

ADAPTIVE SEATED FITNESS

BERMUDA DUNES COMMUNITY CENTER
78400 AVE 42, BERMUDA DUNES

HYBRID PROGRAM- ONLINE & IN-PERSON

ONGOING FRIDAYS, 2024

10-11 AM

**PROGRAM FOCUSES ON BUILDING UP STRENGTH , CONDITIONING, AND BALANCE
WHILE MAINLY IN A SEATED POSITION.**



**INDIVIDUALS AGE 16 AND OVER
WITH A DISABILITY!**



**REQUIRED TO WEAR SNEAKERS/CLOSED
TOES SHOES AND A STURDY CHAIR.**

**RECOMMEND USING LOW WEIGHT
DUMBBELLS (1-10 LBS.)**

IF JOINING ONLINE THROUGH  , THE CLASS LINK/ZOOM INFORMATION WILL BE ON YOUR RECEIPT AFTER REGISTERING FOR THE ONLINE CLASS.

**A NEW REGISTRATION CODE IS REQUIRED EACH
MONTH!**

**Register at
MyRecreationDistrict.com**



FITNESS SENTADO

ADAPTATIVO

CENTRO COMUNITARIO EN BERMUDAS DUNES

78400 AVE 42, BERMUDA DUNES

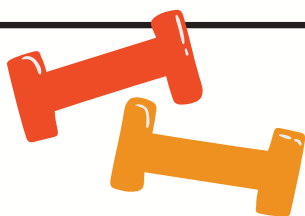
PROGRAMA HÍBRIDO: EN LÍNEA Y EN
PERSONA

VIERNES EN CURSO 2024

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!

Regístrese en
MyRecreationDistrict.com

