City of Los Angeles Department of Recreation and Parks

# Chair Exercise Class
## Ages 55+







# $10 monthly

Take a step towards a healthier and calmer lifestyle by joining our chair exercise workshop designed to help you reconnect with your inner self. Experience guided movements and mindful breathing that support both your physical and mental well-being.

**Tuesdays**

1:00 PM – 2:00 PM

**Cypress Park Clubhouse**
3320 Pepper Avenue
Los Angeles, CA 90065
**(323) 226-0761**
**john.ruiz@lacity.org**

**No Refunds will be issued unless the program is cancelled by the Recreation Center. A 15% fee will be deducted from all refunds.**

If you are a person with a disability and require accommodation to participate in the City of Los Angeles Department of Recreation and Parks program, service, or activity, requests may be made by calling facility (323-226-0761), or 711 for CA Relay, ten days in advance of the event. We will do our best to fulfill requests with less than ten business days' notice. If a participant requires a one to one aide, requests will be fulfilled within seven business days of receiving required paperwork and documentation needed to issue a Right of Entry Permit to the agency providing the aide.

City of Los Angeles Department of Recreation and Parks

# Ejercicio ensilla edad 55+







# $10 mensual

Da un paso hacia un estilo de vida más saludable y tranquilo uniéndote a nuestro taller de ejercicios en silla, diseñado para ayudarte a reconectar con tu yo interior. Disfruta de movimientos guiados y una respiración consciente que favorecen tanto tu bienestar físico como mental.

## Los martes

1:00 PM –
2:00 PM

## Cypress Park Clubhouse

3320 Pepper Avenue
Los Angeles, CA 90065
**(323) 226-0761**
**john.ruiz@lacity.org**

**No se realizarán reembolsos, a menos que el programa sea cancelado por el Centro Recreativo. Se deducirá una comisión del 15 % de todos los reembolsos.**

Si usted es una persona con discapacidad y requiere adaptaciones para participar en un programa, servicio o actividad del Departamento de Recreación y Parques de la Ciudad de Los Ángeles, puede realizar su solicitud llamando a las instalaciones (323-226-0761) —o al 711 para el servicio de retransmisión de California (CA Relay)— con diez días de antelación al evento. Haremos todo lo posible por atender las solicitudes que se reciban con menos de diez días hábiles de antelación. En caso de que un participante requiera un asistente personal (acompañante individual), la solicitud se tramitará en un plazo de siete días hábiles a partir de la recepción de la documentación y los formularios necesarios para emitir un «Permiso de Acceso» (Right of Entry Permit) a la entidad que proporciona dicho asistente.