



ÚNASE A NOSOTROS PARA UN PASO A LA VEZ

UN GRUPO CAMINANTE

¡Un grupo de caminatas es una excelente manera de comenzar tu mañana con energía! Hacer ejercicio por la mañana mejora su nivel de energía, aumenta su metabolismo y lo ayuda a sentirse renovado para el día siguiente.

Cada sesión incluye 20-40 minutos de caminata, seguidos de una lección interactiva de 20 minutos sobre nutrición o actividad física con nuestros educadores de salud de Campeones de Cambio.

Martes, 8:30 – 9:30 a.m.
Febrero 6, 13, 20, 27
Marzo 6, 13, 20
Abril 3

Montague Charter Academy
13000 Montague Street.
Pacoima, CA 91331



Para obtener más información, contacte a
Denise Torres al (818) 270-9508 o
DeniseTorres@NEVHC.org.

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA. Para consejos saludables, visite www.CampeonesDelCambio.net



JOIN US FOR ONE STEP AT A TIME

A WALKING GROUP

A walking group is a great way to start your morning with energy! Exercising in the morning improves your energy level, boosts your metabolism, and helps you feel refreshed for the day ahead.

Each session includes 20–40 minutes of walking, followed by a 20 minute interactive lesson on nutrition or physical activity with our Champions for Change health educators.

Tuesdays, 8:30 – 9:30 a.m.
February 6, 13, 20, 27
March 6, 13, 20
April 3

Montague Charter Academy
13000 Montague Street.
Pacoima, CA 91331



For more info contact
Denise Torres at (818) 270-9508 or
DeniseTorres@NEVHC.org.

For CalFresh information, call 1-877-847-3663. Funded by USDA SNAP-Ed, an equal opportunity provider and employer. Visit www.CaChampionsForChange.net for healthy tips.