

In-Person Exercise Class

Stretching and Strengthening

Learn new tips to create your own at-home exercise routine. Benefits include how to reduce pain, stress and improve your own health. In partnership with the LAC+USC Physical Therapy Department.

Date:

August 23th, 2022

Location:

The Wellness Center
1200 N. State St
Los Angeles, CA. 90033

Time: 9:30-10:30 am

To register call:

213-784-9191

Offered once a month
We recommend to bring a
small drying towel



Clase de ejercicios en persona

Estiramiento y Fortalecimiento

Aprende nuevos consejos para crear tu propia rutina de ejercicios en casa. Los beneficios incluyen cómo reducir el dolor, el estrés y mejorar tu propia salud. En alianza con el Departamento de Fisioterapia de LAC+USC.

Fecha:

23 de Agosto, 2022

Localización:

The Wellness Center
1200 N. State St
Los Angeles, CA. 90033

Hora: 9:30-10:30 am

Para registrarse llame al:
213-784-9191

Ofrecido una vez al mes
Recomendamos traer una pequeña toalla de secado.

