

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.