

# Take the first steps toward a **HEALTHY YOU**



## **Sí Texas: Social Innovation For a Healthy South Texas**

Come join and learn how to establish a healthy routine and balance your diet and health. Program Goal – To maintain or improve the health of individuals at high risk of type 2 diabetes by preventing or delaying the onset of the disease and associated complications through Education, Screening, and Support Staff.

### **Location – Alton Recreation Center**

**349 Dawes Ave, Alton TX 78573**

#### **Weekly Schedule**

**Tuesday 8:00 AM** – Walking Group and Chair Yoga

**Wednesday 8:00 AM** – Walking Group and Fitness Activities

**Thursday 8:00 AM** – Walking Group and Cooking Class



### **Location – Alamo Community Resource Center**

**1429 S Tower Rd, Alamo TX 78516**

#### **Weekly Schedule**

**Monday 8:30 AM** – Fitness Activities and Chair Yoga

**Wednesday 8:30 AM** – Fitness Activities and Cooking Class

**Friday 8:30 AM** – Fitness Activities and Chair Yoga



### **Location – Progreso Community Resource Center**

**510 N FM 1015, Progreso TX, 78579**

#### **Weekly Schedule**

**Tuesday 8:30 AM** – Walking Group and Chair Yoga

**Thursday 8:30 AM** – Walking Group and Fitness Activities



### **Location – Methodist Community Center**

**312 E 4th St, Rio Grande City, TX 78582**

#### **Weekly Schedule**

**Tuesday 8:00 AM** - Walking Group and Laughter Yoga

**Wednesday 8:00 AM** - Walking Group and Cooking Class

**Thursday 8:00 AM** - Walking Group and Fitness Activities



# Take the first steps toward a **HEALTHY YOU**



## **Sí Texas: Social Innovation For a Healthy South Texas**

Venga a unirse y aprender a establecer una rutina saludable y equilibrar su dieta y salud. Objetivo del Programa: Mantener o mejorar la salud de las personas con alto riesgo de diabetes tipo 2, previniendo o retrasando la aparición de la enfermedad y las complicaciones asociadas a través del personal de Educación, Detección y Apoyo.

**Ubicación – Alton Recreation Center**  
**349 Dawes Ave, Alton, TX 78573**

### **Programacion Semanal**

**Martes 8:00 AM** – Caminata en grupo y Yoga en la Silla  
**Miercoles 8:00 AM** – Caminata en grupo y Actividad Fisica  
**Jueves 8:00 AM** – Caminata en grupo y Clase de Cocina



**Ubicación – Alamo Community Resource Center**  
**1429 S Tower Rd, Alamo, TX 78516**

### **Programacion Semanal**

**Lunes 8:30 AM** – Actividad Fisica y Yoga en la Silla  
**Miercoles 8:30 AM** – Actividad Fisica y Clase de Cocina  
**Viernes 8:30 AM** – Actividad Fisica y Yoga en la Silla



**Ubicación – Progreso Community Resource Center**  
**510 N FM 1015 Progreso, TX 78579**

### **Programacion Semanal**

**Martes 8:30 AM** – Actividad Fisica y Yoga en la Silla  
**Jueves 8:30 AM** – Caminatas y Actividad Fisica



**Ubicación – Methodist Community Center**  
**312 E 4th St, Rio Grande City, TX 78582**

### **Programacion Semanal**

**Martes 8:00 AM** – Caminata en grupo y Risa/Silla Yoga  
**Miercoles 8:00 AM** – Caminata en grupo y Clase de Cocina  
**Jueves 8:00 AM** – Caminata en grupo y Actividad Fisica

