

CIRCUIT TRAINING

Designed for all fitness levels, Circuit Training combines a variety of exercises that target strength, endurance, and flexibility.

WHY CIRCUIT TRAINING?

- Full-body workout in under an hour
- Boosts metabolism and burns calories
- Increases muscle tone and endurance
- Flexible and easy to follow for any fitness level

DROP-IN CLASS

Virginia Garcia Beaverton Wellness Center

2725 SW Cedars Hills BLVD Suite 200,
Beaverton OR

➤ **Monday &
Wednesday**
6PM-7PM

➤ **Friday**
10AM-11AM

Classes start December 2nd

**Join us for a workout that
will leave you feeling
stronger, healthier, and
ready to take on the day!**



Virginia Garcia Memorial
HEALTH CENTER



CIRCUIT TRAINING

Diseñado para todos los niveles de forma física, el Circuit Training combina una variedad de ejercicios dirigidos a la fuerza, la resistencia y la flexibilidad.

¿POR QUÉ CIRCUIT TRAINING?

- Ejercicio para todo el cuerpo en menos de una hora
- Acelera el metabolismo y quema calorías
- Aumenta el tono muscular y la resistencia
- Flexible y fácil de seguir para cualquier nivel de forma física

CLASE LIBRE

Virginia Garcia Beaverton Wellness Center

2725 SW Cedars Hills BLVD Suite
200, Beaverton OR

➤ **Lunes y
miércoles**
6PM-7PM

➤ **Viernes**
10AM-11AM

Las clases comienzan el 2 de diciembre

Únete a nosotros para un
entrenamiento que te hará
sentir más fuerte, más sano
y listo para afrontar el día.



Virginia Garcia Memorial
HEALTH CENTER

