



NW ASSOCIATION
FOR
BLIND
ATHLETES

PRESENTES:

ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR

Quién: Abierto a todas las personas ciegas o con discapacidad visual. Se anima a las personas menores de 18 años a unirse al evento con un adulto.

Qué: ¡Este entrenamiento incluirá ejercicios para aumentar su ritmo cardíaco y mejorar la resistencia cardiovascular!

Dónde: Virtual en Zoom

Cuando: Jueves de mayo de 2023
4, 11, 18 y 25 de mayo

Horario: 12:00 pm a 1:00 pm Hora del Pacífico

Para registrarse, llame o envíe un mensaje de texto correo electrónico

**El equipo de programas
360-448-7254 Extensión 2**

ProgramsTeam@nwaba.org

<https://nwaba.org/virtualevents/>