

Familias Sanas y Activas



¡PROGRAMAS DE EJERCICIO GRATIS! DIA DE INSCRIPCION:



Dónde: Centro de Recreación de Loma Verde
1420 Loma Lane
Chula Vista, CA 91911

Para participar, debes:

- Tener 18 años de edad (mínimo)
- Ser capaz de participar en programas de ejercicio
- Hacer ejercicio en Chula Vista o San Ysidro
- Tener planeado vivir en Chula Vista o San Ysidro durante los próximos 12 meses

¿Qué Haré?

- **Hacer** ejercicio por 6 meses con el apoyo de un/a Promotor/a de Actividad Física
- **Aprender** cómo mejorar y mantener tu salud con una buena nutrición y ejercicio frecuente
- **Recibir** una evaluación de tu acondicionamiento físico, que incluye una encuesta. 3 veces en un período de 12

¡Haz ejercicio, haz amigos!



El Centro de Investigación para la Prevención en San Diego está patrocinando un estudio de investigación de la salud pública de 12 meses, Familias Sanas y Activas, para promover la actividad física en la Bahía Sur de San Diego y especialmente en San Ysidro, CA. Este estudio involucra a agencias comunitarias y miembros de comunidades, y proporcionará valiosos recursos para promover la actividad física. El personal de la Universidad Estatal de San Diego realizará este estudio la cual obtiene fondos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. El Centro de Investigación para la Prevención en San Diego se localiza en 9245 Sky Park Court, Suite 221, San Diego, CA 92123.