

HEALTHIERHOU

with **FITJUST4U.com**
Personal Training and Wellness Center

FREE!

April 2023

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
26	27	28	29	30	31	1 Zumba English 10:30 AM
2	3 Cardio Mix 5:30 PM	4 Chair Yoga/Barre 11:30 AM Circuit/Strength Training 2:15 PM	5 Zumba Spanish/English 11:30 AM	6 Circuit/Strength Training 4:00 PM Cardio Mix 5:30 PM	7 Line Dancing 1:00 PM	8 Zumba Spanish/English 10:30 AM
9	10 Cardio Mix 5:30 PM	11 Chair Yoga/Barre 11:30 AM Circuit/Strength Training 2:15 PM	12 Zumba Spanish/English 11:30 AM	13 Circuit/Strength Training 4:00 PM Cardio Mix 5:30 PM	14 Line Dancing 1:00 PM	15 Zumba English 10:30 AM
16	17 Cardio Mix 5:30 PM	18 Chair Yoga/Barre 11:30 AM Circuit/Strength Training 2:15 PM	19 Zumba Spanish/English 11:30 AM	20 Circuit/Strength Training 4:00 PM Cardio Mix 5:30 PM	21 Line Dancing 1:00 PM	22 Zumba Spanish/English 10:30 AM
23	24 Cardio Mix 5:30 PM	25 Chair Yoga/Barre 11:30 AM Circuit/Strength Training 2:15 PM	26 Zumba Spanish/English 11:30 AM	27 Circuit/Strength Training 4:00 PM Cardio Mix 5:30 PM	28 Line Dancing 1:00 PM	29 Zumba English 10:30 AM
30						

6719 W. Montgomery Rd. Houston 77091

Be Well™ Acres Homes

Houston Health Department's fitness classes are supported by Be Well™ Acres Homes. Be Well Acres Homes is an initiative of The University of Texas MD Anderson Cancer Center.

GO HEALTHY HOUSTON

HOUSTON HEALTH DEPARTMENT

GRATIS!

Abril 2023

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
26	27	28	29	30	31 Baile en línea 1:00 PM	1 Zumba en inglés 10:30 AM
2	3 Cardio Mix 5:30 PM	4 Yoga en silla 11:30 AM Entrenamiento en circuito 2:15 PM	5 Zumba español / inglés 11:30 AM	6 Entrenamiento en circuito 4:00 PM Cardio Mix 5:30 PM	7 Baile en línea 1:00 PM	8 Zumba español / inglés 10:30 AM
9	10 Cardio Mix 5:30 PM	11 Yoga en silla 11:30 AM Entrenamiento en circuito 2:15 PM	12 Zumba español / inglés 11:30 AM	13 Entrenamiento en circuito 4:00 PM Cardio Mix 5:30 PM	14 Baile en línea 1:00 PM	15 Zumba en inglés 10:30 AM
16	17 Cardio Mix 5:30 PM	18 Yoga en silla 11:30 AM Entrenamiento en circuito 2:15 PM	19 Zumba español / inglés 11:30 AM	20 Entrenamiento en circuito 4:00 PM Cardio Mix 5:30 PM	21 Baile en línea 1:00 PM	22 Zumba español / inglés 10:30 AM
23	24 Cardio Mix 5:30 PM	25 Yoga en silla 11:30 AM Entrenamiento en circuito 2:15 PM	26 Zumba español / inglés 11:30 AM	27 Entrenamiento en circuito 4:00 PM Cardio Mix 5:30 PM	28 Baile en línea 1:00 PM	29 Zumba en inglés 10:30 AM
30						

6719 W. Montgomery Rd. Houston 77091