



LIVESTRONG®
AT THE YMCA

Un programa de bienestar para la supervivencia del cáncer





LIVESTRONG® en el YMCA es un programa de entrenamiento personal en grupos pequeños para sobrevivientes de cáncer adultos que tiene como objetivo ayudarle a alcanzar sus metas de bienestar físico y salud. Nos reunimos dos veces por semana durante doce semanas y nos enfocamos en mejorar la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio. Este programa se proporciona sin costo para el participante.

YMCA of Greater Springfield
413.206.5707 | www.springfielddy.org

Springfield YMCA
275 Chestnut St., Springfield, MA

Scantic Valley YMCA
45 Post Office Park, Wilbraham, MA



Baystate  Health



Health New England