

PROGRAMA F.A.S.T.

SANOS Y FUERTES JUNTOS

Participe en el Programa FAST si desea:

- Controlar su peso
- Ser más activo
- Mejorar su salud

Pregúntele a su médico por el Programa FAST si puede asistir a las clases dos veces por semana durante 12 semanas.

Qué puede esperar:

- Una reunión inicial con un fisioterapeuta.
- Sesiones de orientación y ejercicios en grupo dos veces por semana por 12 semanas.
- Educación y apoyo de su equipo de atención y pacientes que comparten sus mismos objetivos de salud.
- Planificación a largo plazo para mejorar su salud y calidad de vida.

HORARIO ACTUAL	INGLÉS	ESPAÑOL
Orientación en grupo (1 hora) y ejercicio en grupo (30 min)	Lunes: 10:30 a.m. al medio día Presencial o virtual	Lunes: 10:30 a.m. al medio día Presencial o virtual
Clase de nutrición	Viernes: 9 a.m. o 11 a.m. Solo virtual	Miércoles: 10:30 a.m. Solo virtual
Ejercicio en grupo (30 min)	Viernes: 1 a 1:30 p.m. Presencial o virtual	Viernes: 1 a 1:30 p.m. Presencial o virtual

Sede de la clase presencial

Fournace Rehabilitation Department
4800 Fournace Place, Ste C-100
Bellaire, TX 77401

**HARRIS
HEALTH**