

Healthy Living (Fitness & Nutrition)

Calendar of Events for 2009-2010

Calendario de eventos para el programa de Vivir Sano (Para Bien Estar y Buena Nutrición) para el año 2009-2010



Date/Time--Fecha/Hora	Event	Evento
Beginning September 9, 2009-October 28, 2009 Wednesdays, 6:00 p.m. – 7:00 p.m. Comenzando 9 de septiembre 2009 al 28 de Octubre 2009 Miércoles, 6:00 de la tarde a 7:00 de la tarde	Running/Walking Group Meets Basic Training-Running <u>8 week program for first 100 to sign up</u> Rogue Training Systems 500 San Marcos Street 512-731-6603 Classes will be held weekly on Wednesdays leading up to the Race for the Cure 5K	El Grupo de Correr/Caminar Instrucción-Básica de Correr de 8 semanas <u>Para primer 100 participantes</u> Rogue Training Systems 500 San Marcos Street 512-731-6603 Clases serán cada semana los miércoles para entrenar para la Carrera de Race for the Cure
Saturdays, September 12, 2009-October 31 st 8:00 a.m.- 9:00a.m. Sábados, 12 de septiembre 2009 al 31 de octubre 2009 8 de la mañana a 9 de la mañana	Running/Walking Group Meets Basic Training-Running Rogue Training Systems 500 San Marcos Street 512-731-6603 Classes will be held weekly on Saturdays leading up to the Race for the Cure 5K	El Grupo de Correr/Caminar Instrucción-Básica de Correr de 8 semanas Rogue Training Systems 500 San Marcos Street 512-731-6603 Clases serán cada semana los sábados para entrenar para la Carrera de Race for the Cure
Saturday, September 12, 2009 8:00 a.m. Sábado, 12 de septiembre 2009 8 de la mañana	Start Gearing Up! St. John 5K and Family Mile The start/finish will be at Nelson Field 7101 Berkman Drive Race for Students & Families of Pickle Elem, Webb MS and Reagan HS - If you are a student at one of these schools your entry race fee is Free!	¡Comienza Preparándote! St. John 5K y Milla Familiar El comienzo/fin estará en Nelson Field 7101 Berkman Drive La Carrera será para Estudiantes y sus Familias de Escuelas Pickle, Webb y Reagan Si eres una estudiante de estas escuelas, ¡tu cuota para entrar es gratis!
Sunday, September 13, 2009 11:00 a.m. - 3:00 p.m. Domingo, 13 de septiembre 2009 11 de la mañana a tres de la tarde	Hispanic Health Festival Travis County Expo Center 7311 Decker Lane Free health screenings, fitness and cooking demonstrations and much more health information.	Festival Hispano de Salud Travis County Expo Center 7311 Decker Lane Exámenes de salud, buena condición y demostraciones para cocinar y mucha más información de la salud.
Sunday, October 11, 2009 7:00 a.m. Domingo 11 de Octubre, 2009 7 de la mañana	Run Austin Run 1/2 Marathon 5K & 10K Race RunTex Triangle Retail Store The Triangle (45th & Guadalupe) <u>First 50 to sign up</u> Time to show what you're learning during Basic Training! Register for 5K Training	Carrera de Run Austin Run 1/2 Marathon 5K & 10K RunTex Triangle Retail Store The Triangle (Calles 45th y Guadalupe) <u>Para las primeras 50 participantes que se inscriban</u> ¡Es tiempo de mostrar lo que su aprender durante la Instrucción de Basic! Registrarse para la Instrucción de 5K
Sunday, November 1, 2009 7:30 a.m. Domingo, 1 de Noviembre 2009 7:30 de la mañana	Race for the Cure 5K Run/Walk The Domain <u>First 50 to sign up</u> Yeah! You did it! Time to show what you learned during Basic Training! Register for 5K Training	Carrera de Race for the Cure 5K The Domain (Centro de Compras) <u>Para las primeras 50 participantes que se inscriban</u> ¡A Celebrar! ¡Usted lo hizo! ¡Es tiempo de mostrar lo que usted aprendió durante los entrenamientos! Registrarse para la Instrucción de 5K
Monday, November 9, 2009 or November 16, 2009 6:00 p.m. – 7:00 p.m. Lunes, 9 de Noviembre 2009 o 16 de Noviembre, 6 de la tarde a 7 de la tarde	Dance Class with the Capital City Dancers UT-Austin Recreation & Sports Facility Rm. 1.06 <u>First 100 to sign up</u> *Date subject to change*	Clase de Baile con Capital City Dancers En UT-Austin en la Facilidad de Recreación y las Instalaciones Deportivas en Cuarto 1.06 <u>Para los primer 100 participantes que se inscriban</u> *Fecha sujeto a cambiar*
Wednesdays, December 2, 2009 and December 9, 2009 6:00 p.m. – 7:00 p.m. Miércoles, 2 de Diciembre 2009 y 9 de Diciembre 2009 6:00 de la tarde a 7:00 de la tarde	Running/Walking Group Meets Weekly on Wednesdays leading up to the Trail of Lights 5K Run RunTex Riverside, 422 W. Riverside Dr. Join our Running Group!	El Grupo de Correr/Caminar RunTex Riverside, 422 W. Riverside Dr. Clases serán cada semana los miércoles para entrenar para la Carrera de la Estela de Luz 5K ¡Inscribirse en el grupo de correr/caminar!
Saturday, December 12, 2009 6:30 p.m. Sábado, 12 de Diciembre, 2009 6:30 de la tarde	Trail of Lights 5K Run/Walk Zilker Park Register for 5K Training <u>First 50 to sign up</u>	Carrera de Trail of Lights 5K Zilker Park Registrarse para la Carrera <u>Para las primeras 50 participantes que se inscriban</u>
Thursday, December 17, 2009 6:00 p.m. – 7:30 p.m. Jueves, 17 de Diciembre 2009 6:00 de la tarde a 7:30 de la tarde	Ice Skating Chaparral Ice Center Northcross Mall, 2525 Anderson Lane Family Invited (Costs will be covered for participant and Mom only) <u>First 50 to sign up</u>	<u>Patinaje sobre Hielo</u> Chaparral Ice Center Northcross Mall, 2525 Anderson Lane <u>Familia está Invitada (Pagaremos el costo solo para la participante y la Mamá)</u> <u>Para las primeras 50 participantes que se inscriban</u>
January, 2010 *Date and Time to be Announced* Enero, 2010 *La fecha y el tiempo será anunciados*	TeXercise-Dance Class UT-Austin Recreation & Sports Facility Rm. 1.06 <u>First 100 to sign up</u> *Date and Time to be Announced*	Clase de Baile con TeXercise En UT-Austin en la Facilidad de Recreación y las Instalaciones Deportivas en Cuarto 1.06 <u>Para las primeras 100 participantes que se inscriban</u> *La fecha y el tiempo será anunciados*
Wednesdays, January 13, 2010- February 24, 2010 6:00 p.m. – 7:00 p.m. Miércoles, 13 de enero, 2010 al 24 de febrero, 2010, 6:00 de la tarde a 7:00 de la tarde	Running/Walking Group Meets Weekly on Wednesdays leading up to the Daisy 5K RunTex Riverside, 422 W. Riverside Dr. Join our Running/Walking Group!	El Grupo de Correr/Caminar RunTex Riverside, 422 W. Riverside Dr. Clases serán cada semana los miércoles para entrenar para la Carrera de Daisy 5K ¡Inscribirse en el grupo de correr/caminar!

<p>Saturday, February 20, 2010 1:00 p.m. – 2:00 p.m.</p> <p>Sábado, 20 de febrero 2010 1:30 de la tarde a 2:30 de la tarde</p>	<p>Kickboxing Class beginning after Spring Conference #1 Soy Única, Soy Latina Conference <i>For all Middle School Students & Parents</i> Class to be held at UT-Austin Recreation & Sports Facility</p>	<p>Clase de Kickboxing empieza después de la Conferencia Primavera #1 Conferencia Soy Única, Soy Latina <i>Para todas las Estudiantes en la Intermedia</i> <i>(Grados 6-8) y sus Padres</i> La Clase tomara lugar en UT-Austin en la Facultad de Recreación y las Instalaciones Deportivas</p>
<p>Saturday February 28th, 2010 8:00 a.m.</p> <p>Sábado, 28 de Febrero, 2010 8 de la mañana</p>	<p>Daisy 5K Run Rogue Equipment on E. 5th St. just east of San Marcos Register for 5K Training <u>First 50 to sign up</u></p>	<p>Carrera de Daisy 5K Rogue Equipment on E. 5th St. Registrarse para la carrera Inscribirse en el grupo de correr/caminar <u>Para las primeras 50 participantes que se inscriban</u></p>
<p>March, 2010 Marzo, 2010</p>	<p>Tennis Clinic Dates, Times and Locations to be Announced</p>	<p>Clínica de Tenis Fechas, tiempos y lugares serán anunciados*</p>
<p>Wednesdays, April 7, 2010- April 21, 2010 6:00 p.m. – 7:00 p.m.</p> <p>Miércoles, 7 de abril 2010 al 21 de abril 2010 6:00 de la tarde a 7:00 de la tarde</p>	<p>Running/Walking Group Meets Weekly on Wednesdays leading up to the Texas RoundUp 5K Race RunTex Riverside, 422 W. Riverside Dr. Join our Running/Walking Group!</p>	<p>El Grupo de Correr/Caminar RunTex Riverside, 422 W. Riverside Dr. Clases serán cada semana los miércoles para entrenar para la Carrera de Texas Roundup 5K ¡Inscribirse en el grupo de correr/caminar!</p>
<p>Sunday, April 25, 2010 8:00 a.m.</p> <p>Domingo, 25 de Abril, 2010 8 de la mañana</p>	<p>7th Annual Texas Roundup 5K and 10K *Date Subject Change* Location to be announced Register for 5K Training <u>First 50 to sign up</u></p>	<p>La Séptima Carrera Anual Texas Roundup 5K y 10K *La fecha, lugar y el tiempo será anunciados* ¡Inscribirse en el grupo de correr/caminar! <u>Para las primeras 50 participantes que se inscriban</u></p>
<p>April, 2010 *Dates & time to be announced</p> <p>Abril, 2010 *Fechas y tiempo serán anunciados*</p>	<p>Golf Clinic *Dates, Times and Locations to be Announced*</p>	<p>Clínica de Golf *Fechas, tiempos, y lugares serán anunciados*</p>
<p>May, 2010 *Dates & time to be announced</p> <p>Mayo, 2010 *Fechas y tiempo serán anunciados*</p>	<p>Kickboxing Class Dates, Times and Locations to be Announced</p>	<p>Clase de Kickboxing *Fechas, tiempos y lugares serán anunciados*</p>
<p>May, 2010 *Dates & time to be announced</p> <p>Mayo, 2010 *Fechas y tiempo serán anunciados*</p>	<p>Yoga Class Dates, Times and Locations to be Announced</p>	<p>Clase de Yoga *Fechas, tiempos y lugares serán anunciados*</p>