

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/

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/ \$7.99/por mes.

Go for Health/ Por la salud <https://go4life.nia.nih.gov/workout-videos/>

La actividad física es una parte importante del envejecimiento saludable. Pruebe estos videos de ejercicios Go4Life para ayudarlo a adaptar el ejercicio y la actividad física a su vida diaria.

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 52nd 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, 7:00 AM - 5:00 PM

Kenosha County Center

19600 75th Street, Bristol

Horario: Lunes- Viernes, 7:00 AM - 5:00 PM

Senior Centers/Centros para Personas Mayores

Kenosha Senior Citizens Center

2717 67th Street, Kenosha

262-359-6260

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 93rd Street, Bristol

262-891-3436

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

6940 Green Bay Road

262-201-0500

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 30th Avenue, Kenosha

262-652-9399

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 53rd Street, Kenosha

262-654-9622

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 22nd Avenue, Kenosha

262-654-6485

Llama a Linda Metallo para obtener más información.

Piece of Cake Fitness

6727 31st Avenue, Kenosha

414-248-0648

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/

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.

Reuther Senior Swim program

Reuther High School

913 57th Street, Kenosha, WI

Abierto martes y jueves de 7:00 AM- 8:30 AM, durante el año escolar y es gratis para todos los miembros del Centro para personas mayores. Si desea nadar durante el Verano, necesita inscribirse con el lifeguard/socorrista en la piscina, entonces el costo es de \$25.00 y se paga directamente al socorrista, antes de que la sesión de verano comience a mediados de junio.

***CLAUSULA DE PROTECCION

El Centro de Recursos para el 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 También puede comunicarse con Better Business Bureau por teléfono: 1-800-273-1002 o acceder a su sitio web: www.wisconsin.bbb.org/