

UNPLUG & POWER UP!



ZUMBA & NUTRITION FOR ALL!

Virtual learning and virtual working are great alternatives in such an unprecedented time, but it also leads to stress and an increase in sitting. We move more at school and work because we have to get up to walk! In our new environment, we can stay sedentary for many hours a day! This is not healthy for the body!

JOIN US EVERY SECOND AND FOURTH

SATURDAY OF EACH MONTH FROM 11AM-12PM

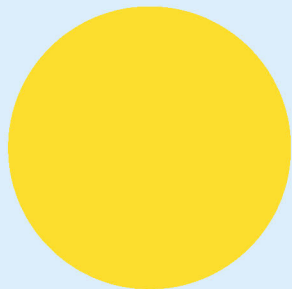
Participate in a family-friendly, kid-oriented Zumba dance and exercise session for **FREE!** Each session also includes time to learn a bit about healthy eating, stretching and keeping our bodies strong with our certified Zumba instructor!

Register for May 8, 2021 using the link below and welcome to a semester of movement and STEM education! Each session is free and open to all families at your school! Let's spend an hour to unplug from our virtual school and work and power up our bodies with energy and movement! We cannot wait to see you!

REGISTER FOR OUR VIRTUAL CLASS HERE:

<https://forms.gle/pvkRzr72roUzpN7n6>





UNPLUG & POWER UP!



¡ZUMBA Y NUTRICIÓN PARA TODOS!

El aprendizaje virtual y el trabajo virtual son grandes alternativas en un tiempo sin precedentes, pero también lleva al estrés y un aumento en sentarse. ¡Nos movemos más en la escuela y en el trabajo porque tenemos que levantarnos y caminar! En nuestro ambiente nuevo nos podemos quedar sentados ¡por varias horas al día! ¡Esto no es sano para el cuerpo!

ÚNETE A NOSOTROS CADA SEGUNDO Y CUARTO SÁBADO DE CADA MES DESDE LAS 11AM-12PM

Participa en nuestra clase de Zumba amigable para la familia y orientada a los niños/as **¡GRATUITA!** Cada sesión también incluye tiempo para aprender sobre comer sanos, estiramientos ¡y mantener nuestros cuerpos fuertes con nuestro instructor de Zumba certificado!

Regístrese para el 8 de mayo, 2021 usando el enlace de abajo ¡y bien venido a un semestre de movimiento y educación en STEM (ciencia, tecnología y matemáticas por sus siglas en inglés)! Cada sesión es gratuita ¡y es para todas las familias de tu escuela! Pasemos una hora para desconectarnos de la escuela virtual y el trabajo ¡y energicemos nuestros cuerpos con vigor y movimiento! ¡No podemos esperar a verte!

REGÍSTRESE PARA NUESTRA CLASE VIRTUAL AQUÍ:
<https://forms.gle/pvkRzr72roUzpN7n6>

