



Adaptive/Therapeutic Sports & Recreation



POWERHOUSE ADAPTIVE WEIGHT TRAINING

Thursdays 2:00 - 2:45 PM
September-December, 2025

WORKOUT PROGRAMS :

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



**PALM DESERT COMMUNITY
CENTER WEIGHT ROOM**

18 + Years of age or older

Wear close toed shoes
and bring water!



CONTACT US :

www.MyRecreationDistrict.com

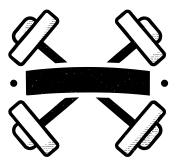
45871 Clinton St, Indio, CA 92201

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





Adaptive/Therapeutic Sports & Recreation



CENTRAL ELÉCTRICA

ADAPTADO ENTRENAMIENTO CON PESAS

Jueves 2:00 - 2:45 PM
Septiembre- Diciembre, 2025

PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO:

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



PALM DESERT 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

