

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

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



Remember: wear a face mask when exercising in public.

#KeepMoving Juego de Búsqueda

¡Busque nuestros letreros de Healthy West Chicago con un código 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!