



NW ASSOCIATION  
FOR  
BLIND  
ATHLETES

**PRESENTES:**

# **ESTIRAMIENTO PROFUNDO**

**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 comenzará con movimientos dinámicos para calentar los músculos. Cuando sus músculos estén listos para estirarse, lo guiaremos a través de una serie de estiramientos para aumentar la flexibilidad.

**Dónde:** Virtual en Zoom

**Cuando:** Martes de mayo de 2023  
2, 9, 16, 23 y 30 de mayo

**Horario:** 9:00 am a 10:00 am 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/>**