

CLASES DE EJERCICIO
GRATIS
 PARA SOBREVIVIENTES DE CÁNCER

LA CLAVE PARA SU RECUPERACIÓN ES EL EJERCICIO
TODAS LAS EDADES SON BIENVENIDAS

Clase de ejercicio para sobrevivientes de cáncer, trabajando con su flexibilidad, fuerza, fatiga, dolor, y otros efectos secundarios del tratamiento del cáncer.

Puede unirse con nosotros en cualquier momento!

Por favor vistese con ropa cómoda o deportiva.

11 de Septiembre	Pasos Arriba!	Traer de vuelta los años 80 con esta clase divertida de aeróbicos. Venga con sus ligas del pelo, calentadores de la pierna, colores de neón brillantes, Anímese a vestir al estilo de los años 80!!
18 de Septiembre	Escultura y Estiramiento	Prepárese, alistese a esculpir y estirar! Escultura y estiramiento es una gran manera de combinar el fortalecimiento de los grupos musculares principales con un programa de relajación, estiramientos suaves para que su cuerpo se sienta fuerte y restaurado!
25 de Septiembre	El equilibrio y entrenamiento de la agilidad	Ponga a prueba su equilibrio y agilidad con movimientos funcionales que son divertidos y que le ayudarán moverse en la comunidad y en su casa!
2 de Octubre	Sudando al ritmo de Latinoamérica	Una clase de baile para todos los niveles! Diseñado para cada tipo de cuerpo y todo el mundo! Si usted es un profesional en la pista de baile o un principiante, venga a bailar a las dulces melodías de una clase de baile inspirado en Latinoamerica.
9 de Octubre	Estiramientos Dinamicos y ejercicios pliométricos	Acompañanos para un día lleno de energía de ejercicios dinámicos y explosivos! Que van desde el estiramiento hasta escalera de agilidad de fitness, De seguro que vamos a acelerar su bombeo del corazón!
16 de Octubre	Yoga	Venga a disfrutar de su propia fuerza, el equilibrio y la flexibilidad a través de la práctica consciente del yoga.

TODOS LOS VIERNES 1-2PM

kayamada@usc.edu • 323-442-5511

WELLNESS CENTER - DANCE STUDIO EN EL HISTÓRICO HOSPITAL GENERAL
 1200 NORTH STATE STREET, LOS ANGELES, CA 90033



CLASES DE EJERCICIO
GRATIS
 PARA SOBREVIVIENTES DE CÁNCER

LA CLAVE PARA SU RECUPERACIÓN ES EL EJERCICIO
TODAS LAS EDADES SON BIENVENIDAS

Clase de ejercicio para sobrevivientes de cáncer, trabajando con su flexibilidad, fuerza, fatiga, dolor, y otros efectos secundarios del tratamiento del cáncer.

Puede unirse con nosotros en cualquier momento!

Por favor vistese con ropa cómoda o deportiva.

23 de Octubre	Circuito Total del Cuerpo / Campo de Entrenamiento	Vamos a juntar a algunas de las cosas que hemos aprendido a través de las otras clases para construir una sesión que es divertida y desafiante. Vamos a incorporar aspectos de la resistencia aeróbica, la fuerza muscular, y las capacidades funcionales en una sesión que es como ningún otro!
30 de Octubre	Educación de Nutrición	Demostraciones de cocina y educación sobre nutrición para los sobrevivientes del cáncer.
6 de Noviembre	/Demonstraciones de cocina	
13 de Noviembre	Entrenamiento de operaciones	Este ejercicio de obstáculos incorporará todos los elementos de la aptitud de equilibrio y la resistencia a la fuerza y la agilidad. Ponga las habilidades juntas para luchar contra el cáncer, como las fuerzas especiales!
20 de Noviembre	Tiempo Tabata!	Aumenta su fuerza, resistencia y estabilidad con esta intensa clase de ejercicios basado en el tiempo! Cuatro minutos es todo lo que se necesita para estos desafiantes entrenamientos que son divertidos. ¿Estás listo?
27 de Noviembre	Día de Gracias	No hay clase

TODOS LOS VIERNES 1-2PM

kayamada@usc.edu • 323-442-5511

WELLNESS CENTER - DANCE STUDIO EN EL HISTÓRICO HOSPITAL GENERAL
 1200 NORTH STATE STREET, LOS ANGELES, CA 90033



CLASES DE EJERCICIO
GRATIS
 PARA SOBREVIVIENTES DE CÁNCER

LA CLAVE PARA SU RECUPERACIÓN ES EL EJERCICIO
TODAS LAS EDADES SON BIENVENIDAS

Clase de ejercicio para sobrevivientes de cáncer, trabajando con su flexibilidad, fuerza, fatiga, dolor, y otros efectos secundarios del tratamiento del cáncer.

Puede unirse con nosotros en cualquier momento!

Por favor vistese con ropa cómoda o deportiva.

4 de Diciembre	Formación estrella Circuito	Esta clase de ejercicio divertida incorpora el espíritu de equipo y el entrenamiento de circuito para mantener su cuerpo en constante movimiento. Esta clase está dirigida a la resistencia, los movimientos funcionales, y el trabajo en equipo! No se lo pierda!
11 de Diciembre	Meditación y Yoga Básica	Aprenda técnicas de meditación para calmar la mente y el cuerpo. Estírese y estimule la energía saludable en su cuerpo con el yoga básica.
18 de Diciembre	Aliéntate con una Banda Elástica	Aumenta un poco la resistencia de su rutina de ejercicios con bandas elásticas. Aprende como fortalecer todas las áreas de su cuerpo con diferentes niveles de resistencia.
25 de Diciembre	Navidad	No hay clase

TODOS LOS VIERNES 1-2PM

kayamada@usc.edu • 323-442-5511

WELLNESS CENTER - DANCE STUDIO EN EL HISTÓRICO HOSPITAL GENERAL
 1200 NORTH STATE STREET, LOS ANGELES, CA 90033

