

## FITNESS ADAPTATIVO



**Clase de tipo Bootcamp centrándose en la fuerza y el acondicionamiento, el equilibrio, el movimiento y la resistencia. Cada clase se adapta a las habilidades individuales de los participantes. Todos los niveles de habilidad son bienvenidos.**



**QUIEN:** Personas con una necesidad o discapacidad especial, 16 años de edad y over

**CUANDO:** En curso, los martes de 5 a 5:45 p. m. 2023

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

**EXTRAS:** Use zapatillas deportivas o zapatos de cerca  
Traiga agua

