



## Let's Get Together and Dance!

Fun, social, movement, ballroom dance has it all!

Come join us as we cut a rug and learn the basics of all the most popular ballroom dances including **Waltz, Tango, Foxtrot, Rumba, Cha-cha, Swing and Salsa**. These classes are fun for beginner and intermediate dancers. Social ballroom dancing can improve cognitive functions and reduce the risk of Alzheimer's disease and other forms of dementia. If you're not sure if you can dance here is what we say, **"If you can walk, you can dance"**.

**WHEN:** Wednesday— 4/10 & 6/12 3:00pm-4:00pm

**WHERE:** Sherwood Village, 808 W. Main St., Unit 100  
Salinas, CA 93906

**Hope to see you out there on the floor.**

**Couples and Singles welcome.**



**Healthy  
Aging**





## ¡Reunámonos y bailemos!

¡Diversión, social, movimiento, baile de salón lo tiene todo!

Únase a nosotros mientras cortamos una alfombra y aprendemos los conceptos básicos de los bailes de salón más populares, incluidos **el vals, el tango, el foxtrot, la rumba, el cha-cha, el swing y la salsa**. Estas clases son divertidas para bailarines principiantes e intermedios. Los bailes de salón sociales pueden mejorar las funciones cognitivas y reducir el riesgo de enfermedad de Alzheimer y otras formas de demencia. Si no estás seguro de saber bailar, aquí decimos: "Si puedes caminar, puedes bailar".

**Cuando:** miércoles – 10 de abril y 12 de junio 3:00pm-4:00pm

**Dónde:** Sherwood Village, 808 W. Main St., Unit 100  
Salinas, CA 93906

**Espero verte por ahí en la pista de baile.**

**Se admiten parejas y solteros.**

