

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: \$25 por mes, o GRATIS con MEMBRESÍA ADAPTATIVA

- 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 o llame al (760) 347-3484