



PRESENTES:

ENTRENAMIENTO DE CIRCUITO

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 constará de diferentes rondas de ejercicios enfocados a aumentar la fuerza. Completaremos ejercicios de peso corporal para fortalecer la parte superior del cuerpo, la parte inferior del cuerpo y los abdominales.

Dónde: Virtual en Zoom

Cuando: Martes de mayo de 2023
2, 9, 16, 23 y 30 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/>