



City of Baldwin Park



Department of Recreation and Community Services



JOIN NOW

JULIA MCNEILL SENIOR CENTER
PRESENTS

MCNEILL FITNESS

Tuesday-Wednesday

8am-8:45am

Meeting Area: Esther Snyder Community Center Gym

This program is aimed to rejuvenate and enlighten the physicality of the active senior community through:

- Challenging but accessible workout regimen
- Basic calisthenics, arm, legs and torso workouts
- Steady run or walk
- Track progress with weekly weigh-ins and monthly free blood pressure and glucose checks
- Weight Management



MCNEILL FITNESS

Martes-Miércoles

8am-8:45am

Área de Reunión: Gimnasio del Centro
Comunitario Esther Snyder

Este programa tiene como objetivo rejuvenecer e iluminar la fisicalidad de la comunidad de personas mayores activas a través de:

- Un régimen de entrenamiento desafiante pero accesible
- Calistenia básica, ejercicios de brazos, piernas y torso.
- Corer o caminar constantemente.
- Sigue tu progreso con pesajes semanales y chequeos gratuitos cada mes de presión arterial y glucosa.
- Control de peso.



City Council / Concilio • Daniel Damian, Mayor/Alcalde
Jean M. Ayala, Mayor Pro-Tem/Alcalde Suplente
Councilmembers • Miembros del Concilio
Alejandra Avila • Emmanuel J. Estrada • Manuel Lozano
Christopher Saenz, City Clerk/Secretario • Joanna Valenzuela, City Treasurer/Tesorera

@BaldwinParkCAGov @BaldwinPark_CAGov @BaldwinParkCA

www.baldwinpark.com