



# LET'S GET HEALTHY CLUB 2021

**VIRTUAL CLASS WITH MS. ELLA**

New Year, New YOU!

Join this 2021 Health Club with Ms. Ella from the comfort of your own home. We hope to create a space where you will be supported to help you and your family start a healthier year. We'll provide you with a variety of resources such as workouts, nutrition Q&A and cooking demos and recipes, or anything else that you might need.

**1<sup>ST</sup> MEETING  
MONDAY,  
JAN 18<sup>TH</sup> @  
5:30 PM**

ON ZOOM:

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

---

SCHEDULE IS  
FLEXIBLE! PLEASE  
REGISTER [HERE](#)  
AND LET US KNOW  
BEST TIME FOR YOU!

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



# CLUB DE SALUD 2021

**CLASE DE FAMILIA VIRTUAL CON LA SRA. ELLA**

¡Año nuevo, nuevo TU!

Únase a este club de salud 2021 con la Sra. Ella desde la comodidad de su propia casa.

Esperamos crear un espacio donde recibirás apoyo para ayudarte a ti y a tu familia a comenzar un año más saludable. Le proporcionaremos una variedad de recursos, como entrenamientos, preguntas y respuestas sobre nutrición y demostraciones y recetas de cocina, o cualquier otra cosa que necesite.

ZOOM:

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

LA PRIMERA  
REUNIÓN SERÁ EL  
LUNES 18 DE  
ENERO A LAS 5:30  
PM, PERO LAS  
REUNIONES SON  
FLEXIBLES, ASÍ  
QUE SI ESTÁ  
INTERESADO EN  
PARTICIPAR,  
HÁGANOS SABER  
CUÁLES SON LOS  
MEJORES  
HORARIOS PARA  
USTED

[REGISTRESE AQUI](#)

“EL CUERPO  
LOGRA LO  
QUE LA  
MENTE  
CREE.”

