



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: Judith Fernandez

Dates: Wednesdays, Oct. 14 - Dec. 16



(323) 671-1192

Time: 8:45 AM - 10:00 AM



judith.fernandez@ausd.net

Location: Parent Center



EL CAMINAR HACIA EL BIENESTAR

UN TALLER PARA PADRES
DE OCHO SEMANAS

Este taller capacitará 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
- » Salud mental
- » Cantidad de tiempo haciendo ejercicio cada semana
- » Conectividad a la escuela de sus hijos
- » Vida social

**VEA NUESTRO
VIDEO
INFORMATIVO
AQUÍ**

ÚNASE A
NOSOTROS PARA
APRENDER SOBRE:

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

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

Para preguntas o para registrarse contacte:

Nombre: Judith Fernandez

Fechas: Cada miércoles de oct. 14 al dec. 16

(323) 671-1192

Horario: 8:45 AM - 10:00 AM

judith.fernandez@ausd.net

Lugar: