



Adaptive/Therapeutic Sports & Recreation



POWERHOUSE ADAPTIVE WEIGHT TRAINING

Mondays 11:30 AM - 12:15 PM
September- December, 2025

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

**\$35 for residents & \$45 for non-
residents per month, or FREE with
Adaptive Membership**





Adaptive/Therapeutic Sports & Recreation



CENTRAL ELÉCTRICA

ADAPTADO ENTRENAMIENTO CON PESAS

Lunes 11:30 AM - 12:15 PM
Septiembre - Diciembre, 2025

PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO:

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



INDIO COMMUNITY CENTER SALA DE PESAS

18+ años de edad o más

¡Usa zapatos cerrados y
trae agua!



CONTÁCTENOS :

www.MyRecreationDistrict.com

45871 Clinton St, Indio, CA 92201

35 \$ al mes para residentes y 45 \$ al
mes para no residentes, o GRATIS
con Membresía Adaptativa

