentar el duelo

Miércoles 30

Inglés: 11am-12pm

Español: 1-2:15pm

**Todas las reuniones se realizarán en línea, utilizando Zoom
Puede acceder a Zoom yendo a: zoom.us
Hable con su médico para inscribirse o llame al 650-573-2760**