

January 5 - July 3, 2026 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.

Intro to Tai Chi Thu 2:15pm-3:00pm
Discover the fundamentals of Tai Chi in this beginner-friendly class.

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 8:45am-9:30am
Improve stability, coordination, and confidence in movement.

Strong Bones & Heart Mon/Wed 11:15am-12:00pm
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.

Yoga Mon/Wed 1:00pm-1:45pm
Stretch, strengthen, and de-stress with poses and flows to ground you.

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.

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.

Strong Heart and Bones 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.

Mat Pilates Tue/Thur 8:15am-9:00am
A floor-based class focused on strengthening the core, improving alignment, and enhancing overall body balance.

Line Dancing Mon/Wed 11:15am-12:15pm
Line dancing with full body workout combining strength and cardio exercises.

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.
Enjoy the support of a group as you practice strategies to build a healthy lifestyle.

A Matter of Balance
Better Brains
Breathe Better
Diabetes Empowerment
Diabetes ExRx
Happiness Habits
Hypertension ExRx
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.

Taste, Play, Make (ages 3-8)

Happy, Healthy, Kiddos (ages 4-10)

PowerFULL Families (ages 7-12)

Family Bonds: Mental Health and Self-Care Strategies for Families (ages 11-17)

Let's Talk: A course for kids and their caregivers about how to be healthy (ages 9-12)

Resistance Training Program (ages 12-18) and more...

To learn more:



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

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



www.urlyte.com/nrdv8

5 DE ENERO - 3 DE JULIO DE 2026 PROGRAMAS DE BIENESTAR

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.

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

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

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

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

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

Práctica que combina posturas físicas, técnicas de respiración y relajación para mejorar la flexibilidad, la fuerza y el bienestar mental.

CONGRESS (839 W. Congress St.)

Mejor Equilibrio Lu/Mie 8:45am-9:30am

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

Corazón y Huesos Fuertes Lu/Mie 11:15am-12:00am

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

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

Utiliza una silla como apoyo para realizar posturas suaves, respiración consciente y estiramientos.

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

Práctica que combina posturas físicas, técnicas de respiración y relajación para mejorar la flexibilidad, la fuerza y el bienestar mental.

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

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

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

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

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 1:15pm-2:00pm

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

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

Clase para principiante práctica suave que promueve el equilibrio, la flexibilidad y la calma interior.

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

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

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

Práctica que combina posturas físicas, técnicas de respiración y relajación para mejorar la flexibilidad, la fuerza y el bienestar mental.

Pilates en Tapete Ma/Jue 8:15am-9:00am

Una clase realizada en el suelo enfocada en fortalecer los músculos centrales, mejorar la alineación y aumentar el equilibrio general del cuerpo.

Baile en Línea Lu/Mie 11:15am-12:15pm

Aprenda los bailes nuevos de moda que se hacen en las fiestas.

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

Entrenamiento cardiovascular de alta energía que combina ritmos latinos.

VIRTUAL (Via ZOOM)

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

Práctica que combina posturas físicas, técnicas de respiración y relajación para mejorar la flexibilidad, la fuerza y el bienestar mental.

Clases para Adultos

Maneje la diabetes, el estrés o reduzca el riesgo de caídas. Disfrute del apoyo de un grupo mientras practica estrategias para construir un estilo de vida saludable.

Cuestión de Equilibrio

Mejores Cerebros

Respira Mejor

Empoderamiento en Diabetes

Diabetes ExRx

Hábitos de Felicidad

Hipertensión ExRx

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 los más pequeños hasta los adolescentes, las clases familiares están diseñadas para que jóvenes y adultos trabajen juntos para mejorar la salud de la familia.

“Saborea, Juega y Crea” (edades 3–8)

Peques Felices y Saludables (edades 4–10)

Familias Poderosas (edades 7–12)

Lazos Familiares: Salud Mental y Estrategias de Autocuidado para Familias (edades 11–17)

Hablemos: Un curso para niños y sus cuidadores sobre cómo estar saludables (edades 9–12)

Programa de Entrenamiento de Resistencia (edades 12–18)

y más...

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