

## PRUEBAS Y PROGRAMACIÓN GRATUITAS DE APTITUD

Un comité de bienestar que trabaja a través del departamento de Rendimiento Humano y Educación Física de la Universidad Estatal Adams, Empower U y Unidos Equity Engagement Grant se solicitan participantes para un estudio innovador.

Al participar en el estudio le ofrecemos GRATIS:

- Prueba gratuita de acondicionamiento físico (pre/post)
- Rutina de ejercicios libre de actividad física (3x/semana)
- Materiales educativos
- La oportunidad de obtener una mejor comprensión de su aptitud cardiorrespiratoria, aptitud muscular, flexibilidad, composición compromiso comunitario.

Si tienes 18 años o más, y es lo suficientemente saludable como para participar en actividades físicas, comuníquese con María Martinez.

POR FAVOR, PÓNGASE EN CONTACTO CON: María Martinez,  
Desempeño Humano y Educación Física, [mmmartinez@adams.edu](mailto:mmmartinez@adams.edu),  
719-587-5847, para más detalles.

