

# ¡Es hora de redoblar el paso!

- ✓ Programa de 8 semanas
- ✓ Muévase
- ✓ Visite nuevos parques
- ✓ Gane premios
- ✓ Bienvenidos todos los niveles de condición física
- ✓ No cuesta nada participar
- ✓ Inscríbese en línea



¡Redoble el paso comienza el 11 de abril  
La inscripción empieza el 1º de febrero



## Beginners Encouraged!

¡Se les anima a los principiantes!  
[miottawa.org/stepitup](http://miottawa.org/stepitup)



### CAMINATAS EN GRUPO

Caminatas grupales semanales guiadas  
Variedad de sitios y horas  
No hace falta inscribirse



### AVENTURAS

Aventuras guiadas como kayak y orientación  
para principiantes - familias bienvenidas



### FIJACIÓN DE OBJETIVOS

Seguimiento de actividad en línea fácil de usar  
Fije objetivos y vea su progreso  
¡Informe cada semana para tener la oportunidad de ganar!

¿Preguntas? Comuníquese con Rajvir Kaur: [rkaur@miottawa.org](mailto:rkaur@miottawa.org)  
¡Redoble el paso! es presentado a usted por



miOttawa Department of Public Health