



For Seniors 55 years & older

NEW CLASS ALERT!

STRETCHING & STRENGTHENING WITH ANGELA

**WEDNESDAY
10:30 - 11:30 AM**

Boost your strength, mobility, and flexibility with this low-impact fitness class designed specifically for older adults.

****This class uses chairs and resistance bands.**

**Register
Today!**



LAS PALMAS PARK
505 S. Huntington St.



818-898-7340

More Information: [SFCITY.ORG/SFRECREATION](https://www.sfcity.org/sfrecreation)



\$10 per
month

***First session
starts
August 6.***

¡NUEVA CLASE!



Para personas de 55 años o más

ESTIRAMIENTO Y FORTALECIMIENTO CON ANGELA

MIÉRCOLES
10:30 - 11:30 AM

Aumente su fuerza, movilidad y flexibilidad con esta clase de aptitud física de bajo impacto diseñada específicamente para adultos mayores.

**Esta clase utiliza sillas y bandas de resistencia.

**¡Regístrate
hoy
mismo!**



LAS PALMAS PARK
505 S. Huntington St.



818-898-7340

Para más información visite: WWW.SFCITY.ORG/SFRECREATION



\$10 por
mez

*La primera sesión
comienza el 6 de
agosto.*