



APRENDIENDO LO BASICO

Las clases para principiantes se enfocan en movimiento



La inscripción de clases enseñadas por los padres y de pre-gimnasia comienza el 5 de diciembre para residentes y el 7 de diciembre para no residentes.

Gimnasia enseñada por padres

Introduzca a su hijo a los movimientos de gimnasia. Usted y su hijo aprenderán lo básico, cómo caer y moverse, con actividades divertidas usando lonetas, danza, un curso de obstáculos y más. Edades 2-4 y el padre

Mar	1/10-2/21	9:30-10:15 a.m.
2101.101	hasta el 1/3 el 1/4	\$26/\$36 \$36/\$46
Sáb	1/14-2/25	9-9:45 a.m.
2101.102	hasta el 1/3 el 1/4	\$26/\$36 \$36/\$46
Mar	3/14-4/25	9:30-10:15 a.m.
2102.101	hasta el 3/7 el 3/8	\$26/\$36 \$36/\$46
Sáb	3/18-4/29	9-9:45 a.m.
2102.102	hasta el 3/7 el 3/8	\$26/\$36 \$36/\$46

Pre-gimnasia

Instructores certificados presentan a los niños lo básico de la gimnasia usando distintos elementos. La clase es mixta. Niños y niñas exploran cómo mover el cuerpo usando canciones, balones y paracaídas. Esta clase mejorará la coordinación, la habilidad motriz, la autoconfianza y la habilidad de escuchar. Edades 4-5

Mar	1/10-2/21	10:30-11:15 a.m.
2201.101	hasta el 1/3 el 1/4	\$26/\$36 \$36/\$46
Sáb	1/14-2/25	10-10:45 a.m.
2201.102	hasta el 1/3 el 1/4	\$26/\$36 \$36/\$46
Sáb	1/14-2/25	11-11:45 a.m.
2201.103	hasta el 1/3 el 1/4	\$26/\$36 \$36/\$46
Mar	3/14-4/25	10:30-11:15 a.m.
2202.101	hasta el 3/7 el 3/8	\$26/\$36 \$36/\$46
Sáb	3/18-4/29	10-10:45 a.m.
2202.102	hasta el 3/7 el 3/8	\$26/\$36 \$36/\$46
Sáb	3/18-4/29	11-11:45 a.m.
2202.103	hasta el 3/7 el 3/8	\$26/\$36 \$36/\$46

Gimnasia básica

Desarrolle sólidas habilidades mecánicas en su niño, así como coordinación y fuerza. Los gimnastas reciben instrucción básica en caídas y en equipo de gimnasia. Edades 6-17

Lun	1/9-2/20	4:30-5:30 p.m.
2301.101	hasta el 1/3 el 1/4	\$29/\$39 \$39/\$49
Lun	1/9-2/20	5:30-6:30 p.m.
2301.102	hasta el 1/3 el 1/4	\$29/\$39 \$39/\$49
Mié	1/11-2/22	4:30-5:30 p.m.
2301.103	hasta el 1/3 el 1/4	\$29/\$39 \$39/\$49
Mié	1/11-2/22	6:30-7:30 p.m.
2301.104	hasta el 1/3 el 1/4	\$29/\$39 \$39/\$49
Mié	1/11-2/22	7:30-8:30 p.m.
2301.106	hasta el 1/3 el 1/4	\$29/\$39 \$39/\$49
Sáb	1/14-2/25	Noon-1 p.m.
2301.105	hasta el 1/3 el 1/4	\$29/\$39 \$39/\$49
Lun	3/13-4/24	4:30-5:30 p.m.
2302.101	hasta el 3/7 el 3/8	\$29/\$39 \$39/\$49
Lun	3/13-4/24	5:30-6:30 p.m.
2302.102	hasta el 3/7 el 3/8	\$29/\$39 \$39/\$49
Mié	3/15-4/26	4:30-5:30 p.m.
2302.103	hasta el 3/7 el 3/8	\$29/\$39 \$39/\$49
Mié	3/15-4/26	6:30-7:30 p.m.
2302.104	hasta el 3/7 el 3/8	\$29/\$39 \$39/\$49
Mié	3/15-4/26	7:30-8:30 p.m.
2301.106	hasta el 3/7 el 3/8	\$29/\$39 \$39/\$49
Sáb	3/18-4/29	Mediodía-1 p.m.
2302.105	hasta el 3/7 el 3/8	\$29/\$39 \$39/\$49

La inscripción para las clases para la sesión 1 para principiantes avanzados e intermedios comienza el **19 de dic. para residentes** y el **21 de dic. para no residentes** y termina el 3 de ene. A partir del 4 de ene., la inscripción tardía sólo se aceptará si hay cupo disponible y el costo de la clase tendrá un recargo de \$10.

La inscripción temprana para la sesión 2 comienza el 27 feb. para los residentes y el 1 mar. para los no residentes. La inscripción termina el 7 mar. A partir del 8 de mar. la inscripción tardía sólo se aceptará si hay cupo disponible y el costo de la clase tendrá un recargo de \$10. Regístrese temprano para asegurar su lugar y disfrutar del descuento en el costo de la clase.



Gimnasia básica avanzada

Esta clase continúa con la instrucción de nivel básico, aunque incluye nuevas habilidades. Esta clase enfatiza forma, posición del cuerpo y conexiones. Los participantes deben recibir primero la aprobación del instructor. Edades 6-17

Lun	1/9-2/20	4:30-5:30 p.m.
2311.104	hasta el 1/3 el 1/4	\$29/\$39 \$39/\$49
Lun	1/9-2/20	6:30-7:30 p.m.
2311.101	hasta el 1/3 el 1/4	\$29/\$39 \$39/\$49
Mié	1/11-2/22	5:30-6:30 p.m.
2311.103	hasta el 1/3 el 1/4	\$29/\$39 \$39/\$49
Sáb	1/14-2/25	Noon-1 p.m.
2311.102	hasta el 1/3 el 1/4	\$29/\$39 \$39/\$49
Lun	3/13-4/24	4:30-5:30 p.m.
2312.104	hasta el 3/7 el 3/8	\$29/\$39 \$39/\$49
Lun	3/13-4/24	6:30-7:30 p.m.
2312.101	hasta el 3/7 el 3/8	\$29/\$39 \$39/\$49
Mié	3/15-4/26	5:30-6:30 p.m.
2312.103	hasta el 3/7 el 3/8	\$29/\$39 \$39/\$49
Sáb	3/18-4/29	Mediodía-1 p.m.
2312.102	hasta el 3/7 el 3/8	\$29/\$39 \$39/\$49

Gimnasia intermedia

Esta clase ofrece nuevos desafíos con enseñanzas más avanzadas, como vigas y rutinas de gimnasia. Los gimnastas continúan desarrollando su autoconfianza en un ambiente seguro y divertido. Los participantes deben demostrar dominio de las habilidades básicas y recibir aprobación del instructor para participar del nivel intermedio. Edades 6-17

Lun	1/9-2/20	6-7:30 p.m.
2321.101	hasta el 1/3 el 1/4	\$32/\$42 \$42/\$52
Mié	1/11-2/22	6-7:30 p.m.
2321.102	hasta el 1/3 el 1/4	\$32/\$42 \$42/\$52
Lun	3/13-4/24	6-7:30 p.m.
2322.101	hasta el 3/7 el 3/8	\$32/\$42 \$42/\$52
Mié	3/15-4/26	6-7:30 p.m.
2322.102	hasta el 3/7 el 3/8	\$32/\$42 \$42/\$52

Cómo vestirse e información de las lecciones

Vestimenta

Las niñas deben llevar mallas y pantalones cortos apropiados. Los muchachos y todos los participantes de 2 a 4 años deben llevar pantalones de gimnasia y playeras. Los participantes con cabello largo deben atarlo. No se permiten joyas.

Lecciones privadas

Sobresalga en gimnasia con estas clases personalizadas con un instructor de calidad. Los días y horarios de clases se arreglan entre el participante y el instructor. Se aceptan participantes de todas las edades y niveles. Para inscribirse para una clase privada, llamar al 303-289-3660.

1/2-hr Privada (1 persona) \$20/\$26

Lección Privada (1 persona) \$34/\$40

Lección Semiprivada (hasta 3 personas) \$42/\$50



LOS EQUIPOS CARA OFRECEN LA OPORTUNIDAD PARA COMPETIR EN GIMNASIA



La inscripción para todos los programas de equipos por niveles de CARA comienza el **5 de dic.** Hay un cargo adicional de \$10 por inscribirse en las clases con menos de una semana de anticipación. Para asegurar un lugar en las clases, insíbete lo antes posible.

Equipo Femenino de Gimnasia CARA Equipo Nivel 2

Este programa precompetitive prepara a los gimnastas para la competencia. Los participantes aprenden a hacer saltos hacia adelante y hacia atrás sobre vigas (barras) y las técnicas apropiadas para otras actividades. Tras dominar esas habilidades, los participantes memorizan los movimientos y crean rutinas. Se necesita la aprobación del instructor para inscribirse. Edades 6-17

Mar	1/3-1/31	5:30-7:30 p.m.
2441.101	hasta el 12/28	\$37/\$47
(5 sem)	el 12/29	\$47/\$57
Jue	1/5-1/26	5:30-7:30 p.m.
244.202	hasta el 12/30	\$30/\$40
(4 sem)	el 12/31	\$40/\$50
Mar	2/7-2/28	5:30-7:30 p.m.
2442.101	hasta el 2/1	\$30/\$40
(4 sem)	el 2/2	\$40/\$50
Jue	2/2-2/26	5:30-7:30 p.m.
2442.102	hasta el 1/27	\$30/\$40
(4 sem)	el 1/28	\$40/\$50
Mar	3/7-3/28	5:30-7:30 p.m.
2443.101	hasta el 3/1	\$30/\$40
(4 sem)	el 3/2	\$40/\$50
Jue	3/2-3/30	5:30-7:30 p.m.
2443.102	hasta el 2/24	\$37/\$47
(5 sem)	el 2/25	\$47/\$57
Mar	4/4-4/25	5:30-7:30 p.m.
2444.101	hasta el 3/29	\$30/\$40
(4 sem)	el 3/30	\$40/\$50
Jue	4/6-4/27	5:30-7:30 p.m.
2444.102	hasta el 3/31	\$30/\$40
(4 sem)	el 4/1	\$40/\$50

Equipo Femenino de Gimnasia CARA Equipo Obligatorio Niveles 3 y 4

Los participantes demuestran dominio completo de las habilidades y han memorizado combinaciones para competir en gimnasia por equipo. Los elegidos para participar se preparan para las competencias de verano en todo el estado. Este equipo enfatiza diversión, actitud deportiva, aptitud física y establecimiento de metas. Edades 6-17

Mar/Jue	1/3-1/31	5:30-7:30 p.m.
2401.101	hasta el 12/28	\$87/\$97
	el 12/29	\$97/\$107
Mar/Jue	2/2-2/28	5:30-7:30 p.m.
2402.101	hasta el 1/27	\$80/\$90
	el 1/28	\$90/\$100
Mar/Jue	3/2-3/30	5:30-7:30 p.m.
2403.101	hasta el 2/24	\$87/\$97
	el 2/25	\$97/\$107
Mar/Jue	4/4-4/27	5:30-7:30 p.m.
2404.101	hasta el 3/29	\$80/\$90
	el 3/30	\$90/\$100

Niveles opcionales de gimnasia CARA para niñas

Los participantes demuestran maestría en las habilidades y en la memorización de combinaciones al competir en equipo. Los participantes se preparan para las competencias de verano contra equipos en todo el estado. Este equipo enfatiza la diversión, la conducta deportiva, la aptitud física y el establecimiento de metas. Edades 6-17

Mar/Jue	1/3-1/31	7:15-9:15 p.m.
2411.101	hasta el 12/28	\$87/\$97
	el 12/29	\$97/\$107
Mar/Jue	2/2-2/28	7:15-9:15 p.m.
2412.101	hasta el 1/27	\$80/\$90
	el 1/28	\$90/\$100
Mar/Jue	3/2-3/30	7:15-9:15 p.m.
2413.101	hasta el 2/24	\$87/\$97
	el 2/25	\$97/\$107
Mar/Jue	4/4-4/27	7:15-9:15 p.m.
2414.101	hasta el 3/29	\$80/\$90
	el 3/30	\$90/\$100

Prácticas electivas de gimnasia CARA para niñas

Los participantes demuestran maestría en las habilidades y en la memorización de combinaciones al competir en equipo. Los participantes se preparan para las competencias de verano contra equipos en todo el estado. Este equipo enfatiza la diversión, la conducta deportiva, la aptitud física y el establecimiento de metas. Edades 6-17

Niveles 3 y 4

Vie	1/6-1/27	5:30-7:30 p.m.
2430.101	hasta el 12/31	\$40/\$50
	el 1/1	\$50/\$60
Vie	2/3-2/24	5:30-7:30 p.m.
2432.101	hasta el 1/28	\$57/\$67
	el 1/29	\$67/\$77
Vie	3/3-3/31	5:30-7:30 p.m.
2433.101	hasta el 2/25	\$40/\$50
	el 2/26	\$50/\$60
Vie	4/7-4/28	5:30-7:30 p.m.
2434.101	hasta el 4/1	\$40/\$50
	el 4/2	\$50/\$60

Niveles opcionales

Vie	1/6-1/27	7:15-9:15 p.m.
2430.101	hasta el 12/31	\$40/\$50
	el 1/1	\$50/\$60
Vie	2/3-2/24	7:15-9:15 p.m.
2432.101	hasta el 1/28	\$40/\$50
	el 1/29	\$50/\$60
Vie	3/3-3/31	7:15-9:15 p.m.
2433.101	hasta el 2/25	\$57/\$67
	el 2/26	\$67/\$77
Vie	4/7-4/28	7:15-9:15 p.m.
2434.101	hasta el 4/1	\$40/\$50
	el 4/2	\$50/\$60