



WALKING TO THE RHYTHM

**EVERY MONDAY IN SEPTEMBER
FROM 9-9:45 AM**

JOIN US FOR A LOW-TO-MEDIUM IMPACT WALKING WORKOUT DESIGNED
TO HELP YOU HIT YOUR DAILY STEP GOALS! START WITH AN SHORT
WARMUP, WALK IN PLACE TO LIVELY MUSIC, THEN EASE INTO A
RELAXING COOL-DOWN.

**7643 S. PAINTER AVE.
WHITTIER, CA 90602**

**LIMITED SPOTS. PLEASE CALL TO REGISTER:
(562) 775-6104**



CAMINANDO AL RITMO

**CADA LUNES EN SEPTIEMBRE
DE 9-9:45 AM**

**¡ÚNETE A NOSOTROS PARA UN ENTRENAMIENTO DE CAMINATA DE IMPACTO BAJO
A MEDIO DISEÑADO PARA AYUDARTE A ALCANZAR TUS OBJETIVOS DIARIOS DE
PASOS! COMIENZA CON UN BREVE CALENTAMIENTO, CAMINA EN EL LUGAR AL
RITMO DE MÚSICA ANIMADA Y LUEGO RELÁJATE CON UN ENFRIAMIENTO.**

**7643 S. PAINTER AVE.
WHITTIER, CA 90602**

**CUPOS LIMITADOS. POR FAVOR LLAME PARA REGISTRARSE:
(562) 775-6104**