

Gratis y de bajo costo

Recursos para la actividad física

Condado de Durham, Carolina del Norte

Hay MUCHOS lugares para que los residentes de Durham sean físicamente activos, sin embargo, no todos son económicamente favorables. Este documento proporciona una lista de opciones gratuitas y de bajo costo para los residentes del condado de Durham.

Si tiene alguna pregunta sobre lo que se encuentra en este documento, desea obtener más información o desea agregar algo, comuníquese con nosotros.



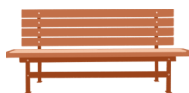
Información de contacto

Liv Gladlin

Especialista en Actividad Física, Nutrición, Acceso a Alimentos

Partnership for a Healthy Durham

ogladlin@dconc.gov | (919) 560-7898



PARQUES

Hay 66 parques administrados por el DPR

[Haga clic aquí para acceder a la página del DPR sobre los parques en todo el condado](#)



SENDEROS/VÍAS VERDES

DPR administra más de 30 millas de senderos

[Haga clic aquí para acceder a la página del DPR sobre senderos y vías verdes](#)

¿Quieres ver dónde está el parque o sendero más cercano a ti? Usa este mapa interactivo



ZONA DE JUEGOS

54 parques en toda la ciudad tienen al menos un área de juegos que brinda a los niños un espacio seguro para jugar, conectarse y aprender

[Haga clic aquí para acceder a la página del DPR sobre parques infantiles y dónde encontrarlos.](#)



GIMNASIOS AL AIRE LIBRE

Durham Parks and Recreation ofrece equipos de ejercicio al aire libre en las siguientes ubicaciones:

[Parque de la carretera Cornwallis](#)

[Parque Edgemont](#)

[Centro recreativo Edison Johnson](#)

[Parque del sendero indio](#)

Otros gimnasios al aire libre NO afiliados a

Durham Parks and Recreation

[American Tobacco Trail \(en Scott King Carretera\)](#)

[Gimnasio al aire libre del Centro Imperial](#)

[Dentro de los senderos para caminar de Woodcroft](#)

¡Acceda a la guía de programas de DPR [aquí](#) para ver más de lo que ofrecen!

Keep Durham Beautiful/Mantenga Durham Hermosa (KDB) tiene una variedad de actividades y eventos destinados a limpiar nuestra comunidad y mantener a Durham como un lugar hermoso para vivir. A través de KDB se pueden realizar algunas formas no convencionales de estar activo. Obtenga más información en su sitio web [aquí](#).

LIMPIEZA DE BASURA

KDB ofrece suministros GRATUITOS para la limpieza de basura para que los residentes y grupos comunitarios puedan pedir prestados. ¡Reúne a un grupo de vecinos o compañeros de trabajo y limpia una calle comunitaria recogiendo basura mientras haces algo de ejercicio!

Algunos artículos disponibles para prestar:



¡INTENTA CONECTAR!

“Plogging” se refiere a recoger basura mientras se camina o se trotta. ¡Esta es otra excelente opción para animarte mientras haces de tu comunidad un lugar más limpio para ti y tus vecinos!



LIBROS, DVDS, VIDEOS

Todos los residentes del Condado de Durham tienen acceso GRATUITO a las bibliotecas y recursos del Condado de Durham con una tarjeta de biblioteca válida, que también es GRATUITA para los residentes del Condado de Durham.

Las bibliotecas tienen libros y DVD de ejercicios y otros temas relacionados disponibles para prestar, así como muchos videos y clases de ejercicios disponibles en línea a través de Hoopla.

Puede buscar lo que está disponible en las bibliotecas visitando [aquí](#).

Communities in Partnership (CIP)



CLASES DE EJERCICIO

CIP ofrece clases de ejercicio *GRATUITAS* impartidas por instructores formados que centran la accesibilidad, la conexión y el cuidado.

Dirección: 103 S Driver St.

Las clases incluyen Hip Hop, Yoga Suave y Danza del Vientre.

Para saber más sobre las clases y cuándo se ofrecen, consulta [su página web](#) o boletín, al que puedes suscribirte al final de su web.

Recursos GRATUITOS para Personas Mayores (55+)

SilverSneakers



Si tiene un plan Medicare Advantage que incluye SilverSneakers, generalmente para mayores de 65 años, puede acceder a todas las clases, videos a pedido y todos los demás beneficios de la membresía **sin costo**.

Ubicaciones de Durham

Anytime Fitness-Durham, NC (2 locations)

121 Sherron Rd.
Durham, Carolina de norte 27703
1517 Glenn School Rd.
Durham, Carolina de norte 27707

Synergy Fitness for Her

4810 Hope Valley Road
Ste 107
Durham, Carolina de norte 27707

O2 Fitness Durham

3103 Shannon Road
Durham, Carolina de norte 27707

Millennium Sports Club

2309 Sparger Rd.
Durham, Carolina de norte 27705

Gold's Gym Chapel Hill

6118 Farrington Rd.
Chapel Hill, Carolina de norte 27517

Fit4Life Health Club

105 W NC Hwy 54 Ste 271
Durham, Carolina de norte 27713

Planet Fitness-Durham

(3 locations)
1010 Martin Luther King Jr. Pkwy
Durham, Carolina de norte 27713
1720 Guess Rd Ste 74
Durham, Carolina de norte 27705
4723 NC55
Durham, Carolina de norte 27713



Durham Center for Senior Life

Durham Center for Senior Life ofrece clases de promoción de la salud, junto con varias clases de ejercicios. Todas las clases y programas se ofrecen de **forma gratuita a los residentes del condado de Durham 55+.**

Horario

<https://dcsln.org/weekly-schedule/>

Dirección

406 Rigsbee Ave
Suite 202
Durham, Carolina del Norte 27701

Recursos de Bajo Costo

Durham Parks and Recreation (DPR)



CENTROS DE APTITUD Y BIENESTAR

Se ofrecen equipos cardiovasculares y de fuerza en los siguientes centros del DPR:

Conozca horarios y otros servicios haciendo clic en cada instalación!

PRECIOS Y OPCIONES

DPR ofrece pases de un día, pases mensuales y pases de descuento para visitas múltiples

Los costos varían entre:

\$2-10 por día
\$20-25 por mes

Haga clic [aquí](#) para ver una lista completa de precios y paquetes

[Centro recreativo Edison Johnson](#)

[Centro de recursos y carreras Holton](#)

[Centro recreativo de IR Holmes, Sr.
en Campus Hills](#)

[Centro recreativo Walltown Park](#)

[Centro recreativo WD Hill](#)

CLASES DE FITNESS

Una variedad de opciones presenciales y virtuales (en línea) están disponibles a través del DPR.

Acceda a una lista de ofertas actuales [aquí](#)

CAMINATA INTERIOR

¡Los miembros de la comunidad pueden ingresar a los siguientes centros sin costo alguno!

[Centro de recursos y carreras Holton](#)

[Centro recreativo de IR Holmes Sr.](#)

[en Campus Hills](#)

[Centro Recreativo Walltown Park](#)

[Centro recreativo WD Hill](#)

Los niños y adolescentes (0-18 años) pueden acceder a estos recursos **completamente libre de costo.**

YMCA del Triángulo

Programas de asistencia financiera



YMCA del Triángulo ofrece asistencia financiera para niños, adolescentes, adultos y familias que de otro modo no podrían pagar una membresía de costo completo.

El equipo de la YMCA requiere que las personas y/o familias interesadas completen una solicitud para obtener tarifas reducidas, así como que proporcionen cualquier documento fiscal relevante. La YMCA utiliza una escala móvil de tarifas basada tanto en el ingreso total del hogar como en los miembros.

¿Interesado? Utilice [este enlace](#) para acceder a más información y presentar su solicitud hoy.