

# 2024 CLASE VIRTUAL DE TAI CHI

Todas nuestras clases son GRATUITAS para pacientes de Santa Clara Valley Medical Center (SCVMC) y pacientes de clínicas asociadas con la comunidad, que buscan atención especializada en SCVMC.

## **SOBRE NUESTRAS CLASES**



- **Beneficios:** Liberación de estrés, aumento de energía, mejor equilibrio y aumento de la flexibilidad
- Todas las clases son **GRATUITAS** y se ofrecen virtualmente usando la aplicación Microsoft Teams
- **Para inscribirse**, llame al **408-885-5436** o envíenos un correo electrónico a [AHEDClasses@hhs.sccgov.org](mailto:AHEDClasses@hhs.sccgov.org)
- Para obtener más **información**, visite nuestro sitio web en [www.scvmc.org/AHED](http://www.scvmc.org/AHED)

## **CUANDO**

- Segundo Lunes de Enero, Marzo, Mayo, Julio, y Septiembre
- Todas las clases se reúnen de 10 AM - 11 AM