

YHEALTH & FITNESS™

(SALUD Y APTITUD FÍSICA)

¡12 semanas para un nuevo y más saludable tú!

¿Qué es? Un Programa de bienestar para un nuevo y más saludable tú
¿Necesitas bajar 50 libras o más? ¿Crees estar en muy mala condición física? Este programa está diseñado para ti. Recibirás el apoyo, la educación, la motivación, la responsabilidad y el estímulo que necesitas para finalmente llegar a estar saludable a través de este programa de 12 semanas.

¿Cuándo? El invierno del 2016; por favor comuníquese con el YMCA para más detalles.

¿Dónde? Rogue Valley Family YMCA
522 West Sixth Street, Medford

Precio: \$190 para miembros del YMCA
Incluye reuniones semanales de bienestar, entrenamientos y medición en grupo, así como asesoramiento de nutrición y seis sesiones de entrenamiento personal de 30 minutos.

Contacto: Tammy Miller, Supervisora del Programa de Bienestar
541-772-6295, ext. 106
wellness@rvymca.org



POR LA FORMACIÓN DE NIÑOS Y JÓVENES®
POR UNA VIDA SALUDABLE
POR LA RESPONSABILIDAD SOCIAL



YHEALTH & FITNESS™

12 Weeks to a Healthier New You! (Offered in Spanish)

What: A Healthier New You Wellness Program

Do you need to lose 50 pounds or more? Do you consider yourself very unfit? This program is designed just for you. You will receive the support, education, motivation, accountability and encouragement you need to finally get healthier.

When: Winter of 2016; please contact the YMCA for details.

Where: Rogue Valley Family YMCA
522 West Sixth Street, Medford

Fees: \$190 for YMCA Members
Includes weekly wellness meetings, weekly group workouts, weekly measurement, nutrition counseling and six 30-minute personal training sessions.

Info: Contact Tammy Miller, Wellness Supervisor
541-772-6295, ext. 106
wellness@rvymca.org



FOR YOUTH DEVELOPMENT
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

