

Free!!!

Fitness & Cooking 4 Week Series for Women

Virtual Sessions over Zoom.
Zoom name must match
Registration name.

Registration link:

<https://forms.gle/8qHsKTfxYP9vkLan7>

If you have any questions
contact:

Linda Bazzi, 313-254-2640

Give Aways

Nutritional Support Items
such as cook books, fitness
DVDs, exercise bands and
other surprises!



**8 Sessions
Twice/Week**

**Tuesday's & Thursday's
9:30am-11:00am**

Sept. 7th	Sept. 21st
Sept. 9th	Sept. 23rd
Sept. 14th	Sept. 28th
Sept. 16th	Sept. 30th

This institution is an equal opportunity provider



LAHC
LEADERS ADVANCING & HELPING COMMUNITIES

مجاناً!!!

سلسلة ٤ أسابيع للنساء للياقة والطبخ

فصول افتراضية عبر تطبيق زوم.
يجب أن يتطابق إسمك على زوم مع
إسم التسجيل.

رابط التسجيل:

<https://forms.gle/8qHsKTfxYP9vkLan7>

إذا كانت لديك أي أسئلة, فاتصل بـ:

ليندا بزي, على 2640-254-313

الهبات

عناصر الدعم الغذائي مثل كتب الطهي
وأقراص الفيديو الخاصة باللياقة البدنية
وعصابات التمارين الرياضية وغيرها من
المفاجآت!

This institution is an equal opportunity provider



٨ جلسات
مرتين/أسبوع
كل ثلاثاء وخميس

٩:٣٠ صباحًا - ١١:٠٠ صباحًا

٧ سبتمبر ٢١ سبتمبر

٩ سبتمبر ٢٣ سبتمبر

١٤ سبتمبر ٢٨ سبتمبر

١٦ سبتمبر ٣٠ سبتمبر



LAHC

LEADERS ADVANCING & HELPING COMMUNITIES