

# Advanced Health

## Programa de vida Activa

Advanced Health ofrece programas gratuitos que se centran en la actividad física, la alimentación saludable y la educación para el bienestar.

- Clases de natación gratuitas en la piscina del parque Mingus - Verano de 2022 (Llame a la piscina de Mingus para más detalles al 541-267-1360)
- Natación libre gratuita en la piscina de Brookings - Verano de 2022
- Tai Chi para un mejor equilibrio (en espera hasta nuevo aviso)
- Aptitud para la recuperación - sábados por la mañana 10:30 a.m (compruebe Facebook o Instagram, o llame 541-404-6438 o 541-294-9569 para la ubicación)
- Programa Caminar con facilidad - Haga clic en el enlace para obtener más información: (<https://extension.oregonstate.edu/walk-ease>)
- TOPS - programa para una vida saludable y control de peso
- Yoga comunitario en la Biblioteca Pública de Coos Bay cada 2do miércoles a las 6:00 pm (regístrese en <https://is.gd/bNva2A>)
- Programa Veggie Rx en Waterfall and Bay Clinic (debe ser un paciente para participar. Llame a Waterfall or Bay Clinic para obtener más información)

**Para más información, visite:**

<http://advancedhealth.com>,  
o póngase en contacto con **Servicios para Miembros:**  
[customerservice@advancedhealth.com](mailto:customerservice@advancedhealth.com)

541-269-7400 (800-264-0014)