



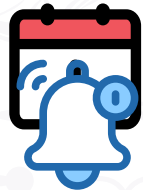
@TheChallenge-RGV



www.bit.ly/TheChallenge-RGV

Follow us on our social media to stay on top of The Challenge-RGV updates.

Síguenos en redes sociales para estar al tanto de lo que pasa en The Challenge-RGV.



Get the most updated gym schedule on our Facebook page. Obtén el horario de gimnasio más actualizado en nuestra página de Facebook.

THE CHALLENGE-RGV IS BROUGHT TO YOU BY:
THE CHALLENGE-RGV ES PRESENTADO POR:



WELLNESS PARTNERS 2024 SOCIOS DE BIENESTAR

How to win prizes with participant card. | Cómo ganar premios con tarjeta de participante.

- Use your participant card to attend any classes listed in The Challenge-RGV gym schedule.
- Collect a sticker from the instructor after every class.
- Once your card is full, replace it for a new one by messaging The Challenge-RGV on Facebook or call:
956-542-3437 Lower Valley
956-483-0161 Upper Valley
- Every filled participant card you turn in is a chance at winning great prizes! Must be present at a Finale to win!
- Utiliza tu tarjeta de participante para ir a cualquiera de las clases en el horario de gym The Challenge-RGV.
- Recibe un sticker del instructor después de cada clase.
- Cuando tu tarjeta se llene, reemplázala por una nueva enviando un mensaje a The Challenge-RGV en Facebook o llamando al:
956-542-3437 Sur del valle
956-483-0161 Norte del valle
- ¡Cada tarjeta de participante completa que entregues es una oportunidad de ganar grandes premios! ¡Debes estar presente en una final para ganar!

BROWNSVILLE

7TH & PARK

YOGA

*Bring your own yoga mat.
*Traer tu propio tapete de yoga.

Sundays | Domingos

8:00a.m.

1 Hr

Bilingual | Bilingüe Intensity Level: Low-Moderate | Nivel de intensidad: Bajo-Moderado

1554 E. 7th St, Brownsville, TX 78520
(956) 202-0830

 7th And Park

AQUATIC WORKOUT

WATER AEROBICS | AERÓBIC ACUÁTICOS

*Classes start on Feb. 8, 2024. Call before attending the first time.
*Clases inician el 8 de febrero de 2024. Llama antes de asistir la primera vez.

Thursdays | Jueves

6:20p.m.

1 Hr

Bilingual | Bilingüe Intensity Level: All Levels | Nivel de intensidad: Todos los niveles

1714 Boca Chica Blvd, Brownsville, TX 78520
(956) 459-8373

 Aquatic Workouts

ATHENA STRENGTH

STRENGTH TRAINING | ENTRENAMIENTO DE FUERZA

Modifications available. / Adaptaciones disponibles.

Mondays to Thursdays | Lunes a Jueves

4:00p.m.

1 Hr

Bilingual | Bilingüe Intensity Level: All Levels | Nivel de intensidad: Todos los niveles

3751 E. 14th St Suite 110, Brownsville, TX 78521
(956) 280-9048

 Athena Strength Gym

BARRE BY ESMIE | Brownsville

BARRE FITNESS

*Registration Required via Facebook or Instagram @Barrebyesmie or WhatsApp.
*Se requiere registro por Facebook o Instagram @Barrebyesmie or WhatsApp.

Mondays & Wednesdays | Lunes y Miércoles

5:30a.m.

45 Min

Bilingual | Bilingüe Intensity Level: All Levels | Nivel de intensidad: Todos los niveles

2675 E. Price Rd B4, Brownsville, TX 78521
(956) 579-7785

 Barre By Esmie

BARRE BY ESMIE | South Padre Island

SUNRISE BARRE | BARRE AL AMANECER

*Registration Required via Facebook or Instagram @Barrebyesmie or WhatsApp. Bring your own mat.
*Se requiere registro por Facebook o Instagram @Barrebyesmie or WhatsApp. Traer tu propio tapete de yoga.

**1st & 3rd Sunday of the month |
1er & 3er Domingo del mes**

Time Varies | El tiempo varía 40 Min

Bilingual | Bilingüe Intensity Level: Low-Moderate | Nivel de intensidad: Bajo-Moderado

South Padre Island Beach Access #8
(956) 579-7785

 Barre By Esmie

BREATHE HOT STUDIO

*Call ahead to request The Challenge-RGV pass & receive instructions on how to register through the MindBody app. *Llama con anticipación para solicitar acceso a The Challenge-RGV y recibir instrucciones sobre cómo registrarse a través de la aplicación MindBody.

Register on MindBody app | Regístrate en la aplicación MindBody

  MINDBODY.
bit.ly/MindBodyAppleApp



  MINDBODY.
bit.ly/MindBodyAndroid

POWER VINYASA | PODER VINYASA

Wednesdays | Miércoles

7:15p.m.

1 Hr

Bilingual | Bilingüe Intensity Level: Moderate | Nivel de intensidad: Moderado

POWER VINYASA | PODER VINYASA


Thursdays | Jueves

5:30a.m.

1 Hr

Bilingual | Bilingüe Intensity Level: Moderate | Nivel de intensidad: Moderado

800 N Expressway Suite 20, Brownsville TX 78521
(956) 592-1216

 Breathe Hot Studio

CARDIO BLAZED STUDIO *Call ahead of time to reserve a class spot. Space is limited.
*Llama con anticipación para reservar un lugar en la clase. Espacio es limitado.
HIIT

Mondays to Fridays | Lunes a Viernes

5:00a.m.

45 Min - 1Hr

6:00a.m.

45 Min - 1Hr

8:30a.m.

45 Min - 1Hr

5:30p.m.

45 Min - 1Hr

6:30p.m.

45 Min - 1Hr

7:30p.m.

45 Min - 1Hr

Bilingual | Bilingüe Intensity Level: Moderate | Nivel de intensidad: Moderado

915 W. Price Rd, Brownsville, TX 78520
(956) 933-4333

 Cardio Blazed

D' DANCE STUDIO

ZUMBA

Saturdays | Sábados

9:00a.m.

1 Hr

Bilingual | Bilingüe Intensity Level: Moderate | Nivel de intensidad: Moderado

1805 Ruben Torres Blvd. Suite A5-A Brownsville, Texas, 78521

(956) 589-0150

 Dora Juarez O

EA ATHLETIC PERFORMANCE

STRENGTH AND CONDITIONING / FUERZA Y ACONDICIONAMIENTO

Mondays | Lunes

6:00p.m.

1Hr

Bilingual | Bilingüe Intensity Level: Moderate | Nivel de intensidad: Moderado

3271 Old Port Isabel Rd. Suite C, Brownsville, Texas 78526

(956) 280-7148

 EA Fitness Performance

ED'S WORLD CLASS TAE KWON DO / KARATE ACADEMY

TAE KWON DO

All ages welcome. | Todas las edades son bienvenidas.

Wednesdays | Miércoles

8:00p.m.

60 Min

Bilingual | Bilingüe Intensity Level: Moderate | Nivel de intensidad: Moderado

3271 Old Port Isabel Rd. Brownsville, Texas 78526

(956) 544-4003

 Eds Tae Kwon Do Center

FIT BODY BOOT CAMP

BOOTCAMP

**Mondays, Wednesdays & Fridays |
Lunes, Miércoles y Viernes**

6:10a.m.

30 Min

Bilingual | Bilingüe Intensity Level: Moderate-Intense | Nivel de intensidad: Moderado-Intenso

4202 Ruben M Torres Blvd. Suite G, Brownsville, TX 78521

(956) 579-2695

 Fit Body 802

FUSION LATINA DANCE STUDIO AND FITNESS

BARRE FITNESS

**Tuesdays & Thursdays |
Martes y Jueves**

5:30p.m.

40 Min

Saturdays | Sábados

11:30a.m.

40 Min

English | Ingles Intensity Level: Moderate | Nivel de intensidad: Moderado

BOOTY BAND WORKOUT

Wednesdays | Miércoles

9:00a.m.

55 Min

English | Ingles Intensity Level: Low | Nivel de intensidad: Bajo

DANCE CLASS

Saturdays | Sábados

1:30p.m.

55 Min

English | Ingles Intensity Level: Low | Nivel de intensidad: Bajo

SOCIAL DANCE BASICS | *Salsa, Bachata*

Wednesdays | Miércoles

7:30p.m.

55 Min

English | Ingles Intensity Level: Low | Nivel de intensidad: Bajo

YOGA

Tuesdays | Martes

7:30p.m.

55 Min

English | Ingles Intensity Level: Low | Nivel de intensidad: Bajo

ZUMBA

**Mondays, Tuesdays & Thursdays |
Lunes, Martes y Jueves**

6:30p.m.

40 Min

Saturdays | Sábados

10:30a.m.

40 Min

English | Ingles Intensity Level: Low | Nivel de intensidad: Bajo

2675 E Price Rd, Ste B2, Brownsville, TX 78521

(956) 203-0577

 fusion Latina Dance and Fitness

HARDKNOX STRENGTH & PERFORMANCE | Brownsville

STRENGTH AND PERFORMANCE | FUERZA Y RENDIMIENTO

Saturdays | Sábados 7:00a.m. 1Hr
8:15 a.m. 1Hr
9:30a.m. 1Hr

BOOTY CLASS

Sundays | Domingos 3:30p.m. 1Hr

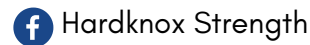
STRENGTH AND PERFORMANCE | FUERZA Y RENDIMIENTO

Sundays | Domingos 8:00a.m. 1Hr
5:00p.m. 1Hr

Bilingual | Bilingüe Intensity Level: Moderate-Intense | Nivel de intensidad: Moderado-Intenso

3260 Galeno Crossing, Brownsville, TX 78526

(956) 579-8302



LEXNA GYM EXCLUSIVE

SMALL GROUP TRAINING

Text (956) 203-3093 at least 1 day in advance to reserve your spot.
Envía un mensaje de texto al (956) 203-3093 con al menos 1 día de anticipación para reservar tu lugar.

**Mondays, Wednesday & Fridays |
Lunes, Miércoles & Viernes** 7:00p.m. 1 Hr
9:00a.m. 1 Hr

Bilingual | Bilingüe Intensity Level: All Levels | Nivel de intensidad: Todos los niveles

100 Plaza Santa Rosa, Brownsville, TX 78520

(956) 336-4338



PALO ALTO BATTLEFIELD NATIONAL HISTORICAL PARK

ACCESS TO WALKING TRAILS | ACESSO A SENDEROS PARA CAMINAR

Report to the front desk at your arrival to show your participant card and receive entrance bracelet.
Preséntate en la recepción a tu llegada para mostrar tu tarjeta de participante y recibir el brazalete de entrada.

Mondays - Sundays / Lunes a Domingos 8:00a.m. - 4:30p.m.

Bilingual | Bilingüe Intensity Level: All Levels | Nivel de intensidad: Todos los niveles

7200 Paredes Line Rd, Brownsville, TX 78526

(956) 541-2785



RESACA DE LA PALMA STATE PARK

ACCESS TO WALKING TRAILS | ACESSO A SENDEROS PARA CAMINAR

Report to the front desk at your arrival to show your participant card and receive entrance bracelet.
Preséntate en la recepción a tu llegada para mostrar tu tarjeta de participante y recibir el brazalete de entrada.

Tuesdays - Sundays / Martes a Domingos 8:00a.m. - 5:00p.m.

Bilingual | Bilingüe Intensity Level: All Levels | Nivel de intensidad: Todos los niveles

1000 New Carmen Ave, Brownsville, TX 78521

(956) 350-2920



STUDIO C Grip sock are required. Text the studio (956-559-1822) at least 8 hours in advance to reserve your spot.

Envía un mensaje de texto al estudio (956-559-1822) al menos con 8 horas de anticipación para reservar tu lugar.

Must register on MindBody app | Debe registrarse en la aplicación MindBody



bit.ly/MindBodyAppleApp



bit.ly/MindBodyAndroid

BARRE BLEND

Thursdays | Jueves 6:30p.m. 55 Min

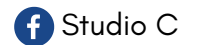
BARRE BLEND

Fridays | Viernes 7:15a.m. 55 Min

Bilingual | Bilingüe Intensity Level: Intense | Nivel de intensidad: Intenso

1725 E. Price Road Suite C, Brownsville, TX 78520

(956) 559-1822



TEAM BEAUTY

ALL WOMEN'S GROUP WORKOUTS

**Mondays to Thursdays |
Lunes a Jueves** 8:00a.m. 60 Min
6:00p.m. 60 Min

Fridays | Viernes 8:00a.m. 60 Min

English | Ingles Intensity Level: Low-Moderate | Nivel de intensidad: Bajo-Moderado

1424 W Price Rd Suite A1, Brownsville, TX 78520

(956) 371-5734



THE ROYAL SOCIETY STRIKING ACADEMY

*Bring your own boxing gloves or text/call at least 1 day in advance to reserve the use of free gloves during the class.
*Traer sus propios guantes de boxeo o enviar un mensaje de texto o llame al menos con 1 día con anticipación para reservar el uso de guantes gratuitos durante la clase.

KICKBOXING

Saturdays | Sábados **9:00a.m.** **60 Min**

BOXING

Saturdays | Sábados **10:00a.m.** **60 Min**

Bilingual | Bilingüe Intensity Level: All levels | Nivel de intensidad: Todos los niveles

1453 E. Alton Gloor Blvd Suit 3,4,5, Brownsville, TX 78526
(956) 538-9607

 Royal Society Striking Academy

THE TEXAS BARBELL

STRENGTH AND CONDITIONING / FUERZA Y ACONDICIONAMIENTO

Thursdays / Jueves **5:00a.m.** **1 Hr**
6:00p.m. **1 Hr**

English | Ingles Intensity Level: All levels | Nivel de intensidad: Todos los niveles

488 Regal Row, Ste 112, Brownsville, TX 78521
(956) 554-8000

 Texas Barbell

EDINBURG

CROSSFIT GRANDE VALLEY

CROSSFIT

Fridays | Viernes **5:30a.m.** **1 Hr**

Saturdays | Sábados **10:00a.m.** **1 Hr**

English | Ingles Intensity Level: Moderate-Intense | Nivel de intensidad: Moderado-Intenso

219 S 13th Ave Ste. B, Edinburg, TX 78539
(956) 207-9824

 Crossfit Grande Valley

CROSSFIT GRANDE VALLEY

RUN CLUB

Tuesdays | Martes **5:00a.m.** **1 Hr**

Thursdays | Jueves **5:00a.m.** **1 Hr**

Sundays | Domingos **6:00a.m.** **1 Hr**

Bilingual | Bilingüe Intensity Level: Low | Nivel de intensidad: Bajo

219 S 13th Ave Ste. B, Edinburg, TX 78539
(956) 342-8250

 Crossfit Grande Valley

HARDKNOX STRENGTH & PERFORMANCE | Edinburg

STRENGTH & PERFORMANCE

Saturdays | Sábados **7:00a.m.** **1 Hr**

8:15 a.m. **1 Hr**

9:30a.m. **1 Hr**

Sundays | Domingos **8:00a.m.** **1 Hr**


5:00p.m. **1 Hr**

BOOTY CLASS

Sundays | Domingos **3:30p.m.** **1 Hr**

Bilingual | Bilingüe Intensity Level: All levels | Nivel de intensidad: Todos los niveles

1303 S McColl Rd, Edinburg, TX 78539
(956) 579-8302

 Hardknox Strength & Performance Edinburg

THE H.I.I.T. FACTORY *Call or text to reserve a class spot. Space is limited. *Llama o manda un mensaje para reservar un lugar en la clase. Espacio es limitado.

H.I.I.T & STRENGTH TRAINING

Fridays | Viernes **5:30p.m.** **50 Mins**

Bilingual | Bilingüe Intensity Level: All levels | Nivel de intensidad: Todos los niveles

2260 S Closser Blvd, Ste 15, Edinburg, TX 78539
(956) 250-4426

 The HIIT Factory

STRETCHLAB SOUTH TEXAS *Limited Space. Pre-register for upcoming sessions. *Espacio limitado. Preinscríbete para las próximas sesiones.

GROUP STRETCHING

www.bit.ly/TC-RGV-StretchLab



**1st and 3rd Saturdays of the month |
1er y 3er Sábados del mes** **9:00a.m.** **30 Mins - 50 Mins**

Bilingual | Bilingüe Intensity Level: Low-moderate | Nivel de intensidad: Bajo-moderado

4100 N 2nd St, Ste 500, McAllen, TX 78504
(956) 683-6595

 StretchLab

HARLINGEN

EMPIRE COMBAT ACADEMY

BRAZILIAN JUI-JITSU

Mondays to Thursdays | Lunes a Jueves **7:30p.m.** **1 Hr**

Bilingual | Bilingüe Intensity Level: Intense | Nivel de intensidad: Intenso


310 N Eye St, Harlingen, TX 78550
(956) 357-3705

 Empire Combat Academy

HELIO'S STRENGTH & CONDITIONING

STRENGTH AND CONDITIONING


Must sign liability waiver upon arrival. Please arrive 5 minutes early to stretch.
Debe firmar la exención de responsabilidad a su llegada. Por favor llegue 5 minutos antes para estirarse.

Tuesdays | Martes **6:00p.m.** **1 Hr**
Bilingual | Bilingüe Intensity Level: Moderate | Nivel de intensidad: Moderado
US-83 BUS 3613, Harlingen, TX 78552
(956) 893-0640  Helios Strength And Conditioning

LA FERIA

ANOMALY JIU JITSU

JIU JITSU


Wednesdays | Miércoles **6:30p.m.** **1 Hr**
English | Ingles Intensity Level: Moderate-Intense | Nivel de intensidad: Moderado-intenso
910 S Main St, La Feria, TX 78559
(956) 454-7516  Anomaly Jiujiitsu

SAN BENITO

BODYFUEL FITNESS

"COALITION" STRENGTH TRAINING | Controlled movement (upper body)
ENTRENAMIENTO DE FUERZA "COALICIÓN" | Movimiento controlado (parte superior del cuerpo)


*Text at least 2 hours before class to check availability / Minimum age 12 years.
*Envía un mensaje de texto al menos 2 horas antes de la clase para verificar la disponibilidad. / Edad mínima 12 años.

Fridays | Viernes **6:00p.m.** **1 Hr**
Bilingual | Bilingüe Intensity Level: Moderate | Nivel de intensidad: Moderado
OPEN GYM
Check-in at front desk. | Registrarse en Recepción.
Fridays | Viernes **7:00a.m. - 9:00a.m.**
10:00am - 6:00p.m.
7:00p.m. - 10:00p.m.
Bilingual | Bilingüe Intensity Level: All levels | Nivel de intensidad: Todos los niveles
30747 E. Expressway 83, San Benito, TX 78586
(956) 243-4624  Body Fuel San Benito

WESLACO

DOGS ATHLETIC PERFORMANCE

FUNCTIONAL FITNESS TRAINING

Mondays to Fridays | Lunes a Viernes **9:00a.m.** **45 Min**
Bilingual | Bilingüe Intensity Level: Moderate | Nivel de intensidad: Moderado
443 S Missouri Ave, Weslaco, Tx 78596
(956) 451-8859  Dogs Athletic Performance


OLD SCHOOL POWER GYM

OPEN GYM

Call prior attending. | Llamar antes de asistir.
Mondays to Fridays | Lunes a Viernes **5:00pm - 7:00pm**
Bilingual | Bilingüe Intensity Level: All levels | Nivel de intensidad: Todos los niveles
1501 Industrial Dr, Suite C, Weslaco, Tx,78599
(956) 373-6605  Old School Power Gym

GIVEAWAY | SORTEO

MELT

Stay tuned for opportunities to win free sessions! |
¡Estén atentos para oportunidades de ganar sesiones gratuitas!
3001 Pablo Kisel Blvd, Ste L, Brownsville, TX 78526
(956) 832-2175  Melt TX

HONORABLE MENTION

MENCIÓN DE HONOR:



• • TASK FORCE • •

Latinx Voces' mission is to increase representation of Latinos through featuring community stories.

La misión de Latinx Voces es aumentar la representación de los latinos presentando historias comunitarias.

Follow us on | Siguenos en:
 @latinxvocesllc  @latinxvocesllc





**PARTICIPANTS RECEIVE:
LOS PARTICIPANTES RECIBEN:**

20%

Participants receive 20% off from January 20 to April 27, 2024, when presenting The Challenge-RGV Participant Card.

Los participantes reciben un 20% de descuento del 20 de enero al 27 de abril de 2024 al presentar la tarjeta de participante The Challenge-RGV.

10%

Participants receive 10% off all year after completing The Challenge-RGV 2024, when presenting proof of completion.

Los participantes reciben un 10% de descuento después de completar The Challenge-RGV 2024 al presentar un comprobante de finalización.

10TH FREE GRATIS

Present The Challenge-RGV Participant card to find out the details on how to get your loyalty card.

Presenta la Tarjeta de Participante de The Challenge-RGV para conocer los detalles sobre cómo obtener tu tarjeta de fidelidad (Loyalty Card).



**todo
Natural**

@TodoNatural101 @todonaturalrestaurant

1100 N Expressway Suite A3, Brownsville, TX 78521



EDINBURG | MISSION

10%

**DISCOUNT
DESCUENTO**



**For The Challenge-RGV participants
Para los participantes de The Challenge-RGV**

*Must show The Challenge-RGV Participant Card. January 20 to April 27, 2024.

*Debe presentar la Tarjeta de Participante de The Challenge-RGV. Del 20 de enero al 27 de abril de 2024.

@shakeexpresstx @shake_expresstx

@shakeexpressedinburg @shakeexpressedinburgtx

PARTICIPANTS
GET **5%**
ON ALL WEEKLY PLANS

Plus ask for a
REWARDS CARD
for special offers.

Call for more details.

*Valid through the duration of The Challenge-RGV.



PARTICIPANTES
TIENEN **5%**
EN TODO EL PLAN SEMANAL

Además pide una
TARJETA DE RECOMPENSAS
para obtener un plan de 5 comidas
GRATIS en su quinta semana.

Llamar para mas detalles.

*Válido durante la duración de The Challenge-RGV.



956-312-0907

74 S. Price Rd, Ste 10, Brownsville, TX 78521

FREE! WEIGHT LOSS GUIDANCE & SUPPORT GROUP
GRUPO DE ORIENTACIÓN Y APOYO PARA LA PÉRDIDA DE PESO ¡GRATUITO!

Participants will:

- Take part in a lifestyle change program to help prevent diabetes.
- Commit to a one year-long change process.
- Learn about healthy eating to safely lose weight.
- Slowly and safely increase physical activity.
- Learn how to problem solve and stay motivated.



Los participantes:

- Participan en un programa de cambio de estilo de vida para obtener orientación y apoyo en el viaje hacia un estilo de vida saludable y prevenir la diabetes.
- Se comprometerán a un proceso de cambio de un año.
- Aprenderán a alimentarse sano para bajar de peso de manera saludable.
- Aumentarán su actividad física de manera gradual y segura.
- Aprenderán cómo resolver problemas y seguir motivados.

TO REGISTER CALL | PARA REGISTRARSE LLAME AL:
956-755-0660 | www.tusaludsicuenta.org



!Free Nutrition Classes!
!Clases de nutrición gratuitas!



The Happy Kitchen® — cooking classes and nutrition education — teaches you the importance of good nutrition habits using local and seasonal produce while having fun, and making healthy lifestyle changes that will impact yourself and your family's overall health.

La Cocina Alegre® —clases de cocina y educación nutricional que te enseñan la importancia de buenos hábitos alimenticios utilizando productos locales y de temporada mientras te diviertes y realizas cambios saludables en tu estilo de vida que impactaran tu salud y la de tu familia.



Register Now | Regístrate ahora

956-465-4178

jessica.molina@brownsvillewellnesscoalition.com