



mIRA



¡REGRESAN LAS CLASES DE MIRA FITNESS - Y SON GRATIS!

Rocio Martínez, de Gula Wellness, estará a cargo del regreso de las clases de MIRA Fitness. ¡Nos encantará contar con su presencia!

Regálese un momento para usted con una clase divertida y acogedora. Muévase, fortalezca su cuerpo, recargue energía y conéctese con otras personas de la comunidad.

Próximas clases

- Miércoles 4 de noviembre a las 5:30 p. m.
- Miércoles 2 de diciembre a las 5:30 p. m.

Centro Recreativo de Gypsum | Gratis

Para más información, comuníquese con MIRA



(970) 688-0001



resourcebusmira@gmail.com



@MIRABus1



mIRA



MIRA FITNESS IS BACK - AND IT'S FREE!

Rocio Martinez with Gula Wellness is leading the return of MIRA Fitness classes, and we'd love to see you there!

Make time for yourself with a fun, welcoming workout. Move your body, build strength, boost your energy, and connect with others in your community.

Upcoming classes

- Wednesday, November 4th @ 5:30pm
- Wednesday, December 2nd @ 5:30pm

Gypsum Recreation Center, 52 Lundgren Blvd

For more information, contact MIRA



(970) 688-0001



resourcebusmira@gmail.com



@MIRABus1

Compra con una Nutricionista!

Si bajar de peso de manera saludable es una de tus metas, recibe ideas prácticas para preparar comidas balanceadas y crear hábitos que se adapten a tu vida.

mIRA

TU SALUD

¡Compra, haz preguntas y conversa con una nutricionista!

Pasa por The Community Market y conversa con una nutricionista mientras haces tus compras. Haz preguntas y recibe ideas prácticas y apoyo para preparar comidas nutritivas y crear hábitos realistas que te ayuden a alcanzar tus metas de peso saludable.

Martes, 17 de
noviembre
12:00 PM- 2:00 PM
The Community
Market – Edwards



Jueves, 19 de
noviembre
9:00 AM- 11:00 AM
The Community Market
– Gypsum



Shop with a Nutritionist!

If healthy weight loss is one of your health goals, get practical ideas for balanced meals and habits that fit your life.

mIRA

TU SALUD

Shop, ask questions, and talk with a nutritionist!

Stop by The Community Market to talk with a nutritionist while you shop. Ask questions and get supportive, practical ideas for nourishing meals and realistic habits that can help you work toward healthy weight loss.

**Tuesday, November 17
12:00 PM- 2:00 PM
The Community
Market – Edwards**



**Thursday,
November 19
9:00 AM- 11:00 AM
The Community Market
– Gypsum**

