



¡Tome el Control con el Ejercicio!

Traído a usted por
Partners in Care Foundation

El Programa de **Arthritis Foundation Exercise Program** es un programa basado en evidencia. Los movimientos fueron desarrollados por fisioterapeutas para tratar el dolor, la fatiga y disminución de fuerza que a menudo acompañan a las enfermedades crónicas. Las rutinas usan rangos suaves de movimientos que son adecuados para cada nivel físico y se puede hacer de pie o sentado.

Los beneficios del programa incluyen:

- Disminución del dolor
- Mejora del estado general de salud
- Aumento de flexibilidad y la línea en movimiento
- Aumento de energía
- Una mejoría y relajamiento al dormir
- Mejorara su ánimo

Las clases duran una hora y las rutinas pueden aprenderse rápidamente y adaptarse fácilmente en casa.

¿Quién debe asistir?

Cualquiera que haya sido diagnosticado con artritis o que habitualmente experimente el dolor de las articulaciones, rigidez, y / o rango limitado de movimiento está invitado a asistir. Los ejercicios pueden realizarse sentado o de pie.

¡Inscríbese Ahora!

CONTACTAR: Marisol Diaz
(818) 898-7340

LUGAR: Las Palmas Park
505 S. Huntington St., San
Fernando, CA 91340

Horario: Lunes y Miércoles
2:30pm-3:30pm

Fechas de las clases:

Semana 1: febrero 14, 16

Semana 2: febrero 23 y 28

*No clase el 21 de febrero

Semana 3: marzo 2, 7

Semana 4: marzo 9 y 14

Semana 5: marzo 16 y 21

Semana 6: marzo 23 y 28

