



Parques públicos: ○

- 1. Central Park  
140 E. Hadley St
- 2. Grant Park  
701 S. 3<sup>rd</sup> Ave
- 3. Civic Space Park  
424 N. Central Ave
- 4. Verde Park  
916 E. Van Buren St
- 5. Encanto Park  
2605 N 15<sup>th</sup> Ave  
**\*Piscina pública\***
- 6. Falcon Park  
3420 W. Roosevelt St  
**\*Piscina pública\***
- 7. Steele Indian School Park  
300 E. Indian School Rd
- 8. Lindo Park  
2230 W. Roeser Rd

- 9. Roesley Park  
4205 S. 15<sup>th</sup> Ave
- 10. El Prado Park  
6428 S. 19<sup>th</sup> Ave
- 11. El Reposo Park  
502 E. Alta Vista Rd
- 12. Cesar Chavez Park  
7858 S. 35<sup>th</sup> Ave
- 13. Esteban Park  
3345 E. Roeser Rd
- 14. Kiwanis Park  
5500 S. Mill Ave

Camino de montaña: △

- 15. South Mountain Park  
10919 S. Central Ave
- 16. Papago Park  
625 N. Galvin Pkwy

Gimnasios: □

- 17. Eos Fitness: \$10 por mes  
1 E. Washington Street St. #250

- Planet Fitness: 24/7 \$10 por mes
- 18. 1625 W. Camelback Rd
- 19. 3975 E. Thomas Rd
- 20. 3636 W. Southern Ave

- Youfit: \$10 por mes  
1515 E. Bethany Home Rd  
6135 N. 35<sup>th</sup> Ave

Senderos en el canal: ☆

- 21. Grand Canal Path:  
Fin del sendero - W. Bethany Home Rd.  
and N. 99<sup>th</sup> Ave. (Glendale) and W.  
Washington St. (Tempe)
- 22. Old Cross Cut Canal Path:  
Fin del sendero - E. Indian School Rd. and  
N. 48<sup>th</sup> St. and E. McDowell Rd.
- 23. Western Canal:  
Fin del sendero - W. Carver Rd. and S.  
35<sup>th</sup> St. (Phoenix) and Consolidated Canal  
Path (Gilbert)

# Registro de Ejercicio



Obtenga **30 minutos** de ejercicio **5 días** por semana

## Tipos de Ejercicio

**Caminar**



**Correr**



**Bailar**



**Andar en bicicleta**



**Escalar la montaña**



**Entrenamiento de resistencia**



En su registro de ejercicio: Marque con una paloma los días en que se ejercitó 30 minutos o más

Fecha de la semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo