



# MOVIMIENTOS MODIFICADOS MÁXIMOS RESULTADOS

## NOS ADAPTAMOS A TUS CAPACIDADES

### ENHANCE®FITNESS

El programa EnhanceFitness está orientado a personas adultas mayores de todos los niveles de aptitud física. Si padeces una enfermedad crónica, como la artritis, puedes llegar a aumentar tu fuerza e independencia. No sólo te sentirás lleno/a de energía, física, mental y socialmente, sino que estarás rodeado/a de personas que quieren ayudarte.

### LOS HECHOS HABLAN POR SÍ SOLOS

Investigaciones recientes demuestran que los adultos mayores que participan en el programa EnhanceFitness han reducido sus gastos de atención médica en casi \$1000, y que 9 de cada 10 personas continúan con el programa. Además, el 99% de los participantes dicen que recomendarían el programa a un amigo/a.

## ¡TÚ PERTENECES AQUÍ!

Llama ahora al 908-355-9622 y empieza a moverte.

[YMCA] y el Consejo Nacional de la YMCA de los Estados Unidos de América ("YMCA de los EE. UU.") se comprometen a promover estilos de vida saludables a través del programa EnhanceFitness, pero no garantizan ningún resultado específico para los participantes del programa.



### ES UN HECHO:

EL **99%**

de los participantes dicen que recomendarían el programa a un amigo/a.

### NUESTRO ESPACIO

THE GATEWAY FAMILY YMCA  
[www.tgfyymca.org](http://www.tgfyymca.org)

Rafael Cano, Healthy Living Director  
[rcano@tgfyymca.org](mailto:rcano@tgfyymca.org)  
908-355-9622

### TU PROPIO RITMO

- Los ejercicios son dinámicos pero siempre podrás hacerlos a tu propio ritmo
- Hasta 25 personas por clase. Proporcionamos sillas y pesas livianas
- Las clases se realizan 3 veces por semana y se enfocan en la flexibilidad, el equilibrio, la fuerza y el rango de movimiento
- Se realiza una evaluación de aptitud física al comienzo del programa y cada cuatro meses

