

Programa de Salud Holística



Yoga para Todos Niveles
Sábado @ 10:30am
George Morales Dove Springs
Recreation Center



**Clases de Canto/Guitarra/
Composición (15+)**
Lunes @ 4pm
Windsor Park Library



Clases de Guitarra (15+)
Martes @ Twin Oaks Library
• Principiante: 2-2:30pm
• Intermedio: 2:45-3:15pm



Taller Abierto: Pintura/Dibujo (15+)
Primer jueves de cada mes @ 10-11:30am
George Morales Dove Springs
Recreation Center



Yoga en Familia
Primer Sábado de cada mes @ 12pm
George Morales Dove Springs
Recreation Center



Clases de Percusión
Segundo domingo de cada mes @ 1pm
George Morales Dove Springs
Recreation Center



Yoga en Silla
Tercer Miércoles de cada mes @ 11am
George Morales Dove Springs
Recreation Center



Yoga en Silla
Tercer Viernes de cada mes @ 11am
George Morales Dove Springs
Recreation Center



Gentle Flow Yoga (8+)
Tercer Sábado de cada mes @ 10:30am
Windsor Park Library



Yoga en Silla
Cuarto Lunes de cada mes @ 10:30am
George Morales Dove Springs
Recreation Center



¡GRATIS!

**Todas las clases son bilingües
- inglés y español**

Calendario Digital



Taller Arraigados en la Cultura
Miércoles, 20 de marzo @ 6-7:30pm
Central Library



**Taller Abierto:
Painting/Drawing Workshop (15+)**
Sábado, 23 de marzo @ 2-4pm
Windsor Park Library



Día de Salud
Domingo, 24 de marzo @ 9-1pm
Sunset Valley Community Garden



Aprende a Remar (18+)
Jueves, 28 de marzo @ 6-7:30pm
Austin Rowing Club



Clases de Natación para Principiantes (5+)
Sábados @ 11-11:50pm
6 de abril- 25 de mayo
Bartholomew Municipal Pool



Clases de Natación para Principiantes (5+)
Martes y Jueves @ 6:15-7:15pm
16 de abril- 9 de mayo
Big Stacy Neighborhood Pool



Libertad Financiera
Miércoles, 24 de abril @ 6-7:30pm
Little Walnut Creek Library



Aprende a Remar (18+)
Jueves, 25 de abril @ 6-7:30pm
Austin Rowing Club



Cine de Oro
Martes, 30 de abril @ 9-12pm
Conley-Guerrero Senior Center



**Clase de Defensa Personal para
Mujeres (18+)**
Jueves, 4 de mayo @ 3-4:30pm
Austin Women's Boxing Club



Taller Financiero para Pequeñas Empresas
Miércoles, 22 de mayo @ 6-7:30pm
Little Walnut Creek Library



La Propiedad de Vivienda
Miércoles, 12 de junio @ 6-7:30pm
Little Walnut Creek Library



Cine de Oro
Martes, 25 de junio @ 9-12pm
Conley-Guerrero Senior Center

Yoga para Todos Niveles/ Yoga y Sonido: Cuerpo, mente y alma se alinearán a medida que nos movemos con intención a través de movimientos suaves guiados por la respiración. Incorporaremos meditación y sonido para regular el sistema nervioso.

Clases de voz/guitarra/composición de canciones (15+): Acompaña el premiado cantautor Javier Jara para voz, guitarra y lecciones de composición de canciones usando música popular de América Latina. Traiga su propia guitarra. Se requiere pre-registro.

Clases de guitarra (15+): Acompaña al logro músico Mauricio Callejas para clases de guitarra para principiantes (colocación de dedos, rasgueo, lectura a primera vista) y intermedio (acorde progresiones, entrenamiento auditivo, lectura de partituras). Traiga su propia guitarra. Se requiere pre-registro.

Taller Abierto Pintura/Dibujo (15+): Clases de arte para todos los niveles. Incluye la exploración de técnicas diferentes. ¡Todos los materiales proporcionados! Se requiere pre-registro.

Yoga en Familia: Un espacio para que niños y adultos practiquen yoga juntos.

Clases de Percusión: Aprende a tocar el tambor influenciado por África Occidental, Estilos afrolatino y contemporáneo. La clase comienza con un calentamiento del movimiento, luego usar tambores, campanas y maracas para aprender ritmos básicos y tocar en grupo. Tambores proporcionados - siéntase libre de traer su propio instrumento de percusión.

Gentle Flow Yoga (8+): Cuerpo, mente y alma se alinearán a medida que nos movemos con intención a través de movimientos suaves guiados por la respiración. Incorporaremos la meditación para regular el sistema nervioso.

Yoga en Silla: una forma suave de yoga que se puede hacer sentado en una silla. Estas modificaciones hacen que el yoga sea accesible para la gente con diferentes capacidades físicas o para otros que encuentran las clases de yoga difíciles.

Taller Arraigados en la Cultura: Hablaremos de las plantas nativas de la región de Texas, arraigadas en la historia de los pueblos indígenas y la gente de color de nuestro linaje de Austin.

2 horas de estacionamiento en garaje GRATUITO en Central Library



Físico Social Ambiental Financiero



Emma S. Barrientos
Mexican American
Cultural Center

El Programa de Salud Holística atiende las necesidades de la persona en su totalidad mientras permanece enraizado en nuestras identidades culturales latinas/mexicoamericanas.

La verdadera salud es una combinación de aspectos físicos, sociales, ambientales, financieros, intelectuales, emocionales/mentales, ocupacionales y espirituales y, al igual que la diversidad de nuestra gente, merece ser nutrido y cultivado para enriquecer las vidas individuales y elevar a nuestra comunidad.

Austin Rowing Club
74 Trinity St
(512) 831-4922

Austin Women's Boxing Club
2919 Menchaca Rd #210,
(512) 905-0109

Bartholomew Municipal Pool
1800 E 51st St, Austin
(512) 974-1650

Big Stacy Neighborhood Pool
700 E Live Oak St, Austin
(512) 445-0304

Central Library
710 W Cesar Chavez St
(512) 974-7400

Conley-Guerrero Recreation Center
808 Nile St, Austin
(512) 978-2660

George Morales Dove Springs Recreation Center
5801 Ainez Dr
(512) 974-3840

Little Walnut Creek Library
835 W Rundberg Ln
(512) 974-9860

Sunset Valley Community Garden
1160 Lone Oak Trail, Sunset Valley

Willie Mae Kirk Library
3101 Oak Springs Dr
(512) 974-9920

Windsor Park Branch Library
5833 Westminster Dr
(512) 974-9840

Yarborough Library
2200 Hancock Dr, Austin
(512) 974-8820

La Ciudad de Austin se compromete a cumplir lo establecido en la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA). A solicitud de los interesados, se proveerán modificaciones razonables y acceso equitativo a las comunicaciones. Para obtener ayuda, por favor llame al (512) 974-3772 o al número de Relay Texas, 7-1-1.

Día de Salud Acompáñanos en nuestro Día de Salud anual en la nueva temporal de nuestro Jardín de Curación del ESB-MACC en el tranquilo Jardín Comunitario de Sunset Valley.

Aprende a Remar (18+): Acompáñanos en Lady Bird Lake para iniciarse en el remo de barrido (con un solo remo) en una barcaza de entrenamiento. Aprenda los conceptos básicos de la remada, a mantenerse seguro en el agua y a manejar el equipo de remo. Será una experiencia divertida y animada para principiantes. Se requiere pre-registro.

Clases de Natación para Principiantes (5-17): Los estudiantes aprenderán a sentirse cómodos en el agua y habilidades acuáticas básicas para desarrollar actitudes positivas y prácticas seguras dentro y alrededor del agua. Dos clases concurrentes separadas disponibles para adultos y jóvenes (5-17). Se requiere pre-registro.

Libertad Financiera: Tome las riendas de su futuro financiero reduciendo deudas como tarjetas de crédito y facturas. Facilitado por Business Community Lenders of Texas. Se requiere pre-registro.

Cine de Oro: Acompaña nos para la presentación de cine clásico mexicano. Se servirá el almuerzo.

Clase de Defensa Personal para Mujeres (18+): En un entorno práctico, practicaremos el uso de técnicas de artes marciales mixtas de Karate, Jiu Jitsu y más. Obtendrá una comprensión básica de cómo defenderse usando su cuerpo y herramientas como un bastón, gas pimienta y una linterna táctica. Se requiere pre-registro.

Taller Financiero para Pequeñas Empresas: Los empresarios aprenderán los tres documentos financieros más importantes: balances, cuentas de pérdidas y ganancias e informes de tesorería. Al final, podrás a preparar o trabajar con un profesional para preparar estos documentos. Se requiere pre-registro. Facilitado por Business Community Lenders of Texas.

La Propiedad de Vivienda: Empiece el viaje hacia la compra de su propia casa. Los primeros pasos son poner sus finanzas y su puntaje de crédito en orden - ¡Estamos aquí para ayudarle! Facilitado por Business Community Lenders of Texas. Se requiere pre-registro.

¿Preguntas o Comentarios?

Contacta Lorie Martinez a
maccwellness@austintexas.gov

austintexas.gov/esbma-



Intelectual Emocional/ Ocupacional Espiritual Mental