

Movement Is Life

with Kenny Jowers

El Movimiento Es Vida

Learn How Exercise Can Improve Your Health
Aprenda Cómo El Ejercicio Puede Mejorar Su Salud

Did you know physical activity is the leading way to prevent chronic disease? Regular exercise has been shown to improve cardiovascular fitness, decrease blood pressure and will help you to lower your risk of serious health conditions. This free workshop is being offered by the Mendonoma Health Alliance.

**Meet and talk
with our local
expert, Kenny
Jowers, owner
of Physical
Gym.**

Conoce y habla con
nuestro experto
local, Kenny
Jowers, propietario
de Physical Gym.



¿Sabía que la actividad física es la principal forma de prevenir las enfermedades crónicas? Se ha demostrado que el ejercicio regular mejora la capacidad cardiovascular, disminuye la presión arterial y lo ayudará a reducir el riesgo de padecer enfermedades graves. Este taller gratuito está siendo ofrecido por Mendonoma Health Alliance.

Monday, June 18
Lunes, 18 de junio

5:30 PM

Physical Gym
Cypress Village

MHA
MENDONOMA HEALTH
ALLIANCE

For more information, call MHA at (707) 412-3176 x102
or email us at info@mendonomahealth.org