

REGISTRATION BEGINS / INSCRIPCIÓN COMIENZAN: 12/2/24



WELLNESS CLASSES FOR ADULTS

CLASES DE BIENESTAR PARA ADULTOS

INSTRUCTOR: JOSEFINA

Bailoterapia (Wellness Dancing) *Bailoterapia*

Bailoterapia (Wellness Dancing) is a new way of reaching wellness and finding balance through dance. It is practiced in groups and it is a mix of aerobic exercises and dance steps to Latin style music such as salsa, cumbia, merengue, and others.

Bailoterapia es una nueva forma de llegar al bienestar y encontrar el equilibrio a través del baile. Se practica en grupos y es una mezcla de ejercicios aeróbicos y pasos de baile para música estilo latino como salsa, cumbia, merengue, y otros.

Days/ Días	Ages / Edades	Time / Tiempo
Monday/ Lunes	18+	10:00 am-11:00 am

All information is subject to change and/or cancellation at any time.

Achieving gender equity through a continuous commitment to girls and women in sports.

Persons with disabilities are welcomed to participate in our classes and programs. Reasonable accommodations will be made with prior arrangements. Please be aware that some accommodations may take 30 days or longer.

Please submit your request for an accommodation as soon as possible.

Toda la información está sujeta a cambios y/o cancelaciones en cualquier momento.

Logrando la equidad del genero por medio de continuo compromiso de niñas y mujeres en deportes.

Personas con discapacidades son bienvenidas para participar en nuestros programas.

Se harán acomodaciones razonables con arreglos previos. Tenga en cuenta que algunos acomodaciones pueden tardar 30 días o más.



Follow us for updates



City of Los Angeles Department of Recreation and Parks

SUN VALLEY RECREATION CENTER

8133 Vineland Avenue Sun Valley, CA 91352

818.767.6151 sunvalley.recreationcenter@lacity.org

