

# Desert Recreation District

Bermuda Dunes Community Center • 78-400 Ave 42, Bermuda Dunes

## FITNESS ADAPTATIVO SENTADO

PROGRAMA HÍBRIDO – EN LÍNEA & EN PERSONA

Concéntrate en la fuerza y el acondicionamiento mientras estás en posición sentada. Ideal para individuos con problemas de equilibrio o para quitar presión de las rodillas, los pies y las articulaciones inferiores.




**QUIEN:** Individuos con una necesidad especial o discapacidad 16 años de edad y sobre

**CUANDO:** Viernes, 10 – 11 A.M.

**CUOTA:** GRATIS

- EXTRAS:**
- Use zapatillas deportivas o zapatos de cerca
  - Mancuernade bajo peso s (1-10lbs)
  - Silla robusta
  - Agua



Si se une en línea a través de  zoom, la información de enlace de clase / zoom estará en su recibo después de registrarse para la clase ONLINE.

¡Se proporciona un nuevo código de registro cada mes!

*¡Regístrese con la opción **IN PERSON** o **ONLINE**!*



facebook.com/MyRecreationDistrict



instagram.com/MyRecreationDistrict



twitter.com/mydrd

Para obtener información o registrarse, visite [MyRecreationDistrict.com](http://MyRecreationDistrict.com) o llame al (760) 347-3484