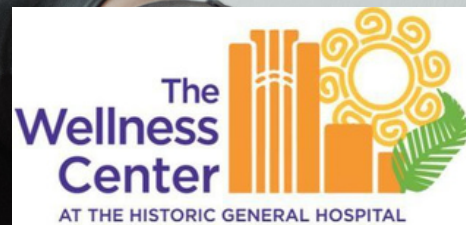


Keck School of
Medicine of **USC**



**ONLINE
FREE**

CORE STRENGTH

HOME WORKOUT

Every Tuesday 1:15-2:00 PM

All Ages Are Welcome

- 08/31 Exercise is Good for You!**
- 09/07 What Types of Exercise Should I Do?**
- 09/14 How Much Should I Exercise?**
- 09/21 Exercise for Endurance**
- 09/28 Exercise for Strength**
- 10/05 Exercise for Flexibility and Balance**
- 10/12 Exercise and Weight Loss**
- 10/19 Exercise and Diabetes**
- 10/26 Exercise and High Blood Pressure**
- 11/02 Exercise and Heart Disease**
- 11/09 Exercise and Arthritis**
- 11/16 Exercise for Older Adults**
- 11/30 Exercise for Kids and Families**
- 12/07 Exercise for Stress Relief**

**Join Online
via Zoom or
Facebook Live**

**To Register Call:
213-784-9191**



@TheWellnessCenterLA

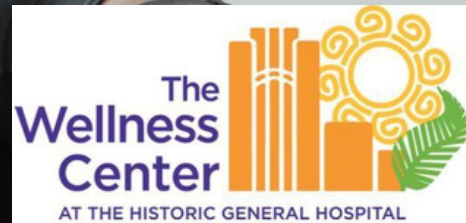


@TheWellnessCenterLA

Primary Care Program

Fall 2021

Keck School of
Medicine of **USC**



**GRATIS POR
INTERNET**

CLASE DE EJERCICIO

DESDE TU CASA

Cada Martes 1:15-2:00 PM

Todos Edades Son Bienvenidas

- 08/31 ¡El Ejercicio es Bueno Para Usted!**
- 09/07 ¿Qué Tipo de Ejercicio Debo Hacer?**
- 09/14 ¿Cuánto Ejercicio Debo Hacer ?**
- 09/21 Ejercicio para la Resistencia**
- 09/28 Ejercicio para la Fuerza**
- 10/05 Ejercicio para la Flexibilidad y el Equilibrio**
- 10/12 Ejercicio y Pérdida de Peso**
- 10/19 Ejercicio y Diabetes**
- 10/26 Ejercicio y la Presión Alta**
- 11/02 Ejercicio y Enfermedad Cardíaca**
- 11/09 Ejercicio y Artritis**
- 11/16 Ejercicio para Adultos Mayores**
- 11/30 Ejercicio para Niños y Familias**
- 12/07 Ejercicio para Aliviar el Estrés**

**En Vivo por Zoom
o Facebook Live**

**Para Registrarse Llama al
213-784-9191**



@TheWellnessCenterLA



@TheWellnessCenterLA