

Mark Morris Dance Group, en colaboración con el YM & YWHA de Washington Heights y Inwood, lo invita cordialmente a

# MOVIMIENTO y *Flujo*

## Clases de baile para personas mayores

Clases gratuitas para residentes de Nueva York que tienen 60+ años y problemas con la movilidad



### Los jueves

28 de septiembre-16 de noviembre  
1:30-2:30 PM

Center for Adults Living Well  
YM & YWHA de Washington Heights y  
Inwood

54 Nagle Avenue  
New York, NY

Regístrese en persona  
o llamar (212) 569-6200, ext. 231

### Sobre nosotros

*Movimiento y Flujo* es una experiencia de baile estructurada que explora una variedad de estilos de baile para personas mayores que buscan un enfoque divertido y creativo para mantener la salud física, la confianza y una sensación de bienestar. Aprovechando los 20 años de investigación y desarrollo de Mark Morris Dance Group en la creación de clases accesibles para personas con problemas de movimiento, las sesiones de *Movimiento y Flujo* integran técnica de danza, desarrollo de habilidades motoras y conexión social para crear una experiencia de ejercicio musical, único, motivador y agradable que trata a las personas mayores como artistas y bailarines.

Para obtener más información de otros recursos disponibles, incluyendo el acceso a nuestras clases semanales gratuitas por el internet, visite [www.danceforpd.org](http://www.danceforpd.org) o [www.ywhi.org](http://www.ywhi.org).

*“Las clases me permite funcionar, estar motivado y mantenerse positivo.”*

—JM Tolani, estudiante

*“Un éxito incuestionable... Es uno de los programas más importantes en el país.”*

—Mary Ellen Thibodeau, Enfermera,  
Directora ejecutiva, Rhode Island APDA

DANCE *for* PD®

MARK MORRIS  DANCE GROUP

  
M&YWHA™  
Washington Heights & Inwood