

MORNING EXERCISE

ALL AGES WELCOME
CLASS IS FREE
SUITABLE FOR ADULTS 50+
FIRST COME FIRST SERVE

MONDAY - FRIDAY
9:30 AM - 10:30 AM

GET AN ENERGIZING START TO
YOUR DAY WITH SOME LOW-
INTENSITY EXERCISES!

VIETNAMESE AMERICAN SERVICE CENTER (VASC)

2410 SENTER RD, SAN JOSE, CA 95111
FOR MORE INFORMATION, PLEASE CALL:
(408) 518-6200

- Website: <https://vasc.sccgov.org/>
- Email: vasc@ceo.sccgov.org
- Facebook: [@sccvasc](#)
- Instagram: [@scc_vasc](#)



COUNTY OF SANTA CLARA

VASC

Vietnamese American Service Center
Trung Tâm Phục Vụ Việt Mỹ
Centro de Servicio Vietnamita Americano

TẬP THỂ DỤC BUỔI SÁNG

MỌI LỨA TUỔI CÓ THỂ THAM GIA
LỚP MIỄN PHÍ VÀ THÍCH HỢP CHO
NGƯỜI 50+ TUỔI
KHÔNG CẦN GHI DANH TRƯỚC

THỨ HAI ĐẾN THỨ SÁU
9:30 SÁNG - 10:30 SÁNG

KHỞ ĐẦU NGÀY MỚI CỦA QUÝ VỊ
ĐẦY NĂNG LƯỢNG VỚI MỘT SỐ
ĐỘNG TÁC THỂ THAO NHẸ!

TRUNG TÂM PHỤC VỤ VIỆT MỸ (VASC)

2410 SENTER RD, SAN JOSE, CA 95111

ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN CHI TIẾT, XIN GỌI:

(408) 518-6200

- 🌐 Trang mạng: <https://vasc.sccgov.org/>
- ✉ Điện Thư: vasc@ceo.sccgov.org
- 📘 Facebook: [@sccvasc](#)
- 📷 Instagram: [@scc_vasc](#)



COUNTY OF SANTA CLARA

VASC

Vietnamese American Service Center
Trung Tâm Phục Vụ Việt Mỹ
Centro de Servicio Vietnamita Americano



EJERCICIO MATUTINO

TODAS LAS EDADES SON BIENVENIDAS
LA CLASE ES GRATUITA
APTO PARA ADULTOS MAYORES DE 50 AÑOS
PRIMERO EN LLEGAR, OBTIENE SU LUGAR

LUNES - VIERNES
9:30 AM - 10:30 AM

¡COMIENZE EL DÍA CON ENERGÍA Y
ALGUNOS EJERCICIOS DE
BAJO IMPACTO!

VIETNAMESE AMERICAN SERVICE CENTER (VASC)

2410 SENTER RD, SAN JOSÉ, CA 95111
PARA MÁS INFORMACIÓN, LLAME AL:
(408) 518-6200

- Website: <https://vasc.sccgov.org/>
- Email: vasc@ceo.sccgov.org
- Facebook: [@sccvasc](#)
- Instagram: [@scc_vasc](#)



COUNTY OF SANTA CLARA
VASC
Vietnamese American Service Center
Trung Tâm Phục Vụ Việt Mỹ
Centro de Servicio Vietnamita Americano