



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 noviembre de 2023
7, 14, 21 y 28 de noviembre

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

VirtualPrograms@nwaba.org

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