



SALUD TOTAL

¡BAJA DE PESO, APRENDA A VIVIR MEJOR!



¡INCRIBASE YA!

Llame al: 405-425-4308

Correo electrónico:

totalwellness@occhd.org

Regístrese en occhd.org/pierde
o escanee el código QR:



Este programa ofrece clases gratuitas e interactivas de una hora y 15 minutos por 8 semanas.

El Sur de OKC

Biblioteca de Capitol Hill

327 SW 27th St

Miércoles

10:00 AM - 11:15 AM

5 de Abril - 24 de Mayo

En Línea

Martes

6:00 PM - 7:15 PM

11 de Abril - 30 de Mayo

Los participantes de la clase necesitarán:

- Computadora con acceso a Internet y audio
- Teléfono celular con acceso a Internet
- Báscula para pesarse
- Posibilidad de descargar las aplicaciones para celular Healthie y Zoom

**Mayores de 18 años pueden participar.
Espacios limitados. Preinscripción requerida.**