

Every.

Day.

Active.



Arizona has many great parks and trails to visit. You can enjoy a day of hiking and beautiful views or find a playground, kick a ball, or play in the snow. Exploring your community is a great way to be outdoors across the seasons in Arizona for little or no cost!

Being active often is a fun way to spend time with your family. It also improves your health in many ways, like more energy, better sleep, and less stress. All movement counts. Find activities that you enjoy!

Visit Arizona's great parks and trails by checking our interactive map and choosing your community or a place you want to visit.

To find a park or trail near you, visit azhealthzone.org/be-active

Places to be Active



TRAILS

Arizona has a ton of great trails to visit, whether you are wanting to get some exercise, have a family outing in your community or looking to enjoy the outdoors.



PARKS

Take advantage of your community resources and have some fun at your local park. Find parks and play spaces near you.



GARDENS

Plant a small garden at home or join a community garden to move your body and clear your mind.

Cada.

Día.

Activo.



Arizona tiene muchos buenos parques y senderos para visitar. Usted puede disfrutar de un día de caminata y de hermosos paisajes o buscar un área de juegos, patear una pelota o jugar en la nieve. Explorar su comunidad es una buena manera de estar al aire libre en todas las estaciones del año en Arizona ¡a un bajo o ningún costo!

Estar activos es una manera divertida de pasar tiempo con su familia. También mejora su salud en muchas maneras, como tener más energía, dormir mejor y tener menos estrés. Todos los movimientos cuentan. ¡Busque actividades que usted pueda disfrutar!

Visite los magníficos parques y senderos de Arizona, revisando nuestro mapa interactivo y escogiendo su comunidad o lugar que desee visitar.

**Busque un parque o sendero cerca de usted, visitando:
zonadesaludaz.org/sea-activo**

Lugares para estar activos



SENDEROS

Arizona tiene una gran variedad de buenos senderos para visitar, ya sea que quiera hacer algo de ejercicio, salir con la familia en su comunidad o sólo disfrutar del aire libre.



PARQUES

Aproveche los recursos de su comunidad y diviértanse en su parque local. Busque parques y espacios de juego cerca de usted.



JARDINES

Plante un jardín pequeño en casa o únase a un jardín comunitario para mover su cuerpo y aclarar su mente.