

JOIN US FOR THE

75 SOFT CHALLENGE

The 75 soft challenge is a wellness challenge that involves eating well, drinking water, exercising, and reading, for 75 days!

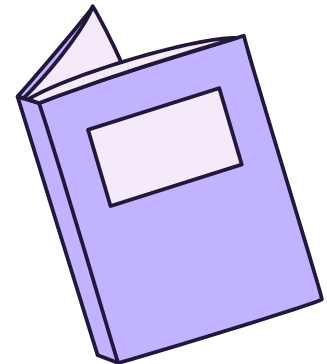
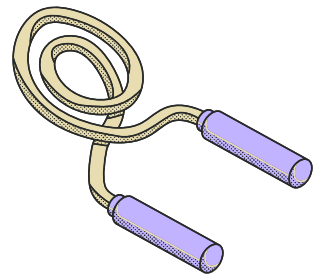
Check in meetings every
Thursday beginning January
16th until April 3rd
from 3-5pm

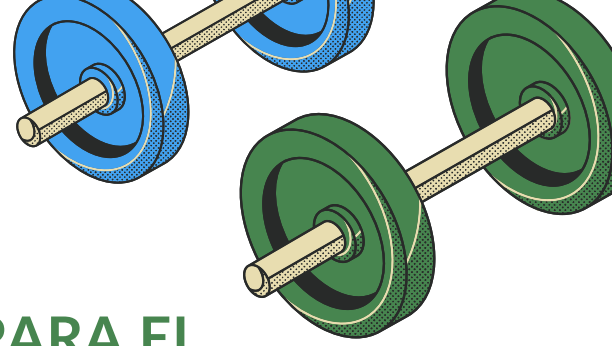
Winner of the
challenge will
win \$100!

Meetings will be a combination of education,
physical activity, and healthy food
demonstrations

Whittier Wellness Community
7643 S. Painter Ave.
Whittier, CA 90606

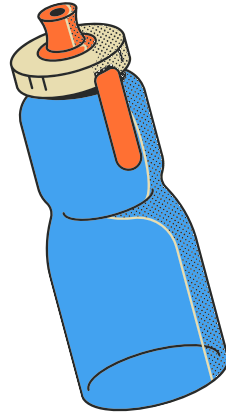
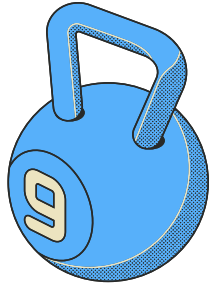
For more info:
(562) 775-6104





ÚNETE A NOSOTROS PARA EL

75 SUAVE DESAFÍO



El desafío 75 Soft es un desafío de bienestar que implica comer bien, beber agua, hacer ejercicio y leer, ¡durante 75 días!

Las reuniones de registro se realizan todos los jueves a partir del 16 de enero hasta el 3 de abril de 3 a 5 p. m.

¡El ganador del desafío ganará \$100!

Las reuniones serán una combinación de educación, actividad física y demostraciones de alimentos saludables.

Whittier Wellness Community
7643 S. Painter Ave.
Whittier, California 90606

Para más información:
(562) 775-6104

