

CLASE	CUANDO	DIRECCIÓN	ELEGIBILIDAD/INFO	CONTACTO	
BROOKLYN	<i>Ejercicios de Baile para Recuperación del Cáncer de Seno</i>	LUNES 9:00 – 10:00 am (NO CLASE 9/4, 10/9)	Coney Island Hospital 2601 Ocean Pkwy., 7 ° piso (Moving to Coney Island Library, stay tuned)	Gratis Prioridad para pacientes con Cáncer de Seno y Sobrevivientes Abierto a todo Ruso y Ingles	Movimiento Para la Vida (212) 222-1351
	<i>Aeróbicos Suave o *Yoga Sentando</i>	MIÉRCOLES 1:30 – 2:30 pm 9/6, *9/20, 10/4, *10/11	Kings County Hospital 451 Clarkson Ave., 4 ° piso	Gratis Pacientes con Cáncer y Sobrevivientes	Movimiento Para la Vida (212) 222-1351
BRONX	<i>Ejercicios de Baile para Recuperación del Cáncer de Seno</i>	LUNES 1:00 – 2:00 pm (NO CLASE 9/4, 10/9)	Lincoln Hospital 234 E. 149th St. (Btwn. Park & Morris Ave.)	Gratis Prioridad para pacientes con Cáncer de Seno y Sobrevivientes Abierto a todo Español y Ingles	Movimiento Para la Vida (212) 222-1351
	<i>Ejercicios de Baile para Recuperación del Cáncer</i>	VIERNES (Cada dos Semanas) 11:00 am – 12:00 pm 9/1, 9/15, 9/29, 10/13, 10/27	Jacobi Medical Center 1400 Pelham Parkway S. Edificio 1, 6° piso	Gratis Pacientes con Cáncer y Sobrevivientes Español y Ingles	Cindy Tavarez (718) 975-6558
MANHATTAN	<i>Ejercicios de Baile para la Salud de los Huesos</i>	LUNES 11:00 am – 12:00 pm 10/2–10/30	Initiative for Women with Disabilities at NYU Langone 359 2 nd Ave., 1er piso	Sesión 1: \$50 Mujeres discapacitadas Debe registrarse con IWD.	Para Registrarse: IWD (212) 598-6429
	<i>Ejercicios de Baile para la Salud</i>	LUNES Lauches Sept 25 2:00 – 3:00 pm	92nd Street Y 1395 Lexington Ave	Gratis Para Todos	Para Registrarse: 92 nd St Y (212) 415-5500, www.92y.org
	<i>Ejercicios de Baile para Recuperación del Cáncer</i>	LUNES 3:45 – 5:00 pm (NO CLASE 9/4, 10/9)	Gilda's Club 195 W. Houston St.	Gratis Pacientes con Cáncer, Sobrevivientes y Familias	Gilda's Club (212) 647-9700
	<i>Ejercicios de Baile para la Salud</i>	2º & 3ra MARTES 5:00 – 6:00 PM 9/12, 9/19, 10/10, 10/17	Emblem Health 215 W. 125 th St.	Gratis Para Todos	Para confirmar las clases: Movimiento Para la Vida (212) 222-1351
	<i>Ejercicios de Baile para Recuperación del Cáncer</i>	MIÉRCOLES 12:00 – 1:00 pm (NO CLASE 9/20)	JCC of Manhattan 334 Amsterdam Ave @ 76 th St., 7 ° piso	Gratis Pacientes y Sobrevivientes de Cánceres Reproductivos	Para Registrarse: JCC (646) 717-9383
	<i>Ejercicios de Baile para Recuperación del Cáncer</i>	JUEVES 4:00 – 5:00 pm	Mt. Sinai Beth Israel Comprehensive Cancer Ctr. 325 W. 15 th St. Sala principal de conferencias	Gratis Pacientes con Cáncer y Sobrevivientes	Michelle Abraham (212) 694-6098 miabraham@chpnet.org
	<i>Ejercicios de Baile para Recuperación del Cáncer</i>	SÁBADO 11:00 am – 12:00 pm (NO CLASE 9/2, 9/30)	JCC of Manhattan 334 Amsterdam Ave. @ 76 th St., 5to piso	Gratis Pacientes y Sobrevivientes de Cánceres Reproductivos Español y Ingles	JCC (646) 717-9383
QUEENS	<i>Ejercicios de Baile para la Salud</i>	MARTES 1:30 – 2:30 pm	Flushing Public Library 41-17 Main St. Planta baja, área A&B	Gratis Para Todos	Movimiento Para la Vida (212) 222-1351
	<i>Ejercicios de Baile para la Salud</i>	JUEVES 6:00 – 7:00 pm	Glen Oaks Public Library 256-04 Union Turnpike	Gratis Para Todos	Movimiento Para la Vida (212) 222-1351
	<i>Ejercicios de Baile para Recuperación del Cáncer de Seno</i>	VIERNES Lauches Sept 29 2:00 – 3:00 pm	Queens Cancer Center 82-68 164 th St. Edificio principal, 5to piso, A540 Jamaica, NY	Gratis Prioridad para pacientes con Cáncer de Seno y Sobrevivientes Abierto a todo	Movimiento Para la Vida (212) 222-1351
	<i>Ejercicios de Baile para Recuperación del Cáncer de Seno</i>	VIERNES 10:00 – 11:00 am (NO CLASE 9/22)	Kingston Library 55 Franklin St. Kingston, NY	Gratis Prioridad para pacientes con Cáncer de Seno y Sobrevivientes Abierto a todo	Movimiento Para la Vida (212) 222-1351
HUDSON VALLEY					

SEPT – OCT 2017

EVENTOS Y LECTURAS GRATUITOS PERSONAS ESPECIALES

CLASE	CUANDO	DIRECCIÓN	ELEGIBILIDAD/INFO	CONTACTO	
BRONX	Lectura con Dr. Martha Eddy: <i>Aliviando el dolor en Las Articulaciones y Manejando La Neuropatía</i>	<u>Viernes, Oct 27</u> 12:00 – 1:00 pm	Jacobi Medical Center 1400 Pelham Parkway S. Edificio 1, 6° piso	Gratis Pacientes con Cáncer y Sobrevivientes Español y Inglés	Para Registrarse: SHARE Cancer Support (212) 719-2943 rsvp@sharecancersupport.org
BROOKLYN	Lectura con Dana Davison: <i>La Importancia del Ejercicio en La Recuperación del Cáncer</i>	<u>Martes, Sept 26</u> 3:30 – 4:30 pm	Restoration Plaza 1368 Fulton St.	Gratis Pacientes con Cáncer y Sobrevivientes	Movimiento Para la Vida (212) 222-1351
	Lectura con Dana Davison: <i>Estrategias para Reducir el Estrés con Meditación y Ejercicio</i>	<u>Lunes, Sept 18</u> 12:00 – 1:00 pm	Coney Island Library 1901 Mermaid Ave	Gratis Para Todos	Movimiento Para la Vida (212) 222-1351
MANHATTAN	Lectura con Martha Eddy: <i>Aliviando el Dolor en Las Articulaciones y Manejando La Neuropatía</i>	<u>Lunes, Sept 11</u> 1:00 – 2:00 pm	SHARE Cancer Support 165 West 46 St., Sala 712	Gratis Pacientes con Cáncer y Sobrevivientes	Para Registrarse: SHARE Cancer Support (212) 719-2943 rsvp@sharecancersupport.org
	Lectura con Dr. Martha Eddy: <i>Manejando La Neuropatía</i>	<u>Jueves, Sept 14</u> 5:00 – 6:00 pm	Mt. Sinai Beth Israel Comprehensive Cancer Ctr. 325 W. 15 St. Sala principal de conferencias	Gratis Pacientes con Cáncer y Sobrevivientes	Para información: Michelle Abraham (212) 694-6098 miabraham@chpnet.org
	Lectura con Dr. Martha Eddy: <i>Estrategias para Reducir el Estrés con Meditación y Ejercicio</i>	<u>Martes, Sept 19</u> 5:00 – 6:00 pm	Emblem Health 215 W. 125 St.	Gratis Pacientes con Cáncer y Sobrevivientes	Para Registrarse: SHARE Cancer Support (212) 719-2943 rsvp@sharecancersupport.org
	Lectura con Dr. Martha Eddy: <i>Impacto Bioquímico de los Tratamientos en su Cuerpo, Intimidad y Sexualidad</i>	<u>Jueves, Sept 28</u> 7:15 – 8:45 pm	JCC of Manhattan 334 Amsterdam Ave @ 76 St., 7° piso	Gratis Pacientes con Cáncer y Sobrevivientes	Para Registrarse: JCC (646) 717-9383
	Lectura con Dr. Martha Eddy: <i>Mejorar el rango de movimiento después de la cirugía de mama, la quimioterapia y la radiación</i>	<u>Jueves, Oct 19</u> 5:00 – 6:00 pm	Mt. Sinai Beth Israel Comprehensive Cancer Ctr. 325 W. 15 St. Sala principal de conferencias	Gratis Pacientes con Cáncer y Sobrevivientes	Para información: Michelle Abraham (212) 694-6098 miabraham@chpnet.org
QUEENS	Lectura con Dr. Martha Eddy: <i>La Importancia del Ejercicio en La Recuperación del Cáncer</i>	<u>Viernes, Sept 15</u> 2:00 – 3:00 pm	Queens Cancer Center 82-68 164 St. Edificio principal, 5to piso, A540 Jamaica, NY	Gratis Pacientes con Cáncer y Sobrevivientes	Movimiento Para la Vida (212) 222-1351

EVENTOS ESPECIALES:

MOVING FOR LIFE 2017 HIKE-A-THON: Central Park hasta Fort Tryon Park

DOMINGO, SEPT 17 | 9:30am-12pm & 12pm- 3:30pm | Registrarse: \$20 antes de 9/12 & \$30 antes de 9/17

Póngase los zapatos para caminar y únase a Moving For Life para dar un paseo revitalizante por los parques de los acantilados del norte de Manhattan, atravesando un total de 5 parques de más de 6 millas de impresionantes vistas de los ríos Este y Hudson. Entre los momentos más destacados destacan un tour por el puente High Bridge recientemente reabierto y libre de coches, una excursión a Swindler Cove, un oasis ambiental y un vistazo a The Cloisters, un museo escondido de arte y arquitectura medieval en Fort Tryon Park. Ayude a apoyar nuestras clases gratuitas registrando o reuniendo amigos para patrocinar su paseo. Caminata mañana, tarde o ambos segmentos!

Para más información, visita www.movingforlife.org o call 212.222.1351.

SPA DAY @ SAVOR SPA

MARTES, OCT 24 | \$50 or \$80/para parejas

Disfrute con los amigos en la barra de máscara orgánica, reciba retoques de maquillaje y retoques naturales por un esteticista personal y disfrute de algunos refrescos y salga con golosinas hechas a mano. Todos los ingresos se benefician de los programas Moving For Life.



Busque actualizaciones en internet en: www.movingforlife.org/class-calendars | Llama: 212.222.1351 | Email: info@movingforlife.org

 /movingforlifedanceexercise  movingforlife_1