

# Club News

June 2011

Volume 1, Issue 1

## FREE

### Tai Chi Class

Tai Chi is; moving for better balance! Tai Chi is; also, an evidenced based fall prevention program for older adults

When: Mon, Wed, Fri.

Time: 10AM—11AM

**Offer Only @ CCC**

### Summer Special

Temporarily upgrade your single or couple membership to a family membership for the kids summer break. For more information please stop by the front desk.

## Which Water Bottles Are Toxic?

**Y**ou're on the go and need a refreshment, so you grab some cool bottled water. It's convenient and healthy, right? Well, perhaps not. Know the facts before you drink.

### **Drinking Toxins?**

Bisphenol A (BPA) is found in many plastic bottles. The Food and Drug Administration (FDA) says it's safe, but notes that more testing ought to be conducted on the chemical.

### **The Risks**

Scientific studies on [animals](#) show BPA leads to certain types of cancers and poor brain development.

No human tests have been conducted, however, and many scientists believe past studies are flawed.

### **Avoid Illness**

There is no dispute plastic water bottles cause illness when bacteria grows in opened containers left unrefrigerated. Reusing plastic bottles also exposes humans to harmful bacteria.

### **Does it Have BPA?**

Plastic bottles marked with a recycling #3 or 6 on the bottom contain BPA.

Bottles with a #7 may or may not contain BPA, since this is a "catch all" mark that includes products mixing non-BPA plastics together.



### **Alternatives**

Reusable aluminum bottles without BPA spouts are good alternatives to bottled [drinks](#) (be sure to sanitize in the dishwasher before each use), as is a product like Icebox water, which has a patented spout that doesn't allow contaminants like bacteria to enter the water after the package has been opened.

### **MEMBERS ONLY**

### **\* Limited Offer\***

*Up-grade your membership to a 1 yr.*

**NO JOINING FEE &**

*Pay 10 dollars less each month !*

## Noticias Del Club

**Junio 2011**

### GRATIS!

#### Clase De Tai Chi

Tai Chi, es movimiento para mejor balance!

Tai Chi, también, demuestra un programa basado en la prevención de caídas para adultos mayores

Cuando: Lunes, Miércoles, y Veirnes

Horario: 10AM—11AM

**Solamente en CCC**

#### Especial De Verano

Temporalmente actualiza tu membresia individual o de pareja a una membresia familiar este verano, y cuando los niños regresen a clases puedes volver a tu membresia original. Para mas informacion pasa por nuestra

Oficina.

## Cuáles botellas de agua son Tóxicas?

Usted está en movimiento y en necesidad de un refresco, así que agarra una botella de agua fresca. Es conveniente y saludable, ¿verdad? Bueno, tal vez no.

### Las Toxinas Presentes

El Bisfenol A (BPA) se encuentra en muchas botellas de plástico. La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) dice que es seguro, pero señala que más pruebas deben llevarse a cabo sobre el químico en el producto.

### Los Riesgos

Los estudios científicos realizados en animales demuestran que BPA lleva a ciertos tipos de cáncer y el desarrollo del cerebro pobres.

### Evita Las Enfermedades

Las botellas de plástico de agua causan enfermedades cuando las bacterias crecen en contenedores abiertos que no se refrigeran. La reutilización de botellas de plástico también expone a

en la parte inferior contienen BPA. Botellas con un # 7 pueden o no contener BPA, ya que se trata de un "catch-all", marca que incluye mezclar productos plásticos no BPA juntos.



### Alternativas

Botellas reutilizables de aluminio sin BPA son una buena alternativa a comparsación a las bebidas embotelladas (asegúrese de desinfectar las en el lavavajillas antes de cada uso).

los seres humanos a las bacterias dañosas.

### ¿Tiene BPA?

Botellas de plástico marcados con un reciclaje # 3 o 6

### **SOLAMENTE PARA MIEMBROS**

#### **\*Tiempo Limitado\***

**Actualiza tu membresia a la de un contrato de un año  
y recibe cuidado de niño GRATIS!**

**Y además paga 10 dólares menos cada mes!**