

## Opciones de Ejercicio para Personas Mayores



### Opciones de ejercicio gratis o de bajo costo

#### Sit and Be Fit/ Siéntate y mantente en forma

[www.sitandbenefit.org/](http://www.sitandbenefit.org/)

Un programa de ejercicios y fitness en la televisión pública para personas de la tercera edad.

Canal 10, 16 o 36 MPTV-Milwaukee, de lunes a viernes, 8:30 AM

Canal 20/20.1 WYCC-Chicago, de lunes a viernes, 7:30 AM.

\*Nuevo Streaming Club-acceso a entrenamientos cuando y donde quieras.

[www.sitandbenefit.org/streaming/](http://www.sitandbenefit.org/streaming/) \$7.99/por mes

#### Go for Health/ Por la salud [Exercise and Physical Activity | National Institute on Aging](https://www.nia.nih.gov/health/exercise-and-physical-activity)

[nih.gov](https://www.nih.gov) Physical activity is an important part of healthy aging. Check out these articles, which were previously housed on the **Go4Life** exercise and physical activity website, to learn the latest on how exercise and physical activity can help you stay healthy as you age. Find tips on how to fit exercise into your daily life safely and get motivated to get moving.

#### Caminando dentro los Centros Comerciales

Los centros comerciales locales a menudo están abiertos antes para los caminar. Consulte con el centro comercial para obtener más información. En Kenosha, las personas también pueden caminar en los Edificios de Servicios Humanos del Condado de Kenosha o en el Boys and Girls Club.

#### Boys and Girls Club

1330 52<sup>nd</sup> Street, Kenosha

262-654-6200

Horario: De lunes a viernes, de 7:00 AM- 3:00 PM; Verano 7:00 AM-12:00 PM

\*\* Personas de la tercera edad deben tener una membresía. Actualmente son gratuitas para personas mayores de 60 años.

## **Kenosha County Human Services Building**

8600 Sheridan Road, Kenosha

Horario: Lunes- Viernes, 8:00 AM - 5:00 PM

## **Kenosha County Center**

19600 75<sup>th</sup> Street, Bristol

Horario: Lunes - Viernes, 8:00 AM - 5:00 PM

## **Senior Centers/Centros para Personas Mayores**

### **Kenosha Senior Citizens Center**

2717 67<sup>th</sup> Street, Kenosha

262-359-6260

[www.kusd.edu/departments/kenosha-senior-center](http://www.kusd.edu/departments/kenosha-senior-center)

Ofrece clases de ejercicio, baile, clases de baile y Tai Chi. Los miembros pueden nadar en Reuther High School los martes y jueves, de 7:00 AM- 9:00 AM. Por un pequeño cargo adicional. La natación en invierno que ofrecen de septiembre a mayo son gratuitos. Llame para los detalles.

### **Westosha Senior Community Center**

19200 93<sup>rd</sup> Street, Bristol

262-891-3436

[www.westoshaseniorcenter.com](http://www.westoshaseniorcenter.com)

Ofrece clases de ejercicios, clases de baile y baile  
Costos: Llame por cuotas e información de membresía.

## **Programas de Ejercicio y Clubes de Salud**

### **Aurora Wellness Center/ Centro de Bienestar**

Memorial Hospital of Burlington

300 McCanna Parkway, Burlington

262-767-7000

Health and fitness center

Services offered:

- Clases de aeróbic y otras clases de ejercicios, incluyendo clases orientadas a personas mayores
- Pista interior para caminar/jogging-trotar
- Centro de fitness y entrenamiento de pesas
- Instalaciones de agua y clases de fitness acuático.

Costa: Llame para obtener información y tarifas de membresía. Tarifas disponibles para personas de la tercera edad.



### **SwimTastic Swim School**

262-201-0500

6940 Green Bay Road

Kenosha, WI

[www.swimtastic.com/locations/kenosha-wi](http://www.swimtastic.com/locations/kenosha-wi)

- Ofrece un programa único para satisfacer las necesidades especiales de cada nadador. Piscinas de agua caliente, piscinas individuales, personalizar la experiencia para que coincida mejor con sus objetivos, instalaciones tiene dos baños ADA / vestuarios, ascensores ADA.  
Costo: Llame para obtener detalles y horarios

### **Diver Dan's Scuba & Aquatic Center**

3927 30<sup>th</sup> Avenue, Kenosha

262-652-9399

[www.diverdan.com/](http://www.diverdan.com/)

- Servicios ofrecidos:
- Clases de ejercicios de agua
- Artrítico/fibromialgia, "Estirar Y Entonar", Aeróbicos de agua
- Piscina de agua caliente de 90 grados  
Costo: Llame para obtener detalles y horario.

### **Kenosha YMCA**

7101 53<sup>rd</sup> Street, Kenosha

262-654-9622

[www.kenoshaymca.org/](http://www.kenoshaymca.org/)

Servicios ofrecidos:

- Clases aeróbicas y otras clases de ejercicio, incluyendo clases dirigidas a personas mayores
- Pista de senderismo/Pista para correr
- Gimnasio y entrenamiento de pesas
- Instalaciones de piscina y clases de fitness acuático.  
Costa: Llame para obtener información y tarifas de membresía. Tarifas disponibles para personas de la tercera edad.

### **Morning Hydrotherapy**

Jane Vernon School

8518 22<sup>nd</sup> Avenue, Kenosha

262-945-9909

Llama a Pat Mathei para obtener más información.

### **Piece of Cake Fitness**

414-248-0648

6727 31<sup>st</sup> Avenue, Kenosha

[www.pieceofcakefitnes.com](http://www.pieceofcakefitnes.com)

Servicios ofrecidos:

Negocio de acondicionamiento físico personal, sirviendo a todas las personas de la tercera edad, incluso aquellos con problemas de memoria, con la autorización de un médico. Gimnasio certificado para personas mayores, que ofrece entrenamiento personalizado, en el hogar de la persona, para adaptarse a las necesidades del cliente. Trabaja con cuidadores y clientes para crear un plan de ejercicios, diseñado para ayudar a construir y mantener los músculos, la fuerza, y los beneficios emocionales de hacer ejercicio.

### **Rec-plex**

9900 Terwall Terrace, Pleasant Prairie

262-947-0437

[www.recplexonline.com/](http://www.recplexonline.com/)

Servicios ofrecidos:

- Clases aeróbicas y otras clases de ejercicio, incluyendo clases orientadas a personas mayores
- Pista interior para caminar/jogging-trotar
- Centro de fitness y entrenamiento de pesas
- Instalaciones de agua y clases de fitness acuático

Costa: Llame para obtener información y tarifas de membresía. Tarifas disponibles para personas de la tercera edad.

#### **\*\*\*CLAUSULA DE PROTECCION**

El Centro de Recursos para Envejecimiento y Discapacidad (ADRC por sus siglas en inglés) confirma, que la información presente, es precisa, desde la fecha de su última actualización. Es importante saber que, aunque la información se ha traducido al español, no significa que los servicios también estarán disponibles en español. El ADRC le sugiere llamar a los proveedores y preguntar si sus servicios están disponibles en español.

El ADRC, no se hace responsable del uso de esta información de una manera que no debe ser utilizada. El ADRC no recomienda, ni evalúa el negocio o los servicios. No es responsable de ninguna política comercial. Utilice su criterio cuando solicite servicios, obtenga presupuestos, y verifique referencias y licencias. Para obtener información sobre licencias profesionales, puede comunicarse con el Departamento de Regulación y Licencias de Wisconsin por teléfono: 608-266-2112, o acceder a su sitio web:

[online.drl.wi.gov/LicenseLookup/LicenseLookup.asp](http://online.drl.wi.gov/LicenseLookup/LicenseLookup.asp) También puede comunicarse con Better Business Bureau por teléfono: 1-800-273-1002 o acceder a su sitio web: [www.wisconsin.bbb.org/](http://www.wisconsin.bbb.org/)