



# *¡A Movernos!*



Apostolado Hispano  
2525 Maine Ave.  
Metairie, LA

Gratis!  
Cada Lunes  
6:30 - 7:30 PM



**TODOS  
LOS NIVELES  
INVITADOS!**

Estiramientos y ejercicios para el cuerpo, el alma y el espíritu! Usando movimientos para sentirnos mejor y más fuerte. Actividades físicas que ayudan a mejorar la elongación y postura del cuerpo. Aumentando nuestra energía del cuerpo para reforzar sus defensas naturales contra las enfermedades. Todas las edades invitadas!  
Nadie menor de 18 sin acompañamiento.

