



Walk & Talk

Join us for a Health & Wellness Walk

**8:45 a.m. - 9:45 a.m.
Meet at the MHS Parent Center**

**Celebrate Fall with some Mindful Movement!
Walk & Talk, and Relax with fellow
Parents/Peers.**

Let's support one another in a fun, simple way.

**September 13, 2023 - Rethink Your Drink
October 13, 2023 - Mindful Movement (Yoga)
November 16, 2023 - Meditation & Stress Relievers
December 15, 2023 - Fitness (Zumba) & Self Care**

**If you have any questions contact:
Morningside Parent Center
Shneka Smith (Community Liaison)
Shneka.Smith@inglewoodusd.com**



Caminar y Hablar

Únase a nosotros para una caminata de salud y bienestar

8:45 a.m. - 9:45 a.m.

Reúnase en el Centro para padres de MHS

¡Celebra el otoño con un poco de movimiento consciente! Camine y hable, y relájese con otros padres / compañeros.

Apoyémonos unos a otros de una manera divertida y sencilla.

- 13 de septiembre de 2023 - Reconsidere su bebida
- 13 de octubre de 2023 - Movimiento consciente (yoga)
- 16 de noviembre de 2023 - Meditación y calmantes para el estrés
- 15 de diciembre de 2023 - Fitness (Zumba) y cuidado personal

Preguntas o inquietudes, Contacto:
Shneka.Smith-inglewoodusd.com