

SEPTEMBER 29 - DECEMBER 18, 2025 WELLNESS PROGRAMS

Movement Classes

LOCATION/CLASS

DAYS

TIME

CHERRYBELL (1230 S. Cherrybell Stra.)

Better Backs: Strength and Mobility Mon/Wed 11:00am-11:45am

Relieve pain and tension with targeted standing, seated, and floor-based exercises.

Get Strong: Total Body Workout Mon/Wed 10:00am-10:45am

Build strength, boost endurance, and improve overall fitness.

Tai Chi Tue/Thu 10:15am-11:00am

Gentle practice that promotes balance, flexibility and inner calm.

Yoga Tue/Thu 9:15am-10:00am

Stretch, strengthen, and de-stress with poses and flows to ground you.

CONGRESS (839 W. Congress St.)

Better Balance Mon/Wed 9:00am-9:45am

Improve stability, coordination, and confidence in movement.

Tue 10:30am-11:15am

Fri 9:00am-9:45am

Strong Bones & Heart Mon/Wed 11:00am-11:45am

Combination of weight-bearing exercises and cardio to strengthen your heart and bones.

Chair Yoga Tue 9:00am-9:45am

Improve flexibility, strength, and relaxation while sitting or using a chair for support.

Get Strong: Total Body Workout Mon/Wed 10:00am-10:45am

Build strength, boost endurance, and improve overall fitness.

Intro to Tai Chi Tue 2:15pm-3:00pm

Discover the fundamentals of Tai Chi in this beginner-friendly class.

Tai Chi Tue 1:00pm-2:00pm

Gentle practice that promotes balance, flexibility and inner calm.

Yoga Tue/Thu 5:15pm-6:15pm

Stretch, strengthen, and de-stress with poses and flows to ground you.

EL RIO NEIGHBORHOOD CENTER (1390 W. Speedway Blvd.)

Zumba Tue/Thu 6:00pm-7:00pm

High-energy cardio workout that blends Latin rhythms with easy-to-follow dance moves.

PIMA C.C. DESERT VISTA CAMPUS (5901 S. Calle Santa Cruz)

Better Balance Tue/Thu 9:15am-10:00am

Improve stability, coordination, and confidence in movement.

Sit Fit Mon/Wed 10:00am-11:00am

A low-impact workout done with a chair to improve strength, flexibility, and balance.

Fri 10:00am-11:00am

Strong Bones & Heart Mon/Wed 1:00pm-1:45pm

Combination of weight-bearing exercises and cardio to strengthen your heart and bones.

Tai Chi Tue/Thu 11:45am-12:30pm

Gentle practice that promotes balance, flexibility and inner calm.

Yoga Tue/Thu 10:30am-11:30am

Stretch, strengthen, and de-stress with poses and flows to ground you.

Fri 8:45am-9:45am

Modern Dance Basics Tue/Thu 8:15am-9:00am

An introduction to foundational modern dance techniques and movement principles.

Get Strong Circuit Mon/Wed 11:15am-12:15pm

Full body workout combining strength and cardio exercises.

Tue/Thu 11:00am-12:00pm

Zumba Mon/Wed 6:00pm-6:50pm

High-energy cardio workout that blends Latin rhythms with easy-to-follow dance moves.

VIRTUAL (Via ZOOM)

Yoga Mon/Wed 8:00am-9:00am

Stretch, strengthen, and de-stress with poses and flows to ground you.

Adult Classes

Manage diabetes, stress, or reduce fall risk. Explore weight management program options. Enjoy the support of a group as you practice strategies to build a healthy lifestyle.

A Matter of Balance • Better Brains
Diabetes Empowerment
Happiness Habits
Weight Management for Optimal Health
and more...

To learn more:



www.elrio.org/adult-classes/



El Rio YouTube Resources:

[YouTube.com>El Rio Health>Playlists](https://www.youtube.com/ElRioHealth/playlists)

Family Classes

From tots to teens, family classes are designed for youth and adults to work together for improved family health and well-being.

Tasting for Tots

Happy, Healthy Kiddos

PowerFULL Families

Family Bonds: Mental Health and Self-Care Strategies for Families

Let's Talk: A course for kids and their caregivers about how to be healthy

To learn more:



www.elrio.org/hb-family-classes/

Class registration now open on the Mindbody El Rio Health website.



www.urlyte.com/nrdv8

For more information, call (520) 309-2084



Clases de Movimiento

LUGAR/CLASES

DÍAS

HORARIO

CHERRYBELL (1230 S. Cherrybell Stra.)

Mejores espaldas: fuerza y movilidad Lu/Mie 11:00am-11:45am

Alivie el dolor y la tensión con ejercicios específicos de pie, sentados y en el piso de.

Entrenamiento de cuerpo completo Lu/Mie 10:00am-10:45am

Desarrollar fuerza, aumentar la resistencia y mejorar el estado físico general.

Tai Chi Ma/Jue 10:15am-11:00am

Práctica suave que promueve el equilibrio, la flexibilidad y la calma interior.

Yoga Ma/Jue 9:15am-10:00am

Estira, fortalece y desestresa con posturas y flujos para conectarte a tierra.

CONGRESS (839 W. Congress St.)

Mejor Equilibrio Lu/Mie 9:00am-9:45am

Mejorar la estabilidad, la coordinación y la confianza en el movimiento.

Corazón y Huesos Fuertes Lu/Mie 11:00am-11:45am

Combinación de ejercicios con pesas y cardio para fortalecer el corazón y los huesos

Yoga en Silla Ma 9:00am-9:45am

Mejorar la flexibilidad, la fuerza y la relajación mientras está sentado o usa una silla como apoyo.

Entrenamiento de Cuerpo Completo Lu/Mie 10:00am-10:45am

Desarrolle fuerza, aumente la resistencia y mejore el estado físico general.

Introducción al Tai Chi Ma 2:15pm-3:00pm

Descubre los fundamentos del Tai Chi en esta clase para principiantes.

Tai Chi Ma 1:00pm-2:00pm

Práctica suave que promueve el equilibrio, la flexibilidad y la calma interior

Yoga Ma/Jue 5:15pm-6:15pm

Estira, fortalece y desestresa con posturas y flujos para conectarte a tierra.

EL RIO NEIGHBORHOOD CENTER (1390 W. Speedway Blvd.)

Zumba Ma/Jue 6:00pm-7:00pm

Entrenamiento cardiovascular de alta energía que combina ritmos latinos con movimientos de baile fáciles de seguir.

COLEGIO COMUNITARIO PIMA

DESERT VISTA CAMPUS (5901 S. Calle Santa Cruz)

Mejor Equilibrio Ma/Jue 9:15am-10:00am

Mejorar la estabilidad, la coordinación y la confianza en el movimiento.

Sit Fit Lu/Mie 10:00am-11:00am

Clase de bajo impacto con silla para mejorar la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio.

Huesos y Corazón Fuertes Lu/Mie 1:00pm-1:45pm

Combinación de ejercicios con pesas y cardio para fortalecer el corazón y los huesos.

Tai Chi Ma/Jue 11:45am-12:30pm

Práctica suave que promueve el equilibrio, la flexibilidad y la calma interior.

Yoga Ma/Jue 10:30am-11:30am

Estira, fortalece y desestresa con posturas y flujos para conectarte a tierra.

Introducción a Danza Moderna Ma/Jue 8:15am-9:00am

Introducción a la danza moderna y los principios de movimiento.

Circuito Cuerpo Completo Lu/Mie 11:15am-12:15pm

Entrenamiento de cuerpo completo que combina ejercicios de fuerza y cardio.

Zumba Lu/Mie 6:00pm-6:50pm

Entrenamiento cardiovascular de alta energía que combina ritmos latinos.

VIRTUAL (Vía ZOOM)

Yoga Lu/Mie 8:00am-9:00am

Estira, fortalece y desestresa con posturas y flujos para conectarte a tierra.

Clases para Adultos

Controle la diabetes, el estrés o reduzca el riesgo de caídas, explore opciones para el control de peso.

Disfrute del apoyo de un grupo y aprende estrategias para construir un estilo de vida más saludable.

Un Asunto de Equilibrio

Control de Peso

Mejores cerebros

Programa de Capacitación para la Diabetes

y más...

Para obtener más información:



www.elrio.org/adult-classes/



Recursos en YouTube:

[YouTube.com>El Rio Health>Playlists](https://www.youtube.com/ElRioHealth/playlists)

Clases Familiares

Desde niños pequeños hasta adolescentes, las clases familiares están diseñadas para mejorar la salud y los lazos familiares.

Sabores Para Pequeños

Programa de Resistencia

Niños Felices y Saludables

Enlaces Familiares: Salud Mental y Autocuidado

Estrategias para las familias

Para obtener más información:



www.elrio.org/hb-family-classes/

La inscripción a las clases ya está abierta en el sitio web de Mindbody El Rio Health.



www.urlyte.com/nrdv8