



Esperanza Health Center

Lifestyle Medicine Community Class

A CHANCE FOR COMMUNITY MEMBERS TO GATHER
TOGETHER FOR LEARNING, MOVEMENT, AND
CONVERSATION.



Every Thursday

10 weeks: June 25th - August 20th

10am-12pm



**The CORE at Esperanza Health Center
3222 H St, Philadelphia**

Improve stress and sleep management

**Taste plant based recipes with fresh produce
provided**

Build community

Participate in group physical movement

**Learn skills to
positively
impact your
family and
community!**

Free! Register here



**Email Alexandra Salman with any questions.
alexandra.salman@esperanzahealth.com**



Esperanza Health Center

Lifestyle Medicine Clase Comunitaria

UNA OPORTUNIDAD PARA MIEMBROS DE LA COMUNIDAD
REUNIRSE PARA APRENDIZAJE, MOVIMIENTO Y
CONVERSACIÓN.



Cada jueves

10 semanas: 25 de junio - 20 de agosto

10am-12pm



**The CORE at Esperanza Health Center
3222 H St, Philadelphia**

**Mejora la gestión del estrés y del dormir
Prueba recetas de vegetales con productos frescos
proporcionados**

**Fomenta el sentido de comunidad
Participa en actividades físicas grupales**

**Aprende
habilidades para
impactar
positivamente a
tu familia y
comunidad**

**¡Gratis!
¡Regístrate aquí!**



**Escríbele a Alexandra Salman si tiene preguntas.
alexandra.salman@esperanzahealth.com**