



berkshiresouth.org/fitness-youth

# T.O.N.E.

(Teen.Outreach.Nutrition.Exercise.)

de 12 a 18 años

Se abre el plazo de inscripción

**15 de junio**

para la sesión de julio-noviembre

Tone es un programa GRATUITO de 3 meses que ofrece a los adolescentes la oportunidad de tener acceso COMPLETO al gimnasio, centro de fitness, centro acuático, clases y mucho más de Berkshire South mientras aprenden sobre salud y bienestar de la mano de nuestro personal cualificado. Los participantes aprenderán a desarrollar fuerza y músculo de manera segura, tomarán clases prácticas de nutrición, desarrollarán una rutina de ejercicios saludables y competirán por premios. Inscripción continua: Del 15 de junio al 4 de septiembre.

## Ventajas TONE:

- ▶ Obtenga una membresía BSRCC de 3 meses GRATIS
- ▶ Plan de Bienestar Personalizado y Apoyo para Estar en Forma
- ▶ Oportunidad de ganar premios
- ▶ Créditos de servicio comunitario
- ▶ Talleres exclusivos de nutrición
- ▶ Obtenga una membresía GRATIS de 6 meses para jóvenes

## Requisitos TONE:

- ▶ 25 horas de entrenamiento personal
- ▶ 2 clases de nutrición
- ▶ 2 horas de servicio comunitario

**GRATIS**  
PARA TODOS

¡Escanee el código QR para obtener más



información sobre el programa e inscribirse!



**BERKSHIRE SOUTH**  
**REGIONAL COMMUNITY CENTER**

15 Crissey Rd, Great Barrington, MA 01230 • [www.berkshiresouth.org](http://www.berkshiresouth.org)