



## Clases gratuitas en sitio

UC Irvine Health Family Health Center — Santa Ana | 2do piso, Salones A/B | 800 N. Main St., Santa Ana, CA 92701

### Yoga Moderado

1er y 3er jueves de mes,  
5:30 a 6:30 p.m.

Santa Ana

Estas clases combinan posturas físicas, técnicas de respiración, meditación y relajación. El yoga puede ayudar con muchas condiciones médicas tales como el dolor, la presión sanguínea, la depresión y la ansiedad. Todos los niveles de experiencia son bienvenidos. Tapetes de yoga serán proporcionados. Por favor traiga su agua si así lo desea.

### Zumba™

2do y 4to jueves de mes,  
5:30 a 6:30 p.m.

Santa Ana

Esta es una clase de aeróbicos que usa movimientos y música de bailes Latinoamericanos. Es segura para todas las edades y capacidades físicas. Por favor traiga su agua y zapatos cómodos.

Para más información o para inscribirse, llame al 657-282-6355.



## Clases gratuitas de bienestar en sitio

UC Irvine Health Family Health Center — Santa Ana | 2do piso, Salones A/B | 800 N. Main St., Santa Ana, CA 92701

UC Irvine Health Family Health Center — Anaheim | Salón de conferencia | 300 W. Carl Karcher Way, Anaheim, CA 92801

### Clase de Diabetes en Español

**2do miércoles del mes:**  
8:30 a.m. a 10:30 a.m.

**2do miércoles del mes:**  
5 a 7 p.m.

**4to miércoles del mes:**  
8:30 a.m. a 10:30 a.m.

**4to miércoles del mes:**  
5 a 7 p.m.

Santa Ana

**1er y 3er miércoles del mes,**  
4 a 6 p.m.

Anaheim (salón de conferencia)

Aprenda sobre la diabetes y como las prácticas de estilo de vida saludable, la actividad y el manejo del estrés ayudan a evitar las complicaciones y a mejorar el control de la diabetes y de la salud en general. Presentado en colaboración con el Programa de Health Scholars.

### Clase de Peso Saludable

**1er y 3er martes de mes,**  
5:30 a 7 p.m.

Santa Ana

Esta es una oportunidad de participar en clases de grupo con médicos que pueden ayudarle a preparar un plan de acción. Temas a tratar: la nutrición, como navegar el supermercado, como empezar a hacer ejercicios, comiendo con conciencia, el apoyo y más. Presentado en colaboración con el Programa de Health Scholars.

### Reducción del Estrés para una Mejor Salud

**Llame al 657-282-6355**  
**para información.**

En estas clases, usted encontrará maneras de superar el estrés eficientemente a base de la Atención Plena. La Atención Plena es una práctica que ayuda a mejorar su salud al enseñarle una variedad de métodos para lidiar con el estrés más eficientemente. Aprenderá diferentes técnicas de relajación, como mejorar el control sobre la diabetes y la presión alta o otros problemas para dormir.

Para más información o para inscribirse, llame al 657-282-6355.