



**PRESENTES:**

# **ENTRENAMIENTO DE CIRCUITO**

**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 constará de diferentes rondas de ejercicios enfocados a aumentar la fuerza. Completaremos ejercicios de peso corporal para fortalecer la parte superior del cuerpo, la parte inferior del cuerpo y los abdominales.

**Dónde:** Virtual en Zoom

**Cuando:** Martes de noviembre de 2023  
7, 14, 21 y 28 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](mailto:VirtualPrograms@nwaba.org)**

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