



**PRESENTES:**

## **ESTABILIDAD CENTRAL**

**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 una variedad de formatos diferentes, todos con un objetivo en mente: ¡fortalecer su núcleo! Las clases pueden consistir en un flujo de estilo Pilates, ejercicios básicos, circuitos básicos y de glúteos, ¡y más!

**Dónde:** Virtual en Zoom

**Cuando:** Lunes de mayo de 2023  
1, 8, 15 y 22 de mayo

**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/>**