



# WALK TO WELLNESS

## AN EIGHT-WEEK PARENT WORKSHOP

This workshop empowers families to be wellness leaders at home and in the community through fitness education and physical activity.



Parents report that the Walk to Wellness program increased or improved their:



- » Fitness Level
- » Mental Health
- » Amount of time exercising each week
- » Connectivity to their child's school
- » Social Life

WATCH OUR  
INFORMATIONAL  
VIDEO HERE

JOIN US TO  
LEARN ABOUT:

SPACE IS LIMITED!  
REGISTER TODAY

- ✓ Proper walking mechanics
- ✓ Staying motivated
- ✓ The connection between physical activity & our health
- ✓ Mindfulness strategies
- ✓ Setting & monitoring goals
- ✓ All fitness levels welcome

For questions or to register contact:

Navigator:

Dates:



Time:



Location:



# EL CAMINAR HACIA EL BIENESTAR

## UN TALLER PARA PADRES DE OCHO SEMANAS

**Este taller capacitara a las familias para que sean líderes del bienestar en el hogar y en la comunidad a través de la educación física y la actividad física.**

**Los padres informan que después de participar en este programa:**

- » Nivel de entrenamiento
- » Conectividad a la escuela de sus hijos
- » Salud mental
- » Vida social
- » Cantidad de tiempo haciendo ejercicio cada semana

**VEA NUESTRO VIDEO INFORMATIVO AQUI**

**ÚNASE A NOSOTROS PARA APRENDER SOBRE:**

**¡EL ESPACIO ES LIMITADO! REGÍSTRESE HOY**

- ✓ La conexión entre la actividad física y nuestra salud
- ✓ Mecánica adecuada para caminar
- ✓ Establecer y monitorear objetivos
- ✓ Mantenerse motivado
- ✓ Estrategias de atención plena
- ✓ Todos los niveles de condición física son bienvenidos

**Para preguntas o para registrarse contacte:**

Nombre:

Fechas:



Horario:



Lugar:

