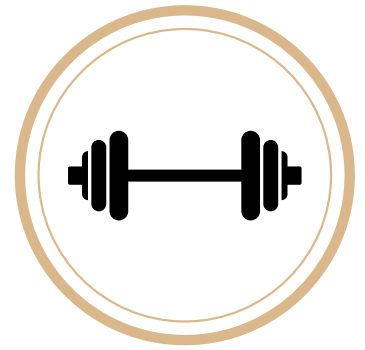


# EXERCISE FOR A HEALTHIER YOU



This low-impact class is designed for all fitness levels, using gentle movements to improve mobility, balance, and overall well-being. It's a comfortable, easy-to-follow workout that helps you feel stronger, more flexible, and refreshed

**MONDAY, JUNE 8 & 22**  
**11:00AM - 12:00PM**

**EVERY THURSDAY IN JUNE**  
**3:30PM-4:30PM**

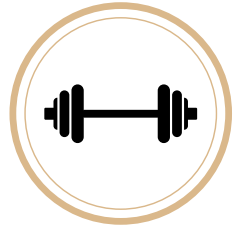
Whittier Wellness Community  
7643 S. Painter Ave  
Whittier, CA 90602



To Register, Please Call  
(562) 775-6104



# HAZ EJERCICIO PARA UNA VIDA MÁS SALUDABLE.

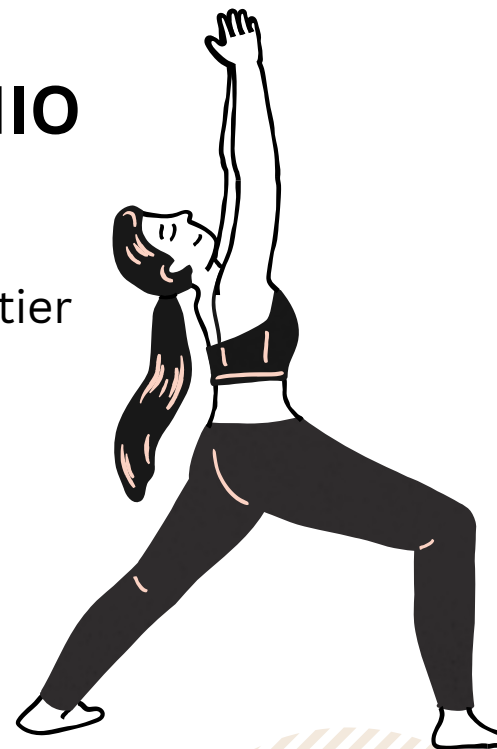


Esta clase de bajo impacto está diseñada para todos los niveles de condición física, utilizando movimientos suaves para mejorar la movilidad, el equilibrio y el bienestar general. Es un entrenamiento cómodo y fácil de seguir que te ayuda a sentirte más fuerte, más flexible y revitalizado.

**LUNES, 8 Y 22 DE JUNIO  
11:00AM - 12:00PM**

**CADA JUEVES EN JUNIO  
3:30PM-4:30PM**

Comunidad de bienestar de Whittier  
7643 S. Painter Ave  
Whittier, CA 90602



Para registrarse, llame  
al (562) 775-6104