Kenosha County Aging & Disability Resource Center
8600 Sheridan Road • Kenosha, WI 53143 • 262-605-6646 • Fax 262-605-6649

Opciones de Ejercicio para Personas Mayores



Opciones de ejercicio gratis o de bajo costo

Sit and Be Fit/ Siéntate y mantente en forma

www.sitandbefit.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.sitandbefit.org/streaming/ $7.99/por mes

Go for Health/ Por la salud Exercise and Physical Activity | National Institute on Aging (nih.gov) La actividad física es una parte importante del envejecimiento saludable. Consulte estos artículos, que anteriormente se encontraban en el sitio web de ejercicio y actividad física de Go4Life, para conocer lo último sobre cómo el ejercicio y la actividad física pueden ayudarle a mantenerse saludable a medida que envejece. Encuentre consejos sobre cómo incorporar el ejercicio a su vida diaria de forma segura y motivarse para ponerse en movimiento.

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, los 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.

**Debe tener una membresía Senior, que actualmente es gratuita para personas mayores de 55 años; menores de 55 años el costo es de $65 por una membresía anual. Llame para obtener detalles y beneficios que ofrece esta membresía.

Kenosha County Human Services Building
8600 Sheridan Road, Kenosha
Horario: Lunes- Viernes, 8:00 AM - 5:00 PM

Kenosha County Center
19600 75th Street, Bristol
Horario: Lunes- Viernes, 8:00 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 262-201-0500
6940 Green Bay Road
Kenosha, WI
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 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.

Piece of Cake Fitness 414-248-0648
6727 31st Avenue, Kenosha
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/
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 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/