



Reta yoCAMINO en el Trabajo

Formato para Grupos

Formato para mantenerte en la rutina del ejercicio! Amina a tus amigos & compañeros de trabajo.

- #1: Asegúrate que todos se registren en: iwalksonoma.org (oprime el botón iWALK Challenge)
- #2: Pon los nombres de todos que van a participar abajo.
- #3: Todos los participantes pueden usar este formato para apuntar sus minutos cada semana.
- #3: Pon una ★ junto el nombre de quien logra su meta cada semana.
- #4: Cualquier tipo de ejercicio cuenta. Has lo con un grupo o individualmente.
- #5: Apunta en tu calendario para que participes en la carrera/caminata Human Race el 7 de Mayo.

| Nombre | Meta # min | Semana # | | | | | | | | | | | | |
|--------|------------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

Comparte tu logro en iWalk@volunteernow.org!