

Clases de Cuerpos Fuertes para Adultos Mayores



Beneficios del entrenamiento de fuerza regular:



aumenta la densidad osea



aumenta en general la salud y el bienestar



aumenta balance y agilidad



aumenta la masa muscular y la fuerza



aumenta la conexión social



reduce el riesgo de enfermedades crónicas

Outagamie County ADRC & Casa Hispana
Le invita a unirse a este programa totalmente GRATIS!

DÓNDE:

LEAVEN Fox Cities
1475 Opportunity Way,
Menasha, WI 54952

CUANDO:

martes y jueves
De 10:30 a 11:30am
7 de abril al 28 de mayo

REGISTRO:

Preguntas o para registrarse llame
920-364-3392