

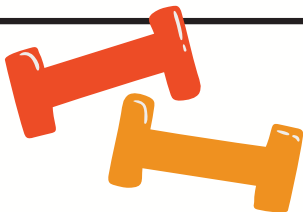
FITNESS SENTADO ADAPTATIVO

CENTRO COMUNITARIO EN BERMUDAS DUNES
78400 AVE 42, BERMUDA DUNES

PROGRAMA HÍBRIDO: EN LÍNEA Y EN
PERSONA
VIERNES EN CURSO 2025
10-11 A.M.

**EL PROGRAMA SE CENTRA EN DESARROLLAR FUERZA, ACONDICIONAMIENTO Y EQUILIBRIO
MIENTRAS ESTÁ PRINCIPALMENTE EN UNA POSICION SENTADO.**

**¡TODAS LAS PERSONAS MAYORES
DE 16 AÑOS CON UNA
DISCAPACIDAD PUEDEN
INSCRIBIRSE!**



**SE REQUIERE USAR ZAPATILLAS DE
DEPORTE/ZAPATOS CERRADOS Y UNA SILLA
RESISTENTE.**

**RECOMIENDO USAR MANCUERNAS DE BAJO
PESO (1-10 LIBRAS) Y TENER AGUA AL LADO.**



SI SE UNE EN LÍNEA A TRAVÉS DE  **zoom**, EL ENLACE DE LA CLASE/INFORMACIÓN DE ZOOM ESTARÁ EN
SU RECIBO DESPUÉS DE REGISTRARSE PARA LA CLASE EN LÍNEA.

**¡SE PROPORCIONA UN NUEVO CÓDIGO DE REGISTRO
CADA MES!**

**Registrese en
MyRecreationDistrict.com**



SITIO WEB