

# LIVESTRONG® AT THE YMCA

LIVESTRONG en YMCA es un programa de entrenamiento personal en grupos pequeños para adultos sobrevivientes de cáncer que tiene como objetivo ayudarlos a alcanzar sus objetivos individuales de acondicionamiento físico y bienestar. Nos enfocamos en mejorar la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y el equilibrio. Además del programa gratuito, también ofreceremos una membresía gratuita de 3 meses a Stateline Family YMCA.

**¡ESTE PROGRAMA ES GRATIS PARA  
TODOS LOS PARTICIPANTES!**



2 DE MARZO - 20 DE MAYO

**EDIFICIO DE IRONWORKS**

Lunes & Miércoles | 5:30-7:00pm

## QUE ESPERAR:

- Sesiones de ejercicio en grupos pequeños a su propio ritmo para desarrollar fuerza, equilibrio y resistencia.
- Salidas, sesiones de aprendizaje y recursos para apoyar su mente, cuerpo y espíritu.
- Compartir, apoyar y conectarse con otras personas que han experimentado un diagnóstico de cáncer.

(608) 365-2261

[amatuska@statelineymca.org](mailto:amatuska@statelineymca.org)

[statelineymca.org/livestrong](http://statelineymca.org/livestrong)

