



**PRESENTES:**

# **ENTRENAMIENTO DE ESPECIALIDAD**

**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 cambiará semanalmente. Los entrenamientos pueden incluir yoga, sesiones de equilibrio y control, Pilates, Zumba, entrenamientos de cuerpo completo, Qigong y más.

**Dónde:** Virtual en Zoom

**Cuando:** martes de octubre y noviembre de 2021

5, 12, 19 y 26 de octubre

2, 9, 16, 23, y 30 de noviembre

**Horario:** 12:00 pm a 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](mailto:ProgramsTeam@nwaba.org)**

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