



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 noviembre de 2023
6, 13, 20 y 27 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/>