

Walk with Ease



Pruebe el programa Walk With Ease

Certificado por la Arthritis Foundation. Recomendado por un médico



“Cuando comencé el programa, tenía miedo de caminar mucho debido a mi dolor de rodilla.

Pero Walk With Ease me ayudó a empezar despacio e ir aumentando gradualmente.

Ahora confío en mi capacidad para caminar con facilidad sin empeorar mi artritis”.

— Participante de Walk With Ease

El **programa Walk With Ease de la Arthritis Foundation** es un programa de ejercicios que puede reducir el dolor y mejorar la salud en general. Si puede estar de pie durante 10 minutos sin aumentar el dolor, puede tener éxito con Walk With Ease.

Beneficios para usted

Walk With Ease lo ayudará a:

- ▶ Motivarse para ponerse en forma
- ▶ Caminar de un modo seguro y cómodo
- ▶ Mejora su flexibilidad, fuerza y resistencia
- ▶ Reducir el dolor y sentirse bien

Programa Walk With Ease
FORMACIÓN DE LÍDERES

Día de la semana, Mes XX, 2016
0:00am-0:00pm

Lugar
123 dirección del lugar

Costo: \$000/por persona por 8 semanas

Capacidad limitada. ¡Regístrese hoy!
Llame al 800.283.7800 o visite arthritis.org