



**PRESENTES:**

# **ENTRENAMIENTO DE CUERPO COMPLETO**

**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:** Miércoles de octubre y noviembre de 2021  
6, 13, 20, & 27 de octubre  
3, 10, & 17 de noviembre

**Horario:** 6:30 pm a 7:30 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](mailto:ProgramsTeam@nwaba.org)**

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