



INGLEWOOD

Community Resource Center

# Virtual Family Fitness

---

SATURDAYS

9:00 a.m. - 10:00 a.m.

Register by calling our center at 310.330.3130

Join us virtually for our **FREE** Family Fitness class! In this engaging exercise class, parents and children will cross train between strength and cardio for a high intensity workout. Do not miss out and join a fun judgement-free zone!

---

## WE'LL BE COVERING:

- » Body Composition
- » Cardiorespiratory Endurance
- » Full Body Training

\*Children ages 5+ are welcome!

## FOLLOW US ON



2864 w. IMPERIAL HWY.  
INGLEWOOD, CA 90303



310.330.3130  
activehealthyinformed.org



INGLEWOOD

# Acondicionamiento físico familiar

SÁBADOS

De 9:00 a. m. a 10:00 a. m.

Regístrese llamando a nuestro centro al 310.330.3130

¡Únase a nosotros de forma virtual para nuestra clase de acondicionamiento físico familiar **GRATUITA!** En esta interesante clase de ejercicios, padres e hijos combinarán entrenamiento de fuerza y cardiovascular para un entrenamiento de alta intensidad. ¡No se la pierda y únase a una zona divertida libre de juicios!

## ABORDAREMOS LO SIGUIENTE:

- » Composición del cuerpo
- » Resistencia cardiorrespiratoria
- » Acondicionamiento físico de todo el cuerpo

SÍGANOS EN



2864 w. IMPERIAL HWY.  
INGLEWOOD, CA 90303



310.330.3130  
activehealthyinformed.org