



Spots
are
limited.

2024 UC MOVES CHALLENGE

REGISTRATION Opens April 22 • **CHALLENGE** Runs May 6 – 31

Spring into Motion. Represent UC Berkeley in the 2024 systemwide 4-week movement and activity challenge!



Join the UC Berkeley team to represent us in the UC Moves Spring into Motion Challenge!



Record daily physical activity starting May 6 with your favorite tracker or on your mobile or desktop device.



As you participate in the challenge, you will also have chances to win team and individual prizes along the way!



**Registration
(Opens April 22)**



Be Well at Work
Faculty/Staff Wellness



ຈຸດຈຳກັດ.

2024 UC ຍ້າຍ ສິ່ງທ້າທາຍ

ເປີດລົງທະບຽນວັນທີ 22 ເມສາ • ທ້າທາຍເລີ່ມແຕ່ວັນທີ 6-31 ພຶດສະພາ
**Spring into Motion. ເປັນຕົວແທນຂອງ UC Berkeley ໃນການ
ເຄື່ອນໄຫວ 4 ອາທິດຂອງລະບົບ 2024 ແລະການທ້າທາຍກິດຈະກຳ!**



ເຂົ້າຮ່ວມທີມງານ UC Berkeley ເພື່ອເປັນຕົວແທນຂອງພວກເຮົາໃນ
UC Moves Spring into Motion Challenge!



ບັນທຶກກິດຈະກຳທາງດ້ານຮ່າງກາຍປະຈຳວັນເລີ່ມແຕ່ວັນທີ 6 ເດືອນ
ພຶດສະພາດ້ວຍຕົວຕິດຕາມທີ່ທ່ານມັກໃນອຸປະກອນມືຖືຫຼື
desktop ຂອງທ່ານ.



ເມື່ອທ່ານເຂົ້າຮ່ວມໃນສິ່ງທ້າທາຍ, ທ່ານຍັງມີໂອກາດທີ່ຈະຊະນະ
ລາງວັນຂອງທີມແລະບຸກຄົນຕາມທາງ!



ການລົງທະບຽນ
(ເປີດ 22 ເມສາ)



Be Well at Work
Faculty/Staff Wellness



Spring into
MOTION™

สปอตมี
จำนวน
จำกัด

UC ย้ายในปี 2024 ท้าทาย

เปิดลงทะเบียนวันที่ 22 เมษายน • CHALLENGE เริ่มวันที่ 6 - 31 พฤษภาคม
ฤดูใบไม้ผลิเข้าสู่การเคลื่อนไหว เป็นตัวแทนของ UC Berkeley ใน
การทำท่ายการเคลื่อนไหวและกิจกรรมทั้งระบบตลอดปี 2024!



เข้าร่วมทีม UC Berkeley เพื่อเป็นตัวแทนของเราใน UC Moves Spring into Motion Challenge!



บันทึกการออกกำลังกายรายวันเริ่มตั้งแต่วันที่ 6 พฤษภาคม
ด้วยตัวติดตามที่คุณชื่นชอบหรือบนอุปกรณ์เคลื่อนที่หรือเด
สก์ท็อปของคุณ



เมื่อคุณเข้าร่วมการทำท่าย คุณจะมีโอกาสชนะรางวัลทีม
และรางวัลส่วนตัวไปพร้อมกัน!



การลงทะเบียน
(เปิด 22 เมษายน)



Be Well at Work
Faculty/Staff Wellness



Limitado
ang mga
spot.

2024 UC MOVES HAMON

Magbubukas ang REGISTRATION sa Abril 22 • Ang

CHALLENGE ay tatakbo sa Mayo 6 – 31

Spring into Motion. Kinatawan ang UC Berkeley sa 2024 systemwide 4-linggong kilusan at hamon sa aktibidad!



Sumali sa UC Berkeley team para kumatawan sa amin sa UC Moves Spring into Motion Challenge!



Mag-record ng pang-araw-araw na pisikal na aktibidad simula Mayo 6 gamit ang iyong paboritong tracker o sa iyong mobile o desktop device.



Habang lumalahok ka sa hamon, magkakaroon ka rin ng mga pagkakataong manalo ng pangkat at indibidwal na mga premyo sa daan!



Pagpaparehistro
(Magbubukas sa Abril 22)



Be Well at Work
Faculty/Staff Wellness



Las
plazas
son
limitadas.

2024 LA UC SE MUEVE DESAFÍO

LA INSCRIPCIÓN Abre el 22 de abril • **EL DESAFÍO** se realizará del 6 al 31 de mayo

Ponte en movimiento. ¡Represente a UC Berkeley en el desafío de actividad y movimiento de 4 semanas en todo el sistema de 2024!



¡Únase al equipo de UC Berkeley para representarnos en el desafío UC Moves Spring into Motion!



Registre la actividad física diaria a partir del 6 de mayo con su rastreador favorito o en su dispositivo móvil o de escritorio.



¡A medida que participes en el desafío, también tendrás oportunidades de ganar premios individuales y en equipo a lo largo del camino!



Registro
(Abre el 22 de abril)



Be Well at Work
Faculty/Staff Wellness



名额有限。

2024 加州大学动向挑战

报名于 4 月 22 日开放 · 挑战赛于 5 月 6 日至 31 日举行

开始行动吧。代表加州大学伯克利分校参加 2024 年全系统为期 4 周的运动和活动挑战！



加入加州大学伯克利分校团队，代表我们参加加州大学运动春季挑战赛！



从 5 月 6 日开始，使用您最喜欢的追踪器或在您的移动或桌面设备上记录每日身体活动。



当您参加挑战时，您还将有机会赢得团队和个人奖品！



登记
(4 月 22 日开业)



Be Well at Work
Faculty/Staff Wellness