

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, Martes 4–4:45 P.M.

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

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

Durante las sesiones se implementarán medidas adicionales para mantener el distanciamiento social y la limpieza.



Me gusta en <https://www.facebook.com/MyRecreationDistrict>



Siga con nosotros <https://twitter.com/mydrd>