



PRESENTES:

NUCLEO Y GLUTAS PROGRAMACIÓN VIRTUAL

Quien: Abierto a todas las personas ciegas o con discapacidad visual.

Qué: Este Core & Glutes Workout será un circuito de 5 ejercicios enfocados en el grupo de músculos core seguido de un circuito de 5 ejercicios enfocados en los glúteos. El entrenamiento comenzará con un calentamiento dinámico y terminará con estiramientos de enfriamiento.

Dónde: Virtual en Zoom

Cuando: Miércoles de febrero y marzo de 2021
3, 17, 24 de febrero
3, 17, 24 de marzo

Horario: 12:00 pm a 1:00 pm Hora del Pacífico

El registro debe hacerse 2 días antes del programa virtual.

Para registrarse, llame o envíe un correo electrónico

El equipo de programas

360-448-7254 Extensión 2

ProgramsTeam@nwaba.org

<https://nwaba.org/virtualevents/>

La misión de Northwest Association for Blind Athletes es proveer oportunidades que cambien la vida a través de deportes y actividad física a personas ciegas o con discapacidad visual.