

## Estilo de Vida / Life Style

### YMCA de la Florida Central celebra la buena salud en Kissimmee

**Kissimmee-** Fiel a su propósito de celebrar la salud y mejorar la calidad de vida de todos los residentes en la Florida Central, la YMCA de Osceola invita al público a participar de los eventos que celebrarán durante el mes de marzo. Las actividades se llevarán a cabo en las renovadas instalaciones de la Y localizadas en el #2117 Mabbette St. en Kissimmee.

El sábado, 24 de marzo se llevará a cabo un "Super Saturday Workout" mini Triatlón como parte de sus ofrecimientos para promover el acondicionamiento físico desde las 6:30 am.

"Queremos que nos visiten, que conozcan la Y, y que disfruten de los beneficios de ser parte de nuestra familia," anunció Mariana González, Doctora y Directora de Salud y Bienestar para la YMCA. La nueva Y en Osceola, cuenta con áreas en las que pueden entretenerse personas de todas las edades al mismo tiempo que se ejercitan en el nuevo gimnasio completamente equipado, piscinas con calentador de agua y áreas de juego para niños, centro "Wellness" con equipos cardiovasculares y pesas libres, salones para aeróbicos y "Spinning", centro de desarrollo y cuidado para niños, y programas de deportes para adolescentes y adultos entre otros para promover el desarrollo del espíritu, la mente y el cuerpo con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los hispanos.

La YMCA celebrará la buena salud todo el año con un itinerario de actividades dirigidas a mejorar la calidad de vida entre los que participen. Próximamente estarán anunciando las actividades relacionadas a la apertura de la nueva Y. "Cuando se une a la familia de YMCA, es parte de nuestra familia y eso tiene sus privilegios" añadió Mariana González, Doctora y Directora de Salud y Bienestar para la YMCA.

Como parte de la celebración en la nueva Y de Osceola, pueden obtener un pase gratis por dos días para disfrutar de las nuevas instalaciones en el centro familiar abierto de lunes a viernes desde las 6:00 am hasta las 8:00 pm, y los sábados hasta las 4:00 pm. Para adquirir el pase simplemente tienen que visitarnos en Facebook buscando por La YMCA de Osceola. Delenos "like" a la página y vas a encontrar un cupón que pueden bajar e imprimir.

Para más información sobre la YMCA en Osceola, calendario de eventos y actividades así como programas para mejorar la calidad de vida, puede buscarlos en Facebook a través de <http://www.facebook.com/laYdeosceola> o visitare el website link: [www.ymcentralflorida.com](http://www.ymcentralflorida.com).

### YMCA of Central Florida celebrates good health in Kissimmee

**Kissimmee, FL** - True to its purpose of celebrating health and improving the quality of life for all residents in Central Florida, the YMCA of Osceola invites the public to participate in the events during the month of March. These events will take place at the newly renovated facility of the Y, located at #2117 Mabbette St. in Kissimmee.

On Saturday March 24, there will be a "Super Saturday Workout" A Mini Triathlon will take place to promote physical fitness and will start at 6:30 am.

"We want them to visit us, learn about the Y, and enjoy the benefits of being part of our family," says Mariana González, Doctor and Director of Health and Welfare for the YMCA. With the new Y in Osceola, people can count on spaces where people of all ages can entertain themselves and exercise at the same time with a new, fully equipped gymnasium, swimming pool with water heater, playground for children, a "Wellness" Center with cardiovascular equipment and free weights, rooms for aerobics and "Spinning", a center for development and care for children, and sports programs for youth and adults among others to promote the development of the spirit, mind and body with the aim of improving the quality of life for Hispanics.



The YMCA celebrates good health year-round with an itinerary of activities aimed at improving the quality of life among those involved. Shortly, they will be announcing the activities related to the opening of the new facility. "When you join the YMCA family, you are part of our family, and that has its privileges" said, Mariana González.

As part of the celebration for the new Y in Osceola, you can obtain a free pass for two days to enjoy the new facilities in the family center which are open Monday to Friday from 6:00 am to 8:00 pm, and Saturdays until 4:00 pm. To acquire the pass all they have to do is visit us on Facebook looking for the La YMCA de Osceola. "Like" the page and you will find a coupon that can be downloaded and printed.

For more information about the YMCA in Osceola, calendar of events and activities as well as programs to improve the quality of life, you can find them on Facebook through <http://www.facebook.com/laYdeosceola> or visit the website link: [www.ymcentralflorida.com](http://www.ymcentralflorida.com).



FOR YOUTH DEVELOPMENT®  
FOR HEALTHY LIVING  
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

# CELEBREMOS LA BUENA SALUD

## GRAN REAPERTURA OSCEOLA Y

En celebración de nuestra gran reapertura, te brindamos un evento muy especial. Además, ahorra hasta \$50 en el precio de membresía.

### MARCH MADNESS

20 de marzo 12:00PM - 3:00PM

- Concurso de Tiros Libres para Jóvenes
- Zumbatronic (niños) • Youth Boot Camp
- Shape Your Plate - celebrando Mes Nacional de la Nutrición

24 de marzo - Desde las 7AM

Mini Evento Triatlón

- Corre o Camina 1.5 millas
- Nadar 10 mins. • Bicicleta 20 mins.

2117 Mabbette St., Kissimmee, FL 34741  
407-847-7413

OSCEOLA YMCA

Visita [ymcentralflorida.com](http://ymcentralflorida.com)



laYdeosceola

