

A SÉRIE DE MALHAÇÃO DE VERÃO DOS PARQUES DE BOSTON



7 de maio – 2 de setembro de 2023

Saiba mais em
boston.gov/fitness

| | HORÁRIO | AULA | LOCAL, BAIRRO |
|---------------|----------|----------------------------------|--|
| DOMINGO | 08h00 | HIIT | VIRTUAL |
| | 09h00 | Fortalecimento e Condicionamento | Ronan Park, Dorchester |
| SEGUNDA-FEIRA | 17h00 | Ioga | Winthrop Square, Charlestown |
| | 17h00 | Dance Fit | VIRTUAL |
| | 18h00 | Fortalecimento e Condicionamento | Christopher Columbus Park, North End |
| | 18h00 | Kick It by Eliza | Brighton Common, Allston-Brighton |
| | 18h00 | Ioga | Adams Park, Roslindale |
| TERÇA-FEIRA | 18h00 | Aeróbico Afrobeats | Marcella Playground, Roxbury |
| | 18h00 | Salsa para iniciantes | Peters Park, South End |
| | 18h30min | Zumba | Almont Park, Mattapan |
| | 19h00 | Ioga | VIRTUAL |
| QUARTA-FEIRA | 07h30min | Tai Chi | Elliot Norton Park, Chinatown |
| | 18h00 | Ioga | Medal of Honor Park, South Boston |
| | 18h00 | Pound | Mission Hill Playground, Mission Hill (no lado da Tremont St.) |
| | 18h30min | Afrobeats | VIRTUAL |
| | 18h30min | Dança em linha | Franklin Park, Dorchester (perto do clube de golfe) |
| QUINTA-FEIRA | 07h00 | Fortalecimento e Condicionamento | VIRTUAL |
| | 10h00 | Ioga sentado | Symphony Park, Fenway |
| | 18h00 | Zumba tonificante | Billings Field, West Roxbury |
| | 18h00 | Ioga | Boston Common, Downtown |
| | 18h00 | Zumba | Mozart Park, Jamaica Plain |
| SEXTA-FEIRA | 12h00 | Ioga sentado | VIRTUAL |
| SÁBADO | 09h00 | Treinamento para todos os níveis | Ross Playground, Hyde Park |
| | 10h00 | Zumba em família | LoPresti Park, East Boston (quadra de basquete) |
| | 10h00 | Zumba | VIRTUAL |

Não haverá aulas nos dias 29/05, 19/06 e 04/07

   @bosparcsdept @healthyboston

TITLE SPONSOR



CITY of **BOSTON**



Parks and Recreation

