



## Estiramiento y Relajación Adaptivo

¡Una gran manera de mantener su cuerpo ágil! Puede ayudar  
con el control motor fino.  
¡No se necesita experiencia!



**QUIEN:** Personas con discapacidades o necesidades especiales  
Mayores de 10

**CUANDO:** Lunes, Septiembre-Diciembre 2023 a las  
10-10:45 A.M.

**CUOTA:** \$25 al mes, o GRATIS con la Membrecía

**EXTRAS:** Use zapatos cerrados y traiga agua



[facebook.com/MyRecreationDistrict](https://facebook.com/MyRecreationDistrict)



[instagram.com/MyRecreationDistrict](https://instagram.com/MyRecreationDistrict)



[twitter.com/mydrd](https://twitter.com/mydrd)