

Grupos de Caminata del Condado de Tillamook 2024



¿Interesado en unirse a un grupo de caminatas?

Mantenerse activo y contar con apoyo social es la clave para una salud de por vida. Unirse a un grupo de caminatas es una forma divertida de estar saludable. **Todos los grupos caminan al aire libre, llueva o truene.** ¡Encuentre un grupo cerca de usted o considere comenzar el suyo propio! Para agregar o actualizar la información del grupo, póngase en contacto con kbenson@tillamookymca.org.

● Rockaway Beach

Rockaway Beach | Los miércoles a las 2:30 pm | Nos vemos en la Avenida 3 y calle Miller
Coordinado por: Lina | mamalinabest@gmail.com

● Tillamook

Tillamook YMCA | Lunes, Miércoles y Viernes a las 11 am | Nos vemos en la entrada principal del YMCA.

Coordinado por: Linda | siempreprime@outlook.com | 503-842-7850 | Contacte con la coordinadora para ser añadido al grupo privado de Facebook, para información y para cualquier cambio en el horario.

Tillamook YMCA | Sábados al mediodía | Nos vemos en la entrada principal del YMCA.
Coordinado por: Amy | sanfora01@ah.org | 262-370-3677

● Pacific City

Kiawanda Community Center (Pacific City) | Lunes, Miércoles, Viernes a las 10 am
Coordinado por: Kathy | katystar7@hotmail.com | 503-801-7448 (texto)



NOTA: Los grupos de caminata son informales y dirigidos por voluntarios. ¡Todos son bienvenidos sin cita previa! Se recomiendan zapatos cómodos, capas de ropa y ropa para la lluvia, ya que la mayoría de los grupos caminan al aire libre, llueva o truene.

Síguenos en Tillamook County Wellness, en Facebook e Instagram.