

# SUDANDO CON SU SWEETIE



POR LA FORMACIÓN DE NIÑOS Y JÓVENES®  
POR UNA VIDA SALUDABLE  
POR LA RESPONSABILIDAD SOCIAL

## Desafío de Entrenamiento para Parejas

Sudar juntos hacia fuera juntos ayuda a mantenerlo responsable ante su tiempo de entrenamiento programado. Los estudios han demostrado que las personas que trabajan con un cónyuge o pareja tienen una mayor probabilidad de alcanzar sus objetivos de aptitud personal.



**Los beneficios  
de trabajar juntos  
son casi infinitas!**

**SOUTH COUNTY YMCA  
FAMILY CENTER**

560 Walker Drive  
Soledad, CA • 831.678.1239

[www.centralcoastymca.org](http://www.centralcoastymca.org)

- Unete con nosotros como equipo para ayudarte a alcanzar tus metas.
- Recoge una tarjeta de desafío de entrenamiento de parejas en la recepción
- Marquemos un bloque todos los días que entrenan
- Marcar 15 días o más y serás considerado ganador
- Todas las parejas ganadoras recibirán de El Y De ella botellas de agua.



# SWEATING WITH YOUR SWEETIE



FOR YOUTH DEVELOPMENT®  
FOR HEALTHY LIVING  
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

## Couples Workout Challenge

Sweating it out together helps hold you accountable to your scheduled workout time. Studies have shown that individuals that work out with a spouse or significant other have a higher probability of reaching their personal fitness goals.



**The benefits of working out together are almost endless!**

**SOUTH COUNTY YMCA  
FAMILY CENTER**

560 Walker Drive  
Soledad, CA • 831.678.1239

[www.centralcoastymca.org](http://www.centralcoastymca.org)

- Join us as we team up to help you reach your goals.
- Pick up a Couples Workout Challenge card at the front desk
- Let us mark off a block everyday you both workout
- Mark off 15 days or more and you will be considered winners
- All winning couples will receive "his/her" water bottles.

