

# DESCRIPCIÓN DE LOS PROGRAMAS


## Programa de artritis del Departamento de salud de Utah



Programa	Descripción	Horario	Quién	Costo
<b>Arthritis Foundation Exercise Program (AFEP)</b>	Una clase de bajo impacto que se puede hacer sentado o de pie. Estos ejercicios suaves y seguros para las articulaciones alivian la rigidez y disminuyen el dolor de artritis.	Clase de 1 hora 3 clases/semana	Adultos con artritis o cualquiera que desee establecer una rutina de ejercicios.	Ningún costo o cargo adicional
<b>EnhanceFitness (EF)</b>	Se enfoca en ejercicios de estiramiento, flexibilidad, equilibrio, aeróbicos de bajo impacto, y ejercicios de intensidad.	Clase de 1 hora 3 clases/semana	Adultos de todos los niveles de condición física.	Ningún costo o cargo adicional
<b>Tai Chi for Arthritis and Health (Tai Chi)</b>	El Tai Chi es un ejercicio agradable que puede aliviar su dolor, mejorar su salud y aumentar su capacidad para hacer cosas.	1 hora de clase	¡Cualquier persona mayor de 65 años puede unirse!	Ningún costo o cargo adicional
<b>Walk With Ease (WWE)</b>	Ayuda a participantes a desarrollar un plan de caminata para satisfacer sus necesidades, les ayuda a mantenerse motivados y les enseña a hacer ejercicio de manera segura.	Clase de 1 hora 3 clases/semana	Adultos con dolor de artritis o simplemente quieren estar activos.	Ningún costo o cargo adicional

**Arthritis Foundation Exercise Program**

A low-impact class that can be done sitting or standing



**EnhanceFitness**

A class that focuses on stretching, flexibility, balance, low impact aerobics, and strength training



**Tai Chi**

Tai Chi for Arthritis/Health is a 1-hour class led by a trained instructor. Anyone 65 and older is welcome to join!



**Walk With Ease**

A program that motivates you to get into shape by helping you walk safely and comfortably

