



FREE Nutrition classes and Zumba

The City of Glendale, Community Services & Parks Department in partnership with Adventist Health Glendale/CalFresh Healthy Living Team implements the CalFresh Healthy Living Program. This program is funded by the United States Department of Agriculture (USDA), and administered by the California Department of Social Services (CDSS) and the California Department of Public Health (CDPH).

Join us to learn about nutrition and mindfulness!

*Location: Maple Park
Community Center
Gymnasium 820 E Maple St,
Glendale, CA 91205*

Time: 9-10 AM

*For information contact:
Alicia Tamayac at tamayaan@ah.org*

Monday
3/20
3/27
4/03
4/10
4/17
4/24



Exercise Classes

Keep your body healthy exercising. 30 minutes Free Zumba Classes



Nutrition Education

Free recipe book



Rethink Your Drink

Water and healthy options



Community Services & Parks

Gratis Talleres de Nutrición y Zumba

El Departamento de Servicios Comunitarios y Parques de la ciudad de Glendale en asociación con el Hospital Adventista de Glendale implementa el Programa de Educación de Asistencia de Nutrición Suplementaria (SNAP-Ed), conocido en California como CalFresh Vida Saludable. Este programa está financiado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) y administrado por el Departamento de Servicios Sociales de California (CDSS) y el Departamento de Salud Pública de California (CDPH).

¡Acompáñenos para aprender de nutrición y concientización!

- **Lugar: El gimnasio del Centro Comunitario Maple Park 820 E. Maple St. Glendale, CA 91205**

- **Horario: 9-10 AM**

Para información escribe un correo electrónico a: Alicia Tamayac a Tamayaan@ah.org

Monday
3/20
3/27
4/03
4/10
4/17
4/24



Clases de Ejercicio

Mantén tu cuerpo sano ejercitándote y baila por 30 minutos



Educación Nutricional

Recibirán libros de cocina saludable gratis



Reconsidere su Bebida (Rethink Your Drink)

Opciones de bebidas saludables



Community Services & Parks



Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

Para consejos saludables, visite www.CalFreshHealthyLiving.org.