



PRESENTES:

# PILATES

## PROGRAMACIÓN VIRTUAL

**Quien:** Abierto a todas las personas ciegas o con discapacidad visual. Se anima a las personas menores de 18 años a unirse al evento con un adulto.

**Qué:** Este entrenamiento de Pilates consistirá en movimientos de flexibilidad y fuerza muscular y resistencia de bajo impacto. Enfatizará la alineación postural adecuada, la fuerza central y el equilibrio muscular.

**Dónde:** Virtual en Zoom

**Cuando:** Cada dos miércoles de junio y julio de 2021  
2, 16, 30 de junio  
14, 28 de julio

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

**Para registrarse, llame o envíe un correo electrónico**

**El equipo de programas**

**360-448-7254 Extensión 2**

**[ProgramsTeam@nwaba.org](mailto:ProgramsTeam@nwaba.org)**

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