



En el camino hacia una mejor salud

Mantenerse saludable requiere mantenimiento. Este mes es un buen momento para ajustar tu alimentación, revisar tu presión arterial y ponerte al día con tus chequeos médicos.

¡Dale un vistazo a nuestros eventos más destacados!

Poder de positividad

Miércoles, 2/5

11 AM



Únase a nosotros para una presentación sobre la ciencia de la positividad. Aprenda prácticas que mejorarán su salud y bienestar.

La risa es la mejor medicina

Miércoles, 2/5

5:45 PM



Muchos estudios científicos señalan los beneficios para la salud de la risa. Asista a nuestra clase de introducción gratuita de 1 hora y experimente estas recompensas físicas.

Peso saludable, saludable

Durante este programa de 5 semanas aprenderá cómo pequeños cambios en los hábitos diarios lo ayudarán a alcanzar su peso saludable.

2/4, 2/11, 2/18 at 12 PM

Vacunas con Walgreens

¡Obtenga su vacuna contra la gripe en nuestro centro sin costo adicional! Reúnase con el farmacéutico Walgreens para saber cómo puede transferir

2/13, 10 AM-1 PM

Usar rojo día

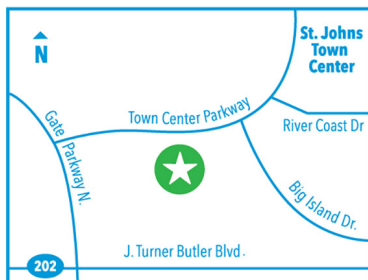
¡Para apoyar la salud de las mujeres, vístete de rojo y visita nuestro centro el 2/7 para recibir consejos de salud cardíaca y un regalo especial de

2/7 All Day

¡No te lo pierdas!

Aproveche estos eventos gratuitos para usted y su familia. Incluso puedes traer un amigo!

¡Vea el reverso de la página para más eventos!



Florida Blue Center - St. Johns Town Center

4855 Town Center Pkwy.
Jacksonville, FL 32246
904-363-5878

Lunes -Viernes, 9 AM-7 PM Sabado 9 AM-4 PM

No necesita hacer cita.

www.floridablue.com/centers

Confirma tu asistencia a través de Facebook, Twitter o por Internet en floridablue.com/events



Febrero

2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>¿Sabías? Febrero es el mes estadounidense del corazón.</p>		<p>La American Heart Association recomienda cinco sesiones de ejercicio moderado de 30 minutos cada semana.</p>			<p>Fit Club: Zumba 2 PM 1</p>
<p>3 Fit Club: Yoga 5:45 PM</p>	<p>4 Peso saludable, saludable 12 PM Fit Club: Tai Chi 5:45 PM</p>	<p>5 Convos con cuidado: poder de la positividad 11 AM Fit Club: Senior Fitness 3 PM La risa es la mejor clase de mejora de la medicina 5:45 PM</p>	<p>6 Fit Club: Yoga 5:45 PM</p>	<p>7 Usar rojo día Fit Club: HIIT Training 5:45 PM</p>	<p>8 HR Open House 9 AM-11 AM Fit Club: Zumba 2 PM</p>
<p>10 Fit Club: Yoga 5:45 PM</p>	<p>11 Peso saludable, saludable 12 PM Fit Club: Tai Chi 5:45 PM</p>	<p>12 Fit Club: Senior Fitness 3 PM</p>	<p>13 Vacunas con Walgreens 10 AM-1 PM Fit Club: Yoga 5:45 PM</p>	<p>14 ¡Feliz día de San Valentín! Fit Club: HIIT Training 5:45 PM</p>	<p>15 Fit Club: Zumba 2 PM</p>
<p>17 Fit Club: Yoga 5:45 PM</p>	<p>18 Peso saludable, saludable 12 PM Fit Club: Tai Chi 5:45 PM</p>	<p>19 Convos con cuidado: enfermedad crónica y salud emocional 11 AM Fit Club: Senior Fitness 3 PM</p>	<p>20 Color Me Fit 1 PM Fit Club: Yoga 5:45 PM</p>	<p>21 Fit Club: HIIT Training 5:45 PM</p>	<p>22 Fit Club: Zumba 2 PM</p>
<p>24 Fit Club: Yoga 5:45 PM</p>	<p>25 Fit Club: Tai Chi 5:45 PM</p>	<p>26 Fit Club: Senior Fitness 3 PM</p>	<p>27 Fit Club: Yoga 5:45 PM</p>	<p>28 Fit Club: HIIT Training 5:45 PM</p>	<p>29 Fit Club: Zumba 2 PM</p>