



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 noviembre de 2023
2, 9, 16, 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

VirtualPrograms@nwaba.org

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