

Series de Acondicionamiento Físico Familiar "Move 60"



A quién va dirigido: ¡Se les anima a todas las familias para que participen!

De qué se trata: Se ofrece una serie de 4 clases de ejercicios, de 1 hora cada una – ¡Venga a cualquiera o a todas las clases para que usted y su familia se muevan!

<p><i>Zumba</i></p> <p>Wednesday, April 12, 2017 6:30-7:30pm College Place Middle Gym 7501 208th St SW Lynnwood, WA 98036</p>	<p><i>Circuit Training</i></p> <p>Wednesday, April 19, 2017 6:30-7:30pm Brier Terrace Middle Gym 22200 Brier Rd Brier, WA 98036</p>	<p><i>Yoga</i></p> <p>Wednesday, April 26, 2017 6:30-7:30pm Meadowdale Middle Gym 6500 168th St SW Lynnwood, WA 98037</p>	<p><i>Tae Kwon Do</i></p> <p>Tuesday, May 2, 2017 6:30-7:30pm Alderwood Middle Gym 20000 28th Ave W Lynnwood, WA 98036</p>
---	---	---	--

Qué necesitará: Traiga su botella de agua y póngase zapatos y ropa deportiva para que se pueda mover. Para el yoga, sugerimos que traiga un tapete o colchoneta para yoga si tiene uno. Si no, tenemos algunos que le podemos prestar, pero no contamos con suficientes para todos.

Inscripción: (www.edmonds.wednet.edu/movingevents) Por favor traiga un formulario de inscripción llenado para todos los participantes, o llene uno en el sitio. El formulario solamente necesita ser llenado una sola vez y después será archivado para el resto de los eventos. Si va asistir a múltiples eventos, por favor preséntese con nosotros para poder ubicar su inscripción.

Costo: ¡GRATUITO!

Por qué: ¡Es una oportunidad para hacer ejercicio y pasar una tarde divertida con toda su familia! ¡Prepárese para sudar!

**Nota: Estas clases no son eventos que se puedan "dar de baja". Si no puede participar, pero le gustaría asistir con su familia, tendremos áreas para sentarlos y acomodarlos.*

Habrá traducciones disponibles bajo solicitud.



Move 60 Family Fitness Series



Who: All families are encouraged to participate!

What: A series of 4 exercise classes offered, 1 hour each - Come to any or all classes to get you and your family moving!

Zumba Wednesday, April 12, 2017 6:30-7:30pm College Place Middle Gym 7501 208th St SW Lynnwood, WA 98036	Circuit Training Wednesday, April 19, 2017 6:30-7:30pm Brier Terrace Middle Gym 22200 Brier Rd Brier, WA 98036	Yoga Wednesday, April 26, 2017 6:30-7:30pm Meadowdale Middle Gym 6500 168th St SW Lynnwood, WA 98037	Tae Kwon Do Tuesday, May 2, 2017 6:30-7:30pm Alderwood Middle Gym 20000 28th Ave W Lynnwood, WA 98036
---	---	---	--

What You'll Need: Bring your water bottle and wear athletic shoes/clothes that you can move in. For yoga, it is suggested that you bring a mat if you have one. If not, there are some you can borrow, but we may not have enough for everyone.

Registration: (www.edmonds.wednet.edu/movingevents) Please bring one completed registration form for all participants, or fill one out on site. The form will only need to be filled out once, and then will be filed for the remainder of events. If attending multiple events, please check in so we can locate your registration.

Cost: FREE!

Why: An opportunity to exercise and have a fun evening with your whole family! Get ready to sweat!

***Note:** These classes are not "drop off" events. If you are unable to participate but would still like to attend with your family, there will be a sitting area to accommodate.

Translation available upon request.

