



**PRESENTES:**

# **ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR**

**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 ejercicios para aumentar su ritmo cardíaco y mejorar la resistencia cardiovascular!

**Dónde:** Virtual en Zoom

**Cuando:** Jueves de abril de 2024  
4, 11, 18 y 25 de abril

**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/>**