



PRESENTES:

EQUILIBRIO Y CONTROL

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

Qué: Equilibrio y Control será una serie de ejercicios para ayudar a mejorar la estabilidad, movilidad y flexibilidad.

Dónde: Virtual en Zoom

Cuando: Jueves de octubre y noviembre de 2021
7, 14, 21 & 28 de octubre
4, 11, & 18 de noviembre

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

Para registrarse, llame o envíe un mensaje de texto correo electrónico

**El equipo de programas
360-448-7254 Extensión 2
ProgramsTeam@nwaba.org
<https://nwaba.org/virtualevents/>**