



It's Easier to Walk with a Friend: Walking Clubs in Nevada



Las Vegas High Rollers & Strollers

Events are open to everyone. Walks are free, non competitive, recreational events, which are designed to be fun for the whole family. Las Vegas High Rollers & Strollers visit new and interesting places that provide a variety of environments, from easy, flat walks through residential neighborhoods to hilly walks on natural surface trails in parks, cross country, or through the desert. Each participant walks at his or her own pace, which means you can enjoy your surroundings and meet others who have the same interest in improving fitness through walking.

For more information call John Oszajca (702) 292-3407 or email lvhrs1985@yahoo.com

www.lvhrs.org



Walk this Way: Walking Club

Join WomensCare and Henderson Parks & Recreation to walk. Strollers and people of all fitness levels are welcome. Walks are free. Club meets Mondays & Thursdays from 9 a.m. to 10 a.m. Call (702) 616-4900 for meeting location.



www.seeMommyrun.com

seeMOMMYrun.com

A networking Web portal that allows moms to communicate and make their own arrangements for running or walking together in groups. The web site accommodates its members' geographic needs, time restraints, and fitness abilities without having to spend time away from their children because moms in every area or neighborhood can start a group convenient for themselves.



Muscle Powered

www.MusclePowered.org

A community group dedicated to making Nevada's capital city a better community for bicycling and walking through advocacy, education, and promotion of bike-and-pedestrian-friendly roadways, and bike-and-pedestrian-friendly development and redevelopment. To join visit their website.



Es Más Fácil Caminar Con un Amigo: Clubs de Caminatas en Nevada



Las Vegas High Rollers & Strollers

Los eventos están abiertos para todos. Las caminatas son gratis, no-competitivas y recreacionales, diseñadas para ser divertidas para toda la familia. Las Vegas High Rollers & Strollers visitan lugares nuevos e interesantes que proveen una variedad de ambientes, desde caminatas fáciles en terrenos planos en áreas residenciales hasta caminatas en terrenos montañosos en parques, campo a través, o en el desierto. Cada participante camina a su propio paso, lo que quiere decir que usted puede disfrutar sus alrededores y conocer a otras personas que tienen el mismo interés de mejorar su salud con caminatas. Para más información llame a John Oszajca (702) 292-3407 o mande un email lvhrs1985@yahoo.com

www.lvhrs.org



Walk this Way: Walking Club

Únase a WomensCare y Henderson Parks & Recreation para caminar. Personas de todos los niveles de aptitud física y carriolas son bienvenidas. Las caminatas son gratis. El Club se reúne los Lunes y Jueves de 9 a.m. a 10 a.m. Llame al (702) 616-4900 para obtener la ubicación de la caminata.



www.seeMommyrun.com

seeMOMMYrun.com

Un portal de internet que permite que mamás se comuniquen entre sí y se organicen para caminar o correr juntas en grupos. El portal de internet permite que los miembros encuentren personas basadas en su ubicación, horario, y aptitudes físicas sin tener que separarse de sus niños.



Muscle Powered

www.MusclePowered.org

Muscle Powered

Un grupo comunitario dedicado a hacer a la capital de Nevada un mejor lugar para caminar o usar bicicletas. El grupo provee apoyo, educación, y promoción de calles y desarrollo de áreas en las que se puedan caminar. Para unirse a este grupo visite su portal de internet.