



EASY & HEALTHY WALKING GROUP

Please join us for Easy and Healthy Walks!

Easy & Healthy Walking Group is a women's group that seeks to promote healthy minds and bodies through simple WALKING EXERCISES that can help you into a higher level of fitness and health.

WALKING EXERCISES: Can help you achieve several health benefits including:

- Lower your blood pressure
- Reduce your risk or manage your diabetes (especially type2)
- Reduce Cholesterol
- Improve your mood
- Manage your weight
- Boost energy
- Help to stay strong and fit

All it takes to obtain these healthy benefits is a weekly commitment of participation with the "Easy & Healthy Walking Group!"

DATE: Saturdays (effective January 29, 2011)

TIME: 7:30am to 8:30am

PLACE: 190 & Ft Washington (Ft Tryon Park, circle entrance)

Please confirm participation with Ms. Fe, 212-795-4536

faith_hope_charity17@Yahoo.com



We value highly personal commitment and determination 😊



EASY & HEALTHY WALKING GROUP

Por Favor Unase a Nuestras Caminatas Saludables !

Grupo de Fácil & Saludable Caminatas es un grupo femenino que busca promover la salud corporal y mental a través de simples EJERCICIOS de CAMINATAS que pueden ayudarle a obtener un mejor nivel físico y de salud.

EJERCICIO DE CAMINAR: Puede ayudarle a obtener varios beneficios de salud tal como:

- Disminuir su presión arterial
- Reducir el riesgo o manejo de diabetes (especialmente tipo 2)
- Reducir su Colesterol
- Controlar su peso
- Mejorar su humor
- Aumentar su energia
- Ayudar a mantenerse fuerte y en forma

Todo lo que necesitas para obtener estos beneficios saludables es un compromiso de participacion semanal con el "Grupo de Fácil & Saludables Caminatas! "

FECHA: Sabados (Efectivo Enero 29, 2011)

HORA: 7:30am to 8:45am

LUGAR: 190 & Ft Washington (Ft Tryon Park, entrada por la rotonda).

Favor de confirmar su participacion con Ms. Fe, 212-795-4536

faith_hope_charity17@yahoo.com



"Valoramos altamente la responsabilidad y derterminacion personal" 😊