

ASÍ ES MI INSPIRACIÓN

Calendario de enero



Florida Blue

St. Johns Town Center

En el camino hacia una mejor salud

Asegúrate tener en cuenta qué es lo más importante en el 2020: ¡Tú! Mientras más saludable estés, más feliz te sentirás y más tendrás para ofrecerle a los demás.

¡Dale un vistazo a nuestros eventos más destacados!

Peso saludable, saludable

Los Martes
1/21 & 1/28

12 PM



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

Conoce a tu equipo de atención

Martes, 1/28

9 AM-4 PM



¡Reúnase uno a uno con su enfermera y especialista comunitario! Manténgase al tanto de su salud y conozca los recursos de la comunidad que están disponibles para usted y su familia.

Fit Club: Zumba

Disfruta de esta divertida clase de baile y fitness; ¡Un gran entrenamiento para cualquier nivel de condición física! Trae una toalla y un amigo.

Saturdays at 2 PM

Conversaciones con cuidado

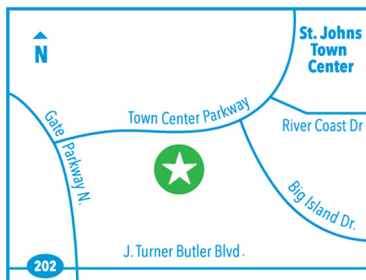
Esta presentación lo ayudará a definir sus poderosos motivadores para el cambio y lo dejará con estrategias para ayudarlo a alcanzar sus objetivos de

1/22 at 11 AM

Fit Club: HIIT Training

Fortalece tu cuerpo y alcanza nuevas alturas de fitness con esta desafiante clase de fitness.

Fridays at 5:45 PM



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




¡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!

Enero

2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
		1 ¡Feliz año nuevo! Centro cerrado	2 Fit Club: Yoga 5:45 PM	3 Fit Club: HIIT Training 5:45 PM	4 Fit Club: Zumba 2 PM
6 Fit Club: Yoga 5:45 PM	7 Fit Club: Tai Chi 5:45 PM	8 Fit Club: Senior Fitness 3 PM	9 Fit Club: Yoga 5:45 PM	10 Fit Club: HIIT Training 5:45 PM	11 Fit Club: Zumba 2 PM
13 Fit Club: Yoga 5:45 PM	14 Fit Club: Tai Chi 5:45 PM	15 Fit Club: Senior Fitness 3 PM	16 Fit Club: Yoga 5:45 PM	17 Fit Club: HIIT Training 5:45 PM	18 Fit Club: Zumba 2 PM
20 Fit Club: Yoga 5:45 PM	21 Peso saludable, saludable 12 PM Fit Club: Tai Chi 5:45 PM	22 Conversaciones con cuidado 11 AM Medicare Advantage Nutrition Almuerzo y aprendizaje 2 PM-3 PM Fit Club: Senior Fitness 3 PM	23 Fit Club: Yoga 5:45 PM	24 Fit Club: HIIT Training 5:45 PM	25 Open House de Tecnología y Análisis 9 AM-11 AM Fit Club: Zumba 2 PM
27 Fit Club: Yoga 5:45 PM	28 Conoce a tu equipo de atención 9 AM-4 PM Peso saludable, saludable 12 PM Fit Club: Tai Chi 5:45 PM	29 Fit Club: Senior Fitness 3 PM	30 Fit Club: Yoga 5:45 PM	31 Fit Club: HIIT Training 5:45 PM	