



**PRESENTES:**

# **ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR**

**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 incluirá ejercicios para aumentar su ritmo cardíaco y mejorar la resistencia cardiovascular!

**Dónde:** Virtual en Zoom

**Cuando:** Jueves de marzo de 2023  
2, 16 y 23 de marzo

**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/>**