

Get Fit With Me!

"Your Mental Health is a priority. Your happiness is an essential. Your self-care is a necessity."

Join us to Create a
Healthy Lifestyle
Support Group



Mondays and Friday's

4-5 P M

Zoom ID: 87535609164

<https://lausd.zoom.us/j/87535609164>

**It is encourage to bring yoga mat,
water,comfy clothes, and all your
energy!**

¡Ponte en forma conmigo!



"Tu salud mental es una prioridad. Tu felicidad es fundamental. Tu autocuidado es una necesidad."

Únase a nosotros para crear un grupo de apoyo para un estilo de vida saludable



Lunes y Viernes

4-5 PM

ID de Zoom: 87535609164

<https://lausd.zoom.us/j/87535609164>

¡Es recomendable traer esterilla de yoga, agua, ropa cómoda y toda su energía!

