

REGISTRATION BEGINS / INSCRIPCIÓN COMIENZAN: 09/8/2025



FREE

GRATIS



WELLNESS CLASSES FOR ADULTS

CLASES DE BIENESTAR PARA ADULTOS

INSTRUCTOR: JOSEFINA & MARIA

Bailoterapia (Wellness Dancing) ***Bailoterapia***

Bailoterapia (Wellness Dancing) is a new way of reaching wellness and finding balance through dance. It is practiced in groups and it is a mix of aerobic exercises and dance steps to Latin style music such as salsa, cumbia, merengue, and others.

Bailoterapia es una nueva forma de llegar al bienestar y encontrar el equilibrio a través del baile. Se practica en grupos y es una mezcla de ejercicios aeróbicos y pasos de baile para música estilo latino como salsa, cumbia, merengue, y otros.

Days / Días	Ages / Edades	Time / Tiempo
Monday, Wednesday, & Friday / Lunes, Miércoles, y Viernes	18+	10:00am-11:00am

All information is subject to change and/or cancellation at any time.

Achieving gender equity through a continuous commitment to girls and women in sports. If you are a person with a disability and require accommodation to participate in a City of Los Angeles Department of Recreation and Parks program, service, or activity, requests may be made by calling the facility (818) 767-6151, or 711 for CA Relay, ten days in advance of the event. We will do our best to fulfill requests with less than ten business days' notice. If a participant requires a one to one aide, requests will be fulfilled within seven business days of receiving required paperwork and documentation needed to issue a Right of Entry Permit to the agency providing the aide.

Toda la información está sujeta a cambios y/o cancelaciones en cualquier momento.

Logrando la equidad del genero por medio de continuo compromiso de niñas y mujeres en deportes.

Si usted es una persona con una discapacidad y necesita adaptaciones para participar en un programa, servicio o actividad del Departamento de Recreación y Parques de la Ciudad de Los Angeles, las solicitudes se pueden hacer llamando a la instalación (818) 767-6151, o al 711 para CA Relay, diez días antes del evento. Haremos todo lo posible para cumplir con las solicitudes con menos de diez días hábiles de anticipación. Si un participante requiere ayuda personalizada, las solicitudes se completarán dentro de los siete días hábiles siguientes a la recepción de la documentación requerida para emitir un Permiso de Derecho de Entrada a la agencia que proporciona la ayuda.



Follow us for updates



City of Los Angeles Department of Recreation and Parks

SUN VALLEY RECREATION CENTER

8133 Vineland Avenue Sun Valley, CA 91352

818.767.6151 sunvalley.recreationcenter@lacity.org

