



# Wellness Week Hike & Bike Festival 2014 Schedule

---

SATURDAY, 13 SEPTEMBER 2014

This year PAHO is joining forces with the U.S. National Park Service and the D.C. Department of Health for the launching of Wellness Week. The purpose of Wellness Week is to promote ways of living, working and playing; aimed at improving or sustaining the health of individuals, their families and the community.

## Columbia Island Marina:

George Washington Memorial Parkway, Arlington, VA 22202

\*\*see directions

## Activities Scheduled:

9:00 AM – Tai-Chi with Andrew Turner-Au

10:00 AM – Yoga with Ben King from Mindful Meditation (bring your own mat)

11:00 AM – Line Dancing with Barbara Allen

12:00 PM – Launching of Wellness Week & lunch

12:15 PM – Tinkuy Andean Music

12:45 PM – Calypso group and dancing

**\*\*Free t-shirts and water bottles while supplies last!**

**\*\*Pets are welcome as long as they are on a leash.**

In addition to the above-scheduled activities, feel free to walk or bring your bike along the Mount Vernon Trail:

- 1.41 miles from Columbia Island to Gravelly Point
- 2.1 miles from Columbia Island to Teddy Roosevelt Island parking lot; (Teddy Roosevelt Island is 88.5 acres. If you cross the pedestrian bridge from the Mount Vernon Trail and walk around the island on the Swamp Trail you will go about 1.5 miles. No biking allowed on the trail.

## **DIRECTIONS TO COLUMBIA ISLAND MARINA:**

**By Metro:**

- Arlington Cemetery (recommended)
- Pentagon Station

### Northbound on George Washington Memorial Parkway

- Take Exit after Ronald Reagan Washington National Airport for **395 South**.
- **Stay right** and take immediate first exit, **Exit 10 A** (Boundary Channel Drive).
- **Merge right** towards the **North Parking** lot of the Pentagon.
- Continue on in the **left lane** around the Pentagon. The Pentagon Lagoon and Marina will be to the right.
- Come to a **stop sign**. There will be a sign that says George Washington Memorial Parkway with an arrow to the **right**.
- **Turn right** and **enter Route 27 North** (there will **not** be a sign for 27 North) for a short time (**stay in right lane**).
- Take **first** exit on **right to George Washington Memorial Parkway South**. There is a sign for **Lady Bird Johnson Park** to the right on the exit ramp.
- **Merge right** onto George Washington Memorial Parkway South.
- Just past yield/merge sign, turn **right into Columbia Island Marina** (before the Humpback Bridge).

### 395 Northbound

- Take **right Exit 10 A** (Boundary Channel Drive) just past Pentagon/Crystal City (before 14th Street Bridge to DC).
- **Merge right** towards the **North Parking Lot** of the Pentagon.
- Continue on in the **left lane** around the Pentagon. The Pentagon Lagoon and Marina will be to the right.
- Come to a **stop sign**. **There will be a sign that says George Washington Memorial Parkway with an arrow to the right**.
- **Turn right** and **enter Route 27 North** (there will **not** be a sign for 27 North) for a short time (**stay in right lane**).
- Take **first** exit **right to George Washington Memorial Parkway South**. There is a sign for **Lady Bird Johnson Park** to the right on the exit ramp.
- **Merge right** onto George Washington Memorial Parkway South.
- Just past yield/merge sign, turn **right into Columbia Island Marina** (before the Humpback Bridge).

### 395 Southbound

- Take right **Exit 10 A** (Boundary Channel Drive)—**third exit** after 14th Street Bridge.
- **Merge right** towards the **North Parking Lot** of the Pentagon.
- Continue on in the **left lane** around the Pentagon. The Pentagon Lagoon and Marina will be to the right.
- Come to a **stop sign**. **There will be a sign that says George Washington Memorial Parkway with an arrow to the right**.
- **Turn right** and **enter Route 27 North** (there will **not** be a sign for 27 North) for a short time (**stay in right lane**).
- Take **first** exit **right to George Washington Memorial Parkway South**. There is a sign for **Lady Bird Johnson Park** to the right on the exit ramp.
- **Merge right** onto George Washington Memorial Parkway South.
- Just past yield/merge sign, turn **right into Columbia Island Marina** (before the Humpback Bridge)

## North Arlington

- Take **Lee Highway to Spout Run Parkway** (next to Lyon Village Shopping Center).
- **Stay right** on Spout Run Parkway.
- Spout Run Parkway becomes **George Washington Memorial Parkway Southbound**.
- **Continue** on George Washington Memorial Parkway South.
- **Turn right into Marina** after signs for Lyndon B. Johnson Memorial Grove and Columbia Island Marina (before the Humpback Bridge)



# Semana del Bienestar: Caminata y Bicicleta

---

SÁBADO, 13 DE SEPTIEMBRE 2014

Este año, la OPS se une al Servicio de Parques Nacionales de los Estados Unidos y al Departamento de Salud del Distrito de Columbia para lanzar la Semana del Bienestar. El objetivo es promover formas de vivir, trabajar y jugar dirigidas a mejorar o mantener la salud de los individuos, sus familias y la comunidad.

## Columbia Island Marina:

George Washington Memorial Parkway, Arlington, VA 22202

\*\* Ver más abajo para las direcciones

## Actividades programadas:

- 9:00 AM - Tai-Chi con Andrew Turner-Au
- 10:00 AM - Yoga con Ben King (traiga su propia estera para yoga)
- 11:00 AM - Baile en línea con Barbara Allen
- 12:00 - Lanzamiento de la Semana de Bienestar y almuerzo
- 12:15 - Música Andina con el grupo Tinkuy
- 12:45 - Grupo de Calypso y baile

\*\* Camisetas y botellas de agua gratis!

\*\* Pueden traer sus mascotas mientras estén sujetas.

Además de las actividades anteriormente programadas, le alentamos andar en bicicleta a lo largo del Camino de Mount Vernon:

- 1.41 millas entre Columbia Island y Gravelly Point
- 2.1 millas entre Columbia Island al estacionamiento en la Isla Teddy Roosevelt; (Cruce el puente peatonal del Mount Vernon Trail y camine alrededor de unos 1.5 kilómetros sobre el Swamp Trail. El ciclismo no es permitido sobre esta ruta.

## **DIRECCIONES A COLUMBIA ISLA MARINA:**

**En metro:**

- Estación Arlington Cemetery (recomendada)
- Estación Pentagon

## Hacia el norte por George Washington Memorial Parkway

- Tome la salida después del Aeropuerto Nacional Ronald Reagan de Washington hacia la 395 South.
- Manténgase a la derecha y tome la primera salida inmediata, salida 10 A (Boundary Channel Drive).
- Tome la derecha hacia el estacionamiento norte del Pentágono.
- Continúe por el carril izquierdo alrededor del Pentágono. La Laguna Pentágono y Marina estarán a la derecha.
- Llegará a una señal de stop. Habrá un cartel que dice George Washington Memorial Parkway con una flecha hacia la derecha.
- Gire a la derecha y entre en la ruta 27 Norte (no habrá una señal para 27 Norte) por un corto tiempo (manténgase en el carril derecho).
- Tome la primera salida a la derecha de George Washington Memorial Parkway South. Va ver un cartel que indica la salida hacia Lady Bird Johnson Park
- Póngase en el carril de la derecha hacia George Washington Memorial Parkway South.
- Gire a la derecha en Columbia Island Marina (antes del Humpback Bridge).

## 395 en dirección norte

- Tome la salida derecha 10 A (Boundary Channel Drive) justo después del Pentágono / Crystal City (antes del puente de la calle 14 a la DC).
- Póngase en el carril hacia el estacionamiento norte del Pentágono.
- Continúe por el carril izquierdo alrededor del Pentágono. La Laguna Pentágono y Marina estarán a la derecha.
- Llegará a una señal de stop. Habrá un cartel que dice George Washington Memorial Parkway con una flecha hacia la derecha.
- Gire a la derecha y entrar en la ruta 27 Norte (no habrá una señal para 27 Norte) por un corto tiempo (manténgase en el carril derecho).
- Tome la primera salida a la derecha de George Washington Memorial Parkway South. Va ver un cartel que indica la salida hacia Lady Bird Johnson Park.
- Póngase en el carril hacia George Washington Memorial Parkway South.
- Gire a la derecha en Columbia Island Marina (antes del puente del Humpback Bridge).

## 395 en dirección sur

- Tome la salida derecha 10 A (Boundary Channel Drive) salida -tercera después del puente de la calle 14.
- Póngase en el carril derecho hacia el estacionamiento norte del Pentágono.
- Continúe en el carril de la izquierda alrededor del Pentágono. La Laguna Pentágono y Marina estarán a la derecha.
- Ven a una señal de stop. Habrá un cartel que dice George Washington Memorial Parkway con una flecha hacia la derecha.
- Gire a la derecha y entrar en la ruta 27 Norte (no habrá una señal para 27 Norte) por un corto tiempo (manténgase en el carril derecho)
- Tome la primera salida a la derecha de George Washington Memorial Parkway South. Va ver un cartel que indica la salida hacia Lady Bird Johnson Park.
- Póngase en el carril hacia George Washington Memorial Parkway South.
- Gire a la derecha en Columbia Island Marina (Humpback Bridge)

### Desde North Arlington

- Tome Lee Highway hacia Run Parkway (al lado de Lyon Village Shopping Center).
- Manténgase a la derecha en el carril de Run Parkway.
- Run Parkway se convierte en George Washington Memorial Parkway en dirección sur.
- Continúe hacia George Washington Memorial Parkway South.  
La marina estará a la derecha en después de los carteles de Lyndon B. Johnson Memorial Grove y Columbia Island Marina (antes Humpback Bridge)