



Local Resources for Exercise/Recursos para Ejercicio

Coaches' Corner: 829-5180

Gimnasio completo con pesas, maquinas para ejercicio aeróbico, entrenamiento personal, programas de pérdida de peso y una variedad de clases de ejercicio en grupo. Guardería de niños disponible. Llame para el precio de la membrecía. Ubicado en 420 Morris Street, Sebastopol.

Curves for Women: 569-0199 (Santa Rosa) 823-8111 (Sebastopol)

Gimnasio para mujeres donde se hace una sesión de ejercicio aeróbico y fortaleza en 30 minutos. También tiene clases para la pérdida de peso. Llame para el precio de la membrecía.

Finley Piscina: 543-3760

Piscina publica, también ofrece clases para adultos y jóvenes. Llame para precio de entrada. Ubicado en 2060 West College Avenue Santa Rosa.

The Gym for Everybody: www.thegym-guerneville.com, 869-5919

Gimnasio para todos con pesas, maquinas de ejercicio aeróbico, y entrenamiento personal. Llame para precio de membrecía. Ubicado en 15250 River Rd. Guerneville.

Ives Pool: www.ivespool.org, 823-8693

Piscina publica, también ofrece clases para adultos y jóvenes. Llame para precio de entrada. Ubicado en 7400 Willow St., Sebastopol.

iWALK Sonoma: 565-6680, www.iwalksonoma.org

iWALK Sonoma es una campaña a aumentar el numero de personas que caminan regularmente. Es para todos los residentes del Condado de Sonoma. iWALK ofrece ayuda para empezar el habito de caminar, grupos de caminantes, y programas para caminantes. iWALK es gratuito y fácil para hacer.

Langermann Health Club: 823-2440

Gimnasio completo con pesas, maquinas para ejercicio aeróbico, entrenamiento personal, programas de pérdida de peso y una variedad de clases de ejercicio en grupo. 8196 Bodega Ave., Sebastopol.

Northern California Center for Well-Being: www.norcalwellbeing.org, 575-6043

Varias clases como yoga, estiro, y ejercicio.

Ridgway Swim Center: 543-3421

Piscina publica, también ofrece clases para adultos y jóvenes. Llame para precio de entrada. 455 Ridgway Avenue in Santa Rosa.

YMCA: www.scfymca.org, 545-9622

Ofrece escala de descuentos para clases de ejercicio en una variedad de niveles. Programas para jóvenes y familias; horas flexibles. Ubicado en 1111 College Ave. Santa Rosa.