

Move with the Mayor Virtual Challenge

Runs August - September

<u>How to Participate</u>

- Download the MWTM Walking Challenge App on August 1st.
- Join two of our four virtual physical activity events during the months of August and September.
- A QR code will appear after each event-scan it to be rewarded bonus steps in the MWTM App Challenge and to receive a T-shirt!
- All participants of the 5k will be entered into a raffle to win a \$20 Amazon gift card.
- Each week in September five MWTM challenge participants will be drawn for a \$10 gift card.

MWTM Challenge APP

Join our end of summer movement challenge for heart health with Mayor Pineda and Healthy West Chicago! August - September

Join us by downloading our MWTM Walking Challenge App: www.hekahealth.com/wchicago

MWTM Challenge QR









Virtual 5k Fun Run

Run our 5k in a variety of places, such as around your neighborhood or even on your treadmill at home.
You can run your race and post results anytime between August 22 and August 23, 2020!

5k QR



Register at: www.raceroster.com/29234

Virtual Workout QR



Virtual Workouts

Join us Saturday morning for a free workout from the comfort of your own home!

Saturdays: 9/12 and 9/26 at 9:00 AM Live Workouts will stream all weekend long!

Register at: healthywestchicago.org/new-events
Or scan the Virtual Workout QR Code



#KeepMoving Scavenger Hunt

Look for our Healthy West Chicago signs with QR code at the entrance of walking trails in West Chicago on **Saturdays in September!** Scan in to earn your extra steps and to enter our weekly raffles.

For more information on locations go to: healthywestchicago.org/new-events











Desafío Virtual de Muévete con el Alcalde

Corre de agosto a septiembre

Como Participar





¡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 Desafio 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







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!

Registrese 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!

Registrese en: healthywestchicago.org/newevents 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







