

# Senior Health & Fitness Day

Wednesday, May 27

North County Senior Center

Palm Beach County  
Community Services Department  
Division of Senior and Veteran Services  
North County Senior Center  
5217 Northlake Blvd.  
Palm Beach Gardens, FL 33418  
561-694-5435



Palm Beach County  
**COMMUNITY SERVICES**

Helping People Build Better Communities

Join us for Senior Health & Fitness Day—a fun, energizing event where you can try it all! Experience a variety of fitness classes designed just for you, including gentle movement, strength, balance, and more.



## Schedule of Events:

- 10:00 am Functional Fitness Class
- 11:00 am Urban Line Dancing
- 12:30 pm Tai Ji Quan: Moving for Better Balance

- A variety of health and wellness vendors will be available on-site
- Raffles and prizes will be awarded!



Palm Beach County Board of County Commissioners  
Sara Baxter, Mayor, Marci Woodward, Vice Mayor, Gregg K. Weiss,  
Maria G. Marino, Joel G. Flores, Maria Sachs, Bobby Powell Jr.

Joseph Abruzzo, County Administrator

In accordance with ADA provisions, this document may be requested in an alternate format. Please call PBC Community Services Department at (561) 357-7106.

# Día de la Salud y el Bienestar Físico para Personas Mayores

**Miércoles, 27 de mayo**

**Centro para Personas Mayores de North County**



## Programa de Actividades:

- 10:00 a.m. – Clase de Acondicionamiento Funcional
- 11:00 a.m. – Baile en Línea Urbano
- 12:30 p.m. – Tai Ji Quan: Movimiento para un Mejor Equilibrio

Palm Beach County  
Community Services Department  
Division of Senior and Veteran Services  
North County Senior Center  
5217 Northlake Blvd.  
Palm Beach Gardens, FL 33418  
561-694-5435



¡Acompañenos en el Día de la Salud y el Bienestar Físico para Personas Mayores—un evento divertido y lleno de energía donde podrá probar de todo! Disfrute de una variedad de clases de acondicionamiento físico diseñadas especialmente para usted, incluyendo movimiento suave, fuerza, equilibrio y mucho más.

- Habrá una variedad de proveedores de salud y bienestar disponibles en el lugar.
- ¡Se entregarán rifas y premios!



Palm Beach County Board of County Commissioners  
Sara Baxter, Mayor, Marci Woodward, Vice Mayor, Gregg K. Weiss,  
Maria G. Marino, Joel G. Flores, Maria Sachs, Bobby Powell Jr.

Joseph Abruzzo, County Administrator

De acuerdo con las disposiciones de la ADA, este documento puede solicitarse en un formato alternativo. Por favor llame al departamento de servicios comunitarios de pbc al (561) 357-7106.

# Senior Health & Fitness Day

Wednesday, May 27

Mid County Senior Center

Palm Beach County  
Community Services Department  
Division of Senior and Veteran Services  
Mid County Senior Center  
3680 Lake Worth Rd.  
Palm Springs, FL 33461  
561-357-7101



Join us for Senior Health & Fitness Day—a fun, energizing event where you can try it all! Experience a variety of fitness classes designed just for you, including gentle movement, strength, balance, and more.



## Schedule of Events:

- 9:45 am Morning Stretch and Walk
- 10:00 am Zumba
- 11:00 am Chair Yoga
- 12:30 pm Core and Control-Ball Fitness
- 1:00 pm Tai Ji Quan: Moving for Better Balance
- 2:00 pm Functional Fitness
- 10:30 am Healthy Cooking Demonstration



Palm Beach County Board of County Commissioners  
Sara Baxter, Mayor, Marci Woodward, Vice Mayor, Gregg K. Weiss,  
Maria G. Marino, Joel G. Flores, Maria Sachs, Bobby Powell Jr.

Joseph Abruzzo, County Administrator

In accordance with ADA provisions, this document may be requested in an alternate format. Please call PBC Community Services Department at (561) 357-7106.

# Día de la Salud y el Bienestar Físico para Personas Mayores

Miércoles, 27 de mayo  
Centro para Personas Mayores de Mid County



- 10:30 am Demostración de Cocina Saludable



**Palm Beach County Board of County Commissioners**  
Sara Baxter, Mayor, Marci Woodward, Vice Mayor, Gregg K. Weiss,  
Maria G. Marino, Joel G. Flores, Maria Sachs, Bobby Powell Jr.

Joseph Abruzzo, County Administrator

Palm Beach County  
Community Services Department  
Division of Senior and Veteran Services  
Mid County Senior Center  
3680 Lake Worth Rd.  
Palm Springs, FL 33461  
561-357-7101



¡Acompáñenos en el Día de la Salud y el Bienestar Físico para Personas Mayores—un evento divertido y lleno de energía donde podrá probar de todo! Disfrute de una variedad de clases de acondicionamiento físico diseñadas especialmente para usted, incluyendo movimiento suave, fuerza, equilibrio y mucho más.

## Programa de Actividades:

- 9:45 am – Estiramiento Matutino y Caminata
- 10:00 am – Zumba
- 11:00 am – Yoga en Silla
- 12:30 pm – Core and Control – Ejercicios con Pelota
- 1:00 pm – Tai Ji Quan: Movimiento para un Mejor Equilibrio
- 2:00 pm – Acondicionamiento Funcional

De acuerdo con las disposiciones de la ADA, este documento puede solicitarse en un formato alternativo. Por favor llame al departamento de servicios comunitarios de pbc al (561) 357-7106.