

# UCSF VALENCIA HEALTH SERVICES FITNESS FLYER

INVIERNO 2008

## DEPORTES DE INVIERNO

USTEDES PUEDEN TENER UNA ACTIVIDAD EN EL INVIERNO.  
HAY ACTIVIDADES PARA LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES

### Football

Hay juegos de football para todas las edades. Así pueden socializar y cooperar mutuamente. También pueden hacer aeróbico en grupo.

¿Interesado? Vayan al Boys and Girls Club  
55 Hawthorn Street, Suite 600  
San Francisco, CA 94105  
(415) 445-5437  
[www.bgcsf.org](http://www.bgcsf.org)

### Bailar

Bailar es una manera de expresarse y hacer ejercicio. Te enseña coordinación del cuerpo y sube su alta estima.

Trate de bailar a *Dance Brigade*  
3316 24th Street  
San Francisco, CA 94110  
(415) 273-4633  
[www.dancemission.com](http://www.dancemission.com)

### Nadando

Sí, se puede nadar en el Invierno. Hay equipos alrededor de la ciudad. Nadando, su cuerpo se va a poner más fuerte.

Puede obtener más información en el San Francisco Parks y Recreation  
501 Stanyan Street  
San Francisco, CA 94117  
(415) 831-2700

### Artes Marciales

Un excelente deporte para aprender disciplina, fuerza y coordinación. ¿Que más se puede pedir?

Vaya a la Misión YMCA Fitness club.  
4080 Mission Street  
San Francisco, CA 94112  
(415) 586-6900  
[www.ymcasf.org/mission](http://www.ymcasf.org/mission)

Para más información y referencias, llame a Giancarlo Scalise, el Coordinador de actividad física en la clínica Valencia Health Services.

(415) 647-3666



1647 Valencia Street  
San Francisco, CA 94110

Phone: (415) 647-3666  
[www.valenciahealth.com](http://www.valenciahealth.com)