

meckmoves

Step Into Your Best Health



Meck Moves Together!

What is MeckMoves?

A 16-Week countywide fitness challenge that encourages you to move your way toward a healthier lifestyle.

Why Join MeckMoves?

- Learn your health numbers and track your progress
- Connect with others through a fun and friendly competition
- Enjoy FREE resources and educational sessions

How do I join MeckMoves?

Register for the FREE MeckCheck health screening event!

- Scan the QR Code
- Visit the URL

MeckCheck: A Community Wellness Experience

Saturday, October 11, 2025

8:00 AM - 5:00 PM

McCrorey YMCA
3801 Beattles Ford Road
Charlotte, NC 28216

Sign up today at MeckNC.gov/MeckCheck or scan the QR code below:



Questions? Contact:
CE@MeckNC.gov
(980) 314-9675
health.mecknc.gov

meckmoves

Da el paso hacia tu mejor salud.



¿En Meck nos movemos juntos! ¿Qué es MeckMoves?

Un reto de acondicionamiento físico de 16 semanas en todo el condado que lo anima a moverse hacia un estilo de vida más saludable.

¿Por qué unirse a MeckMoves?

- Conozca sus números de salud y monitorea su progreso
- Conéctese con otros a través de una competencia divertida y amistosa
- Disfrute de recursos GRATUITOS y sesiones educativas

¿Cómo me uno a MeckMoves?

Regístrese en el evento GRATUITO de evaluación de salud MeckCheck.

- Escanee el código QR
- Visite la URL

MeckCheck: Una Experiencia de Bienestar Comunitaria

Sábado 11 de octubre de 2025

8:00 AM - 5:00 PM

McCrorey YMCA
3801 Beatties Ford Road
Charlotte, NC 28216

Regístrese hoy en
MeckNC.gov/MeckCheck
o escanee el siguiente código QR:



¿Preguntas? Contacto:

CE@MeckNC.gov
(980) 314-9675
Health.MeckNC.gov