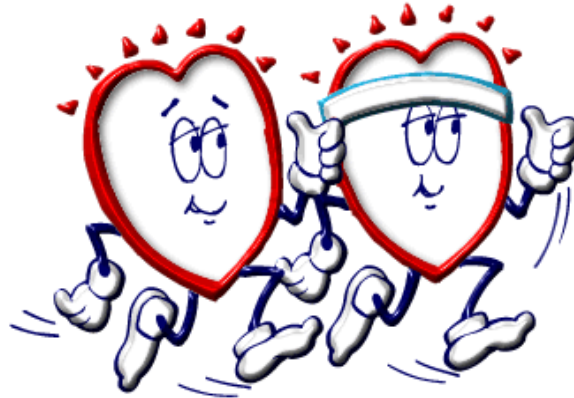


Estirar y flexionar

con Tricia



This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-NC-ND

Asista todas las semanas en televisión o en línea.

Equilibrio y estabilidad:

Lunes, miércoles y viernes a 10am

(Cada primer miércoles del mes la clase comienza a las 9 am. Únase a nosotros en la sesión de la Comisión sobre el Envejecimiento a las 10 am.)

Yoga en silla y piso:

Martes a 10am y jueves a 9:30am

KTOP-Canal 10 y AT&T U-verse Canal 99 en tu TV.

También puede asistir en vivo estas clases a través de oaklandca.gov y buscar KTOP.

