

POWERHOUSE ADAPTIVE WEIGHT TRAINING

Thursdays 11:00-11:45 Am
September- December, 2024

WORKOUT PROGRAMS :

- Strength Training
- Aerobic Fitness
- Muscle Toning
- Gym Familiarization






**INDIO COMMUNITY CENTER
WEIGHT ROOM**

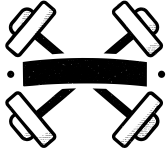
18 + Years of age or older

Wear close toed shoes
and bring water!



CONTACT US :

www.MyRecreationDistrict.com 
45871 Clinton St, Indio, CA 92201 
\$25 per month or FREE with
Adaptive Membership 



CENTRAL ELÉCTRICA

ADAPTADO ENTRENAMIENTO CON PESAS

Jueves 11:00-11:45 am
Septiembre-diciembre, 2024

PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO:

- Entrenamiento de fuerza
- Capacidad aeróbica
- Tonificación Muscular
- Familiarización con el gimnasio



SALA DE PESAS DEL CENTRO COMUNITARIO DE INDIO

18+ años de edad o más

¡Usa zapatos cerrados y
trae agua!



CONTÁCTENOS :

www.MyRecreationDistrict.com

45871 Clinton St, Indio, CA 92201

\$25 por mes o GRATIS con
Membresía Adaptativa