



Pueblo de East Hampton
Departamento de Servicios Humanos
Y
East Hampton YMCA

PROGRAMAS DE BIENESTAR PARA 60 +
EN EL SALÓN ASHAWAGH HALL

780 Springs Fireplace Rd, East Hampton

¡Experiencias de entrenamiento desafiantes para ayudarlo a alcanzar sus metas de salud!

EJERCICIO QIGONG III

**Ejercicios de Recuperación
para Aumentar la Resistencia**

12:30pm-1:30 pm

La capacidad de aumentar la resistencia está diseñada para aquellos que tienen una gran energía central y fuerza interior.

Enseñado por Margaret A. Ianacone,
LAC, of Bamboo Roots Acupuncture

**Prevención de
Osteoporosis y
Estiramiento**

2:00pm-2:45pm

Se proporcionarán equipos de entrenamiento y sillas. Favor de traer sus propias colchonetas.

40 participantes máximo por clase. No se requiere registro previo. Se requiere inscripción al inicio de sesión.

FECHAS:

January: 4, 11, 18 & 25

February: 1, 8, 15 & 22

March: 1, 8*, 15, 22 & 29

April: 5, 12, 19 & 26

May: 3, 10, 17, 24 & 31

Para mayor información llamar: 631-329-6939

• Tenga en cuenta que el 8 de Marzo no habrá clase de Prevención y Estiramiento, solo QiGong III.