



Physical Activity Programs

Our vision is to empower adults to age well. There is a workshop for everyone and most of our classes are no charge. Register at livingwell.utah.gov.

Program	Description	Time	Audience	Cost
Arthritis Foundation Exercise Program (AFEP)	The Arthritis Foundation Exercise Program (AFEP) is a low-impact class. Exercises relieve stiffness and decrease arthritis pain.	1 hour class 3 classes/ week 8-12 weeks or ongoing	Adults with arthritis or anyone wanting to establish an exercise routine.	No cost
Enhance®Fitness (EF)	The EnhanceFitness® (EF) class focuses on stretching, flexibility, balance, low impact aerobics, and strength training.	1 hour class 3 classes/ week Offered ongoing basis	Adults of all levels who want to establish an exercise routine.	No cost
Tai Chi (TC)	Tai Chi is an enjoyable exercise that can relieve your pain, improve your health.	1 hour class	Anyone 65 and older is welcome to join!	No cost
Version 1: Walk With Ease Group (WWE)	Trained group leaders begin each exercise session with a lesson on a topic related to exercise and arthritis, followed by a 10- to 40-minute walk.	6 week program 1 hour class 3 classes/ week	Adults with arthritis pain or just want to be active.	No cost or book purchase cost
Version 2: Walk With Ease Self Directed (WWE-SD)	An individual uses the Walk With Ease Guidebook to complete the six-week program on his/her own.	6 week program Walk 3 days/ week	Adults with arthritis pain or just want to be active.	Book purchase cost
Version 3: Walk With Ease Self-directed Enhanced (WWE-SDE)	A group of individuals begin and end the six-week program at the same time. A leader coordinates communication to motivate and encourage you.	6 week program Walk 3 days/ week	Adults with arthritis pain or just want to be active.	Book purchase cost



Programas de Actividad Físicas

Nuestra visión es empoderar a los adultos para que envejeczan bien. Hay un taller para todos y la mayoría de nuestras clases son gratuitas. Regístrese en livingwell.utah.gov.

Programa	Descripción	Horario	Quién	Costo
Programa de ejercicios de la Fundación para la Artritis	Una clase de bajo impacto que se puede hacer sentado o de pie. Estos ejercicios suaves y seguros para las articulaciones alivian la rigidez y disminuyen el dolor de artritis.	Clase de 1 hora 3 clases/ semana	Adultos con artritis o cualquiera que desee establecer una rutina de ejercicios.	Ningún costo o cargo adicional
Mejorar el estado físico	Se enfoca en ejercicios de estiramiento, flexibilidad, equilibrio, aeróbicos de bajo impacto, y ejercicios de intensidad.	Clase de 1 hora 3 clases/ semana	Adultos de todos los niveles de condición física.	Ningún costo o cargo adicional
Tai Chi	El Tai Chi es un ejercicio agradable que puede aliviar su dolor, mejorar su salud y aumentar su capacidad para hacer cosas.	1 hora de clase	¡Cualquier persona mayor de 65 años puede unirse!	Ningún costo o cargo adicional
Versión 1: Grupo Camine Con Facilidad	Ayuda a participantes a desarrollar un plan de caminata para satisfacer sus necesidades, les ayuda a mantenerse motivados y les enseña a hacer ejercicio de manera segura.	Clase de 1 hora 3 clases/ semana	Adultos con dolor de artritis o simplemente quieren estar activos.	Ningún costo o cargo adicional
Versión 2: Camine con facilidad Autodirigido	An individual uses the Walk With Ease Guidebook to complete the six-week program on his/her own.	6 week program	Adults with arthritis pain or just want to be active.	Book purchase cost
Versión 3: Camina con facilidad Mejorado autodirigido	A group of individuals begin and end the six-week program at the same time. A leader coordinates communication to motivate and encourage you.	6 week program	Adults with arthritis pain or just want to be active.	Book purchase cost