

FITPASS 2015

A PASSPORT TO A **HEALTHIER** YOU.



¡AVENTURA DE SALUD Y BIENESTAR EN TODA LA CIUDAD DE SAN ANTONIO!

FITPASS 2015

A PASSPORT TO A HEALTHIER YOU.

¡BIENVENIDO A FIT PASS 2015,

el programa más actual para la aventura de salud y bienestar en toda la ciudad de San Antonio! Fit Pass 2015 es un rally interactivo de salud GRATUITA que tendrá lugar del 13 de junio al 12 de septiembre de 2015. ¡Desafíese a sí mismo para vivir más saludable, mantenerse en forma y conocer su ciudad! ¡Gane puntos por participar en actividades de bienestar a lo largo de todo San Antonio para tener una oportunidad de ganar grandes premios!

Cómo Jugar:

FP **Descargue la aplicación móvil gratis o utilice su Pasaporte Fit Pass 2015.** Fit Pass 2015 tiene una nueva aplicación iOS (iOS App) para dar seguimiento a su participación digitalmente. Visite el App Store y busque "Fit Pass" para descargarla. Los que no usen iOS pueden utilizar la aplicación Web visitando **www.SAFitPass.com**.

FP **Póngase en forma: Participe en tantas actividades y eventos del calendario como usted desee para ganar puntos.** Pida a un representante de Fit Pass o de actividad le selle su pasaporte o le dé el código de evento para introducirlo en su aplicación móvil en cada evento, para ganar créditos por participación. Asegúrese de revisar el sitio web periódicamente para nuevos eventos añadidos a lo largo del programa.

WIN **¡Entregue su pasaporte entre el 12 de septiembre y el 19 de septiembre de 2015 para tener la oportunidad de ganar increíbles premios** incluyendo bicicletas nuevas, equipo para acondicionamiento personal, sistemas de juego, tarjetas de regalo, y más! Los pasaportes se pueden entregar en cualquier evento de Fit Pass o en las instalaciones de San Antonio Parks & Recreation. ¡Los premios se otorgarán a los ganadores más altos de puntos, y todo aquel que entregue un pasaporte entrará en nuestro gran sorteo de premios!

Visite www.sanantonio.gov/parksandrec para las reglas completas y actualizaciones del programa o llame al (210) 207-3000.

Presente este pasaporte a un representante de Fit Pass o de actividades en cada evento para ganar créditos por su participación. Síguenos en Twitter e Instagram @SAParksFitness para actualizaciones y ajustes especiales, noticias y concursos de medios sociales de Fit Pass 2015. Asegúrese de usar #FitPass2015.

Regrese o envíe por correo este pasaporte al Departamento de Parques y Recreación de San Antonio para el 19 de septiembre 2015 para ser elegible para premios y para ser incluido en el sorteo del gran premio! Los pasaportes también pueden ser devueltos a cualquier representante de Fit Pass que esté en algún evento de Fit Pass. A los usuarios de aplicaciones móviles o de página web se les enviarán automáticamente sus puntos e información al final del programa.

Envíe por correo o Regrese a:

San Antonio Parks & Recreation
5800 Old Highway 90 W.
San Antonio, Texas 78227

Attn: Fit Pass 2015



**CITY OF SAN ANTONIO
PARKS & RECREATION**



Mayor's Fitness Council
City of San Antonio



**Busque
"Fit Pass"**

3

PUNTOS

CONTINUO • GRATUITO

¡Llene y envíe su hoja de inscripción de participante Fit Pass 2015 y empiece a jugar!

Llene y entregue la hoja de inscripción de participante al inicio de su pasaporte para empezar a jugar Fit Pass 2015. Felicidades por tomar el reto Fit Pass.



10

PUNTOS

6.13.15 • GRATUITO

LBJ Park, 10700 Nacogdoches

9:00 am to 12:00 pm *El registro comienza a las 8:00 am

**Asista al evento de inicio Fit Pass 2015:
Super Sports Fanatic 5K**



Inicie su campaña Fit Pass en el Super Sports Fanatic 5K. Las actividades incluyen una carrera de 5km y una variedad de actividades para mejorar la condición física gratis, así como algunos impresionantes premios. ¡No te olvides de accesorios deportivos favoritos! Para obtener más información y para registrarse, visite: www.carreraraces.com/FitPass5K



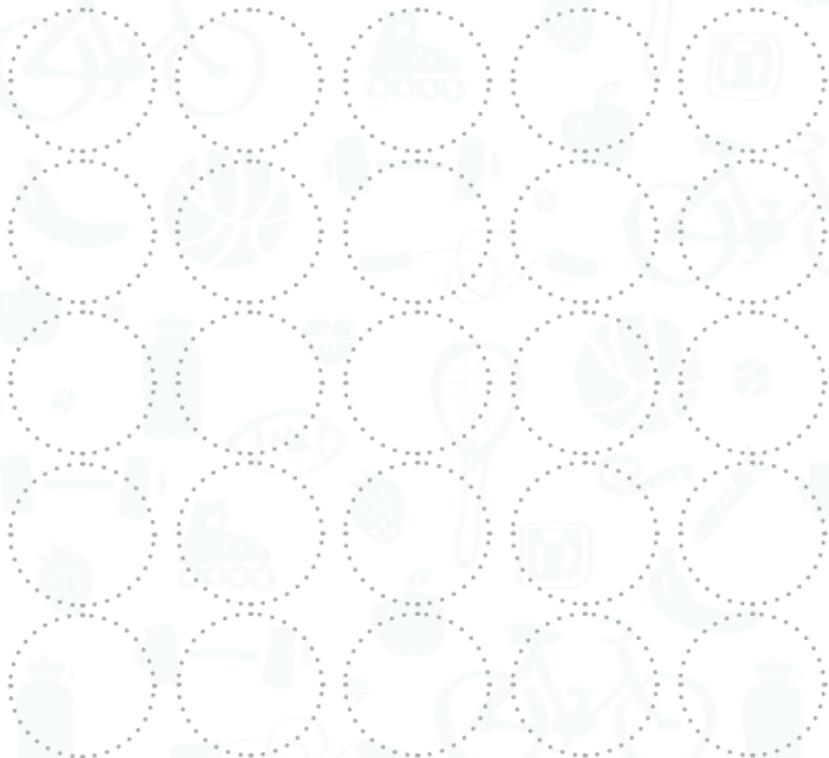
3**PUNTOS**

VIGENTE TODO EL AÑO • GRATUITO

Varios lugares y horarios - Ver el calendario en línea

Asista a un la clase de acondicionamiento físico en el Parque

Acondicionamiento Fitness in the Park es un programa de que trae una amplia variedad de clases de ejercicios gratis a las instalaciones de parques y recreación en todo San Antonio durante todo el año. Gane puntos Fit Pass por asistir a cualquier clase de acondicionamiento físico en el parque de su elección, tantas veces como quiera. ¡Hay cientos de oportunidades, por lo que es una gran manera de acumular puntos! Para el horario mensual actual, visite www.sanantonio.gov/parksandrec y la página Fitness in the Park. Verifique en la línea directa del clima para obtener información sobre cancelaciones por el clima llamando al (210) 207-3128.



2

PUNTOS

VIGENTE HASTA 8.14.15 • GRATUITO

Varios lugares y horarios - Vea el calendario en línea

Participe en el San Antonio Sports Fit Family Challenge

El San Antonio Sports Fit Family Challenge está diseñado con el objetivo de que las familias sean más activas, coman mejor y aprendan acerca de la salud y el acondicionamiento físico. Gane puntos por asistir semanalmente a los entrenamientos que se indican a continuación, así como a eventos especiales mensuales. Cada una de estas sesiones GRATIS incluye un período de inicio de 15 minutos, donde se llevan a cabo evaluaciones de salud y educación nutricional. Adultos (edades 13+) pasan a la clase de Zumba y niños de las edades (4-12) se desplazan a su propia clase Kid Fit, cada una ofrecida por un entrenador profesional. Cada sesión es de 60 minutos. Para obtener más información, visite www.fitfamilychallenge.com.



Eventos Fit Family Challenge: (con valor de 4 puntos)

6.27.15

8:00-10:00 am - District 8 Get Healthy at Hardberger
Phil Hardberger Park West, 8400 NW Millitary

7.25.15

8:00-10:00 am - District 3 Jump Into Fitness
Concepcion Park, 600 E Theo

8.15.15

8:00-10:00 am - Ubicación TBA
Detalles en www.fitfamilychallenge.com



Semanal Fit Family Challenge programa de entrenamiento:

CADA LUNES

5:00 pm - Southwest High School, 11914 Dragon Lane

CADA MARTES

5:45 pm - Rayburn Elementary, 635 Rayburn

5:45 pm - Martin Elementary, 730 Canterbury Dr.

CADA MIÉRCOLES

5:00 pm - Whittier Middle School, 2101 Edison Dr.

4:45 pm - Emma Frey Elementary, 900 S. San Eduardo

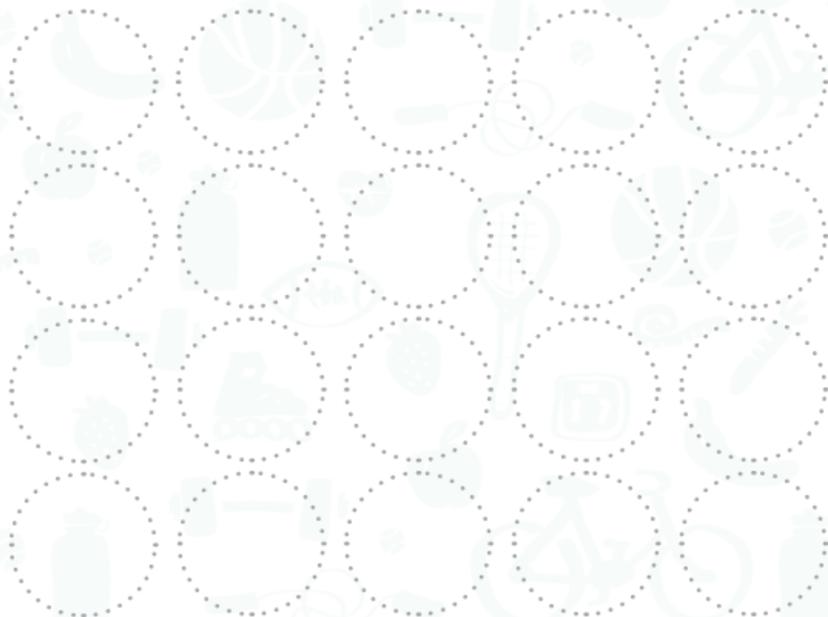
5:30 pm - Dwight Middle School, 2454 W. Southcross

CADA JUEVES

5:30 pm - A.C.E.S Early College High School Gym,

1460 Martinez Losoya Rd.

Todos los puntos de San Antonio Sports Fit Family Challenge



5

PUNTOS

CONTINUO • GRATUITO

¡Vuélvete Viral! Envié un video o una fotografía de su experiencia Fit Pass! Utilice el #FitPass2015 y etiquete @SAParksFitness. ¡Fotografías y videos ganadores recibirán premios especiales!

Publique un video o tome una foto de su experiencia Fit Pass en Twitter o Instagram. Asegúrese de etiquetarla con el #FitPass2015. No sólo va a ganar puntos, sino que estamos escogiendo los mejores videos y fotografías de medios sociales como ganadores de premios.

4

PUNTOS

6.17.15 • GRATUITO

HORARIO Y LUGAR DE EVENTO FINAL ESTAN POR SER ANUNCIADO

Woodlawn Park, 1103 Cincinnati Ave. - 5:30 pm

Únase al reto - Univision



Únase a las noticias de talento Univision 41 en Woodlawn Park, en donde nos reuniremos para ponernos en forma por medio de un paseo de la comunidad y una sesión de ejercicio de bajo impacto.

2**PUNTOS****CONTINUO** • Se recomienda la donación de \$ 3 POR NIÑO

Phil Hardberger Park East, Salado Creek Classroom,
13203 Blanco -Varios horarios y fechas

Growing Up Wild - Phil Hardberger Park

Niños de edades de 3 a 7 años (y padres) están invitados a participar en una serie de actividades en la naturaleza al aire libre en Phil Hardberger Park East. Se requiere pre-inscripción por correo electrónico a susan.campbell@sanantonio.gov o llamando al (210) 207-3280. El cupo es limitado a 20 niños.

6.30.15, 7.01.15 & 7.02.15

Phil Hardberger Park East, Salado Creek Classroom,
13203 Blanco -10:00 am a 1:30 am

Grow as We Grow

Explore los ciclos de vida de la fauna familiar y entienda cómo crecen y cambian, tome una caminata en la naturaleza y haga manualidades.

7.28.15, 07.29.15 & 07.30.15

Phil Hardberger West (Al lado de canchas de Basketball)
10:00 am to 11:30 am

Fishing Fun Without Water*

Aprenda los conceptos básicos de la pesca, ponga la carnada en el anzuelo, practique como lanzar el anzuelo y cómo sacar un pez del gancho, tome un paseo por la naturaleza, y haga manualidades.



2

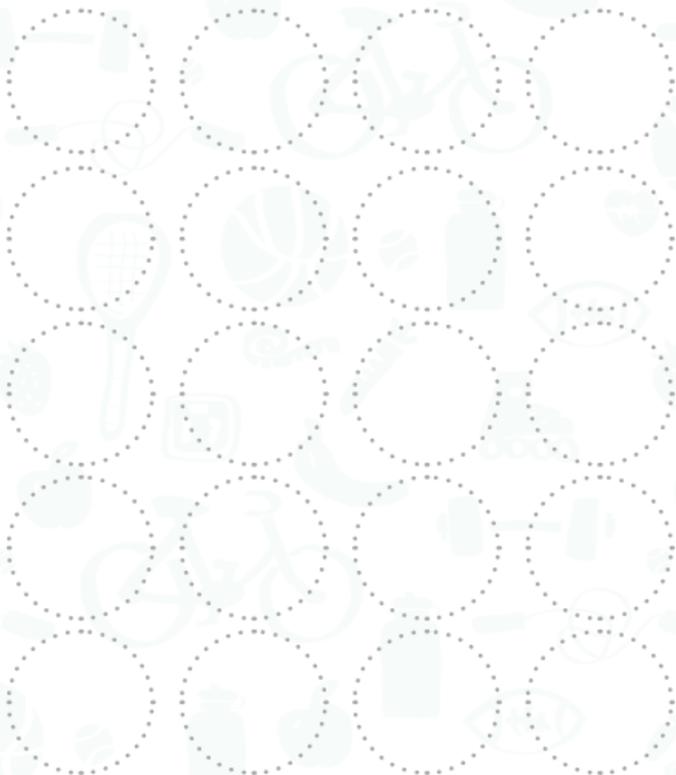
PUNTOS

VIGENTE HASTA EL 8.16.15 • GRATUITO

Varios lugares y horarios - Veá el horario en línea

Go Swimming at a City of San Antonio Pool

Vaya a nadar a la alberca de la Ciudad de San Antonio. Gane puntos por nadar en cualquier alberca de la ciudad. Para obtener una lista de todas las alberca de la ciudad, visite www.sanantonio.gov/parksandrec/swimming.aspx.



5**PUNTOS**

7.11.15, 8.8.15 & 9.12.15 • GRATUITO

Creative Kids Childcare, 7980 Mainland - 1:00 PM

**Super Fit Children Kid's Health Party -
Super Fit Children**

Super Fit Children alienta estilos de vida saludables a través de diversos métodos, incluyendo un espectáculo de títeres y juegos de preguntas saludables donde los niños pueden ganar premios por las respuestas correctas. ¡Únase a nosotros para una fiesta divertida y saludable!

**5****PUNTOS**

CONTINUO • GRATUITO

San Antonio Food Bank, 5200 Old Hwy. 90 W.
De martes a sábado de 8:00 am a 11:00 am**Sea voluntario en el SA Food Bank
Spurs Community Garden**

El Spurs Community Garden es una emocionante iniciativa del SA Food Bank's Nutrition Education Program. Los voluntarios ayudarán con la construcción de jardines y con tareas de jardinería. Los voluntarios deben aplicar en línea en www.safoodbank.org para programar sus citas. En la sección de comentarios, por favor escriba "Fit Pass."



4

PUNTOS

CONTINUO • GRATUITO

Witte Museum - 3801 Broadway St.

Cada tercer martes de cada mes de 3:00 pm a 7:00 pm

Visite la H-E-B Body Adventure en el Museo Witte

Experimente la emoción del H-E-B Body Adventure del Museo Witte impulsada por el University Health System. El H-E-B Body Adventure es una aventura revolucionaria, interactiva donde todas las generaciones tendrán una experiencia de todo el cuerpo enfocada en salud del IQ, fortalecimiento y bienestar. Dé un paseo en bicicleta virtual a lo largo del hermoso río San Antonio, en el *South Texas Trailblaze*. Escoja una bebida y vea cuánto tiempo le tomaría bajarlo en *You Are What You Drink*. Explore *Inside You*, una tabla de anatomía virtual de tamaño natural, o póngase un chaleco esquelético y aprenda más sobre sus órganos y lo que se necesita para mantenerlos sanos y seguros. ¡Esto incluye algunos de sus lugares favoritos, incluyendo Mt. Witte, el H-E-B Body Skycycle y una mejora de movimiento!

Termine un perfil de Energía completo para llevar a casa para ganar puntos Fit Pass.



2**PUNTOS**

VIGENTE DEL 8.1.15 - 8.8.15

LOS COSTOS DE LOS ARTICULOS DEL MENU VARÍAN

Varios lugares y horarios - Ver a continuación

Pruebe artículos del menú saludables durante la semana del FIT PASS ¡Por Vida!

Por Vida es un programa de reconocimiento a restaurantes que ayuda a adultos y niños a elegir alimentos más saludables mediante la identificación de esos artículos del menú que cumplen con los lineamientos nutricionales desarrollados por el Healthy Restaurant Coalition (Coalición del Restaurante Saludable). ¡Cuando usted elige Por Vida, escoge una mejor elección de por vida! Venga y pruebe un artículo del menú Por Vida en cualquier ubicación de los restaurantes elegibles Por Vida. Guarde su recibo y muéstrelo a cualquier miembro del equipo Fit Pass en cualquier evento para ganar puntos. Visite lugares participantes y pida artículos del menú ¡Por vida!

Visite www.porvidasa.com para una lista de ubicaciones de restaurantes elegibles y artículos del menú semanal Por Vida de Fit Pass.



4

PUNTOS

CONTINUO • \$25 POR PERSONA O \$40 POR DOS
(El costo incluye opciones de jugos)

20079 Stone Oak Parkway, Ste. 1106 - 10:00 am

¡Clase sobre Jugos! - Juicer Heroes

Juicer Heroes

De la tierra a la botella de vidrio de jugo que da vida, esta clase de manos a la obra de una hora de duración, le mostrará a usted las mejores frutas y verduras, como limpiarlas para prevenir contaminación, y como prepararlas usando el mejor exprimidor prensado en frío disponible. ¡Usted aprenderá cómo hacer jugo y usted tendrá jugo fresco prensado en frío en su casa!

ALTERNANDO SÁBADOS:

6.20.15, 7.11.15, 7.25.15, 8.8.15, 8.22.15, 9.12.15

3**PUNTOS**

CONTINUO • GRATUITO* (El costo de las frutas varía)

Dignowity Hill Park, 701 Nolan - 9:00 am to 2:00 pm

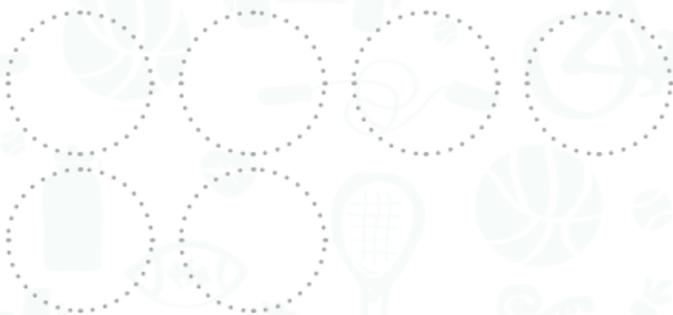
Dignowity Hill Farmer's Market

The Dignowity Hill Farmer's market fue establecido para ofrecer un aspecto de salud y bienestar general a la comunidad. En el farmer's market usted puede comprar frutas frescas, locales y accesibles, obtener un examen de salud gratis, asistir a clases de salud y condición física gratis ofrecidas por el Mayor's Fitness Council a las 10:00 am y 11:30 am. Visite a los proveedores, lleve alimentos y también vea demostraciones de nutrición. Se acepta efectivo, tarjetas de crédito, de débito y tarjetas Lonestar.

iNo solamente coma mejor, siéntase mejor!

ALTERNANDO DOMINGOS:

6.14.15, 6.28.15, 7.12.15, 7.26.15, 8.9.15, 8.23.15



3

PUNTOS

7.27.15 • GRATUITO

819 Augusta St. - 5:30 pm

Refrésquese y póngase en forma con la Junior League of San Antonio

Descanse del calor y únase a la Junior League para una emocionante sesión de acondicionamiento físico y ejercicio un salón techado. Llame al (210) 225-1861 para más información.



6

PUNTOS

8.8.15 • GRATUITO

Woodlawn Pool, 221 Alexander - 3:00 pm to 5:00 pm

Parques de San Antonio Día de Diversión y Actividad Familiar

¡Venga a disfrutar de la natación, juegos y actividades para la familia como parte del Día de Diversión y Actividad Familiar! ¡No se olvide traer su traje de baño!



4

PUNTOS

8.1.15 & 9.5.15 • GRATUITO

McAllister Park, Al Beckon Pavilion - 13102 Jones
Maltsberger • Primer sábado de cada mes 8:30 am

Carrera de Diversión Mensual San Antonio Roadrunners



Celebrada el primer sábado de cada mes, este evento es gratuito y abierto al público, para todas las edades. El evento comienza a las 8:30 am con una carrera de 60-yardas para niños. Cada niño recibe una banda de finalizador. Después la carrera de niños, habrá carreras de media milla, una milla y tres millas. Los participantes pueden entrar a tantas de estas carreras como ellos quieran. Los participantes que completen los tres eventos son elegibles para recibir un trofeo. Las carreras son cronometradas pero no son competitivas.

Agua, Gatorade, y refrescos estarán disponibles después de la carrera. Los San Antonio Roadrunners (SARR) es una organización 501c3 sin fines de lucro cuya misión es promover la salud y la condición física corriendo.

Para obtener información actualizada, vaya a www.saroadrunners.com.

4**PUNTOS****7.11.15 • GRATUITO**

Ubicación TBA – Busque en línea en www.greensatx.org
8:30 am to 12:00 pm



GREEN
SPACES
ALLIANCE
OF SOUTH TEXAS

Orientación para el Voluntariado de Green Spaces Alliance

Ya sea que usted sea un voluntario nuevo o está buscando una actualización, esta es una gran oportunidad para conocer misión de GSA en acción y obtener información sobre el voluntariado. La orientación estará acompañada de una hora de voluntariado para que todos comiencen.

**4****PUNTOS****CONTINUO • GRATUITO**

Varias ubicaciones y horarios

Mobile Fit San Antonio

Mobile Fit San Antonio es un medio de bienestar ambulante que ofrece clases gratuitas de ejercicio, así como exámenes de salud gratuitos. Gane puntos Fit Pass por recibir un examen gratis que incluye lecturas porcentuales de IMC (Índice de masa corporal), presión arterial y grasa corporal. ¡Manténgase atento a Mobile Fit San Antonio en eventos Fit Pass durante todo el verano!



5

PUNTOS

7.15.15 - 8.7.15 • GRATUITO

Varias ubicaciones SYP

Programa Juvenil de Verano en el Parque: ¡Get Fit!

¡Get Fit! Es parte del programa de actividades diarias del Parks and Recreation's Summer Youth Program. Los participantes del Summer Youth Program pueden ganar puntos Fit Pass por varias Get Fit actividades cada semana.

*Esta actividad está limitada para los participantes del Summer Youth Program solamente.



4**PUNTOS****CONTINUO • GRATUITO**

6.27.15 - Stone Oak Park, 20395 Stone Oak

8.1.15 - Woodlawn Lake Park, 1103 Cincinnati

9.5.15 - McAllister Park, 13102 Jones Maltsberger

Entre las 10:00 am y las 12:00 pm

Complete un Circuito de Equipo de Ejercicio al Aire Libre

Complete por lo menos 1 circuito o rotación en las estaciones del equipo de ejercicio al aire libre que se encuentran en ciertos parques. El representante de Fit Pass en su lugar estará allí para ayudarle y proporcionarle su sello o código de aplicación.

**5****PUNTOS****7.25.15 & 8.29.15 • GRATUITO****Bike Ride en un Greenway Trail**

Venga a dar un paseo en una de las San Antonio's Greenways. Traiga su propia bicicleta para dar un paseo entre las 9:00 am y 11:00 am. ¡Nos vemos en el comienzo del camino!



7.25.15

Valero Trailhead, 6000 North Loop 1604
Entre las 9:00 am y las 11:00 am

8.29.15

Phil Hardberger Park East, 13203 Blanco Rd.
Entre las 9:00 am y las 11:00 am

3

PUNTOS

CONTINUO • GRATUITO

Woodlawn Lake Park Gimnasio, 219 Alexander, todos los miércoles por la noche, julio-agosto • 5:00 pm to 9:00 pm

Noche de adolescentes en Woodlawn Lake Park

Adolescentes, de 13 a 17, están invitados a unírseles todos los miércoles por la noche en el Gimnasio del Community Health and Wellness Center en Woodlawn Lake Park. Las actividades incluyen voleibol, basketbol y varios ejercicios de acondicionamiento físico deportivo. Esta actividad se limita a los adolescentes solamente.



5**PUNTOS****ANIMAL DEFENSE LEAGUE
OF TEXAS**

7.12.15 & 8.8.15 • GRATUITO

Salado Creek Greenway Trailhead en LBJ Park
10700 Nacogdoches • 9:45 am to 11:00 am**Póngase en forma con Fido**

La Liga de Defensa Animal le invita a venir a llevar a un perro a pasear o correr. Cada perro va a llevar un arnés que diga "Adóptame" para que otros caminantes / corredores sepan que los perros están disponibles para adopción. Póngase en forma, mientras que le da a un amigo peludo un entrenamiento y una experiencia nueva. Proporcionaremos la correa y el arnés, usted proporciona la energía de sus pies. Se requiere pre-registro y el cupo es limitado, así que llame al (210) 655-1481 ext. 110 para RSVP.

4**PUNTOS****JOYRIDE
CYCLING STUDIO**

6.17.15, 7.15.15, 8.19.15 • GRATUITO

JoyRide Texas, 1915 Broadway • 9:30 am or 4:30 pm

Pruebe una clase GRATIS de Spin con JoyRide

¡JoyRide Cycling es un excelente estudio de ciclismo interior en San Antonio! El ciclismo en el interior es lo último en acondicionamiento cardiovascular, que atrae por igual a entusiastas ciclistas, aficionados al acondicionamiento físico y principiantes. Queme calorías, genere energía y construya un centro de enfoque. ¡Joyride inspira tanto al cuerpo como a la mente! Regístrese en línea para reservar su lugar para una clase JoyRide gratis. El espacio está limitado, use el código FITJOY al salir, www.joyridetexas.com

8

PUNTOS

8.23.15 • GRATUITO

AT&T Center , 1 AT&T Center Parkway • Horario TBA

Clínica de Danza con el Star Squad

The Star Squad y Fit Pass se han unido para presentar una clínica de danza, para todas las edades y niveles, el domingo, 23 de agosto. Los participantes tendrán una clase de dos horas con los coreógrafos y miembros del Star Squad). Durante la clínica, los bailarines aprenderán una rutina, tendrán la oportunidad de tomar fotografías con el Star Squad y el Zorro y pasar detrás del escenario para una práctica del Star Squad de antes del juego. Esto abre las puertas a una actuación en la cancha, con el Star Squad y el Zorro. Visite www.attcenter.formstack.com/forms/fitpassa para reservar su lugar. Los participantes deberán pre-registrarse para participar.

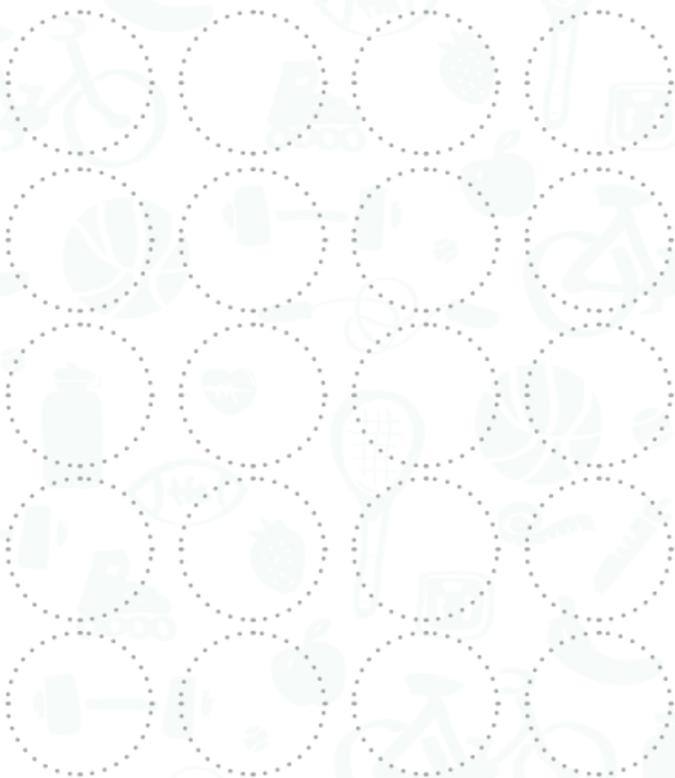


5**PUNTOS****CONTINUO • GRATUITO**

Varios lugares y horarios. Vea en línea

Visite cualquier YMCA

Pase por cualquiera de nuestras 11 ubicaciones de YMCA y sea nuestro invitado para una divertida clase de acondicionamiento físico o ejercicios. Los miembros actuales pueden recibir puntos Fit Pass también. Para recibir los puntos, simplemente muestre su aplicación Pass Fit o pasaporte a un Representante Miembro en acción de nuestro Centro de Bienvenida. Visite www.ymcasatx.org para obtener una lista completa de direcciones y horarios de trabajo.



4

PUNTOS

HealthY
at HEB | Healthy • Smart • Live

CONTINUO • GRATUITO

H-E-B - 10718 Potranco • 10:00 am

H-E-B - 735 SW Military • 10:00 am

Haga la visita a la tienda de Abarrotes H-E-B

Únase a los dietistas registrados de H-E-B y haga una visita guiada en su tienda de abarrotes H-E-B. Aprenda cómo hacer compras y cocinar más saludablemente. Los dietistas registrados H-E-B le enseñarán cómo leer una etiqueta de alimentos, preparar una lista de compras saludables, hacer planes de comidas, recetas y más. El espacio es limitado. Para inscribirse, visite www.heb.com/nutrition. Reúnase con nosotros en la farmacia diez minutos antes del inicio de la visita.

FECHAS:

Mié., 6.17.15

Mié., 7.15.15

Mié., 8.12.15

Mié., 7.1.15

Mié., 7.29.15

Mié., 8.26.15

Sáb., 7.11.15

Sáb., 8.8.15

Mié., 8.9.15



Se anunciarán las actividades y eventos de Fit Pass 2015

Permanezca atento a nuevas actividades y eventos Fit Pass 2015 que no estén enlistados en este pasaporte. Para información actualizada incluídas las nuevas oportunidades del momento Fit Pass 2015, asegúrese de seguirnos en Twitter, @SAParksFitness y visite nuestro sitio web: www.sanantonio.gov/parksandrec. Utilice este espacio para coleccionar sellos para las actividades recientemente añadidas.

























Hoja de Información de Participante Fit Pass 2015

Por favor complete esta hoja antes de entregar su pasaporte Fit Pass 2015 para la oportunidad de ganar premios increíbles!

Nombre: _____

Edad: _____ **Género:** M _____ F _____

Correo electrónico: _____

Número de teléfono: _____ **Código Postal:** _____

Humana Vitality ID or COSA SAP No. (si aplica):

Fit Pass total 2015 Punto tally: _____

**Total Fit Pass 2015 eventos y /
o actividades a las que asistió:** _____



¿Su participación en el programa Fit Pass 2015 lo entusiasmó a adoptar un estilo de vida más saludable?

Sí No

¿Cuál describe mejor su nivel de actividad actual?

(Por favor marque uno)

_____ No muy activa o sedentaria (Menos de 75 minutos por semana)

_____ Algo activa (al menos 75 minutos por semana)

_____ Moderadamente activa (por lo menos 150 minutos por semana)

_____ Muy activa (más de 150 minutos por semana)

¿Qué es lo que más disfrutó del programa Fit Pass 2015?

¿Ha visto algún impacto en su salud y bienestar general, como resultado de su participación en el programa Fit Pass 2015?

Sí No



