



DANCE CLASS IN SPANISH!

DESIGNED FOR THOSE WITH PARKINSON'S DISEASE OR SIMILAR SYMPTOMS

Thursdays, 10-11:30am at the Waltham Senior Center, 488 Main St Waltham, MA 02452



Discover how dance can help older adults who have challenges with movement, balance and coordination - while having fun! Our instructor, Rafael Rivera, is especially trained to teach dancing to help those with Parkinson's Disease, a condition that can include stiffness, shakiness, difficulty walking and using hands.



DATES:

MARCH 12, 19, 26
APRIL 9, 16, 30
MAY 7, 14, 28
JUNE 4, 11, 18

SPACE IS LIMITED. CALL 781-314-3499 TO REGISTER!

Brought to you by a grant from the American Parkinson's Disease Association-MA chapter, in conjunction with Jewish Family & Children's Service and Waltham Connections for Healthy Aging





¡CLASE DE BAILE EN ESPAÑOL!

DISEÑADO PARA AQUELLOS CON ENFERMEDAD
DE PARKINSON O SÍNTOMAS SIMILARES

**Los jueves, 10-11:30am en el Senior
Center de Waltham, 488 Main St,
Waltham, MA 02452**



Descubra cómo el baile puede ayudar a los adultos mayores que tienen dificultades con el movimiento, el equilibrio y la coordinación, ¡mientras se divierten! Nuestro instructor, Rafael Rivera, está especialmente capacitado para enseñar baile para ayudar a personas con la enfermedad de Parkinson, una condición que puede incluir rigidez, temblores, dificultad para caminar y usar las manos.

LAS FECHAS:

12, 19, 26 DE MARZO
9, 16, 30 DE ABRIL
7, 14, 28 DE MAYO
4, 11, 18 DE JUNIO

**EL ESPACIO ES LIMITADO. LLAME A
781-314-3499 PARA REGISTRARSE!**

Presentado gracias a una subvención del capítulo MA del American Parkinson's Disease Association, en conjunto con Jewish Family & Children's Service y Waltham Connections for Healthy Aging