

# Proviso West High School

Community Schools Program

## PARENT EVENING

**PARENT & FAMILY  
ENGAGEMENT**

**YOUTH GUIDANCE**



## PARENT EVENING

Wednesday, January 16, 2019.

6:00-7:30pm

**Parent Center**

Come and join us dance the holiday calories away with Zumba

Workouts don't have to be a chore. In fact, workouts don't have to feel like workouts at all.

With Zumba, a workout isn't even a workout: it's a fun, social dance party –  
with exercise being the biggest perk!

### **Benefits of Zumba:**

- \*Calorie and fat burning
- \*Improved coordination
- \*Full body workout
- \*Aerobic benefits
- \*It gets you hooked on exercise
- \* Everyone can join in
- \* Increased confidence
- \* Mood bosting
- \* It's social



# ZUMBA®



The Community Schools Program and our Parent Centers are important components of our efforts to empower students, families and the community.

For More Information, contact:  
Community Schools Coordinator Noemi Mendieta  
at 312.404.3261 or [nmendieta@pths209.org](mailto:nmendieta@pths209.org)

# Proviso West High School

Community Schools Program

## NOCHE DE PADRES

**PARENT & FAMILY  
ENGAGEMENT**

**YOUTH GUIDANCE**



## NOCHE DE PADRES

Miércoles, 16 de enero, 2019.

6:00-7:30pm

**Centro de Padres**

Acompañanos a bailar las calorías de las los días festivos con Zumba

Los entrenamientos no tienen que ser una tarea de hecho, no tienen que sentirse como entrenamientos en absoluto. Con Zumba, un entrenamiento no es ni siquiera un ejercicio: es una fiesta de baile social divertida, con el ejercicio siendo el mayor beneficio!

### **Beneficios de Zumba:**

- \*Quema calorías y grasa
- \*Mejora la coordinación
- \*Entrenamiento de cuerpo completo
- \*Beneficios aeróbicos
- \*Te motiva al ejercicio
- \* Todos pueden participar
- \* Mayor confianza
- \* Te levanta el animo
- \* Es social.



# ZUMBA®



El Programa de Escuelas Comunitarias y nuestros Centros para Padres son componentes importantes de nuestros esfuerzos para empoderar a los estudiantes, las familias y la comunidad

Para más información comuníquese con:  
Noemi Mendieta coordinadora de escuelas comunitarias  
al 312.404.3261 ó [nmendieta@pths209.org](mailto:nmendieta@pths209.org)