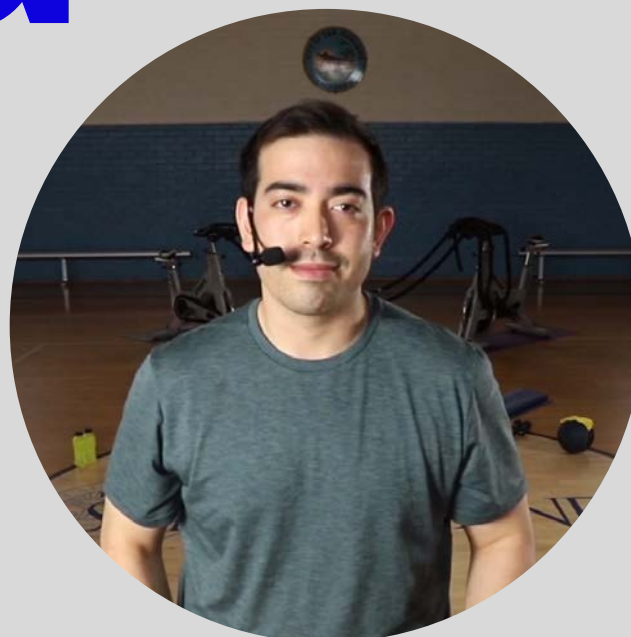


LIFTING & ENERGY TRAINING

no
cost

WITH MIGUEL



Stay healthy and safe in your own home with this live virtual exercise class.

Gain confidence and power through strength training and the art of ancient Shaolin Kung Fu & Chi Gong.



For seniors
55 years &
older

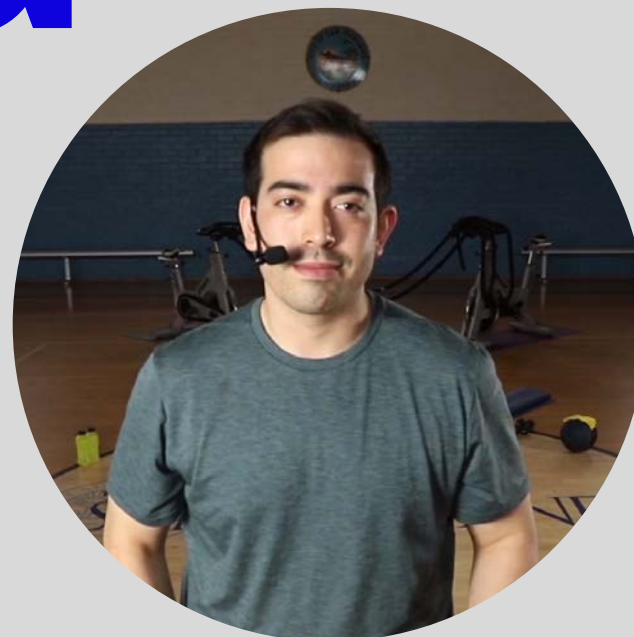
6 week session starts August 17th
Monday, 5:30pm - 6:45pm

Registration required. Please note that you will need to register for Zoom.

LIFTING & ENERGY TRAINING

SIN
COSTO

CON MIGUEL



**Mantente saludable y seguro
en tu propia casa con esta clase de
ejercicio virtual en vivo.**

Obtenga confianza y poder a través de
entrenamiento de la fuerza y el arte de la
antigua Shaolin Kung Fu y Chi Gong.



**Para
personas
55 años y
mayores**

La sesión de 6 semanas comienza el 17 de agosto

Lunes, 5:30pm - 6:45pm

**Es necesario registrarse. Tenga en cuenta que
tendrá que registrarse para el zoom.**