



INFORMACION DE LA PISCINA DE COMMERCE CITY



Para disfrutar, por favor siga las siguientes reglas de seguridad y normas de uso de la piscina durante su visita:

- Siempre obedezca las instrucciones de los salvavidas
 - Por favor, sea cortés. No se tolerará lenguaje obsceno, juegos bruscos, peleas o conducta abusiva.
- Se requiere usar traje de baño apropiado.
 - Se prohíbe el uso de pantalones cortos de baloncesto, ropa deportiva, ropa de algodón o cualquier ropa no diseñada como traje de baño.
 - Los elementos de seguridad personal deben ser removibles y no inflables. No se permiten aros para agua, trajes de flotación ni elementos de entrenamiento para aprender a nadar.
- Requisitos según edad
 - Los niños menores de 5 años deben estar acompañados en el agua por un adulto mayor de 18 años que se mantenga a corta distancia.
 - Los mayores de 16 años pueden estar fuera de la piscina y directamente supervisar a niños de 6 a 11 años que estén dentro de la piscina.
 - Los niños mayores de 12 años pueden nadar sin supervisión de adultos.
 - Los interesados en nadar en la zona profunda de la piscina deben pasar un examen de natación, sin importar su edad.
 - Los niños que no tengan control de sus necesidades deben usar pañales de natación.

Otras reglas:

- Se prohíbe cambiarse de ropa en la zona junto a la piscina.
- El equipo personal permitido en la piscina incluye tubos (“fideos”), deslizadores para patear, balones de playa, bastones para bucear, balones suaves y asientos inflables para niños. Sin embargo, todos esos elementos se usarán según la discreción del salvavidas.
- No se permite usar elementos de flotación en ningún área en la que el usuario no pueda tocar el fondo de la piscina con los pies.
- No se permite el uso de equipo acuático en el horario abierto de natación.
- Sólo se permiten zambullidas en el área de 9 pies.
- No se permite correr.
- Todos los nadadores deben ducharse antes de entrar en el área de la piscina.
- No se permite comida, goma de mascar o contenedores de vidrio en la zona de la piscina. Las bebidas deben estar en contenedores cerrados y a prueba de derrames.





ACTIVIDADES

Nade en su propio horario



Natación en horario abierto

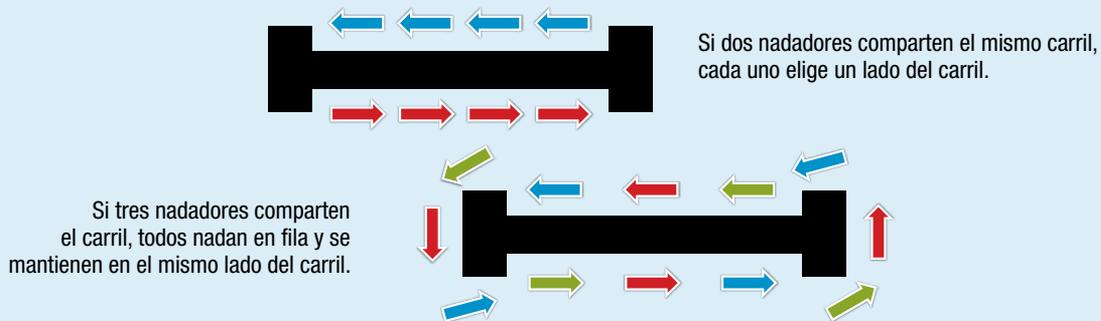
Abierto a todas las edades. El tobogán está disponible sobre pedido.

Natación en carriles para adultos

Mayores de 16 años. Los carriles se reservan sólo para natación en vueltas. Caminar en el agua, natación en horario abierto y otras actividades se pueden realizar al otro lado de la piscina. Se requiere compartir carriles en momentos de uso intensivo. Por favor, siga el diagrama de abajo para las instrucciones para compartir carriles.

ACTIVIDAD	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
NATACIÓN ADULTO	5:30 a.m.- 1:30 p.m.	8 a.m.- 1:30 p.m.	8 a.m.- 11:30 p.m.				
NATACIÓN ABIERTA	1:30-4:30 p.m. 7:30-9 p.m.	1:30-4:30 p.m. 7:30-9 p.m.	1:30-4:30 p.m. 7:30-9 p.m.	1:30-4:30 p.m. 7:30-9 p.m.	1:30-9 p.m.	1:30-5 p.m.	11:30 a.m.- 5 p.m.
NATACIÓN EN VUELTAS	5:30 a.m.- 1:30 p.m. 4:30- 7:30 p.m.*	8 a.m.- 1:30 p.m.	8 a.m.- 11:30 p.m.				

**El espacio para nadar en los carriles es muy limitado por la tarde debido a otros programas acuáticos.*



ACCESO A LA PISCINA

El acceso a la piscina incluye escalones sin profundidad y con pasamanos, una rampa con pasamanos y acceso para sillas de ruedas por medio del elevador 400 lb. Gallatin Power Hydro.



¿CUÁLES SON LOS 5 NIVELES DEL PROGRAMA?

Nivel 1 Adaptación al Agua

es apropiado para su hijo si:

- tiene miedo del agua
- no pone su cara en el agua
- puede mantenerse solo en el costado de la piscina

~ Diseñado para niños sin experiencia en el agua o con un poco de miedo.

Nivel 2 Básico

es apropiado para su hijo si:

- pone la cara en el agua
- puede flotar con ayuda sin problemas
- explora el agua libremente y sin miedo

~ Enseña flotación independiente, braceo y técnicas de seguridad del agua.

Nivel 3* Nado Independiente

es apropiado para su hijo si:

- Puede flotar de pecho y de espalda independientemente
- Salta al agua (3 a 4 pies) sin ayuda
- Puede nadar 10 yardas con braceos básicos

~ Combina respiración, braceo y nado a distancia.

Nivel 4* Técnicas de Braceo

es apropiado para su hijo si:

- puede nadar la mitad de una piscina sin detenerse
- Idomina la técnica de respirar de costado
- puede saltar en 9 pies de agua sin ayuda

~ Establece Resistencia y mejora las técnicas de braceo.

Nivel 5* Mecánica de Braceo

es apropiado para su hijo si:

- puede nadar una piscina completa son detenerse
- Puede caminar en el agua continuamente por lo menos durante 3 minutos
- Ya conoce los estilos de pataleo y braceo.

~ Refina el braceo y prepara para natación competitiva.

Nivel 6* Preparación para el Equipo de Natación

es apropiado para su hijo si:

- Puede nadar un mínimo de 2 vueltas sin nadar
- Es eficiente en todos los movimientos de competencia (nadar de frente, de espalda, mariposa, y de pecho).

~ Se enfoca en habilidades de natación de resistencia y de competencia.

¿Todavía no sabe?

Llame a la oficina de natación al 303-289-3711 y hable con un especialista en natación sobre las habilidades de su hijo o haga una cita para una evaluación gratis en la piscina.

Bebés en el agua: Edades 6-17 meses

Esta clase introductoria está diseñada para que los bebés se acostumbren al agua y que los padres aprendan cómo cuidar a su bebé en el agua.

Padres y niños pequeños: Edades 6 meses a 2 años

Los niños pequeños desarrollan confianza y las habilidades básicas de natación en esta clase introductoria. Los padres aprenden sobre la seguridad de los niños en el agua, usando métodos apropiados de enseñanza

Lecciones para adultos: Mayores de 16 años

Lecciones en grupo para mayores de 16 años de todos los niveles. Inscribese para aprender a nadar, mejorar la resistencia, o aprender a mejorar el braceo.

Lecciones para jóvenes adultos: Edades 13-15

This class is for young adults with minimal or no swimming ability. It focuses on teaching fundamental skills such as floating, breath control, the front crawl, and water safety.

Vea la página 28-30 para las tarifas y horarios.



LUNES/MIÉRCOLES POR LA TARDE LECCIONES DE NATACIÓN

Nivel	Hora	Sesión 1 1/9-2/8	Sesión 2 2/20-3/22	Sesión 3 4/3-5/3
Adaptación al agua/Nivel 1 edades 3-5	4:30-4:55 p.m.	6101.105	6102.105	6103.105
	6-6:25 p.m.	6101.106	6102.106	6103.106
Básico/Nivel 2 edades 3-5	5-5:25 p.m.	6201.105	6202.105	6203.105
	6:30-6:55 p.m.	6201.106	6202.106	6203.106
Básico/Nivel 2 edades 6-12	4:30-5:15 p.m.	6211.106	6212.106	6213.106
	5:30-6:15 p.m.	6211.107	6212.107	6213.107
	6:30-7:15 p.m.	6211.108	6212.108	6213.108
Natación independiente/Nivel 3 edades 3-5	5:30-5:55 p.m.	6301.105	6302.105	6303.105
	7-7:25 p.m.	6301.106	6302.106	6303.106
Natación independiente//Nivel 3 edades 6-12	4:30-5:15 p.m.	6311.106	6312.106	6313.106
	5:30-6:15 p.m.	6311.107	6312.107	6313.107
	6:30-7:15 p.m.	6311.108	6312.108	6313.108
Técnicas braceo/Nivel 4 edades 6-12	4:30-5:15 p.m.	6401.103	6402.103	6403.103
Mecánica de braceo/Nivel 5 edades 6-12	5:30-6:15 p.m.	6501.103	6502.103	6503.103
Preparación para el equipo de natación/ Nivel 6 edades 8-17	6:30-7:30 p.m.	6811.102	6812.102	6813.102

MARTES/JUEVES POR LA TARDE LECCIONES DE NATACIÓN

Nivel	Hora	Sesión 1 1/10-2/9	Sesión 2 2/21-3/23	Sesión 3 4/4-5/4
Adaptación al agua/Nivel 1 edades 3-5	4:30-4:55 p.m.	6101.101	6102.101	6103.101
	6-6:25 p.m.	6101.102	6102.102	6103.102
Básico/Nivel 2 edades 3-5	5-5:25 p.m.	6201.101	6202.101	6203.101
	6:30-6:55 p.m.	6201.102	6202.102	6203.102
Básico/Nivel 2 edades 6-12	4:30-5:15 p.m.	6211.101	6212.101	6213.101
	5:30-6:15 p.m.	6211.102	6212.102	6213.102
	6:30-7:15 p.m.	6211.103	6212.103	6213.103
Natación independiente/Nivel 3 edades 3-5	5:30-5:55 p.m.	6301.101	6302.101	6303.101
	7-7:25 p.m.	6301.102	6302.102	6303.102
Natación independiente//Nivel 3 edades 6-12	4:30-5:15 p.m.	6311.101	6312.101	6313.101
	5:30-6:15 p.m.	6311.102	6312.102	6313.102
	6:30-7:15 p.m.	6311.103	6312.103	6313.103
Técnicas braceo/Nivel 4 edades 6-12	4:30-5:15 p.m.	6401.101	6402.101	6403.101
Mecánica de braceo/Nivel 5 edades 6-12	5:30-6:15 p.m.	6501.101	6502.101	6503.101
Jóvenes/Edades 13-15	6:30-7:30 p.m.	6611.101	6612.101	6613.101

¡NUEVO! Tarifas de Clases de Natación

	L/M and Ma/J Sesiones		Sesión de Sábado	
	Residente	No residente	Residente	No residente
clases de 25 min.	\$20	\$28	\$10	\$14
clases de 45 min.	\$25	\$33	\$12.50	\$16.50
Preparación del Equipo de Natación	\$30	\$38	\$15	\$19



INSCRIPCION PARA NATACION



La inscripción en línea se inicia para los residentes un día antes que las inscripciones en persona y por teléfono

SÁBADO POR LA MAÑANA LECCIONES DE NATACIÓN

Nivel	Hora	Sesión 1 1/14-2/11	Sesión 2 2/25-3/25	Sesión 3 4/8-5/6
Bebés en el agua/Edades 6-17 mes	9-9:25 a.m.	6001.101	6002.101	6003.101
Padres-Niños/Edades 18 mes-2 años	9:30-9:55 a.m.	6001.102	6002.102	6003.102
Adaptación al agua/Nivel 1 edades 3-5	9-9:25 a.m.	6101.103	6102.103	6103.103
	10:30-10:55 a.m.	6101.104	6102.104	6103.104
Básico/Nivel 2 edades 3-5	9:30-9:55 a.m.	6201.103	6202.103	6203.103
	11-11:25 a.m.	6201.104	6202.104	6203.104
Básico/Nivel 2 edades 6-12	10-10:45 a.m.	6211.104	6212.104	6213.104
	11-11:45 a.m.	6211.105	6212.105	6213.105
Natación independiente/Nivel 3 edades 3-5	10-10:25 a.m.	6301.103	6302.103	6303.103
	11:30-11:55 a.m.	6301.104	6302.104	6303.104
Natación independiente//Nivel 3 edades 6-12	10-10:45 a.m.	6311.104	6312.104	6313.104
	11-11:45 a.m.	6311.105	6312.105	6313.105
Técnicas braceo/Nivel 4 edades 6-12	9-9:45 a.m.	6401.102	6402.102	6403.102
Mecánica de braceo/Nivel 5 edades 6-12	10-10:45 a.m.	6501.102	6502.102	6503.102
Preparación para el equipo de natación/ Nivel 6 edades 8-17	11 a.m.-Mediodía	6811.101	6812.101	6813.101
Adulto/Edades 16 & más	9-9:45 a.m.	6601.101	6602.101	6603.101

¿Necesita abrir una cuenta en línea?

- Para abrir una cuenta de registración en línea, visite <https://apm.activecommunities.com/c3gov/Home>
- Una vez que la cuenta esté activada, por favor llame a la oficina de inscripción al 303-289-3789 o a la oficina de actividades acuáticas al 303-289-3711 para agregar miembros de su familia a esa cuenta.
- Para que haya suficiente tiempo para que usted registre a miembros de su familia, su cuenta debe ser creada no más tarde que el miércoles anterior a la fecha de inscripción.

¡Importante! – Las cuentas para inscribirse en línea deben estar listas por lo menos 48 horas antes de la inscripción (sin contar fines de semana). Los niños o los miembros de la familia solamente pueden ser agregados a su cuenta por el personal del centro de recreación.

Inscripción en línea: Se inicia a las 9:30 a.m.

- Residentes:
 - Sesión 1: Miércoles, 28 de diciembre, 2016
 - Sesión 2: Lunes, 13 de febrero
 - Sesión 3: Lunes, 27 de marzo
- No residentes:
 - Sesión 1: Jueves, 29 de diciembre, 2016
 - Sesión 2: Martes, 14 de febrero
 - Sesión 3: Martes, 28 de marzo

Inscripción en persona o por teléfono: Se inicia a las 9:30 a.m.

- Residentes y no residentes
 - Sesión 1: Jueves, 29 de diciembre, 2016
 - Sesión 2: Martes, 14 de febrero
 - Sesión 3: Martes, 28 de marzo

La inscripción se cierra a las 5:30 p.m. en las siguientes fechas:

- Sesión 1: Miércoles, 4 de enero
- Sesión 2: Miércoles, 15 de febrero
- Sesión 3: Miércoles, 29 de marzo

La inscripción para los residentes comienza un día antes y el cupo en las clases no está garantizado.



PROGRAMAS ESPECIALES



Lecciones de natación privadas o semiprivadas

Aprenda a nadar con estas clases personalizadas. Los días y horarios se coordinan entre el estudiante y el maestro. Se aceptan participantes de todas las edades y niveles. Para coordinar una lección, llamar al 303-289-3781.

Privada (1 persona/30 minutos) \$20/\$26
Semi-privada (2 personas/30 minutos) \$26/\$38

Descuentos Para Grupos

Las organizaciones y grupos que califiquen (por ejemplo, guarderías infantiles públicas o privadas, niños exploradores, iglesias, fiestas de cumpleaños, etc.) reciben precios especiales para usar la piscina durante el horario de natación abierta. Se necesita un mínimo de 10 personas para obtener el precio especial y los arreglos de ben realizar con por lo menos una semana de anticipación. Un adulto debe estar en el agua por cada cinco años. Para obtener el precio especial, llame al coordinador de natación al 303-289-3711.

Tarifa por nadador

\$1.50 niño/joven
\$2.50 adulto/supervisor

Fiestas

Disfrute de una fiesta de cumpleaños en la piscina. Las personas de toda edad pueden disfrutar de esta fiesta única cualquier día de la semana. La fiesta incluye natación gratis durante el período de natación abierta y hasta dos horas de uso de un salón privado. Usted puede traer un pastel de cumpleaños, o helados o cualquier comida. No se permite alcohol. Las reservaciones deben hacerse con por lo menos dos semanas de anticipación. El pago se hace en el momento de la reservación.

Costos

- \$60/\$66 más impuestos por el ingreso de hasta 15 personas.
- Los invitados adicionales son \$1.50 (por persona) para niños y jóvenes y \$2.50 (por persona) para adultos.

Se aceptará alquiler de cabañas en Paradise Island a partir del 1 de abril de 2017. Se aplican distintos precios y reglas.



CLASES DE ACONDICIONAMIENTO DEN EN AGUA

Edad: Mayores de 16

Costo: \$3/\$5 con el Recreation Play Pass

Gratis para miembros de SilverSneakers® y los que tengan pase mensual

ACTIVIDAD	Hora	Bajo Impacto	Bajo Intensidad	Intermedio Impacto	Intermedio Intensidad	Alto Impacto	Alto Intensidad
Liquid Silver	Mar/Jue 9:30-10:30 a.m.	X	X				
Fluid Motion	Lun/Mié 8-9 a.m.		X	X			
Ebb & Flow	Lun/Mié 5:30-6:30 p.m.			X	X		
Hydro Power	Mar/Jue 6-7 p.m.					X	X
Aqua Zumba	Lun 6:30-7:30 p.m.	X			X		