MOVE WITH THE MAYOR™ WEST CHICAGO

Desafío Virtual de Muévete con el Alcalde

Corre de agosto a septiembre

Como Participar

- Descargue la Aplicación del Desafío de Caminata de MWTM el 1ro de agosto
- Únase a dos de cuatro de nuestros eventos de actividad física virtual durante los meses de agosto y septiembre
- ¡Un código QR aparecerá después de cada evento - escanéelo para ser entregado pasos adicionales en la Aplicación del Desafío de MWTM y recibir una playera!
- Todos los participantes del 5k serán puestos en una rifa para ganar una tarjeta de regalo de $20 de Amazon.
- Cada semana en septiembre cinco participantes del Desafío de MWTM serán escogidos para una tarjeta de regalo de $10.

Aplicación del Desafío de MWTM

QR del Desafío de MWTM

¡Únase a nuestro desafío de movimiento del fin de verano para la salud del corazón con el Alcalde Pineda y Healthy West Chicago! agosto a septiembre

Acompañenos al descargar nuestra Aplicación del Desafío de Caminata de MWTM: www.hekahealth.com/wchicago

Healthy West Chicago

NATIONAL FORUM FOR HEART DISEASE & STROKE PREVENTION

Carrera Divertida de 5k Virtual

QR de 5k

Corra nuestro 5k en una variedad de lugares, tales como alrededor de su vecindario o hasta en su máquina de ejercicio en su casa.
Usted puede correr su carrera y poner sus resultados en cualquier momento entre **22 de agosto y 23 de agosto de 2020!**

Regístrese en: www.raceroster.com/29234

QR de Ejercicio Virtual

Ejercicio Virtual

¡Acompañenos el sábado por la mañana para ejercicio gratis desde la comodidad de su casa!

Los sábados: 9/12 y 9/26 a las 9:00 AM en vivo

¡Los ejercicios estarán en línea todo el fin de semana!

Regístrese en: healthywestchicago.org/new-events O escanee el Código QR de Ejercicio Virtual

#KeepMoving Juego de Búsqueda

¡Busque nuestros letreros de Healthy West Chicago con un c‹digo QR en la entrada de senderos para caminar en West Chicago los **sábados en septiembre!** Escanee para ganarse pasos adicionales y ser puesto en nuestras rifas semanales.
Para más información sobre sitios vaya a: healthywestchicago.org/new-events

¡No se olvide de lavarse las manos frecuentemente!

Healthy West Chicago

NATIONAL FORUM FOR HEART DISEASE & STROKE PREVENTION