



Correra/Caminata de 1 Milla de Chicago Run

Sábado, 5 de diciembre

Cada año, Chicago Run tiene semestral carrera/caminata de 1 milla. Este año vamos virtuales para celebrar y honrar con seguridad a nuestros estudiantes, maestros y familias que han hecho un compromiso con la salud y el estado físico. ¡Acompáñanos el 5 de diciembre y camina o corre 1 milla en tu propio barrio en tu propio tiempo! Este es un evento **gratuito** para todos.

Cómo funciona

- **Paso 1:** Complete el registro [aquí](#)
- **Paso 2:** Crea tu propio dorsal de carrera (instrucciones incluidas)
- **Paso 3:** El sábado **5 de diciembre**, sal y corre/camina 1 milla
- **Paso 4:** **Comparte fotos y videos de tu** carrera/caminar de 1 milla con nosotros en las redes sociales usando #ChiFunRun y etiqueta @ChicagoRun en Facebook y Instagram



Lo que está incluido

- Instrucciones para crear tu propio dorsal de carrera
- Calentamiento de Zumba para que lo hagas antes de tu caminata/correr
- Estiramientos de yoga después de su carrera
- Certificado de acabado imprimible



Recursos en línea

Para encontrar recursos saludables que pueda usar en casa, visite chicagorun.org/family. Los recursos incluyen juegos saludables, actividades en el hogar, desafíos y hojas de trabajo.