

LIFTING PEOPLE TO BETTER HEALTH



STRONGBODIES



Extension

UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON

LIFTING PEOPLE TO BETTER HEALTH



STRONGBODIES



Extension

UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON

Join Strength Training Classes from Home!

StrongBodies is a series of virtual strength training sessions to improve strength, balance, and flexibility.

Lessons are live with a trained instructor, twice a week for 8 weeks. **All in Spanish. Starts August 11.**

- Tuesdays 9 to 10 a.m.
- Thursdays 9 to 10:20 a.m.

On Thursdays we share ideas to help you and your family make healthy choices when shopping, cooking, and serving food.

Interested? Please register [Encuesta de Registro](#) Use this **CODE: ESP81120**

Watch the recorded video online:

<https://www.pbs.org/video/university-place-strong-women-strong-bones/>

StrongBodies es una serie de lecciones en línea con ejercicios de bajo impacto que le ayudaran a mejorar su balance, su flexibilidad y su fuerza muscular. Durante estas clases también incluimos una corta lección de nutrición.

Las lecciones serán en vivo, guidas por instructores entrenados. ¡Serán dos veces por semana por 8 semanas! Todo en español. **Estas clases iniciaran el día 11 de agosto, 2020.**

- **Martes 9 to 10 a.m.**
- **Jueves 9 to 10:20 a.m.**

Si usted está interesado(a) en participar por favor llene esta aplicación: [Encuesta de Registro](#)

CODIGO: ESP81120

Si usted quiere, también puede ver este video en línea, para aprender un poco más de como son los ejercicios : <https://www.pbs.org/video/university-place-strong-women-strong-bones/>

