

The Chronic Disease Prevention Program

Offers Classes



Monday and Wednesday

FREE!

January 11, 2016 – June 15, 2016

(No Class on May 4 and 30, 2016)

6:00 – 7:00 P.M.

Cesar Chavez School

224 N. Juanita St. (Cafeteria)

Esther Cárcamo

Licensed Zumba® instructor

Information: Delfina Zermeño (805) 981-6635

****Make Exercise Part of Your Daily Routine****

Ages 18+ are welcome. To register, please arrive 10 minutes before class begins.

No childcare services will be provided. Please pre arrange for childcare before coming to this class.



**El Programa para la Prevención de
Enfermedades Crónicas**
ofrece clases



lunes y miércoles

¡GRATIS!

11 de enero, 2016 – 15 de junio, 2016

(No clase el 4 y 30 de mayo, 2016)

6:00 – 7:00 P.M.

Cesar Chavez School

224 N. Juanita St. (Cafetería)

Esther Cárcamo

con licenciatura de instrucción en Zumba®

Información: Delfina Zermeño (805) 981-6663

Para personas mayores de 18 años. Lleguen 10 minutos antes para registrarse. No se proveerá cuidado de niños. Favor de hacer arreglos para el cuidado de ellos con anticipación.

