



**PRESENTES:**

# **EQUILIBRIO Y CONTROL**

**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:** El equilibrio y el control serán un flujo de estilo yoga con una serie de ejercicios para ayudar a mejorar la estabilidad, la movilidad y la flexibilidad.

**Dónde:** Virtual en Zoom

**Cuando:** Viernes de noviembre de 2023  
3, 10 & 17 de noviembre

**Horario:** 12:00 pm to 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/>