

FITNESS SENTADO

ADAPTATIVO

CENTRO COMUNITARIO EN BERMUDAS DUNES

78400 AVE 42, BERMUDA DUNES

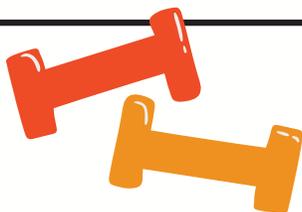
PROGRAMA HÍBRIDO: EN LÍNEA Y EN PERSONA

VIERNES EN CURSO 2025

10-11 A.M.

EL PROGRAMA SE CENTRA EN DESARROLLAR FUERZA, ACONDICIONAMIENTO Y EQUILIBRIO MIENTRAS ESTÁ PRINCIPALMENTE EN UNA POSICION SENTADO.

¡TODAS LAS PERSONAS MAYORES DE 16 AÑOS CON UNA DISCAPACIDAD PUEDEN INSCRIBIRSE!



SE REQUIERE USAR ZAPATILLAS DE DEPORTE/ZAPATOS CERRADOS Y UNA SILLA RESISTENTE.

RECOMIENDO USAR MANCUERNAS DE BAJO PESO (1-10 LIBRAS) Y TENER AGUA AL LADO.



SI SE UNE EN LÍNEA A TRAVÉS DE  zoom, EL ENLACE DE LA CLASE/INFORMACIÓN DE ZOOM ESTARÁ EN SU RECIBO DESPUÉS DE REGISTRARSE PARA LA CLASE EN LÍNEA.

¡SE PROPORCIONA UN NUEVO CÓDIGO DE REGISTRO CADA MES!

Regístrese en MyRecreationDistrict.com

