

¡Muévete a tu manera con Camine Con Gusto!

Un programa para vivir mejor

Cualquiera puede inscribirse en Camine Con Gusto, incluidas las personas con discapacidad. Solicite adaptaciones al registrarse.



Muévase de una manera que funcione para usted.
Aprenderá formas de hacer que el movimiento sea seguro y cómodo en un grupo pequeño y de apoyo.

- Opciones alternativas de movimiento
- Cómo reducir y evitar el dolor mediante el movimiento
- Consejos de seguridad para terrenos tanto en interiores como al aire libre
- Caminarán y se moverán juntos en cada sesión

GRATIS

Clase de 1 hora, 2 veces por semana, durante 6 semanas.

El cupo es limitado; se requiere reservación.

Fechas: Oct 7 - Nov 20, 2025

Horario: 2pm-3pm
Martes y jueves

Lugar: En persona
Oficina de Extensión
de OSU
996 Jefferson Street
Eugene, OR

Inscríbase:

Llame al: 541-682-4103

Envíe un correo
electrónico a:

LivingWell@lcog.org

Escanee el código QR



**LANE COUNCIL
of GOVERNMENTS** Oregon



**Arthritis
Foundation**