



EL CENTRO AMISTAD

Promoviendo la equidad en la salud, educación y calidad de vida de la comunidad latina en el condado de Boulder.

¡Te invitamos a ser parte de la familia AMISTAD!
Nuestros programas para este Verano 2020:

PROGRAMA COMPAÑERAS

“Círculos para Sanar, Compartir y Conectar” por Elena Aranda
Martes de 4 pm a 5 pm vía Zoom
<https://zoom.us/j/2971906428>

ARTESANA por Mar Matlak
Talleres donde utilizamos diferentes medios artísticos para promover la creatividad, comunidad, solidaridad y apoyo entre mujeres.
Martes 6 pm a 7 pm vía Zoom
<https://zoom.us/j/3785121584>

ARTESANITX por Mar Matlak y Promotoras de Salud
Talleres de Arte para niños donde creamos en comunidad y arte mientras platicamos de diferentes temas de salud y bienestar.
Miércoles 5 pm a 6 pm vía Zoom
<https://zoom.us/j/3785121584>



PROGRAMA CÍRCULO DE BIENESTAR EMOCIONAL

“Grupos para aprender a manejar el estrés” por Leticia Abajo
Grupo donde aprenderemos a vivir una vida más plena y saludable donde contamos con una terapeuta bilingüe y una educadora familiar.
Jueves 4 pm a 5 pm via Zoom
<https://zoom.us/j/6157541816>

Fiestas Refrescantes por Promotoras de Salud
Grupos de una hora para aprender de una manera amena y divertida sobre las consecuencias dañinas de las bebidas azucaradas.
Horarios variados dependiendo de las demandas.
Rifa de una tarjeta de \$25 en cada grupo vía Zoom.

Clase de Crossfit: Lunes 6pm a 7pm via Facebook Live
<https://www.facebook.com/groups/1245527958980179/?ref=shareEntrenamiento>

Bootcamp: Entrenamiento con una mezcla de ejercicios aeróbicos, y entrenamiento de fuerza y velocidad.
Viernes 6pm a 7pm via Facebook Live
<https://www.facebook.com/groups/1245527958980179/?ref=share>

ZUMBA: Grupo para bailar mientras ejercitamos el cuerpo y mejoramos nuestra resistencia.
Miércoles 6pm a 7pm via Facebook Live
<https://www.facebook.com/groups/1245527958980179/?ref=share>

PROGRAMA PROMOTORAS DE SALUD



Para más información sobre los grupos y actividades puede contactarnos al 303-443-9899 o por correo electrónico a amistad@elcentroamistad.org

DISTANCIAMIENTO FÍSICO Y ACOMPañAMIENTO SOCIAL

AMISTAD tiene actividades diarias para ti y tu familia.

El Reto Saludable, Escuela para Madres y Padres, ArteSana y Círculo de Bienestar Emocional te invitan a nuestros grupos virtuales.

LUNES

6pm:
Acondicionamiento
físico "Division
CrossFit"
con Marco De
Santiago y Samanta
Maldonado.

**GRUPO DE
FACEBOOK**

MARTES

4 pm: "Círculos para
sanar, compartir y
conectar"
por Elena Aranda

ZOOM

6 pm: ArteSana
por Mar Matlak

ZOOM

MIÉRCOLES

5 pm: Artesanix
por Mar Matlak y
Promotoras

ZOOM

6 pm: Zumba con
Iveth Galindo

**GRUPO DE
FACEBOOK**

JUEVES

5 pm: "Grupos para
aprender a manejar
el estrés"
por Leticia Abajo

ZOOM

VIERNES

6 pm: Ejercicio
boot camp en casa
con Yoli Casas

**GRUPO DE
FACEBOOK**

Para más información sobre los grupos y actividades puede contactarnos al 303-443-9899 o por correo electrónico a amistad@elcentroamistad.org