

# FREE INDIVIDUAL HEALTH PROGRAMS

## VIRTUAL PHYSICAL ACTIVITY & NUTRITION EDUCATION CLASSES

Six Days a Week

All Fitness Levels

Available in English & Spanish

### ONE GOAL: HEALTH FOR ALL!

- Zumba
- Kickboxing
- Cardio & Strength
- Yoga
- MixxedFit

Join us on the Zoom platform via our website: [strongertx.itstimetexas.org](https://strongertx.itstimetexas.org)



**IT'S TIME TEXAS**

**TEXAS IS BEST WHEN TEXANS ARE HEALTHY**



## TELEHEALTH COACHING

CHANGE BEGINS WITH ONE SMALL STEP.

Qualified Health Coaches

Built Around Your Schedule

Available in English & Spanish

- Unlimited, confidential service via phone, text, and video.
- Support in setting goals, staying motivated, and tracking progress.
- Specialized expertise in preventing and managing chronic conditions.

TEXT OR CALL:  
1(844)-262-6224



LEARN MORE:

[ItsTimeTexas.org/telehealth-coaching/](https://ItsTimeTexas.org/telehealth-coaching/)



Supplemental Nutrition Assistance Program

*This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. The SNAP logo is a service mark of the U.S. Department of Agriculture. USDA does not endorse any goods, services, or enterprises.*

# PROGRAMAS GRATUITAS PARA SU SALUD

## CLASES VIRTUALES DE EJERCICIO Y NUTRICIÓN

- Seis días a la semana.
- Clases de diferentes niveles de fitness.
- Disponible en inglés y español.

EL OBJETIVO: ¡SALUD PARA TODOS!

- Zumba
- Kickboxing
- Cardio & Fuerza
- Yoga
- MixxedFit

Acompáñenos vía Zoom a través de nuestro sitio web: [strongertx.itstimetexas.org](http://strongertx.itstimetexas.org)



**IT'S  
TIME  
TEXAS**

**TEXAS IS  
BEST WHEN  
TEXANS ARE  
HEALTHY**



## ASESORAMIENTO TELEFÓNICO PARA SU SALUD

EL CAMBIO COMIENZA CON UN PEQUEÑO PASO.

- Profesionales calificados en asesoramiento de salud.
- Programado de acuerdo a su horario.
- Disponible en inglés y español.
- Servicio ilimitado y confidencial por teléfono, texto y video.
- Apoyo para establecer sus metas, mantener su motivación, y seguir su progreso.
- Experiencia especializada en la prevención y manejo de enfermedades crónicas.

TEXTO O LLAMADA:  
**1(844)-262-6224**



MÁS INFORMACIÓN EN:  
[ItsTimeTexas.org/telehealth-coaching/](http://ItsTimeTexas.org/telehealth-coaching/)



Supplemental  
Nutrition  
Assistance  
Program

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria de USDA - SNAP. El logotipo de SNAP es una marca de servicio del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. USDA no respalda ningún producto, servicio o empresa.