



# Community Wellness Program

## Hours of Operation:

Monday - Friday: 9:00 AM - 5:00 PM

Saturday: 10:30 AM - 11:30 AM

\*Closed on holidays, please look for posts

## Location:

Community Wellness Center  
Zuckerberg San Francisco General  
Hospital & Trauma Center  
1001 Potrero Ave.  
Building 5, Room 2D35 (near Cafeteria)

## Contact:

Tel: (415) 206-4995

Email: [SFGHwellness@sfdph.org](mailto:SFGHwellness@sfdph.org)



# W.O.W Classes

W I N T E R & S P R I N G 2 0 1 9

## MONDAY

11:00 AM Salsa (Bilingual Spanish)

12:00 PM Strength Training

4:00 PM Soul Line Dancing

## TUESDAY

10:00 AM Yoga (Bilingual Spanish)

11:15 AM Circuit & Core (30 mins)

12:00 PM Muscle Up Fitness

1:15 PM Food Smarts Cooking Demo (2nd Tues)

3:30 PM Tai Chi (Bilingual Chinese)

## WEDNESDAY

11:00 AM Back & Body Care- Feldenkrais  
(Bilingual Chinese)

12:00 PM Yoga (Staff Only)

3:30 PM Chair, Stretch & Boogie

5:00 PM Zumba

## THURSDAY

11:00 AM Chair Massage (1st & 3rd Thursday)

12:00 PM Cooking Demo (4th Thursday)

1:30 PM Strength Training

2:30 PM Yoga (Bilingual Spanish)

3:45 PM Qi Gong & Meditation (Bilingual Spanish)

## FRIDAY

10:30 AM Fusion Dance

12:00 PM Zumba (Bilingual Spanish)

5:00 PM Zumba (Bilingual Spanish)

## SATURDAY

10:30 AM Family Zumba (Bilingual Spanish)



# Community Wellness Program

## Horas de Operación:

Lunes - Viernes: 9:00 AM – 5:00 PM

Sabado: 10:30 AM - 11:30 AM

\*Cerrado en días festivos, busque publicaciones

## Ubicación::

Centro de Bienestar Comunitario  
Zuckerberg San Francisco General  
Hospital & Trauma Center  
1001 Potrero Ave.  
Edificio 5, Cuarto 2D35 (cerca de la  
cafetería)

## Contacto:

Tel: (415) 206-4995

Correo Electrónico:

SFGHwellness@sfdph.org



# Clases de W.O.W

I N V I E R N O Y P R I M A V E R A 2 0 1 9

## L U N E S

11:00 AM Salsa (bilingüe en español)

12:00 PM Entrenamiento de fuerza

4:00 PM Baile soul en linea (Con Chocolate Platinum)

## M A R T E S

10:00 AM Yoga (bilingüe en español)

11:15 AM Circuito entrenamiento y acondicionamiento del tronco (30 minutos)

12:00 PM Acondicionamiento físico de Muscle Up

1:15 PM Demostración culinaria de Food Smarts (2° martes)

3:30 PM Tai Chi (chino bilingüe)

## M I E R C O L E S

11:00 AM Cuidado de espalda y el cuerpo:  
Feldenkrais (chino bilingüe)

12:00 PM Yoga (Solo para el personal)

3:30 PM Silla, estiramiento y boogie

5:00 PM Zumba (bilingüe en español)

## J U E V E S

11:00 AM Masaje en silla (1.er y 3.er jueves)

12:00 PM Demostración de cocina (4.º jueves)

1:30 PM Entrenamiento de fuerza

2:30 PM Yoga (bilingüe en español)

3:45 PM Qi Gong y Meditación (Bilingüe Español)

## V I E R N E S

10:30 AM Baile de estilo mixto

12:00 PM Zumba (Bilingual Spanish)

5:00 PM Zumba (Bilingual Spanish)

## S A B A D O

10:30 AM Zumba Familiar (Bilingüe español)



## Community Wellness Program

### 營業時間:

週一至週五: 上午9點 至 下午5點

週六: 上午10點30分 至 上午11點30分

\*節假日休息, 請看告示

### 地點:

社區健康中心  
扎克伯格三藩市總醫院與創傷中心

1001 Potrero Ave.  
Building 5, Room 2D35 (近食堂)

### 聯繫我們:

電話: (415) 206-4995

電郵 [SFGHwellness@sfdph.org](mailto:SFGHwellness@sfdph.org)



# W.O.W 課程表

2019年冬季和春季

## 週一

上午11點 莎莎舞 (雙語西班牙語)

中午12點 力量訓練

下午4點 靈魂排舞

## 週二

上午10點 瑜珈 (雙語西班牙語)

上午11點15分 各種鍛鍊, 包括胃鍛鍊 (30分鐘)

中午12點 增肌健身

下午1點15分 廚藝展示 (每個月第二個週二)

下午3點30分 太極 (雙語中文)

## 週三

上午11點 背部及身體護理-費登奎斯方法  
(雙語中文)

中午12點 瑜珈 (僅供員工參加)

下午3點30分 椅子, 拉伸, 與布吉舞

下午5點 尊巴舞

## 週四

上午11點 椅子按摩 (每月第一和第三個週四)

中午12點 廚藝展示 (每月第四個週四)

下午1點30分 力量訓練

下午2點30分 瑜珈 (雙語西班牙語)

下午3點45分 氣功與冥想 (雙語西班牙語)

## 週五

上午10點30分 混合風格的舞蹈

中午12點 金級尊巴舞-低強度  
(雙語西班牙語)

下午5點 尊巴舞 (雙語西班牙語)

## 週六

上午10點30分 家庭尊巴舞 (雙語西班牙語)