



PRESENTES:

EJERCICIO SENTADO

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: Los entrenamientos sentados cambiarán de formato cada semana. Rotaremos entre estabilidad central sentado, entrenamientos en circuito sentado, baile aeróbico sentado, cardio sentado y sesiones de estiramiento profundo sentado.

Dónde: Virtual en Zoom

Cuando: Viernes de noviembre de 2023
2, 9, 16 & 30 de noviembre

Horario: 9:00 am to 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/>

La misión de Northwest Association for Blind Athletes es proveer oportunidades que cambien la vida a través de deportes y actividad física a personas ciegas o con discapacidad visual.