



COMMERCE CITY GUÍA DE PARQUES, RECREACIÓN Y GOLF **VERANO 2021**

La inscripción abre el 6 de abril

c3gov.com/recreation



Síguenos en:

 facebook.com/commercecityparksrecgolf

 instagram.com/commercecityparksrecgolf

1996 25 YEARS 2021

¡BUFFALO RUN CELEBRA 25 AÑOS DE GOLF!

Detalles en la página 19

ENCUENTRE FECHAS IMPORTANTES DE LOS CAMPAMENTOS DE VERANO EN EL INTERIOR

Detalles en la página 30



Commerce City Parks, Recreation & Golf
13905 E. 112th Ave.
Commerce City, CO 80022

ECRWSS
Postal Patron

PRSRT STD
US Postage
PAID
Permit No. 65
Commerce City
Colorado
80022

ACTUALIZACIONES DE COVID-19

Información sujeta a cambios. Visit ec3gov.com/recreation para obtener las actualizaciones más recientes.

Proceso de Inscripción para el uso de Centro Recreativo

- Las reservas están disponibles una semana de anterioridad de los segmentos de tiempo a partir de las 8 a.m. Las inscripciones cerrarán a las 8 p.m. el día anterior al segmento de tiempo.
- Para poder inscribirse para reservar un segmento de tiempo, primero deberá establecer una cuenta en línea en https://apm.activecommunities.com/c3gov/Create_Account

Proceso de Inscripción para Clases de Natación y de Acondicionamiento Físico

- Las reservas están disponibles con 3 días de anterioridad de los segmentos de tiempo a partir de las 8 a.m. Las inscripciones cerrarán a las 8 p.m. el día anterior al segmento de tiempo.

Proceso de Inscripción para la Áreas de Básquetbol y de Ráquetbol

- Las inscripciones por teléfono comenzarán el día anterior a las 8:00 a.m. hasta el día de uso.
- Los participantes deberán traer su propio balón de básquetbol y raqueta y pelota de ráquetbol.

Proceso de Llegadas

- Al entrar a las instalaciones, por favor obedezca la señalización y regístrese en la recepción con un miembro del personal. El personal verificará que se haya inscrito en línea para el segmento de tiempo dado.
- Si cuenta con una identificación de miembro, por favor téngala lista para poder escanearla cuando llegue a recepción.
- Los precios de entrada a las instalaciones y los precios de membresía se pueden encontrar en recreation.c3gov.com/hours-fees.
- Los métodos de pago sin contacto son preferidos en este momento
- En estos momentos, no se otorgarán reembolsos por la admisión a la instalación por ningún motivo
- Por favor esté preparado para salir de las instalaciones cuando termine su reserva.
- No se permitirá que dos grupos de reserva estén presentes al mismo tiempo.

Medidas de Salud y Seguridad

- Se requiere el uso de las mascarillas (tapabocas) dentro de las instalaciones y en las áreas del vestíbulo. Se REQUIERE el uso de mascarillas / cubrebocas de tela y mantener distancia social (permanecer a seis pies de distancia) mientras se participa en la actividad física y en cualquier otro momento en el centro.
- El personal obedece las normas actualizadas de los CDC acerca de las medidas de higiene y protección para garantizar la seguridad del público y de los empleados.
- El equipo de piso de acondicionamiento físico se ha extendido, reorganizado y / o limitado para ayudar en los esfuerzos de distanciamiento social.
- Recordatorios, normas y anuncios acerca de las nuevas precauciones, expectativas y requisitos de salud y seguridad estarán al alcance de la vista en toda la instalación.
- Habrá toallitas desinfectantes, productos químicos desinfectantes y desinfectantes de manos disponibles para su uso por toda la instalación.
- Donde se necesiten medidas de distanciamiento social adicionales (es decir, la entrada y piso de acondicionamiento físico), habrá marcas sobre el piso para ayudar en el distanciamiento de 6 pies.

- Solo el personal que se sienta bien de salud podrá trabajar y TODOS los empleados del Centro Recreativo Bison Ridge y del Centro Recreativo Eagle Pointe deberán registrarse y controlar su temperatura antes del comienzo de cada turno laboral.
- Por favor no visite las instalaciones si ese siente enfermo.
- Todas las personas delicadas de salud deberían pensar en mejor permanecer en casa tanto como sea posible.

Requisitos Adicionales de la Instalación

- Los usuarios que usen la instalación sin supervisión de un adulto deben tener por lo menos 14 años de edad. Los usuarios menores de 14 años deben estar acompañados por un padre de familia o tutor legal en todo momento. Los padres de familia o tutores legales también deben tener un segmento de tiempo reservado. En estos momentos, no se permite la entrada a menores de 12 años.
- Le pedimos que venga listo para hacer ejercicio y deje las mochilas y bolsas en casa, ya que se han cerrado ciertos servicios (incluyendo los vestidores y las fuentes para beber agua).

Todas las demás políticas de las instalaciones antes del cierre también siguen vigentes.

El no seguir las normas o las instrucciones de parte del personal, puede resultar en la pérdida de los privilegios de uso de las instalaciones.

Requisitos de Alberca

Alberca de Bison Ridge:

- 3 líneas de entrenamiento (dos personas por línea disponible) y 5 caminantes en el agua (en el río y en el área de actividad)
- Por favor ducharse antes de llegar. La ducha de la plataforma estará disponible para enjuagarse
- Todos los vestidores permanecen cerrados. Habrá una silla / banco disponible para cada usuario para colocar artículos personales

Alberca de Eagle Pointe:

- Alberca de Eagle Pointe 6 líneas de entrenamiento y Alberca Terapéutica 6 participantes (mayores de 18 años).
- Todos los vestidores permanecen cerrados. Habrá una silla / banco disponible para cada usuario para colocar artículos personales

Gimnasios de Eagle Pointe / Bison Ridge:

- Llame para poder reservar una cancha.
- Las canastas de básquetbol se limitan al uso individual O BIEN para aquellas personas del mismo hogar.
- Debe traer su propia pelota de básquetbol o raqueta y pelota.

Servicios Cerrados del Centro Recreativo

- Servicio de guardería
- Área de recepción y asientos blandos
- Laboratorio de Tecnología
- Sala de Juegos (Eagle Pointe)
- Centro de Adultos Activos (Eagle Pointe)
- Cuarto de Vapor (Eagle Pointe)
- Ventanilla de préstamo de equipo en recepción

Por favor visite c3gov.com/recreation o nuestras páginas de redes sociales para obtener más información acerca de los próximos eventos especiales de Invierno / Primavera. En el futuro anunciaremos las fechas y los horarios de los eventos, así que por favor manténgase atento para obtener más información.

CENTRO RECREATIVO BISON RIDGE
 13905 E. 112th Ave. Commerce City, 80022
 Teléfono: 303-286-6800
 Inscripciones: 303-286-6801

CENTRO RECREATIVO EAGLE POINTE
 6060 E. Parkway Drive Commerce City, 80022
 Teléfono: 303-289-3760 Fax: 303-289-3783
 Inscripciones: 303-289-3789

HORARIOS DE EAGLE POINTE Y BISON RIDGE
 De lu - vi, 5 a.m. - 9:30 p.m.
 Los sáb, 7 a.m. - 7 p.m.
 Los do 8 a.m. - 5:30 p.m.

CENTRO DE ADULTOS ACTIVOS DE EAGLE POINTE
 El vestibulo del Centro de Adultos Activos se encuentra cerrado de lu - vi • 8 a.m. - 4 p.m.
 Información del Centro de Adultos Activos 303-289-3720

CIERRES DE EAGLE POINTE Y DE BISON RIDGE
 EP y BR cerrados
4 de apr: Pascua, EP y BR cerrados
25 de mayo: Día de los Caídos, EP y BR cerrados
4 de julio: Día de la Independencia, EP y BR cerrados
23 de ago. - 3 de sept.: BR cerrado por mantenimiento anual
6 de sept.: Día del Trabajo, EP y BR cierran a la 1 p.m.
7-17 de sept.: EP cerrado por mantenimiento anual

NÚMEROS IMPORTANTES
 Línea Directa del Tiempo/Clima para Deportes 303-289-3757
 Mostrador de Recepción de Adultos Activos 303-289-3756
 Campo de Golf Buffalo Run 303-289-1500

PERSONAL DEL DEPARTAMENTO
 Carolyn J. Keith, Directora CPRP
 Chad Redin Gerente de Recreaciones
 Paul Hebinck,PGA, Gerente de Golf

Inscripción e información	2-4
Paradice Island	5
Inscripción e información	6
Adultos Activos	6-11
Natación	12-14
Baile	15
Actividades Familiares	16
Preescolar	16
Ejercicios	17-19
Golf	19-20
Gimnasia	21-23
Parques y Senderos	23-24
Deportes	25-29
Jóvenes y Adolescentes	30-35

Cómo leer esta guía

Las ofertas de cursos de cada sección se pueden encontrar fácilmente utilizando el código de color anterior. Los participantes pueden obtener más información acerca de una clase al llamar al número de teléfono asociado con cada programa. Salvo que se especifique lo contrario, las clases están abiertas a los participantes de 16 años o mayores.

¿Quiere saber cuándo toman lugar las clases y el código de inscripción? En cada descripción de un curso, la información específica incluye:



BR = CENTRO RECREATIVO BISON RIDGE
EP = CENTRO RECREATIVO EAGLE POINTE

POLICIES

Política de No Discriminación

Commerce City no discrimina en base a la edad, sexo, religión, etnicidad, orientación sexual o capacidad en su contratación, acceso u operación de sus instalaciones, programas y servicios.

Política de Entrenamiento Personal

El entrenamiento personal a cambio de dinero o servicios no está permitido en el centro recreativo, en las instalaciones propiedad de la ciudad por ninguna persona que no sea personal autorizado de Commerce City. El personal de la ciudad se reserva el derecho de vigilar los entrenamientos que tienen la apariencia de sesiones de entrenamiento personal comercial.

Personas con Discapacidades

El departamento de Parques, Recreación y Golf de Commerce City está comprometido a proveer programas de recreación y oportunidades a todos los residentes de nuestra comunidad, incluyendo residentes con necesidades especiales. Si usted o un miembro de su familia tiene una discapacidad o una necesidad especial y están interesados en participar o asistir a los servicios, programas o actividades del departamento de Parques, Recreación y Golf de Commerce City, la ciudad hará las adaptaciones razonables tal como cambiar reglas, políticas y prácticas; eliminar barreras a la participación; u ofrecer auxiliares o servicios para asegurar que se le ofrezca la oportunidad de participar. Para ayudar al departamento de Parques, Recreación y Golf de Commerce City efectuar estas adaptaciones, instamos a una llamada oportuna antes de su participación para abordar las adaptaciones necesarias con nuestro personal. Por favor tenga en cuenta que, dependiendo de las adaptaciones, es posible que se requiera un aviso previo amplio. La falta de aviso oportuna de las adaptaciones puede resultar en un retraso temporal de la participación y/o la inscripción en nuestros programas o actividades.

Declaración Personal de Eximición de Responsabilidad

Los usuarios deben entender que la participación en actividades y servicios recreativos puede tener un elemento de riesgo o peligro inherente, y que los usuarios son completamente responsables de sus acciones y de su condición física. Los usuarios acuerdan mantener indemne y eximir de responsabilidad a la Ciudad de Commerce City, a sus empleados y agentes por cualquier responsabilidad, pérdida, costo o gasto (incluyendo los honorarios de abogados, gastos médicos y de ambulancia) incurridos al participar en actividades de parques y recreación.

Política de Fotografías

- Tomar fotografías, grabar videos y el uso de teléfonos celulares no están permitidos en los vestidores o baños.
- La Ciudad de Commerce City utiliza una variedad de material promocional para programas y eventos. La ciudad se reserva el derecho de usar fotografías, grabaciones de video y / o imágenes de cualquier persona en cualquier actividad, programa, parque, evento especial, o lugar público en publicaciones presentes y futuras.
- Los Participantes pueden grabar o fotografiar actividades que estén abiertas para observación pública, salvo que esto interfiera con el instructor u otros participantes, que cause un problema de seguridad o que infrinja las leyes de derechos de autor.
- Las Personas que graben o tomen fotos deben estar asociadas con un participante inscrito, o con un programa. Todos los demás que deseen tomar fotos o videos deben contar con la aprobación de parte de la división de comunicaciones de la ciudad.
- Commerce City se reserva el derecho de rechazar a cualquier persona el privilegio de grabar o fotografiar eventos.

Política de Reembolso para Clases

- Los reembolsos totales se considerarán solo si se inician por escrito más de 5 días hábiles antes del primer día de la actividad. Sin embargo, se pueden hacer excepciones por circunstancias especiales.
- Por favor complete un Formulario de Solicitud de Retiro de Clase / Actividad, el cual está disponible en los mostradores de recepción de Eagle Pointe y Bison Ridge
- La presentación del formulario no garantiza que usted reciba un crédito/reembolso
- Se aplica un cargo administrativo de \$5 a todos los retiros
- Por favor, permita hasta 2 semanas para procesar créditos o cheques de reembolso
- Los pagos con tarjeta de crédito se reembolsarán a la cuenta de crédito en un plazo de 7 días hábiles
- Todas las solicitudes de reembolso aprobadas de \$20 ó menos se acreditarán a su cuenta del departamento de Parques y Recreación, para ser utilizadas dentro del año calendario
- Se otorgará crédito completo o reembolsos si el departamento cancela una actividad
- Algunos programas tienen políticas aparte de retiros. Si usted tiene alguna pregunta, por favor comuníquese con el encargado del programa específico.

Descuento para Empleados del Área

Los adultos que trabajan en Commerce City califican para una membresía y tarifas de admisión con descuento. Para calificar, los adultos deben presentar un documento válido de identidad con fotografía y un talón de cheque de pago actual de una empresa en Commerce City.

Programas de Becas

Commerce City ofrece becas para programas y actividades. Todas las edades pueden solicitar hasta un 50 por ciento de descuento en cada sesión de clase; se requiere prueba de ingresos o participación en programas de asistencia del gobierno. Las becas son financiadas en parte por la Fundación Quality Community y por el Programa de Subsidios para Desarrollo Comunitario de la ciudad.

Donaciones

El Departamento de Parques, Recreación y Golf de Commerce City acepta y agradece las donaciones de parte de la comunidad; sin embargo, la ciudad se reserva el derecho de rechazar una donación. Las donaciones son solicitadas y/o aceptadas con el entendimiento de que la ciudad tiene un control total sobre todos los fondos, artículos y servicios recibidos. Su contribución, si es donada para un programa o proyecto específico, se aplicará a esos programas o proyectos. Las donaciones no solicitadas se utilizarán cuando la ciudad lo considere apropiado y donde sean más necesitadas.

TARIFAS DE CENTROS RECREATIVOS DE 2021

	Niños 3-7	Jóvenes 8-17	Adultos 18-61	Mayores 62+
Por Día	\$4	\$5	\$6.25	\$5
Residente con Play Pass	\$1	\$2	\$4	\$2
Corporativo con Play Pass			\$5	\$3.50

Tarifas para Residentes	20 Visitas	Anual	Mensual
Adulto Individual	\$64	\$32	\$200
Niño Individual, Edad 3 - 7	\$16	\$8	\$62.50
Joven Individual, Edad 8 - 17	\$32	\$16	\$125
Adulto Mayor Individual, Edad 62+			\$12
Hogar de dos			\$300
Hogar de cuatro*			\$450

*Cada persona adicional \$30

Descuento Militar (Personal Activo y Veterano Discapacitado) Gratis*

Tarifas para No Residentes	20 Visitas	Anual	Mensual
Adulto Individual	\$100	\$50	\$390
Niño Individual, Edad 3-7	\$64	\$32	\$250
Joven Individual, Edad 8 - 17	\$80	\$40	\$312.50
Adulto Mayor Individual, Edad 62+	\$80	\$40	\$312.50
Hogar de dos			\$640
Hogar de cuatro*			\$952.50

*Cada persona adicional \$35

Tarifas Corporativas \$80 \$40 \$312.50

* Un hogar está compuesto de por lo menos un padre de familia o tutor legal y familiares dependientes de 23 años y menores, que viven en la misma casa. Los hermanos adultos, abuelos, nietos, tíos / tías y primos no caen en la clasificación de un hogar.

Los pases de tarjetas de perforación de 20 visitas caducan un año a partir de la fecha de compra, y no se ofrecerán reembolsos por las perforaciones no utilizadas.

El Play Pass del departamento de recreación es una tarjeta con los siguientes excelentes beneficios

- Una sola tarjeta, GRANDES opciones: Utilice una sola tarjeta para sus perforaciones, pases o membresías en AMBOS centros recreativos - Eagle Pointe y Bison Ridge
- Ahorre más: Los residentes de Commerce City pueden aprovechar las tarifas de admisión por día con descuento tanto en los centros recreativos como en la alberca de Paradise Island con la tarjeta Play Pass

¿Cómo comprar el Play Pass?

- Los Pases se venden actualmente en ambos centros recreativos.
- Los Play Passes del departamento de recreación cuestan \$5 para residentes y \$6 para miembros corporativos
- Se requiere comprobante de residencia para comprar el Play Passe con precio de residente

Por favor visite c3gov.com/recreation o nuestras páginas de redes sociales para obtener más información acerca de los próximos eventos especiales de otoño.

En el futuro cercano anunciaremos las fechas y los horarios de los eventos, así que por favor manténgase atento para obtener más información.

Se necesita comprobante de edad para comprar o renovar una tarjeta

- Los jóvenes de 3 a 15 años deben pedirle a un padre de familia o tutor legal que complete su inscripción
- Las tarjetas son válidas por dos años; no se ofrecerán reembolsos
- Las tarjetas perdidas pueden ser reemplazadas por \$5 por tarjeta

Calificaciones de residencia

Toda persona que vive permanentemente dentro de Commerce City es considerada residente. Para recibir tarifas de residentes, los solicitantes deben presentar:

- Documento válido de identidad con fotografía (licencia de conducir o tarjeta de identificación estatal) que muestre residencia en la ciudad. Si el documento de identidad NO muestra una dirección de Commerce City, necesitará una de las siguientes opciones:
- Factura de servicios públicos (gas/electricidad, teléfono o agua) con dirección de la ciudad O BIEN
- Registro de elector con dirección de la ciudad O BIEN
- Registro o seguro de auto con dirección de la ciudad.

Los números de apartados postales (P.O. Boxes) no son considerados comprobantes aceptables de residencia.

Beneficios de Membresía del Servicio Militar Activo

Los residentes de Commerce City que son miembros activos de las Fuerzas Armadas o Marina Mercante de Estados Unidos, o miembros de la Reserva o de la Guardia Nacional bajo órdenes activas, y su familia inmediata (cónyuge e hijos menores o pupilos legales), pueden obtener una membresía anual gratuita para Bison Ridge, Eagle Pointe, y para las instalaciones recreativas de Paradise Island.

Para obtener o renovar una membresía anual gratuita, se debe presentar lo siguiente:

- Comprobante de servicio militar activo.
- Comprobante de residencia en Commerce City:
- Factura de servicios públicos (gas/electricidad, teléfono o agua) con dirección de la ciudad O BIEN
- Registro de elector con dirección de la ciudad O BIEN
- Registro o seguro de auto con dirección de la ciudad
- Comprobante de órdenes activas (para la Guardia Nacional/Reservas).

Beneficios de membresía para veteranos discapacitados

Los residentes de Commerce City con baja honorable de las Fuerzas Armadas de Estados Unidos y que tienen una calificación de discapacidad conectada al servicio del 50% o mayor pueden obtener una membresía anual gratuita (individual solamente) a las instalaciones recreativas de Bison Ridge, Eagle Pointe y Paradise Island. Para obtener una membresía anual gratuita, el veterano debe presentar al momento de solicitar la membresía:

- Prueba de servicio militar y baja (identificación militar o DD214).
- Una carta de parte de Asuntos de los Veteranos, fechada no más de 60 días antes de la solicitud o renovación, indicando que la calificación combinada de discapacidad relacionada con el servicio del individuo es de por lo menos el 50% (ESTA CARTA SERÁ DEVUELTA AL SOLICITANTE Y NO SERÁ RETENIDA POR LA CIUDAD).
- Comprobante de residencia en Commerce City:
- Factura de servicios públicos (gas/electricidad, teléfono o agua) con dirección de la ciudad O BIEN
- Registro de elector con dirección de la ciudad O BIEN
- Registro o seguro de auto con dirección de la ciudad

¿Dos maneras fáciles de inscribirse!



Teléfono

Bison Ridge 303-286-6801
Eagle Pointe 303-289-3789



Inscripción en línea con Active

Active le permite buscar, inscribirse y pagar por programas y ligas en cualquier computadora, tableta o teléfono inteligente.

1. Visite www.c3gov.com/register
2. Solicite una cuenta en línea o inicie sesión por medio de información de una cuenta existente con el enlace de inicio de sesión (log-in link) en la esquina superior derecha. Por favor tenga en cuenta que las autorizaciones de cuentas pueden tardar hasta 24 horas en procesarse, excepto días festivos y fines de semana. Para agregar miembros adicionales de la familia a su cuenta en línea, por favor llame o visite uno de los centros recreativos.
3. Una vez que haya iniciado sesión, pulse en la pestaña "Activities" y busque el número de curso o el título de la clase. Continúe con el pago e ingrese la información de la tarjeta de crédito.
4. Seleccione la clase y, después, pulse el botón verde que dice "Add to My Cart"
5. Seleccione el nombre del participante y pulse en "Continue".
6. Tome un minuto para revisar su pedido y para imprimir su recibo.

¿Quiere saber cuándo son las clases y el código de activación?

Debajo de la descripción de cada curso, la información específica incluye:

22 de ene/ma	11 a.m.-1 p.m.	\$7/\$9	xxxx.xxx EP
Date	Day of Week	Time	Cost
			Location

BR = Bison Ridge Recreation Center
EP = Eagle Pointe Recreation Center

PARADICE ISLAND EN PIONEER PARK

Paradice Island abrirá para la Temporada de Verano de 2021 con restricciones de capacidad.



Flote por el río lento, deslícese por tres toboganes de agua o juegue en la alberca deportiva. Hay zonas de rociado para los más pequeños en la alberca infantil, mientras que los niños de todas las edades se pueden divertir en la alberca de recreación con temática de juegos.

HORARIOS:

Abierta de 10 a.m. - 6 p.m. Todos los días

Del 29 de mayo - 15 de agosto: 7 días a la semana

Del 21 de agosto - 29 de agosto: Solamente los Fines de Semana

4, 5, 6 de septiembre

La alberca cerrará por la temporada el 6 de septiembre.

A partir del 16 de agosto, la alberca permanecerá cerrada los días de semana; abierta solamente los fines de semana.

Se requieren las reservas para poder entrar. No se admitirá la entrada de participantes que no cuenten con reserva.

Para obtener más información acerca de la capacidad, las reservas y las operaciones de Paradice Island, por favor consulte el sitio web de la ciudad en www.c3gov.com/recreation.

Las reservas se pueden hacer en línea 3 días antes para los Residentes y 2 días antes para los No Residentes.

Para poder hacer reservas, usted debe tener una cuenta en nuestro sistema de inscripción. Por favor llame para obtener ayuda para establecer una cuenta. • Paradice Island 303-289-3769 • Bison Ridge 303-286-6801 • Eagle Pointe 303-289-3789

PRECIO PARA RESIDENTES

Niños de 0 - 2	GRATIS
Niños de 3 - 7	\$2
Jóvenes de 8 - 17	\$3
Adultos de 18 - 61	\$4
Adultos Mayores de 62+	\$3

PRECIOS PARA NO RESIDENTES

Niños de 0-2	gratis
Niños de 3-7	\$6
Jóvenes de 8-17	\$8
Adultos de 18-61	\$10
Adultos Mayores de 62+	\$8

Los Pases de Temporada y las Tarjetas de Visitas Múltiples no se pueden utilizar para hacer reservas.

Para disfrutar al máximo, por favor cumpla con las siguientes normas de seguridad y de uso de la piscina durante su visita:

NORMAS SOBRE EL CLIMA

- No se darán reembolsos si el parque debe cerrarse por clima inclemente. Eso incluye lluvia, relámpagos, advertencias de tornado y otros problemas con el clima que podrían crear un ambiente inseguro para los usuarios del parque.
- Se debe obedecer en todo momento las instrucciones de los salvavidas y del personal
- Por favor, sea cortés. No se tolerará lenguaje obsceno, peleas o conductas abusivas. Esas conductas pueden llevar a la expulsión inmediata del parque.

SE DEBE USAR TRAJE DE BAÑO ADECUADO

- Está prohibido usar en la piscina pantalones de baloncesto, ropa deportiva o de algodón o ropa que no sea específicamente un traje de baño.
- Los elementos de seguridad personal deben ser removibles y no inflables (tipo III PFD aprobado por la Guardia Costera). No se permiten "alitas", trajes de flotación o elementos similares.

REQUISITOS DE EDAD Y ALTURA

- Los niños menores de 5 años deben estar acompañados en el agua a un brazo de distancia por un adulto mayor de 18 años.
- Los niños de 6 a 11 años deben ser activamente supervisados por una persona mayor de 16 años.
- Los niños mayores de 12 años pueden nadar sin supervisión de adultos.
- Los niños que no avisan para ir al baño deben usar pañales de natación.
- Para usar los deslizadores, los usuarios deben medir por lo menos 48" de alto.

RENTA DE CABAÑAS EN PARADICE ISLAND

Las reservas para poder rentar cabañas se pueden hacer con 3 días de anticipación a la fecha de reserva. Se requiere hacer reservas de entrada antes de poder reservar una Cabaña. Las tarifas son solo para la renta de cabañas y no incluyen la entrada al parque.



LOS SERVICIOS DE PARQUES Y RECREACIÓN QUE ESTÁN ABIERTOS

PARQUE DE PATINAJE DE PIONEER PARK

- El Parque de Patinaje está ABIERTO - máximo de 10 personas a la vez
- Mantenerse por lo menos a 6 pies de distancia de las personas de otros hogares
- La estructura del Parque de Patinaje no es desinfectada

ÁREAS INFANTILES / ÁREAS DE PICNIC CUBIERTAS

- Las Áreas Infantiles y las Áreas de Picnic Cubiertas se encuentran ABIERTAS sin reserva previa - máximo de 10 personas a la vez
- Mantenerse por lo menos a 6 pies de distancia de las personas de otros hogares
- Las estructuras no son desinfectadas

CAMPOS / CANCHAS DE DEPORTES

- Los Campos / Canchas de deportes están ABIERTOS sin reserva previa - máximo de 25 personas a la vez
- Mantenerse por lo menos a 6 pies de distancia de las personas de otros hogares
- Las estructuras deportivas no son desinfectadas

PARQUE PARA PERROS FIRST CREEK

- El parque para perros está ABIERTO - máximo de 10 personas a la vez
- Mantenerse por lo menos a 6 pies de distancia de las personas de otros hogares
- Las estructuras no son desinfectadas

Bison Grill en el Campo de Golf Buffalo Run

Bison Grill está abierto los 7 días de la semana para el almuerzo y para la cena (menú limitado disponible). Venga a disfrutar de una deliciosa comida con familiares y amigos en el patio con vista al hoyo 18. Visite BuffaloRunGolfCourse.com para obtener más información.

¡LOS SERVICIOS DE RECOGER COMIDA EN LA BANQUETA Y LAS NUEVAS OFERTAS SEMANALES YA ESTÁN DISPONIBLES!

- Todos los jueves: Pasta Estilo Tenedor Libre (All You Can Eat), 4 - 8 p.m., \$13 para adultos, \$7 para niños de 10 años de edad y menores. Especial de postre: Tiramisú casero servido con salsa espresso, \$6.
- Todos los viernes: Pescado Frito y Papas Fritas Estilo Tenedor Libre, 4 - 8 p.m., \$14
- Los sábados: Especial de Filete de Sábado: Lomo alto (ribeye) de 10 onzas cortado a mano asado a la perfección, \$ 24
- Domingos: Desayuno Estilo Familiar, 8 a.m. - mediodía. \$13.95 para Adultos, \$6.95 para niños de 10 años de edad y menores, y gratis para aquellos de 3 años de edad y menores

303-289-7700

ADULTOS ACTIVOS

A menos que se indique lo contrario, todos los eventos y clases disponibles están disponibles para mayores de 18 años.

Eventos

35° DESAYUNO ANUAL CON PANQUEQUES

¡A levantarse temprano para disfrutar de deliciosos panqueques y salchichas en el desayuno anual de panqueques! Vengan con toda la familia a este evento apto para niños, incluyendo un rincón de artesanías y un castillo inflable. Compren los boletos por anticipado en el Centro de Adultos Mayores de Commerce City o en línea en c3gov.com/register, con el código.

Sá 1 de mayo, de 8 - 9:30 a.m. \$9 por cada comida 4601.208 EP

CAFÉ CON EL PERSONAL DE PARQUES, RECREACIÓN Y GOLF DE COMMERCE CITY

¡El café lo convidamos nosotros! Disfrute de una tacita de café mientras descubre más acerca de los increíbles integrantes del personal del departamento de Parques, Recreación y Golf de Commerce City. Conozca al personal, aprenda más acerca de sus trabajos, lo que hacen en su tiempo libre, y sobre todos los excelentes programas y eventos que suceden en su ciudad.

CAFÉ CON ZACH VENN- SUPERVISOR DE SERVICIOS DE INCLUSIÓN Y CONEXIONES COMUNITARIAS

Venga a compartir una tacita de café con Zach Venn. Escuche cómo su historia de ser un vago de albergas lo llevó por esta carrera; maravílese de cómo una sola persona puede tener tanta información inservible de nerdo de la cultura pop; y, tal vez, incluso ríase de algunas de sus experiencias cuando asistió a la escuela en Egipto, cuando recorrió los Estados Unidos tocando en bandas y, definitivamente, diviértase con detalles de su vida hogareña con sus 3 hijos.

Ju 6 de mayo, de 9 - 10 a.m. Gratis 4601.201 EP

CAFÉ CON ALEX VAN ZANTE- COORDINADOR DEL CENTRO EN EAGLE POINTE

Ma 3 de jun, de 9 - 10 a.m. Gratis 4601.205 EP

SERIES DE DÍAS NACIONALES

¡Venga y descubra nuevos y emocionantes días que todos pueden celebrar! ¡Acompañe a sus amigos y al Personal de Adultos Activos para conmemorar los días nacionales de mayo y junio! Se requiere inscripción previa para poder asistir a todas las festividades. Solo contaremos con un número limitado de cupos disponibles. Los participantes en todos los eventos deben respetar las normas de distanciamiento social.

DÍA NACIONAL DE LA COCA-COLA

¡Acompañemos para celebrar el Día Nacional de la Coca Cola! Celebraremos el día con una Coca-Cola bien fría, algunas divertidas curiosidades acerca de las sodas y un documental increíble que lleva a los espectadores a los rincones más lejanos del mundo para descubrir cómo la Coca-Cola se convirtió en una de las marcas más reconocidas del planeta. Se requiere inscripción previa para poder asistir, y el cupo es limitado.

Vi 7 de mayo, de 11 a.m - 12:30 p.m. 4601.203 EP

DÍA NACIONAL DEL QUESO

El registro más antiguo de elaboración de queso se remonta a 5,500 años antes de la era común (a. C.) en lo que hoy es Polonia. Hoy en día existen más de 1,400 variedades de queso y muchas más formas de disfrutarlo. Hay muchas maneras de celebrar el Día Nacional del Queso, pero acompañenos para degustar de una selección de quesos con galletas saladas, jugar trivía acerca del queso, y ver un documental de PBS que sigue a cuatro compañías de queso de Wisconsin mientras intentan permanecer a la vanguardia de la elaboración de queso y ¡alcanzar su objetivo de ganar el concurso mundial de quesos!

Vi 4 de jun 11 a.m.- 12:30 p.m. \$6/\$8 4601.204 EP

PASEOS DE VERANO

¡El sol de verano le pide que tome paseos espectaculares alrededor de Commerce City! Acompañe a sus amigos para un poco de ejercicio ligero y para un montón de diversión de verano. Por favor traiga una botella de agua y venga preparado para caminar sin ayuda durante 30 - 45 minutos. Llevaremos a cabo recesos ocasionales para tomar agua. El personal se asegurará de que los participantes respeten las normas de seguridad vigentes durante la caminata. Se requiere la inscripción previa para los paseos, y la participación será según el orden de la inscripción. Una vez que esté inscrito, el personal le confirmará los puntos de encuentro exactos para cada ubicación.

Ma 11 de mayo, de 9 - 10 a.m. GRATIS 4601.232 BR

Ma 25 de mayo, de 9 - 10 a.m. GRATIS 4601.233 Pioneer Park

Ma 8 de jun, de 9 - 10 a.m. GRATIS 4601.234 Fronterra Park

Ma 22 de jun, de 9 - 10 a.m. GRATIS 4601.235 Fairfax Park

Ma 13 de jul, de 9 - 10 a.m. GRATIS 4601.236 River Run Park

Ma 27 de jul, de 9 - 10 a.m. GRATIS 4601.237 Prairie Gateway Open Space

Ma 10 de ago, de 9 - 10 a.m. GRATIS 4601.238 Turnberry Park

Ma 24 de ago, de 9 - 10 a.m. GRATIS 4601.239 Sand Creek Trail

PICNIC EN EL PARQUE

Acompañe al personal para disfrutar de un alegre picnic en el parque temprano por la tarde. Por favor traiga su propio almuerzo embolsado y una bebida para disfrutar mientras se pone al día con sus amigos. El cupo para esta actividad informal es limitado y se requiere inscripción previa. El personal hará cumplir las normas de distanciamiento social.

Ju 13 de mayo 10-11:30 a.m. GRATIS 4601.240 Veterans Memorial Park

Ju 10 de jun 10-11:30 a.m. GRATIS 4601.241 Monaco Park

Ju 8 de jul 10-11:30 a.m. GRATIS 4601.242 Fairfax Park

Ju 12 de ago 10-11:30 a.m. GRATIS 4601.243 Pioneer Park

DIVERSIÓN CON LA LISTA DE DESEOS DE AHORA O NUNCA

¿Alguna vez se ha preguntado qué hay en la lista de deseos de ahora o nunca de los demás? Veremos la película en inglés Bucket List (Ahora o Nunca) para generar ideas para una lista de deseos de ahora o nunca, ¡y después el grupo compartirá las cosas que tienen en su propia lista de deseos de ahora o nunca! Esta será una actividad divertida para compartir ideas. El cupo para esta actividad es limitado y se requiere inscripción previa. El personal hará cumplir las normas de distanciamiento social.

Vi 14 de mayo, de 10 a.m. - 1 p.m. \$4/\$5 4601.206 EP

PELÍCULAS MATINÉ DE LOS MARTES

¡Tómese un descanso del caluroso sol de verano y refréscuese bajo techo con una buena película por la tarde! ¡Disfrute de compartir tiempo con amigos y con el Personal de Adultos Activos mientras rememora con algunas de las películas clásicas de la década de los 80! ¡Acompañenos en Eagle Pointe el tercer martes de cada mes mientras que respetamos el distanciamiento social y proyectamos una película! Consulte el boletín llamado "On the Move" o bien llame al 303- 289- 3720 para información acerca del filme de ese día. El cupo es limitado, y se requiere la inscripción previa. Por favor traiga una bebida. Todo bocadillo distribuido cumpliría con las recomendaciones actuales de seguridad.

Ma 18 de mayo, de 1 - 3 p.m. \$4/\$6 4601.224 EP

Ma 15 de jun, de 1 - 3 p.m. \$4/\$6 4601.225 EP

Ma 20 de jul, de 1 - 3 p.m. \$4/\$6 4601.226 EP

Ma 17 de ago, de 1 - 3 p.m. \$4/\$6 4601.227 EP

FRIDAY BINGO AT EAGLE POINTE

¡B-I-N-G-O! ¡Venga a probar su suerte en este juego de azar y vea si llamamos sus números! Acompañe a sus amigos y al Personal de Adultos Activos mientras jugamos BINGO en un entorno seguro y controlado. ¡Habrá maravillosos y emocionantes premios! Se requiere inscripción previa para poder asistir y nuestro cupo será limitado. Los participantes deben respetar las estrictas normas de distanciamiento social.

Vi 21 de mayo, de 1 - 2:30 p.m. \$5/\$7 4601.228 EP

Vi 18 de jun, de 1 - 2:30 p.m. \$5/\$7 4601.229 EP

Vi 16 de jul, de 1 - 2:30 p.m. \$5/\$7 4601.230 EP

Vi 20 de ago, de 1 - 2:30 p.m. \$5/\$7 4601.231 EP

BBQ DEL CUATRO DE JULIO EN VETERANS MEMORIAL PARK

¡El verano es para el BBQ, los amigos y la diversión al aire libre! Acompañenos en un BBQ tradicional para celebrar el cumpleaños de nuestra nación. Vístase con los colores rojo, blanco y azul, y prepárese para divertirse. Repase su conocimiento de la historia estadounidense en nuestro concurso de trivía. ¡Disfrutaremos de hamburguesas, hot dogs, deliciosos acompañamientos y mucho más! ¡Esta es una sabrosa comida que no se querrá perder! El Personal de Adultos Activos preparará y servirá la comida. Se respetarán las normas de distanciamiento social. Se requiere la inscripción previa para este evento. Por favor inscribese a no más tardar el 28 de jun.

Vi 2 de jul, de 10 - 11:30 a.m. \$9/\$11 4601.202

JUEGOS OLÍMPICOS DE VERANO DE 2021 PARA ADULTOS ACTIVOS - 50 AÑOS O MAYORES

¡Este verano usted también puede competir por el oro en los Juegos Olímpicos de Verano para Adultos Activos! Este evento de una semana de duración incluirá de uno a tres eventos cada día, que varían en diferentes niveles de actividad física. Cuantos más eventos asista, más posibilidades tendrá de ganar. ¡Y ninguna Olimpiada estaría completa sin una ceremonia de clausura, así que acompañenos para un asado de la hora del almuerzo para celebrar la semana y a los valientes esfuerzos de todos!

Obtenga el horario completo y la ubicación de los eventos en la recepción de Eagle Pointe o de Bison Ridge.

lu 2 de ago, Natación	8:30-9:30 a.m.	\$10/\$12	3161.201 BR
lu 2 de ago, Golf Wii	10:30-11:30 a.m.	\$5/\$7	4601.209 EP
ma 3 de ago, Carrera / Caminata de 800M	9-10 a.m.	\$10/\$12	3162.201 BR
ma 3 de ago, Torneo de Billar	1-4 p.m.	\$5/\$7	4601.210 EP
mi 4 de ago, Levantamiento de Pesas	11 a.m. - Mediodía	\$10/\$12	3263.201 BR
mi 4 de ago, Voleibol de Silla	9-10 a.m.	\$5/\$7	4601.211 EP
ju 5 de ago, Carreras de Relevé	11 a.m. - Mediodía	\$10/\$12	3164.201 BR
ju 5 de ago, Boliche Wii	9-10 a.m.	\$5/\$7	4601.212 EP
8/6 vi Celebración de Ceremonia de Clausura	11 a.m.-1 p.m.	\$12/\$14	4651.201 BR

CEREMONIA DE CLAUSURA DE LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE VERANO DE 2021 DE ADULTOS ACTIVOS

¡Este verano les trajimos los Juegos Olímpicos, pero ninguna Olimpiada estaría completa sin una ceremonia de clausura! Acompañe al personal de Acondicionamiento Físico y de Adultos Activos para un gran almuerzo estilo BBQ para celebrar la semana y los valientes esfuerzos de todos. Conozca nuevos amigos, participe en juegos al aire libre, y disfrute del sol de verano y un sabroso almuerzo estilo BBQ. Disfrutaremos de hamburguesas, hot dogs, deliciosos acompañamientos y mucho más. Todos están cordialmente invitados a participar en esta celebración. El personal preparará y servirá la comida. Se respetarán las normas de distanciamiento social. Se requiere la inscripción previa para este evento. ¡El cupo es limitado, así que inscribese lo más pronto posible!

8/6 vi	11 a.m.-1 p.m.	\$12/\$14	4651.201 BR
--------	----------------	-----------	-------------

ADULTOS ACTIVOS Y PESAS - 50 AÑOS O MAYORES

¡USTED NO necesita pesas para esta clase! El entrenamiento muscular mejora la salud ósea, la postura, el equilibrio y la capacidad para poder llevar a cabo actividades cotidianas. Aprenda consejos prácticos para una dieta saludable que apoye su fortaleza y su estado físico. Usamos una variedad de métodos de entrenamiento de fuerza progresivos que incluyen máquinas de ejercicios, bandas de resistencia, pesas libres y ejercicios de peso corporal. Impartida por entrenadores personales certificados. ¡Ofrecido tanto virtualmente como en persona!

6/1-6/22 ma	10-11 a.m.	\$25/\$30	3172.201 BR
7/13-8/10 ma	10-11 a.m.	\$25/\$30	3171.201 BR

REVENTÓN DE GLOBOS DE AGUA

¡Láncelos, explótelos, revientelos, o simplemente apáchurrelos! ¿A quién no le gusta divertirse con globos de agua en el caluroso verano? Desde su invención en 1950, los patios traseros no han sido lo mismo. Ya sea que la gente compita en el Lanzamiento Más Largo o que tomen partida en una buena pelea de globos de agua, la diversión dura todo el verano. Además de ayudar con el calor, los globos de agua también son una excelente

manera de gastar un poco de energía. ¡Acompañe a sus amigos y al Personal de Adultos Activos en un reventón de globos de agua que no se querrá perder! ¡Nos divertiremos con juegos de globos de agua, disfrutaremos del sol y saborearemos un delicioso refrigerio! El cupo para este evento es limitado y se requiere la inscripción previa.

8/27 vi	10-11:30 a.m.	\$5/\$7	4601.207 EP
---------	---------------	---------	-------------

CLASES

SENIOR PLANET: TODO SOBRE ZOOM

¿Tiene curiosidad por saber por qué Zoom se ha convertido en el software de videoconferencia preferido de todos? ¡Esta clase le explicará cómo usar Zoom para chatear con amigos y familiares, y para tomar clases virtuales con Senior Planet! Aprenderá acerca de las funciones útiles de Zoom, ya sea que se conecte con un dispositivo iOS, Android o Windows. La clase también repasará las consideraciones de seguridad y le brindará consejos acerca de cómo lucir lo mejor posible durante un chat de video.

7/29 ju	10-11:30 a.m.	GRATIS	4701.201 EP
---------	---------------	--------	-------------

CLASE DE ACTIVENET CON DENISE KAZA COORDINADORA DE INSCRIPCIONES

¿Le resulta demasiado difícil inscribirse en línea para nuestros increíbles programas para Adultos Activos? ¡Pues bueno, ya no debe temer, ¡nuestra increíble Coordinadora de Inscripciones, Denise Kaza está aquí para ayudar! Denise es residente de Commerce City desde hace mucho tiempo, y ha trabajado con la ciudad durante 23 años. Durante los últimos 5 años, ella ha estado trabajando, detrás del telón, con el sistema Activenet y es nuestra experta en el sistema Activenet. Todos están cordialmente invitados, y si cuenta con uno, traiga su dispositivo (teléfono inteligente, tableta o computadora portátil) y su dirección de correo electrónico. Denise le guiará a través de todos los pasos que necesita dar para inscribirse en los programas. ¡Ya que la inscripción de otoño abre cuando esta clase se reúne, Denise le ayudará a inscribirse en todas las clases de otoño que usted quiera! Es necesario inscribirse para asistir a esta clase.

8/3 ma	9:30-11 a.m.	GRATIS	4701.203 EP
--------	--------------	--------	-------------

SEGURIDAD PARA CONDUCTORES

En esta clase, presentada por AARP, aprenderá técnicas de manejo defensivo, acerca de las nuevas leyes de tránsito, reglas de tránsito y cómo lidiar con conductores agresivos. Los participantes del curso pueden ser elegibles para recibir un descuento en el seguro de auto (consulte a su agente de seguros para obtener más detalles). El pago se debe entregar al instructor el día de la clase. Se requiere inscripción previa. El costo es de \$ 15 para miembros de AARP y \$ 20 para las personas que no son miembros.

8/31 Tu	8:30 a.m.-mediodía	\$15/\$20 (se debe pagar al instructor el día de la clase)	4701.202 EP
---------	--------------------	--	-------------

CLASES PRINCIPIANTE E INTERMEDIA DE LINE DANCE EN BISON RIDGE

Únase a estas clases de line dance progresivo diseñada

para aquellos que les gusta mantenerse activos y en forma. Tenemos dos clases en Bison Ridge, una clase para principiantes y una clase intermedia, y ambas clases son impartidas por Rosalie Farrer. Tarjetas de perforación de 5 visitas por \$ 25 ó \$ 6 por visita individual.

Principiante 9-10 a.m.

Intermedia 10:15-11:15 a.m.

CERÁMICA EN EAGLE POINTE

Expresé su creatividad y explore diferentes técnicas y tendencias en este laboratorio de foro abierto, con la orientación de un instructor experto. Se ofrecen suministros de inicio gratuitos a los primerizos y el instructor asesorará acerca de cómo comprar más suministros. El costo incluye la instrucción y el uso del horno. La misma tarjeta de perforación se puede usar en las clases de los martes o de los miércoles.

Los martes 9 a.m.- Mediodía

EXCURSIONES

SERIES DE EXCURSIONES: VIAJES POR CARRETERA

¡Este verano, en nuestra serie de excursiones emprendemos viaje rumbo al oeste de manera virtual! A pesar de que nuestras excursiones se han visto limitadas, y que aún es difícil poder viajar, ¡seguimos satisfaciendo nuestra adicción de viajar de la manera más segura posible! Desde que COVID-19 ha cambiado nuestro mundo, hemos visitado virtualmente los siete continentes, hemos realizado giras por Botsuana, Irlanda y Nueva Zelanda, y ahora este verano hemos decidido disfrutar de lugares más cerca de casa y viajaremos por carretera hacia el oeste de los Estados Unidos. ¡Experimentaremos todo lo que viajar por carretera tiene para ofrecer en un entorno seguro y controlado! ¡Cada viaje viene acompañado de un recuerdo o de un bocadillo del estado visitado! Cada experiencia tiene un número limitado de cupos disponibles, así que inscribese lo más pronto posible. Los participantes del viaje deben respetar las normas de distanciamiento social y otras medidas de seguridad establecidas por el personal.

Nuevo México: La primera parada en este viaje por carretera es un estado con algunos de los paisajes más diversos de la nación. Nuevo México es más que un desierto, el estado ofrece picos nevados de 13,000 pies, campos de flores silvestres hasta donde la vista alcanza, así como dunas de arena y extensas praderas. Venga a ver qué fue lo que llevó a Billy the Kid, a los fabricantes de la bomba atómica, y tal vez incluso a los visitantes de galaxias lejanas a Nuevo México.

5/20 ju 1-2:30 p.m. \$6/\$8 4651.202 BR

Arizona: Hogar del Parque Nacional Gran Cañón, una de las siete Maravillas Naturales del Mundo, así como de 15 equipos de béisbol para pretemporada, y del único desierto donde crece el icónico cactus saguaro, Arizona es buen destino durante todo el año. Los cielos soleados y la humedad baja prevalecen 300 días al año en todo el estado. Acompañe a sus amigos mientras exploramos la notable historia de Arizona y sus impresionantes paisajes, espectaculares puestas de sol, y sus infames e históricos tiroteos.

6/17 ju 1-2:30 p.m. \$6/\$8 4601.203 BR

Utah: Llamado Ute por sus habitantes nativos, lo que significa "gente de las montañas", este es sin duda un nombre muy adecuado. El promedio de nevadas en las montañas cerca de Salt Lake City es de 500 pulgadas cada año y Utah fue sede de los Juegos Olímpicos de Invierno de 2002. Acompañenos mientras nos paseamos desde los extraordinarios picos del Parque Nacional de Arcos (Arches National Park) hasta el terreno

deslumbrante del Salar de Bonneville (Bonneville Salt Flats), Utah tiene una belleza que usted debe ver para creer.

7/22 ju 1-2:30 p.m. \$6/\$8 4651.204 BR

Nevada: Pronunciado en inglés "Nev-ADD-ah" y no "Nev-AH-dah". Nevada es el hogar de la Presa Hoover (Hoover Dam), del Lago Tahoe, y de más de 150,000 habitaciones de hotel - más que en cualquier otro lugar del planeta. Esta última parada de nuestro viaje por carretera nos llega para ayudarnos a descubrir los altos y los bajos de la historia de Nevada, y también las subidas y bajadas económicas que han llegado a definir al estado.

8/19 ju 1-2:30 p.m. \$6/\$8 4651.205 BR

DINERS, DRIVE-INS, AND DIVES CURBSIDE

Los servicios de alimentos en los restaurantes han cambiado mucho a raíz de la pandemia de COVID-19. Ya sea que se trate de cupos limitados en restaurantes, comer en patios o en entradas de autos, o de comidas para llevar, aún deseamos apoyar a los restaurantes locales de manera segura y responsable. Nuestra popular serie de excursiones de un solo día, Diners Drive-ins y Dives, también se adapta a esta nueva realidad actual. Veremos un episodio del popular programa de televisión y el personal recogerá una comida de un restaurante y la entregará al Centro de Adultos Activos para que podamos disfrutar de la comida juntos. Ofreceremos una selección limitada del menú. Consulte el boletín "On the Move" para ver le menú que el restaurante ofrece y que pone a su disponibilidad cada una de las fechas.

6/11 vi 11 a.m.-12:30 p.m. \$15/\$17 4601.214 EP
Blue Pan Pizza

8/13 vi 11 a.m.-12:30 p.m. \$15/\$17 4601.215 EP
The Bagel Deli and Restaurant

EXCURSIÓN AL MERCADO DE AGRICULTORES

¡Acompañe al Personal de Adultos Activos en una aventura hacia un mercado local de agricultores, a solo una corta distancia en automóvil del centro cívico de Commerce City! Los alimentos frescos cultivados de manera local son la opción más saludable que usted puede hacer para usted, su familia y para la economía local. Los vendedores ofrecerán productos cultivados en Colorado, sabrosos productos horneados, carnes especiales, alimentos gourmet y mucho más. Nos reuniremos en el mercado de agricultores ubicado en Founders Green (7601 29th Ave, Denver, CO 80238) y caminaremos, compraremos, almorzaremos y disfrutaremos de la mañana mientras vemos todo lo que este mercado de verano tiene para ofrecer. Los participantes deberán viajar por si mismos hacia el lugar y el almuerzo va por su propia cuenta, pero disfrutaremos del almuerzo juntos. Los participantes deben respetar las normas de distanciamiento social y usar una mascarilla en el mercado. ¡Se requiere la inscripción previa para poder asistir y esta excursión, y contamos con un número limitado de cupos disponibles, ¡así que regístrese los más pronto posible!

7/18 do 10 a.m.-Noon GRATIS 4601.213

TOURS DE CASAS HISTÓRICAS

Ricas en historia, aprenda acerca de estas casas famosas y de sus dueños de todo el mundo. Se requiere inscripción previa.

5/5 mi 10 a.m.-Noon \$4/\$5 4601.216 EP
Casas Históricas de Savanna

6/2 mi 10 a.m.-Noon \$4/\$5 4601.217 EP
Victoria, Portland OR

7/7 mi 10 a.m.-Noon \$4/\$5 4601.218 EP
Castillo Windsor, Inglaterra

8/4 mi 10 a.m.-Noon \$4/\$5 4601.219 EP
Casa Highgrove, Inglaterra

EXCURSIONES VIRTUALES

Museo Guggenheim, Nueva York

Diseñado por Frank Lloyd Wright, uno de los arquitectos más influyentes del siglo 20, el Museo Guggenheim de Nueva York vale la pena ver tanto por su arquitectura como por su arte. Observe el museo desde el exterior para ver su singular forma, y luego entre para ver cómo esa forma se refleja en su espacio central. La galería principal es una rampa espiral; puede subir/bajar para ver cada obra de arte en un movimiento fluido. El tour virtual le permite descubrir increíbles obras de arte de las épocas Impresionistas, Posimpresionistas, modernas y Contemporáneas.

artsandculture.google.com/partner/solomon-r-guggenheim-museum

Museo de Arte de Sao Assis Chaateubraid, San Paulo, Brasil

Situado en São Paulo, Brasil, el Museo de Arte de São Paulo (MASP) merece la pena visitar tanto por su estilo arquitectónico como por su exposición de obras de arte. Este museo sin fines de lucro no es solo el primer museo moderno de Brasil, sino también uno de los museos de arte más importantes de las Américas. Las obras de arte de este museo se muestran en marcos de metacrilato transparente, lo que parece que están flotando en el aire. Realice una visita virtual para que usted los pueda apreciar directamente.

artsandculture.google.com/partner/masp

Museo Pergamon, Berlín, Alemania

Como uno de los museos más grandes de Alemania y uno de los museos históricos más importantes del mundo, Pergamon tiene mucho que ofrecer. Y adivine qué, su tour virtual es igual de extenso. Artefactos antiguos, incluyendo la Puerta Ishtar de Babilonia y el Altar de Pergamon (de donde proviene el nombre del museo), se guardan aquí para que nosotros podamos admirarlos.

artsandculture.google.com/entity/pergamon/m05tcm

EXCURSIONES VIRTUALES EN COLORADO

Hacer Historia y Mantener el pasado es el lema de University of Northern Colorado. La Universidad ofrece oportunidades virtuales de aprendizaje desde la seguridad de su propia casa. Aprenda acerca de las casas y tiendas históricas en Georgetown, Colorado.

Casas Históricas de Georgetown

<https://www.unco.edu/hewit/pdf/doing-history/virtual-field-trips-georgetown-houses.pdf>

Tiendas Históricas de Georgetown

<https://www.unco.edu/hewit/pdf/doing-history/virtual-field-trips-georgetown-stores.pdf>

**Clases Informales
(Que No Requieren Inscripción Previa)**

LA VIDA NO ES FÁCIL

La vida no es fácil, especialmente durante estos tiempos tan singulares...Acompañe a otros adultos activos de Commerce City y comparta las experiencias de su vida, las buenas y las malas, en este grupo de apoyo dirigido por sus propios miembros. El grupo se reunirá una vez al mes para hablar acerca de temas tales como las alegrías y los dolores de la vida cotidiana, el envejecimiento, las dificultades financieras, los diagnósticos médicos, y la prestación de servicios de cuidado, y nuevos temas tales como el aislamiento social, el impacto del coronavirus y cómo apoyar a sus compañeros durante estos tiempos tan inciertos. Este grupo ahora requiere inscribirse con anticipación para que el espacio se pueda organizar antes de esa reunión, y se respetarán las normas de distanciamiento social. Por favor traiga su propio café u otra bebida.

5/3 lu	10-11:30 a.m.	GRATIS	4601.244 EP
5/17 lu	10-11:30 a.m.	GRATIS	4601.245 EP

6/7 lu	10-11:30 a.m.	GRATIS	4601.246 EP
6/21 lu	10-11:30 a.m.	GRATIS	4601.247 EP
7/5 lu	10-11:30 a.m.	GRATIS	4601.248 EP
7/19 lu	10-11:30 a.m.	GRATIS	4601.249 EP
8/2 lu	10-11:30 a.m.	GRATIS	4601.250 EP
8/16 lu	10-11:30 a.m.	GRATIS	4601.251 EP

COLOREAR COMO TERAPIA

¡Colorear tiene muchos beneficios para los adultos!
¿Quiere reducir el estrés y la ansiedad? ¿Qué tal mejorar su enfoque y sus destrezas motoras? ¡Venga a olvidarse de las preocupaciones y acompañenos para colorear mientras respetamos el distanciamiento social! En este grupo enfocado en los adultos, colorearemos, platicaremos y compartiremos tiempo de manera segura. La participación en este grupo es gratuita, pero requiere la inscripción previa. Los materiales ya están incluidos.

5/10 lu	10 a.m.-11:30 a.m.	GRATIS	4601.252 EP
5/24 lu	10 a.m.-11:30 a.m.	GRATIS	4601.253 EP
6/14 lu	10 a.m.-11:30 a.m.	GRATIS	4601.254 EP
6/28 lu	10 a.m.-11:30 a.m.	GRATIS	4601.255 EP
7/12 lu	10 a.m.-11:30 a.m.	GRATIS	4601.256 EP
7/26 lu	10 a.m.-11:30 a.m.	GRATIS	4601.257 EP
8/9 lu	10 a.m.-11:30 a.m.	GRATIS	4601.258 EP
8/23 lu	10 a.m.-11:30 a.m.	GRATIS	4601.259 EP

ARTE EN EL PARQUE

Usted podrá crear una obra maestra en el parque con sus amigos y familiares. ¡Demuestre su creatividad mientras disfruta del hermoso clima que Colorado tiene para ofrecer! Los proyectos incluyen la pintura de macetas de terracota, la fabricación de brazaletes, la pintura en roca, y la pintura por número de escenas de paisaje. El cupo para esta actividad informal es limitado y se requiere inscripción previa. El personal hará cumplir las normas de distanciamiento social. Los materiales para poder crear una obra de arte ya están incluidos en la tarifa.

5/19 mi	10-11:30 a.m.	\$10/\$11	4601.220
Pintura de Macetas de Terracota			
6/16 mi	10-11:30 a.m.	\$10/\$11	4601.221
Fabricación de Brazaletes			
7/21 mi	10-11:30 a.m.	\$10/\$11	4601.222
Pintura por Números de Paisajes			
8/18 mi	10-11:30 a.m.	\$10/\$11	4601.223
Pintura en Roca			

SESIÓN INFORMAL DE BOLICHE WII

¡Atención todos los novatos, amateurs y profesionales del boliche! ¡El Centro de Adultos Activos trae de regreso el Boliche Wii! ¡Reúnase con otros aficionados del boliche y con el Personal de Adultos Activos en sesiones informales mensuales de boliche Wii! El boliche Wii tiene toda la diversión y la emoción del boliche real, pero es de bajo impacto y accesible para todos. El cupo para esta actividad informal es limitado y se requiere inscripción previa. El personal hará cumplir las normas de distanciamiento social.

5/26 mi	10-11:30 a.m.	GRATIS	4601.260 EP
6/23 mi	10-11:30 a.m.	GRATIS	4601.261 EP
7/28 mi	10-11:30 a.m.	GRATIS	4601.262 EP
8/25 mi	10-11:30 a.m.	GRATIS	4601.263 EP

VOLEIBOL DE SILLA

¡Siéntese, Pase, Anote! ¡Reúnase con sus amigos y acelere su ritmo y mueva su cuerpo con un emocionante partido de voleibol sentado! El voleibol sentado se juega con una pelota de playa y una red de cinco pies de altura. El voleibol sentado es ideal para ayudar con la movilidad de la parte superior del cuerpo y con la flexibilidad de las articulaciones. Mejora el tono muscular, los reflejos, la coordinación manual-visual y la resistencia. ¡Las reglas son similares a las del voleibol normal, excepto que se permanece sentado! Se requiere inscripción previa para poder asistir y nuestro cupo será limitado. Se cumplirán con las normas de distanciamiento social en todos los partidos.

6/12 ju	1-2 p.m.	GRATIS	4651.206 BR
6/26 ju	1-2 p.m.	GRATIS	4651.207 EP

Recursos

ENFERMERAS VISITANTES

La Asociación de Enfermeras Visitantes opera una clínica de salud para los adultos mayores. Ellas se dedican a revisar la presión arterial, a brindar cuidado de uñas y pies para diabéticos y para otras personas. El cupo disponible será limitado, y se requiere inscripción previa. También se respetarán las normas de distanciamiento social vigentes junto con otras diversas medidas de seguridad durante su cita y en el área de espera. Por favor llegue 15 minutos antes de su cita programada, no antes. Las cancelaciones deben hacerse con 24 horas de anticipación. Para hacer una cita por favor llame al 303-289-3720.

5/12 mi	8:30 a.m.-4:30 p.m.	GRATIS	EP
6/9 mi	8:30 a.m.-4:30 p.m.	GRATIS	EP
7/14 mi	8:30 a.m.-4:30 p.m.	GRATIS	EP
8/11 mi	8:30 a.m.-4:30 p.m.	GRATIS	EP

LIMPIEZA LIGERA DEL PATIO DE TRABAJO POR GROUNDWORK

¿Necesita ayuda con la limpieza ligera de su patio? Denver Groundworks Commerce City Green Team está compuesto por 7 jóvenes, de 14 - 24 años de edad. El enfoque de nuestros Green Teams (Equipos Verdes) son los proyectos basados en el medio ambiente enfocados en los vecindarios en los que residen. Esto incluye limpieza de patios para apoyar a los adultos mayores y el embellecimiento de su comunidad. Nuestro equipo está disponible para ayudar a los adultos mayores del área, nuestra temporada es del 7 de junio al 1 de agosto de 2021, 5 días a la semana. Por favor comuníquese con el Director de Programas Juveniles de Groundwork Denver para programar un día y una hora, comenzando en mayo. Kelly Shinn en kelly@groundworkcolorado.org o bien llame al (303) 455-5600 a partir del 1 de mayo de 2021.

TERAPIA CON MASCOTAS PUPPY CAM

La terapia con mascotas es una excelente manera de aliviar el estrés de la vida cotidiana. Si bien es cierto que no podemos traerle los cachorros en persona a usted, podemos compartir la cámara de cachorros con usted para que usted pueda disfrutarlos siempre que usted sienta la necesidad. Comer, dormir jugar, comer, dormir, jugar... ¡nos imaginamos que ya entendió de lo que se trata!

<https://duodogs.org/community/puppy-cam/>

MEDICARE 1-ON-1

Chaundra Price, una agente de seguros independiente que se especializa en planes de Medicare, ayuda a los adultos mayores con preguntas acerca de Medicare y Medicaid todos los martes de 9 - 11 a.m. Ella responde preguntas acerca de los planes de salud de Medicare, los medicamentos recetados y cómo solicitar ayuda con las primas o con los copagos. Llame al 303-916-3068 para hacer una cita por teléfono o por Zoom.

EL SENIOR HUB:

Teléfono: 303-426-4408

Correo electrónico: info@seniorhub.org

El Senior Hub es una agencia sin fines de lucro fundada en 1986 con una misión clara de ofrecer servicios y apoyo para ayudar a los adultos mayores a permanecer en su hogar, el mayor tiempo posible. Nuestra agencia atiende a adultos mayores en los condados Arapahoe y Adams a través de una variedad de programas e iniciativas:

Meals on Wheels – comidas calientitas entregadas a domicilio y cajas de productos básicos.

Home Care Services (Atención Domiciliaria) – servicios no médicos de atención domiciliaria que incluyen: bañarse, vestirse, limpieza ligera, preparación de comidas y de lavandería para quienes califican.

Adult Day Services (Servicios de Guardería para Adultos Mayores) – programas en el sitio, de medio día y de día completo, para adultos mayores con deterioro cognitivo, demencia y / o enfermedad de Alzheimer, ubicados en Federal Heights.

Senior Solutions/ Senior Tech (Soluciones / Tecnología para Adultos Mayores) – una fuente de recursos para clientes y familias que necesitan ayuda para acceder a los recursos de la comunidad y del condado, alquiler de equipos médicos y pequeñas clases de tecnología personalizadas, desde nivel principiante hasta estudiantes de nivel intermedio.

Bancos de Alimentos– una experiencia pequeña y digna en un banco de alimentos que ofrece una variedad de alimentos, tales como frutas y verduras, carnes, lácteos y alimentos horneados, según estén disponibles.

S.H.O.U.T.– un programa de voluntariado que moviliza a voluntarios de la comunidad de todas las edades en las localidades del Senior Hub o mediante asociaciones comunitarias, así como capacitación de voluntarios y herramientas para voluntarios.

En el Senior Hub nos esforzamos por brindar recursos y capacitaciones actuales y con el propósito que satisfacer las necesidades de nuestras comunidades de adultos mayores en muchos niveles. Nuestra misión es facultar las vidas de aquellos a quienes prestamos servicios, ayudar a las familias que los apoyan e involucrar a socios de la comunidad que aumentan nuestros esfuerzos.

ACUÁTICOS

Información sobre la Alberca

Por favor observe estas normas y políticas de seguridad durante su visita.

INFORMACIÓN GENERAL

Las albercas de Eagle Pointe y Bison Ridge están abiertas de 5 a.m. a 9:30 p.m. de lunes a viernes; de 7 a.m. – 6:45 p.m. p.m. los sábados; 8 a.m. – 5:15 p.m. los domingos.

A partir del 1 de enero de 2020, las albercas de Eagle Pointe y Bison Ridge están abiertas de 5 a.m. a 9 p.m. de lunes a viernes; de 7 a.m. – 6:30 p.m. los sábados; 8 a.m.-5:30 p.m. los domingos.

Cada instalación ofrece una amplia variedad de actividades y programas que incluyen líneas de entrenamiento, natación abierta, tiempos de natación para familias, clases de Aquafit, disponibilidad de renta para fiestas y clases de natación.

Para ver los horarios específicos y actualizados sobre el uso y disponibilidad de la alberca, visite nuestro sitio web en recreation.c3gov.com/rec-centers-pools, o visítenos para obtener un horario de la alberca en la ubicación que elija.

SEGURIDAD Y NORMAS DE NATACIÓN

- Las instrucciones de parte de salvavidas deben ser obedecidas en todo momento
- Por favor sea cortés. No se tolerará lenguaje grosero, juegos bruscos, peleas o comportamiento abusivo.
- Se requiere ropa adecuada para nadar.
- Se prohíbe usar pantalones cortos de básquetbol, otro tipo de ropa deportiva, de algodón o cualquier otra ropa que no esté hecha específicamente para ser usada en una alberca.
- Los dispositivos de seguridad personal deben ser removibles y de Tipo III aprobados por la Guardia Costera. No se permiten dispositivos inflables, incluyendo bracitos inflables salvavidas y aros inflables de flotación. Los inflables para bebés deben tener asiento en la parte inferior.

Requisitos para los usuarios

- Los niños de 5 años y menores deben estar acompañados al entrar al agua y permanecer al alcance de un adulto de 18 años o mayor, en todo momento.
- Una persona de 16 años o mayor debe permanecer en la plataforma de la alberca, y supervisar directamente a cualquier niño entre las edades de 6 - 11 que ingrese a la alberca.
- Los niños de 12 años o mayores pueden nadar sin la supervisión de un adulto.
- Los niños que aún no saben usar el baño deben usar trajes de baño desechables.
- Para usar los toboganes, los usuarios deben cumplir con los requisitos mínimos de altura. 48 pulgadas en Bison Ridge; 54 pulgadas en Eagle Pointe

Normas Adicionales:

- Todos los nadadores deben ducharse antes de ingresar al área de la alberca.
- Se prohíbe cambiarse de ropa en la plataforma.
- El equipo personal aceptable de alberca incluye fideos de espuma, tablas de natación, pelotas de playa, palos de buceo, otro tipo de pelotas blandas, sin embargo, el uso de todos los artículos depende de la discreción del salvavidas.
- Los dispositivos de flotación (a excepción de los chalecos

salvavidas) no están permitidos en ningún área donde el usuario no pueda tocar el fondo de la alberca.

- El uso de equipos acuáticos de las instalaciones no está permitido durante los horarios abiertos de natación.
- Los clavados se permiten solamente en el área de 9 pies, y solo en Eagle Pointe.
- Todos los usuarios que deseen usar la parte profunda de la alberca deben pasar una prueba de natación, sin importar la edad.
- No se permite correr.
- No se permiten alimentos, chicle, alcohol, ni recipientes de vidrio en el área de la alberca. Se permiten bebidas en recipientes sellables, a prueba de derrames.

Accesibilidad a la Alberca:

- Ambas instalaciones cuentan con un ascensor accesible y con escaleras de profundidad cero con pasamanos. Bison Ridge cuenta con un área de profundidad cero.
- Eagle Pointe cuenta con una rampa accesible y un ascensor adicional en el área de la alberca terapéutica.

CLASES DE NATACIÓN

CLASES DE NATACIÓN FAMILIAR EDADES: JUVENIL (EDADES 3 - 17) / ADULTOS (EDADES 18 Y MAYORES) NIVELES DE LAS LECCIONES GRUPALES

CLASES DE NATACIÓN FAMILIAR:

es apropiada para su familia si usted:

- Tiene 1 adultos por cada 2 niños
- Tiene niño(s) que necesita(n) un nivel más bajo de instrucción (1 - 4)
- El tener algo de experiencia con programas de clases es útil, pero no se requiere

Nivel 5 Mecánicas de Brazadas es apropiado si su hijo (a):

- Puede eficientemente nadar la longitud de toda la alberca sin detenerse
- Puede pedalear en agua continuamente durante por lo menos 3 minutos
- Ha sido presentado a estilos de natación exclusivos con piernas y con brazos
- Refine las brazadas en preparación para la natación competitiva.

Nivel 6 Preparación de Equipo de Natación es apropiado si su hijo (a):

- Puede nadar un mínimo de 2 vueltas sin parar
- Es eficiente en todas las técnicas de natación de competencia (a nadado libre, a espaldas, a mariposa y a brazadas de pecho)
- Se enfoca en la resistencia y las destrezas competitivas de natación.

Bebitos Acuáticos: Edades: 6 - 17 meses

Esta clase de presentación está diseñada para presentar a los bebés al agua, mientras que los padres de familia aprenden cómo trabajar con sus hijos de manera segura en el agua.

Padre de Familia - Niño: Edades: 18 meses a 2 años.

Esta clase para niños pequeños está diseñada para ayudar a los padres de familia aprender cómo manejar a sus hijos de manera segura en el agua mientras los niños aprenden destrezas básicas de natación y seguridad en el agua, desarrollan confianza y se sienten cómodos dentro y alrededor de la alberca.

¿No está seguro de qué nivel es el mejor para su hijo?

Llame para hablar con un especialista en programas de natación acerca de las habilidades de su hijo(a) o para programar una evaluación gratis. Eagle Pointe: 303-289-3711; Bison Ridge: 303-289-3669

Para los días y horarios específicos de clase, consulte los horarios de clase que aparecen en las páginas 13 - 17 en el folleto.

CUOTAS DE LAS CLASES DE NATACIÓN

Sesiones de lu / mi y de ma / ju

Clases de 45 min	R/\$25	NR/\$33
Preparación de Equipo de Natación	R/\$30	NR/\$38

Sesiones de sábados

Clases de 45 min	R/\$12.50	NR/\$16.50
Preparación de Equipo de Natación	R/\$15	NR/\$19

PROGRAMAS ACUÁTICOS

El primer día de inscripciones para las clases de natación es solo para residentes y solo se pueden hacer en línea. Las inscripciones para no residentes, por teléfono o en persona no estarán disponibles hasta el día después al inicio de las inscripciones en línea. Las inscripciones abren a las 10:00 a.m. y cerrarán a las 5:30 p.m. el último día del periodo de inscripciones.

Fechas de Inscripción para Clase de Natación en BR:

Clases de lunes - viernes por la mañana

Sesión 1: Del 24 - 26 de mayo

Sesión 2: Del 21 - 23 de junio

Sesión 3: Del 19 - 21 de julio

Clases de martes / jueves por la tarde y sábados por la mañana

Sesión 1: Del 24 - 26 de mayo

Sesión 2: Del 6 - 8 de julio

Fechas de Inscripción para Clase de Natación en EP:

Clases de lunes - viernes por la mañana

Sesión 1: Del 1 de junio - 3 de junio

Sesión 2: Del 28 - 30 de junio

Sesión 3: Del 26 - 28 de julio

Clases de martes / jueves por la tarde y sábados por la mañana

Sesión 1: Del 1 de junio - 3 de junio

Sesión 2: Del 12 - 14 de julio

Fechas de Competencias de Natación:

Se dará más información en la reunión obligatoria de padres de familia que se llevará a cabo el primer día de práctica.

CLASES ESPECIALIZADAS DISPONIBLES

C.A.R.A SWIM TEAM

El equipo de natación C.A.R.A es un equipo no competitivo y recreativo que se enfoca en la diversión, primero que todo. Los objetivos secundarios incluyen el desarrollo de destrezas y de la deportividad, y alentar a todos los participantes a

obtener el mejor logro, mientras que se garantiza que todos los nadadores experimenten cierto grado de éxito.

Inscripciones: del 1 de abril - 20 de mayo

- Los trajes de baño de los equipos deben pagarse dentro del periodo de inscripción. No hay reembolsos disponibles.
- Se necesita el tamaño de camiseta durante la inscripción

Fechas: del 27 de mayo - 7 de agosto

Edades: 6 -18 años

- Debe poder nadar a 25 yardas de distancia de nadado libre con técnica de respiración lateral eficiente
- Debe tener conocimientos básicos de las brazadas de espalda y de pecho.

Precios: \$70R / \$100NR

Horarios de Práctica: Nota: El primer día de práctica es una reunión obligatoria para todos los padres de familia y para los nadadores. La reunión incluirá la conducta apropiada, y las expectativas de los padres de familia y de los participante, información de competencias de natación, y la creación de la lista del equipo. ¡Por favor asista a esta reunión para que usted y su hijo(a) estén preparados para un gran verano!

Equipo de Bison Ridge

Los lu / mi / vi

4:30 - 6 p.m.	6851.201
6 - 7:30 p.m.	6851.202
11 a.m.-12:30 p.m.	6851.203

Equipo de Eagle Pointe

Los lu / mi / vi

4:30 - 6 p.m.	6801.201
6 - 7:30 p.m.	6801.202

HORARIO DE AQUAFIT

Edades: 16 años y mayores para todas las clases.

Para obtener el horario de clases más actualizado, visite: recreation.c3gov.com/classes-programs/fitness

PROGRAMAS Y ACTIVIDADES EN BISON RIDGE

Horarios de Clases Grupales de Natación

BEBITOS ACUÁTICOS EDADES 6 - 17 MESES

Los sáb, del 5 de jun - 3 de jul	5 sem.	9-9:25 a.m.	6051.201
Los sáb, del 5 de jun - 3 de jul	5 sem.	9:45-10:10 a.m.	6051.202
Los sáb del 13 de jul - 12 de ago	5 sem.	9-9:25 a.m.	6052.201
Los sáb del 13 de jul - 12 de ago	5 sem.	9:45-10:10 a.m.	6052.202

CLASES DE NATACIÓN EN FAMILIA (SOLO NIVELES 1 - 3)

\$10R/\$14NR por cada participante

Los sáb, del 5 de jun - 3 de jul	5 sem.	9-9:45 a.m.	6951.201
Los sáb, del 5 de jun - 3 de jul	5 sem.	9:45-10:30 a.m.	6951.202

¿NECESITA ESTABLECER UNA CUENTA EN LÍNEA?

Para establecer una cuenta de inscripción en línea, visite apm.activecommunities.com/c3gov/Home

¡Importante! - Las cuentas de inscripción en línea deben establecerse por lo menos con 48 horas de anticipación, los fines de semana excluidos, y solo el personal de recreación puede agregar a su cuenta a los niños u otros familiares.

Los sá, del 5 de jun - 3 de jul	5 sem.	10:30-11:15 a.m.	6951.203
Los sá, del 5 de jun - 3 de jul	5 sem.	11:30-12:15 p.m.	6951.204
Los ma / ju, del 1 de jun - 1 de jul	5 sem.	5:45-6:30 p.m.	6951.205
De lu - vi, del 31 de mayo - 11 de jun	2 sem.	9-9:45 a.m.	6951.206
De lu - vi, del 31 de mayo - 11 de jun	2 sem.	10-10:45 a.m.	6951.207
De lu - vi, del 31 de mayo - 11 de jun	2 sem.	11-11:45 a.m.	6951.208
Los sá del 17 de jul - 14 de ago	5 sem.	9-9:45 a.m.	6952.201
Los sá del 17 de jul - 14 de ago	5 sem.	9:45-10:30 a.m.	6952.202
Los sá del 17 de jul - 14 de ago	5 sem.	10:30-11:15 a.m.	6952.203
Los sá del 17 de jul - 14 de ago	5 sem.	11:30-12:15 p.m.	6952.204
Los ma/ ju del 13 de jul - 12 de ago	5 sem.	5:45-6:30 p.m.	6952.205
De lu - vi del 28 de jun - 9 de jul	2 sem.	9-9:45 a.m.	6952.206
De lu - vi del 28 de jun - 9 de jul	2 sem.	10-10:45 a.m.	6952.207
De lu - vi del 28 de jun - 9 de jul	2 sem.	11-11:45 a.m.	6952.208
De lu - vi del 26 de jul - 6 de ago	2 sem.	9-9:45 a.m.	6953.206
De lu - vi del 26 de jul - 6 de ago	2 sem.	10-10:45 a.m.	6953.207
De lu - vi del 26 de jul - 6 de ago	2 sem.	11-11:45 a.m.	6953.208

MECÁNICAS DE BRAZADAS NIVEL 5 EDADES 6 - 12

Los sá, del 5 de jun - 3 de jul	5 sem.	10:30-11:15 a.m.	6561.201
Los ma / ju, del 1 de jun - 1 de jul	5 sem.	5:45-6:45 p.m.	6561.202
De lu - vi, del 31 de mayo - 11 de jun	2 sem.	9-9:45 a.m.	6561.203
Los sá del 17 de jul - 14 de ago	5 sem.	10:30-11:15 a.m.	6562.201
Los ma/ ju del 13 de jul - 12 de ago	5 sem.	5:45-6:45 p.m.	6562.202
De lu - vi del 28 de jun - 9 de jul	2 sem.	9-9:45 a.m.	6562.203
De lu - vi del 26 de jul - 6 de ago	2 sem.	9-9:45 a.m.	6563.203

NIVEL 6 / PREPARACIÓN PARA NATACIÓN EN EQUIPO EDADES 8 - 17

Los sá, del 5 de jun - 3 de jul	5 sem.	11:30-12:30 p.m.	6861.201
De lu - vi, del 31 de mayo - 11 de jun	2 sem.	10-11 a.m.	6861.202
Los sá del 17 de jul - 14 de ago	5 sem.	11:30-12:30 p.m.	6862.201
De lu - vi del 28 de jun - 9 de jul	2 sem.	10-11 a.m.	6862.202
De lu - vi del 26 de jul - 6 de ago	2 sem.	10-11 a.m.	6863.202

PROGRAMAS Y ACTIVIDADES EN EAGLE POINTE

NIVEL 5 - MECÁNICAS DE BRAZADAS (EDADES 6 - 12 SOLAMENTE)

De lu - vi del 7 - 18 de jun	2 sem.	10-10:45 a.m.	6501.203
Los ma / ju, del 8 de jun - 8 de jul	5 sem.	5:30-6:15 p.m.	6501.201
Los sá, del 12 de jun - 10 de jul	5 sem.	10-10:45 a.m.	6501.202
De lu - vi, del 6 - 16 de jul	2 sem.	10-10:45 a.m.	6502.203
De lu - vi, del 2 - 13 de ago	2 sem.	10-10:45 a.m.	6503.201
Los ma/ ju del 20 de jul - 19 de ago	5 sem.	5:30-6:15 p.m.	6502.201
Los sá del 24 de jul - 21 de ago	5 sem.	10-10:45 a.m.	6502.202

NIVEL 6- PREPARACIÓN PARA NATACIÓN EN EQUIPO (EDADES 8 - 17)

De lu - vi del 7 - 18 de jun	2 sem.	11 a.m.-Noon	6811.202
Los sá, del 12 de jun - 10 de jul	5 sem.	11 a.m.-Noon	6811.201
De lu - vi, del 5 - 16 de jul	2 sem.	11 a.m.-Noon	6812.202
De lu - vi, del 2 - 13 de ago	2 sem.	11 a.m.-Noon	6813.201
Los sá del 24 de jul - 21 de ago	5 sem.	11 a.m.-Noon	6812.201

BEBITOS ACUÁTICOS (EDADES 6 - 17 MESES)

Los sá, del 12 de jun - 10 de jul	5 sem.	9-9:25 a.m.	6001.201
Los sá del 24 de jul - 21 de ago	5 sem.	9-9:25 a.m.	6002.201

PADRE DE FAMILIA Y NIÑO (EDADES 18 MESES - 2 AÑOS)

Los sá, del 12 de jun - 10 de jul	5 sem.	9:30-9:55 a.m.	6001.202
Los sá del 24 de jul - 21 de ago	5 sem.	9:30-9:55 a.m.	6002.202

FAMILY SWIM LESSONS (LEVELS 1-4 ONLY)

\$10R/\$14NR por cada participante

Del 12 de jun - 10 de jul	9:00-9:45 a.m.	6701.201
	9:00-9:45 a.m.	6701.202
	10:30-11:15 a.m.	6701.203
	10:30-11:15 a.m.	6701.204
Del 24 de jul - 21 de ago	9:00-9:45 a.m.	6702.201
	9:00-9:45 a.m.	6702.202
	10:30-11:15 a.m.	6702.203
	10:30-11:15 a.m.	6702.204

Alberca Terapéutica

- La natación terapéutica está dedicada a las personas con necesidades terapéuticas válidas o diagnosticadas, y está diseñada para personas mayores de 18 años. Las actividades se limitan a ejercicios leves, estiramientos, caminatas, inmersión y prácticas de relajación. Las actividades de alta intensidad y alto volumen, de ejercicio vigoroso y, el juego brusco es altamente desalentado
- Los horarios de natación familiar en la alberca terapéutica son los martes, jueves y viernes de 5:15-6:45 p.m. y 6:45-8:45 p.m.

Alberca de Entrenamiento

- Las líneas de entrenamiento se reservan solo para la natación de entrenamiento. Es necesario reservar.
- El Lado Abierto está disponible para caminatas acuáticas. Es necesario reservar. Se recomienda el uso de cubrebocas.
- Los horarios abiertos de natación son los siguientes:
 - Los viernes: 5-6:30 p.m. y 6:45-8:45 p.m.
 - Los sábados: 1-2:45 p.m., 3-4:45 p.m. y 5-6:45 p.m.
 - Los domingos: 1:30-3:15 p.m. y 3:30-5:15 p.m.

El Cuarto de Vapor permanecerá cerrado.

Debido a COVID-19 y los requisitos de distanciamiento social, no habrá presentaciones al final de la sesión.

El rango de edad incluido con las descripciones de las clases de baile es una guía general. Los instructores recomendarán el nivel de clase apropiado para los estudiantes en función de sus destrezas. Se les puede pedir a los estudiantes que comiencen en una clase que se muevan a una clase diferente en un esfuerzo por igualar las habilidades. Inscribise temprano para aprovechar tarifas de clase con descuento.

MOVIMIENTO CREATIVO

Esta clase le presenta a los niños los fundamentos del ballet, al brindar a los participantes una mayor conciencia y confianza del cuerpo. Los participantes mixtos se mueven al ritmo de la música, al usar su imaginación y su energía. Se requieren zapatos de grifo y de ballet.

Edad 3

Las ma 6/8-8/17	5:30-6 p.m.	1001.201 EP
hasta el 6/1	\$50/\$60	el 6/2 \$60/\$70

*No clases 7/6.

Edad 4

Las ma 6/8-8/17	6-6:30 p.m.	1001.202 EP
hasta el 6/1	\$50/\$60	el 6/2 \$60/\$70

*No clases 7/6.

Ballet y Tap

A los niños se les presenta los fundamentos del baile y pasan progresivamente a través de clases de baile, al desarrollar el equilibrio, los pasos, tres posiciones y el movimiento de los pies. Estas clases mixtas enfatizan el divertirse y el expresarse a través del baile. Se requieren zapatos de grifo y de ballet.

NIVEL PRINCIPIANTE

Edades 5 - 6

Las ma 6/8-8/17	6:30-7:15 p.m.	1101.201 EP
hasta el 6/1	\$ 58/\$68	el 6/2 \$68/\$78

*No clases 7/6.

Las ma 6/8-8/17	7:15-8 p.m.	1101.202 EP
hasta el 6/1	\$ 58/\$68	el 6/2 \$68/\$78

*No clases 7/6.

HIP HOP

Muévete, baila y diviértete mientras aprendes combinaciones básicas con los sonidos de la popular música hip hop con este baile de alta energía y de estilo urbano.

NIVEL PRINCIPIANTE

Edades 7-10

Las ma 6/8-8/17	6-7 p.m.	1251.201 BR
hasta el 6/1	\$61/\$71	el 6/2 \$71/\$81

*No clases 7/6.

Las mi 6/9-8/18	5:30-6:30 p.m.	1201.201 EP
hasta el 6/1	\$61/\$71	el 6/2 \$71/\$81

*No clases 7/7.

NIVEL INTERMEDIO

Edades 11-16

Las ma 6/8-8/17	7-8 p.m.	1261.201 BR
hasta el 6/1	\$61/\$71	el 6/2 \$71/\$81

*No clases 7/6.

Las mi 6/9-8/18	6:30-7:30 p.m.	1211.201 EP
hasta el 6/1	\$61/\$71	el 6/2 \$71/\$81

*No clases 7/7.

FUNDAMENTOS DEL BALLET

Edades 3

Los Fundamentos del Ballet enfatiza la coordinación, la musicalidad, las destrezas básicas, etiqueta en el aula, y el amor por el baile mientras se enseñan los primeros pasos de ballet.

Las lu 6/7-8/16	6:30-7 p.m.	1651.201 BR
hasta el 6/1	\$50/\$60	el 6/2 \$60/\$70

*No clases 7/5.

FUNDAMENTOS DEL BALLET

Edades 4

Los Fundamentos del Ballet enfatiza la coordinación, la musicalidad, las destrezas básicas, etiqueta en el aula, y el amor por la danza mientras se enseñan los primeros pasos de ballet.

Las lu 6/7-8/16	7-7:30 p.m.	1651.202 BR
hasta el 6/1	\$50/\$60	el 6/2 \$60/\$70

*No clases 7/5.

Actuaciones

PRESENTACIÓN AL BALLET

Edades 5 - 6

Una Presentación al Ballet enseña elegancia, coordinación, fuerza, flexibilidad, musicalidad, equilibrio y es la base fundamental de todas las formas de danza.

Las lu 6/7-8/16	7:30-8:15 p.m.	1661.201 BR
hasta el 6/1	\$58/\$68	el 6/2 \$68/\$78

*No clases 7/5.

BALLET INTERMEDIO

Edades 7-8

Intermediate ballet teaches grace, coordination, strength, flexibility, musicality, balance, and is the backbone of all dance forms.

Las lu 6/8-8/17	4:45-5:30 p.m.	1671.201 BR
hasta el 6/1	\$58/\$68	el 6/2 \$68/\$78

*No clases 7/6.

JAZZ

Edades 7-8

El jazz son movimientos agudos y fluidos para crear un estilo de baile visualmente técnico. Se suele bailar a ritmo de música popular. En esta clase se enseñan los aislamientos corporales, los estiramientos, giros, saltos y pasos técnicos.

Las ju 6/10-8/19	6:30-7:30 p.m.	1551.201 BR
hasta el 6/1	\$61/\$71	el 6/2 \$71/\$81

*No clases 7/8.

LÍRICA

Edades 12-17

El Lírico es un baile popular contemporáneo que fusiona los estilos modernos, jazz y ballet. Los participantes aprenden a sentir la música en esta forma desafiante y divertida de baile, al usar las emociones para transmitir la pasión de una canción o la historia de un baile. Los estudiantes pueden usar sandalias líricas, zapatos de ballet, zapatos de jazz o permanecer descalzos en esta clase mixta. Se debe usar ropa floja de ejercicio o de baile.

Las ju 6/10-8/19	7:30-8:30 p.m.	1391.201
hasta el 6/1	\$61/\$71	el 6/2 \$71/\$81

*No clases 7/8.

ACTIVIDADES FAMILIARES

Edades 6 y mayores con un adulto

¡Acompáñenos para practicar remo a pie, una caminata a la luz de la luna, diversión de fogata, y mucho más en el Aurora Reservoir! Las tiendas de campaña, las comidas y las actividades en la reserva acuática ya están incluidas. Una lista de lo que deberás empacar estará disponible al inscribirte.

5/29-5/30 Sa Mediodía del sábado 8 a.m. \$20/\$35 7005.101 EP

SAL-SI-PUEDES

Edades 8+ y mayores con un adulto

Colaboren en familia para resolver acertijos y descubrir secretos. Se requiere un pizco de capacidad intelectual y mucho trabajo en equipo.

8/20 vi 6-8 p.m. \$5/\$9/persona 7053.201 BR

NOCHE DE PELÍCULA

Edades 4 y mayores con un adulto

Acompáñenos en una noche de diversión mientras vemos una película apta para toda la familia. Se brindará cena con pizza y bocadillos.

8/31 ma 6-8 p.m. \$5/\$9/persona 7003.201 EP

PROGRAMAS PARA NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR

JUNIOR JAM

Edades 3 - 5

¡Salgan a disfrutar de una gran noche mientras nosotros le cuidamos a los niños! Jugamos, hacemos artesanías, cantamos y leemos cuentos.

8/6 vi 6-8:30 p.m. \$10/\$12 7553.203 BR

MINI EXPLORACIONES

Juntos, levantamos troncos y contamos hormigas, exploramos nuestros sentidos, cavamos en el barro y, lo más importante, alimentamos la curiosidad e inculcamos el amor por la naturaleza del mundo.

8/2-8/16 M 10-10:45 a.m. \$16/\$20 7553.204 BR

YOGA PARA PREESCOLARES

Ladridos de perros, siseo de serpientes, y rugidos de leones, ¡hijole! Esta clase de yoga para niños combina posturas de yoga con juegos, cuentos, y música para enseñar a los niños en edad preescolar los conceptos básicos del yoga. Los niños aprenderán técnicas de respiración, de atención plena y de relajación mientras juegan y expanden su imaginación.

Edades 3 - 6

9/8-9/29 mi 9-10 a.m. \$40/\$45 3261.201 BR

10/13-11/3 mi 9-10 a.m. \$40/\$45 3262.201 BR

JUMPBUNCH DEPORTES Y EJERCICIOS PARA NIÑOS

¡Deportes. Sonrisas. Ejercicio. Diversión! Venga a ver de qué se trata toda esta divertida manera de mantenerse en forma.

Cada semana le presentamos a su niño un nuevo deporte o actividad física en un ambiente seguro y alentador. El precio es por niño.

Padre de Familia / Niño

Edades 1.5 - 3.5 con un adulto

los ju	10-10:30 a.m.	BR
6/3-6/24	\$44/\$55	7551.201
7/1-7/29	\$55/\$66	7552.201
8/5-8/19	\$33/\$44	7553.201

Edades 3.5-6

los ju	10:45-11:30 a.m.	BR
6/3-6/24	\$48/\$60	7551.202
7/1-7/29	\$60/\$70	7552.202
8/5-8/19	\$36/\$50	7553.202

DESCUBRIMIENTO INFANTIL EDADES 3 - 5

¡Diferentes temas y actividades cada semana! ¡Todas las clases son interactivas y prácticas!

Eagle Pointe

Los ma, mi, ju	10 a.m. - Noon	\$30/\$40
Del 1 - 3 de jun, Los Gusanitos		7101.201
Del 8 - 10 de jun, Diversión Acuática		7101.202
Del 15 - 17 de jun, Padres bien Padres / Nuestras Familias		7101.203
Del 22 - 24 de jun, Nuestros Deportes Favoritos		7101.204
Del 29 de jun - 1 de jul, Semana de la Independencia		7101.205
Del 6 - 8 de jul, Vamos a la Granja		7102.201
Del 13 - 15 de jul, Alces y Panecillos		7102.202
Del 20 - 22 de jul, Acuanautas Oceánicos		7102.203
Del 27 - 29 de jul, H es de Helados		7102.204
Del 3 - 5 de ago, Todo acerca de las Amistades		7103.201
Del 10 - 12 de ago, Abejas Laboriosas		7103.202
8Del 17 - 19 de ago, Vamos a Un Día de Campo		7103.203
Del 24 - 26 de ago, Nuestras Queridas Mascotas		7103.204

Bison Ridge

Los ma, mi, ju	2:00 - 4:00 p.m.	\$30/\$40
Del 1 - 3 de jun, El Sol, la Luna y las Estrellas		7151.201
Del 8 - 10 de jun, Sabrosas Frutas		7151.202
Del 15 - 17 de jun, Día de los Padres / La Familia		7151.203
Del 22 - 24 de jun, Sirenas y Caballitos de Mar		7151.204
Del 29 de jun - 1 de jul, Semana de la Independencia		7151.205
Del 6 - 8 de jul, ¿Qué es la Amistad?		7152.201
Del 13 - 15 de jul, Locura de Ciencias		7152.202
Del 20 - 22 de jul, ¿Qué es Pegajoso?		7152.203
Del 27 - 29 de jul, H es de Helados		7152.204
Del 3 - 5, de ago, Exploradores de Islas		7153.201
Del 10 - 12 de ago, Caballeros y Princesas		7153.202
Del 17 - 19 de ago, Diversión Disney		7153.203

Clases Grupales de Ejercicio

(Eagle Pointe y Bison Ridge)

Ofrecemos un horario modificado para las clases que no requieren inscripción previa durante esta temporada de otoño. Algunas de nuestras clases se llevarán a cabo de manera virtual, algunas serán al aire libre (si el clima lo permite) y algunas serán en los estudios. Todas las clases presenciales (en persona), ya sea al aire libre o bien en los estudios, tendrán cupo limitado dada las normas del distanciamiento social. Todas las clases impartidas en persona tendrán requisitos de preinscripción. Por favor visite nuestro sitio web c3gov.com/fitness para encontrar enlaces de clases virtuales y para consultar el horario de clases presenciales con más instrucciones acerca de cómo inscribirse.

CARDIO + ENTRENAMIENTO MUSCULAR DE INTERVALOS

Las clases de Cardio + Entrenamiento Muscular combinan ejercicios que elevan su ritmo cardíaco para aumentar la resistencia cardiovascular, con los ejercicios de entrenamiento muscular por medio de una variedad de equipos, para ayudarlo a echar músculo. Todos los niveles pueden participar.

CICLISMO

Las clases de ciclismo bajo techo son sesiones de cardio de bajo impacto y de alto quema de calorías, contamos con instructores expertos para ayudarlo a configurar su bicicleta de manera correcta y cómoda para que pueda aprovechar al máximo su entrenamiento. Desde principiantes hasta avanzados pueden participar.

BASADAS EN BAILE

Las clases basadas en baile le darán un acondicionamiento físico total mientras disfruta de diferentes géneros de música, desde música inspirada en ritmos latinos hasta los éxitos más populares de hoy. ¡Nuestras clases de ejercicio con baile lo dejarán sudando y deseando más! Apto para todos los niveles de ejercicio.

SILVER SNEAKERS

Para nuestros Adultos Activos, pero abiertos para todos, ofrecemos tres clases diferentes de Silver Sneakers, 5 días a la semana entre los Centro Recreativos Eagle Pointe y Bison Ridge. Inscríbese en SilverSneakers Classic, SilverSneakers Circuit, o en SilverSneakers Yoga (este también es un excelente programa para recuperarse de una lesión) el cual combina diversión y ejercicio para aumentar su resistencia cardiovascular, fuerza muscular y habilidades cognitivas.

ENTRENAMIENTO CON PESAS

Experimente un entrenamiento de ejercicio de fuerza muscular total en nuestros cursos de entrenamiento con pesas. Tenemos una variedad de clases basadas en la fortaleza, incluyendo una clase de entrenamiento muscular rápido de 30 minutos por clase, hasta una clase de barra de pesas de una hora de duración. Todos los niveles pueden participar.

YOGA/PILATES

Estas clases ofrecen una variedad de movimientos y posturas que mejorarán la flexibilidad, la postura y la fuerza central. Tenemos clases de yoga sutil, clases de yoga vinyasa de mayor intensidad de flexibilidad, y saludo al sol, y muchas clases diferentes de Pilates que se enfocan en fortalecer y tonificar todo el cuerpo.

Todos los horarios de clases, los títulos y las descripciones se pueden encontrar en 3gov.com/fitness

CLASES INFORMALES GRUPALES DE EJERCICIO

(Eagle Pointe y Bison Ridge)

Las clases grupales de ejercicios se incluyen con la membresía de un centro recreativo o con tarjeta perforada. Los participantes deben tener 14 años de edad o más para participar en las clases. Las clases están limitadas a las primeras 27 personas como máximo, las clases

SERVICIOS DE ENTRENAMIENTO PERSONAL

(Eagle Pointe y Bison Ridge)

Para más información acerca de cualquiera de estos servicios de acondicionamiento físico o para programar una cita con un profesional de ejercicios, llame al 303-289-3762.

ORIENTACIÓN DEL EQUIPO DE EJERCICIOS

Las sesiones gratis de orientaciones de equipo de ejercicio incluyen demostración del uso adecuado del equipo, la etiqueta de la sala de pesas y la seguridad adecuada del equipo. Llame al 303-286-6835 para programar una sesión. Edades 14 y mayores.

EVALUACIONES DE CONDICIÓN FÍSICA

Las evaluaciones incluyen el índice de masa corporal (IMC), la presión arterial, la grasa corporal, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad. Se incluye consulta y análisis de resultados. Para precios y horarios llame al 303-286-6835. Edades 14 y mayores.

ENTRENAMIENTO PERSONAL

Incorpora evaluaciones de condición física, establecimiento de metas, educación acerca de la salud y ejercicios desafiantes que están especialmente diseñados para sus necesidades y metas específicas. Su entrenador personal le instruirá acerca de técnicas adecuadas, le brindará opciones de ejercicio, y lo motivará a lograr sus metas de condición física. No importa cuales sean sus metas; podemos ayudarlo a lograrlas. Todos los entrenadores están certificados a nivel nacional.

Las sesiones están disponibles en:

3, 6, y 10 sesiones de una hora.

Complete un paquete de admisión en el mostrador de recepción de Bison Ridge o de Eagle Pointe, después de revisar el paquete, su entrenador se comunicará con usted. Llame al 303-286-6835 o envíe un correo electrónico a ebelton@c3gov.com para más información.

FITNESS AND WELLNESS SUMMER PROGRAMS

TAI-CHI (VIRTUAL)

Esta clase ayuda a los principiantes de Tai-Chi a aprender las 24 formas del estilo Yang. Estimule el cuerpo y la mente a medida que cambia de formas con respiración, equilibrio y el enfoque.

6/7-6/28 los lu 2-3 p.m. \$35/\$40 3351.201 Virtual

MEDITACIÓN / YOGA REPARATIVA GUIADA (VIRTUAL)

Meditación / Yoga Reparativa Guiada es una clase de una hora de duración que abrirá su cuerpo, mente y alma mediante la práctica de la quietud, o por medio de movimientos sutiles durante períodos prolongados de tiempo. Esta clase está abierta a todos los niveles y será beneficiosa para las madres embarazadas, las personas que experimentan alto estrés, ansiedad, que se están recuperando de lesiones y para muchísimas otras situaciones.

8/4-8/25 los mi 6:30-7:30 p.m. \$35/\$40 3651.201 Virtual

SERIE DE ESTADO DE ÁNIMO (VIRTUAL)

¡Conozca cómo las diferentes cosas de su vida afectan su estado de ánimo! Dirigido por la Entrenadora de Bienestar, Mariel Cheek, podrá explorar cómo la comida, el sueño y el movimiento afectan cómo usted se siente diariamente, y aprenda cómo puede mejorar su estado de ánimo a través de esas tres cosas. ¿Solo le interesa el sueño y el estado de ánimo? ¡Inscríbese para una clase a la vez o bien para las tres!

Comida y Estado de Ánimo 6/3 ju Mediodía-12:30 p.m. \$10/15
3951.201 Virtual

Comida y Estado de Ánimo 6/3 ju 5:30-6 p.m. \$10/15
3952.201 Virtual

Sueño y Estado de Ánimo 6/10 ju Mediodía-12:30 p.m. \$10/15
3953.201 Virtual

Sueño y Estado de Ánimo 6/10 ju 5:30-6 p.m. \$10/15
3954.201 Virtual

Movimiento y Estado de Ánimo 6/17 ju Mediodía-12:30 p.m. \$10/15
3955.201 Virtual

Movimiento y Estado de Ánimo 6/17 ju 5:30-6 p.m. \$10/15
3956.201 Virtual

CREACIÓN DE RESILIENCIA - IMPARTIDA EN ESPAÑOL

La vida está llena de altibajos. Y a veces la vida puede parecer derrotarnos. Aprenda a ser más resiliente para que cuando se sienta triste, tengas las herramientas necesarias para mantenerse fuerte y positivo. En esta clase, aprenderá las 10 cosas que las personas más resilientes tienen en común. Cada semana, con la ayuda de la Entrenadora de Bienestar Mariel Cheek, usted podrá formular un plan de acción semanal, lo cual puede llevarlo a crear cambios duraderos en su vida.

6/9-7/14 los mi 11 a.m.-12:30 p.m. GRATIS
3122.201 Virtual

PROGRAMA DE AUTOCONTROL PARA LA DIABETES

Para adultos (mayores de 18 años) a quienes se les ha diagnosticado diabetes tipo 2. Sus familiares, amigos y sus prestadores de servicios de cuidado también pueden asistir. Las clases presenciales (en persona) se imparten en cuatro sesiones de 2 horas. Las clases virtuales se imparten en ocho sesiones de 1 hora. Estas clases cubren una variedad de temas para poder ofrecer a los participantes las herramientas que los ayuden a controlar de manera óptima su azúcar en la sangre y la diabetes. Los temas incluyen un repaso del proceso de la enfermedad, la incorporación de la actividad física, la alimentación saludable, el uso eficaz de los medicamentos, el control de los niveles de azúcar en la sangre, la prevención de complicaciones y el establecimiento de un sistema de apoyo.

5/4-6/3 ma/ju 5:30-6:30 p.m. FREE www.tchd.org/diabetes

Second Session- Taught in Spanish
5/3-5/25 lu 10-11:30 a.m. FREE www.tchd.org/diabetes

MÁXIMO DESAFÍO DE VERANO

¡Sesiones de entrenamientos personalizados, oportunidades de pesarse semanalmente, establecimiento de metas y mucho más! ¡Únase a nuestro desafío de ejercicio, y logre sus metas de acondicionamiento físico! Este programa de 8 semanas de duración se enfocará en sesiones de ejercicio de alta quema de calorías, fortalecimiento muscular para aprender forma adecuada, y nutrición. Un entrenamiento personal certificado

le responsabilizará de su propio progreso y lo alentará a entrenar al mejor nivel de sus habilidades. Gane premios semanales y un gran premio final para el mayor perdedor. ¡Las sesiones semanales de ejercicio se llevarán a cabo en la terraza al aire libre de Bison Ridge para poder disfrutar del clima de verano!

6/2-7/21 mi 5:15-6:15 p.m. \$100/105 3451.201 BR

CAMPAMENTO DE ENTRENAMIENTO EN EAGLE POINTE

Nuestros progresivos campamentos de entrenamiento incluyen pruebas de ejercicios al principio y al final del curso para evaluar el crecimiento. Trabaje en mejorar y fortalecer la resistencia cardiovascular, por medio de una amplia variedad de equipos, formatos creativos y trabajo en equipo. Un instructor experto y práctico, le hará responsabilizarse de su propio entrenamiento para ayudarle a obtener los resultados que ha estado esperando (y por lo que ha trabajado).

6/1-7/8 ma/ju 5:15-6:15 p.m. \$50/\$55 3401.201 EP

TRX + PESAS RUSAS

Esta clase de ejercicio individualizado utiliza solo TRX y Pesas Rusas para que obtengas un entrenamiento de cuerpo completo. Tonificarás y fortalecerás todos tus grupos musculares principales mientras también aumentarás tu ritmo cardíaco para quemar la máxima cantidad de calorías. ¡Prepárate para ver los resultados!

7/13-8/12 ma/ju 7-8 p.m. \$90/\$95 3151.201 BR

YOGA PARA PADRE DE FAMILIA / NIÑO

Edades 3 - 6

Ladridos de perros, siseo de serpientes, y rugidos de leones, ¡híjole! Esta clase de yoga para niños combina posturas de yoga con juegos, cuentos y música para enseñar a los niños en edad preescolar los conceptos básicos del yoga. Los niños aprenderán técnicas de respiración, de atención plena y de relajación mientras juegan y expanden su imaginación.

Los ma, del 4 - 25 de mayo 9- 10 a.m. \$40/\$45
3261.201 BR

Los ma, del 13 de jul - 3 de ago 9- 10 a.m. \$40/\$45
3262.201 BR

FORTALEZA Y CONDICIONAMIENTO PARA ADOLESCENTES

¿Quieres mantenerte en forma durante el verano? ¿Quieres fortalecer tus músculos antes de la próxima temporada deportiva? ¿Simplemente quieres mantenerte activo y saludable durante el verano? ¡Esta es la clase que has estado buscando! Nuestra clase de Fortaleza y Condicionamiento Juvenil está diseñada para el joven de nivel promedio a extremadamente activo, con el uso de ciencia para respaldar la programación de ejercicios. Tomamos en cuenta el cuerpo de los jóvenes en constante cambio y crecimiento y establecemos entrenamientos basados en sus niveles de aptitud física. Trabaja en tu velocidad, fuerza y resistencia este verano y no te arrepentirás.

6/3-6/24 ju 9:30-10:30 a.m. \$50/\$55 3271.201 BR

7/8-7/29 ju 9:30-10:30 a.m. \$50/\$55 3272.201 BR

DÍA DEL CAMPO OLÍMPICO

Edades 3-12

¡Acompáñenos en un día de competencias amistosas con temática olímpica, en carreras individuales, carreras de

relevos, carreras de circuito! Qué mejor manera de celebrar las Olimpiadas que pasar un día compitiendo en deportes y actividades olímpicas de verano. Desde eventos de atletismo, tiro al arco, fútbol, y lanzamientos a la canasta de básquetbol, hay algo para todas las edades en este evento de día de campo. ¡Venga vestido con los colores de su país y prepárese para ganar algunas medallas de oro!

8/7 Sa	8 a.m.-mediodía	\$30/\$35	3281.201 Frontera Park
--------	-----------------	-----------	------------------------

ADULTOS ACTIVOS Y PESAS

50 años de edad y o mayores

¡USTED NO necesita pesas para esta clase! El entrenamiento muscular mejora la salud ósea, la postura, el equilibrio y la capacidad para poder llevar a cabo actividades cotidianas. Aprenda consejos prácticos para una dieta saludable que apoye su fortaleza y su estado físico. Usamos una variedad de métodos de entrenamiento de fuerza progresivos que incluyen máquinas de ejercicios, bandas de resistencia, pesas libres y ejercicios de peso corporal. Impartida por entrenadores personales certificados.

6/1-6/22 ma	10-11 a.m.	\$25/\$30	3171.201 BR
-------------	------------	-----------	-------------

7/13-8/3 ma	10-11 a.m.	\$25/\$30	3172.201 BR
-------------	------------	-----------	-------------

JUEGOS OLÍMPICOS DE VERANO DE 2021 PARA ADULTOS ACTIVOS - 50 AÑOS O MAYORES

¡Este verano usted también puede competir por el oro en los Juegos Olímpicos de Verano para Adultos Activos! Este evento de una semana de duración incluirá de uno a tres eventos cada día, que varían en diferentes niveles de actividad física. Cuantos más eventos asista, más posibilidades tendrá de ganar. ¡Y ninguna Olimpiada estaría completa sin una ceremonia de clausura, así que acompañenos para un asado de la hora del almuerzo para celebrar la semana y a los valientes esfuerzos de todos! Obtenga el horario completo y la ubicación de los eventos en la recepción de Eagle Pointe o de Bison Ridge.

8/2 lu	Swimming	8:30-9:30 a.m.	\$10/\$12	3161.201 BR
--------	----------	----------------	-----------	-------------

8/2 lu	Wii Golf	10:30-11:30 a.m.	\$5/\$7	4601.209 EP
--------	----------	------------------	---------	-------------

8/3 ma	800M Run/Walk	9-10 a.m.	\$10/\$12	3162.201 BR
--------	---------------	-----------	-----------	-------------

8/3 ma	Billiards Tournament	1-4 p.m.	\$5/\$7	4601.210 EP
--------	----------------------	----------	---------	-------------

8/4 mi	Weight Lifting	11 a.m.-Noon	\$10/\$12	3263.201 BR
--------	----------------	--------------	-----------	-------------

8/4 mi	Chair Volleyball	9-10 a.m.	\$5/\$7	4601.211 EP
--------	------------------	-----------	---------	-------------

8/5 ju	Relay Races	11 a.m.-Noon	\$10/\$12	3164.201 BR
--------	-------------	--------------	-----------	-------------

8/5 ju	Wii Bowling	9-10 a.m.	\$5/\$7	4601.212 EP
--------	-------------	-----------	---------	-------------

8/6 vi	Celebración de Ceremonia de Clausura	11 a.m.-1 p.m.	\$12/\$14	4601.213 BR
--------	--------------------------------------	----------------	-----------	-------------

GOLF

Reserve su Tee Time (Hora de salida)

- Por teléfono en 303-289-1500
- En línea en BuffaloRunGolfCourse.com
- En persona en 15700 E. 112th Ave.

Inscríbese en línea en BuffaloRunGolfCourse.com para participar en nuestro eClub.

Ubicación

15700 E. 112th Avenue
Commerce City, CO 80022
303-289-1500

Horario del campo de golf *

Desde la salida del sol - puesta del sol

Horario del campo de prácticas *

Desde la salida del sol - una hora antes de la puesta del sol

* Si el clima lo permite

Tarifas de Verano

Del 15 de marzo - 7 de noviembre de 2021

	9 Hoyos	18 Hoyos
Residente		
Lun-Jue	\$18	\$32
Vie-Dom	\$22	\$37
No Residente		
Lun-Jue	\$25	\$40
Vie-Dom	\$27	\$44

Residente Senior (62 y mayores)

Mar-Jue (excluye días de fiesta)	\$14	\$25
----------------------------------	------	------

No Residente Senior (62 y mayores)

Mar-Jue (excluye días de fiesta)	\$15	\$27
----------------------------------	------	------

Día del Senior

el Lunes todo el día; excluye días de fiesta	\$12	\$24
--	------	------

Jóven (17 y menores)

Lun-Jue	\$7	\$13
---------	-----	------

Vie-Dom (después de 2 p.m.)		
-----------------------------	--	--

Otros Precios

	9 Hoyos	18 Hoyos
Renta de carrito (por persona)	\$12	\$17
Carrito a última hora (por persona)	\$3	\$6
Estuche para palos	\$8	\$13
Pelotas para práctica	\$4 Peq.	\$6 Grande

Los precios no incluyen impuestos. Las reservas deben hacerse con siete días de anticipación.

Para más información sobre los precios especiales al atardecer, llamar al 303-289-1500 o visitar BuffaloRunGolfCourse.com



PROGRAMAS JUNIOR: EDADES 5 - 13

Los niños disfrutan de programas llenos de diversión con instrucción de golf amable y profesional.

Mi Primer Tee Time Edades 5-11

Los lunes a partir del 7 de junio

Edades 5-6: 2:00-3:00 p.m. \$75 por jugador (6 semanas)

Edades 7-8: 3:15-4:15 p.m. \$100 por jugador (9 semanas)

Edades 9-11: 4:30-5:30 p.m. \$100 por jugador (9 semanas)

Visite www.thefirstteegreenvalleyranch.org/ para inscripciones. El cupo es limitado.

MINI CAMPAMENTO DE GOLF INFANTIL (EDADES 8 - 12)

Nuestros profesionales de golf PGA brindarán instrucción acerca de las destrezas fundamentales de golf, desde los conceptos básicos de agarre, posición preparada, postura y alineación, hasta las destrezas más avanzadas, tales como leer correctamente las caídas del green. ¡Su golfista junior saldrá con un juego mejorado y con más confianza en su destreza para golpear las calles y hundir los putts!

23 de marzo	12:00-1:30 p.m.	\$25
25 de marzo	12:00-1:30 p.m.	\$25
9 de junio	8:30-10 a.m.	\$25
23 de junio	8:30 - 10 a.m.	\$25
7 de julio	8:30 - 10 a.m.	\$25
21 de julio	8:30 - 10 a.m.	\$25

CLUB MASCULINO DE BUFFALO RUN

Vengan a disfrutar del atractivo deporte del golf en un ambiente social y competitivo. Los miembros, con distintos niveles de habilidad, compiten por premios en torneos por niveles durante toda la temporada, sea individualmente o por equipos. Para más información, llamar al 303-289-1500.

DIVAS DEL GOLF

Los divertidos y fabulosos eventos "Divas del Golf" consisten en eventos sociales sólo para damas. El cupo es limitado. Se requiere registrarse.

11 de mayo, 5:30 p.m.	Competencias de Equipos de 4
8 de junio, 5:30 p.m.	Competencias de Equipos de 2
29 de junio, 5:30 p.m.	Competencias de Equipos de 4
13 de julio, 5:30 p.m.	Competencias de Equipos de 4
3 de agosto, 5:30 p.m.	Competencias de Equipos de 2
24 de agosto, 5:30 p.m.	Competencias de Equipos de 4

\$45 por participante (eventos de 9 hoyos)

NUEVE Y CENA: \$99 POR PAREJA

El golf se inicia simultáneamente para todos. Luego se sirve la cena y se entregan los premios en Bison Grill.

1 de mayo	5 p.m.	Disney
5 de junio	5 p.m.	La Década de los 80
3 de julio	5 p.m.	Rojo, Blanco y Azul
7 de agosto	5 p.m.	Las Olimpiadas
4 de sep	5 p.m.	NFL

DESCUBRA EL GOLF \$50 POR JUGADOR

Un excelente programa de presentación para golfistas con niveles de destrezas que van desde principiante hasta intermedio. Este programa instructivo de golf de un día de duración cubre los conceptos básicos del swing completo de golf, el putting, el juego corto y el juego de campo. Aprenda más acerca de las reglas básicas del golf y de la etiqueta del campo de golf con nuestras pláticas instruccionales. El cupo es limitado.

Sesión 1: 25 de abril	3-5 p.m.
Sesión 1: 2 de mayo	3-5 p.m.
Sesión 1: 16 de mayo	3-5 p.m.
Sesión 1: 23 de mayo	3-5 p.m.
Sesión 1: 30 de mayo	3-5 p.m.

LECCIONES PRIVADAS

Instructores entrenados por PGA lo ayudarán a mejorar sus habilidades con lecciones personalizadas para cada participante. El paquete introductorio incluye cuatro lecciones para preparar a los estudiantes para jugar en el campo de golf. Se proveen los palos y pelotas para cada lección. Para más información, llamar al 303-289-1500.

HONORES AL SERVICIO MILITAR: GRATIS

Buffalo Run les provee a los militares veteranos, jubilados y en servicio activo con oportunidades para participar GRATIS de las clínicas de golf.

8 de julio	6 - 8 p.m.	Clínica de Golf 1
15 de julio	6 - 8 p.m.	Clínica de Golf 2
22 de julio	6 - 8 p.m.	Día de Juego de Campo de Golf
29 de julio	6 - 8 p.m.	Clínica de Golf 4
5 de agosto	6 - 8 p.m.	Clínica de Golf 5
12 de agosto	6 - 8 p.m.	Día de Juego de Campo y Graduación del Programa

SERIES DE PERSONALIZACIÓN DE PALOS DE GOLF: \$10 POR PERSONALIZACIÓN*

Inscríbese hoy para una personalización particular y deje que los profesionales capacitados de PGA de Buffalo Run y nuestros socios le ofrezcan un ajuste personal con tecnología y equipo de vanguardia. Las sesiones de personalización de palos de golf se programan para durar 45 minutos.

Callaway® 3 de abril, Personalizaciones disponibles de 10:00 a.m. - 2:00 p.m.
TaylorMade® 2 de mayo, Personalizaciones disponibles de 10:00 a.m. - 2:00 p.m.
Titleist® y Mizuno® 13 de junio, Personalizaciones disponibles de 10:00 a.m. - 2:00 p.m.
TaylorMade® y Callaway® 11 de julio, Personalizaciones disponibles de 10:00 a.m. - 2:00 p.m.

GIMNASIA

Las clases de nivel de principiante se enfocan en el movimiento.

La inscripción para sesiones impartidas por padres de familia y de pre-gimnasia comienza el 6 de abril.

Todas las clases de gimnasia ahora se imparten en el Centro Recreativo Bison Ridge, 13905 E. 112th Ave.

IMPARTIDAS POR PADRES DE FAMILIA

Explore el apasionante mundo de la gimnasia. Usted y su menor de edad aprenden los conceptos básicos, como dar vueltas y como moverse con actividades divertidas con el uso de colchonetas, baile, una pista de obstáculos y mucho más.

Edades 2 - 4 y padre de familia

lu* 5/10-6/21	9-9:45 a.m.	2101.201
hasta el 5/3 \$24/\$34	el 5/4 \$34/\$44	
* No habrá clases el 5/31.		
ma 5/11-6/22	9-9:45 a.m.	2101.202
hasta el 5/3 \$27/\$37	el 5/4 \$37/\$47	
ma 5/11-6/22	10:15-11 a.m.	2101.203
hasta el 5/3 \$27/\$37	el 5/4 \$37/\$47	
Sa 5/15-6/26	9-9:45 a.m.	2101.204
hasta el 5/3 \$27/\$37	el 5/4 \$37/\$47	
lu 7/12-8/16	9-9:45 a.m.	2102.201
hasta el 7/5 \$24/\$34	el 7/6 \$34/\$44	
ma 7/13-8/17	9-9:45 a.m.	2102.202
hasta el 7/5 \$24/\$34	el 7/6 \$34/\$44	
ma 7/13-8/17	10:15-11 a.m.	2102.203
hasta el 7/5 \$24/\$34	el 7/6 \$34/\$44	
sa 7/17-8/21	9-9:45 a.m.	2102.204
hasta el 7/5 \$24/\$34	el 7/6 \$34/\$44	

PRE-GIMNASIA

Los instructores presentan a los niños la gimnasia básica utilizando todo tipo de equipo en esta clase mixta. Los niños y las niñas explorarán cómo se mueven sus cuerpos por medio de canciones, pelotas y paracaídas. Esta clase ayuda a los niños a mejorar la coordinación, las destrezas motoras, la autoconfianza y las destrezas de escucha.

Edades 4-5

lu 5/10-6/21	10:15-11 a.m.	2201.201
hasta el 5/3 \$24/\$34	el 5/4 \$34/\$44	
* No habrá clases el 5/31.		
lu 5/10-6/21	11:30-12:15 p.m.	2201.202
hasta el 5/3 \$24/\$34	el 5/4 \$34/\$44	
* No habrá clases el 5/31.		
ma 5/11-6/22	11:30-12:15 p.m.	2201.203
hasta el 5/3 \$27/\$37	el 5/4 \$37/\$47	
sa 5/15-6/26	10:15-11 a.m.	2201.204
hasta el 5/3 \$27/\$37	el 5/4 \$37/\$47	
sa 5/15-6/26	11:30 a.m.-12:15 p.m.	2201.205
hasta el 5/3 \$27/\$37	el 5/4 \$37/\$47	

lu 7/12-8/16	10:15-11 a.m.	2202.201	
hasta el 7/5 \$24/\$34	el 7/6 \$34/\$44		
lu 7/12-8/16	11:30 a.m.-12:15 p.m.	2202.202	
hasta el 7/5 \$24/\$34	el 7/6 \$34/\$44		
ma 7/13-8/17	11:30 a.m.-12:15 p.m.	2202.203	
hasta el 7/5 \$24/\$34	el 7/6 \$34/\$44		
sa 7/17-8/21	1	0:15-11 a.m.	2202.204
hasta el 7/5 \$24/\$34	el 7/6 \$34/\$44		
sa 7/17-8/21	11:30 a.m.-12:15 p.m.	2202.205	
hasta el 7/5 \$24/\$34	el 7/6 \$34/\$44		

La inscripción temprana para la clase de nivel de principiantes, principiantes avanzados e intermedios comienza el 27 de abril para residentes, y el 29 de abril para no residentes para la sesión 1, y finaliza el 3 de mayo. A partir del 4 de mayo, se acepta la inscripción tardía en caso de que haya cupo disponible en las clases, pero el costo de la clase aumentará por \$ 10 por clase. La inscripción temprana de la sesión 2 abre el 29 de junio para los residentes, y el 1 de julio para los no residentes, y finaliza el 5 de julio. A partir del 6 de julio, se acepta la inscripción tardía en caso de que haya cupo disponible en las clases, pero el costo de la clase aumentará por \$ 10 por clase. Por favor inscribese temprano para asegurar su cupo y disfrutar los precios con descuento.

GIMNASIA PARA PRINCIPIANTES

Esta clase ayuda a los jóvenes a desarrollar destrezas mecánicas sólidas, coordinación y fuerza. Los gimnastas reciben instrucción básica en vueltas y todos los aparatos de gimnasia.

Edades 6-17

lu 5/10-6/21	4:30-5:30 p.m.	2301.201
hasta el 5/3 \$27/\$37	el 5/4 \$37/\$47	
* No habrá clases el 5/31.		
lu 5/10-6/21	6-7 p.m.	2301.202
hasta el 5/3 \$27/\$37	el 5/4 \$37/\$47	
* No habrá clases el 5/31.		
lu 5/10-6/21	7:30-8:30 p.m.	2301.203
hasta el 5/3 \$27/\$37	el 5/4 \$37/\$47	
* No habrá clases el 5/31.		
mi 5/12-6/23	4:30-5:30 p.m.	2301.204
hasta el 5/3 \$32/\$42	el 5/4 \$42/\$52	
mi 5/12-6/23	6-7 p.m.	2301.205
hasta el 5/3 \$32/\$42	el 5/4 \$42/\$52	
mi 5/12-6/23	7:30-8:30	2301.206
hasta el 5/3 \$32/\$42	el 5/4 \$42/\$52	
sa 5/15-6/26	1:45-2:45	2301.207
hasta el \$32/\$42	el 5/4 \$42/\$52	
sa 5/15-6/26	3:15-4:15 p.m.	2301.208
hasta el \$32/\$42	el 5/4 \$42/\$52	
lu 7/12-8/16	4:30-5:30	2302.201
hasta el 7/5 \$27/\$37	el 7/6 \$37/\$47	
lu 7/12-8/16	6-7 p.m.	2302.202
hasta el 7/5 \$27/\$37	el 7/6 \$37/\$47	

lu 7/12-8/16	7:30-8:30	2302.203
hasta el 7/5 \$27/\$37	el 7/6 \$37/\$47	
mi 7/14-8/18	4:30-5:30 p.m.	2302.204
hasta el 7/5 \$27/\$37	el 7/6 \$37/\$47	
mi 7/14-8/18	6-7 p.m.	2302.205
hasta el 7/5 \$27/\$37	el 7/6 \$37/\$47	
mi 7/14-8/18	7:30-8:30	2302.206
hasta el 7/5 \$27/\$37	el 7/6 \$37/\$47	
sa 7/17-8/21	1:45-2:45	2302.207
hasta el 7/5 \$27/\$37	el 7/6 \$37/\$47	
sa 7/17-8/21	3:15-4:15 p.m.	2302.208
hasta el 7/5 \$27/\$37	el 7/6 \$37/\$47	

GIMNASIA PARA PRINCIPIANTES AVANZADOS

Esta clase se basa en destrezas dominadas en la instrucción de nivel de presentación y progresa a maniobras más difíciles. También enfatiza la forma, la posición del cuerpo y la conexión de destrezas. Los participantes deben tener la aprobación del instructor para inscribirse.

Edades 6-17

lu 5/10-6/21	4:30-5:30 p.m.	2311.201
hasta el 5/3 \$27/\$37	el 5/4 \$37/\$47	
* No habrá clases el 5/31		
lu 5/10-6/21	7:30-8:30 p.m.	2311.202
hasta el 5/3 \$27/\$37	el 5/4 \$37/\$47	
* No habrá clases el 5/31		
mi 5/12-6/23	4:30-5:30 p.m.	2311.203
hasta el 5/3 \$32/\$42	el 5/4 \$42/\$52	
mi 5/12-6/23	7:30-8:30 p.m.	2311.204
hasta el 5/3 \$32/\$42	el 5/4 \$42/\$52	
sa 5/15-6/26	1:45-2:45 p.m.	2311.205
hasta el 5/3 \$32/\$42	el 5/4 \$42/\$52	
lu 7/12-8/16	4:30-5:30 p.m.	2312.201
hasta el 7/5 \$27/\$37	el 7/6 \$37/\$47	
lu 7/12-8/16	7:30-8:30 p.m.	2312.202
hasta el 7/5 \$27/\$37	el 7/6 \$37/\$47	
mi 7/14-8/18	4:30-5:30 p.m.	2312.203
hasta el 7/5 \$27/\$37	el 7/6 \$37/\$47	
mi 7/14-8/18	7:30-8:30 p.m.	2312.204
hasta el 7/5 \$27/\$37	el 7/6 \$37/\$47	
sa 7/17-8/21	1:45-2:45 P.M.	2312.205
hasta el 7/5 \$27/\$37	el 7/6 \$97/\$47	

GIMNASIA INTERMEDIA

Este nivel de clase ofrece nuevos desafíos con una enseñanza más avanzada acerca de barras altas y ejercicios en colchonetas portátiles. Los gimnastas continuarán desarrollando la confianza en sí mismos en un ambiente seguro y divertido. Los participantes deben poder demostrar el dominio de las

destrezas de nivel participante y contar con la aprobación de parte del instructor para avanzar al nivel intermedio.

Edades 6-17

lu 5/10-6/21	6-7 p.m.	2321.201
hasta el 5/3 \$27/\$37	el 5/4 \$37/\$47	
* No habrá clases el 5/31		
mi 5/12-6/23	6-7 p.m.	2321.202
hasta el 5/3 \$32/\$42	el 5/4 \$42/\$52	
sa 5/15-6/26	3:15-4:15 p.m.	2321.203
hasta el 5/3 \$32/\$42	el 5/4 \$42/\$52	
mi 7/12-8/16	6-7 p.m.	2322.201
hasta el 7/5 \$27/\$37	el 7/6 \$37/\$47	
mi 7/14-8/18	6-7 p.m.	2322.202
hasta el 7/5 \$27/\$37	el 7/6 \$37/\$47	
sa 7/17-8/21	3:15-4:15 p.m.	2322.203
hasta el 7/5 \$27/\$37	el 7/6 \$37/\$47	

Los equipos CARA ofrecen la oportunidad de competir en gimnasia

La inscripción para todos los programas de nivel de equipo CARA comienza el 6 de abril. Hay un cargo adicional de \$ 10 para inscribirse en las clases dentro de una semana de la fecha de inicio. Para disfrutar de las tarifas que se encuentran a continuación, inscribese lo más pronto posible.

EQUIPO CARA DE GIMNASIA DE NIVEL 2 PARA NIÑAS

Este programa precompetitivo está diseñado para preparar a las gimnastas para la competencia. Las participantes aprenderán cómo realizar inversiones hacia atrás, volteretas laterales en barra y la técnica adecuada para un salto de voltereta. Después de dominar las destrezas, las participantes memorizarán combinaciones para formar rutinas. Se debe tener la aprobación de parte del instructor para inscribirse.

Edades 6-17

vi 5/14-6/25	5:30-7:30 p.m.	2441.201
hasta el 5/3 \$40/\$50	el 5/4 \$50/\$60	
vi 7/16-8/20	5:30-7:30 p.m.	2442.201
hasta el 7/5 \$40/\$50	el 7/6 \$50/\$60	

EQUIPO OBLIGATORIO CARA DE GIMNASIA PARA NIÑAS NIVEL 3 Y 4

Las participantes demuestran dominio de destrezas y memorización de combinaciones a través de la competencia en gimnasia de equipo. Las niñas que elijan participar se prepararán para competencias de verano con equipos de todo el estado. Este equipo enfatiza la diversión, el espíritu deportivo, el estado físico y el establecimiento de metas.

Edades 6-17

ma/ju 5/4-5/27	5-7 p.m.	2401.201
hasta el 4/28 \$90/\$100	el 4/29 \$100/\$110	
6/1-6/29		2402.201
hasta el 5/26 \$101/\$111	el 5/27 \$111/\$121	
7/6-7/29		2403.201
hasta el 6/30 \$90/\$100	el 7/1 \$100/\$110	

8/3-8/19	2403.201
hasta el 7/28 \$68/\$78	el 7/29 \$78/88

EQUIPO CARA DE GIMNASIA DE NIVELES OPCIONALES PARA NIÑAS

Las participantes demuestran dominio de destrezas y memorización de combinaciones a través de la competencia en gimnasia de equipo. Las niñas que elijan participar se prepararán para competencias de verano con equipos de todo el estado. Este equipo enfatiza la diversión, el espíritu deportivo, el estado físico y el establecimiento de metas.

Edades 6-17

5/4-5/27 ma/ju	7:30-9:30 p.m.	2411.201
hasta el 4/28 \$90/\$100	el 4/29 \$100/\$110	
6/1-6/29		2412.201
hasta el 5/26 \$101/\$111	el 5/27 \$111/\$121	
7/6-7/29		2412.201
hasta el 6/30 \$90/\$100	el 7/1 \$100/\$110	
8/3-8/19		2412.201
hasta el 7/28 \$68/\$78	el 7/29 \$78/\$88	

NIVEL PRINCIPIANTE PARA NIÑOS

Esta clase ayuda a los niños a desarrollar destrezas mecánicas sólidas, coordinación y fuerza. Los niños reciben instrucción básica en vueltas, y en todos los aparatos masculinos de gimnasia.

Edades 6-17

vi 5/14-6/25	4:30-5:30 p.m.	2351.201
		2351.202
hasta el 5/3 \$32/\$42	el 5/4 \$42/\$52	
vi 7/16-8/20	4:30-5:30 p.m.	2352.201
		2352.202
by 7/5 \$32/\$42	on 7/6 \$42/\$52	

NIVEL AVANZADO PARA NIÑOS

Esta clase continúa el desarrollo de destrezas para formar combinaciones más avanzadas que preparan a los niños para la gimnasia competitiva. Los niños reciben instrucción en vueltas, y en todos los aparatos masculinos de gimnasia.

Edades 6-17

5/14-6/25	5:30-7:30 p.m.	2361.201
by 5/3 \$40/\$50	on 5/4 \$50/\$60	
7/16-8/20	5:30-7:30 p.m.	2362.201
by 7/5 \$40/\$50	on 7/6 \$50/\$60	

QUÉ VESTIR E INFORMACIÓN DE LAS LECCIONES

Ropa

Las niñas deben usar leotardos y pantalones cortos de spandex; los varoncitos y todos los niños de 2 a 4 años deben usar pantalones deportivos y camisetas. Los participantes deben amarrarse el cabello largo en una cola de caballo. No se permite usar joyas.

CLASES PARTICULARES

Puede sobresalir en el deporte de la gimnasia por medio de clases particulares individuales impartidas por un entrenador de primera. Los días y los horarios de clase se programan entre el estudiante y el instructor. Los participantes de todas

las edades y niveles de habilidad pueden tomar las clases particulares. Para inscripciones en clases particulares, llame al 303-289-3789.

Entrenador de Nivel de Equipo Competitivo

Clase particular de 30 minutos (1 persona) \$ 26 / \$ 36
Clase particular de 1 hora (1 persona) \$40 / \$50
Clase semi-particular de una hora (hasta 3 personas) \$ 30 / \$ 40 por persona

Entrenador de Nivel de Clase

Clase particular de 30 minutos (1 persona) \$20 / \$30
Clase particular de 1 hora (1 persona) \$34 / \$44
Clase semi-particular de una hora (hasta 3 personas) \$24 / \$34 por persona

PARQUES Y SENDEROS

La Ciudad Ofrece Más de 25 Millas de Senderos al Aire Libre Commerce City cuenta con más de 25 millas de senderos, algunos que se unen a los sistemas regionales más grandes de senderos tal como el Sand Creek Regional Greenway.

Sand Creek Regional Greenway.

Sand Creek Regional Greenway cuenta con casi 14 millas de vía verde pública (4 millas de las cuales están en Commerce City), y conecta el sendero High Line Canal en Aurora con South Platte River Greenway en Commerce City.

Prairie Gateway Open Space and Trail

El Prairie Gateway Open Space and Trail está situado justo al norte del centro cívico. Este espacio abierto de 190 acres incluye un sendero perimetral de 2.4 millas y de superficie blanda con áreas cubiertas, bancas, una fuente de agua potable y una zona con hermosas vistas de la cordillera Rocky Mountain.

Fernald Trail

El inicio de sendero está ubicado en E. 70th Avenue y Colorado Boulevard. Este sendero cementado se conecta con el South Platte River Trail.

Second Creek Greenway Trail

Este sendero de superficie blanda forma parte de un sistema de senderos regionales, el cual contará con 17 millas cuando sea completado. Corre a lo largo de Second Creek y a través de áreas abiertas al lado del arroyo. En Commerce City, corre desde de E. 96th Avenue hasta E. 108th Avenue. El Second Creek Trail se conecta con el sendero perimetral del Refugio Nacional de Vida Silvestre Rocky Mountain Arsenal y cuenta con dos circuitos adyacentes a los vecindarios de la zona. Este sendero permite la presencia de perros con correa, y ofrece estaciones de eliminación de desechos, así como bancas para descansar. El sendero también cuenta con dos pequeñas áreas cubiertas y con un baño. El sendero tiene importancia regional, ya que eventualmente pasará por Brighton, Adams County, Commerce City, Aurora, y Denver, y se conectará con South Platte River Greenway Trail (el cual es un segmento designado de la ruta Colorado Front Range) y con High Line Canal Trail.

Sendero Perimetral del Refugio Nacional de Vida Silvestre Rocky Mountain Arsenal

Este es un sendero de superficie blanda de 11 millas que corre hacia el norte por Quebec Avenue y Highway 2, al este por 96th Avenue y luego hacia el sur por Buckley Road. El inicio de sendero se encuentra al lado norte del Centro Cívico en Prairie Parkway y Gateway Road en el Prairie Gateway Open Space

La Ciudad Ofrece Más de 25 Millas de Senderos al Aire Libre

Comparta su foto de parques y senderos en FB e Instagram al etiquetarnos en #commercacityrec.		AMENIDADES														
		Parque de patinetas	Chorros de agua	Futsal	Vóley	Baloncesto	Multiuso	Campo de soccer	Campo de fútbol americano	Campo de softball	Campo de béisbol	Área de juegos	Área de picnic	Parrilla para BBQ	Baños	Sitio techado
PARQUES	VETERANS MEMORIAL PARK 6015 Forest Dr.											◆	◆	◆	◆	◆
	FAIRFAX PARK 6850 Fairfax Dr.			◆		◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
	MONACO PARK 5790 Monaco St.				◆	◆						◆	◆	◆	◆	◆
	PIONEER PARK 5950 Holly St.	◆	◆			◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
PARQUES VECINALES	FREEDOM PARK 6330 Oneida St.											◆	◆	◆	◆	◆
	FRONTERRA PARK 10020 Joplin St.	◆				◆	◆					◆	◆	◆	◆	◆
	FIRST CREEK DOG PARK 10100 Havana St.														◆	
	LOS VALIENTES PARK 7300 Magnolia St.											◆	◆	◆	◆	◆
	RIVER RUN PARK 11515 Oswego St.				◆		◆				◆	◆	◆	◆	◆	◆
	STAMPEDE PARK 11755 Fairplay St.						◆					◆	◆	◆	◆	◆
	TURNBERRY PARK 10725 Wheeling St.					◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
	VILLAGES EAST PARK 11698 Chambers Rd.					◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
PARQUES PEQUEÑOS	GIFFORD PARK 6120 Monaco St.											◆	◆			◆
	JOE REILLY PARK 6401 E. 72nd Pl.												◆			
	LEYDEN PARK 5430 Leyden St.											◆	◆			◆
	MONACO VISTA 6250 Monaco St.					◆						◆				
	OLIVE PARK 6275 Olive St.											◆	◆	◆		◆
	ROSE HILL GRANGE PARK 4051 E. 68th Ave.												◆	◆	◆	◆
	ADAMS HEIGHTS PARK 6625 Brighton Blvd.											◆	◆			
	URQUIDEZ-CENTENNIAL PARK 7735 Monaco St.											◆	◆			◆

DEPORTES JUVENILES DE COMMERCE CITY

**¡DESARROLLA EL ESPÍRITU DEL TRABAJO EN EQUIPO
APRENDE LA DEPORTIVIDAD ESTABLECE AMISTADES
Y PARTICIPA EN LA ACCIÓN!**

INSCRIPCIONES

Bison Ridge 303-286-6801
Eagle Pointe 303-289-3789
c3gov.com/register

Toda la programación de deportes juveniles requerirá que los participantes se controlen la temperatura, que usen mascarilla y distancia social adecuada en todo momento y hasta nuevo aviso.

Béisbol juvenil

T-BALL

Introduzca a los niños a este gran pasatiempo estadounidense, enfocándose en los fundamentos de lanzamiento, atrapadas y bateo. Los equipos se reúnen una vez por semana para practicar y jugar en la liga instruccional los jueves, o bien los viernes por la noche en Pioneer Park.

Fecha Límite de Inscripción: 6 de mayo	5001.201
Fecha de Inicio: Semana del 17 de mayo	
Inscripción Temprana: 29 de abril \$50/\$60	
Después del 29 de abril: \$60/\$70	

COACH PITCH

Este programa incorpora instrucción con el juego de liga. Coach Pitch enseña los fundamentos de bateo y juego de campo en el juego, además de bateo con una pelota en movimiento. Los equipos se reúnen una vez por semana para practicar y jugar en la liga instruccional los lunes y miércoles por la noche en Pioneer Park.

Edades: 7-8 años cumplidos el 6/1/20

Fecha Límite de Inscripción: 6 de mayo	5101.201
Fecha de Inicio: Semana del 17 de mayo	
Inscripción Temprana: 29 de abril \$55/\$65	
Después del 29 de abril: \$65/\$75	

PEE WEE

Teste atractivo y desafiante programa desarrolla lo básico del béisbol y promueve el trabajo en equipo y la actitud deportiva. El programa se enfoca en mejorar las habilidades básicas de bateo, jugadas de campo y lanzamientos. Los equipos practican dos veces por semana y los juegos son los martes y jueves en el Pioneer Park.

Edades: 9-10 años cumplidos el 6/1/21

Fecha Límite de Inscripción: 6 de mayo	5201.201
Fecha de Inicio: Semana del 17 de mayo	
Inscripción Temprana: 29 de abril \$60/\$70	
Después del 29 de abril: \$70/\$80	

DIVISIÓN JUNIOR

Este programa continúa con el desarrollo de los fundamentos de béisbol y promueve el trabajo en equipo y la buena conducta. Los equipos se enfocan en mejorar las habilidades a la vez que aprenden sobre béisbol. Los equipos se reúnen una vez por semana para practicar y jugar en la liga instruccional, los lunes y miércoles por la noche en Pioneer Park.

Edades: 11-12 años cumplidos el 6/1/21

Fecha Límite de Inscripción: 6 de mayo	5301.201
Fecha de Inicio: Semana del 17 de mayo	
Inscripción Temprana: 29 de abril \$65/\$75	
Después del 29 de abril: \$75/\$85	

DIVISIÓN SENIOR

Los jugadores se enfocan en desarrollar todas las habilidades para el juego. Los equipos se entrenan dos veces por semana. Los juegos con los martes y viernes en Commerce City y en ciudades cercanas (Platteville, Hudson, Frederick y otras). Los mejores equipos califican para el torneo de final de temporada.

Edades: 13-14 años cumplidos el 6/1/21

Fecha Límite de Inscripción: 6 de mayo	5401.201
Fecha de Inicio: Semana del 17 de mayo	
Inscripción Temprana: 29 de abril \$70/\$80	
Después del 29 de abril: \$80/\$90	

EL DESAFÍO DE HABILIDADES DE LOS COLORADO ROCKIES

El Desafío de Habilidades de los Colorado Rockies es una competencia que les permite a los jóvenes mostrar su talento en cuanto a correr a la base, batear y lanzar. Se dan puntos por velocidad, distancia y precisión. Los ganadores de cada edad avanzan a la competencia regional. Los ganadores de cada competencia nacional avanzan al campeonato estatal en Coors Field, donde juegan los Colorado Rockies. No se aceptarán inscripciones una vez que comience la competencia. Por favor, llegar 30 minutos antes para completar la inscripción. GRATIS.

Edades: 6-13 años (edad por 12/31/21).

Participation cost: FREE

Día: sáb 12 de junio

Lugar: Field #1 en Fairfax Park en Commerce City

Horas:

6-9 años • 9 a.m.

10-13 años • 10:30 a.m.

Para más información, por favor contactar a Nic Jones, coordinador de deportes juveniles, njones@c3gov.com

¡También Necesitamos Árbitros!

¿Es usted árbitro? ¿Quiere usted ser árbitro? Commerce City está actualmente buscando árbitros para la próxima temporada de béisbol de verano. Los partidos se llevan a cabo de lunes a viernes por la noche a partir de principios de junio, y hasta finales de julio. Se realizará una clínica gratis antes de la temporada; esta capacitación ha sido diseñada para todos los niveles, incluyendo aquellos que

se pondrán detrás de la base por primera vez, hasta para un árbitro experimentado. Cubrirán los temas de reglas, mecánica, técnicas, políticas y procedimientos. Se incluirán en la instrucción, lecciones regulares y también técnicas de campo. Llame a Nic Jones para obtener información acerca de las fechas, horarios y otra clase de información al 303-289-3705 ó bien por correo electrónico en njones@c3gov.com.

LLAMAR DESPUÉS DE LAS 5 P.M.
303-289-3757 Ó BIEN visitar TEAMSIDELINE.COM/COMMERCECITY

INSCRIPCIONES PARA DEPORTES JUVENILES

Bison Ridge 303-286-6801
Eagle Pointe 303-289-3789
c3gov.com/register

SERIES DE CAMPAMENTOS DEPORTIVOS DE VERANO

MANTENTE ACTIVO Y MEJORA TU JUEGO

CAMPAMENTO DE DESARROLLO DE VOLEIBOL

Este divertido y desafiante campamento ayuda a desarrollar los fundamentos de voleibol a la vez que se enfoca en el trabajo en equipo y en el desarrollo de habilidades individuales. Todos los jugadores reciben un regalito del campamento. El campamento será en el Centro Recreativo de Eagle Pointe.

Fecha Límite de Inscripción: 5 de jul	5021.204	\$40/\$50
Del 19 - 21 de jul		
Edades 9 - 11: 9 - 10:30 a.m. cada día		
Edades 12 - 14: De 10:30 a.m. - Mediodía cada día		

CAMPAMENTO DE DESTREZAS DE FÚTBOL

Aprende a mejorar las destrezas fundamentales del fútbol de pasar, dominar el balón, disparar, y movimiento de los pies en este campamento. Todos los participantes recibirán un regalito del campamento. El campamento toma lugar en Fronterra Park.

Comunicarse con Nic Jones al 303-289-3705 para obtener más información.

Fecha Límite de Inscripción: 6 de jun	5021.201	\$40
Del 21 - 23 de jun		
Edades 6 - 9: 6 - 7 p.m.		
Edades 10 - 13: 7:30 - 8:30 p.m.		

Información de Inscripción

El departamento de parques y recreación forma equipos basados en las áreas de asistencia de las escuelas; padres de familia, por favor asegúrese de inscribir a su hijo(a) para la escuela a la que asiste o la que está en su vecindario. Se puede requerir un comprobante de domicilio o verificación de inscripción antes del inicio de la temporada. Haremos todo lo posible para formar equipos para cada escuela y para llevar a cabo las prácticas en esas ubicaciones. Si no se pueden formar equipos en su escuela particular, combinaremos

escuelas/equipos que estén en proximidad. Las inscripciones recibidas después de que los equipos llenen sus cupos serán puestos en una lista de espera. Si suficientes jugadores se inscriben antes de la fecha límite de inscripción, haremos todo lo posible para formar un nuevo equipo de esta lista. Después de la fecha límite de inscripción, los jugadores en lista de espera pueden ser agregados a un equipo si un jugador se retira antes de llegar a la mitad de la temporada. Las inscripciones y la lista de espera se basan según el orden de ser recibidas. Durante la temporada, los equipos usan los campos o los gimnasios de las escuelas locales para practicar. Cuando haya conflicto de uso, el personal de recreación trabajará para organizar una ubicación alternativa; sin embargo, las prácticas pueden ser canceladas en raros casos. El personal de la ciudad hace todo lo posible para encontrar entrenadores para todos los equipos. Si no se puede encontrar un entrenador, un miembro del personal se hará cargo de la primera práctica con la ayuda de los padres de familia de los jugadores. Si no se encuentra un entrenador antes del primer partido programado, el equipo puede ser cancelado. Este es siempre el último recurso, así que, padres de familia por favor ayúdenos a encontrar ese entrenador perfecto que estamos buscando. Si usted conoce a alguien que está interesado en entrenar, por favor facilítele la información de contacto a Nic Jones en njones@c3gov.com.

Nuestra Filosofía de Deportes Juveniles

Padres de familia, tengan en cuenta que todos los programas atléticos de la ciudad para jóvenes están guiados por la filosofía de recreación. Nuestro objetivo es darles a los niños la oportunidad de participar en los deportes juveniles y asegurar una experiencia positiva y una cantidad equitativa de tiempo activo de juego. Los entrenadores voluntarios enseñan a los niños las destrezas básicas y los fundamentos del deporte en el que participan; sin embargo, se hace un fuerte énfasis en el desarrollo del trabajo en equipo, la deportividad y, lo que es más importante, en divertirse. Alentamos a los entrenadores a comunicarle a los jóvenes que el éxito no siempre implica ganar un juego, y que la derrota no necesariamente equivale al fracaso; con frecuencia, lo más importante es enfocarse en la dedicación y el esfuerzo del niño.

NOTA: Pedimos que los niños que participan en una liga competitiva en un deporte particular se abstengan de participar en nuestro programa de recreación en ese mismo deporte. Nuestro objetivo es mantener el nivel de juego parejo y divertido para el participante recreativo.

Usted puede marcar la diferencia al servir de entrenador para los deportes juveniles

El departamento de Parques, Recreación y Golf de Commerce City depende de voluntarios para servir de entrenadores en los deportes juveniles. Todo lo que se necesita para ser un entrenador exitoso en el programa es la voluntad y el deseo de ayudar a los niños. Usted puede ayudar a garantizar que todos los niños tengan una gran experiencia en deportes organizados al aprender las destrezas necesarias para un entrenamiento exitoso a través de la Asociación Nacional de Entrenadores Deportivos Juveniles (NYSCA, por sus siglas en inglés). Todos los entrenadores de los programas

deportivos juveniles de Commerce City completan las clases de NYSCA en el centro recreativo. Estas clases son ofrecidas de manera gratis para todos los voluntarios. NYSCA enseña a los entrenadores cómo asegurarse de que todos los niños que participan en un programa de deportes se diviertan, demuestren progreso en el deporte y, en última instancia, que quieran salir y jugar otra vez. Si usted está listo para ser un entrenador de deportes juveniles, o si desea obtener información adicional por favor comuníquese con el Coordinador de Deportes Juveniles Nic Jones al 303-289-3705.

Política de Reembolso

Se puede permitir un reembolso del programa antes y después de que comience el programa, sin embargo, los costos ya incurridos, tales como los costos de camisetas, los costos prorrateados, y los costos administrativos se calcularán en la cantidad reembolsada.

LOCAL YOUTH SPORTS PROVIDERS

Commerce City ofrece información acerca de otros programas deportivos en apoyo de su misión de construir una "Comunidad de Calidad para Toda la Vida". Estos programas no están afiliados con el departamento de Parques y Recreación de Commerce City.

LISTA Y CONTACTOS DE PROVEEDORES LOCALES DE DEPORTES JUVENILES

COMMERCE CITY YOUTH ATHLETICS (CCYA)

Esta organización local sin fines de lucro aumenta los servicios de la ciudad, al ofrecer experiencias deportivas a todos los jóvenes interesados, y cuenta con inscripciones a bajo costo para fútbol americano, softbol de niñas y de porrista. La misión de CCYA es enseñarles a los niños la importancia del compromiso, la disciplina y el trabajo en equipo. Los programas están diseñados para promover la salud física y mental, así como para crear orgullo en la comunidad. Para obtener más información visite www.leaguelineup.com/ccyaraiders o bien comuníquese con el director deportivo específico a continuación. Todo el equipo necesario es facilitado por CCYA para su uso durante la temporada (y debe ser devuelto al final del programa).

Raiders Tackle Football (Fall) - Chuck Ingram 303-286-7669 o cc_raider@msn.com

Lady Raiders Cheerleading Squad (Fall) - Kathy Eggleston 303-419-2584 o ccyacheer@hotmail.com

Girls' Softball (Spring) - Bryon Guyer 303-903-0047 o bdnguyer@msn.com

ADAMS CITY WRESTLING CLUB

El ACWC ofrece oportunidades para que todos los jóvenes desarrollen sus destrezas de lucha libre al más alto nivel posible. Las prácticas se llevan a cabo de lunes a jueves en la tarde en Adams City High School, y las competencias tienen lugar los fines de semana en la zona metropolitana de Denver. ACWC participa en la Western Suburban League.

Director: Tim Lucero al 970-381-5020 o bien por correo electrónico en AdamsCityWrestlingClub@aol.com

BRIGHTON YOUTH BASEBALL ASSOCIATION (BYBA) BÉISBOL COMPETITIVO (PRIMAVERA Y OTOÑO)

Cuatro niveles diferentes de béisbol competitivo incluyendo Major, AAA, AA, y A. Los partidos se juegan en Brighton, Commerce City, y en la zona metropolitana de Denver.

Equipos de Torneos

El programa BYBA ofrece opciones de equipo exclusivo para torneos para el más alto nivel de juego competitivo en la zona metropolitana. Las pruebas para los jugadores (tryouts) se llevan a cabo en julio y agosto.

Edades 7 - 14

Para obtener más información, visite: www.brightonyouthbaseball.com o bien comuníquese con Gordon Lancaster al 720-273-7933.

ROCKY MOUNTAIN THUNDERHAWKS

Football Association (otoño)

Los jóvenes en los grados 1 - 8 pueden jugar fútbol americano juvenil competitivo. Todos los entrenadores han sido certificados por USA Football Heads Up. Los equipos practican tres veces por semana en el área de Commerce City. Los partidos se juegan por toda la zona metropolitana de Denver. Durante todo el verano se ofrecen campamentos de acondicionamiento y de fundamentos para todos los jóvenes, incluso para los de otras ligas.

Presidente: Courtney Vance al 720-616-9757 o bien por medio de correo electrónico del Sitio web www.thunderhawkfootball.com

BISON LACROSSE CLUB

(PRIMAVERA / VERANO / OTOÑO)

Ofrecemos lacrosse juvenil para todos los niveles de experiencia para los grados del 1ro - 12do. Los estudiantes de 1ro - 8vo participan en Colorado Youth Lacrosse Association (CYLA). Los equipos practican dos veces por semana y los partidos se juegan los fines de semana en la zona metropolitana de Denver. Los estudiantes del 9no - 12do grado compiten en una liga específica de escuela preparatoria. Los equipos practican dos veces por semana y los partidos se juegan en el área DTC. Todos los entrenadores deportivos se apegan a los principios de Positive Coaching Alliance (Alianza de Entrenamiento Positivo). Para obtener más información sobre nuestros programas disponibles visite www.bisonlaxclub.com. Comuníquese con nosotros por correo electrónico en info@bisonlaxclub.com o bien por teléfono al llamar al 720-445-6190. Comuníquese por correo electrónico para obtener información de becas y para disponibilidad de equipo de préstamo.

NORTH SUBURBAN THUNDER POP WARNER FOOTBALL ASSOCIATION (OTOÑO)

Liga nacional competitiva de fútbol americano para jóvenes de 5 - 14 años. Pop Warner ofrece divisiones ilimitadas de peso y edad / peso para que ningún niño se quede sin jugar. Pop Warner es la liga de fútbol americano juvenil más grande del país. El fútbol americano infantil (Rookie Tackle) está disponible para niños de 5 - 7 años. Todos los entrenadores deportivos están certificados por USA Football y se verifican sus antecedentes policiales anualmente. ¿Quieres competir a nivel nacional? El 75% de todos los jugadores de la NFL jugaron Pop Warner Football. ¡Comuníquese con nosotros ahora mismo! Presidente: Andrew Leschnik 720-940-1941 ó bien visite www.nsthunder.com

LIGAS DE DEPORTES PARA ADULTOS

Organice a su equipo y envíe un representante a la reunión organizacional de la liga correspondiente. Los nuevos equipos deben pagar las tarifas de la liga antes de la reunión de la liga en el Centro Recreativo de Commerce City. Llame al 303-289-3706 para más información. Edades 16 y mayores.

DEPORTE DE LIGA	INFO. DISPONIBLE	COMIENZO DE LIGA	FINALIZACIÓN DE LIGA
Básquetbol de Invierno	Diciembre	Enero	Marzo
Voleibol de Invierno	Diciembre	Enero	Marzo
Summer Softball	Marzo	Mayo	Julio
Summer Kickball	Marzo	Mayo	Julio
Softbol de Verano	Marzo	Mayo	Julio
Softbol de Otoño	Julio	Agosto	Octubre
Futsal de Otoño	Julio	Agosto	Octubre

Lista de Jugadores Individuales

¿Le interesa practicar un deporte, pero no tiene equipo? Inscríbese en la lista de jugadores individuales; cada equipo registrado que necesita jugadores recibe una lista de jugadores adicionales para agregar a su lista. Llame al 303-289-3706 para ser agregado a la lista de jugadores individuales. No hay garantía que usted será asignado a un equipo.

JUEGOS INFORMALES DE PICKLEBALL EN BISON RIDGE

Sujeto a cambios

Los martes, de 5:30 a.m. - Mediodía

Los jueves, de 5:30 a.m.- Mediodía

Los domingos, 8:30 a.m. - Mediodía

JUEGOS INFORMALES DE VOLEIBOL

Sujeto a cambios

Bison Ridge – Gimnasio # 3

Los lunes, de 7:30 - 9:30 p.m.

Los domingos, de 12:30 - 5:30 p.m

Eagle Pointe – Gimnasio # 3

Los viernes, de 7 - 9:30 p.m.

LIGA DE SOFTBALL DE VERANO – MIXTA

Un representante del equipo debe asistir a la reunión de la liga en el Eagle Pointe Recreation Center el miércoles 14 de abril a las 6 p.m. Los partidos se jugarán en Pioneer Park. Llame al 303- 289- 3763 para obtener información.

Los miércoles por la noche, del 5 de mayo - 14 de jul

COED E-Rec

\$550 / \$575 (10 Partidos)

LIGA DE SOFTBALL DE VERANO - HOMBRES

Un representante del equipo debe asistir a la reunión de la liga en el Eagle Pointe Recreation Center el miércoles 14 de abril a las 7 p.m. Los partidos se jugarán en Pioneer Park. Llame al 303- 289- 3763 para obtener información.

Los martes por la noche, del 4 de mayo - 13 de jul

E-Rec Masculina \$550/\$575 (10 Partidos)

Los jueves por la noche, del 6 de mayo 15 de jul

E-Rec Industrial \$550/\$575 (10 Partidos)

LIGA DE SOFTBALL DE OTOÑO - MIXTA

Un representante del equipo debe asistir a la reunión de la liga a las 6 p.m. el jueves 22 de julio, en el Eagle Pointe Recreation Center. Los partidos se jugarán en Pioneer Park.

Los miércoles por la noche, del 4 de ago al 6 de oct

COED E-Rec

\$550 / \$575 (10 Partidos)

VOLEIBOL AL AIRE LIBRE MIXTO

Presentamos de nuevo una liga deportiva popular para adultos en Commerce City. Reúna un equipo y diviértase al jugar al aire libre. Los partidos comienzan en junio y siguen hasta agosto. Un representante del equipo debe asistir a la reunión de la liga a las 6 p.m. el lunes 17 de mayo, en Eagle Pointe Recreation Center. Los partidos se jugarán en Monaco Park.

Los lunes por la noche del 7 de jun al 9 de ago

E-Rec Masculina \$250/\$275 (10 Partidos)

LIGA DE SOFTBALL DE OTOÑO - HOMBRES

Un representante del equipo debe asistir a la reunión de la liga a las 6 p.m. el jueves 22 de julio, en el Eagle Pointe Recreation Center. Los partidos se jugarán en Pioneer Park.

Los martes por la noche del 3 de ago - 5 de oct

E-Rec Masculina \$550/\$575 (10 Partidos)

Los jueves por la noche, del 5 de ago - 7 de oct

E-Rec Industrial \$550/\$575 (10 Partidos)

LIGA DE FUTSAL DE OTOÑO - HOMBRES

Un representante del equipo debe asistir a la reunión de la liga a las 6 p.m. el lunes 19 de julio, en el Eagle Pointe Recreation Center. Los partidos se jugarán en Fairfax Park.

Los lunes por la noche del 2 de ago al 4 de oct

E-Rec Masculina \$550/\$575 (10 Partidos)

CLASES PARTICULARES DE RACQUETBOL

Obtenga instrucción individual en racquetbol para mejorar la técnica y la potencia. Llame al 303-289-3706 para programar una clase particular.

1 clase \$27 / \$30

3 clases \$60 / \$64



JAULAS DE BATEO

Afina su bateo. Ideal para la práctica en equipo e individual. Para obtener más información, llame al 303 289-3706 durante horas hábiles o bien al 303-287-4905 durante el horario que se detalla a continuación.

Pioneer Park, 5902 Holly St. (60th Ave. y Holly St.)

- Siete jaulas, cada una con dos máquinas y luces
- Softbol: lanzamientos rápidos o lentos. Béisbol: Velocidades variadas

Costo: \$1.50 por 15 lanzamientos

- \$20 – tarjeta perforada para 15 cospeles
- \$25 por media hora (un lugar)
- \$40 por hora (un lugar)

Horario de primavera, 4 de abril – 23 de mayo

Lun-Vie, 4:00-8:00 p.m.

Sáb-Dom, Mediodía-5 p.m.

Horario de verano, 24 de mayo – 4 de agosto

Lun-Vie, 3-8:30 p.m.

Sáb-Dom, Mediodía-8 p.m.

Horario de otoño, 5 de agosto – 4 de octubre

Lun-Vie, 4-8 p.m.

Sáb-Dom, Mediodía-5 p.m.

Las jaulas de bateo se abren al público si el clima lo permite (seco y por lo menos 45 grados).

Equipo de Seguridad

Incluyendo cascos para lanzamientos rápidos en béisbol y softbol. Los bates y los cascos están disponibles en el puesto de control.

Canchas de Tenis

Hay dos canchas de tenis disponibles para uso público después del horario escolar y los fines de semana.

Por favor tenga en cuenta que los programas escolares tienen prioridad en el uso de las canchas.

- Adams City High School, 7200 Quebec Pkwy.
- Prairie View High School, 12909 E. 120th Ave.

Renta de Instalaciones Deportivas

Una instalación deportiva puede ser rentada por individuos o por grupos para organizar un torneo, un juego o una práctica. Para reservar una instalación, llame al 303-289-3706.

Pioneer Park, 5902 Holly St.

Cuatro campos multipropósito con luces de béisbol / softbol (Campos de juego con prácticas limitadas) (jaulas de bateo disponibles en el sitio).

Fairfax Park, 6850 Fairfax St.

Tres campos multipropósito de béisbol / softbol (Campos de juego o de práctica).

Centro de Servicios Municipales, 8602 Rosemary St.

Dos campos multipropósito de fútbol americano / fútbol (Campos de juego)

Fronterra Park, 10020 Joplin St.

Tres campos multipropósito de fútbol americano / fútbol (Campos de práctica)

River Run Park, 11515 Oswego St.

Dos campos multipropósito de fútbol americano / fútbol (Campos de práctica)

Monaco Park, 5790 Monaco St.

Dos canchas de voleibol de arena al aire libre con luces.

Turnberry Park, 10725 Wheeling St.

Tres campos multipropósito de fútbol americano / fútbol (Campos de práctica)

Villages East Park, 11698 Chambers Rd.

Un campo multipropósito de béisbol / softbol (Campo de práctica)

PROGRAMAS JÓVENES

EXCLUSIVO PARA NIÑOS

¿Necesitas un descanso de tus padres? Acompáñanos en Exclusivo para Niños. Jugamos, hacemos artesanías, y conocemos a nuevos amigos.

Edades 6-10

8/6 vi 6-8:30 p.m. \$10/\$12 7253.201 BR

DÍA DEL CAMPO OLÍMPICO

Edades 3 - 12

¡Acompáñanos en un día de competencias amistosas con temática olímpica, en carreras individuales, carreras de relevos, carreras de circuito! ¿Qué mejor manera de celebrar las Olimpiadas que pasar un día compitiendo en deportes y actividades olímpicas de verano? Desde eventos de atletismo, tiro al arco, fútbol, y lanzamientos a la canasta de básquetbol, hay algo para todas las edades en este evento de día de campo. ¡Ven vestido con los colores de tu país y prepárate para ganar algunas medallas de oro!

8/7 sa 8 a.m.-mediodía \$30/\$35 3281.201 Fronterra Park

CAMPAMENTOS DE VERANO

(Juvenil Camp Venture para niños en edad escolar 6 - 10, y Adventure Trek para las edades 11 - 15)

Nunca es demasiado temprano para comenzar a planificar las actividades de su hijo(a) del próximo verano. Commerce City ofrece un campamento de verano con licencia estatal para niños de 6 - 10 años (Camp Venture Juvenil) y de 11- 15 (campamento Adventure Trek). A continuación, se muestra información importante y fechas de los campamentos de 2020. El cupo es limitado, y las excursiones sujetas a cambios.

Paquetes de Inscripción

Todos los niños que asisten al campamento deben completar un paquete de inscripción antes de poder inscribirse.

Los paquetes de inscripción se pueden descargar en www.c3gov.com/camp a partir del 1 de febrero de 2021 o bien se pueden obtener en una de nuestras reuniones informativas de campamento. Los campistas que no hayan presentado los paquetes de inscripción completos no podrán inscribirse.

Pre-Camp Information Meeting for All Registered Families

mi, mayo 19 6 p.m. EP

YOUTH CAMP VENTURE

Este campamento tradicional para niños de 6 a 10 años ofrece artes y artesanías, STEM, juego activo, natación y excursiones semanales. A partir del verano de 2021, el campamento se llevará a cabo principalmente al aire libre en el centro Recreativo Eagle Pointe. Habrá más información disponible acerca de los temas y viajes en nuestro sitio web a medida que se acerquen las fechas de inscripción.

6/1-7/30* lu-vi \$135/\$160 por semana 7 a.m.-6 p.m.



HORARIO DE YOUTH CAMP VENTURE *

Semana	Tema	Excursión Tentativa
Del 1 - 4 de junio **	Diversión Científica con STEAM	Museo de Naturaleza y Ciencia de Denver
Del 7 - 10 de junio	Magos, Piratas y Princesas	Pirates Cove
Del 14 - 18 de junio	Planeta Animal	Zoológico de Denver
Del 21 - 25 de junio	Academia de Astronautas	Space Foundation Discovery Center
28 de junio - 1 de julio	Gran Variedad de Deportes	Colorado Rockies
Del 5 - 8 de julio	Viajeros del Tiempo	Museo de Historia Natural de CU
Del 12 - 16 de julio	Debajo de la Gran Carpa	Denver Circus Collective
Del 19 - 22 de julio	Master Chef Jr	The Seasoned Chef
Del 26 - 29 de julio	Las Olimpiadas	Museo Olímpico y Paralímpico de EE. UU.

*Horario de muestra solamente. Todas las excursiones están sujetos a cambios debido a la disponibilidad y a las restricciones de Covid-19.

** No habrá campamento el lunes 31 de mayo en por el Día de Conmemoración de los Caídos

LÍDERES EN FORMACIÓN

Nuestro programa Líderes en Formación (LIT) está diseñado para adolescentes de 14 a 15 años que están pensando en una carrera de trabajar con niños. Los participantes completarán un curso de primeros auxilios / resucitación cardiopulmonar y aprenderán destrezas de liderazgo, resolución de conflictos, planificación de programas y técnicas seguras de supervisión. Los adolescentes que estén interesados deben completar una solicitud y participar en una entrevista. Si son elegidos para participar, los adolescentes deben asistir a una capacitación obligatoria y comprometerse a asistir a un campamento de cuatro semanas de duración. Por favor tenga en cuenta que este programa será selectivo y es posible que no se elijan algunos solicitantes. Póngase en contacto con jboles@c3gov.com para obtener más información sobre el proceso de solicitud y entrevista.

De lu - ju, del 7 de jun - 5 de ago*

Costo: \$135/\$160 7 a.m.-6 p.m

Capacitación obligatoria de lunes a jueves,
del 7 al 10 de junio de 9 a.m. a 4 p.m. EP

Bloque del LIT A
de lunes a jueves, 14 de junio al 8 de julio de 7 a.m. a 6 p.m. E

Bloque del LIT B
de lunes a jueves, 12 de julio al 5 de agosto de 7 a.m. a 6 p.m. EP

* No camp Monday, May 31 in observance of Memorial Day

HORARIO DE ADVENTURE TREK *

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
Del 1 - 4 de junio**	No Habrá Campamento	Remo a Píe	Echo Lake	Water World
Del 7 - 10 de junio	Primeros Auxilios en la Naturaleza	Kayakismo	Chataqua	Paradice Island
Del 14 - 18 de junio	Pesca	Rafting en Aguas Bravas	Golden Gate Canyon	Curso de Cuerdas Altas
Del 21 - 25 de junio	Destrezas de Supervivencia	Espeleología de Cavernas	Devil's Head Lookout	Ciclismo de Montaña
28 de junio - 1 de julio	No Dejar Rastro	Piragüismo (Canoeing)	Hall Ranch	Boulder Reservoir
Del 5 - 8 de julio	Paseos a Caballo	Tubing de Río	St. Mary's Glacier	Tirolinas
Del 12 - 16 de julio	Escalada de Rocas	Remo a Píe	The Incline	Paradice Island
Del 19 - 22 de julio	Sentido de Orientación	Kayakismo	Castlewood Canyon	Elitch Gardens
Del 26 - 29 de julio	Destrezas de Supervivencia	Rafting en Aguas Bravas	Georgetown Loop	Aurora Reservoir

* Horario de muestra solamente. Todas las excursiones están sujetos a cambios debido a la disponibilidad y a las restricciones de Covid-19.

** No habrá campamento el lunes 31 de mayo en por el Día de Conmemoración de los Caídos

PROGRAMA DE VERANO DE ACTIVIDADES DE ACRECENTAMIENTO EN BISON RIDGE**Edades 6 - 10**

Nuestro Programa de Verano de Actividades de Acrecentamiento ofrece clases de verano innovadoras, desafiantes y divertidas en una variedad de temas, facilitando así una buena oportunidad para que cada niño explore nuevos temas, aprenda nuevas destrezas y descubra nuevos intereses en un ambiente positivo y participativo.

Encuentre las descripciones y los precios de las clases a continuación.

PROGRAMA DE CAMPAMENTOS DE ACRECENTAMIENTO *

	9-10:30 a.m.	10:30 a.m.-mediodía	mediodía-12:30 p.m.	12:30-2 p.m.	2 p.m.-4 p.m.
June 1-3	Reduce, Reuse, Recycle \$15/\$21 7651.201	Las Playas del Mundo \$15/\$21 7651.202	Almuerzo con Amigos \$3/\$7 7651.203	LEGO Minecraft \$45/\$55 7651.204	Total Sports \$50/\$60 7651.205
June 7-10	Locura con el Horno \$20/\$27 7652.201	¡Tierra a la Vista! Ahoy Mateys! \$20/\$27 7652.202	Almuerzo con Amigos \$5/\$9 7652.203	Esgrima de Denver \$60/\$70 7652.204	Snapology Robotics \$70/\$80 7652.205
June 14-17	Gallery on the Go! \$50/\$60 7653.201	Semana del Tiburón \$20/\$27 7653.202	Almuerzo con Amigos \$5/\$9 7653.203	Chemistry Craze \$30/\$40 7653.204	Superhero Ninja Training \$65/\$75 7653.205
June 21-24	Ciencia Loca \$20/\$27 7654.201	Crazy Art \$20/\$27 7654.202	Almuerzo con Amigos \$5/\$9 7654.203	Fitness Challenge \$50/\$60 7654.204	Animation Studio \$80/\$90 7654.204
June 28-July 1	Intro to Ukulele \$50/\$60 7655.201	Escape Jurásico \$20/\$27 7655.202	Almuerzo con Amigos \$5/\$9 7655.203	LEGO Superheroes \$50/\$60 7655.204	Omniform Martial Arts \$50/\$60 7655.205
July 5-8	Locura con el Horno II \$20/\$27 7656.201	STEAM Rollers \$20/\$27 7656.202	Almuerzo con Amigos \$5/\$9 7656.203	Net Games \$50/\$60 7656.204	Video Game Design \$80/\$90 7656.205
July 12-15	Urban Wildlife \$30/\$40 7567.201	Photo Frenzy \$20/\$27 7657.202	Almuerzo con Amigos \$5/\$9 7657.203	Minecraft Engineering with LEGO \$50/\$60 7657.204	60 Second Challenges \$65/\$75 7657.205
July 19-22	Ciencia Loca \$20/\$27 7658.201	Kindness Krew \$20/\$27 7658.202	Almuerzo con Amigos \$5/\$9 7658.203	Omniform Martial Arts \$45/\$55 7658.204	Chess Wizards \$80/\$90 7658.205
July 26-29	Gallery on the Go! \$50/\$60 7659.201	Ooey Gooney \$20/\$27 7659.202	Almuerzo con Amigos \$5/\$9 7659.203	LEGO Mosaic \$50/\$60 7659.204	Olympic Games \$60/\$70 7659.205

* No habrá campamento el lunes 31 de mayo en por el Día de Conmemoración de los Caídos.
Los participantes de Almuerzo con Amigos deben facilitar su propio almuerzo.

PROGRAMAS PARA JÓVENES ADOLESCENTES

LOCURA DE SECUNDARIA

Calificaciones: 6 - 8

¡Festeja con tus amigos y haz nuevas amistades con juegos, música, diversión y premios!

5/8 Sa 7:15-10 p.m.
No se permite la entrada después de las 8 p.m. \$2/person BR

THE PAGE TURNERS GRADOS

Edades 6-8

Consigue un libro, ponte cómodo y piérdete en la historia. Únete al personal de recreación para hablar acerca de un libro diferente cada mes, para crear manualidades y bocadillos con temas de libros, y para disfrutar de la compañía de los demás.

El grupo se reúne durante todo el mes de forma virtual. Nos reuniremos en persona una vez al mes.

5/3-5/24 lu 4-5 p.m. 7851.112

Mayo: The Lightning Thief (El ladrón del rayo)

PICKLEBALL

Edades 11 - 14

Pickleball es un deporte de raqueta que combina elementos del bádminton, tenis y tenis de mesa. ¡Aprende los conceptos básicos del juego mientras haces ejercicio y te diviertes!

5/3-5/24 lu 3-5 p.m. \$25/\$35 7851.105 BR

KICKBALL

Edades 11-14

Acompáñanos y descubre las múltiples variaciones que el kickball tiene para ofrecer. ¡Cada semana exploraremos una nueva variación para mantener el juego en constante cambio! ¡Diviértete y haz ejercicio con tus amigos!

5/5-5/26 mi 5-7 p.m. \$25/\$35 7801.105 EP

LOS ANIMALES DE LA GRANJA EN URBAN FARM

Edades 11-17

Repórtate al Centro Recreativo Eagle Pointe y viaja hacia The Urban Farm para gozar de una experiencia de "La Vida en la Granja".

5/1-5/22 Sa 9 a.m.-2 p.m. \$75/\$90 7801.108 EP

EXPLORACIÓN CREPUSCULAR PARA ADOLESCENTES

Crea recuerdos a través de una caminata al crepúsculo. Explora el área y los animales que viven en el Sand Creek Greenway. Termina la noche con una fogata y con s'mores. Reunirse en el Centro Recreativo Eagle Pointe para viajar hacia el sitio.

Edades 11-17

Wednesdays

6/2 mi 5-7:30 p.m. GRATIS Pioneer Park

7/7 mi 5-7:30 p.m. GRATIS Turnberry Park

8/11 mi 5-7:30 p.m. GRATIS Veterans Memorial Park

8/25 mi 5-7:30 p.m. GRATIS River Run Park

9/8 mi 5-7:30 p.m. GRATIS Fronterra Park



VIAJES PARA ADOLESCENTES

Acompaña al personal de acondicionamiento físico, al departamento de policía y al personal de recreación para un día en tu bicicleta. Los participantes deben estar preparados para viajar en bicicleta de 3 - 5 millas. El almuerzo incluido.

Monta Bicicleta con el Programa de Acondicionamiento Físico

Se hablará acerca de la salud y el bienestar y cómo llevar una vida más saludable.

6/7 lu	9 a.m. - 1 p.m.	GRATIS Dick's Sporting Goods Park
6/21 lu	9 a.m. - 1 p.m.	GRATIS River Run Park
7/12 lu	9 a.m. - 1 p.m.	GRATIS Bison Ridge Recreation Center
7/26 lu	9 a.m. - 1 p.m.	GRATIS Alsup Elementary

Monta Bicicleta Junto con la Policía

¡Monta Bicicleta Junto con la Policía volverá en 2022! Podrás obtener información acerca de la seguridad, normas/ leyes de la carretera y cómo mantener tu bicicleta.

Monta Bicicleta con el Departamento de Recreación

Podrás hablar acerca de la vida, de los pasatiempos, la escuela y de las oportunidades de recreación.

6/14 M	9 a.m. - 1 p.m.	GRATIS
Alsup Elementary		
6/28 M	9 a.m. - 1 p.m.	GRATIS
Fronterra Park		
7/5 M	9 a.m. - 1 p.m.	GRATIS
River Run Park		
7/19 M	9 a.m. - 1 p.m.	GRATIS
Dick's Sporting Goods Park		

CONVERSACIONES DE ADOLESCENTES

Acompaña al personal para tomar un cafecito y postre, y hablar acerca de la vida, la escuela/ universidad, el primer empleo, citas románticas, actividades de recreación o donde nos lleve la conversación.

5:30 - 6:30 p.m. GRATIS

Eagle Pointe Recreation Center: Sala de Sesiones Informales

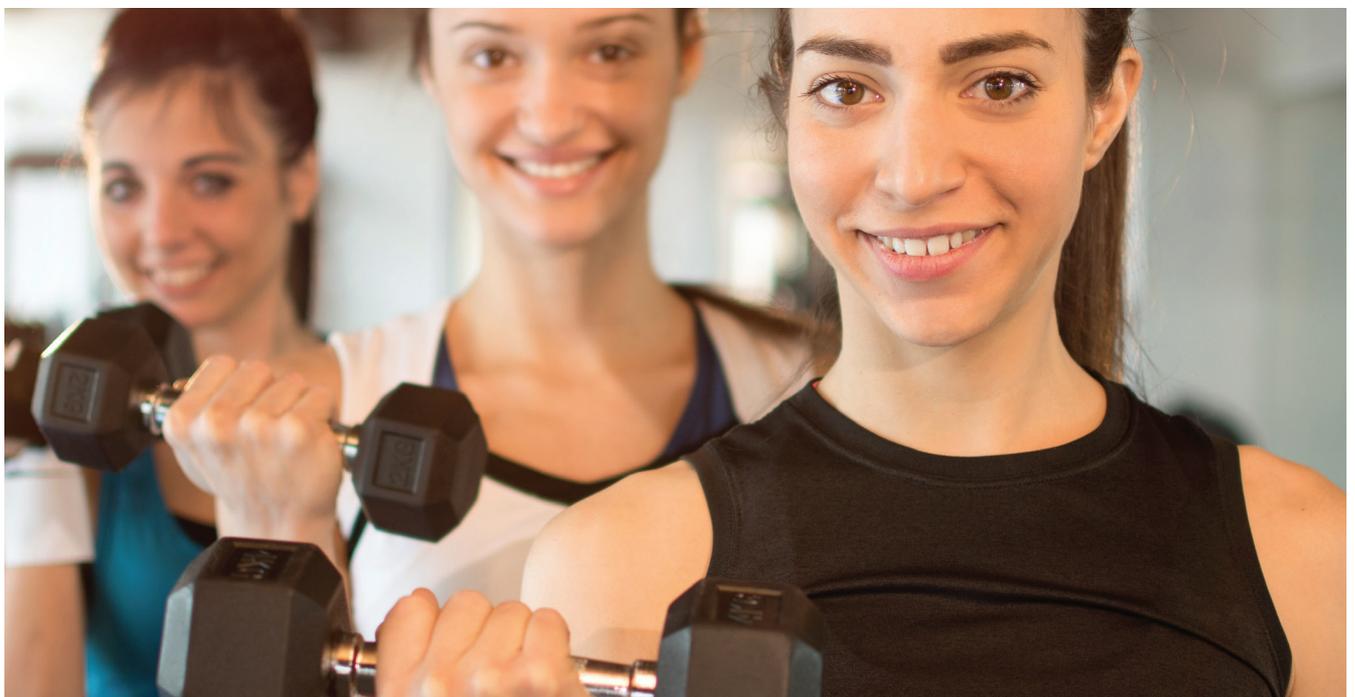
5/17 lu	7801.201
Reunión con Marty Walsh - Superintendente de Recreación	
6/21 lu	7801.202
Reúnase con Shannon Griffin - Supervisora de Servicios Juveniles Tema: Estableciendo Conexiones	
7/19 lu	7801.203
Reúnase con Leslie Yang, Especialista en Servicios Juveniles, Tema: Más Allá de la Preparatoria Tema: Tendencias y Modas	
8/16 lu	7801.204
Reúnase con Ali Hall - Coordinador de Recreación Adolescente Topic: Trends and Fads	

FORTALEZA Y CONDICIONAMIENTO PARA ADOLESCENTES

Edades 13 - 17

¿Quieres mantenerte en forma durante el verano? ¿Quieres fortalecer tus músculos antes de la próxima temporada deportiva? ¿Simplemente quieres mantenerte activo y saludable durante el verano? ¡Esta es la clase que has estado buscando! Nuestra clase de Fortaleza y Condicionamiento Juvenil está diseñada para el joven de nivel promedio a extremadamente activo, con el uso de ciencia para respaldar la programación de ejercicios. Tomamos en cuenta el cuerpo de los jóvenes en constante cambio y crecimiento y establecemos entrenamientos basados en sus niveles de aptitud física. Trabaja en tu velocidad, fuerza y resistencia este verano y no te arrepentirás.

6/3-6/24 ju	9:30-10:30 a.m.	\$50/\$55	3271.201 BR
7/8-7/29 ju	9:30-10:30 a.m.	\$50/\$55	3272.201 BR



Programas de Recreación al Aire Libre

EXPLORADORES DE AVENTURAS: SERIES ACUÁTICAS

¡La aventura está llamando a tu puerta con nuestra serie de aventuras acuáticas! ¡Acompáñanos durante 4 días de diversión bajo el sol y de gran emoción!

Reunirse en el Bison Ridge Recreation Center

Los vi, del 2 - 23 de jul 8 a.m. - 3 p.m. \$140/\$165 7851.201 BR

2 de jul - Remo a Píe

9 de jul - Espeleología de Cavernas

16 de jul - Kayakismo

23 de jul - Rafting en Aguas Bravas

EXPLORACIÓN CREPUSCULAR PARA ADOLESCENTES

edades 11-17

Crea recuerdos a través de una caminata al crepúsculo. Explora el área y los animales que viven en Bluff Lake. Termina la noche con una fogata y con smores.

Reunirse en el Eagle Pointe Recreation Center para viajar hacia el sitio.

7/29 ju 7-10 p.m. \$5/\$10 7801.207 EP

GUERREROS DE MONTAÑA

Viaja a las montañas para tomar aire fresco y para practicar el senderismo. Practica destrezas de supervivencia tales como no dejar rastro, filtración del agua, y como usar una brújula en el camino.

edades 11-17

Reunirse en el Bison Ridge Recreation Center.

6/4-6/27 vi 8:30 a.m.-2:30 p.m. \$40/\$50 7851.203 BR

MOUNTAIN ADVENTURE CREW (M.A.C.)

Edades 13 - 17

Viaja por senderos de montaña, vuela en tirolina, lanza tus redes y otras actividades al aire libre en este viaje de cuatro días y tres noches. El viaje tendrá lugar en Snow Mountain Ranch- YMCA. Después de inscribirte, se requiere un paquete de participantes completado para poder participar. Descargar en www.c3gov.com/camp

7/19-7/22 lu-ju \$150/\$200 7801.208

7/19 - 7 a.m. Hora de reportarse

7/22- 4:30 p.m. Hora de pasar por los participantes

Llevar y pasar por los participantes en Eagle Pointe Recreation Center.

Reunión Informativa Obligatoria

Mi 7 de jul, 5:30 p.m. Eagle Pointe Recreation Center.

Campamentos de Profesiones para Adolescentes

ACADEMIA DE POLICÍA DE CIUDADANOS JÓVENES

La Academia de Policía de Ciudadanos Jóvenes volverá en el verano de 2022.



LAS SOCORRISTAS

Programa de un día para el verano de 2021. El programa completo volverá en el verano de 2022.

6/22 ma 9 a.m. - 4 p.m. \$10/\$15 7851.203 BR

¡NUEVO! ¡Opción de Certificación de RCP Y Primeros Auxilios!

6/24 ju 9 a.m.- 3 p.m. \$10/\$15 7851.204 BR

Los participantes completarán la capacitación necesaria para recibir una certificación oficial a través de la Asociación Americana del Corazón.

CAMPAMENTO DE PEQUEÑOS POLICÍAS

El Campamento de Pequeños Policías volverá en el verano de 2022.

CAMPAMENTO DE POLICÍA

El Campamento de Policía volverá en el verano de 2022.

¿Quieres Participar y Contribuir?

COMITÉ ASESOR DE JÓVENES Y ADOLESCENTES

Los miembros del YAC son jóvenes de 11 a 17 años que desean divertirse y contribuir positivamente en la comunidad. Como integrante del YAC, tendrás la oportunidad de colaborar con líderes de la ciudad, participar en proyectos de voluntarios, dar tu opinión, planificar e implementar actividades, y ofrecer liderazgo para tu comunidad. ¡También participarás en programas de liderazgo y formación de equipos, y harás nuevas amistades!

¿TE GUSTARÍA FORMAR PARTE DEL YAC?

Nos encantaría contar con tu presencia el próximo año escolar 2020 - 2021. Pasa por una solicitud en el Centro Recreativo Eagle Pointe o Bison Ridge, o descarga una de nuestro sitio web en www.c3gov.com. Por favor llame a Ali Hall al 303-289-3674 si tienes alguna pregunta.

Programa DE BECAS Recreacionales



¡TODAS LAS EDADES PUEDEN SOLICITAR!

El Departamento de Parques, Recreación y Golf (PRG, por sus siglas en inglés) de la ciudad ofrece un programa de becas para residentes de Commerce City que demuestren necesidad financiera. Residentes de todas las edades pueden solicitar obtener hasta un 50% de descuento en una sesión de clase con precio de \$21 o más.

Para obtener más información, comuníquese con su centro recreativo local:

Centro Recreativo Eagle Pointe, 303-289-3760
Centro Recreativo Bison Ridge, 303-286-6800

Las becas son financiadas en parte por la Fundación Quality Community (QCF, por sus siglas en inglés) y por el Programa de Subsidios para Desarrollo Comunitario (CDBG, por sus siglas en inglés) de la ciudad.



Programa de Becas Goodfriends

Adultos 55 años o mayores pueden solicitar becas para programas de los centros recreativos Bison Ridge y Eagle Pointe.



¡Clases de ejercicios, Excursiones, Eventos Especiales, Programas, membresías de Centro Recreativo y mucho más!

¡SÁQUELE *Jugo* A LA VIDA!

¡SIGA AL DEPARTAMENTO DE
PARQUES, RECREACIÓN Y GOLF
DE COMMERCE CITY
en Facebook y Instagram!

 facebook.com/commercecityparksrecgolf

 instagram.com/commercecityparksrecgolf

