



给低收入妇女提供的 免费 体育锻炼项目

跟我们一起来...

- 学习健康生活方式
- 社交, 运动, 娱乐!

- ♥ 中文支持
- ♥ 公共汽车票 (提供给那些需要乘公车的)
- ♥ 几次健康讨论并有健康小吃和奖品
- ♥ 步行计数器出借
- ♥ 轻度使用过的鞋 (如有需要)
- ♥ 儿童看护 (名额有限)

YWCA Hamilton

75 MacNab Street South

星期二, 1:00 – 2:00

(有氧健身操)

星期五, 1:30-2:30

(水上运动操)

开始:

Orientation: January 16/09

Program: Jan.20- March 27/09

需要报名, 打电话

**905-546-2424, 分机 3314 (中文) 或
分机 2778 (英文)**

***必须是 Hamilton 市居民

访问网站: www.doitwell.ca 了解更多信息

