



# LET'S GET HEALTHY

VIRTUAL FAMILY CLASS WITH MS. ELLA

Come join in on an interactive workout class with Ms. Ella from the comfort of your own home that all ages can take part in. In this program you will be provided with workout components and nutrition Q&A to get back in shape and live healthier lives.

**THURSDAY,  
NOVEMBER  
5<sup>TH</sup>  
4PM – 5PM**

ON ZOOM:

[HTTPS://ZOOM.US  
/J/92393412712](https://zoom.us/j/92393412712)

---

**DRESS  
COMFORTABLY  
AND BE READY TO  
HAVE FUN AND  
MOVE!!**

---

[REGISTER HERE](#)

**“THE BODY  
ACHIEVES  
WHAT THE  
MIND  
BELIEVES.”**



# VAMOS A PONERNOS SALUDABLES

## CLASE DE FAMILIA VIRTUAL CON LA SRA. ELLA

Venga a participar en una clase de entrenamiento interactivo con la Sra. ella desde la comodidad de su propio hogar en el que pueden participar todas las edades. En este programa se le proporcionarán componentes de entrenamiento y preguntas y RESPUESTAS sobre nutrición para volver a ponerse en forma y vivir vidas más saludables

**JUEVES,  
5 DE  
NOVIEMBRE  
4PM – 5PM**

EN ZOOM:  
[HTTPS://ZOOM.US  
/J/92393412712](https://zoom.us/j/92393412712)

---

**¡VÍSTETE  
CÓMODAMENTE Y  
PREPÁRATE PARA  
DIVERTIRTE Y  
MOVER!!**

---

[REGISTRESE AQUI](#)

**“EL CUERPO  
LOGRA LO  
QUE LA  
MENTE  
CREE.”**

