

Senderos para Caminar

Condado de Hillsborough

Caminar es una manera fácil y barata de mantenerse activo. El caminar tiene muchos beneficios para su salud, es fácil de hacer en cualquier lugar y solo requiere de un buen par de zapatos.

- ♦ **Al Lopez Park Trail** 4801 N. Himes Ave. en Tampa 1.2 millas
- ♦ **Alderman Ford Park** 9442 Plant City - Picnic Road en Lithia 2 millas
- ♦ **Bayshore Boulevard Linear Park Trail** 312 Bayshore Blvd. en Tampa 4.5 millas
- ♦ **Blake Trail**, Julian B. Lane Riverfront Park 1001 North Blvd. en Tampa 0.5 millas
- ♦ **Bruce B. Downs Trail** Bruce B. Downs Boulevard Amberly Drive to Hunters Green Drive in Tampa 7.0 millas
- ♦ **Copeland Park Trail** 11001 N. 15th Ave. en Tampa 1.0 millas
- ♦ **Cypress Point Park Trail** 5620 Cypress St. en Tampa 1.0 millas
- ♦ **Desoto Park Trail** 2617 Corrine St. en Tampa 1.2 millas
- ♦ **Flatwoods Park**, Wilderness Regional Park, 14302 Morris Bridge Rd en Thonotosassa 9 millas, circulo de 7 millas
- ♦ **Lowry Park Trail** 7525 North Boulevard en Tampa 0.9 de millas
- ♦ **MacDill Trail** Gadsden Park 6901 S. MacDill Ave. en Tampa 1.47 millas
- ♦ **MacFarlane Park Trail** 1702 N. MacDill Ave. en Tampa 1.2 millas
- ♦ **McKay Bay Bike Trail East** Acceso en bicicleta por la calle 12, Tampa 1.0 millas
- ♦ **McKay Bay Nature Trail** 134 N. 34th St. en Tampa 1.25 millas
- ♦ **Northdale Trail** 4417 Northdale Blvd. en Carrollwood
- ♦ **Old Fort King Trail** 12894 N. US Hwy. 301 en Thonotosassa 3.3 millas pavimentadas, 3.4 millas sin pavimento.
- ♦ **Rivercrest Park Trail** 4802 North Boulevard en Tampa 0.68 de millas.
- ♦ **Rowlett Park Trail** 2401 E. Yukon St. en Tampa 2.0 millas
- ♦ **Ruth J. Fleming Trail**, Woodland Terrace Park 6410 N. 32nd St. en Tampa 0.3 milla
- ♦ **Suncoast Trail** (Hillsborough/Pasco/Hernando) 6007 Lutz Lake Fern Road en Tampa 41.1 millas
- ♦ **Tampa Heights Trail**, Tampa Heights Greenway Central Ave. at 7th Ave. en Tampa 0.3 de millas
- ♦ **Town 'N Country Greenway** 7002 Webb Road en Town 'N Country 2.1 millas
- ♦ **Upper Tampa Bay Trail** 9201 W. Waters Ave. en Tampa 7+ millas en 3 senderos

Recursos para mantenerse activo

Condado de Hillsborough

Mantenerse físicamente activo es vital para su salud. Tampa le ofrece una variedad de actividades y sitios para mantenerse active. Aquí le presentamos algunas opciones.

Gimnasios

Estos le ofrecen un sitio con aire acondicionado y tiene la flexibilidad de ejercitarse solo o participar en las diferentes clases que se ofrecen.

- | | | |
|---|---------------------------------------|--|
| ◆ Golds Gym
Golds gym.com | ◆ LA Fitness
LAFitness.com | ◆ You Fit
Youfit.com |
| ◆ Anytime Fitness
Anytimefitness.com | ◆ Powerhouse Gym
Powerhousegym.com | ◆ Planet Fitness
Planetfitness.com |
| ◆ Crunch
Crunch.com | ◆ YMCA
Ymca.net | ◆ Orange Theory
Orangetheoryfitness.com |

Yoga and Thai Chi

Varios gimnasios le ofrecen clases de yoga, tai chi y pilates.

- | | |
|--|--|
| ◆ Namaste Yoga
Namasteyogastudio.com | ◆ Chuang –Fa Martial Arts
Chuang-fa.org |
| ◆ Hanaq Prana Yoga
Hanaqpranayoga.com | ◆ Tai Chi Chi Gong
Taichichigong.com |
| ◆ Energia Yoga
Energiawellnessstudio.com | ◆ Taoist Tai Chi Society
Taoist.org |
| ◆ The Exerscience Center
Theexersciencecenter.com | |