



**Fall 2020**

**STAY HEALTHY AND ACTIVE IN  
THE COMFORT OF YOUR HOME!**

# **AEROBICS @ HOME FITNESS PROGRAM**

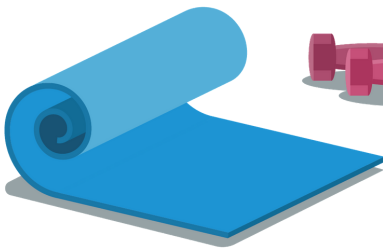
**WHEN: Tuesday and Thursday**

**TIME: 3:00 pm-5:00pm**

**WHERE: ZOOM video conference**

**MEETING ID: 970 9237 2234**

**PASSWORD: educare**



Follow us on  [@educare\\_sylmar\\_biotech](https://www.instagram.com/educare_sylmar_biotech)

**OPEN TO ALL SYLMAR CHARTER &  
BIOTECH STUDENTS 9TH-12TH**

Learn to workout without any equipment  
so you can stay in shape no matter what!  
No experience necessary, all levels  
welcome!

**Must have EduCare Registration form  
on file in order to participate.**

**English Registration Form: [CLICK HERE](#)**

**Spanish Registration Form: [CLICK HERE](#)**

**Questions? Email us at**

**[sylmarhs@educarefoundation.com](mailto:sylmarhs@educarefoundation.com) or [sylmarbiotech@educarefoundation.com](mailto:sylmarbiotech@educarefoundation.com)**

1

## **WARM UP**

check in, stretch,

run

2

## **WORKOUT**

bear crawls, jump  
squats, push ups,  
planks, etc.

3

## **COOL DOWN**

breathing exercises,  
stretch, sign off



# Otoño 2020

**MANTENTE SALUDABLE Y  
ACTIVO!**

**CUANDO: Martes y Jueves**  
**HORA: 3:00pm-5:00pm**  
**DONDE: Videoconferencia ZOOM**  
**ID DE REUNIÓN: 970 9237 2234**  
**CONTRASEÑA: educare**

# PROGRAMA AERÓBICOS EN CASA



**ABIERTA A TODAS LAS ESTUDIANTES DE SYLMAR  
CHARTER Y BIOTECH 9TH-12TH**

¡Aprenda a hacer ejercicio sin ningún equipo para mantenerse en forma sin importar qué! No se necesita experiencia, todos los niveles son bienvenidos.

**Debe tener el formulario de registro de EduCare en el archivo para poder participar.**

**Formulario de inscripción en español : [HAGA CLIC AQUÍ](#)**

**Formulario de inscripción en inglés: [HAGA CLIC AQUÍ](#)**

Síguenos en  **@educare\_sylmar\_biotech**

**Preguntas? Envíanos un email a**

**[sylmarhs@educarefoundation.com](mailto:sylmarhs@educarefoundation.com) o [sylmarbiotech@educarefoundation.com](mailto:sylmarbiotech@educarefoundation.com)**