



PRESENTES:

ENTRENAMIENTO DE CUERPO COMPLETO PROGRAMACIÓN VIRTUAL

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

Qué: Este entrenamiento de cuerpo completo se centrará en golpear todos los grupos musculares principales, desarrollando la fuerza y la resistencia de todo el cuerpo.

Dónde: Virtual en Zoom

Cuando: Martes de febrero y marzo de 2021
2, 9, 16, 23 de febrero
2, 9, 16, 23, 30 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.