



# FITPASS 2016

SU PASE HACIA UNA VIDA MÁS SALUDABLE.



¡UNA AVENTURA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y BIENESTAR EN  
TODA LA CIUDAD DE SAN ANTONIO!

# FitPASS 2016

SU PASE HACIA UNA VIDA MÁS SALUDABLE.

## Bienvenido a Fit Pass 2016,

¡Lo más reciente de la aventura de acondicionamiento físico y bienestar en San Antonio! Fit Pass 2016 es un juego interactivo y GRATUITO, basado en la condición física, que se lleva a cabo del 11 de junio al 3 de septiembre de 2016. ¡Únete al reto de vivir más sanamente, mantenerte en forma y llegar a conocer tu ciudad! ¡Acumula puntos por participar en actividades de bienestar a través de San Antonio y tendrás la oportunidad de ganarte premios extraordinarios!

**Aquí te presentamos las reglas del juego:**



**1. Consigue la aplicación gratuita para tu teléfono móvil o usa tu pasaporte Fit Pass 2016.** Fit Pass 2016 tiene una aplicación iOS y una nueva aplicación Android para monitorear digitalmente tu participación. Visita la tienda de aplicaciones o la tienda Google Play y busca "SA Parks Fitness" para descargar o usar este pasaporte para monitorear tu participación. Los que no sean usuarios de dispositivos móviles pueden usar la aplicación web de escritorio visitando [www.SAFitPass.com](http://www.SAFitPass.com).



**2. Ponte en forma: Participa en todas las actividades o eventos que quieras de la lista para acumular puntos.** Pídele al representante de Fit Pass o de la actividad que te selle el pasaporte o te dé el código de evento de la aplicación móvil en cada evento para acumular créditos por tu participación. Asegúrate de revisar el sitio web periódicamente para enterarte de los nuevos eventos que se van agregando a lo largo del programa.



**3. Entrega tu pasaporte entre el 3 y 10 de septiembre de 2016 para tener la oportunidad de ganar algunos premios increíbles.** ¡Incluyendo bicicletas nuevas, aparatos para ejercicio, sistemas de juegos, tarjetas de regalo y mucho más! Los pasaportes pueden entregarse en cualquier evento Fit Pass o en las instalaciones de San Antonio Parks & Recreation. Los premios se otorgarán a los ganadores de más puntos totales en las categorías de adultos y jóvenes, ¡y todos los que entreguen un pasaporte participarán en nuestro sorteo de premio mayor!

Visita [www.sanantonio.gov/parksandrec](http://www.sanantonio.gov/parksandrec) para conocer todas las reglas e información de último momento del programa o llama al (210) 207-3221.

Presenta este pasaporte a un representante de Fit Pass o de la actividad en cada evento para acumular créditos por tu participación. Síguenos en Twitter o Instagram **@SAParksFitness** para estar al tanto de las novedades, noticias y concursos especiales en redes sociales de Fit Pass 2016. Asegúrate de usar **#FitPass16**.

Devuelve o envía por correo este pasaporte al departamento de Parks & Recreation San Antonio antes del 10 de septiembre de 2016 para calificar para los premios y participar en el sorteo de premio mayor. Los pasaportes también pueden entregarse a cualquier representante de Fit Pass en lugar de los eventos de Fit Pass mencionados. A los usuarios de la aplicación móvil y de escritorio se les enviarán sus puntos e información automáticamente al final del programa.

**Envía por correo o devuelve a:**

San Antonio Parks & Recreation  
5800 Enrique M. Barrera Parkway  
San Antonio, Texas 78227

**Attn: Fit Pass 2016**

**Fit Pass y HumanaVitality®** les facilita a los miembros de HumanaVitality el monitoreo de su actividad con la tecnología Beacon. Si eres miembro de HumanaVitality, descarga la aplicación HumanaVitality y activa "Beacon check-in". Recibirás crédito por tu participación en actividades selectas de Fit Pass 2016 y tus puntos Vitality Points™ se actualizarán dentro de un plazo de 24 a 48 horas siempre y cuando Bluetooth esté prendido. Para obtener una lista de los sitios seleccionados Fit Pass Vitality Beacon, visita [HumanaVitality.com](http://HumanaVitality.com) y encuentra el lugar a través del buscador de gimnasios HumanaVitality.

**Humana Vitality**



**CITY OF SAN ANTONIO  
PARKS & RECREATION**



**Busca "SA Parks Fitness"**



# FITPASS 2016

SU PASE HACIA UNA VIDA MÁS SALUDABLE.

TOTAL DE  
PUNTOS

3

PUNTOS

CONTINUO • GRATIS

**¡Contesta y entrega tu hoja de inscripción de participante Fit Pass 2016 para comenzar a jugar!**

Llene la hoja de inscripción de participante que está al principio de tu pasaporte y entrégala completa para comenzar a jugar Fit Pass 2016. ¡Felicitaciones por aceptar el reto Fit Pass! Nota: Los usuarios de la aplicación móvil recibirán sus puntos después de registrarse en la aplicación móvil.

10

PUNTOS

6.11.16 • GRATIS

Pearsall Park, 4700 Old Pearsall Road  
8:00 am a 12:00 pm \*El registro comienza a las 7:15 am

**Asiste al evento inaugural Fit Pass Dash 2016**

Arranca tu campaña Fit Pass en la Fit Pass Dash 5K 2016. Las actividades incluyen una carrera divertida 5K y de 1 milla, así como una variedad de actividades físicas gratuitas y una rifa de fabulosos premios. ¡Ésta es también la gran celebración de inauguración oficial de Pearsall Park! Para mayores informes o para confirmar asistencia (RSVP), visita [www.iaapweb.com](http://www.iaapweb.com).



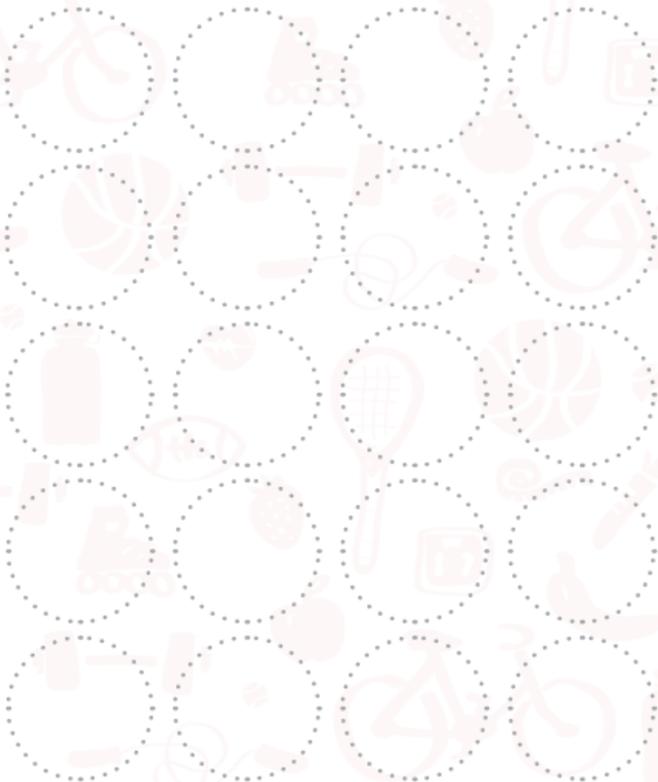
**3****PUNTOS**

## CONTINUO TODO EL AÑO • GRATIS

Varios lugares y horarios: Ver fechas específicas en línea

### Asiste a una clase **Fitness in the Park** (“Ejercicio en el parque”)

Fitness in the Park es un programa de acondicionamiento físico que dura todo el año y te ofrece una amplia variedad de clases GRATUITAS de ejercicios en instalaciones de Parks and Recreation en toda la ciudad de San Antonio. Acumula puntos Fit Pass por asistir a cualquiera de las clases Fitness in the Park de tu preferencia, las veces que quieras. ¡Hay cientos de oportunidades cada mes, por lo que es una excelente manera de acumular puntos! Para conocer las fechas específicas de cada mes, visita [www.sanantonio.gov/parksandrec](http://www.sanantonio.gov/parksandrec) y busca el enlace Fitness in the Park o descarga la aplicación móvil Fit Pass para obtener información actualizada. Llama a la línea gratuita acerca de las condiciones meteorológicas en caso de cancelaciones por inclemencias del tiempo, al (210) 207-3128.



# FITPASS 2016

SU PASE HACIA UNA VIDA MÁS SALUDABLE.

TOTAL DE  
PUNTOS

3

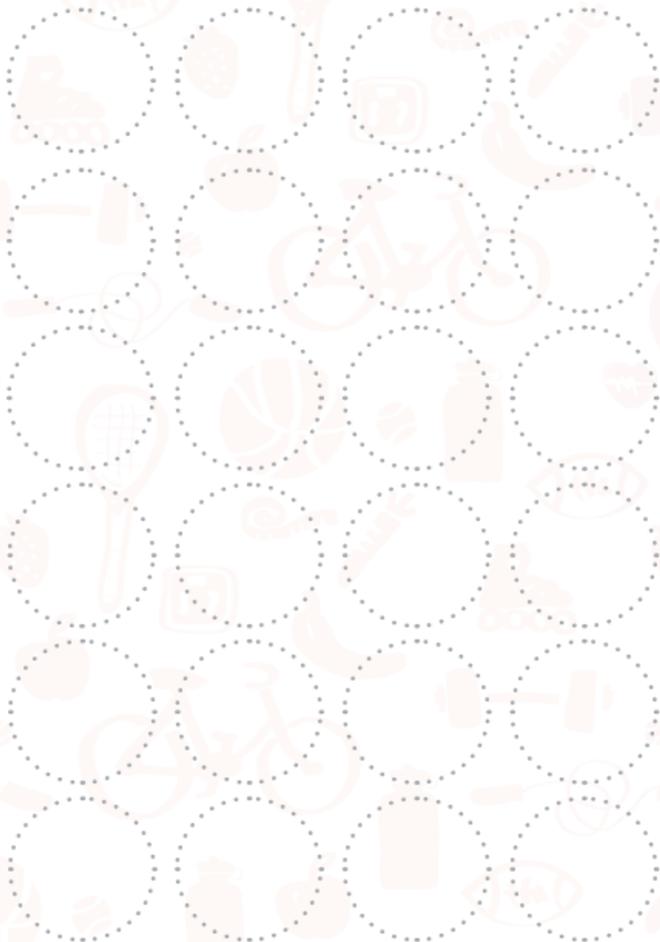
PUNTOS

CONTINUO TODO EL AÑO • GRATIS

Varios lugares y horarios: Ver fechas específicas en línea

**Asiste a una clase Fitness in the Park ("Ejercicio en el parque")**

(Continuación)





3

PUNTOS



CONTINUO HASTA EL 8.7.16 • GRATIS

Varios lugares y horarios: Ver fechas específicas en línea

**Participa en Fit Family Challenge ("Reto familiar para la buena condición física") de San Antonio Sports**

Fit Family Challenge de San Antonio Sports, presentado por Blue Cross Blue Shield, está diseñado con el objetivo de mantener a las familias activas, llevar una mejor alimentación y aprender acerca de salud y condición física. Acumula puntos por tu asistencia a las rutinas de ejercicios semanales que se indican a continuación, además de los eventos mensuales especiales. Cada una de estas sesiones GRATUITAS incluye un período de registro de 15 minutos donde se realizan evaluaciones de salud e instrucción nutricional. Luego, los adultos (13 años de edad y mayores) pasan a la clase de Zumba y los niños (entre 4 y 12 años de edad) pasan a su propia clase Kid Fit para niños. Estas clases son impartidas por un entrenador profesional y duran 60 minutos. Para más información, visita [www.fitfamilychallenge.com](http://www.fitfamilychallenge.com).

**Eventos del Fit Family Challenge ("Reto familiar para la buena condición física"): (Vale 5 puntos)**

6.25.16

8:00 - Distrito 8 Get Healthy en Hardberger Park.

Información detallada en

[www.fitfamilychallenge.com](http://www.fitfamilychallenge.com) - Phil Hardberger Park West

7.23.16

8:00 am - Distrito 3 Evento Jump Into Fitness. Información detallada en [www.fitfamilychallenge.com](http://www.fitfamilychallenge.com) - Harlandale Park

8.13.16

8:00 am - Clausura del Fit Family Challenge. Información detallada en [www.fitfamilychallenge.com](http://www.fitfamilychallenge.com) - El lugar se determinará después

**Programa semanal de ejercicios del Fit Family Challenge ("Reto familiar para la buena condición física"). Continuo hasta el 7 de agosto:**

**TODOS LOS LUNES**

---

5:30 pm - McAuliffe Middle School, 9390 SW Loop 410  
5:45 pm - Dwight Middle School, 2454 W. Southcross Blvd.

---

**TODOS LOS MARTES**

---

5:00 pm - Rayburn Elementary, 635 Rayburn

---

**TODOS LOS MIÉRCOLES**

---

5:45 pm - Linton Elementary, 2103 Oak Hill  
5:15 pm - Whittier Middle School, 2101 Edison Dr.  
5:45 pm - Baptist Temple, 901 E. Drexel Ave.

---

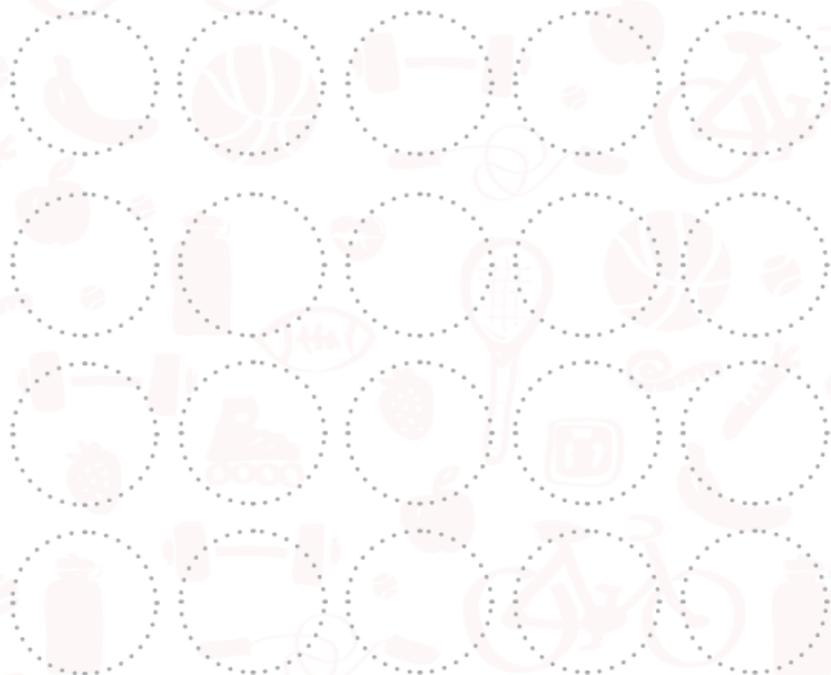
**TODOS LOS JUEVES**

---

5:45 pm -  
A.C.E.S. Early College High School Gym,  
1460 Martinez Losoya Rd.

---

Todos los puntos del Fit Family Challenge de San Antonio Sports



# FTIPASS 2016

SU PASE HACIA UNA VIDA MÁS SALUDABLE.

TOTAL DE  
PUNTOS

2

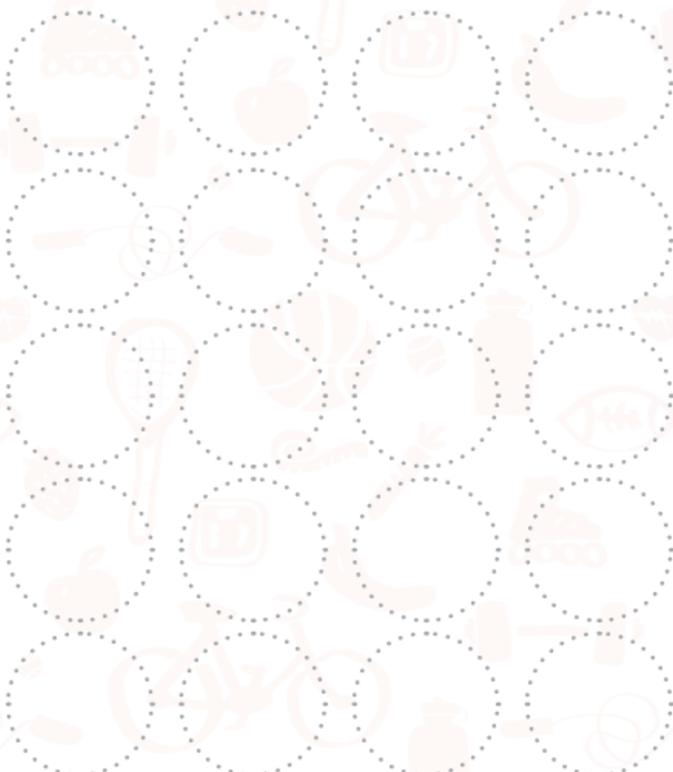
PUNTOS

CONTINUO HASTA EL 8.14.16 • GRATIS

Varios lugares y horarios: Ver fechas específicas en línea

**Ir a nadar a una piscina de la ciudad de San Antonio**

Acumula puntos por nadar en cualquier piscina al aire libre de la ciudad. Para obtener una lista de todas las piscinas de la ciudad, visita [www.sanantonio.gov/parksandrec/swimming.aspx](http://www.sanantonio.gov/parksandrec/swimming.aspx).



**4****PUNTOS****CONTINUO • LA PRIMERA CLASE ES GRATIS / LOS PRECIOS VARÍAN PARA CLASES ADICIONALES**

11075 IH-10 West #126

Martes a las 8:00 pm y jueves a las 6:30 pm

**Toma una clase de acondicionamiento físico en Altitude Trampoline Park**

Ven a tomar una clase de ejercicios de todo el cuerpo, de alta intensidad y bajo impacto, en Altitude Trampoline Park. Las clases son fantásticas para todos los niveles de destreza. La primera clase es gratuita, por eso, no dejes de participar.

**4****PUNTOS****6.20.16, 7.11.16 Y 8.15.16 • GRATIS**

JoyRide Cycling, 1915 Broadway • 9:30 am o 4:30 pm

**Toma una clase de spinning en JoyRide**

¡JoyRide Cycling es el centro líder de ciclismo de interior exclusivo de San Antonio! El ciclismo de interior es lo último en ejercicio cardiovascular que atrae a ciclistas ávidos, aficionados del deporte y principiantes por igual. Quema calorías, genera energía y desarrolla la concentración. ¡JoyRide ofrece beneficios para cuerpo y mente! Regístrate en línea en [www.joyridetexas.com](http://www.joyridetexas.com) para reservar tu lugar para una clase JoyRide sin costo. Cupo limitado. Usa el código FITJOY al final del registro.



3

PUNTOS

Humana *Vitality*

6.22.16 Y 7.27.16 • GRATIS

Humana, 803 Castroville Rd., Ste. 300, 78237  
12:30 - 2:00 pm

### Family Fitness Fiesta ("Fiesta deportiva familiar")

Prueba en el Humana Guidance Center, una variedad de mini clases de ejercicios divertidos y fáciles que son apropiados para toda la familia. Cupo limitado a 40 participantes. Para más información, llama al (210) 424-6086.

4

PUNTOS

Humana *Vitality*

CONTINUO • VARIOS DÍAS Y HORARIOS: VER FECHAS ESPECÍFICAS A CONTINUACIÓN • GRATIS

Humana - 803 Castroville Rd., Ste. 300, 78237.  
12:30 - 2:00 pm

### Toma una clase de nutrición en Humana Guidance Center

Siempre pasa algo interesante en tu centro Humana local. Humana Guidance Center está abierto a todo el público sin costo alguno; no necesitas estar afiliado para participar. ¡Asistir a una clase de nutrición te ayudará a aprender lo que debes comer, a cocinar y a vivir más sanamente! Cupo limitado a 50 participantes. Para más información, llama al (210) 424-6086.

14 de junio - 1:00 pm - Alimentos para combatir la osteoporosis

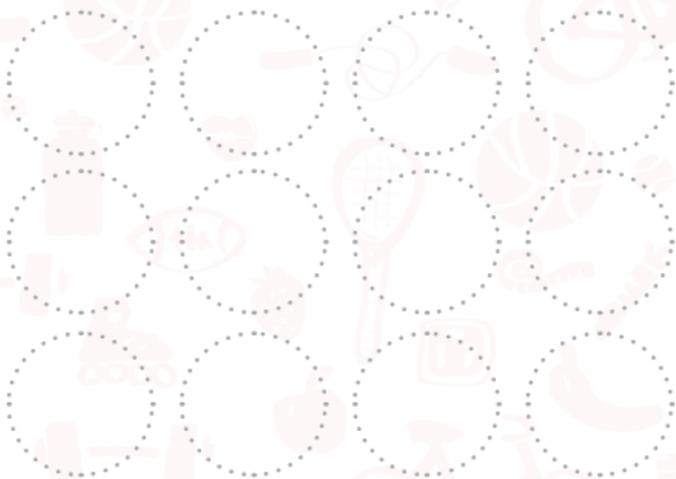
14 de junio - 2:15 pm - Demostración de cocina saludable: Alimentos saludables para los huesos (presentada por el chef Keith Cruzan)

21 de junio - 2:15 pm - Lucha contra el cáncer 101 (presentada por el Banco de Alimentos de San Antonio)

28 de junio - 12:00 pm - Cocina a la parrilla y seguridad alimentaria (presentada por SA Metro Health)

(Continuación)

- 12 de julio - 1:00 pm - La nutrición y usted: Alimentos con alto contenido de fibra
- 12 de julio - 2:15 pm - Demostración de cocina saludable: Alimentos con alto contenido de fibra (presentada por el chef Keith Cruzan)
- 18 de julio - 12:00 pm - Productos agrícolas de la estación 101: Cómo elegir y usar los productos (presentada por Texas A&M Agrilife)
- 19 de julio - 2:15 pm - Comprar productos saludables dentro del presupuesto (presentada por el Banco de Alimentos de San Antonio)
- 3 de agosto - 12:00 pm - Evalúa tu plato
- 9 de agosto - 1:00 pm - Nutrición: Comer refrigerios con inteligencia
- 9 de agosto - 2:15 pm - Demostración de cocina saludable: Recetas inteligentes para el corazón (presentada por el chef Keith Cruzan)
- 16 de agosto - 2:15 pm - Almuerzos saludables para el camino y el regreso a la escuela



6

PUNTOS

## CONTINUO • LOS VISITANTES DEBERÁN PAGAR LA ENTRADA AL ZOOLOGICO

San Antonio Zoo - 3903 N. St. Mary's, 78212

9:00 - 4:00 pm

### Da un paseo en el Zoológico de San Antonio



Visita el Zoológico de San Antonio y pásate por el parque. A los visitantes de Fit Pass se les reta a caminar hasta la exhibición de jirafas o guepardos/chitas y tomarse una selfie antes de continuar hasta el centro educativo del zoológico para recibir el crédito. Los visitantes deberán pagar la entrada al zoológico y completar el reto antes de las 4:00 pm para recibir el crédito. ¡Acumula puntos Fit Pass y disfruta todo lo que el Zoológico de San Antonio te ofrece! Para obtener más información sobre el Zoológico de San Antonio, visita [www.sazoo.org](http://www.sazoo.org).

## CONTINUO • GRATIS

3

PUNTOS

### Síguenos @SAParksFitness en Twitter

¡Síguenos en Twitter @SAParksFitness para mantenerte informado de todas las novedades de Fit Pass 2016! Muéstranos tu perfil para acumular puntos.



**5****PUNTOS****CONTINUO • GRATIS**

**¡Vuélvete viral! Envía un video o imagen de tu experiencia #FitPass16**

Toma un video o fotografía de tu experiencia Fit Pass y publícala en Twitter, Facebook o Instagram. Asegúrate de etiquetarla de la siguiente manera: #FitPass16. No sólo acumulará puntos, sino que además elegiremos los mejores videos y fotos de las redes sociales como ganadores de premios.

**4****PUNTOS****CONTINUO • GRATIS**

Witte Museum - 3801 Broadway St.  
Cada tercer martes del mes de 3:00 pm a 7:00 pm

**Visita H-E-B Body Adventure en el Witte Museum**

Vive el entusiasmo de H-E-B Body Adventure en el Witte Museum, impulsada por el University Health System. H-E-B Body Adventure es una aventura revolucionaria, de vanguardia e interactiva donde todas las generaciones tendrán una experiencia de cuerpo entero centrada en el Coeficiente intelectual de la salud, Empoderamiento y Bienestar. Da un paseo en bicicleta virtual a lo largo del hermoso Río San Antonio en South Texas Trailblaze. Elige una bebida y observa cuánto ejercicio tendrías que hacer para eliminar las calorías de tu cuerpo en You Are What You Drink. Explora Inside You, una mesa de anatomía virtual de tamaño real, o ponte un chaleco especial para aprender más acerca de tus órganos y qué se necesita para mantenerlos sanos y protegidos. Además, se incluyen lugares favoritos de visita como Mt. Witte, H-E-Buddy@Skycycle y un piso Move It! mejorado.

Muestra tu tarjeta POWERprofile o completa dos actividades para acumular puntos Fit Pass. [www.witemuseum.org](http://www.witemuseum.org)



3

PUNTOS

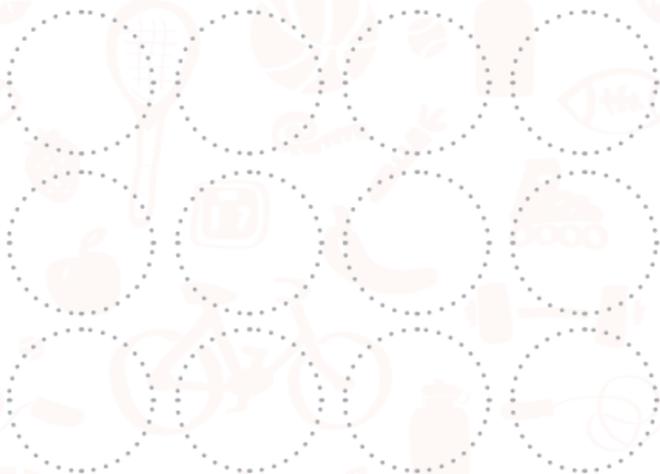
CONTINUO DEL 8.6.16 AL 8.13.16 EL COSTO DE LAS OPCIONES DEL MENÚ VARÍA

Varios lugares y horarios: Ver a continuación

**Prueba una opción del menú saludable de ¡Por Vida! durante la semana Por Vida de Fit Pass**



¡Por Vida! es un programa de reconocimiento de restaurantes que ayuda tanto a adultos como a niños a elegir opciones de alimentos más saludables al identificar las opciones del menú que cumplen con las pautas nutricionales desarrolladas por Health Restaurant Coalition. Cuando eliges ¡Por Vida!, ¡eliges mejor para la vida! Ven a probar una de las opciones del menú ¡Por Vida! en cualquier local participante. Guarda tu recibo o toma una foto de tu experiencia y muéstrasela a un representante de Fit Pass en cualquier evento Fit Pass para obtener créditos durante la semana Por Vida de Fit Pass. Recuerda pedir las opciones del menú ¡Por Vida! **Visita [www.porvidaasa.com](http://www.porvidaasa.com) para obtener una lista de las direcciones de los restaurantes participantes y las opciones que hay en el menú Por Vida.**



**3****PUNTOS****CONTINUO • GRATIS\* (EL COSTO DE LOS PRODUCTOS VARÍA)**

---

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

---

**Visita Dignowity Hill Farmer's Market**

La misión de Dignowity Hill Farmer's Market es ofrecer opciones de alimentos locales frescos y a precios accesibles a la comunidad mientras apoyamos a los negocios de la localidad. Los proveedores son de Texas y los productos están de lo más frescos. El mercado de agricultores está impulsado completamente por los residentes, que hacen de su enfoque fundamental la base del éxito. Recorre el mercado, pide que te hagan una evaluación médica gratuita en Mobile Fit SA, observa una demostración de nutrición interactiva o participa en las clases gratuitas de acondicionamiento físico. ¡Llega a Mobile Fit SA para que te pongan el sello!

**DOMINGOS ALTERNOS:**

---

6.12.16, 6.26.16, 7.10.16, 7.24.16, 8.14.16, 8.28.16

---



# FITPASS 2016

SU PASE HACIA UNA VIDA MÁS SALUDABLE.

TOTAL DE  
PUNTOS

3

PUNTOS

INICIA EL 6.16.16 • GRATIS

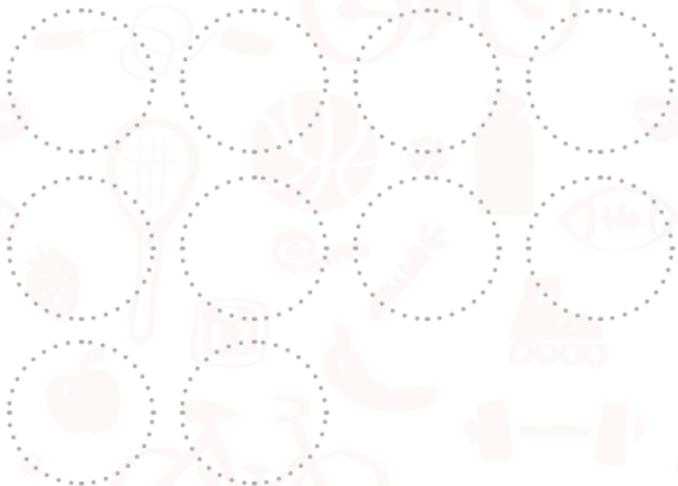
Fleet Feet Sports, 7322 Jones-Maltsberger en el Quarry  
Todos los jueves a las 7:00 pm

### **Caminata social para mantenerse en forma**

Con el apoyo de Fleet Feet Sports, San Antonio Walks, el programa líder de caminatas de la ciudad, proporcionará una caminata social para mantenerse en forma a partir del jueves 16 de junio y continuará todos los jueves a las 7 pm. Las caminatas empiezan en Fleet Feet Store y los participantes de todos los niveles son bienvenidos a participar en una sencilla caminata de 1 a 3 millas en las comunidades cercanas. Instructores de experiencia y mentores motivados ofrecerán entrenamiento, consejos y brindarán apoyo. Para más detalles, comunícate con Bert Pickell al (210) 273-7983 o [bpickell@satx.rr.com](mailto:bpickell@satx.rr.com).



**FLEET FEET**  
*Sports*



**3****PUNTOS****CONTINUO • GRATIS**

Todos los martes a las 7:00 pm

**Senderismo social**

A través de la coordinación con San Antonio Parks and Recreation y Mayor's Fitness Council, el programa San Antonio Walks, líder en caminatas de la ciudad, ofrecerá la actividad de senderismo social (caminatas en veredas) a partir del martes 14 de junio en Pearsall Trailhead (4700 Old Pearsall Rd.), la cual cambiará de veredas cada jueves. Consulta las fechas específicas a continuación para conocer las veredas tentativas. Las caminatas comenzarán en el inicio de la vereda o entrada del parque y se les da la bienvenida a las personas de todos los niveles que quieran participen en una caminata de 1 a 3 millas a través de caminos seguros y agradables que, en muchos casos, siguen el curso del Río San Antonio. Instructores con experiencia y mentores motivados ofrecerán entrenamiento, consejo y apoyo. Para más detalles, comunícate con Bert Pickell al (210) 273-7983 o [bpickell@satx.rr.com](mailto:bpickell@satx.rr.com).

14 de junio - Pearsall Trailhead21 de junio - Valero Trailhead27 de junio - Tobin Trailhead7 de julio - DÍA LIBRE14 de julio - Museum Reach Trail21 de julio - Mission Reach Trail28 de julio - Hardberger Park (Blanco)4 de agosto - Museum Reach Trail11 de agosto - OP Schnable Park18 de agosto - Olmos Basin Trailhead25 de agosto - Museum Reach Trail  
(VFW 76)1° de septiembre - LBJ Park

# FITPASS 2016

SU PASE HACIA UNA VIDA MÁS SALUDABLE.

TOTAL DE  
PUNTOS

4

PUNTOS

## CONTINUO • GRATIS

Varios lugares y horarios

### Mobile Fit San Antonio

Mobile Fit San Antonio es un vehículo de actividades físicas que se desplaza para ofrecer clases de ejercicio y evaluaciones de salud gratuitas. Acumula puntos Fit Pass por recibir evaluaciones gratis del índice de masa corporal, la presión arterial y el porcentaje de grasa corporal (hasta 12 puntos). ¡Hay que estar atento a la llegada de Mobile Fit San Antonio en los eventos de Fit Pass durante todo el verano!



3

PUNTOS

## CONTINUO • GRATIS

Varios lugares • Ver fechas específicas en [USRTA.org](http://USRTA.org)

### Juega RoTenGo

RoTenGo es un juego que se parece al tenis de mesa pero es en el suelo. Este juego híbrido entre el tenis y el ping pong (tenis de mesa) es un juego emocionante de acción constante. Personas de todas las edades pueden practicar este juego, ya sea en el interior o al aire libre. Visita [www.usrta.org](http://www.usrta.org) para informarte dónde se llevará a cabo el próximo juego RoTenGo. ¡Acumula puntos por jugar!





6.22.16, 7.13.16, 7.27.16, 8.10.16 Y  
8.24.16 • GRATIS

San Antonio Food Bank  
5200 Enrique M. Barrera Parkway  
11:00 am - 12:30 pm o 6:00 - 7:30 pm



### Viva Bien en el Banco de Alimentos de San Antonio

¡Viva Bien! Live Well with Diabetes! es una iniciativa educativa bilingüe sobre estilo de vida para personas con diabetes en San Antonio. Las clases abarcan una variedad de temas como nutrición, cocina saludable y ejercicio para manejar mejor o prevenir la diabetes tipo 2. Cada clase es "independiente de las otras", por lo que puedes asistir una vez para aprender los aspectos básicos o venir las veces que quieras para aprender cosas nuevas. ¡Asiste con tu pareja o familiares! ¡Llámanos para registrarte al (210) 431-8489 o (210) 431-8349 para reservarte un lugar en la clase!



CONTINUO • GRATIS

7.16.16 - Labor Street Park, 440 Labor St.  
8.20.16 - Woodlawn Lake Park, 1103 Cincinnati  
9:00 am - 11:00 am

### Termina un circuito con el equipo de acondicionamiento físico al aire libre



¿Sabías que hay más de 40 estaciones de acondicionamiento físico al aire libre en San Antonio? Ven a probarlos y termina al menos un circuito en la estación seleccionada de acondicionamiento físico al aire libre. El representante de Fit Pass del lugar estará allí para ayudarte y darte el sello o código de aplicación móvil.



# FITPASS 2016

SU PASE HACIA UNA VIDA MÁS SALUDABLE.

TOTAL DE  
PUNTOS

5

PUNTOS

## CONTINUO • LUNES A SÁBADOS

San Antonio Food Bank  
5200 Enrique M. Barrera Parkway  
9:00 am - 12:00 pm



### Participa como voluntario en Spurs Community Garden del Banco de Alimentos de San Antonio

Spurs Community Garden es una iniciativa interesante del Programa de Educación sobre Nutrición del Banco de Alimentos de San Antonio. Los voluntarios ayudarán en la construcción de jardines y con tareas de jardinería. Los voluntarios deberán registrarse en [www.safoodbank.org](http://www.safoodbank.org), para hacer una cita. No te olvides de poner "Fit Pass" en la sección de comentarios.



5

PUNTOS

## VARIOS HORARIOS • CONTINUO

Animal Care Services, 4710 State Highway 151



### Participa como voluntario en Animal Care Services de San Antonio

¡Ponte en forma con los perritos... y también con los felinos! Hazte voluntario de Animal Care Services de San Antonio para ayudar a tu albergue local a pasear y socializar a nuestros amigos peludos. ¡Inscríbete como voluntario y acumula puntos Fit Pass cada vez que ayudes! NOTA: Todos los voluntarios deberán completar el proceso de solicitud para voluntarios y asistir a una orientación programada. Para más información, visita [www.saacs.net](http://www.saacs.net) o llama al (210) 207-6644.





8.27.16 • ¡\$10 DÓLARES PARA LOS PARTICIPANTES DE FIT PASS!  
(DESCUENTO DE \$5 DEL PRECIO REGULAR)

Lifetime Gym en the Rim, 5639 Worth Parkway  
11:30 am - 1:30 pm



**Zumbatón para Family Endeavors: ¡Ven a bailar y salva una vida!**

¡Ven y participa con la comunidad de Zumba mientras apoyamos a Family Endeavors! El Zumbatón consiste en 2 horas continuas de ejercicio cardiovascular disfrazado de ritmos y bailes latinos. ¡Disfruta una rotación de instructores de Zumba, profesionales de salud y bienestar y otras festividades! Todas las ganancias benefician a Family Endeavors, Inc., un organismo sin fines de lucro que ofrece una gama de servicios de apoyo a niños, veteranos, familias y a las personas que luchan contra una enfermedad mental u otras discapacidades.



CONTINUO • VARIOS LUGARES Y HORARIOS •  
GRATIS

Servicios de voluntariado en SA Parks

**Participa como voluntario durante el mes de It's My Park ("Es mi parque")**



¡Sudar por una buena causa: únete a nuestro equipo de voluntarios! Participa en It's My Park Days y quema bastantes calorías durante todo el recorrido. El mes de julio estará lleno de grandes oportunidades para ayudar y trabajar duro para hacer que los parques de la ciudad brillen. La mayoría de los eventos son apropiados para niños de 5 años de edad y mayores. Las actividades incluyen poner abono a las plantas, recoger basura, hacer jardinería y pintar. Para obtener una lista de los eventos disponibles y obtener mayores informes, visita [www.sanantonio.gov/ParksAndRec/WanttoHelp/Volunteer.aspx](http://www.sanantonio.gov/ParksAndRec/WanttoHelp/Volunteer.aspx).

5

PUNTOS

8.6.16 • GRATIS

Normoyle Pool, 700 Culberson • 1 pm – 3 pm

### Fiesta de regreso a la escuela en la piscina de SA Parks

¡Ven a disfrutar de la natación, los juegos y las actividades familiares como parte de la Fiesta de regreso a la escuela en la piscina Normoyle Pool!



4

PUNTOS

7.2.16, 8.6.16, 9.3.16 • GRATIS

McAllister Park, Al Beckon Pavilion - 13102 Jones Maltsberger 8:30 am (Registro antes de las 8:30 am)

### Divertida Carrera mensual de San Antonio RoadRunners

Este evento, que se lleva a cabo el primer sábado de cada mes, es gratuito y está abierto a todo el público, de todas las edades. El evento comienza a las 8:30 am con una carrera de niños (Kid's Run) de 60 yardas. Cada niño recibirá un listón por terminar la carrera. Luego de la carrera de niños, se harán carreras de media milla, 1 milla y 3 millas. Los interesados pueden participar en todas las carreras que quieran. Los participantes que completen los tres eventos son elegibles para recibir un trofeo. Estos eventos son cronometrados, aunque no se trata de un evento competitivo. Se ofrecerá agua, Gatorade y refrigerios después de la carrera. San Antonio Road Runners (SARR) es una organización sin fines de lucro, tipo 501(c)3, cuya misión es promover la salud y el acondicionamiento físico a través de las carreras. Para obtener información actualizada, visita [www.saroadrunners.com](http://www.saroadrunners.com).



**5****PUNTOS****7.30.16 Y 8.27.16 • GRATIS****Paseo en bicicleta por zonas verdes de Greenway Trails**

Trae tu bicicleta y pasea por las zonas verdes de Greenway Trails de San Antonio. Haz el recorrido a tu propio ritmo entre las 9:00 y las 11:00 am, pero asegúrate de buscar al representante de Fit Pass al inicio del camino para obtener créditos.

**7.30.16**

Phil Hardberger Park East, 13203 Blanco Rd.  
9:00 am - 11:00 am

**8.27.16**

Roosevelt Park (Mission Trail), 331 Roosevelt  
9:00 am - 11 am

**4****PUNTOS****7.2.16 • DONATIVO RECOMENDADO: \$3 POR PERSONA O \$6 POR FAMILIA**

Friedrich Wilderness Park • 8:30 am

**Excursionismo familiar del primer sábado: Explorar la historia a través de la naturaleza**

Gánale al calor con una excursión con la familia, bien temprano en la mañana, y aprende cómo los indígenas americanos encontraban todo lo que necesitaban de las plantas y animales a su alrededor. Debes confirmar tu asistencia (RSVP). Visita [www.fosana.org](http://www.fosana.org), para reservar tu lugar. Donativo recomendado: \$3 por persona o \$6 por familia. Para más información, llama al (210) 207-3782 o envía un correo electrónico a [nicole.mcleod@sanantonio.gov](mailto:nicole.mcleod@sanantonio.gov).



4

PUNTOS



8.6.16 • GRATIS

Phil Hardberger Park East – Sala al aire libre  
9:00 am - 11:00 am

### Búsqueda del tesoro familiar en la naturaleza

Usando los principios “sin dejar huella”, los participantes buscarán las pistas de vida silvestre y plantas que se indican en una lista de referencia mientras caminan por las veredas a su propio ritmo. Se recomienda este programa para familias con niños. No es necesario registrarse. Trae tu propia botella de agua y repelente para mosquitos, si es necesario. El programa cuenta con el apoyo de Texas Children in Nature San Antonio.

4

PUNTOS



6.25.16 • GRATIS

Phil Hardberger Park – Centro ecológico urbano  
8:00 am

### Caminata alrededor de plantas nativas

Toma una caminata guiada a través de Butterfly Meadow y alrededor de la sabana y pastizales partiendo del Centro ecológico urbano de Phil Hardberger Park. Expositora: Joan Miller, presidenta de Native Plant Society of Texas. No es necesario registrarse. La entrada es gratuita, aunque se aceptan donativos.

**5****PUNTOS****VARIOS HORARIOS • CONTINUO**

Animal Care Services, 4710 State Highway 151

**Voluntariado en San Antonio Pets Alive! (SAPA!)**

San Antonio Pets Alive! es una organización sin fines de lucro, tipo 501(c)3, dedicada a salvar las vidas de perros y gatos en San Antonio. Los animales que salvamos son únicos, ya que son rescatados directamente de la población en riesgo de Animal Care Services (ACS) de San Antonio. Los programas para salvar vidas de SAPA! incluyen el área de cachorros con parvovirus, guardería neonatal para gatitos, unidad de triaje médico y programa para la tiña (ringworm) en gatos. Miles de animales que de otra manera no tendrían esperanza, son rescatados por estos programas médicos innovadores. Una vez que están sanos y salvos, los animales reciben cuidados y se ponen en adopción a través de programas de albergue temporal y adopción. Hazte voluntario y visita [www.sanantoniopetsalive.org/volunteer/](http://www.sanantoniopetsalive.org/volunteer/) o llama al (210) 370-7612, para recibir más información.

**4****PUNTOS****8.20.16 • GRATIS**Phil Hardberger Park – Centro ecológico urbano  
9:00 am - 11:00 am**Aves urbanas**

Únete a Greg y Jana Gibbons, observadores ávidos de aves y maestros naturalistas, en este divertido programa educativo sobre aves de esta área. Se recomienda la actividad para familias con niños pequeños. Se incluyen actividades de manualidades para niños y caminatas para contemplar la naturaleza.



# FITPASS 2016

SU PASE HACIA UNA VIDA MÁS SALUDABLE.

TOTAL DE  
PUNTOS

3

PUNTOS



CONTINUO • RECIBE UN PASE DE VISITANTE GRATUITO AL MOSTRAR TU FIT PASS

Varios lugares y horarios: Ver en línea

### Haz ejercicio en el YMCA

Llega a cualquiera de las 11 direcciones del YMCA y participa en una divertida clase de ejercicios o acondicionamiento físico como visitante. Los visitantes de Fit Pass (que no sean miembros) tienen derecho a recibir un pase gratis de visitante a una clase o rutina de ejercicios en el YMCA, con la que se acumulan 3 puntos Fit Pass. Los que ya sean miembros del YMCA, pueden recibir créditos por un máximo de 20 sesiones de ejercicio. Simplemente muestra tu pasaporte a un representante de participación de miembros en nuestro Centro de Bienvenida. Visita [www.ymcasatx.org](http://www.ymcasatx.org) para información sobre el YMCA del área metropolitana de San Antonio.

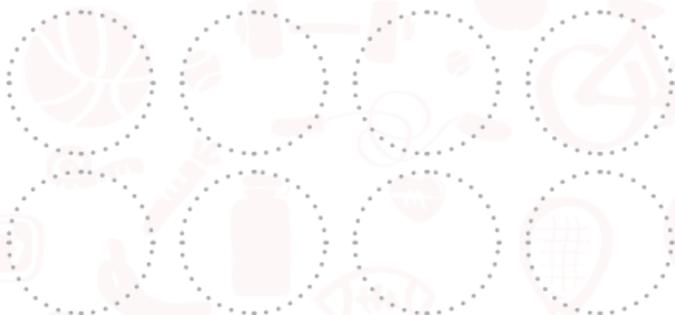
**NOTA: Los pases de visitante de Fit Pass para los que no sean miembros, son válidos únicamente para una visita.**

**3****PUNTOS****CONTINUO • GRATIS**

Varios lugares y horarios: Ver en línea

**Haz ejercicio en el YMCA**

(Continuación)

**3****PUNTOS****CONTINUO HASTA EL 5.8.16 • GRATIS**

Varios lugares – Programa juvenil de verano (SYP)

**Programa juvenil de verano en el parque: Get Fit!**

Get Fit! Forma parte del plan de actividades diarias del Programa juvenil de verano de Parks and Recreation. Los participantes del Programa juvenil de verano pueden acumular puntos Fit Pass por su participación en diferentes actividades Get Fit! cada semana. Para más información sobre el Programa juvenil de verano, visita [www.sanantonio.gov/parksandrec](http://www.sanantonio.gov/parksandrec).

**\*Esta actividad está limitada únicamente a participantes del Programa juvenil de verano.**



5

PUNTOS

HealthY  
of HEB FOOD • BODY • LIFE

CONTINUO • \$25

Varios lugares y horarios: Ver fechas específicas a continuación

### Prueba metabólica de H-E-B

Logra tus metas con la prueba metabólica

Entender tus necesidades calóricas es el primer paso para alcanzar tu meta. KORR™ ReeVue es una manera rápida, sencilla y económica de medir tu metabolismo. Esta prueba mide el oxígeno en el aliento para determinar tu Tasa metabólica en reposo (RMR, por sus siglas en inglés) y así determinar cuántas calorías quemas. La prueba toma sólo 10 minutos. Tu dietista registrado de H-E-B interpretará los resultados y te ofrecerá consejos de nutrición que se adapten a tus necesidades. Visita [www.heb.com/nutrition](http://www.heb.com/nutrition) para programar una prueba. Los participantes de Fit Pass reciben un precio rebajado de \$25 dólares.

**4****PUNTOS****HealthY**  
of HEB Empower • Inspire • Lift**CONTINUO • GRATIS**

10:00 am • Varios lugares: Ver fechas específicas a continuación

**Haz el recorrido por el supermercado H-E-B**

Únete a los dietistas registrados de H-E-B y toma un recorrido guiado por tu supermercado H-E-B. Aprende cómo comprar y cocinar cuidando de tu salud. Los dietistas registrados de H-E-B te enseñarán a entender las etiquetas de los alimentos, preparar una lista de compras saludables, preparar planes de comidas, seguir recetas y mucho más. El cupo es limitado. Para inscribirte, visita [www.heb.com/nutrition](http://www.heb.com/nutrition) y regístrate ahora mismo bajo la opción "Group Health Classes" (Clases de salud en grupo). Llega al punto de reunión en la farmacia 10 minutos antes del inicio del recorrido.

Lunes 13 de junio, 10 am, 368 Valley Hi Mall en Loop 410 78227

Lunes 27 de junio, 10 am, 17460 IH-35 North en FM 3009 78154

Jueves 7 de julio, 10 am, 735 S.W. Military Dr. en Pleasanton Rd 78221

Sábado 30 de julio, 10 am, 8503 N.W. Military Hwy. 78230

Miércoles 3 de agosto, 10 am, 10718 Potranco Rd. 78251

Lunes 29 de agosto, 10 am, 17460 IH-35 North en FM 3009 78154

4

PUNTOS

Humana *Vitality*

## CONTINUO • VARIOS LUGARES

Ver fechas específicas a continuación

### Excursionismo de Humana en San Antonio

Participa en nuestra celebración por el 100° aniversario del Servicio de Parques Nacionales e invita a toda la gente a que disfrute de los parques nacionales de Estados Unidos como un recurso para mantenerse sano y activo. #FindYourPark (Encuentra tu parque) es mucho más que una conmemoración de nuestros parques nacionales, es una celebración de todos los servicios y beneficios que nuestros parques nacionales y locales nos ofrecen. Si hace tiempo que no practicas el excursionismo o el senderismo, o nunca lo has hecho, ¡no hay problema! Las excursiones serán guiadas y varían según el nivel de dificultad de principiantes a avanzados. Como si fuera poco, ¡los usuarios de HumanaVitality acumulan además 250 puntos Vitality por participar en el excursionismo! Para obtener más detalles o si tienes preguntas, envía un correo electrónico a [SouthTexasHumanaVitality@humana.com](mailto:SouthTexasHumanaVitality@humana.com).

18 de junio • 9:00 am – Eisenhower Park

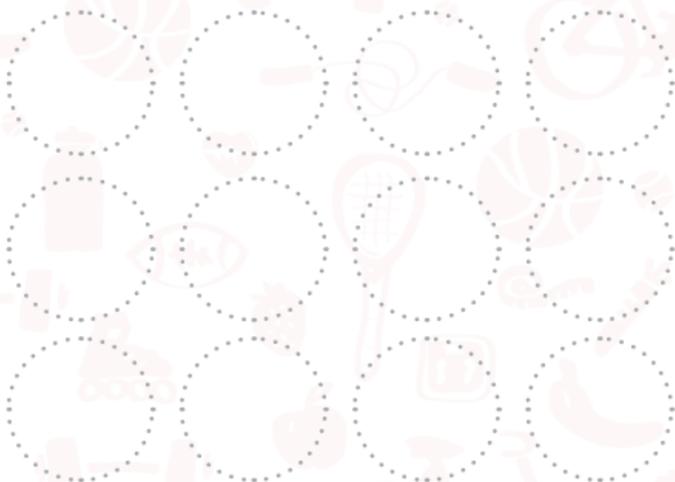
3 de septiembre • 9:00 am – McAllister Park

**4****PUNTOS****6.18.16 Y 8.20.16 • CONTINUO SÓLO EN JULIO**

Smart Barre - ÚNICAMENTE en Stone Oak  
427 N. Loop 1604 W Suite 206, San Antonio, TX 78232.  
Ver fechas específicas a continuación.

**Ejercítate con Smart Barre**

El entrenamiento Smart Barre consiste en movimientos concentrados que funcionan como herramientas esculturales profundas que sirven para fortalecer y extender los músculos. Se utiliza una barra de ballet tradicional para ayudar a mantener el equilibrio y proporcionar resistencia; sin embargo, no necesitarás ponerte un tutú en la clase para lograr la apariencia estilizada y esbelta de una bailarina. Además de la barra, se usan pesas livianas, una pelota y una colchoneta. El cupo es limitado, por lo que es necesario registrarse para la clase en [www.smartbarrebody.com](http://www.smartbarrebody.com). Deberás presentar un comprobante de que eres participante de Fit Pass para poder participar.

**SÓLO EN JULIO****LUNES 6:45 PM****MARTES 6:00 AM****JUEVES 6:00 AM**

6

PUNTOS

8.26.16 • GRATIS

AT&T Center, 1 AT&T Center Parkway

La clínica empieza a las 2 pm - La actuación en la cancha es a las 6 pm

### Clínica de danza con Star Squad



Star Squad y Fit Pass se han asociado para presentar una clínica de danza, para todas las edades y niveles, que se llevará a cabo el 26 de agosto. Las personas participantes tomarán una clase de 2 horas con coreógrafos y miembros del equipo del Star Squad. Durante la clínica, las bailarinas aprenderán una rutina, tendrán la oportunidad de tomarse fotos con el Star Squad y la mascota Fox, y tendrán acceso privado a una práctica de Star Squad antes del juego. Todo esto culmina con una actuación en la cancha del Star Squad y la mascota Fox durante el juego. Regístrate en <http://attcenter.formstack.com/forms/fitpasssa>, para reservar tu lugar. Cupo limitado.

## Eventos y actividades de Fit Pass 2016 que están por anunciarse

Mantente informado de las nuevas actividades y los eventos Fit Pass que no están incluidos en este pasaporte. Para obtener información actualizada, incluyendo nuevas oportunidades para acumular puntos Fit Pass, asegúrate de seguirnos en Twitter @SAParksFitness o descarga la aplicación móvil (iOS y Android). Usa este espacio para poner más sellos por las actividades que se agregaron recientemente, pero asegúrate de anotar el nombre de la actividad en el espacio indicado.



---

---



---

---



---

---



---

---



---

---



---

---



---

---



---

---



---

---



---

---



---

---



---

---

## Eventos y actividades de Fit Pass 2016 que están por anunciarse

(Continuación)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

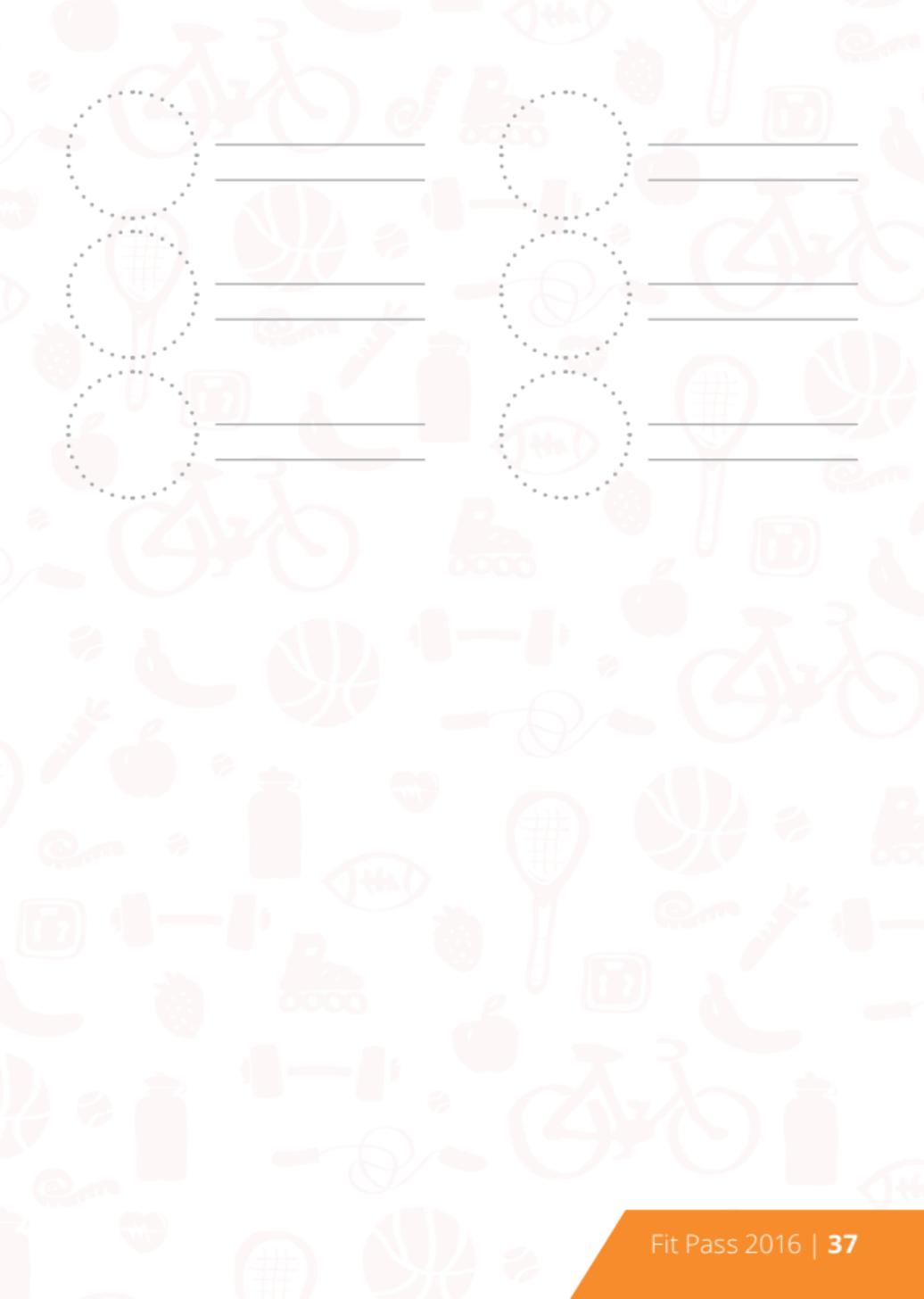
---

---

---

---

---



Favor de llenar esta hoja antes de entregar su pasaporte Fit Pass 2016, para tener la oportunidad de ganar fabulosos premios.

**Nombre:** \_\_\_\_\_

**Edad:** \_\_\_\_\_ **Sexo:** M \_\_\_\_\_ F \_\_\_\_\_

**Correo electrónico:** \_\_\_\_\_

**Número de teléfono:** \_\_\_\_\_ **Código postal:** \_\_\_\_\_

**¿Te sientes animado a llevar un estilo de vida más saludable por haber participado en el programa Fit Pass 2016?**

Sí No

**¿Cuál describe mejor tu nivel de actividad actualmente?**

(please check one)

\_\_\_\_\_ No muy activo o sedentario (menos de 75 minutos por semana)

\_\_\_\_\_ Algo activo (al menos 75 minutos por semana)

\_\_\_\_\_ Moderadamente activo (al menos 150 minutos por semana)

\_\_\_\_\_ Muy activo (más de 150 minutos por semana)

¿Qué disfrutaste más del programa Fit Pass 2016?

¿Observaste algún impacto en tu salud y bienestar general como resultado de tu participación en el programa Fit Pass 2016?

Sí

No

Escribe algún comentario adicional sobre tu experiencia en Fit Pass 2016:

---

---

---

---

---

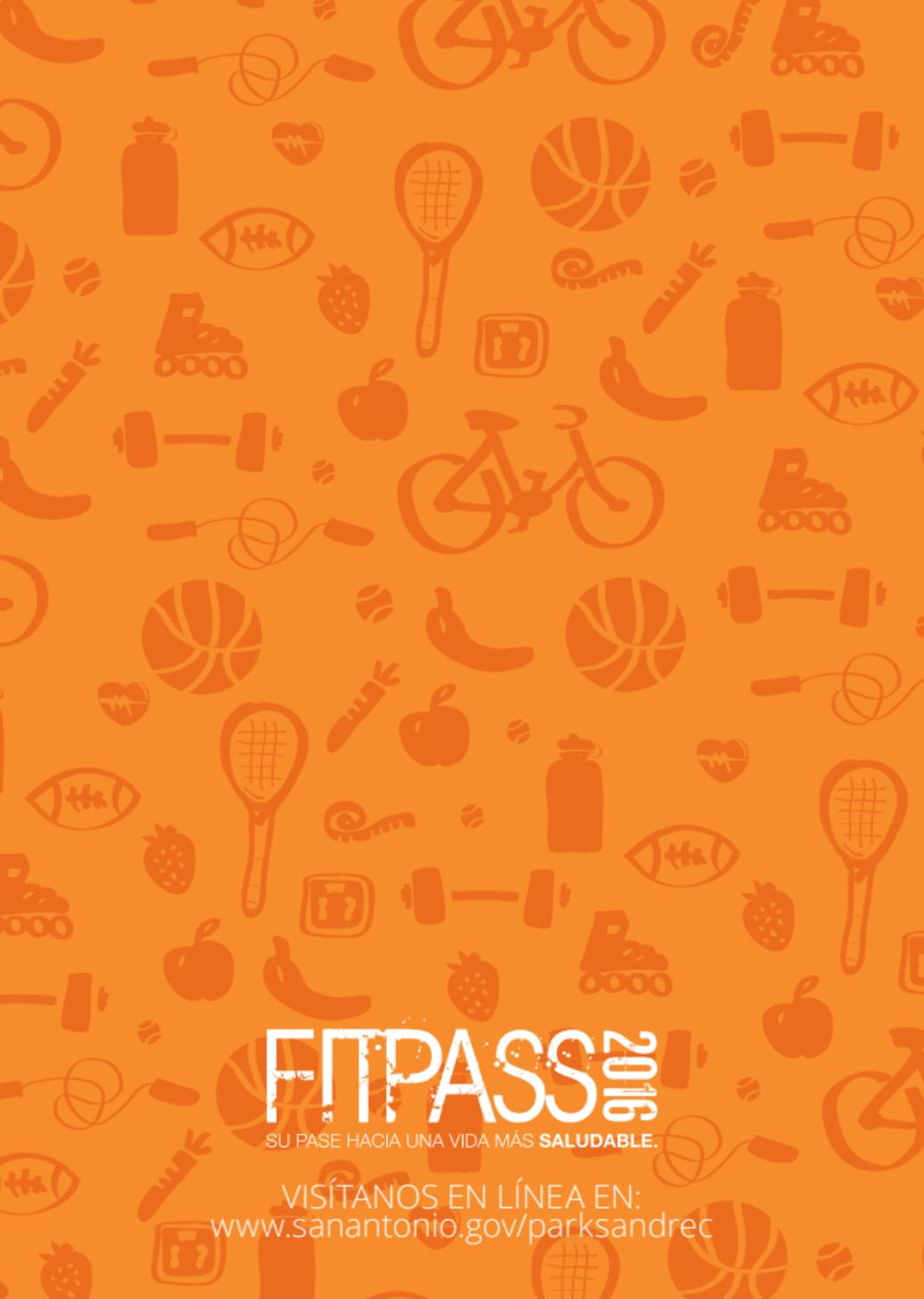
---

---

---

---

---



# FITPASS 2016

SU PASE HACIA UNA VIDA MÁS SALUDABLE.

VISÍTANOS EN LÍNEA EN:  
[www.sanantonio.gov/parksandrec](http://www.sanantonio.gov/parksandrec)