



INGLEWOOD

Community Resource Center

PILATES ONLINE CLASS

MONDAY'S
& WEDNESDAY'S
6 p. m. - 7 p. m.

REGISTER BY CALLING OUR CENTER AT 310-330-3130

Join us for our *FREE* Pilates class! This class focuses on enhancing muscle conditioning and improvement, while promoting strength, and flexibility. Participants will be able to build muscle-tone to elongate facilitating a lean physique.

WE'LL BE COVERING:

- » Exercise targeting breathing techniques
- » Movement utilizing body and space awareness
- » Core strength for improved balance, posture, and alignment
 - » Improvement of coordination and balance
 - » Nurturing the art of muscle relaxation

FOLLOW US ON



2864 W. IMPERIAL HWY.
INGLEWOOD, CA 90303



310.330.3130
activehealthyinformed.org



INGLEWOOD

Community Resource Center

CLASES DE PILATES EN LÍNEA

LUNES Y MIÉRCOLES

De 6:00 p. m. - 7:00 p. m.

REGÍSTRESE LLAMANDO A NUESTRO CENTRO AL 310-330-3130

¡Únase a nosotros para nuestra clase de Pilates GRATUITA! Esta clase se enfoca en potenciar el acondicionamiento y la mejora de los músculos, al mismo tiempo que promueve la fuerza y la flexibilidad. Los participantes podrán desarrollar el tono muscular para estirar y facilitar un físico esbelto.

ABORDAREMOS:

- » Ejercicio dirigido a técnicas de respiración
- » Movimiento utilizando la conciencia del cuerpo y la percepción del espacio
 - » Fuerza del tronco para mejorar el equilibrio, la postura y la alineación
 - » Mejora de la coordinación y el equilibrio
 - » Formación en el arte de la relajación muscular

FOLLOW US ON



2864 W. IMPERIAL HWY.
INGLEWOOD, CA 90303



310.330.3130
activehealthyinformed.org