

**MIÉRCOLES DE BIENESTAR**

# **CLASE VIRTUAL DE BOXEO**

**5 – 5:30 p.m., Miércoles**

¿Está buscando mantenerse con su resolución de año nuevo, pero necesita la motivación? Únase a nuestra clase de boxeo de miércoles de bienestar. Esta clase de boxeo está abierta a todos los niveles de condición física. Experimentarás un entrenamiento cardiovascular de ritmo rápido, de alta energía y lleno de acción, diseñado para ponerte en forma y ayudarte a alcanzar tus objetivos de física rápidamente. Los instructores utilizan agilidad, combinaciones de boxeo y entrenamiento funcional que lo impulsará a ponerte en forma mientras le brinda un poco de autodefensa. Las clases son dirigidas por un instructor de fitness experimentado, que aporta un gran nivel de entusiasmo, liderazgo y responsabilidad a su tarea. Los participantes terminarán cada clase con un sentido de orgullo y logro.

Todos los eventos de los miércoles de bienestar de SD Nights son gratuitos para jóvenes de 10 a 18 años.

Use ropa cómoda y zapatos de apoyo. No se requieren guantes de boxeo.

**Esta clase es gratis pero los espacios son limitados. Regístrese con anticipación.**

**Info/RSVP a Carl McCullough**

al 619-961-0159 o

[carl.mccullough@sdcounty.ca.gov](mailto:carl.mccullough@sdcounty.ca.gov).



SD Nights - abreviatura de San Diego / Safe Destination Nights (Destinos Seguros), es un programa GRATIS desarrollado por el Departamento de Parques y Recreación del Condado de San Diego diseñado para ofrecerle a los adolescentes, de 10 a 18 años, lugares seguros para recrearse después de la escuela y durante las horas críticas.