

PARKS MAKE LIFE BETTER
SATURDAY
22 JULY, 2023

Location: Heritage Park, Suisun City | **Time:** 10am - 12:30 pm



- FREE:**
- Bike helmets & accessories
 - Cookbooks
 - Raffle prizes



Movement
Stretching
Zumba
Yoga

Entertainment & Activities:

Clinical

Blood pressure station
Mental Health Support



Mindfulness

Guided Meditation
Breathing Exercises
Wellness Walk & Journaling



Food
Food is Free Distribution
Nutrition Education
Spa Water Sampling Station

FREE | ALL AGES WELCOME

LIVE LONGER | CONNECT TOGETHER | BE STRONGER | FEEL BETTER



PARQUES MEJORAN LA VIDA

SABADO

22 DE JULIO DEL 2023

Ubicación: Heritage Park, Suisun City | **Tiempo:** 10am - 12:30 pm

Esquina de niños & RIFA PREMIOS

- GRATIS:**
- Entretenimiento
 - Recursos
 - Casco de bicicleta y accesorios
 - Libros de recetas
 - Premios de rifa

Rodeo de bicicletas para niños

Entretenimiento & Actividades:

Movimiento

Estiramiento
Zumba
Yoga



Clínico

Estación de presión arterial
Apoyo a la salud mental



Comida

Distribución de comida gratuita
Educación nutricional
Estación de agua de spa



Consciencia

Mediación Guiada
Ejercicios de respiración
Caminata de Bienestar y Diario



GRATIS | TODAS EDADES BIENVENIDAS

VIVIR MÁS | CONECTAR JUNTOS | SER MÁS FUERTE | SENTIRSE MEJOR



INNOVATIVE
HEALTH
SOLUTIONS

