

# ***J.L. FRANCIS VIRTUAL 5K WALK, RUN, OR BIKE***

**Join us for the Francis Virtual 5k**

**What: Virtual activity to get you moving for March**

**When: March 26th-28th**

**How: Take to the streets, treadmill, trails, or track to complete your 5k (3.2 miles)**

**Why: Bring our community together for a healthy activity and share your results with pictures, screen shots, and video!**



**#JLF5Ktraining #JLF5K #Francis5K**

# J.L. FRANCIS VIRTUAL 5K WALK, RUN, OR BIKE

Únase a nosotros para el Francis Virtual 5k

**Qué:** Actividad virtual para que te muevas en marzo

**Cuándo:** 26-28 de marzo

**Cómo:** sal a la calle, caminadora, senderos o pistas para completar tus 5 km (3,2 millas)

**Por qué:** ¡Reúna a nuestra comunidad para una actividad saludable y comparta sus resultados con imágenes, capturas de pantalla y videos!



#JLF5Ktraining #JLF5K #Francis5K