



MOVIMIENTOS MODIFICADOS MÁXIMOS RESULTADOS

NOS ADAPTAMOS A TUS CAPACIDADES

ENHANCE®FITNESS

El programa Enhance®Fitness está orientado a personas adultas mayores de todos los niveles de aptitud física. Si padeces una enfermedad crónica, como la artritis, puedes llegar a aumentar tu fuerza e independencia. No sólo te sentirás lleno/a de energía, física, mental y socialmente, sino que estarás rodeado/a de personas que quieren ayudarte.

LOS HECHOS HABLAN POR SÍ SOLOS

Investigaciones recientes demuestran que los adultos mayores que participan en el programa Enhance®Fitness han reducido sus gastos de atención médica en casi \$1000, y que 9 de cada 10 personas continúan con el programa. Además, el 99% de los participantes dicen que recomendarían el programa a un amigo/a.

ES UN HECHO:

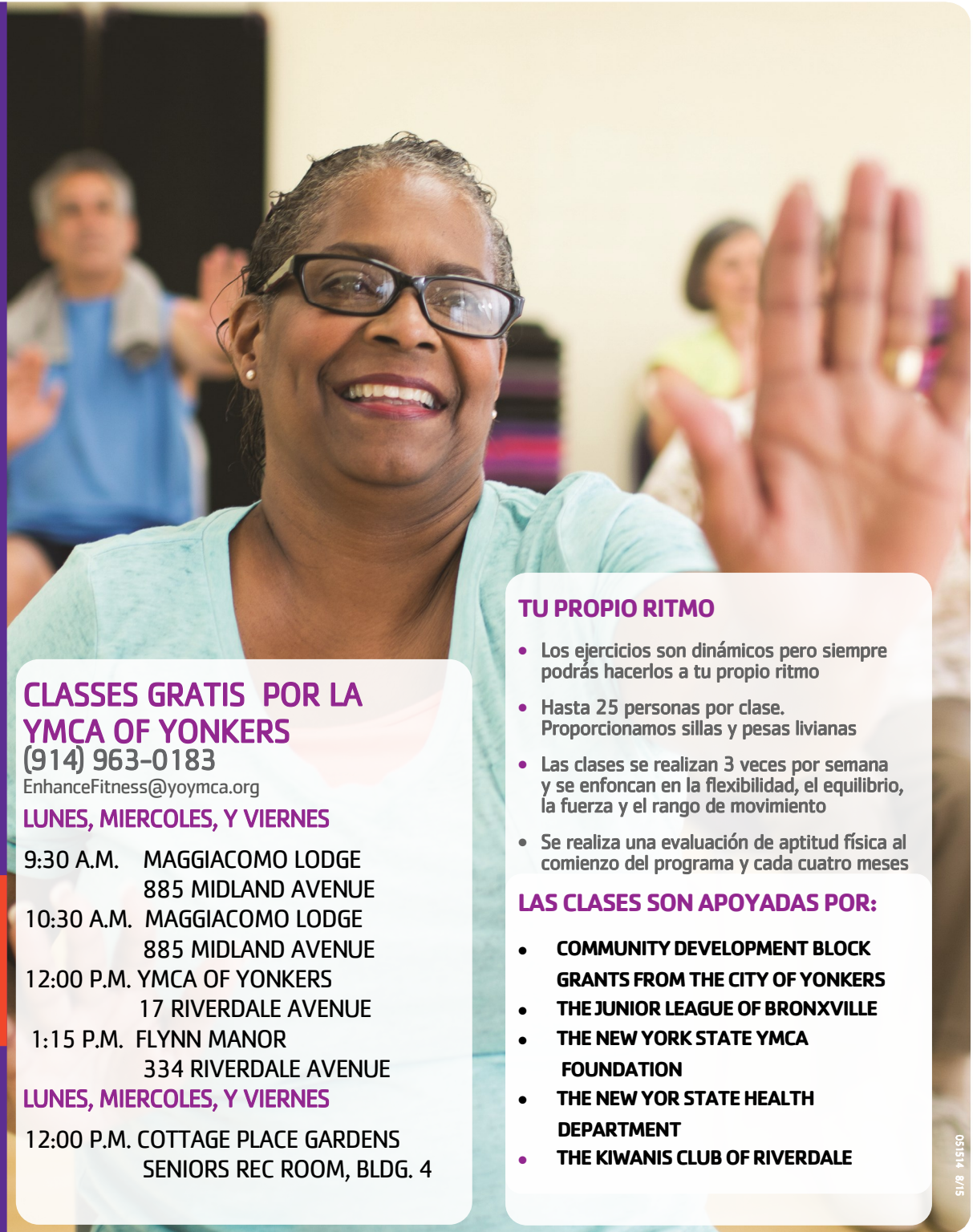
EL **99%**

de los participantes dicen que recomendarían el programa a un amigo/a.

¡TÚ PERTENECES AQUÍ!

Llama ahora al (914) 963-0183 y empieza a moverte.

[YMCA] y el Consejo Nacional de la YMCA de los Estados Unidos de América ("YMCA de los EE. UU.") se comprometen a promover estilos de vida saludables a través del programa Enhance®Fitness, pero no garantizan ningún resultado específico para los participantes del programa.



CLASES GRATIS POR LA YMCA OF YONKERS (914) 963-0183

EnhanceFitness@yoyymca.org

LUNES, MIERCOLES, Y VIERNES

- 9:30 A.M. MAGGIACOMO LODGE
885 MIDLAND AVENUE
- 10:30 A.M. MAGGIACOMO LODGE
885 MIDLAND AVENUE
- 12:00 P.M. YMCA OF YONKERS
17 RIVERDALE AVENUE
- 1:15 P.M. FLYNN MANOR
334 RIVERDALE AVENUE

LUNES, MIERCOLES, Y VIERNES

- 12:00 P.M. COTTAGE PLACE GARDENS
SENIORS REC ROOM, BLDG. 4

TU PROPIO RITMO

- Los ejercicios son dinámicos pero siempre podrás hacerlos a tu propio ritmo
- Hasta 25 personas por clase. Proporcionamos sillas y pesas livianas
- Las clases se realizan 3 veces por semana y se enfocan en la flexibilidad, el equilibrio, la fuerza y el rango de movimiento
- Se realiza una evaluación de aptitud física al comienzo del programa y cada cuatro meses

LAS CLASES SON APOYADAS POR:

- COMMUNITY DEVELOPMENT BLOCK GRANTS FROM THE CITY OF YONKERS
- THE JUNIOR LEAGUE OF BRONXVILLE
- THE NEW YORK STATE YMCA FOUNDATION
- THE NEW YORK STATE HEALTH DEPARTMENT
- THE KIWANIS CLUB OF RIVERDALE