

MIDDLESEX-LONDON

¿ESTA LISTO
PARA EL DESAFIO
COMUNITARIO



im in motion™
Physical Activity - do it for life!

SÚMESE AL **DESAFÍO** ESTE OCTUBRE

Todos los habitantes de London y del condado de Middlesex están invitados a participar en el desafío de 31 días de actividad física durante el mes de octubre.

¿POR QUÉ SUMARSE AL DESAFÍO?

Es una forma divertida y sencilla de sentirse con energía, saludable y reducir el estrés con su familia, amigos y comunidad

CÓMO PARTICIPAR:

- 1** Defina una meta para la actividad física. Pídale a los demás que se sumen o que formen un equipo.
- 2** Baile, corra, nade, camine...
- 3** Registre los minutos de actividad física de una de estas dos maneras:



Utilizando la aplicación gratuita del desafío comunitario **in motion**TM (disponible en inmotion4life.ca o App Store).



Utilizando una hoja de registro (disponible en puntos de su vecindario o descargándola desde inmotion4life.ca). Consulte en la página web dónde retirar las hojas y dónde entregarlas.

- 4** Entregue su formulario durante la **primera semana de noviembre**.

Este octubre una sus esfuerzos con los de su comunidad para ayudar a transformar a Middlesex-London en la comunidad más saludable de Canadá.

Para obtener más información visite: inmotion4life.ca