

# Niñas en Movimiento



# Niños en Movimiento

**Niñas Y Niños en Movimiento** es un programa motivacional divertido que provee guías para alcanzar y mejorar las actividades físicas y los niveles de ejercicios en niños. El programa también provee ideas en como seguir una dieta balanceada.

Este programa es entretenido, interésante y se enfatiza en crear una alta auto estima.

La registración es limitada. ¡La próxima sesión comienza pronto! El costo por sesión es de \$25.

Se puede solicitar ayuda financiera. **¡Llame ahora para registrarse!**



## Descripción

Las clases son una vez a la semana y consisten en 30 minutos de aprendizaje en nutrición y 60 minutos de ejercicios conducidos por un instructor.

Diviértase usando nuestro “Gimnasio Virtual”, la Pared de Escalar, actividades en la piscina, y mucho mas! Abierto para niños y niñas de 8 a 14 años de edad.

### Otoño I

Niñas en Movimiento	Lunes	5:00-6:30 pm	September 13 – October 25
Niños en Movimiento	Miércoles	5:00-6:30 pm	September 8 – October 27

### Otoño II

Niñas en Movimiento	Lunes	5:00-6:30 pm	November 1 – December 13
Niños en Movimiento	Miércoles	5:00-6:30 pm	November 3 – December 15

Para más información llame al, 508-755-6101 x 287 [kgagliastre@ymcaofcm.org](mailto:kgagliastre@ymcaofcm.org)

Para Español llame a Rosa Cruz 508-766-6101 x267 [rcruz@ymcaofcm.org](mailto:rcruz@ymcaofcm.org)

**YMCA Central Community Branch**

766 Main Street

Worcester, MA 01610

[www.ymcaofcm.org](http://www.ymcaofcm.org)

