



COMMERCE CITY GUÍA DE PARQUES, RECREACIÓN Y GOLF INVIERNO/PRIMAVERA 2022

Las inscripciones abren el 7 de diciembre

c3gov.com/recreation

¡NUEVO! Programa de Recreación Adaptativa
**¡OPORTUNIDADES ESPECIALES
EN RECREACIÓN ADAPTATIVA
(SOAR, POR SUS SIGLAS EN
INGLÉS) SE DARÁN A CONOCER
ESTE AÑO!**

Detalles en la página 6

AÑO Nuevo, Vida Nueva

**¡PREPARE SU CUERPO, MENTE Y
ALMA PARA EL AÑO NUEVO!**

Detalles en la página 26



Síguenos en:



facebook.com/commercecityparksrecgolf



instagram.com/commercecityparksrecgolf



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

ECRWSS
Postal Patron

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



DIVERSIÓN FAMILIAR DEL

Invierno a la Primavera

CEREAL CON SANTA EN BISON RIDGE

Disfruta de un buen desayuno con Santa y elige entre una variedad de sus cereales favoritos. Llévate a casa una foto profesional con Santa y un regalo especial. ¡Te animamos que vengas en tus pijamas! Los niños menores de 2 años entran gratis. Los padres deben inscribirse por adelantado. ¡Esperamos que el evento se llene pronto, así que consiga sus boletos ahora!

Sá 11 de dic

Bison Ridge

Habrà dos horarios de entrada disponibles.

Entrada de 9 - 9:15 a.m. (El evento finaliza a las 10:15 a.m.)

7053.101

Entrada de 10:30 - 10:45 a.m. (El evento finaliza a las 11:45 a.m.)

7053.102

Dos horas de entrada disponibles (sólo hay espacio para 160 individuos por cada sección). ¡Ahorre en la admisión si se registra antes del 8 de diciembre! Regístrese en c3gov.com/register o 303-286-6801.

\$4 por persona /\$6 por persona.

Los boletos aumentan de precio por \$ 2 cada uno en la puerta.

BAILE DE PAPÁS E HIJAS – ¡LUCES, CÁMARA, ACCIÓN!

Para niñas edades de 4 - 17 con figura paterna adulto

¡Vamos a sacar la alfombra roja para su chica especial! Acompáñenos para una gran noche de bailes, juegos, artesanías y premios.

Vi 4 de feb 6 - 9 p.m. \$12/\$15/persona (el precio aumenta a \$16/\$19 después del 31 de dic) 7751.101 BR

PREMIOS JUVENILES DE ALCALDES Y COMISIONADOS DE ADAMS COUNTY (ACMCYA)

ACMCYA es un programa de reconocimiento a los adolescentes entre las edades de 13 y 19 años que han superado la adversidad personal, han creado cambios positivos en sus ambientes, o que han contribuido de su propia manera para hacer de sus vidas o de sus comunidades un lugar mejor donde vivir. Para nominar a un joven, descargue el formulario de nominación de c3gov.com o bien llame al 303-289-3659 para obtener más información.

CAMPAÑA DE RECOLECCIÓN DE PRENDAS DE VESTIR

Estamos aceptando donaciones de vestidos de fiestas de graduación, vestidos de cóctel, vestidos de dama de honor, esmoquin, zapatos y accesorios nuevos o ligeramente usados. Todas las donaciones estarán disponibles para nuestros participantes de la fiesta de graduación de SOAR.

Se aceptan donaciones tanto en Bison Ridge Recreation Center como en Eagle Pointe Recreation Center entre el 1 y el 18 de marzo.

*Todas las prendas donadas deben ser limpiadas / lavadas antes de ser donadas.

LA FIESTA DE GRADUACIÓN DE SOAR

Edades 16 y mayores

¡Póngase sus zapatos para bailar para una gran noche de celebración! Baile toda la noche o tómese un descanso de la pista de baile con juegos de carnaval.

Vi 22 de abr

7 - 10 p.m.

\$10/\$15

7551.101 BR

¡Déjese consentir con un buen peinado y con el maquillaje antes de este evento!

Vi 22 de abr

5 - 7 p.m.

\$5/\$7

7551.102 BR

¡No se puede perder nuestro día de compras de ropa formal! ¡Explore por nuestra tienda de donaciones para encontrar su atuendo perfecto!

Vi 1 de abr

5 - 7 p.m.

GRATIS

BR



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 DriveCommerce City, 80022
Teléfono: 303-289-3760Fax: 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. - 6 p.m.

CENTRO DE ADULTOS ACTIVOS
DE EAGLE POINTE
De lu - vi, 8 a.m. - 4 p.m.
Adult information 303-289-3720

CIERRES DE EAGLE POINTE Y BISON RIDGE
24 de dic
Nochebuena, EP y BR cerrarán a la 1 p.m.
25 de dic
Navidad, EP y BR cerrados todo el día
31 de diciembre
Víspera del Año Nuevo, EP y BR cerrarán a la 1 p.m.
1 de ene
Año Nuevo, EP y BR cerrados todo el día
13 de mar
EP cerrado todo el día para Capacitación
ante Emergencias
20 de mar
BR cerrado todo el día para Capacitación ante
Emergencias
17 de abr
Pascua, EP y BR cerrados todo el día
24 de abr
EP y BR cerrados todo el día por capacitación
del Personal de PRG

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

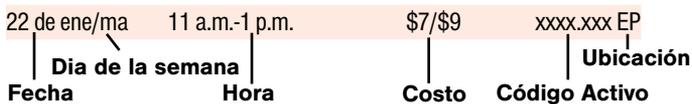
PERSONAL DEL DEPARTAMENTO
Carolyn J. Keith
CPRP, Director
Chad Redin
CPRP, Recreation Manager
Paul Hebinck
PGA, Golf Manager

Inscripción e información	2-4
Renta de Instalaciones	5
Recreación Adaptativa: SOAR	6
Adultos	7-14
Acuáticos	14-19
Baile	20-21
Actividades Familiares	21-22
Preescolar	22-23
Ejercicios	24-26
Golf	27
Gimnasia	28-30
Parques y Senderos	31-32
Deportes	33-37
Jóvenes y Adolescentes	38-43

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

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% 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 Y 2022

	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	

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 **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

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

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:

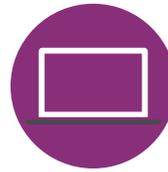
- Prueba de servicio militar y baja (identificación militar o DD214).
- Una carta de parte de Asuntos de los Veteranos, fechada no más de 60 días antes de la solicitud o renovación, indicando que la calificación combinada de discapacidad relacionada con el servicio del individuo es de por lo menos el 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

¡Tres 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.



En Persona

Centro Recreativo Eagle Pointe,
6060 E. Parkway Dr.
Centro Recreativo Bison Ridge,
13905 E. 112th Ave.

De lunes-viernes • 5:30 a.m.-9:30 p.m.
sáb 7 a.m.-7 p.m.; dom • 8 a.m.-6 p.m.

¿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
Fecha	Hora	Costo	Código Activo

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

RENTA DE UN CENTRO RECREATIVO

Las reservas deben presentarse dos semanas antes de la fecha del evento

Bison Ridge (13905 E. 112th Ave.) 303-289-3695

- Tres salas grandes comunitarias de usos múltiples con sistema audiovisuales, escenario y terraza al aire libre
 - Cada sala tiene capacidad para sentar hasta 100 personas estilo teatro, o bien 80 estilo banquete
 - Las paredes desmontables permiten sentar hasta 300 personas estilo teatro en las 3 salas, o bien sentar 250 personas estilo banquete
- Dos salas de conferencias
- Dos salones de fiesta de alberca adjuntos al centro acuático

Eagle Pointe (6060 E. Parkway Dr.) 303-289-8191

- Dos salones de usos múltiples ofrecen 1,425 pies cuadrados
- Sienta hasta 150 personas estilo teatro o bien 100 estilo banquete
- Dos salas de conferencias

Precios para Rentar un Centro Recreativo

Los precios por hora son de \$ 15 a \$ 45 para residentes y de \$ 25 a \$ 60 para no residentes, según el espacio y el uso. Se requiere un depósito de daños de \$ 50 por sala, el cual será reembolsado si la instalación se deja limpia y sin daños.

La renta de las salas está sujeta a las siguientes condiciones:

- Mínimo de 4 horas para las 3 salas comunitarias en Bison Ridge
- La renta de salas fuera del horario regular está disponible hasta la medianoche por un cargo adicional
- Los eventos políticos / de recaudación de fondos están prohibidos.

Bison Grill en el Campo de Golf Buffalo Run

303-289-7700

El recientemente renovado Bison Grill está disponible para fiestas, ensayos de bodas, recepciones y eventos especiales. Visite BuffaloRunGolfCourse.com para obtener más información.

Renta de Áreas Cubiertas de Picnic (disponible de marzo a octubre)

Commerce City cuenta con 20 parques, la mitad de los cuales tiene áreas cubiertas disponibles para ser rentadas para picnics familiares, reuniones de negocios,

Fairfax Park	3 áreas cubiertas	Fronterra Park*	1 área cubierta
Pioneer Park	4 áreas cubiertas	River Run Park*	2 áreas cubiertas
Stampede Park*	1 área cubierta	Villages East	1 área cubierta
Freedom Park	1 área cubierta	Monaco Park	2 áreas cubiertas
Prairie Gateway Open Space	1 área cubierta	Turnberry Park*	1 área cubierta
Veterans Memorial Park	1 área cubierta		

salidas corporativas, funciones de iglesias y más.

Los parques y el número de áreas cubiertas disponibles para ser rentadas son:

Las solicitudes para rentar áreas cubiertas serán aceptadas a partir del 1 de marzo. Las áreas cubiertas se pueden rentar todos los días de 8 a.m. a 10 p.m. hasta octubre. Las reservas deben hacerse por lo menos dos semanas de anticipación. Para reservar un área cubierta de picnic, visite el centro recreativo en persona y permítanos ayudarle a completar su solicitud, incluyendo los permisos para alcohol o para eventos especiales. Se debe presentar un depósito de \$ 100 al realizar la reserva, y el pago para rentar el área se debe hacer en total dos semanas antes de la fecha del evento. El depósito se reembolsará en su totalidad si el área cubierta se deja limpia y sin daños.

* Los parques marcados con un asterisco están disponibles para ser rentados en línea en c3gov.com/register.

Los precios del uso de las áreas cubiertas se basan en el uso de día completo. Todas las áreas cubiertas cuentan con luces y tomacorrientes, a excepción del área cubierta de Prairie Gateway Open Space. Llame al 303-289-3789 para información de precios de renta de áreas cubiertas.

Se prohíbe fumar en todos los parques, senderos y espacios abiertos de la ciudad, y solo se permite en las áreas de estacionamiento.

Renta de Instalaciones Deportivas

Organice un torneo, un partido o una práctica en una instalación deportiva de Commerce City al llamar al 303-289-3763. Las solicitudes para rentar, y las cuotas asociadas deben presentarse por lo menos dos semanas antes de la fecha de renta deseada. Las canchas están disponibles para ser rentados de 8 a.m. a 10 p.m. y se pueden rentar por hora o por día, se requiere un mínimo de dos horas. Los precios varían según la cancha/el campo.

Fairfax Park

6850 Fairfax St.
Tres campos multipropósito de béisbol / softbol (Campos de partidos o de práctica)

Fronterra Park

10020 Joplin St.
Tres campos multipropósito de fútbol americano / fútbol (Campos de práctica)

Monaco Park

5790 Washington St.,
Dos canchas de arena al aire libre con luces de voleibol.

Centro de Servicios Municipales

8602 Rosemary St.
Dos campos multipropósito de fútbol americano / fútbol (Campos de partidos)

Pioneer Park

5950 Holly St.
Cuatro campos multipropósito con luces de béisbol / softbol (Campos de partido, con prácticas limitadas)

River Run Park

11515 Oswego St.
Dos campos multipropósito de fútbol americano / fútbol (Campos de práctica)

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)

OPORTUNIDADES ESPECIALES EN RECREACIÓN ADAPTATIVA

¡Bienvenido A SOAR! Commerce City se enorgullece de anunciar este programa y sus medidas para poder lograr la inclusión de todos los residentes de la Ciudad. A continuación, encontrará programas y eventos diseñados para satisfacer una amplia variedad de necesidades adaptativas. También estamos comprometidos con lograr experiencias más inclusivas para nuestros usuarios. Por favor comuníquese con Zach Venn, Supervisor de Servicios de Inclusión y Conexiones Comunitarias para que le podamos ayudar a garantizar la mejor experiencia posible en todas nuestras actividades recreativas o con cualquier pregunta que usted pueda tener acerca del programa SOAR.

Zach Venn, Supervisor de Recreación – Servicios de Inclusión y Conexiones Comunitarias

Zvenn@c3gov.com 303-289-3761

COLOREAR FUERA DE LAS LÍNEAS

Edades 5 - 9

¡Explora tu capacidad artística con el uso de diferentes texturas, herramientas y mucho más!

Ma 4 de ene	6 - 7:30 p.m.	\$5/\$7	7561.101 BR
Ma 1 de feb	6 - 7:30 p.m.	\$5/\$7	7562.101 BR
Ma 1 de mar	6 - 7:30 p.m.	\$5/\$7	7563.101 BR
Ma 5 de abr	6 - 7:30 p.m.	\$5/\$7	7564.101 BR
Ma 3 de mayo	6 - 7:30 p.m.	\$5/\$7	7565.101 BR

NOCHE DE JUEGOS ADAPTIVOS

Todas las edades

¿Está usted en busca de una excelente manera de socializarse con amigos y de hacer nuevas amistades? ¡Acompáñenos en Eagle Pointe Recreation Center para disfrutar de una noche de juegos y diversión! Los padres de familia o los prestadores de cuidado están cordialmente invitados - no se requiere inscripción.

Sá 25 de ene	5 - 7:30 p.m.	\$5/\$10	7501.101 EP
Sá 26 de feb	5 - 7:30 p.m.	\$5/\$10	7502.101 EP
Sá 26 de mar	5 - 7:30 p.m.	\$5/\$10	7503.101 EP
Sá 30 de abr	5 - 7:30 p.m.	\$5/\$10	7504.101 EP

CAMPAÑA DE RECOLECCIÓN DE PRENDAS DE VESTIR

Estamos aceptando donaciones de vestidos de fiestas de graduación, vestidos de cóctel, vestidos de dama de honor, esmoquín, zapatos y accesorios nuevos o ligeramente usados. Todas las donaciones estarán disponibles para nuestros participantes de la fiesta de graduación de SOAR.

Se aceptan donaciones tanto en Bison Ridge Recreation Center como en Eagle Pointe Recreation Center entre el 1 y el 18 de marzo.

*Todas las prendas donadas deben ser limpiadas / lavadas antes de ser donadas.

LA FIESTA DE GRADUACIÓN DE SOAR

Edades 16 y mayores

¡Póngase sus zapatos para bailar para una gran noche de celebración! Baile toda la noche o tómese un descanso de la pista de baile con juegos de carnaval.

Vi 22 de abr	7 - 10 p.m.	\$10/\$15	7551.101 BR
--------------	-------------	-----------	-------------

¡Déjese consentir con un buen peinado y con el maquillaje antes de este evento!

Vi 22 de abr	5 - 7 p.m.	\$5/\$7	7551.102 BR
--------------	------------	---------	-------------

¡No se puede perder nuestro día de compras de ropa formal! ¡Explore por nuestra tienda de donaciones para encontrar su atuendo perfecto!

Vi 1 de abr	5 - 7 p.m.	GRATIS	BR
-------------	------------	--------	----

CAMINATA ACCESIBLE POR LA NATURALEZA

Todas las edades

Acompáñenos en el Refugio Nacional de Vida Silvestre Rocky Mountain Arsenal para una caminata por la naturaleza que sigue Wildlife Drive. Reunirse en Eagle Pointe Recreation Center - se facilitará el transporte.

Sá 2 de abr	10 a.m. - 2 p.m.	\$10/\$15	7511.101 EP
-------------	------------------	-----------	-------------

PASEOS EN GRUPO

Edades 14 y mayores

¡Venga a divertirse tanto con los viejos como con los nuevos amigos en nuestros paseos en grupo! Reunirse en el Eagle Pointe Recreation Center para viajar hacia el sitio.

Sá 12 de feb,	5 - 7:30 p.m.	\$5/\$10	7521.101 EP	Boliche
Sá 14 de mayo,	5 - 7:30 p.m.	\$5/\$10	7522.101 EP	Golfito

ENTRENAMIENTO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Edades 14 y mayores

¿Necesita mejorar su acondicionamiento físico general? Por favor comuníquese con Justin Layden, Supervisor de Acondicionamiento Físico, para hablar acerca de las opciones de entrenamiento personal a precios accesibles al llamar al 303-289-3762 o bien en jlayden@c3gov.com.

CLASE DE NATACIÓN EN EAGLE POINTE

Edades de 4 - 7 y de 8 - 14

Estas clases para aprender a nadar están diseñadas específicamente para satisfacer las necesidades adaptativas y para ayudar a los participantes a alcanzar las metas de seguridad en el agua.

4 - 7 años, los sábados a las 8 a.m.

#de sesión	Fechas de sesiones	Número de actividad	Fechas de inscripción
1	22 de ene - 19 de feb	6611.101	11-13 de ene
2	5 de mar - 2 de abr	6611.102	22 - 24 de feb
3	16 de abr - 14 de mayo	6611.103	5 - 7 de abr

8 - 14 años, los sábados a las 8:30 a.m.

#de sesión	Fechas de sesiones	Número de actividad	Fechas de inscripción
1	22 de ene - 19 de feb	6612.101	11-13 de ene
2	5 de mar - 2 de abr	6612.102	22 - 24 de feb
3	16 de abr - 14 de mayo	6612.103	5 - 7 de abr

Eventos

ALMUERZO DE CELEBRACIÓN DEL NATIONAL WESTERN STOCK SHOW

¡Ya ha regresado! El National Western Stock Show solamente ha sido cancelado dos veces desde su inicio en 1906, así que celebraremos su regreso con un delicioso almuerzo de Bison Grill. Encuentre su pareja y vistase con su mejor atuendo del oeste estadounidense mientras celebramos el evento favorito de todo Colorado, el National Western Stock Show. Para poder ver lo que el menú incluye, por favor consulte el boletín "On the Move". ¡Esperamos contar con su presencia!

Ma 18 de ene, Mediodía - 1:30 p.m. \$12/\$15 4201.101 EP

DESAYUNO DEL DÍA DE SAN VALENTÍN CON PANECITOS Y GRAVY

¡Traiga a su amorcito, a sus amigos y a su familia al Centro de Adultos Activos de Eagle Pointe para poder disfrutar de un sabroso desayuno caliente con panecitos y gravy! El desayuno incluirá dos tradicionales panecitos dorados con gravy sabor salchicha. Todos los fondos recaudados benefician el programa de Becas Goodfriends. Por favor inscribese con anticipación para su desayuno para que el personal pueda preparar suficiente comida. Para pedidos para llevar, por favor llame al (303) 289-3756.

Lu 14 de feb 8 -10 a.m. \$5/\$6 4601.102 EP

NOCHE DE COMEDIA EN BUFFALO RUN Edades 21 y mayores

¡Acompáñenos para disfrutar de una comida sabrosa, de divertidos momentos y muchas risas en la primera Noche de Comedia en Buffalo Run con el comediante local Zac Maas! Él es un artista habitual en las mundialmente famosas Comedy Works y en 2018, Thrillist lo llamó ¡uno de los 50 mejores comediantes por descubrir del país! La diversión no termina aquí, los niños de 3 - 11 años pueden ser llevados a nuestros eventos Exclusivo para Niños y Exclusivo para Niños y Más que tienen lugar en Bison Ridge Recreation Center, así que ¡pueden disfrutar de la noche solos como pareja! Visite c3gov.com/recreation o nuestras páginas de redes sociales para obtener más información.

Vi 11 de feb 8 - 10 p.m. \$49/\$59 4651.101 Campo de Golf Buffalo Run

ALMUERZO DE CELEBRACIÓN DEL DÍA DE SAN PATRICIO EN BISON RIDGE

¡Marzo es el mes para disfrutar de su lado irlandés! Vístase de verde y prepárese para lucir sus tréboles mientras brindamos y celebramos el Día de San Patricio. Disfrutaremos de una comida tradicional irlandesa preparada por el increíble Bison Grill. En el menú, tendremos carne de res en conserva y repollo, papas, pan de soda irlandés, una ensalada y un sabroso postre. No se ponga verde de la envidia – ¡inscribese ahora mismo para reservar su lugar!

Ma 15 de mar Mediodía - 1:30 p.m. \$12/\$15 4251.101 BR

HORA SOCIAL DE RED SWEATER Y VOLUNTARIOS EN EAGLE POINTE

¡Reunámonos y celebremos a los asombrosos adultos mayores voluntarios que ayudan a que Commerce City sea increíble! Acompañe a sus amigos y al personal de Adultos

Activos mientras honramos a los ganadores anteriores del premio Red Sweater y a otros voluntarios con un divertido convivio. Se servirán aperitivos y refrescos.

Vi 31 de mar 4:30 - 6 p.m. Gratis 4601.103 EP

NOCHE EN EL TITANIC EN BUFFALO RUN Edades 21 y mayores

Suba a bordo de nuestro buque de lujo y viaje al pasado a la noche del 14 de abril de 1912. Para el 110o aniversario del viaje inaugural del Titanic; el Bison Grill lo invita a disfrutar de la cena final servida en el Titanic, ¡pero le prometemos que regresará a casa sano y salvo antes de cualquier choque con un inmenso témpano de hielo! Bison Grill servirá platillos reales del menú que fueron servidos en el barco la noche antes de ocurrir el desastre. Un cuarteto de cuerdas deleitará a los pasajeros con la música más elegante de la época y los comensales están invitados a ponerse sus mejores trajes de la época o sus atuendos más finos para disfrutar plenamente de esta noche inolvidable. Para obtener más información acerca de esta espectacular velada, consulte nuestras páginas de medios sociales.

Ju 14 de abr 6 - 8 p.m. \$36/\$40 4651.102 Bison Grill

MUNDO DE MISTERIOS

¡Acompáñenos mientras vemos virtualmente un mundo lleno de misterios! Desde la desaparición de Amelia Earhart, los misterios del Triángulo de las Bermudas, la Ciudad Perdida de la Atlántida y la búsqueda del Santo Grial. ¡Estos documentales son una experiencia que no se querrá perder!

Amelia Earhart

En 1937, Amelia Mary Earhart despegó de Papúa Nueva Guinea y luego desapareció sin dejar rastro. Ahora su verdadero destino finalmente está surgiendo, armados con nueva tecnología, los expertos están regresando al Pacífico para encontrar la reina de los cielos.

Mi 5 de ene 1 - 3 p.m. \$4/\$5 4601.130 EP

Sa 8 de ene 10 a.m. - Mediodía \$4/\$5 4651.103 BR

Ciudad Perdida de la Atlántida

La historia de la Atlántida es uno de los mayores misterios jamás contados. Es una historia de una poderosa civilización destruida por los dioses hace más de 11,000 años. Durante siglos, los exploradores han viajado por el mundo entero en busca de esta ciudad perdida, pero han encontrado muy poco. ¿Existe realmente la Atlántida, o es obra de la viva imaginación de alguien?

Mi 2 de feb 1 - 3 p.m. \$4/\$5 4601.131 EP

Sá 5 de feb 10 a.m. - Mediodía \$4/\$5 4651.104 BR

Triángulo de las Bermudas

El Triángulo de las Bermudas es una sección mítica del Océano Atlántico delimitada por Miami, Bermuda y Puerto Rico, donde han desaparecido docenas de barcos y aviones. Circunstancias inexplicables rodean algunos de estos accidentes. Este documental ofrece respuestas a los misterios del Triángulo de las Bermudas.

Mi 2 de mar 1 - 3 p.m. \$4/\$5 4601.132 EP

Sá 5 de mar 10 a.m. - Mediodía \$4/\$5 4651.105 BR

Búsqueda del Santo Grial

Durante 2000 años, generaciones sucesivas han sido cautivadas por la búsqueda. Una búsqueda, defendida por el rey Arturo y los Caballeros de la Mesa Redonda, de una

copa sagrada, que brindará a quien la pueda encontrar la inmortalidad y la ilustración total. Esta es la mayor búsqueda de tesoro de todos los tiempos, un viaje a través de algunos de los sitios más históricos y misteriosos de Gran Bretaña... La Búsqueda del Santo Grial.

Mi 6 de abr	1 - 3 p.m.	\$4/\$5	4601.133 EP
Sá 9 de abr	10 a.m. - Mediodía	\$4/\$5	4651.106 BR

CAFÉ CON LOS PROVEEDORES DE RECURSOS DE COMMERCE CITY

¡El café lo convidamos nosotros! Venga a enterarse acerca de algunos recursos, y de las personas detrás de estos recursos, que están disponibles para usted y para nuestra comunidad.

Café con Shelly Whiteloni de Anythink Libraries

¡La meta de Anythink Library (biblioteca) es abrir las puertas a las mentes curiosas! Venga a entretener su curiosidad y conozca a Shelly Whiteloni de Anythink Library de Commerce City. Aprenderá todo acerca de Shelly, de la increíble Anythink Library, y de los muchos programas que ofrecen. ¡Se le alienta a que haga preguntas!

Mi 19 de ene	9 - 10 a.m.	Gratis	4601.104 EP
--------------	-------------	--------	-------------

Café con Sarah Nachtman, Navegadora Comunitaria para Asuntos de Falta de Vivienda

Acompáñenos para una bebida caliente y conozca a la Navegadora Comunitaria de Commerce City, Sarah Nachtman. Sarah es originaria del Western Slope y está entrando en su séptimo año trabajando con personas y familias que enfrentan falta de vivienda. Venga y aprenda acerca de Sarah, cómo su formación y su educación la llevaron a su camino hasta aquí a Commerce City, y el increíble trabajo que hace coordinando las medidas de navegación para personas que enfrentan falta de vivienda dentro de la ciudad.

Mi 9 de feb	9 - 10 a.m.	Gratis	4601.105 EP
-------------	-------------	--------	-------------

Café con Dana Wood, Gerente del FISH Food Bank

FISH Food Bank of Commerce City (banco de alimentos) está ubicado en la iglesia Our Savior Lutheran Church y ha estado brindando alimentos a las personas de Commerce City desde 2015. ¡Acompañe al Gerente del FISH Food Bank, Dana Wood para una taza de café y aprenda sobre su infancia al crecer en Commerce City, cómo se involucró con FISH Food Bank, y mucho más acerca de este gran recurso que ayuda a muchos residentes de Commerce City! Se invita a los asistentes a traer un alimento no perecedero como contribución para el banco de alimentos.

Mi 9 de mar	9 - 10 a.m.	Gratis	4601.106 EP
-------------	-------------	--------	-------------

BINGO CON BURRITO DE DESAYUNO EN BISON RIDGE

Take a break from your ordinary breakfast routine! Join Active Adult staff for hearty breakfast burritos and a morning game of bingo at Bison Ridge. We will have great prizes and bunches of fun! Registration is required to attend.

Vi 21 de ene	9 - 10:30 a.m.	\$10/\$12	4651.107 BR
Vi 18 de feb	9 - 10:30 a.m.	\$10/\$12	4651.108 BR
Vi 18 de mar	9 - 10:30 a.m.	\$10/\$12	4651.109 BR
Vi 15 de abr	9 - 10:30 a.m.	\$10/\$12	4651.110 BR

DÍAS NACIONALES DE LA PRIMAVERA

Día Nacional del Pastel

Nunca se necesita una excusa para comer pastel, pero ¿por qué no hacerlo mientras celebramos el Día Nacional del

Pastel? Esta es una gran oportunidad para probar una amplia variedad de pasteles, tomar un poco de café y disfrutar de compartir tiempo con los amigos. Se requiere la inscripción para poder asistir.

Ma 25 de ene	3 - 4 p.m.	\$4/\$5	4601.101 EP
--------------	------------	---------	-------------

Día Nacional de Colorado

¡Hip, hip, hurra, estamos celebrando el Día Nacional de Colorado! El 12 de abril se le rinde honor al gran Estado Centenario al que llamamos hogar. Colorado fue el estado número 38 en incorporarse a la Unión y es un estado como ningún otro. Acompáñenos mientras exploramos virtualmente las cumbres y valles de nuestro maravilloso estado, y mientras disfrutamos de un gran regalo hecho por Colorado. Se requiere la inscripción para poder asistir.

Mar 12 de abr	1 - 2:30 p.m.	\$4/\$5	4601.107 EP
---------------	---------------	---------	-------------

PELÍCULAS MATINÉ DE LOS MARTES EN EAGLE POINTE

¡Venga a escapar de los vientos invernales y cálidos mientras disfruta de excelentes películas de Hollywood protagonizadas por Meryl Streep! ¡Acompáñenos en Eagle Pointe el último martes del mes para ver una de sus películas y disfrutar de algunos bocadillos típicos de cine! Consulte el boletín "On the Move" para obtener más información acerca de la película del mes.

Ma 25 de ene	1 - 3:30 p.m.	\$4/\$6	4601.120 EP
Out of Africa (África mía)			

Ma 22 de feb	1 - 3:30 p.m.	\$4/\$6	4601.121 EP
The Devil Wears Prada (El diablo viste a la moda)			

Ma 29 de mar	1 - 3:30 p.m.	\$4/\$6	4601.122 EP
Julie & Julia (Julie y Julia)			

Ma 26 de abr	1 - 3:30 p.m.	\$4/\$6	4601.123 EP
Florence Foster Jenkins			

SERIE DE ARTE DE MARAVILLA DE INVIERNO

¡Póngase su sombrero creativo y únase a la diversión el último viernes del mes! Los proyectos de arte incluyen pintura de un corazón cerámico; proyecto de tazón de papel triturado o picado, pintura de piedra de cristal y pintura de tetera de cerámica. Estos proyectos le mantendrán ocupado durante los meses de invierno. Los materiales ya están incluidos. Una obra de arte por persona.

Vi 28 de ene	10 a.m. - Mediodía	\$10/11	4601.108 EP
Pintura de Corazón Cerámico			

Vi 25 de feb	10 a.m. - Mediodía	\$10/11	4601.109 EP
Tazón de Papel Triturado			

Vi 25 de mar	10 a.m. - Mediodía	\$10/11	4601.110 EP
Pintura en Cristal			

Vi 29 de abr	10 a.m. - Mediodía	\$10/11	4601.111 EP
Pintura de Tetera de Cerámica			

VIERNES DE BINGO EN 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. ¡Habrà super emocionantes premios! Se requiere la inscripción para poder asistir.

Vi 28 de ene	1 - 2:30 p.m.	\$5/\$7	4601.112 EP
--------------	---------------	---------	-------------

Vi 25 de feb	1 - 2:30 p.m.	\$5/\$7	4601.113 EP
--------------	---------------	---------	-------------

Vi 25 de mar	1 - 2:30 p.m.	\$5/\$7	4601.114 EP
--------------	---------------	---------	-------------

Vi 29 de abr	1 - 2:30 p.m.	\$5/\$7	4601.115 EP
--------------	---------------	---------	-------------

PASEOS DE PRIMAVERA

¡Dele la bienvenida a la primavera con estos espectaculares paseos de primavera! Acompañe a sus amigos para disfrutar del aire fresco de primavera y para hacer un poco de ejercicio ligero. Por favor traiga su agua y venga preparado para caminar sin ayuda durante 30 - 45 minutos. Llevaremos a cabo descansos ocasionales para tomar agua. Se requerirá la inscripción previa para los paseos. Una vez que se inscriba, el personal se comunicará con usted para informarle acerca del lugar exacto de encuentro en cada ubicación.

Ma 12 de abr	10 - 11 a.m.	Gratis	4601.124
Rocky Mountain Arsenal			
Ma 26 de abr	10 - 11 a.m.	Gratis	4601.125
Sand Creek Trail			

VOLEIBOL DE SILLA

Sit, set, spike! Join friends and get your blood pumping and your body moving with a rousing game of chair volleyball! Chair volleyball is played with a beach ball and a five-foot-high net. Chair volleyball is great for upper body mobility and joint flexibility. It enhances your muscle tone, reflexes, hand-to-eye coordination, and endurance. Rules are similar to regular volleyball except cheeks stay in seats!

Ma 4 de ene	10 - 11 a.m.	Gratis	4601.126 EP
Ma 1 de feb	10 - 11 a.m.	Gratis	4601.127 EP
Ma 1 de mar	10 - 11 a.m.	Gratis	4601.128 EP
Ma 5 de abr	10 - 11 a.m.	Gratis	4601.129 EP

BOLICHE WII

Atención todos los novatos, aficionados 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 que no requiere inscripción previa es limitado.

Mi 26 de ene	10 - 11:30 a.m.	Gratis	4601.116 EP
Mi 23 de feb	10 - 11:30 a.m.	Gratis	4601.117 EP
Mi 30 de mar	10 - 11:30 a.m.	Gratis	4601.118 EP
Mi 27 de abr	10 - 11:30 a.m.	Gratis	4601.119 EP

CLASES

CLASE MEDICARE PARA PRINCIPIANTES

Si usted se está ya acercando a la edad de 65 años, o si se jubilará después de cumplir 65 años, tendrá que tomar decisiones con respecto a Medicare, el sistema federal de seguro de salud para los estadounidenses mayores. Esta clase le ayudará a responder las preguntas más comunes de Medicare, tales como:

- ¿Qué pasa cuando llego a los 65 años? ¿Qué tal si decido seguir trabajando?
- ¿Qué es lo cubre Medicare?
- ¿Cómo me inscribo?
- ¿Cómo puedo saber si un Suplemento de Medicare o un plan de Medicare Advantage es adecuado para mí?
- ¿Cómo puedo evitar una Multa por Inscripción Tardía de la Parte D?

Estas clases son gratis, pero el cupo es limitado. Reserve su cupo al llamar al 303- 916- 3068. Se puede asistir sin inscripción previa si el cupo lo permite.

Mi 19 de ene	9 - 10 a.m.	Gratis	4701.104 EP
Mi 16 de feb	9 - 10 a.m.	Gratis	4701.105 EP
Mi 16 de mar	9 - 10 a.m.	Gratis	4701.106 EP
Mi 20 de abr	9 - 10 a.m.	Gratis	4701.107 EP

ADULTOS ACTIVOS Y PESAS

Para personas de 50 años o mayores

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.

Los ma del 1 - 22 de feb	9:30 - 10:30 a.m.	\$30/\$35	3121.101 EP
Los ma del 8 - 29 de mar	9:30 - 10:30 a.m.	\$30/\$35	3122.101 EP

HUESOS FUERTES

Para personas de 50 años o mayores

Esta clase utiliza técnicas para fortalecer el tejido óseo y mejorar el equilibrio a la vez que elimina las restricciones del tejido blando, y se basa en Pilates, somáticos, movimiento funcional y en el ejercicio terapéutico. Se trata de un entrenamiento que fortalece los huesos y mejora el equilibrio, lo cual puede beneficiar a todas las personas que desean tonificar, mejorar la postura, mejorar el equilibrio y ganar fortaleza general, y también es seguro para las personas con osteoporosis y artritis.

Los ma del 1 de feb - 1 de mar	11 - 12 p.m.	\$50/\$55	3051.101 BR
--------------------------------	--------------	-----------	-------------

¡Salga y manténgase activo con estos nuevos programas!

CURSOS FUNDAMENTALES DEL CUIDADO DEL CÉSPED

Acompañe al Supervisor de Mantenimiento de Golf de Buffalo Run para aprender todo acerca de los pasos que necesita tomar para tener un césped digno de un campo de golf.

Comience un Nuevo Césped como un Profesional de Campo de Golf

¿Alguna vez ha pensado acerca de poder comenzar su césped de nuevo desde cero? ¿Es usted un nuevo propietario que necesita comenzar un nuevo césped? Acompañe al Supervisor de Mantenimiento de Golf de Buffalo Run quien compartirá algunos elementos clave utilizados en el campo de golf para instalar nuevo césped o bien para mejorar el césped existente en su patio. Aprenda acerca de los elementos que a menudo se pasan por alto en la composición y en la preparación del suelo, así como acerca de los secretos para ayudar a un nuevo césped tomar raíz para una vida sana.

Ju 10 de feb	5:30 - 7 p.m.	\$10/\$12	4451.101 BR
--------------	---------------	-----------	-------------

Mantenga Su Césped como un Campo de Golf

¿Alguna vez se ha preguntado cuál es el secreto para mantener el césped de un campo de golf de alto uso tan bonito durante todo el año? Acompañe al Supervisor de Mantenimiento de Golf de Buffalo Run mientras comparte consejos profesionales acerca del césped que los

propietarios pueden utilizar para tener un césped de calidad de campo de golf. Aprenda acerca de lo que se necesita en un buen fertilizante, la frecuencia con la que debe fertilizar / airear / rastrillar, ¡y mucho más!

Ju 17 de feb 5:30 - 7 p.m. \$10/\$12 4451.102 BR

Raquetas de Nieve y Chocolate Caliente

Póngase sus raquetas de nieve y salga a disfrutar del sendero en Staunton State Park. Disfrute de las vistas panorámicas y de la calidez de un chocolate caliente. ¡Se facilitan las raquetas de nieve y bastones de senderismo! Consulte nuestro sitio web y nuestras páginas de redes sociales para obtener más información.

Sá 19 de feb 9 a.m. - 2 p.m. \$10/\$15 7422.101 EP

DÍA DE ESQUÍ Y DE TABLA DE NIEVE EN GRUPO

Viaje hacia Loveland Ski Area desde Bison Ridge para pasar un día en las pistas. ¡Tómese un descanso en Loveland Wedge Bar para el almuerzo que nosotros le invitamos! Los boletos de teleférico y el equipo no están incluidos. Écheles un vistazo a nuestros nuevos programas de acondicionamiento físico para ponerse en forma antes de ir a las pistas. Visite c3gov.com/fitness y nuestras páginas de redes sociales para obtener más información.

Sá 5 de mar 7 a.m. - 4 p.m. \$25/\$35 463.101 BR

CLASES DE SALUD Y BIENESTAR

CONSEJOS DE SUPERVIVENCIA PARA PRESTADORES DE CUIDADO

Los prestadores de cuidado a menudo se enfrentan a una serie de responsabilidades singulares, muchas de las cuales son desconocidas, desafiantes e intimidantes. Es fácil sentirse abrumado y como si uno estuviera luchando por mantener la cabeza fuera del agua para no ahogarse. A pesar de todos los desafíos, el prestar cuidado también puede ser gratificante. Hay muchas cosas que usted puede intentar para facilitar el proceso de la prestación de cuidados para usted y para su ser querido.

Durante el curso de la clase usted aprenderá:

- Los fundamentos de la prestación de cuidado informal
- Consejos para cuidar de sí mismo
- Cómo mantenerse positivo
- Recursos útiles

Mi 2 de feb 9 - 10 a.m. Gratis 4701.101 EP

EL SUEÑO SALUDABLE

El buen sueño es esencial para la buena salud. Las etapas del sueño no cambian para la mayoría de las personas a medida que envejecemos, sin embargo, podemos encontrar nuevos desafíos durante la hora de dormir. La buena noticia es que existen algunos pasos que usted que puede tomar para mejorar su sueño.

Durante el curso de la clase usted aprenderá:

- Por qué es importante dormir bien
- Cuánto es posible que usted necesite dormir
- Retos comunes de conciliar el sueño
- Consejos para dormir mejor

Mi 2 de mar 9 - 10 a.m. Gratis 4701.102 EP

PROGRAMA DE AUTOCONTROL PARA LA DIABETES

Los lu, del 21 de mar - 11 de abr 10:00 - Mediodía Gratis 4701.108 EP

MEJORE SU SISTEMA DIGESTIVO

Su sistema digestivo tiene un trabajo importante; es cómo su cuerpo obtiene todos los nutrientes que necesita para funcionar correctamente y para mantenerse saludable. Sin embargo, el proceso digestivo no es tan sencillo, y no es raro que las cosas salgan mal. Afortunadamente, hay muchas cosas que usted puede hacer para mantener el funcionamiento óptimo de su sistema digestivo.

En esta clase usted aprenderá:

- Por qué es tan importante el proceso digestivo
- Cómo funciona el proceso digestivo
- Problemas comunes del proceso digestivo
- Consejos para un mejor proceso digestivo

Mi 6 de abr 9 - 10 a.m. Gratis 4701.103 EP

SQUARE DANCE EN EAGLE POINTE

¡Haga un círculo de nuevos amigos, póngase en forma, y diviértase en la clase de square dance, dirigida por el profesional de square dance Mike Olivier! Las lecciones siguen un ritmo y una música más lentos que otros clubes. Este programa es para todos los niveles de habilidades y no se necesita pareja.

Todos los jueves de 1:30 - 2:30 p.m.

EXCURSIONES

¡Ya estamos de Nuevo en Movimiento! Acompáñenos en aventuras alrededor de todo Colorado.

Por favor tenga en cuenta que, debido a la pandemia, las fechas y horarios están sujetas a cambios. Gracias por su amable comprensión en este asunto.

En enero

BUTTERFLY PAVILION

El Butterfly Pavilion (Pabellón de Mariposas) transforma la manera en que la gente piensa acerca de los animales invertebrados. Estos animales pequeños pero potentes que nos rodean son mucho más de lo que la gente se imagina. Se encuentran por todas partes, ya que todo depende de ellos. Ellos son los héroes ocultos del reino animal; todos dependemos de estos pequeños gigantes.

Ju 6 de ene 9:30 a.m. - 2 p.m. \$15/\$16 4501.110
Westminster L2 RD 30 de dic

DINERS, DRIVE-INS, AND DIVES (CENA, AUTOCINE Y APERITIVOS)

¡Vea un episodio del Food Network Show y luego viaje al restaurante para disfrutar de la comida! El almuerzo por su propia cuenta. El restaurante es Lauer Krauts.

Vi 14 de ene 10:30 a.m. - 2 p.m. \$10/\$12 4501.108
Brighton L1 RD 7 de ene

RODEO DEL NATIONAL WESTERN STOCK SHOW

¡Prepare sus botas y sombrero vaquero! El National Western Stock Show ha vuelto. ¡Dedique su mañana a disfrutar del Rodeo Profesional! Después del rodeo, habrá tiempo para explorar las exposiciones y animales de la exposición comercial. El almuerzo por su propia cuenta.

Ju 20 de ene 9:45 a.m. - 3:00 p.m. \$25/\$26 4501.111
Denver L3 RD 13 de ene

A CENAR EN RED LOBSTER

Antes de Red Lobster, ya existía Bill Darden, un hombre dedicado a la preparación de deliciosos mariscos, de alta calidad y disponibles a precios alcanzables para todos, incluyendo para las personas que vivían lejos de la costa e independientemente de su raza, género, religión o medios económicos. La cena por su propia cuenta.

Lu 24 de ene	4 - 6:30 p.m.	\$8/\$9	4501.101
Northfield	L1	RD 17 de ene	

En febrero**EXCURSIÓN PARA HACER SUS APUESTAS EN CENTURY**

¡Disfrute del panorámico paseo por el cañón camino al casino! El almuerzo por su propia cuenta.

Ju 3 de feb	9 a.m. - 3 p.m.	\$7/\$8	4501.105
Central City	L3	RD 13 de feb	

DOWNTOWN AQUARIUM (ACUARIO DEL CENTRO)

El complejo de entretenimiento y restaurantes cuenta con un acuario público que cuenta con más de un millón de galones de exposiciones submarinas que destacan los fascinantes ecosistemas de todo el mundo. El Downtown Aquarium alberga más de 500 especies de animales, el tanque táctil interactivo Stingray Reef (Recife de Mantarrayas) y el Aquarium Restaurant.

Vi 4 de feb	10 a.m. - 3 p.m.	\$28/\$29	4501.112
Denver	L3	RD 28 de ene	

GREAT BEAR RAIN FOREST EN IMAX

"Great Bear Rainforest", narrado por Ryan Reynolds, lo lleva por un viaje a una tierra de osos pardos, lobos costeros, nutrias marinas y el oso espíritu completamente blanco — el oso más raro del mundo. Escondida del mundo exterior, Great Bear Rainforest es uno de los lugares más salvajes que quedan en la Tierra, un lugar protegido por los pueblos indígenas de la región durante milenios. Disfrute de la maravilla y descubra la tierra del oso espíritu en esta inspiradora película. El precio, la fecha y el horario de esta película están sujetos a cambios. El almuerzo por su propia cuenta.

Ma 15 de feb	10 a.m. - 3 p.m.	\$30/\$31	4501.113
Denver	L2	RD 8 de feb	

A DESAYUNAR EN STEUBEN'S

Steuben's es un restaurante donde podrá disfrutar de los platillos clásicos regionales estadounidenses. Este restaurante ofrece calidad confiable y constante, con diversión de alta energía y recuerdos. El desayuno por su propia cuenta.

Ju 24 de feb	9 a.m. - Mediodía	\$7/\$8	4501.114
Denver	L1	RD 17 de feb	

A CENAR EN OLD SPAGHETTI FACTORY

El Old Spaghetti Factory ha servido con orgullo comidas de 3 platillos a precios razonables desde 1969. La decoración es preciosa y la comida es increíble. La cena por su propia cuenta.

Lu 28 de feb	4 - 6:30 p.m.	\$7/\$8	4501.102
Westminster	L1	RD 21 de feb	

En marzo**VAMOS A ALMORZAR EN IRISH SNUG**

El Irish Snug ofrece platillos irlandeses tradicionales tales como carne de res en conserva y repollo, pastel de carne, salchichas con puré y pescado y papas fritas. ¡Comience temprano la celebración del Día de San Patricio! El almuerzo por su propia cuenta.

Vi 4 de mar	10:45 a.m. - 1 p.m.	\$7/\$8	4501.115
Denver	L1	RD 1 de mar	

EXPOSICIÓN DE ARTE MEOW WOLF

La mayor instalación permanente de Meow Wolf, Convergence Station, es una experiencia artística inmersiva que transporta a los participantes de todas las edades a nuevas dimensiones de narración de cuentos y exploración creativa. Esta experiencia verdaderamente lo transformará.

Ma 8 de mar	11 a.m. - 4 p.m.	\$45/\$46	4501.120
Denver	L1	RD 1 de mar	

DINERS, DRIVE-INS, AND DIVES (CENA, AUTOCINE Y APERITIVOS)

¡Vea un episodio del Food Network Show y luego viaje al restaurante para disfrutar de la comida! El almuerzo por su propia cuenta. El restaurante es Grammy's Goodies.

Vi 11 de mar	10:30 a.m. - 2 p.m.	\$10/\$12	4501.109
Wheat Ridge	L1	RD 4 de mar	

VIAJE SORPRESA

Descubra nuevos lugares en este viaje sorpresa. Solo los organizadores saben el destino, ¡pero siempre es muy divertido! El almuerzo por su propia cuenta.

Mi 16 de mar	10:30 a.m. - 3:30 p.m.	\$10/11	4501.107
????	L3	RD 9 de mar	

LIBRERÍA BOOKIES BOOKSTORE

Bookies Bookstore originalmente comenzó en un sótano por una mujer maravillosa llamada Sue. Sue soñó con una librería mágica para los niños de Denver. Eventualmente los libros invadieron toda la casa así que ahora ya existe una ubicación permanente en Denver. Si usted no puede encontrar un libro que busca en los más de 100,000 libros, ¡ellos harán un pedido especial para usted! El almuerzo por su propia cuenta.

Mi 23 de mar	10 a.m. - 1 p.m.	\$7/8	4501.116
Denver	L1	RD 16 de mar	

A CENAR EN CHEDDAR'S SCRATCH KITCHEN

Cheddar's Scratch Kitchen se dedica a atender bien a su clientela todos los días. En Cheddar's, su meta es estar a la altura de esa idea original y sencilla: ser un gran restaurante que sirve comida de calidad y recién preparada en un ambiente agradable y cómodo a precio justo. La cena por su propia cuenta.

Lu 28 de mar	4 - 6:30 p.m.	\$7/\$8	4501.103
Westminster	L1	RD 21 de mar	

En abril**EXCURSIÓN PARA HACER SUS APUESTAS EN LADY LUCK**

¡Disfrute del panorámico paseo por el cañón camino al casino! El almuerzo por su propia cuenta.

Ju 7 de abr	9 a.m. - 3 p.m.	\$7/\$8	4501.106
Black Hawk	L3	RD 29 de mar	

MUSEO DE MINIATURAS, MUÑECAS Y JUGUETES DE DENVER

El Museo de Miniaturas, Muñecas y Juguetes de Denver (Museum of Miniatures, Dolls and Toys) ofrece servicios educativos y culturales a la región de las Montañas Rocosas a través de la preservación, exposición, colección e interpretación de las artes visuales por medio de miniaturas, muñecas y juguetes. El almuerzo por su propia cuenta.

Vi 22 de abr	10:30 a.m. - 3:30 p.m.	\$9/\$10	4501.117
Lakewood	L2	RD 15 de abr	

A CENAR EN BISON BAR & GRILL

El Bison Grill sirve desayunos, almuerzos y cenas en un ambiente divertido y familiar. Relájese junto a la chimenea de piedra en el comedor o al aire libre en el gran patio con amplias vistas al campo. La cena por su propia cuenta.

Lu 25 de abr	4 - 6:30 p.m.	\$7/\$8	4501.104
Commerce City	L1	RD 18 de abr	

PICNIC EN EL PARQUE

Reúnase en Eagle Pointe para un corto viaje en combi (van) al parque y acompañe al personal para un picnic ligero a primera hora de la tarde. Por favor traiga su propio almuerzo embolsado y una a bebida para disfrutar mientras se pone al día con sus amigos.

Mi 27 de abr	10 a.m. - 1 p.m.	\$5/\$6	4501.118
Parque Local	L1	RD 20 de abr	

JARDINES BOTÁNICOS DE DENVER

Los Jardines Botánicos de Denver en York Street, en cooperación con la Ciudad y el Condado de Denver, presenta una amplia gama de jardines y colecciones en 24 acres. Los jardines reflejan una diversidad cada vez mayor de plantas de todos los rincones del mundo. El almuerzo por su propia cuenta.

Ju 28 de abr	10 a.m. - 3 p.m.	\$14/\$15	4501.119
Denver	L2	RD 21 de abr	

AVENTURAS EXTRAORDINARIAS: SERIE DE EXCURSIONES VIRTUALES EN BISON RIDGE

¡La aventura se encuentra en todas partes, y nosotros se la traemos a Bison Ridge! Reúnase con amigos y acompañe al personal de Adultos Activos para deleitarse virtualmente con estas increíbles excursiones. Este invierno y primavera, vamos a bucear en la Gran Barrera de Coral, a explorar cavernas en Arizona, Groenlandia y Yucatán, a acompañar a los animales en la Gran Migración a través del Serengeti, y a disfrutar de los muchos misterios del increíble río Nilo. ¡Cada viaje viene acompañado de un recuerdito o de un bocadillo del lugar que visitamos!

La Gran Barrera de Coral

¡Nos dirigimos a la Gran Barrera de Coral! Cada año, millones viajan con aletas y a pie para ver una de las siete maravillas naturales del mundo. La Gran Barrera de Coral es un lugar de notable belleza en la costa noreste de Australia. Acompañenos mientras nos zambullimos para ver la metrópolis submarina hogar de una enorme variedad de corales, peces y otras criaturas acuáticas.

Ju 13 de ene	1 - 2:30 p.m.	\$4/\$5	4651.111 BR
--------------	---------------	---------	-------------

Cavernas Increíbles

Acompañenos en un viaje de tres por uno al explorar partes del planeta que muchos no han visto. ¡Seguiremos a la Dra. Hazel Barton y a Nancy Aulenbach mientras viajan a través de las cavernas de Arizona, cavernas de hielo de Groenlandia, y cavernas submarinas en Yucatán, en busca de aventura y de mucho más!

Ju 10 de feb	1 - 2:30 p.m.	\$4/\$5	4651.113 BR
--------------	---------------	---------	-------------

El Serengeti

Acompañenos para un espectáculo que pocos humanos han presenciado jamás - ¡La Gran Migración! La Gran Migración es un viaje de un año para más de 1.5 millones de animales mientras viajan más de 500 millas por el Serengeti, a través de Tanzania y Kenia. Podrá seguir la variedad de animales, incluyendo ñus, elefantes, monos, hienas, buitres y más, en el Serengeti, el cual es una belleza en sí mismo.

Ju 10 de mar	1 - 2:30 p.m.	\$4/\$5	4651.114 BR
--------------	---------------	---------	-------------

El Río Nilo

Hogar de las Grandes Pirámides, del Valle de los Reyes, de la Gran Esfinge y del río más largo del mundo, el Nilo, ¡Egipto es un país que

tiene que ver para creer! Acompañenos en una expedición de 3,250 millas para descubrir los muchos misterios del río Nilo y para descubrir toda su importancia para el país que lo alberga.

Ju 14 de abr	1 - 2:30 p.m.	\$4/\$5	4651.114 BR
--------------	---------------	---------	-------------

¡Han vuelto las Excursiones Extendidas!**CLÁSICOS DE ESPAÑA Y PORTUGAL (28 DE MAYO DE 2022 - 11 DE JUNIO DE 2022)**

Embárguese en una aventura ibérica mientras disfruta de la arquitectura medieval, los paisajes idílicos y la deliciosa cocina. Explore los valiosos tesoros artísticos, históricos y culturales de España y Portugal, con un telón de fondo de soleadas costas mediterráneas y grandes cadenas montañosas. Explore Lisboa, la segunda capital más antigua de Europa. Disfrute de asientos reservados en un espectáculo de flamenco. Forme parte de una auténtica "experiencia de paella". Vea las obras maestras arquitectónicas de Antonio Gaudí, incluyendo La Sagrada Familia.

15 días, boleto de ida y vuelta y 20 comidas incluidas. Costo: \$ 5349 por persona / ocupación doble, \$6449 ocupación sencilla.

ENFOQUE EN LA TOSCANA (31 DE AGOSTO DE 2022 - 8 DE SEPTIEMBRE DE 2022)

Descubra las colinas ondulantes de la Toscana, hogar de extensos viñedos, preciosos pueblos medievales, y encantadoras ciudades. Disfrute de una estancia de 7 noches en Montecatini Terme, la famosa localidad turística y balneario. Visite Pisa, Florencia y San Gimignano en el interior italiano. Participe en una clase de cocina toscana. Degusta de queso en la misma granja donde fue elaborado. Disfrute de los fabulosos vinos locales y de la famosa cocina de la región. Llena de historia, cultura y leyendas, esta es la Toscana como siempre se la imaginó.

9 días, boleto de ida y vuelta y 10 comidas incluidas. Costo: \$3799 por persona / ocupación doble, \$4249 ocupación sencilla.

Por favor comuníquese con Vicki Masters para obtener más información en vmaster@c3gov.com o bien llame al (303) 289-3764

Clases Informales: No se requiere inscripción previa**MAHJONG SIN INSCRIPCIÓN PREVIA EN BISON RIDGE**

Mahjong sin inscripción previa ya ha regresado a Bison Ridge! Parecido al juego de cartas/barajas de occidente, Mahjong es un juego de destrezas, estrategias y suerte. Tenemos juegos de mahjong y tarjetas limitadas, pero usted siempre puede traer su propio juego. Nos reunimos dos veces al mes los jueves. Los principiantes también están cordialmente invitados.

Ju 6 de ene	1 - 4 p.m.	Gratis	BR
-------------	------------	--------	----

Ju 20 de ene	1 - 4 p.m.	Gratis	BR
--------------	------------	--------	----

Ju 3 de feb	1 - 4 p.m.	Gratis	BR
-------------	------------	--------	----

Ju 17 de feb	1 - 4 p.m.	Gratis	BR
--------------	------------	--------	----

Ju 3 de mar	1 - 4 p.m.	Gratis	BR
-------------	------------	--------	----

Ju 17 de mar	1 - 4 p.m.	Gratis	BR
--------------	------------	--------	----

Ju 7 de abr	1 - 4 p.m.	Gratis	BR
-------------	------------	--------	----

Ju 21 de abr	1 - 4 p.m.	Gratis	BR
--------------	------------	--------	----

LA VIDA NO ES FÁCIL

Venga y comparta sus experiencias de vida, buenas y malas, en este grupo mensual de apoyo. El grupo se reúne el primer y tercer lunes de cada mes para hablar acerca de temas tales como las alegrías y los pesares de la vida diaria, el envejecimiento, la pérdida de un ser querido, las dificultades financieras, los diagnósticos médicos y la prestación de servicios de cuidado. Este grupo es dirigido por los mismos miembros.

Lu 3 de ene	10 - 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 17 de ene	10 - 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 7 de feb	10 - 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 21 de feb	10 - 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 7 de mar	10 - 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 21 de mar	10 - 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 4 de abr	10 - 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 18 de abr	10 - 11:30 a.m.	Gratis	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! En este grupo enfocado en los adultos, coloreaemos, platicaremos y compartiremos tiempo. El personal facilitará todos los materiales.

Lu 10 de ene	10 - 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 24 de ene	10 - 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 14 de feb	10 - 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 28 de feb	10 - 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 14 de mar	10 - 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 28 de mar	10 - 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 11 de abr	10 - 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 25 de abr	10 - 11:30 a.m.	Gratis	EP

EAGLE POINTE DROP-INS

SESIONES SIN INSCRIPCIÓN PREVIA EN EAGLE POINTE NO SE REQUIERE INSCRIPCIÓN PREVIA. GRATIS Y ABIERTO PARA ADULTOS DE 18 AÑOS Y MAYORES

Dominós

Los lunes, del mediodía - 3:30 p.m.

Billares

De lunes - viernes, 8:30 a.m. - 4 p.m.

Rummikub

Los miércoles, Mediodía - 3:30 p.m.

Acolchar (Quilting)

Los miércoles, 9 a.m. - Mediodía

Juegos de Cartas / Barajas

Los viernes, 9 a.m.

Bunco

2do martes 1 - 3: 30 p.m.

Pictionary

2do jueves, mediodía - 2: 30 p.m.

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.

Mi 12 de ene	8:30 a.m. - 4:30 p.m.	Gratis	EP
Mi 9 de feb	8:30 a.m. - 4:30 p.m.	Gratis	EP
Mi 9 de mar	8:30 a.m. - 4:30 p.m.	Gratis	EP
Mi 13 de abr	8:30 a.m. - 4:30 p.m.	Gratis	EP

DIVULGACIÓN Y PROMOCIÓN VIRTUAL DE ADAMAS COUNTY

¿Tiene preguntas o necesita usted solicitar para los programas de asistencia pública? Por favor comuníquese con Karla Ojeda, Enlace de Divulgación, Promoción y Educación de Adams County, al (720) 523-2114 o bien en KOjeda@adcogov.org para programar una reunión. Es posible que ella pueda responder a sus preguntas y / o facilitarle los recursos que necesita.

AYUDA CON MEDICARE**¿Confusión con Medicare?**

¿Cuáles son las diferencias entre Medigap (Plan F, G, etc.) y los planes Medicare Advantage (HMO, PPO, etc.)? ¿Cómo la ley MACRA, implementada a partir del 1 de enero de 2020, ha causado el aumento de las primas para los Planes F y C? ¿Por qué debo actualizar mi cobertura de la Parte D todos los años? ¿Qué opciones tengo con Medicaid y Medicare? Programe una consulta gratuita con un corredor imparcial y experto en todo lo relacionado con Medicare para aprender cómo obtener beneficios adicionales y ahorrar más dinero. Comuníquese hoy mismo con Jeffrey Brill, Presidente de North Star Insurance Agency. Él responderá a sus preguntas y convertirá su confusión en confianza. (303) 667-1028

MEDICARE 1 A 1

Chaundra Price, (corredor 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 / Zoom / en persona). Llame al 303-916-3068 o visite www.Medicare-Teacher.com para programar una revisión gratuita de sus beneficios.

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 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.

Natación Abierta

Los horarios de natación abierta están disponibles para participantes de todas las edades. Hay toboganes disponibles, o pueden ponerse a su disposición a petición. Los niños de 5 años y menores que ingresen al agua deben estar acompañados por un adulto en todo momento. Los niños entre las edades de 6 - 11 deben contar con la presencia de un adulto en la plataforma que ofrezca supervisión activa.

Líneas de Entrenamiento

Estas líneas se reservan solo para la natación de

entrenamiento. Se prefiere usuarios que tengan 16 años o mayores. Los usuarios más menores pueden ser aprobados en función de sus habilidades y el cumplimiento de las normas de actividad. Debido a la disponibilidad limitada de líneas, se requiere compartir líneas.

- Dos nadadores en una línea pueden optar por nadar en círculos (en el sentido de las agujas del reloj) o pueden dividir el carril, y que cada nadador permanezca en un lado.
- Tres o más nadadores en un carril deben nadar en círculos en el sentido de las agujas del reloj.

Para horarios específicos de natación abierta y de líneas de entrenamiento, visite c3gov.com/rec-centers-pools

Clases de Natación

CLASES PARTICULARES DE NATACIÓN

Usted puede sobresalir en la natación, con instrucción individualizada. Los participantes de todos los niveles de habilidades, de 3 años en adelante, pueden participar. Hay 2 formas de comenzar a tomar clases particulares.

Presente una Solicitud

Particular (1 persona /30 minutos)	\$20R/\$26NR
Semi-particular (2 personas / 30 minutos)	\$26R/\$38NR

Lecciones Grupales

NIVELES DE LAS LECCIONES GRUPALES

¿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.

Nivel 1 Adaptación al Agua es apropiado si su hijo (a):

- Le tiene temor al agua
- No mete su cara en el agua
- Puede agarrarse de los costados de la alberca de forma independiente
- Diseñado para niños que son nuevos o que le tienen un poco de temor al agua.

Nivel 2 Fundamentos es apropiado si su hijo (a):

- Mete su cara en el agua
- Puede con ayuda realizar flotación sin miedo
- Explora el agua libremente y sin miedo
- Enseña flotación independiente, técnicas básicas de natación y seguridad en el agua.

Nivel 3 Natación Independiente es apropiado si su hijo (a):

- Puede realizar flotación frontal y posterior de forma independiente
- Puede saltar dentro de 3 - 4 pies de agua sin ayuda
- Puede nadar 10 yardas a espaldas elemental
- Combina respiración, técnicas de brazada y natación a distancia.

Nivel 4 Técnicas de Brazadas es apropiado si su hijo (a):

- Puede nadar la mitad de la longitud de la alberca sin detenerse
- Es eficiente en la técnica de respiración lateral
- Puede saltar dentro de 9 pies de agua sin ayuda
- Desarrolla resistencia y mejora las técnicas de brazadas.

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 pequeñitos 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.

Lecciones para Adultos: Edades: 16 y mayores

Se ofrece en solamente en Eagle Pointe.

Lecciones grupales adecuadas para todos los niveles de destrezas. Inscribese para aprender a nadar, desarrollar resistencia o para aprender nuevas destrezas para mejorar sus técnicas de natación.

CUOTAS DE LAS CLASES DE NATACIÓN

Sesiones de lu / mi y de ma / ju

Clases de 25 min	R/\$20	NR/\$28
Clases de 45 min	R/\$25	NR/\$33
Preparación de Equipo de Natación	R/\$30	NR/\$38

Sesiones de miércoles y sábados

Clases de 25 min	R/\$10	NR/\$14
Clases de 45 min	R/\$12.50	NR/\$16.50
Preparación de Equipo de Natación	R/\$15	NR/\$19

INSCRIPCIÓN PARA NATACIÓN

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 sino hasta el día después del 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.

BR Fechas de Inscripción de Clases de Natación

Sesión 1: 4 - 6 de enero

Sesión 2: 15 - 17 de febrero

Sesión 3: 29 - 31 de marzo

Sesiones de miércoles y sábados

Sesión 1: 11 - 13 de enero
Sesión 2: 22 - 24 de febrero
Sesión 3: 5-7 de abril

HORARIOS DE LAS LECCIONES GRUPALES

Bison Ridge

BEBITOS ACUÁTICOS (EIDADES 6 - 17 MESES) BR

Los sáb, del 15 de ene - 12 de feb	5 sem. BR	9 - 9:25 a.m.	6051.101
Los sáb, del 26 de feb - 26 de mar	5 sem. BR	9 - 9:25 a.m.	6052.101
Los sáb, del 9 de abr - 7 de mayo	5 sem. BR	9 - 9:25 a.m.	6053.101

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

Los sáb, del 15 de ene - 12 de feb	5 sem. BR	9:30 - 9:55 a.m.	6051.102
Los sáb, del 26 de feb - 26 de mar	5 sem. BR	9:30 - 9:55 a.m.	6052.102
Los sáb, del 9 de abr - 7 de mayo	5 sem. BR	9:30 - 9:55 a.m.	6053.102

NIVEL 1 - ADAPTACIÓN AL AGUA (SOLAMENTE EIDADES 3 - 5) BR

Los ma / ju, del 11 de ene - 10 de feb	5 sem. BR	4:30 - 4:55 p.m.	6151.101
Los ma / ju, del 11 de ene - 10 de feb	5 sem. BR	6 - 6:25 p.m.	6151.102
Los mi, del 12 de ene - 9 de feb	5 sem. BR	4:30 - 4:55 p.m.	6151.103
Los mi, del 12 de ene - 9 de feb	5 sem. BR	6 - 6:25 p.m.	6151.104
Los sáb, del 15 de ene - 12 de feb	5 sem. BR	9 - 9:25 a.m.	6151.105
Los sáb, del 15 de ene - 12 de feb	5 sem. BR	10:30 - 10:55 a.m.	6151.106
Los ma / ju, del 22 de feb - 24 de mar	5 sem. BR	4:30 - 4:55 p.m.	6152.101
Los ma / ju, del 22 de feb - 24 de mar	5 sem. BR	6 - 6:25 p.m.	6152.102
Los mi, del 23 de feb - 23 de mar	5 sem. BR	4:30 - 4:55 p.m.	6152.103
Los mi, del 23 de feb - 23 de mar	5 sem. BR	6 - 6:25 p.m.	6152.104
Los sáb, del 26 de feb - 26 de mar	5 sem. BR	9 - 9:25 a.m.	6152.105
Los sáb, del 26 de feb - 26 de mar	5 sem. BR	10:30 - 10:55 a.m.	6152.106
Los ma / ju, del 5 de abr - 5 de mayo	5 sem. BR	4:30 - 4:55 p.m.	6153.101
Los ma / ju, del 5 de abr - 5 de mayo	5 sem. BR	6 - 6:25 p.m.	6153.102
Los mi, del 6 de abr - 4 de mayo	5 sem. BR	4:30 - 4:55 p.m.	6153.103
Los mi, del 6 de abr - 4 de mayo	5 sem. BR	6 - 6:25 p.m.	6153.104
Los sáb, del 9 de abr - 7 de mayo	5 sem. BR	9 - 9:25 a.m.	6153.105
Los sáb, del 9 de abr - 7 de mayo	5 sem. BR	10:30 - 10:55 a.m.	6153.106

NIVEL 2 - LOS FUNDAMENTOS (EIDADES 3 - 5) BR

Los ma / ju, del 11 de ene - 10 de feb	5 sem. BR	5 - 5:25 p.m.	6251.101
Los ma / ju, del 11 de ene - 10 de feb	5 sem. BR	6:30 - 6:55 p.m.	6251.102
Los mi, del 12 de ene - 9 de feb	5 sem. BR	5 - 5:25 p.m.	6251.103
Los mi, del 12 de ene - 9 de feb	5 sem. BR	6:30 - 6:55 p.m.	6251.104
Los sáb, del 15 de ene - 12 de feb	5 sem. BR	9:30 - 9:55 a.m.	6251.105

Los sáb, del 15 de ene - 12 de feb	5 sem. BR	11- 11:25 a.m.	6251.106
Los ma / ju, del 22 de feb - 24 de mar	5 sem. BR	5 - 5:25 p.m.	6252.101
Los ma / ju, del 22 de feb - 24 de mar	5 sem. BR	6:30 - 6:55 p.m.	6252.102
Los mi, del 23 de feb - 23 de mar	5 sem. BR	5 - 5:25 p.m.	6252.103
Los mi, del 23 de feb - 23 de mar	5 sem. BR	6:30 - 6:55 p.m.	6252.104
Los sáb, del 26 de feb - 26 de mar	5 sem. BR	9:30 - 9:55 a.m.	6252.105
Los sáb, del 26 de feb - 26 de mar	5 sem. BR	11- 11:25 a.m.	6252.106
Los ma / ju, del 5 de abr - 5 de mayo	5 sem. BR	5 - 5:25 p.m.	6253.101
Los ma / ju, del 5 de abr - 5 de mayo	5 sem. BR	6:30 - 6:55 p.m.	6253.102
Los mi, del 6 de abr - 4 de mayo	5 sem. BR	5 - 5:25 p.m.	6253.103
Los mi, del 6 de abr - 4 de mayo	5 sem. BR	6:30 - 6:55 p.m.	6253.104
Los sáb, del 9 de abr - 7 de mayo	5 sem. BR	9:30 - 9:55 a.m.	6253.105
Los sáb, del 9 de abr - 7 de mayo	5 sem. BR	11- 11:25 a.m.	6253.106

NIVEL 2 - LOS FUNDAMENTOS (EIDADES 6 - 12) BR

Los ma / ju, del 11 de ene - 10 de feb	5 sem. BR	4:30 - 5:15 p.m.	6261.101
Los ma / ju, del 11 de ene - 10 de feb	5 sem. BR	5:30 - 6:15 p.m.	6261.102
Los ma / ju, del 11 de ene - 10 de feb	5 sem. BR	6:30 - 7:15 p.m.	6261.103
Los mi, del 12 de ene - 9 de feb	5 sem. BR	4:30 - 5:15 p.m.	6261.104
Los mi, del 12 de ene - 9 de feb	5 sem. BR	5:30 - 6:15 p.m.	6261.105
Los mi, del 12 de ene - 9 de feb	5 sem. BR	6:30 - 7:15 p.m.	6261.106
Los sáb, del 15 de ene - 12 de feb	5 sem. BR	10- 10:45 a.m.	6261.107
Los sáb, del 15 de ene - 12 de feb	5 sem. BR	11- 11:45 a.m.	6261.108
Los ma / ju, del 22 de feb - 24 de mar	5 sem. BR	4:30 - 5:15 p.m.	6262.101
Los ma / ju, del 22 de feb - 24 de mar	5 sem. BR	5:30 - 6:15 p.m.	6262.102
Los ma / ju, del 22 de feb - 24 de mar	5 sem. BR	6:30 - 7:15 p.m.	6262.103
Los mi, del 23 de feb - 23 de mar	5 sem. BR	4:30 - 5:15 p.m.	6262.104
Los mi, del 23 de feb - 23 de mar	5 sem. BR	5:30 - 6:15 p.m.	6262.105
Los mi, del 23 de feb - 23 de mar	5 sem. BR	6:30 - 7:15 p.m.	6262.106
Los sáb, del 26 de feb - 26 de mar	5 sem. BR	10- 10:45 a.m.	6262.107
Los sáb, del 26 de feb - 26 de mar	5 sem. BR	11- 11:45 a.m.	6262.108
Los ma / ju, del 5 de abr - 5 de mayo	5 sem. BR	4:30 - 5:15 p.m.	6263.101
Los ma / ju, del 5 de abr - 5 de mayo	5 sem. BR	5:30 - 6:15 p.m.	6263.102
Los ma / ju, del 5 de abr - 5 de mayo	5 sem. BR	6:30 - 7:15 p.m.	6263.103
Los mi, del 6 de abr - 4 de mayo	5 sem. BR	4:30 - 5:15 p.m.	6263.104
Los mi, del 6 de abr - 4 de mayo	5 sem. BR	5:30 - 6:15 p.m.	6263.105
Los mi, del 6 de abr - 4 de mayo	5 sem. BR	6:30 - 7:15 p.m.	6263.106
Los sáb, del 9 de abr - 7 de mayo	5 sem. BR	10- 10:45 a.m.	6263.107
Los sáb, del 9 de abr - 7 de mayo	5 sem. BR	11- 11:45 a.m.	6263.108

NIVEL 3 - NATACIÓN INDEPENDIENTE (EIDADES 3 - 5) BR

Los ma / ju, del 11 de ene - 10 de feb	5 sem. BR	5:30 - 5:55 p.m.	6351.101
Los ma / ju, del 11 de ene - 10 de feb	5 sem. BR	7 - 7:25 p.m.	6351.102

¿NECESITA CONFIGURAR UNA CUENTA ONLINE?

Para configurar una cuenta de registro en línea, visite apm.activecommunities.com/c3gov/Home

Importante! – Las cuentas de registro en línea deben configurarse al menos 48 horas de antelación, los fines de semana excluidos y niños u otros miembros de la familia solo pueden ser agregados a su cuenta por un miembro del personal de recreación.

Los mi, del 12 de ene - 9 de feb	5 sem. BR	5:30 - 5:55 p.m.	6351.103
Los mi, del 12 de ene - 9 de feb	5 sem. BR	7 - 7:25 p.m.	6351.104
Los sá, del 15 de ene - 12 de feb	5 sem. BR	10- 10:25 a.m.	6351.105
Los sá, del 15 de ene - 12 de feb	5 sem. BR	11:30 - 11:55 a.m.	6351.106
Los ma / ju, del 22 de feb - 24 de mar	5 sem. BR	5:30 - 5:55 p.m.	6352.101
Los ma / ju, del 22 de feb - 24 de mar	5 sem. BR	7 - 7:25 p.m.	6352.102
Los mi, del 23 de feb - 23 de mar	5 sem. BR	5:30 - 5:55 p.m.	6352.103
Los mi, del 23 de feb - 23 de mar	5 sem. BR	7 - 7:25 p.m.	6352.104
Los sá, del 26 de feb - 26 de mar	5 sem. BR	10- 10:25 a.m.	6352.105
Los sá, del 26 de feb - 26 de mar	5 sem. BR	11:30 - 11:55 a.m.	6352.106
Los ma / ju, del 5 de abr - 5 de mayo	5 sem. BR	5:30 - 5:55 p.m.	6353.101
Los ma / ju, del 5 de abr - 5 de mayo	5 sem. BR	7 - 7:25 p.m.	6353.102
Los mi, del 6 de abr - 4 de mayo	5 sem. BR	5:30 - 5:55 p.m.	6353.103
Los mi, del 6 de abr - 4 de mayo	5 sem. BR	7 - 7:25 p.m.	6353.104
Los sá, del 9 de abr - 7 de mayo	5 sem. BR	10- 10:25 a.m.	6353.105
Los sá, del 9 de abr - 7 de mayo	5 sem. BR	11:30 - 11:55 a.m.	6353.106

NIVEL 3 - NATACIÓN INDEPENDIENTE (EADAES 6 - 12) BR

Los ma / ju, del 11 de ene - 10 de feb	5 sem. BR	4:30 - 5:15 p.m.	6361.101
Los ma / ju, del 11 de ene - 10 de feb	5 sem. BR	5:30 - 6:15 p.m.	6361.102
Los ma / ju, del 11 de ene - 10 de feb	5 sem. BR	6:30 - 7:15 p.m.	6361.103
Los mi, del 12 de ene - 9 de feb	5 sem. BR	4:30 - 5:15 p.m.	6361.104
Los mi, del 12 de ene - 9 de feb	5 sem. BR	5:30 - 6:15 p.m.	6361.105
Los mi, del 12 de ene - 9 de feb	5 sem. BR	6:30 - 7:15 p.m.	6361.106
Los sá, del 15 de ene - 12 de feb	5 sem. BR	10- 10:45 a.m.	6361.107
Los sá, del 15 de ene - 12 de feb	5 sem. BR	11- 11:45 a.m.	6361.108
Los ma / ju, del 22 de feb - 24 de mar	5 sem. BR	4:30 - 5:15 p.m.	6362.101
Los ma / ju, del 22 de feb - 24 de mar	5 sem. BR	5:30 - 6:15 p.m.	6362.102
Los ma / ju, del 22 de feb - 24 de mar	5 sem. BR	6:30 - 7:15 p.m.	6362.103
Los mi, del 23 de feb - 23 de mar	5 sem. BR	4:30 - 5:15 p.m.	6362.104
Los mi, del 23 de feb - 23 de mar	5 sem. BR	5:30 - 6:15 p.m.	6362.105
Los mi, del 23 de feb - 23 de mar	5 sem. BR	6:30 - 7:15 p.m.	6362.106
Los sá, del 26 de feb - 26 de mar	5 sem. BR	10- 10:45 a.m.	6362.107
Los sá, del 26 de feb - 26 de mar	5 sem. BR	11- 11:45 a.m.	6362.108
Los ma / ju, del 5 de abr - 5 de mayo	5 sem. BR	4:30 - 5:15 p.m.	6363.101
Los ma / ju, del 5 de abr - 5 de mayo	5 sem. BR	5:30 - 6:15 p.m.	6363.102
Los ma / ju, del 5 de abr - 5 de mayo	5 sem. BR	6:30 - 7:15 p.m.	6363.103
Los mi, del 6 de abr - 4 de mayo	5 sem. BR	4:30 - 5:15 p.m.	6363.104
Los mi, del 6 de abr - 4 de mayo	5 sem. BR	5:30 - 6:15 p.m.	6363.105
Los mi, del 6 de abr - 4 de mayo	5 sem. BR	6:30 - 7:15 p.m.	6363.106
Los sá, del 9 de abr - 7 de mayo	5 sem. BR	10- 10:45 a.m.	6363.107
Los sá, del 9 de abr - 7 de mayo	5 sem. BR	11- 11:45 a.m.	6363.108

NIVEL 4 - TÉCNICAS DE BRAZADAS (SOLAMENTE EADAES 6 - 12) BR

Los ma / ju, del 11 de ene - 10 de feb	5 sem. BR	4:30 - 5:15 p.m.	6461.101
Los mi, del 12 de ene - 9 de feb	5 sem. BR	4:30 - 5:15 p.m.	6461.102

Los sá, del 15 de ene - 12 de feb	5 sem. BR	9-9:45 a.m.	6461.103
Los ma / ju, del 22 de feb - 24 de mar	5 sem. BR	4:30 - 5:15 p.m.	6462.101
Los mi, del 23 de feb - 23 de mar	5 sem. BR	4:30 - 5:15 p.m.	6462.102
Los sá, del 26 de feb - 26 de mar	5 sem. BR	9-9:45 a.m.	6462.103
Los ma / ju, del 5 de abr - 5 de mayo	5 sem. BR	4:30 - 5:15 p.m.	6463.101
Los mi, del 6 de abr - 4 de mayo	5 sem. BR	4:30 - 5:15 p.m.	6463.102
Los sá, del 9 de abr - 7 de mayo	5 sem. BR	9-9:45 a.m.	6463.103

NIVEL 5 - MECÁNICAS DE BRAZADAS (SOLAMENTE EADAES 6 - 12) BR

Los ma / ju, del 11 de ene - 10 de feb	5 sem. BR	5:30 - 6:15 p.m.	6561.101
Los mi, del 12 de ene - 9 de feb	5 sem. BR	5:30 - 6:15 p.m.	6561.102
Los sá, del 15 de ene - 12 de feb	5 sem. BR	10- 10:45 a.m.	6561.103
Los ma / ju, del 22 de feb - 24 de mar	5 sem. BR	5:30 - 6:15 p.m.	6562.101
Los mi, del 23 de feb - 23 de mar	5 sem. BR	5:30 - 6:15 p.m.	6562.102
Los sá, del 26 de feb - 26 de mar	5 sem. BR	10- 10:45 a.m.	6562.103
Los ma / ju, del 5 de abr - 5 de mayo	5 sem. BR	5:30 - 6:15 p.m.	6563.101
Los mi, del 6 de abr - 4 de mayo	5 sem. BR	5:30 - 6:15 p.m.	6563.102
Los sá, del 9 de abr - 7 de mayo	5 sem. BR	10- 10:45 a.m.	6563.103

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

Los mi, del 12 de ene - 9 de feb	5 sem. BR	6:30 - 7:30 p.m.	6861.101
Los sá, del 15 de ene - 12 de feb	5 sem. BR	11 a.m. - 12 p.m.	6861.102
Los mi, del 23 de feb - 23 de mar	5 sem. BR	6:30 - 7:30 p.m.	6862.101
Los sá, del 26 de feb - 26 de mar	5 sem. BR	11 a.m. - 12 p.m.	6862.102
Los mi, del 6 de abr - 4 de mayo	5 sem. BR	6:30 - 7:30 p.m.	6863.101
Los sá, del 9 de abr - 7 de mayo	5 sem. BR	11 a.m. - 12 p.m.	6863.102

Eagle Pointe

NIVEL 1 - ADAPTACIÓN AL AGUA (SOLAMENTE EADAES 3 - 5) EP

Los lu / mi, del 17 de ene - 16 de feb	5 sem. EP	4:30 - 4:55 p.m.	6101.105
Los lu / mi, del 17 de ene - 16 de feb	5 sem. EP	5:30 - 5:55 p.m.	6101.106
Los ma / ju, del 18 de ene - 17 de feb	5 sem. EP	4:30 - 4:55 p.m.	6101.101
Los ma / ju, del 18 de ene - 17 de feb	5 sem. EP	5:30 - 5:55 p.m.	6101.102
Los sá, del 22 de ene - 19 de feb	5 sem. EP	9-9:25 a.m.	6101.103
Los sá, del 22 de ene - 19 de feb	5 sem. EP	10- 10:25 a.m.	6101.104
Los lu / mi, del 28 de feb - 30 de mar	5 sem. EP	4:30 - 4:55 p.m.	6102.105
Los lu / mi, del 28 de feb - 30 de mar	5 sem. EP	5:30 - 5:55 p.m.	6102.106
Los ma / ju, del 1 de mar - 31 de mar	5 sem. EP	4:30 - 4:55 p.m.	6102.101
Los ma / ju, del 1 de mar - 31 de mar	5 sem. EP	5:30 - 5:55 p.m.	6102.102
Los sá, del 5 de mar - 2 de abr	5 sem. EP	9-9:25 a.m.	6102.103
Los sá, del 5 de mar - 2 de abr	5 sem. EP	10- 10:25 a.m.	6102.104
Los lu / mi, del 11 de abr - 11 de mayo	5 sem. EP	4:30 - 4:55 p.m.	6103.105
Los lu / mi, del 11 de abr - 11 de mayo	5 sem. EP	5:30 - 5:55 p.m.	6103.106
Los ma / ju, del 12 de abr - 12 de mayo	5 sem. EP	4:30 - 4:55 p.m.	6103.101
Los ma / ju, del 12 de abr - 12 de mayo	5 sem. EP	5:30 - 5:55 p.m.	6103.102

Los sáb, del 16 de abr - 14 de mayo	5 sem. EP	9-9:25 a.m.	6103.103
Los sáb, del 16 de abr - 14 de mayo	5 sem. EP	10-10:25 a.m.	6103.104

NIVEL 2 - LOS FUNDAMENTOS (EIDADES 3 - 5) EP

Los lu / mi, del 17 de ene - 16 de feb	5 sem. EP	4:30 - 4:55 p.m.	6201.105
Los lu / mi, del 17 de ene - 16 de feb	5 sem. EP	5:30 - 5:55 p.m.	6201.106
Los ma / ju, del 18 de ene - 17 de feb	5 sem. EP	4:30 - 4:55 p.m.	6201.101
Los ma / ju, del 18 de ene - 17 de feb	5 sem. EP	5:30 - 5:55 p.m.	6201.102
Los sáb, del 22 de ene - 19 de feb	5 sem. EP	9:30 - 9:55 a.m.	6201.103
Los sáb, del 22 de ene - 19 de feb	5 sem. EP	10:30 - 10:55 a.m.	6151.104
Los lu / mi, del 28 de feb - 30 de mar	5 sem. EP	4:30 - 4:55 p.m.	6202.105
Los lu / mi, del 28 de feb - 30 de mar	5 sem. EP	5:30 - 5:55 p.m.	6202.106
Los ma / ju, del 1 de mar - 31 de mar	5 sem. EP	4:30 - 4:55 p.m.	6202.101
Los ma / ju, del 1 de mar - 31 de mar	5 sem. EP	5:30 - 5:55 p.m.	6202.102
Los sáb, del 5 de mar - 2 de abr	5 sem. EP	9:30 - 9:55 a.m.	6202.103
Los sáb, del 5 de mar - 2 de abr	5 sem. EP	10:30 - 10:55 a.m.	6202.104
Los lu / mi, del 11 de abr - 11 de mayo	5 sem. EP	4:30 - 4:55 p.m.	6203.105
Los lu / mi, del 11 de abr - 11 de mayo	5 sem. EP	5:30 - 5:55 p.m.	6203.106
Los ma / ju, del 12 de abr - 12 de mayo	5 sem. EP	4:30 - 4:55 p.m.	6203.101
Los ma / ju, del 12 de abr - 12 de mayo	5 sem. EP	5:30 - 5:55 p.m.	6203.102
Los sáb, del 16 de abr - 14 de mayo	5 sem. EP	9:30 - 9:55 a.m.	6203.103
Los sáb, del 16 de abr - 14 de mayo	5 sem. EP	10:30 - 10:55 a.m.	6203.104

NIVEL 2 - LOS FUNDAMENTOS (EIDADES 6 - 12) EP

Los lu / mi, del 17 de ene - 16 de feb	5 sem. EP	5-5:45 p.m.	6211.105
Los lu / mi, del 17 de ene - 16 de feb	5 sem. EP	6:30 - 7:15 p.m.	6211.106
Los ma / ju, del 18 de ene - 17 de feb	5 sem. EP	5-5:45 p.m.	6211.101
Los ma / ju, del 18 de ene - 17 de feb	5 sem. EP	6:30 - 7:15 p.m.	6211.102
Los sáb, del 22 de ene - 19 de feb	5 sem. EP	10-10:45 a.m.	6211.103
Los sáb, del 22 de ene - 19 de feb	5 sem. EP	11-11:45 a.m.	6211.104
Los ma / ju, del 28 de feb - 30 de mar	5 sem. EP	5-5:45 p.m.	6212.105
Los ma / ju, del 28 de feb - 30 de mar	5 sem. EP	6:30 - 7:15 p.m.	6212.106
Los ma / ju, del 1 de mar - 31 de mar	5 sem. EP	5-5:45 p.m.	6212.101
Los ma / ju, del 1 de mar - 31 de mar	5 sem. EP	6:30 - 7:15 p.m.	6212.102
Los sáb, del 5 de mar - 2 de abr	5 sem. EP	10-10:45 a.m.	6212.103
Los sáb, del 5 de mar - 2 de abr	5 sem. EP	11-11:45 a.m.	6212.104
Los lu / mi, del 11 de abr - 11 de mayo	5 sem. EP	5-5:45 p.m.	6213.105
Los lu / mi, del 11 de abr - 11 de mayo	5 sem. EP	6:30 - 7:15 p.m.	6213.106
Los ma / ju, del 12 de abr - 12 de mayo	5 sem. EP	5-5:45 p.m.	6213.101
Los ma / ju, del 12 de abr - 12 de mayo	5 sem. EP	6:30 - 7:15 p.m.	6213.102
Los sáb, del 16 de abr - 14 de mayo	5 sem. EP	10-10:45 a.m.	6213.103
Los sáb, del 16 de abr - 14 de mayo	5 sem. EP	11-11:45 a.m.	6213.104

NIVEL 3 - NATACIÓN INDEPENDIENTE (EIDADES 3 - 5) EP

Los lu / mi, del 17 de ene - 16 de feb	5 sem. EP	5-5:25 p.m.	6301.105
Los lu / mi, del 17 de ene - 16 de feb	5 sem. EP	6-6:25 p.m.	6301.106
Los ma / ju, del 18 de ene - 17 de feb	5 sem. EP	5-5:25 p.m.	6301.101
Los ma / ju, del 18 de ene - 17 de feb	5 sem. EP	6-6:25 p.m.	6301.102

Los sáb, del 22 de ene - 19 de feb	5 sem. EP	10-10:25 a.m.	6301.103
Los sáb, del 22 de ene - 19 de feb	5 sem. EP	11:30 - 11:55 a.m.	6301.104
Los lu / mi, del 28 de feb - 30 de mar	5 sem. EP	5-5:25 p.m.	6302.105
Los lu / mi, del 28 de feb - 30 de mar	5 sem. EP	6-6:25 p.m.	6302.106
Los ma / ju, del 1 de mar - 31 de mar	5 sem. EP	5-5:25 p.m.	6302.101
Los ma / ju, del 1 de mar - 31 de mar	5 sem. EP	6-6:25 p.m.	6302.102
Los sáb, del 5 de mar - 2 de abr	5 sem. EP	10-10:25 a.m.	6302.103
Los sáb, del 5 de mar - 2 de abr	5 sem. EP	11:30 - 11:55 a.m.	6302.104
Los lu / mi, del 11 de abr - 11 de mayo	5 sem. EP	5-5:25 p.m.	6303.105
Los lu / mi, del 11 de abr - 11 de mayo	5 sem. EP	6-6:25 p.m.	6303.106
Los ma / ju, del 12 de abr - 12 de mayo	5 sem. EP	5-5:25 p.m.	6303.101
Los ma / ju, del 12 de abr - 12 de mayo	5 sem. EP	6-6:25 p.m.	6303.102
Los sáb, del 16 de abr - 14 de mayo	5 sem. EP	10-10:25 a.m.	6303.103
Los sáb, del 16 de abr - 14 de mayo	5 sem. EP	11:30 - 11:55 a.m.	6303.104

NIVEL 3 - NATACIÓN INDEPENDIENTE (EIDADES 6 - 12) EP

Los lu / mi, del 17 de ene - 16 de feb	5 sem. EP	6-6:45 p.m.	6311.105
Los lu / mi, del 17 de ene - 16 de feb	5 sem. EP	6:30 - 7:15 p.m.	6311.106
Los ma / ju, del 18 de ene - 17 de feb	5 sem. EP	6-6:45 p.m.	6311.101
Los ma / ju, del 18 de ene - 17 de feb	5 sem. EP	6:30 - 7:15 p.m.	6311.102
Los sáb, del 22 de ene - 19 de feb	5 sem. EP	10:30 - 11:15 a.m.	6311.103
Los sáb, del 22 de ene - 19 de feb	5 sem. EP	11-11:45 a.m.	6311.104
Los lu / mi, del 28 de feb - 30 de mar	5 sem. EP	6-6:45 p.m.	6312.105
Los lu / mi, del 28 de feb - 30 de mar	5 sem. EP	6:30 - 7:15 p.m.	6312.106
Los ma / ju, del 1 de mar - 31 de mar	5 sem. EP	6-6:45 p.m.	6312.101
Los ma / ju, del 1 de mar - 31 de mar	5 sem. EP	6:30 - 7:15 p.m.	6312.102
Los sáb, del 5 de mar - 2 de abr	5 sem. EP	10:30 - 11:15 a.m.	6312.103
Los sáb, del 5 de mar - 2 de abr	5 sem. EP	11-11:45 a.m.	6312.104
Los lu / mi, del 11 de abr - 11 de mayo	5 sem. EP	6-6:45 p.m.	6313.105
Los lu / mi, del 11 de abr - 11 de mayo	5 sem. EP	6:30 - 7:15 p.m.	6313.106
Los ma / ju, del 12 de abr - 12 de mayo	5 sem. EP	6-6:45 p.m.	6313.101
Los ma / ju, del 12 de abr - 12 de mayo	5 sem. EP	6:30 - 7:15 p.m.	6313.102
Los sáb, del 16 de abr - 14 de mayo	5 sem. EP	10:30 - 11:15 a.m.	6313.103
Los sáb, del 16 de abr - 14 de mayo	5 sem. EP	11-11:45 a.m.	6313.104

NIVEL 4 - TÉCNICAS DE BRAZADAS (SOLAMENTE EIDADES 6 - 12) EP

Los lu / mi, del 17 de ene - 16 de feb	5 sem. EP	4:30 - 5:15 p.m.	6401.103
Los ma / ju, del 18 de ene - 17 de feb	5 sem. EP	4:30 - 5:15 p.m.	6401.101
Los sáb, del 22 de ene - 19 de feb	5 sem. EP	9-9:45 a.m.	6401.102
Los lu / mi, del 28 de feb - 30 de mar	5 sem. EP	4:30 - 5:15 p.m.	6402.103
Los ma / ju, del 1 de mar - 31 de mar	5 sem. EP	4:30 - 5:15 p.m.	6402.101
Los sáb, del 5 de mar - 2 de abr	5 sem. EP	9-9:45 a.m.	6402.102
Los lu / mi, del 11 de abr - 11 de mayo	5 sem. EP	4:30 - 5:15 p.m.	6403.103
Los ma / ju, del 12 de abr - 12 de mayo	5 sem. EP	4:30 - 5:15 p.m.	6403.101
Los sáb, del 16 de abr - 14 de mayo	5 sem. EP	9-9:45 a.m.	6403.102

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

Los lu / mi, del 17 de ene - 16 de feb	5 sem. EP	5:30 - 6:15 p.m.	6501.103
Los ma / ju, del 18 de ene - 17 de feb	5 sem. EP	5:30 - 6:15 p.m.	6501.101
Los sá, del 22 de ene - 19 de feb	5 sem. EP	10- 10:45 a.m.	6501.102
Los lu / mi, del 28 de feb - 30 de mar	5 sem. EP	5:30 - 6:15 p.m.	6502.103
Los ma / ju, del 1 de mar - 31 de mar	5 sem. EP	5:30 - 6:15 p.m.	6502.101
Los sá, del 5 de mar - 2 de abr	5 sem. EP	10 - 10:45 a.m.	6502.102
Los lu / mi, del 11 de abr - 11 de mayo	5 sem. EP	5:30 - 6:15 p.m.	6503.103
Los ma / ju, del 12 de abr - 12 de mayo	5 sem. EP	5:30 - 6:15 p.m.	6503.101
Los sá, del 16 de abr - 14 de mayo	5 sem. EP	10- 10:45 a.m.	6503.102

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

Los lu / mi, del 17 de ene - 16 de feb	5 sem. EP	6:30 - 7:30 p.m.	6811.102
Los sá, del 22 de ene - 19 de feb	5 sem. EP	11 a.m. - 12 p.m.	6811.101
Los lu / mi, del 28 de feb - 30 de mar	5 sem. EP	6:30 - 7:30p.m.	6812.102
Los sá, del 5 de mar - 2 de abr	5 sem. EP	11 a.m. - 12 p.m.	6812.101
Los lu / mi, del 11 de abr - 11 de mayo	5 sem. EP	6:30 - 7:30 p.m.	6813.102
Los sá, del 16 de abr - 14 de mayo	5 sem. EP	11 a.m. - 12 p.m.	6813.101

ADULTOS (EDADES 16 Y MAYORES) EP

Los sá, del 22 de ene - 19 de feb	5 sem. EP	9-9:45 a.m.	6601.101
Los sá, del 5 de mar - 2 de abr	5 sem. EP	9-9:45 a.m.	6602.101
Los sá, del 16 de abr - 14 de mayo	5 sem. EP	9-9:45 a.m.	6603.101

BEBITOS ACUÁTICOS (EDADES 6 - 17 MESES) EP

Los sá, del 22 de ene - 19 de feb	5 sem. EP	9 - 9:25 a.m.	6001.101
Los sá, del 5 de mar - 2 de abr	5 sem. EP	9 - 9:25 a.m.	6002.101
Los sá, del 16 de abr - 14 de mayo	5 sem. EP	9 - 9:25 a.m.	6003.101

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

Los sá, del 22 de ene - 19 de feb	5 sem. EP	9:30 - 9:55 a.m.	6001.102
Los sá, del 5 de mar - 2 de abr	5 sem. EP	9:30 - 9:55 a.m.	6002.102
Los sá, del 16 de abr - 14 de mayo	5 sem. EP	9:30 - 9:55 a.m.	6003.102

¡AHORA YA OFRECEMOS CLASES ADAPTIVAS DE NATACIÓN! CONSULTE LA PAGE 6 PARA MÁS DETALLES.

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

FIESTAS DE ALBERCA

¡Reserve su próxima fiesta en una de nuestras instalaciones! Las opciones de renta incluyen la sala, pases de natación y otras emocionantes opciones. Consulta a continuación para más detalles.

- Se pueden comprar cupo para nadadores adicionales el día de la fiesta. El precio es de \$ 1.50 para menores de 17 años / \$ 2.50 para mayores de 18 años. Las cantidades son limitadas.
- Las opciones de la Opción B son nuestros paquetes de decoración e incluyen manteles, platos, tazas, servilletas, tenedores, un ramo de globos y una bolsa de regalo para cada niño que asista.
- Los precios no incluyen los impuestos.

BISON RIDGE

Las fiestas en Bison Ridge pueden programarse de 12:30 - 2:30 p.m o bien de 3:15 - 5:15 p.m. solo los sábados y domingos

Sala Sencilla

Opción A
Incluye anfitrión de fiesta, 15 nadadores, 3 mesas, asientos para 12 y capacidad máxima de 20 personas.

(R / \$115, NR / \$150)

Opción B

Incluye anfitrión de fiesta, 15 nadadores, 3 mesas, cubiertos para 12, decoraciones y capacidad máxima de 20 personas.

(R / \$140, NR / \$175)

Sala Doble

Opción A: Incluye anfitrión de fiesta, 30 nadadores, 6 mesas, asientos para 30 y capacidad máxima de 40 personas.

(R / \$190, NR / \$260)

Opción B: Incluye anfitrión de fiesta, 15 nadadores, 6 mesas, cubiertos para 30, decoraciones y capacidad máxima de 40 personas.

(R / \$230, NR / \$300)

EAGLE POINTE

Las fiestas en EP se pueden programar de 1 - 3 p.m. solo los sábados y domingos.

Opción A

Incluye anfitrión de fiesta, 15 nadadores, 6 mesas, asientos para 24 y capacidad máxima de 30 personas.

(R / \$85, NR / \$120)

Opción B

Incluye anfitrión de fiesta, 15 nadadores, 6 mesas, cubiertos para 24, decoraciones y capacidad máxima de 30 personas.

(R / \$120, NR / \$150)

BAILE

Las clases de Invierno / Primavera con presentación concluirán con un recital de primavera el 15 de mayo de 2022 en Bison Ridge Recreation Center. Inscribese 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.

No Presentación, Edad 3

Los ma, del 11 de ene - 9 de mayo
hasta el 3 de ene: \$60/\$70

5:30 - 6 p.m. 1001.101 EP
el 4 de ene: \$70/\$80

**No habrá clase el 29 de mar*

Presentación, Edad 4

Ma 11 de ene
hasta el 3 de ene: \$70/\$80

6 - 6:30 p.m. 1001.102 EP
el 4 de ene: \$80/\$90

**No habrá clase el 29 de mar*

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****Presentación**

Ma 11 de ene
hasta el 3 de ene: \$78/\$88

6:30 - 7:15 p.m. 1101.101 EP
el 4 de ene: \$88/\$98

**No habrá clase el 29 de mar*

Presentación

Ma 11 de ene
hasta el 3 de ene: \$78/\$88

7:15 - 8 p.m. 1101.102 EP
el 4 de ene: \$88/\$98

**No habrá clase el 29 de mar*

Presentación

Mi 12 de ene
hasta el 3 de ene: \$78/\$88

5:30 - 6:15 p.m. 1101.103 EP
el 4 de ene: \$88/\$98

**No habrá clase el 30 de mar*

Presentación

Ju 13 de ene
hasta el 3 de ene: \$78/\$88

5:30 - 6:15 p.m. 1101.104 BR
el 4 de ene: \$88/\$98

**No habrá clase el 31 de mar*

FUNDAMENTOS DEL BALLET**Edades 3****No Presentación**

Lu 1/10-5/8
hasta el 1/3 \$60/\$70

5:30-6 p.m. 1651.101 BR
el 1/4 \$70/\$80

**No habrá clase el 28 de mar*

No Presentación**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.

1/10-5/8 M 5:30-6 p.m. 1651.101 BR
by 1/3: \$60/\$70 on 1/4: \$70/\$80

**No habrá clase el 28 de mar*

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.

Los lu, del 10 de ene - 8 de mayo
hasta el 3 de ene: \$60/\$70

5:30 - 6 p.m. 1651.101 BR
el 4 de ene: \$70/\$80

**No habrá clase el 28 de mar*

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 el baile mientras se enseñan los primeros pasos de ballet.

Presentación

Lu 10 de ene
hasta el 3 de ene: \$70/\$80

6 - 6:30 p.m. 1651.102 BR
el 4 de ene: \$80/\$90

**No habrá clase el 28 de mar*

PRESENTACIÓN AL BALLET**Edades 5 - 6**

Presentación al Ballet enseña elegancia, coordinación, fuerza, flexibilidad, musicalidad, equilibrio y es

Presentación

Lu 10 de ene
hasta el 3 de ene: \$78/\$88

6:30 - 7:15 p.m. 1661.101 BR
el 4 de ene: \$88/\$98

**No habrá clase el 28 de mar*

BALLET INTERMEDIO**Edades 7 - 8****Presentación**

Lu 10 de ene
hasta el 3 de ene: \$81/\$91

7:15 - 8:15 p.m. 1671.101 BR
el 4 de ene: \$91/\$101

**No habrá clase el 28 de mar*

JAZZ**Edades 7 - 8**

El jazz enseña elegancia, coordinación, fuerza, flexibilidad, musicalidad, equilibrio y es la base fundamental de todas las formas de baile.

Presentación

Ju 13 de ene
hasta el 3 de ene: \$81/\$91

6:30 - 7:30 p.m. 1551.101 BR
el 4 de ene: \$91/\$101

**No habrá clase el 31 de mar*

JAZZ**Edades 7 - 8****Presentación**

Vi 14 de ene
hasta el 3 de ene: \$81/\$91

5:30 - 6:30 p.m. 1501.102 EP
el 4 de ene: \$91/\$101

**No habrá clase el 1 de abr*

PROGRAMAS FAMILIARES

POMPONES PARA PRINCIPIANTES

Edades 8 - 12

Presentación

Ju 12 de ene 7:30 - 8:30 p.m. 1451.101 BR
 hasta el 3 de ene: \$81/\$91 el 4 de ene: \$91/\$101

No habrá clase el 31 de mar

Presentación

Vi 13 de ene 6:30 - 7:30 p.m. 1401.101 EP
 hasta el 3 de ene: \$81/\$91 el 4 de ene: \$91/\$101

** No habrá clase el 1 de abr*

BAILE LÍRICO

Edades 12 y mayores

El baile lírico es un tipo popular de baile contemporáneo que fusiona los estilos moderno, 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. En esta clase mixta, los estudiantes pueden usar sandalias líricas, zapatos de ballet y zapatos de jazz o permanecer descalzos. Se debe usar ropa floja de ejercicio o de baile.

Presentación

Ju 12 de ene 7:30 - 8:30 p.m. 1391.101 BR
 hasta el 3 de ene: \$81/\$91 el 4 de ene: \$91/\$101

**No habrá clase el 31 de mar*

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

Performance

Mi 12 de ene 6:30 - 7:30 p.m. 1251.101 BR
 hasta el 3 de ene: \$81/\$91 el 4 de ene: \$91/\$101

**No habrá clase el 30 de mar*

Presentación

Mi 12 de ene 6:30 - 7:30 p.m. 1201.101 EP
 hasta el 3 de ene: \$81/\$91 el 4 de ene: \$91/\$101

**No habrá clase el 30 de mar*

NIVEL INTERMEDIO

Edades 11 - 16

Performance

Mi 12 de ene 7:30 - 8:30 p.m. 1211.101 EP
 hasta el 3 de ene: \$81/\$91 el 4 de ene: \$91/\$101

**No habrá clase el 30 de mar*

Performance

Mi 12 de ene 7:30 - 8:30 p.m. 1261.101 BR
 hasta el 3 de ene: \$81/\$91 el 4 de ene: \$91/\$101

**No habrá clase el 30 de mar*

NIVEL AVANZADO

Solo por invitación de parte del instructor

Performance

Mi 12 de ene 8:30 - 9:30 p.m. 1291.101 BR
 hasta el 3 de ene: \$81/\$91 el 4 de ene: \$91/\$101

**No habrá clase el 30 de mar*

TUBING PARA TODOS

Todas las edades

Reunirse en el Bison Ridge Recreation Center para viajar hacia Idaho Springs para una hora de tubing en la nieve. El precio incluye transporte, renta de tubo y chocolate caliente después de pasar un buen tiempo en la colina. No incluye el almuerzo, así que, por favor, haga los planes correspondientes. No hay edad mínima, pero los participantes deben medir por lo menos 36 pulgadas de alto y todos los niños deben estar acompañados por un adulto.

Lu 20 de dic 9:30 a.m. - 2 p.m. \$25/\$30/persona 7053.204 BR

DÍA DE SERVICIO

Edades 6 y mayores con un adulto

Contribuya en su comunidad y enséñeles a sus hijos el valor de la generosidad, todo esto mientras comparten tiempo juntos. Pase a vernos en cualquier momento durante la sesión para crear paquetes de asistencia para el invierno. Por favor inscriba solamente a un integrante de la familia.

Lu 17 de ene 10 a.m. - 2p.m. GRATIS 7701.101 EP

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA LA FAMILIA

Edades 11 y mayores con un adulto

¡Una clase para toda la familia! 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 por lo que tanto ha trabajado! ¡Disponibles para todos los niveles de acondicionamiento físico! El precio incluye hasta 4 integrantes de la familia. Por favor inscriba solamente a un participante.

Los ma, del 25 de ene - 1 de mar 6:30 - 7:30 p.m.

\$25/\$30/familia 3401.101 EP

Los ma, del 22 de mar - 26 de abr 6:30 - 7:30 p.m.

\$25/\$30/familia 3402.101 EP

BAILE DE PAPÁS E HIJAS –

¡LUCES, CÁMARA, ACCIÓN!

Para niñas edades de 4 - 17 con figura paterna adulto ¡Vamos a sacar la alfombra roja para su chica especial! Acompáñenos para una gran noche de bailes, juegos, artesanías y premios.

Vi 4 de feb 6 - 9 p.m.

\$12/\$15/persona (el precio aumenta a \$16/\$19 después del 31 de dic)
 7751.101 BR

FIESTA ARTÍSTICA FAMILIAR

Mi 9 de feb 6 - 8 p.m. \$18/\$20/persona 7011.101 EP

Mi 4 de mayo 6 - 8 p.m. \$18/\$20/persona 7012.101 EP

MINI COMIC CON

Todas las edades

Disfruta de este día familiar de artesanías, disfraces, narración de cuentos y mucho más mientras celebramos todo lo relacionado con la cultura pop. Un programa completo de los eventos estará disponible en c3gov.com/recreation en febrero.

Sá 19 de mar 10 a.m. - 4 p.m. GRATIS 7752.101 BR

SUPER DIVERSIÓN DE PASCUAS

Todas las edades

¡Podrás teñir huevos, hacer artesanías, tomarte una foto con el conejito de Pascua y disfrutar de una búsqueda de huevos que brillan en la oscuridad!

Sá 9 de abr 6 - 8:30 p.m. \$3/\$5/persona 7702.101 EP

FIESTA DE TÉ DEL SOMBRERERO LOCO CON MI MAMÁ

Para niños edades de 3 y mayores con figura materna adulta ¡No llegue tarde a esta cita tan importante con su pequeñito favorito! Acompáñenos para una mañana bastante curiosa de té, sándwiches, artesanías, juegos y más.

Sá 30 de abr 10 a.m. - mediodía \$7/\$10/persona 7753.101 BR

VIERNES DE DIVERSIÓN FAMILIAR

Edades 5 y mayores con un adulto

Pase tiempo de calidad riendo, jugando y aprendiendo con su familia. Por favor inscriba solamente a un integrante de la familia por sesión.

6 - 8:30 p.m. \$10/\$15/familia

Vi 14 de ene Noche de Juegos 7081.101 BR

28 de ene Película Familiar 7031.101 EP

18 de feb Noche de Lectoescritura 7082.101 BR

25 de feb Sal-Si-Puedes 7032.101 EP

11 de mar Zumba 7033.101 EP

25 de mar Noche de Astronomía 7083.101 BR

15 de abr Película Familiar 7084.101 BR

22 de abr Artes y Artesanías 7034.101 EP

13 de mayo Noche de Juegos 7035.101 EP

20 de mayo Sal-Si-Puedes 7085.101 BR

PASEO A CABALLO AL ATARDECER

Edades: 6 y mayores con un adulto

¡Disfruta de un Paseo a Caballo de forma nueva con paseos al atardecer por senderos! Repórtate al Centro Recreativo Eagle Pointe para cada semana viajar fuera de este sitio y disfrutar paseos a caballo por senderos. Horarios sujetos a cambios. Por favor inscriba a cada participante por separado.

Los Sá del 7 - 21 de mayo 3 - 10 p.m. \$100/\$125/persona 7402.101 EP

TOUR FAMILIAR DE VIDA Y HÁBITAT SILVESTRE

Edades: 6 y mayores con un adulto

Explora la vida silvestre y sus hábitats por todo el Refugio Nacional de Vida Silvestre Rocky Mountain Arsenal con la ayuda de este tour guiado. Por favor inscriba a cada participante por separado.

Sá 23 de abr 9a.m. - Mediodía \$10/\$15/persona 7413.101 EP

DÍA DE ADMINISTRADORES RESPONSABLES DEL MEDIO AMBIENTE

Todas las edades

Ayude a correr la voz acerca de la importancia de la administración responsable del medio ambiente y aliente a las personas a proteger el medio ambiente y ayudar a mantener los lugares donde llevamos a cabo nuestras actividades de recreación. ¡Ayude con la mitigación de malezas, mitigación de castores, mantenimiento de senderos y mucho más! Esta es una gran oportunidad para cumplir con las horas de servicio comunitario para los adolescentes. El desayuno y el almuerzo facilitados por el departamento de Recreación de

Commerce City y por Sand Creek Regional Greenway. Por favor inscriba a cada participante por separado.

Lugar específico de la reunión: Por determinar

Sá 16 de abr 9:30 - 11:30 a.m. Gratis 7415.101 EP

PROGRAMAS PARA NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR

DECORACIÓN DE GALLETAS DE LOS DÍAS FESTIVOS

Edades 3 - 5 con un adulto

Nosotros ponemos los ingredientes, tú pones la creatividad. Ven a visitarnos a cualquier hora durante la sesión de dos horas para chocolate caliente, decoración de galletas y artesanías.

Lu 6 de dic 2 - 4 p.m. \$3/\$5/persona 7001.307 EP

Lu 13 de dic 10 a.m. - mediodía \$3/\$5/persona 7053.203 BR

CLASES PARA PADRE DE FAMILIA Y NIÑO

Juntos podrán crear música, arte y diversión.

Padre de Familia / Niño edades 2- 5 con un adulto (el costo es por niño)

Lu 9 - 9:45 a.m. \$22/\$28 EP
del 10 - 24 de ene Locura Animal 7111.101

del 7 - 21 de feb Los Musiqueros 7112.101

del 7 - 21 de mar Los Constructores 7113.101

del 4 - 18 de abr Aventuras de Cuentos 7114.101

del 2 - 16 de mayo Un Mundo Lleno de Colores 7115.101

Los mi 2 - 2:45 p.m. \$22/\$28 EP
del 12 - 26 de ene Cuentos y Cantos 7111.102

del 9 - 23 de feb Los Desordenadores 7112.102

del 9 - 23 de mar Crea Conmigo 7113.102

del 6 - 20 de abr Marca y Modelo 7114.102

del 4 - 18 de mayo La Hora Infantil 7115.102

YOGA PARA PADRE DE FAMILIA / NIÑO

Edades 2 - 5 con un adulto

El costo incluye la inscripción para un padre de familia y para un niño. Por favor haga la inscripción con el nombre del niño.

Los lu, del 7 - 28 de mar 10 - 10:45 a.m. \$40/\$45 3261.101 BR

Los lu, del 4 - 25 de abr 10 - 10:45 a.m. \$40/\$45 3262.101 BR

JUMPBUNCH DEPORTES Y EJERCICIOS PARA NIÑOS

Padre de Familia / Niño Edades 1.5 - 2.5 con un adulto (el costo es por niño)

Los ju de 9:15 - 9:45 a.m. BR
del 6 - 27 de ene \$44/\$55 7161.101

del 3 - 24 de feb \$44/\$55 7162.101

del 3 - 31 de mar \$55/\$66 7163.101

del 7 - 28 de abr \$44/\$55 7164.101

del 5 - 26 de mayo \$44/\$55 7165.101

Edades 2.5 - 3.5 con un adulto (el costo es por niño)

Los ju de 10 - 10:30 a.m. BR
del 6 - 27 de ene \$44/\$55 7161.102

del 3 - 24 de feb \$44/\$55 7162.102

del 3 - 31 de mar	\$55/\$66	7163.102
del 7 - 28 de abr	\$44/\$55	7164.102
del 5 - 26 de mayo	\$44/\$55	7165.102

Edades 3.5 - 6

Los ju de 10:45 - 11:30 a.m.		BR
del 6 - 27 de ene	\$48/\$60	7161.103
del 3 - 24 de feb	\$48/\$60	7162.103
del 3 - 31 de mar	\$60/\$72	7163.103
del 7 - 28 de abr	\$48/\$60	7164.103
del 5 - 26 de mayo	\$48/\$60	7165.103

ACTIVIDADES ADICIONALES PARA PREESCOLARES**Edades 3 - 5**

Nuestras clases de actividades adicionales permiten a los estudiantes ser creativos y poner en práctica sus dones, talentos y aficiones naturales. Con un tema nuevo cada mes, tenemos algo especial para cada niño.

Los lu 3 - 3:45 p.m.	\$16/\$20	BR
del 10 - 24 de ene	Descubrimiento de Dinosaurios	7181.101
del 7 - 21 de feb	Exploración Española	7182.101
del 7 - 21 de mar	Manía Musical	7183.101
del 4 - 18 de abr	Amigos STEAM	7184.101
del 2 - 16 de mayo	Desastre de Arte	7185.101
Los ma 10 - 10:45 a.m.	\$16/\$20	EP
del 5 - 25 de ene	Los Cocineritos	7101.101
del 8 - 22 de feb	Amor y Amabilidad	7102.101
del 8 - 22 de mar	Primero la Primavera	7103.101
del 5 - 19 de abr	Míranos Crecer	7104.101
del 3 - 17 de mayo	Adelante STEAM!	7105.101

MINI EXPLORACIONES**Edades 3 - 5**

Juntos exploramos nuestros sentidos, alimentamos nuestra curiosidad y fomentamos el amor por el mundo natural. La clase se lleva a cabo al aire libre siempre que sea posible; por favor vista a su hijo(a) apropiadamente.

Los vi 10 - 10:45 a.m.	\$16/\$20	BR
del 7 - 21 de ene	Diversión en la Nieve	7191.101
del 4 - 18 de feb	El País de las Maravillas de Invierno	7192.101
del 4 - 18 de mar	Creaciones Coloridas	7193.101
del 1 - 15 de abr	Apreciación del Planeta Tierra	7194.101
del 6 - 20 de mayo	Ahí Viene el Verano	7195.101

EVENTO INFORMATIVO DE DISCOVERY**Edades 3 - 5 con un adulto**

Obtenga más información acerca de nuestro programa Discovery Kids - conozca al personal, visite nuestros salones de clase, y vea cómo brindamos la base para toda una vida de aprendizaje. No se requiere inscripción previa.

Bison Ridge

Los ma, mi, ju de 2 - 4 p.m.		
del 4 - 27 de ene	Nuestro Amigos Animales del Ártico	7151.101
		\$120/\$160

del 1 - 24 de feb	Chocolate Caliente y Más	7152.101
		\$120/\$160

del 1 - 31 de mar*	Actos de Generosidad	7153.101
		\$150/\$200

*no habrá programa del 22 - 24 de mar

del 5 - 28 de abr	Cerezos en Flor	7154.101
		\$120/\$160

del 3 - 19 de mayo	Vamos al Circo	7155.101
		\$90/\$120

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.

Vi 7 de ene	Salta hacia al Año Nuevo	7171.101
-------------	--------------------------	----------

Vi 11 de feb	Tú y yo	7172.101
--------------	---------	----------

Vi 4 de mar	Suerte de Duende	7173.101
-------------	------------------	----------

Vi 1 de abr	Amor de Primavera	7174.101
-------------	-------------------	----------

Vi 13 de mayo	Gran Fiesta de Verano	7175.101
---------------	-----------------------	----------

EJERCICIO**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 16 años o más para participar en las clases. Las clases están limitadas a las primeras 27 personas como máximo, las clases de ciclismo están limitadas a los primeros 13 ciclistas. Las clases Silver Sneakers no requieren membresía de Silver Sneakers para poder asistir. La información más actualizada acerca de las clases y sus horarios se puede encontrar en línea en: www.c3gov.com/fitness

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. Inscríbase 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**

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 303-286-6835.

ORIENTACIÓN DEL EQUIPO DE EJERCICIOS

Edades 14 y mayores

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.

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 ayudarle 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 re-avisar 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.

PROGRAMACIÓN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO / BIENESTAR

Programación de Ejercicios de Fortaleza Muscular y de Cardio

ENTRENAMIENTO PRIMAVERAL DE ESQUÍ Y DE TABLA DE NIEVE

Para personas de 16 años o mayores

Dado los cielos azules y días de nieve que se nos acercan, inscríbase en esta clase de fortaleza y cardio para poder condicionar su cuerpo para las pistas. Esta clase se enfocará en la resistencia cardiovascular y en la fortaleza de la parte inferior del cuerpo.

Los lu, del 24 de ene - 28 de feb 7 - 8 p.m. \$55/\$60
3152.101 BR

¡Complete este programa de entrenamiento y acompáñenos en nuestro Día de Esquí y de Tabla de Nieve en Grupo! El transporte y almuerzo incluidos. Los boletos de teleférico y el equipo no están incluidos.

Sá 5 de mar 7 a.m. - 4 p.m. \$25/\$35
7463.101 BR

CRECIMIENTO EN EL GOLF

Para personas de 16 años o mayores

Si usted desea golpear la pelota de golf más fuerte y más lejos, ésta es la clase perfecta para usted. En este programa de acondicionamiento físico específico para deportes, usted se podrá enfocar en ejercicios que mejorarán su juego de golf. Trabaje en la movilidad rotacional, la estabilidad y en la fortaleza. Aumente su fortaleza y flexibilidad central en las caderas y en la parte baja de la espalda para producir un swing que sea potente y técnicamente sólido.

Los ju, del 7 de abr - 12 de mayo 7 - 8 p.m. \$70/\$75
3154.101 BR

TRX + PESAS RUSAS

Para personas de 16 años o mayores

Dirigido por un Entrenador Personal Certificado, aprenderá la forma apropiada y obtendrá atención individual adicional en un ambiente de grupo más pequeño.

Los ju, del 17 de feb - 24 de mar 7 - 8 p.m. \$70/\$75
3151.101 BR

YOGA PARA PADRE DE FAMILIA / NIÑO

El costo incluye la inscripción para un padre de familia y para un niño.

Los lu, del 7 - 28 de mar 10 - 10:45 a.m. \$40/\$45
3261.101 BR

Los lu, del 4 - 25 de abr 10 - 10:45 a.m. \$40/\$45
3262.101 BR

LEVANTAMIENTO DE PESAS PARA ADOLESCENTES

15 - 18 años

Aprenda acerca de los fundamentos del levantamiento de pesas, de los buenos modales de sala de pesas y de la técnica apropiada del levantamiento de pesas. Esta clase es para adolescentes que quieren aprender como acuciarse y como levantar apropiadamente en el banco, y mucho más. ¡Aproveche al máximo su entrenamiento usando la forma

correcta y favorézcase de esos beneficios!

Los ma, del 11 de ene - 15 de feb 7 - 8 p.m. \$60/\$65
3181.101 BR

Los ma, del 8 de mar - 12 de abr 7 - 8 p.m. \$60/\$65
3182.101 BR

CAMPAMENTO DE ENTRENAMIENTO DE FORTALEZA

Para personas de 16 años o mayores

¡Disponibles para todos los niveles de acondicionamiento físico!

Los ma / ju, del 22 de mar - 12 de mayo 5:15 - 6:16 p.m. \$150/\$155
3451.101 BR

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA LA FAMILIA

11 años o mayores con un adulto

¡Una clase para toda la familia! 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 por lo que tanto ha trabajado! ¡Disponibles para todos los niveles de acondicionamiento físico! El precio incluye hasta 4 integrantes de la familia. Por favor inscriba sólo una persona por familia.

Los ma, del 25 de ene - 1 de mar 6:30 - 7:30 p.m. \$25/\$30 por familia
3401.101 EP

Los ma, del 22 de mar - 26 de abr 6:30 - 7:30 p.m. \$25/\$30 por familia
3402.101 EP

ADULTOS ACTIVOS Y PESAS

50 años de edad y o mayores

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.

Los ma, del 1 - 22 de feb 9:30 - 10:30 a.m. \$30/\$35
3121.101 EP

Los ma, del 8 - 29 de mar 9:30 - 10:30 a.m. \$30/\$35
3122.101 EP

HUESOS FUERTES

Para personas de 50 años o mayores

Esta clase utiliza técnicas para fortalecer el tejido óseo y mejorar el equilibrio a la vez que elimina las restricciones del tejido blando, y se basa en Pilates, somáticos, movimiento funcional y en el ejercicio terapéutico. Se trata de un entrenamiento que fortalece los huesos y mejora el equilibrio, lo cual puede beneficiar a todas las personas que desean tonificar, mejorar la postura, mejorar el equilibrio y ganar fortaleza general — y también es seguro para las personas con osteoporosis y artritis.

Los ma, del 1 de feb - 1 de mar 11 - 12 p.m. \$50/\$55
3051.101 BR

Programas de Acondicionamiento Mental / Físico y de Bienestar

TALLER DE PILATES DE MAT

Para personas de 16 años o mayores

Aprenda los conceptos básicos de Pilates de Mat paso por paso y continúe avanzando a movimientos más difíciles. Obtenga flexibilidad, desarrolle fortaleza, control y resistencia en todo el cuerpo. Este taller pone énfasis en el equilibrio, la respiración, el desarrollo de un núcleo fuerte y en mejorar la coordinación y el balance.

Los mi, del 2 - 30 de mar 5:30 - 6:30 p.m. \$45/\$50
3651.101 BR

Los mi, del 6 de abr - 4 de mayo 5:30 - 6:30 p.m. \$45/\$50
3652.101 BR

FOMENTACIÓN DE RESISTENCIA

Para personas de 16 años o mayores

Los estudios han demostrado que las personas más resilientes cuentan con 10 cosas en común. Este grupo repasará estos 10 factores de resiliencia y le dará la oportunidad de practicarlos en su propia vida.

Trabaje con la entrenadora de bienestar Mariel Cheek para desarrollar un plan de acción semanal, que puede llevar a establecer cambios duraderos en su vida.

Los mi, del 2 de mar - 6 de abr 6 - 7:30 p.m. \$60/\$65
3951.101 BR

A LA UNA, A LAS DOS, ¡Y A LOGRAR!

Para personas de 16 años o mayores

A la Una, A las Dos, y a Lograr es una clase de 5 semanas de establecimiento de metas. En esta clase, usted explorará cómo establecer metas motivadoras y cómo lograrlas con éxito. También tendrá la oportunidad de establecer pequeñas metas para practicar lo que está aprendiendo. Venga listo para compartir sus experiencias y para aprender de los demás. ¡Saldrá de esta clase con autodescubrimiento y con destrezas que pueden seguir influyendo en una vida positiva para lograr metas!

Los lu, del 3 - 31 de ene 6 - 7 p.m. \$55/\$60
3951.102 BR

PROGRAMA DE AUTOCONTROL PARA LA DIABETES

Para 18 años de edad y mayores

Acompáñenos para una serie GRATIS de cuatro clases grupales de control de la diabetes de 2 horas de duración. Estas clases le ayudarán a desarrollar las herramientas que necesita para controlar mejor su diabetes. Sus metas pueden incluir: Controlar su nivel de azúcar en la sangre, tener más energía, gastar menos en atención médica, reducir los síntomas de la diabetes tales como visión borrosa, dolores de cabeza y visitas constantes al baño, ¡y sentirse mejor! Nuestras clases son interactivas e incluyen conversaciones animadas. No dude en pedirle a un amigo o familiar que asista con usted como apoyo. Las clases son dirigidas por dietistas registrados del Departamento de Salud Tri-County.

Los ma, del 21 de sep - 12 de oct 10 - noon GRATIS
www.tchd.org/diabetes EP

Artes Marciales

TAEKWONDO

Para personas de 8 años o mayores

Desarrolle su autodisciplina, resistencia, coordinación y confianza en sí mismo a través del Taekwondo. A lo largo de la sesión, aprenda defensa personal, jiu jitsu, sparring y movimientos de combinación. Se le pondrá a prueba en patadas de salto, sparring, en romper tablas y mucho más para ascender en rango de cinturón. Se requiere el uso de protector bucal y coquilla / protector de pecho para participar en la clase. Los uniformes y las almohadillas están disponibles para compra adicional, pero no son requeridos. Tarifa adicional de prueba de \$ 5.00 cuando corresponda.

Los ma, del 18 de ene - 22 de feb 6:30 - 8 p.m. \$40/\$45 3901.101 EP

Los ma / ju, del 18 de ene - 24 de feb 6:30 - 8 p.m. \$80/\$85 3901.102 EP

Los ju, del 20 de ene - 24 de feb 6:30 - 8 p.m. \$40/\$45 3901.103 EP

Los ma, del 1 de mar - 5 de abr 6:30 - 8 p.m. \$40/\$45 3902.101 EP

Los ma / ju, del 1 de mar - 7 de abr 6:30 - 8 p.m. \$80/\$85 3902.102 EP

Los ju, del 3 de mar - 7 de abr 6:30 - 8 p.m. \$40/\$45 3902.103 EP

¡Año Nuevo, Vida Nueva!

PROGRAMA DE BIENESTAR DE AÑO NUEVO DE LA CIUDAD DE COMMERCE CITY

Para personas de 16 años o mayores

¡Este programa de Año Nuevo pondrá su cuerpo, mente y alma en marcha para mantenerlo en un camino saludable que durará más allá de enero! El programa tiene una duración de tres meses con consultas informales semanales, seminarios educativos y ejercicios en grupo. Sesiones para pesarse mensualmente, para tomar medidas corporales, composición corporal para verificar el porcentaje de grasa corporal. ¡Gane premios por cumplir sus metas! Este programa incluye lo siguiente:

- Sesiones semanales de ejercicio en grupo
- Sesiones mensuales para pesarse, tomar medidas corporales, y revisión de composición corporal
- Seminarios grupales mensuales acerca de nutrición
- Verificación mensual de metas para ganar premios
- Inscripción a una clase de 5 semanas de establecimiento de metas
- Inscripción a nuestra Clase de Campamento de Entrenamiento de Fortaleza
- 3 sesiones de entrenamiento personal

Los lu / mi, del 3 de ene - 30 de mar 6 - 7:30pm \$300/\$320
3751.101 BR

GOLF

Celebra el Año Nuevo en Bison Grill

Pase la víspera del Año Nuevo en el Bison Grill. Disfrute de un menú de precio fijo de cuatro platos y brindis con champaña. Visite BuffaloRunGolfCourse.com para menú y precios.

31 de diciembre de 2021 • 5:30 - 8:30 p.m.

Reserve su Tee Time

- 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. ¡Al hacerlo, recibirá una tarifa verde gratis el día de su cumpleaños! (Válida hasta una semana antes y una semana después de su cumpleaños).

UBICACIÓN

15700 E. 112th Avenue

Commerce City, CO 80022303-289-1500

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

Del 25 de noviembre de 2021 - al 8 de marzo de 2022, el Bison Grill cambiará al horario de invierno y abrirá para el desayuno todos los días a las 8 a.m. La cocina cerrará a las 8 p.m. de sábado - jueves y a las 9 p.m. los viernes.

Bison Grill en el Campo de Golf Buffalo Run

Bison Grill está disponible para celebraciones de los días festivos, ensayos de bodas, recepciones y eventos especiales. Visite BuffaloRunGolfCourse.com para obtener más información.



Precios de Invierno

Del 7 de noviembre de 2021 - 6 de marzo de 2022

Siete días a la semana y día festivos	A 9 Hoyos	A 18 Hoyos
de lu - ju	\$14.50	\$25.50
de vi - do	\$17.50	\$29.50

Otros Precios	A 9 Hoyos	A 18 Hoyos
Renta de carrito (por persona)	\$10	\$15
Carrito de arrastre	\$3	\$6
Pelotas para prácticas	\$4 Pequeñas	\$6 Grandes

DÍA DE AGRADECIMIENTO A ADULTOS MAYORES

(los lunes todo el día; excluye los días festivos)	A 9 Hoyos	A 18 Hoyos
	\$12	\$24

Los precios no incluyen los impuestos. Las reservas de Tee time se pueden hacer con siete días de anticipación.

Para más información acerca de los Precios Especiales de Crepúsculo, llame al 303- 289- 1500 o bien visite BuffaloRunGolfCourse.com

GIMNASIA

Salta hacia la Primavera

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 diciembre para Residentes y el 8 de diciembre para No Residentes.

IMPARTIDAS POR PADRES DE FAMILIA

Edades 2 - 4 y padre 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 más.

Los lu, del 3 de ene -14 de feb hasta el 28 de dic	9 - 9:45 a.m. \$27/\$37	2101.101 el 29 de dic \$37/\$47
Los ma, del 4 de ene - 15 de feb hasta el 28 de dic	9 - 9:45 a.m. \$27/\$37	2101.102 el 29 de dic \$37/\$47
Los ma, del 4 de ene - 15 de feb hasta el 28 de dic	10 - 10:45 a.m. \$27/\$37	2101.103 el 29 de dic \$37/\$47
Los sá, del 8 de ene -19 de feb hasta el 28 de dic	9 - 9:45 a.m. \$27/\$37	2101.104 el 29 de dic \$37/\$47
Los lu, del 7 de mar -18 de abr hasta el 1 de mar	9 - 9:45 a.m. \$27/\$37	2102.101 el 2 de mar \$37/\$47
Los ma, del 8 de mar - 19 de abr hasta el 1 de mar	9 - 9:45 a.m. \$27/\$37	2102.102 el 2 de mar \$37/\$47
Los ma, del 8 de mar - 19 de abr hasta el 1 de mar	10 - 10:45 a.m. \$27/\$37	2102.103 el 2 de mar \$37/\$47
Los sá, del 12 de mar - 23 de abr hasta el 1 de mar	9 - 9:45 a.m. \$27/\$37	2102.104 el 2 de mar \$37/\$47

PRE-GIMNASIA

Edades 4-5

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.

Los lu, del 3 de ene -14 de feb hasta el 28 de dic	10 - 10:45 a.m. \$27/\$37	2201.101 el 29 de dic \$37/\$47
Los lu, del 3 de ene -14 de feb hasta el 28 de dic	11 - 11:45 p.m. \$27/\$37	2201.102 el 29 de dic \$37/\$47
Los ma, del 4 de ene - 15 de feb hasta el 28 de dic	11 - 11:45 a.m. \$27/\$37	2201.103 el 29 de dic \$37/\$47
Los sá, del 8 de ene -19 de feb hasta el 28 de dic	10 - 10:45 a.m. \$27/\$37	2201.104 el 29 de dic \$37/\$47
Los sá, del 8 de ene -19 de feb hasta el 28 de dic	11 - 11:45 a.m. \$27/\$37	2201.105 el 29 de dic \$37/\$47
Los lu, del 7 de mar -18 de abr hasta el 1 de mar	10 - 10:45 a.m. \$27/\$37	2202.101 el 2 de mar \$37/\$47
Los lu, del 7 de mar -18 de abr hasta el 1 de mar	11 - 11:45 p.m. \$27/\$37	2202.102 el 2 de mar \$37/\$47
Los ma, del 8 de mar - 19 de abr hasta el 1 de mar	11 - 11:45 a.m. \$27/\$37	2202.103 el 2 de mar \$37/\$47
Los sá, del 12 de mar - 23 de abr hasta el 1 de mar	10 - 10:45 a.m. \$27/\$37	2202.104 el 2 de mar \$37/\$47
Los sá, del 12 de mar - 23 de abr hasta el 1 de mar	11 - 11:45 a.m. \$27/\$37	2202.105 el 2 de mar \$37/\$47

GIMNASIA PARA PRINCIPIANTES

Edades 6 - 17

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

Los lu, del 3 de ene -14 de feb hasta el 28 de dic	4:30 - 5:30 p.m. \$30/\$40	2301.101 el 29 de dic \$40/\$50
Los lu, del 3 de ene -14 de feb hasta el 28 de dic	5:30 - 6:30 p.m. \$30/\$40	2301.102 el 29 de dic \$40/\$50
Los lu, del 3 de ene -14 de feb hasta el 28 de dic	7:30 - 8:30 p.m. \$30/\$40	2301.103 el 29 de dic \$40/\$50
Los lu, del 3 de ene -14 de feb hasta el 28 de dic	7:30 - 8:30 p.m. \$30/\$40	2301.104 el 29 de dic \$40/\$50
Los mi, del 5 de ene -16 de feb hasta el 28 de dic	4:30-5:30 p.m. \$30/\$40	2301.105 el 29 de dic \$40/\$50
Los mi, del 5 de ene -16 de feb hasta el 28 de dic	6:30-7:30 p.m. \$30/\$40	2301.106 el 29 de dic \$40/\$50
Los mi, del 5 de ene -16 de feb hasta el 28 de dic	7:30-8:30 p.m. \$30/\$40	2301.107 el 29 de dic \$40/\$50
Los mi, del 5 de ene -16 de feb hasta el 28 de dic	7:30-8:30 p.m. \$30/\$40	2301.108 el 29 de dic \$40/\$50
Los sá, del 8 de ene -19 de feb hasta el 28 de dic	19 Mediodía -1 p.m. \$30/\$40	2301.109 el 29 de dic \$40/\$50

Los lu, del 7 de mar -18 de abr hasta el 1 de mar \$30/\$40	4:30 - 5:30 p.m. el 2 de mar \$40/\$50	2302.101
Los lu, del 7 de mar -18 de abr hasta el 1 de mar \$30/\$40	5:30 - 6:30 p.m. el 2 de mar \$40/\$50	2302.102
Los lu, del 7 de mar -14 de abr hasta el 1 de mar \$30/\$40	7:30 - 8:30 p.m. el 2 de mar \$40/\$50	2302.103
Los lu, del 7 de mar -14 de abr hasta el 1 de mar \$30/\$40	7:30 - 8:30 p.m. el 2 de mar \$40/\$50	2302.104
Los mi, del 9 de mar -20 de abr hasta el 1 de mar \$30/\$40	4:30 - 5:30 p.m. el 2 de mar \$40/\$50	2302.105
Los mi, del 9 de mar -20 de abr hasta el 1 de mar \$30/\$40	6:30 - 7:30 p.m. el 2 de mar \$40/\$50	2302.106
Los mi, del 9 de mar -20 de abr hasta el 1 de mar \$30/\$40	7:30 - 8:30 p.m. el 2 de mar \$40/\$50	2302.107
Los mi, del 9 de mar -20 de abr hasta el 1 de mar \$30/\$40	7:30 - 8:30 p.m. el 2 de mar \$40/\$50	2302.108
Los sá, del 12 de mar -23 de abr hasta el 1 de mar \$30/\$40	Mediodía -1 p.m. el 2 de mar \$40/\$50	2302.109

Vaya más allá de lo Básico

GIMNASIA PARA PRINCIPIANTES AVANZADOS

Edades 6 - 17

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

Los lu, del 3 de ene -14 de feb hasta el 28 de dic \$30/\$40	4:30 - 5:30 p.m. el 29 de dic \$40/\$50	2311.101
Los lu, del 3 de ene -14 de feb hasta el 28 de dic \$30/\$40	6:30 - 7:30 p.m. el 29 de dic \$40/\$50	2311.102
Los mi, del 5 de ene -16 de feb hasta el 28 de dic \$30/\$40	5:30 - 6:30 p.m. el 29 de dic \$40/\$50	2311.103
Los sá, del 8 de ene -19 de feb hasta el 28 de dic \$30/\$40	Mediodía - 1 p.m. el 29 de dic \$40/\$50	2311.104
Los sá, del 8 de ene -19 de feb hasta el 28 de dic \$30/\$40	2 - 3 p.m. el 29 de dic \$40/\$50	2311.105
Los lu, del 7 de mar -18 de abr hasta el 1 de mar \$30/\$40	4:30 - 5:30 p.m. el 2 de mar \$40/\$50	2312.101
Los lu, del 7 de mar -18 de abr hasta el 1 de mar \$30/\$40	6:30 - 7:30 p.m. el 2 de mar \$40/\$50	2312.102
Los mi, del 9 de mar -20 de abr hasta el 1 de mar \$30/\$40	5:30-6:30 p.m. el 2 de mar \$40/\$50	2312.103
Los sá, del 12 de mar -23 de abr hasta el 1 de mar \$30/\$40	Mediodía -1 p.m. el 2 de mar \$40/\$50	2312.104

Los sá, del 12 de mar - 23 de abr 2 - 3 p.m. hasta el 1 de mar \$30/\$40	2312.105 el 2 de mar \$40/\$50
--	-----------------------------------

GIMNASIA INTERMEDIA

Edades 6 - 17

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.

Los lu, del 3 de ene -14 de feb hasta el 28 de dic \$40/\$50	6 - 7:30 p.m. el 29 de dic \$50/\$60	2321.101
Los mi, del 5 de ene -16 de feb hasta el 28 de dic \$40/\$50	6 - 7:30 p.m. el 29 de dic \$50/\$60	2321.102
Los sá, del 8 de ene -19 de feb hasta el 28 de dic \$40/\$50	2 - 3:30 p.m. el 29 de dic \$50/\$60	2321.103
Los lu, del 7 de mar -18 de abr hasta el 1 de mar \$40/\$50	6 - 7:30 p.m. el 2 de mar \$50/\$60	2322.101
Los mi, del 9 de mar -20 de abr hasta el 1 de mar \$40/\$50	6 - 7:30 p.m. el 2 de dic \$50/\$60	2322.102
Los sá, del 12 de mar -23 de abr hasta el 1 de mar \$40/\$50	2 - 3:30 p.m. el 2 de mar \$50/\$60	2322.103

PRE-EQUIPO

Edades 6 - 17

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.

Los vi, del 7 de ene -18 de feb hasta el 28 de dic \$50/\$60	5:30 - 7:30 p.m. el 29 de dic \$60/\$70	2441.101
Los sá, del 8 de ene -19 de feb hasta el 28 de dic \$50/\$60	2 - 4 p.m. el 29 de dic \$60/\$60	2441.102
Los vi, del 11 de mar -22 de abr hasta el 1 de mar \$40/\$50	5:30 - 7:30 p.m. el 2 de mar \$50/\$60	2442.101
Los sá, del 12 de mar -23 de abr hasta el 1 de mar \$40/\$50	2 - 4 p.m. el 2 de mar \$50/\$60	2442.102

NIVEL PRINCIPIANTE PARA NIÑOS

Edades 6-17

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.

Los vi, del 7 de ene -18 de feb hasta el 28 de dic \$30/\$40	4:30 - 5:30 p.m. el 29 de dic \$40/\$50	2351.101
Los vi, del 7 de ene -18 de feb hasta el 28 de dic \$30/\$40	4:30 - 5:30 p.m. el 29 de dic \$40/\$50	2351.102
Los vi, del 11 de mar -22 de abr	4:30 - 5:30 p.m.	2352.101

hasta el 1 de mar \$30/\$40	el 2 de mar \$40/\$50
Los vi, del 11 de mar - 22 de abr	4:30 - 5:30 p.m. 2352.101
hasta el 1 de mar \$30/\$40	el 2 de mar \$40/\$50

3/1-3/31 Tu/Th	7-9:30 p.m.	2413.101
by 2/23 \$112/\$122	on 2/24 \$122/\$132	
4/5-4/28 Tu/Th	7-9:30 p.m.	2414.101
by 3/30 \$90/\$100	on 3/31 \$100/\$110	

NIVEL AVANZADO PARA NIÑOS

Edades 6-17

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.

Los vi, del 7 de ene - 18 de feb	5:30 - 7:30 p.m.	2361.101
hasta el 28 de dic \$50/\$60	el 29 de dic \$60/\$70	
Los vi, del 11 de mar - 22 de abr	5:30 - 7:30 p.m.	2362.101
hasta el 1 de mar \$50/\$60	el 2 de mar \$60/\$70	

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 diciembre. 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, inscríbese lo más pronto posible.

EQUIPO OBLIGATORIO CARA DE GIMNASIA PARA NIÑAS: NIVEL 3 Y 4

Edades 6 - 17

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.

Los ma / ju, del 4 de ene - 27 de ene	5 - 7 p.m.	2401.101
hasta el 29 de dic \$90/\$100	el 30 de dic \$100/\$110	
Los ma / ju, del 1 de feb - 24 de feb	5 - 7 p.m.	2402.101
hasta el 26 de ene \$90/\$100	el 27 de ene \$100/\$110	
Los ma / ju, del 1 de mar - 31 de mar	5 - 7 p.m.	2403.101
hasta el 23 de feb \$112/\$122	el 24 de feb \$122/\$132	
Los ma / ju, del 5 de abr - 28 de abr	5 - 7 p.m.	2404.101
hasta el 30 de mar \$90/\$100	el 31 de mar \$100/\$110	

EQUIPO CARA DE GIMNASIA DE NIVELES OPCIONALES PARA NIÑAS

Edades 6-17

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.

Los ma / ju, del 4 de ene - 27 de ene	7-9:30 p.m.	2411.101
hasta el 12/29 \$90/\$100	el 12/30 \$100/\$110	
Los ma / ju, del 1 de feb - 24 de feb	7-9:30 p.m.	2412.101
hasta el 1/26 \$90/\$100	el 1/27 \$100/\$110	

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

La inscripción adelantada para la clase de nivel de principiantes, principiantes avanzados e intermedios comienza el 20 de diciembre para residentes, y el 22 de diciembre para no residentes para la sesión 1, y finaliza el 26 de diciembre. A partir del 27 de diciembre, 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 comienza el 21 de febrero para los residentes y el 23 de febrero para los no residentes, y finaliza el 28 de febrero. A partir del 1 de marzo, 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 inscríbese temprano para asegurar su cupo y para disfrutar las clases con precios de descuento

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 #commercecityrec.		AMENIDADES														
		Parque de patinetas	Chorros de agua	Futsal	Vóley	Baloncesto	Multiuso	Campo de soccer	Campo de fútbol americano	Campo de softbol	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.											◆	◆			◆

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.

Los Sendero Henderson Hill Overlook y Buckley

Los nuevos Inicios de Senderos Henderson Hill Overlook y Buckley están ubicados en el Refugio Nacional de Vida Silvestre Rocky Mountain Arsenal y son accesibles a través del nuevo estacionamiento pavimentado en la intersección de E. 96th Avenue y Chambers Rd.

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



DEPORTES JUVENILES DE COMMERCE CITY

**DESARROLLA EL ESPÍRITU DE TRABAJO EN EQUIPO
APRENDE LA DEPORTIVIDAD
¡ESTABLECE AMISTADES Y MANTENTE ACTIVO!**

DEPORTES – INSCRIPCIÓN DE JÓVENES

Bison Ridge 303-286-6801
Eagle Pointe 303-289-3789
C3gov.com/register



Básquetbol Juvenil

NUGGETS JUVENILES

¡Encesta la diversión con Commerce City y los Nuggets de Denver en 2022! Todos los participantes recibirán una camiseta de los Denver Nuggets, y una entrada gratis para ver un partido de Denver Nuggets en Ball Arena.

DIVISIÓN I (CLÍNICA MIXTA) KINDERGARTEN

Presente a los niños las destrezas básicas del básquetbol con este programa para principiantes. Los participantes se enfocan en los fundamentos del dominio del balón, en los pases, en lanzamientos a la canasta, y en la defensa durante esta clínica semanal. No hay juegos de liga programados para este programa; es principalmente un programa de instrucción.

Fecha Límite de Inscripción: 8 de dic	5001.101
Fecha de Inicio: Semana del 19 de ene	
Inscripción Temprana: 1 de dic	\$45/\$55
Después: 1 de dic	\$55/\$65

DIVISIÓN II (JUEGO DE LIGA MIXTA) GRADOS 1 - 2

Aumenta las destrezas y habilidades en la cancha a través de la instrucción y juegos de liga. Desarrolla los fundamentos del dominio del balón, de pasar el balón y de lanzamiento a la canasta. Los participantes se reúnen una vez a la semana para practicar (día/hora determinado por el entrenador) y los juegos son los sábados por la mañana en el Centro Recreativo Bison Ridge.

Fecha Límite de Inscripción: 8 de dic	5001.102
Fecha de Inicio: Semana del 3 de ene	

Inscripción Temprana: 1 de dic	\$65/\$75
Después: 1 de dic	\$75/\$85

DIVISIÓN III – GRADOS 3 - 4

5001.103 (Niños) y 5001.104 (Niñas)

DIVISIÓN IV – GRADOS 5 - 6

5001.105 (Niños) y 5001.106 (Niñas)

(Ligas Separadas Para Niños y Niñas)

Mejora las destrezas del básquetbol a través de la práctica y los juegos en este emocionante, desafiante y rápido programa. Los jugadores se enfocan en mejorar los fundamentos del dominio del balón, el pase del balón, y el lanzamiento a la canasta mientras aprenden las diferentes estrategias de jugar a la defensa y efectuar maniobras ofensivas. Los equipos se reúnen dos veces por semana por la tarde para practicar (día/hora determinado por el entrenador). Los partidos se juegan los sábados por la mañana en el Centro Recreativo Bison Ridge

Fecha Límite de Inscripción: 8 de dic	
Fecha de Inicio: Semana del 3 de ene	
Inscripción Temprana: 1 de dic	\$75/\$85
Después de 1 de dic	\$85/\$95

RETO DE DESTREZAS CON LOS DENVER NUGGETS

Los niños y las niñas demuestran sus destrezas y talentos en el básquetbol en el dominio del balón, el pase del balón, y el lanzamiento a la canasta en esta competencia GRATIS. Los mejores anotadores de cada grupo de edad avanzan a una competencia seccional y los mejores anotadores de la competencia seccional avanzan al campeonato estatal con la posibilidad de ser después reconocidos en un juego de los Nuggets. Para obtener más información, envíe un correo electrónico a Nic Jones en njones@c3gov.com

La inscripción comienza 30 minutos antes de la hora de inicio de cada grupo de edad y termina a la hora de inicio.

Lu 24 de feb, Bison Ridge Recreation Center
de 6 - 9 años: 5:30 p.m. inscripción, 6 p.m. hora de inicio
de 10 - 13 años: 7:00 p.m. inscripción, 7:30 p.m. hora de inicio

CAMPAMENTOS DE “PRECALENTAMIENTO” DE BÁSQUETBOL

¡Prepárate para la temporada de básquetbol de 2020! Practica tu tiro a la canasta, dominio del balón, pase del balón, y mucho más en este minicampamento de dos días. El campamento se estructurará como una oportunidad supervisada, sin inscripción previa, ligeramente instruida para aprender y jugar, y está diseñada para jóvenes de 8 a 13 años. Todos los participantes reciben un balón de básquetbol. Ofreceremos dos oportunidades separadas de campamento ubicadas en el Centro Recreativo Bison Ridge y el Centro Recreativo Eagle Pointe.

Fecha Límite de Inscripción: 15 de dic

Costo: \$30

del 27 de dic - 28 de dic, Bison Ridge 5401.101

de 8 - 10 años 8:30 a.m. a 10:00 a.m. cada día

de 11 - 13 años: 10:30 a.m. hasta el mediodía cada día

Del 29 - 30 de dic, Eagle Pointe 5401.102

De 8 - 10 años 8:30 a.m. - 5:45 pm a 7:15 p.m. cada día

de 11 - 13 años: 7:15 p.m. a 8:45 p.m. cada día

DEPORTES DE PRIMAVERA

Voleibol Juvenil

CAMPAMENTO DE FUNDAMENTOS DEL VOLEIBOL - BR

Desarrolla los fundamentos del voleibol en este minicampamento. El campamento será organizado para jóvenes de 9 - 13 años. Todos los participantes recibirán un regalito de campamento. El campamento tomará lugar en Centro Recreativo Bison Ridge.

Fecha Límite de Inscripción: 15 de dic 5401.103

Costo: \$30/\$40

Fecha del Campamento: del 27- 28 de dic, 6 - 8 p.m. Bison Ridge

CAMPAMENTO DE FUNDAMENTOS DEL VOLEIBOL - EP

Desarrolla los fundamentos del voleibol en este minicampamento. El campamento será organizado para jóvenes de 9 - 13 años. Todos los participantes recibirán un regalito de campamento. El campamento tomará lugar en Centro Recreativo Eagle Pointe.

Fecha Límite de Inscripción: 15 de dic

Costo: \$30/\$40

Fecha del Campamento: del 29 - 30 de dic, 9 a.m. a 11 a.m. Eagle Pointe

VOLEIBOL JUVENIL – GRADOS 2 - 6

Este emocionante y desafiante programa desarrolla los fundamentos básicos del voleibol, y también promueve el trabajo en equipo y deportividad. Los participantes se reúnen dos veces a la semana para practicar (días y horas determinados por el entrenador) y los días de juego son los sábados en varios lugares de la zona metropolitana de Denver.

Fecha Límite de Inscripción: 1 de mar 5101.101

Hasta el 22 de feb \$55/\$65

Después del 22 de feb \$65/\$75

Fecha de Inicio: Semana del 14 de mar

VOLEIBOL JUVENIL – GRADOS 7 - 8

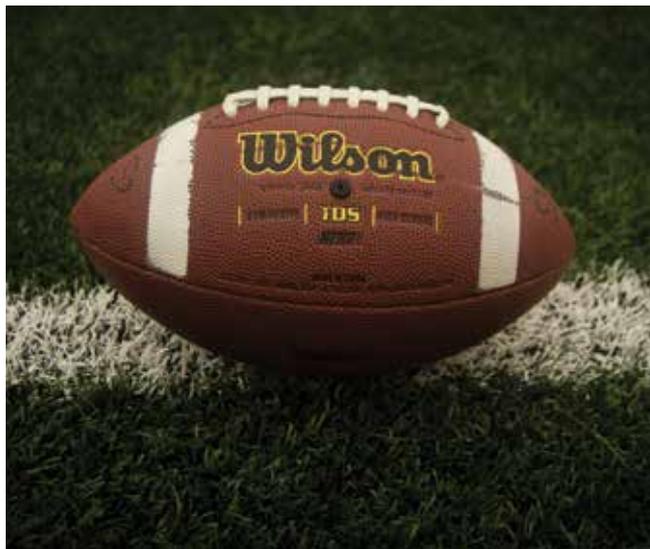
Este emocionante y desafiante programa desarrolla los fundamentos básicos del voleibol, y también promueve el trabajo en equipo y la deportividad. Los participantes se reúnen dos veces por semana para practicar (días y horas determinados por el entrenador) y los días de juegos son los sábados en varios lugares de la zona metropolitana de Denver.

Fecha Límite de Inscripción: 1 de mar 5101.102

Hasta el 22 de feb \$60/\$70

Después del 22 de feb \$70/\$80

Fecha de Inicio: Semana del 14 de mar



Fútbol Juvenil

FÚTBOL MIXTO DE DIVISIÓN I: KINDERGARTEN - GRADO 1

Este divertido programa para principiantes presenta las destrezas básicas y los fundamentos del fútbol, incluyendo el dominio del balón, el pase de balón y el tiro a la meta. Este programa se reúne una vez a la semana para practicar (días y horas determinados por el entrenador) y los partidos se juegan los sábados por la mañana en el Dick’s Sporting Goods Park.

Fecha Límite de Inscripción: 1 de mar 5201.101

Hasta el 22 de feb \$50/\$60

Después del 22 de feb \$60/\$70

Fecha de Inicio: Semana del 21 de mar

FÚTBOL MIXTO DE DIVISIÓN II: GRADOS 2 - 3

Los participantes aprenden el dominio del balón, a pasar el balón, a recibir el balón y tirar a la meta, en un ambiente divertido de juego. Este programa se reúne dos veces a la semana para practicar (días y horas determinados por el entrenador) y los partidos se juegan los sábados por la mañana en el Dick's Sporting Goods Park.

Fecha Límite de Inscripción: 1 de mar	5201.102
Hasta el 22 de feb	\$55/\$66
Después del 22 de feb	\$65/\$76
Fecha de Inicio: 21 de mar	

FÚTBOL MIXTO DE DIVISIÓN III: GRADOS 4 - 5

Este emocionante y desafiante programa desarrolla aún más los fundamentos básicos de las destrezas futbolísticas, y también promueve el trabajo en equipo y la buena deportividad. A este nivel se agregan porteros a los juegos y se desarrolla el conocimiento de estrategias ofensivas y defensivas. Los equipos se reúnen dos veces por semana para practicar (días y horas determinados por el entrenador) y los partidos se juegan los sábados por la mañana en Dick's Sporting Goods Park

Fecha Límite de Inscripción: 1 de mar	5201.103
Hasta el 22 de feb	\$60/\$72
Después del 22 de feb	\$70/\$82
Fecha de Inicio: Semana del 21 de mar	

NUESTRA FILOSOFÍA DE DEPORTES JUVENILES

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.

GET SOCIAL

- facebook.com/commercecyparksrecgolf
- instagram.com/commercecyparksrecgolf

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.

DEPORTES – INSCRIPCIÓN DE JÓVENES

Bison Ridge 303-286-6801
 Eagle Pointe 303-289-3789
C3gov.com/register

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.

Encuentre información adicional de la liga, incluyendo horarios y direcciones en [Teamsideline.com/commercecity](https://teamsideline.com/commercecity).

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.

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.

¡También Necesitamos Árbitros!

Commerce City está en busca de árbitros para el básquetbol de invierno, y para las temporadas de fútbol de primavera. Los partidos se llevan a cabo los sábados por la mañana en el Centro Recreativo Bison Ridge/Dicks Sporting Goods Park. Una clínica gratis se llevará a cabo antes de la temporada. Por favor llame a Nic Jones para obtener más información al 303-289-3705.

Línea Directa del Tiempo/Clima

303-289-3757 ó bien visite teamsideline.com/commercecity

PROVEEDORES LOCALES DE DEPORTES JUVENILES

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:

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, básquetbol, softbol de

niñas y de porrista. La misión de CCYA es enseñar 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.

Raiders Tackle Football (Otoño) - Daniel Montez - 303.406.3095 o bien cc_raider@msn.com

Lady Raiders Equipo de Porristas (Otoño) - Sonia Montez - 303.523.2281 o bien ccyacheer@hotmail.com

Softbol de Niñas (Primavera) - Bryon Guyer 303-903-0047 o bien bndguyer@msn.com

ADAMS CITY WRESTLING CLUB

El ACWC ofrece oportunidades para que todos los jóvenes, edades 4 - 18 puedan desarrollar sus destrezas de lucha libre al más alto nivel posible. Las prácticas se llevan a cabo de lunes a miércoles por la noche y las competencias tienen lugar los fines de semana. Para obtener más información llame a Tim Lucero al 970-381-5020 o envíe un correo electrónico a: AdamsCityWrestlingClub@aol.com

PROGRAMAS DE PRIMAVERA Y OTOÑO DE BRIGHTON YOUTH BASEBALL ASSOCIATION (BYBA)

Béisbol Competitivo (Edades 7 - 14)

Cuatro niveles diferentes de béisbol competitivo: 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. Para obtener más información visite: <https://www.brightonyouthbaseball.com/> o bien comuníquese con Cory Moul al llamar al 720-263-1075

CLUB DE LACROSSE BISON (PRIMAVERA / VERANO / OTOÑO)

Grados para la Primavera 1 - 8

Inscripciones: Temporada de enero: De marzo a junio

Grados para el Verano 9 - 12

Inscripciones: Temporada de abril: De junio a julio

Grados para el Otoño 1 - 12

Inscripciones: Temporada de junio - julio: De septiembre a octubre.

Para obtener más información acerca de nuestros programas disponibles visite www.bisonlaxclub.com. Comuníquese con nosotros por correo electrónico en info@bisonlaxclub.com o bien por teléfono al llamar al 303-668-0542

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

DEPORTES PARA ADULTOS

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

Deporte de Liga	Info Disponible	Comienza	Finaliza
Básquetbol de Invierno	Diciembre	Enero	Marzo
Voleibol de Invierno	Diciembre	Enero	Marzo
Softbol de Verano	Marzo	Mayo	Julio
Kickball de Verano	Marzo	Mayo	Julio
Summer Outdoor Volleyball	Abril	Junio	Agosto
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 inscrito 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 de que usted será asignado a un equipo.

Juegos Informales de Pickleball en Bison Ridge

Los martes	5:30 a.m. - Mediodía
Los jueves	5:30 a.m. - Mediodía
Los domingos	8:30 a.m. - Mediodía

Volleyball Informal

Bison Ridge – Gimnasio # 3

Los lunes	7:30 - 9:30 p.m.
Los domingos	12:30 - 5:30 p.m.

Eagle Pointe – Gimnasio # 3

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

LIGA DE BÁSQUETBOL DE INVIERNO EN BISON RIDGE, HOMBRES

Liga de Básquetbol Masculina de Adultos. Los primeros seis equipos en inscribirse tienen un cupo asegurado en la liga. Los partidos se llevan a cabo los miércoles por la noche de 6 - 9:30 p.m. La Liga comienza el 19 de ene. Temporada de 10 partidos. Llame al 303-289-3706 para obtener más información.

Reunión de la Liga: 5 de ene	7 p.m.	BR
Fecha límite de inscripción: 7 de ene	\$550/\$575	

LIGA DE VOLEIBOL DE INVIERNO EN BISON RIDGE, MIXTA

Liga de Voleibol Mixta de Adultos. Los primeros seis equipos en inscribirse tienen un cupo asegurado en la liga. Los partidos se llevan a cabo los lunes por la noche de 6 - 9:30 p.m. La Liga comienza el 17 de ene. Temporada de 10 partidos. Llame al 303-289-3706 para obtener más información.

Reunión de la Liga: 5 de ene	6 p.m.	BR
Fecha límite de inscripción: 7 de ene	\$250/\$275	

LIGA DE SOFTBALL DE VERANO - MIXTA

¡Forme un equipo de cinco hombres y cinco mujeres para la liga de softbol mixta para adultos! Los partidos se llevan a cabo los miércoles a las 6 p.m. en Pioneer Park. La liga comienza el 4 de mayo. Temporada de 10 partidos. Llame al 303- 289- 3706 para obtener información.

Reunión de la Liga: 20 de abr	6 p.m.	EP
Precio de inscripción: \$550/\$575		

LIGA DE SOFTBALL DE VERANO - HOMBRES

¡Únase a la diversión del softbol nocturno de hombres adultos! La Liga E-Rec de los martes comienza el 3 de mayo. La Liga Industrial de los jueves comienza el 4 de mayo. Temporada de 10 partidos. Los partidos se juegan en Pioneer Park. Llame al 303- 289- 3706 para obtener información.

Reunión de la Liga: 21 de abr	6 p.m.	EP
Precio de inscripción: \$550/\$575		

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



Cancha de tenis

Dos canchas de tenis están habilitadas para uso public después del horario escolar y los fines de semana. Por favor, tener en cuenta que los programas escolares tienen prioridad para el uso de estas canchas.

- Adams City High School, 7200 Quebec Pkwy.
- Prairie View High School, 12909 E. 120th Ave, Henderson, CO 80640

Renta del centro deportivo

Se pueden rentar las instalaciones a particulares si se es anfitrión de una competencia, torneo o durante practicas. Para reservar, llame al 303-289-3763.

Fairfax Park, 6850 Fairfax St.

Tres canchas de usos múltiples de béisbol/softbol (Campos de practica).

Fronterra Park, 10020 Joplin St.

Tres campos multiuso para futbol americano y soccer (Campos de práctica).

Monaco Park, 5790 Monaco St.

Dos canchas iluminadas al aire libre y una cancha de voleibol de playa.

Municipal Services Center, 8602 Rosemary St.

Dos canchas de usos múltiples de futbol americano/futbol soccer (Campos de practica).

Pioneer Park, 5902 Holly St.

Cuatro campos multiuso, campos de béisbol y softbol con luces. (Campos de practica con practicas limitadas) (Jaulas de bateo en el lugar).

River Run Park, 11515 Oswego St.

Dos campos multiuso para futbol americano y soccer (Campos de práctica).

Turnberry Park, 10725 Wheeling St.

(Tres campos multiuso de futbol americano o soccer) (Campos de práctica).

Villages East Park, 11698 Chambers Rd.

(Un campo multiuso de beisbol o softbol) (Campos de práctica).

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. (E. 60th Ave. and Holly)

- 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, de 3 de abril - 28 de mayo

lun – vie: 4 - 8 p.m.

sáb - dom, Mediodía - 5 p.m.

Horario de verano, del 29 de mayo - 6 de agosto

lun – vie: 3 - 8:30 p.m.

sáb - dom, Mediodía - 8 p.m.

Horario de otoño, del 7 de agosto - 3 de oct

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

Es obligatorio usar equipo de seguridad. Incluyendo cascos para lanzamientos rápidos en béisbol y softbol. Los bates y los cascos están disponibles en el puesto de control.

PROGRAMAS DE SERVICIOS JUVENILES

EXCLUSIVO PARA NIÑOS

Edades 6-11

7:30-8:30 p.m. \$10/\$12 BR

Vi 7 de ene	Salta hacia al Año Nuevo	7251.101
Vi 11 de feb	Tú y yo	7252.101
Vi 4 de mar	Suerte de Duende	7253.101
Vi 1 de abr	Amor de Primavera	7254.101
Vi 13 de mayo	Gran Fiesta de Verano	7255.101

EXCLUSIVO PARA NIÑOS Y MÁS

Edades 3 - 11

¡Acompáñenos para una fiesta de pijamas después de nuestra sesión regular de Exclusivo para Niños! Veremos la película "Luca" de Disney y ofreceremos un refrigerio ligero. Por favor siéntase en completa libertad de traer una cobija y una almohada para disfrutar mejor de la película.

Los adultos de 21 y mayores pueden ver Noche de Comedia en Buffalo Run de 8 - 10 p.m. Visite c3gov.com/recreation para obtener más información. Asegúrese de inscribirse en Exclusivo para Niños y en Exclusivo para Niños y Más para disfrutar de una noche llena de diversión para los niños.

11 de feb	7:30 - 10:30pm	\$5/\$9	7252.102 BR
-----------	----------------	---------	-------------

LOCURA DE SECUNDARIA

¡Festeja con tus amigos y haz nuevas amistades con juegos, música, diversión y premios! No se permite la entrada después de las 8 p.m.

Bison Ridge Recreation Center

Sá 8 de ene	Salta hacia al Año Nuevo
Sá 5 de mar	Suerte de Duende
Sá 14 de mayo	Gran Fiesta de Verano de Alberca

Eagle Pointe Recreation Center

Sá 12 de feb	Tú y yo
Sá 2 de abr	Fiesta de Alberca de Amor de Primavera

BOXEO

Edades 11-17

El boxeo es divertido, genera confianza en sí mismo y enseña la autodisciplina. Hay transporte disponible hacia y desde el gimnasio desde Eagle Pointe Recreation Center y desde Bison Ridge Recreation Center. GRATIS para residentes si el participante cumple con los requisitos de asistencia.

del 6 - 27 de ene	7901.102	7901.103
del 3 - 24 de feb	7902.102	7902.103
del 3 - 31 de mar	7903.102	7903.103
del 7 - 28 de abr	7904.102	7904.103

THE PAGE TURNERS: CLUB DE LECTURA

Grados 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 libro ya está incluido con la inscripción.

Enero: Esperanza Rising (Esperanza renace) por Pam Munoz Ryan	7261.101
Febrero: On the Edge of the Dark Sea of Darkness por Andrew Peterson	7262.101
Marzo: Artemis Fowl por Eoin Colfer	7263.101
Abril: The Westing Game por Ellen Raskin	7264.101
Mayo: Code Name Verity por Elizabeth Wein	7265.101

GÁNALE A LA POLICÍA

Edades 9 - 14

Ven a ver cómo te va al jugar contra la policía. Trae a tus amigos y únete a esta competencia amistosa. Reportarse a las 4:45 p.m.

Vi 8 de feb	Bison Ridge	Pelota Envenenada (Dodgeball)
Vi 15 de abr	Pioneer Park	Wifflebol

GRAN JORNADA DEPORTIVA

Edades 8 - 14

Échale porras a nuestros equipos deportivos locales de Colorado mientras conoces nuevos amigos. La entrada, el vale de comida y el transporte incluidos. Dejar y pasar por los niños en el centro recreativo.

Do 6 de feb	Denver Nuggets	Mediodía - 6 p.m.	\$40/\$50	7201.101 EP
Sá 2 de abr	Colorado Avalanche	11:30 a.m. - 4:30 p.m.	\$40/\$40	7271.101 BR

LEVANTAMIENTO DE PESAS PARA ADOLESCENTES

Edades 15 - 19

Aprenda los fundamentos del levantamiento de pesas, de los buenos modales de sala de pesas y de la técnica apropiada del levantamiento de pesas. Esta clase es para adolescentes que quieren aprender como acuciillarse y como levantar apropiadamente en el banco, y mucho más, ¡aprovecha al máximo tus entrenamientos al usar la forma correcta para poder obtener buenos beneficios!

Los ma, del 11 de ene - 15 de feb	7 - 8 p.m.	\$60/\$65	3181.101 BR
Los ma, del 11 de ene - 15 de feb	7 - 8 p.m.	\$60/\$65	3182.101 BR

CLUB DE CUIDADORES DE NIÑOS

Edades 14 - 17

Obtén tu certificación en CPR, Primeros Auxilios y AED para niños y bebés para que puedas emprender tu negocio de cuidado de niños. También repasaremos los conceptos básicos del desarrollo infantil y los procedimientos de emergencia.

Ma 22 de mar	9 a.m. - 4 p.m.	7211.101 EP
Ju 24 de mar	9 a.m. - 4 p.m.	7281.101 BR

JUEGOS DEL RECREO**Edades 6 - 10**

¡Pelota envenenada, kickball, Gaga Ball y mucho más!
Jugaremos en el gimnasio hasta el último minuto. ¡Ven
preparado para sudar!

Ju 14 de abr 5:30 - 8:30pm 7282.101 BR

TALLERES DE INSIGNIA DE SCOUTS

Ofrecemos talleres para ayudar a Boy Scouts y Girl Scouts a dominar las importantes destrezas necesarias para poder obtener insignia. Nuestros talleres incluyen actividades tales como arte y artesanía, STEM, natación, cuidado de niños, cocina y mucho más. Los precios van desde \$5 - \$15/por scout y todos los materiales e insignias ya están incluidos. Para más información o para programar una sesión para su tropa, comuníquese con Jessica Boles - 303-289-3659 o bien en jboles@c3gov.com

COMITÉ ASESOR DE JÓVENES Y ADOLESCENTES

Los miembros del YAC son jóvenes de 11 - 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!

¿Quieres participar y contribuir? ¡Estamos aceptando solicitudes para el año escolar 2021 / 2022! Pasa por una solicitud en Eagle Pointe o Bison Ridge Recreation Center, o bien descarga una de nuestro sitio web en www.c3gov.com. Llama al 303-289-6830 si tienes alguna pregunta.

NOCHE DE MUCHAS ESTRELLAS

Todos los aspirantes a artistas de los grados K - 12 están invitados a participar en el Concurso de Talentos Noche de Muchas Estrellas de CPRA. Este evento anual brinda una oportunidad para que los jóvenes talentosos puedan demostrar sus destrezas en tres categorías separadas: Vocal, Musical y Variedad. El concurso se divide en tres grupos de edad: K - 4, 5 - 8 y 9 - 12. Los artistas interesados primero participan en su concurso local y los ganadores luego compiten en el Grand Finale State Show, que se celebra en un lugar distinto en el área metropolitana cada año. Más información acerca de nuestro show local NOTS estará disponible en c3gov.com/recreation en enero.

PREMIOS JUVENILES DE ALCALDES Y COMISIONADOS DE ADAMS COUNTY (ACMCYA)

ACMCYA es un programa de reconocimiento a los adolescentes entre las edades de 13 y 19 años que han superado la adversidad personal, han creado cambios positivos en sus ambientes, o que han contribuido de su propia manera para hacer de sus vidas o de sus comunidades un lugar mejor donde vivir. Para nominar a un joven, descargue el formulario de nominación de c3gov.com o bien llame al 303-289-3659 para obtener más información.

Programas STEAM**LA HORA TEC****Edades 6 - 8**

Aprenda los fundamentos de la codificación con Ozobots y Spheros.

5 - 6 p.m. \$3/\$5 EP

4 de ene 7301.101

18 de ene 7301.102

1 de feb 7302.101

15 de feb 7302.102

1 de mar 7303.101

15 de mar 7303.102

5 de abr 7304.101

19 de abr 7304.102

3 de mayo 7305.101

17 de mayo 7305.102

CLUB DE CODIFICACIÓN**Edades 9 - 14**

Crea tus propios juegos, animaciones y sitios web con lenguajes de codificación tal como Scratch y Python.

5 - 6 p.m. \$3/\$5 EP

4 de ene 7311.101

18 de ene 7311.102

1 de feb 7312.101

15 de feb 7312.102

1 de mar 7313.101

15 de mar 7313.102

5 de abr 7314.101

19 de abr 7314.102

3 de mayo 7315.101

17 de mayo 7315.102

GALLERY ON THE GO**Edades 6 - 10**

¡Podrán crear hermosas obras de arte con instrucciones y materiales facilitados por Gallery on the Go!

Lu 21 de mar 4:30 - 5:30 p.m. \$18/\$20 7351.101 BR

Sá 2 de abr 10 a.m. - 12 p.m. \$18/\$20 7532.101 BR

Edades 11 - 15

Sá 23 de abr 10 a.m. - 12 p.m. \$18/\$20 7352.102 BR

¡QUÉ ROLLO CON LA FOTOGRAFÍA!**Edades 11 - 15**

Trabaja con diferentes modos de fotografía, incluyendo paisaje, retrato, deportes y más. Viaja al sitio practicar técnicas en diferentes entornos. ¡Se facilita en transporte y el uso de cámaras!

del 23 -25 de mar 9am - 12pm \$55/\$65 7361.101 BR

Recreación al Aire Libre

EXPLORADORES DE AVENTURAS: SERIES NEVADAS

Edades 11 - 17

¡La aventura está llamando a tu puerta con nuestra serie de aventuras nevadas! ¡Acompáñanos durante 3 días de diversión y emoción en la nieve! Las actividades incluyen patinaje sobre hielo, tubing y raquetas de nieve.

Los sáb del 8-22 de ene 8 a.m. - 3 p.m. \$120/\$135
7451.101 BR

EXPLORADORES DE AVENTURAS: SERIES X-TREMAS

Edades 11 - 17

¡La aventura está llamando a tu puerta con nuestra serie de aventuras x-tremas! Acompáñanos para 4 días de diversión y emoción que incluyen escalada de roca, tirolinas, recorrido de cuerdas altas y rúpel.

Los sáb del 2-23 de abr 8 a.m. - 3 p.m. \$140/\$165
7452.101 BR

CLASES DE ESQUÍ

Edades 8 - 13

¡Aprende a esquiar en Echo Mountain! Practica cómo detenerte, girar y otras destrezas básicas. Se incluyen los boletos de teleférico y la renta de esquís (incluye botas, bastones y casco).

El sáb y do del 29 - 30 de ene 8 a.m. - 4 p.m. \$160/\$180
7461.101 BR

El sáb y do, del 5 - 6 de feb 8 a.m. - 4 p.m. \$160/\$180
7462.101 BR

GRANJA URBANA

Edades 8 - 13

Acompáñanos para disfrutar de una experiencia de granja en The Urban Farm. ¡Visita el ganado, explora la agricultura, las ciencias naturales y mucho más!

de lu - ju, del 21 -24 de mar 9 a.m. - 2 p.m. \$10/\$15
7401,101 EP

PASEO A CABALLO AL ATARDECER

Edades: 6 y mayores con un adulto

¡Disfruta de un Paseo a Caballo de forma nueva con paseos al atardecer por senderos! Repórtate a Eagle Pointe para cada semana para viajar fuera de este sitio y disfrutar paseos a caballo por senderos. Horarios sujetos a cambios.

Los sáb de 7-21 de mayo 3 - 10 p.m. \$100/\$125
7402.101 EP

TIRO AL ARCO ELEMENTAL

Edades: 6 - 12

En este curso para principiantes aprenderás la técnica adecuada de tiro al arco.

Los sáb de 7-21 de mayo 9 a.m. - Mediodía \$35/\$45
7421.101 EP

BIGHORN SHEEP (BORREGO CIMARRÓN) EN GARDEN OF THE GODS

Todas las edades

Venga y ayude a celebrar nuestro mamífero estatal y aprenda todo sobre el borrego cimarrón de las Montañas

Rocosas. Actividades para jóvenes, caminatas guiadas por la naturaleza, premios de entrada, charlas acerca del borrego cimarrón, mesas táctiles, paseos en lanzadera a los miradores de cimarrones, ¡y mucho más!

Sáb 12 de feb 8:30 a.m. - 4 p.m. \$10/\$15 7475.101 BR

DÍA DE LA NIÑEZ EN LOS PARQUES

Edades 3 y mayores

Celebra con nosotros un día nacional de juegos al aire libre en Pioneer Park mientras hacemos y volamos cometas, disfrutamos juegos clásicos al aire libre, llevamos a cabo una búsqueda de tesoro y mucho más.

Sáb 21 de mayo 2 - 4 p.m. GRATIS 7711.101
Pioneer Park

100 COSAS QUE DEBES HACER ANTES DE CUMPLIR 12 AÑOS

En enero

¡Construye un muñeco de nieve, pásate en un trineo de cartón, haz helado de nieve y mucho más!

Lu 17 de ene 10 a.m. - 2 p.m. \$5/\$7 7471.101 BR

En febrero

¡Limita el canto de un pájaro, identifica el rastro de animales, encuentra un bastón y mucho más! El grupo viajará al Refugio Nacional de Vida Silvestre Rocky Mountain Arsenal.

Lu 21 de feb 10 a.m. - 2 p.m. \$5/\$7 7472.101 BR

En marzo

Planta semillas, aprende a usar un mapa y brújula, prepara té de sol y mucho más.

Lu 7 de mar 10 a.m. - 2 p.m. \$5/\$7 7473.101 BR

En abril

¡Salta rocas, excava hasta la China, encuentra un escondite secreto y mucho más! El grupo viajará a Bear Creek Lake Park.

Lu 11 de abr 9:30 a.m. - 3 p.m. \$10/\$12 7474.101 BR

*Las actividades de 100 Cosas que Debes Hacer están sujetas a cambios según el clima.

NOCHE DE ASTRONOMÍA

Edades 13 - 18

Explora el firmamento sin las distracciones de las luces de la ciudad. Aprende las constelaciones y cómo utilizar un telescopio. Termina la noche con una fogata. Acude al punto de encuentro en Eagle Pointe y viaja a Barr Lake.

Mi 23 de mar 7 - 9:30 p.m. \$15/\$25 7411.101 EP

VIERNES DE DIVERSIÓN FAMILIAR - NOCHE DE ASTRONOMÍA

Edades 5 y mayores con un adulto

¡Encuentra la Osa Mayor, mira una estrella fugaz, disfruta de una fogata y mucho más! Acude al punto de encuentro en Barr Lake.

* Este programa ofrece actividades de la lista de 100 Cosas que Debes Hacer Antes de Cumplir 12 Años

Vi 25 de mar 6 - 8:30 p.m. \$10/\$15/familia 7083.101 BR

PROYECTO PLANTAR (PROJECT GROW)**Grados 3 - 5**

¡Acompaña a Sand Creek Regional Greenway mientras exploramos las ciencias ambientales, la naturaleza y mucho más!

Mi 2 de mar	Análisis de Suelo	5:30 - 7 p.m.	\$5/\$7
7414.101 EP			

¿Alguna vez te has preguntado por qué la mayoría de las plantas necesitan tierra para crecer? ¡Convértete en científico y realiza tu propio análisis de suelo para descubrir por qué!

Mi 9 de mar	Vida Silvestre Urbana	5:30 - 7 p.m.	\$5/\$7
7414.102 EP			

Son rápidos, silenciosos y raramente son vistos... son búhos. ¡Descubre qué animales se han convertido en el bocadillo de medianoche de un búho al diseccionar tú mismo una bolita fecal de búho!

Mi 16 de mar	Hábitats	5:30 - 7 p.m.	\$5/\$7
7414.103 EP			

Todo el mundo necesita un hogar, incluyendo la vida silvestre que nos rodea. ¡Descubre las necesidades esenciales que un hábitat ofrece para la vida silvestre y establece tu propio hábitat en miniatura para llevar a casa!

Mi 30 de mar	Huida y Pistas	5:30 - 7 p.m.	\$5/\$7
7414.104 EP			

Convértete en un detective de vida silvestre al aprender a leer e interpretar las señales que dejan los animales. ¡Da un paseo para buscar huellas, pistas y más! Reunirse en Wetlands Loop en Sand Creek Regional Greenway.

PROGRAMA DE GUARDABOSQUES JUNIOR**Edades: 6 - 12**

Completa las actividades a lo largo del Refugio Nacional de Vida Silvestre Rocky Mountain Arsenal y gana tu insignia oficial del Guardabosques Junior.

Sá 9 de abr	9 a.m. - Mediodía	\$10/\$15	7412.101 EP
-------------	-------------------	-----------	-------------

DÍA DE ADMINISTRADORES RESPONSABLES DEL MEDIO AMBIENTE**Todas las edades**

Ayude a correr la voz acerca de la importancia de la administración responsable del medio ambiente y aliente a las personas a proteger el medio ambiente y ayudar a mantener los lugares donde llevamos a cabo nuestras actividades de recreación. ¡Ayude con la mitigación de malezas, mitigación de castores, mantenimiento de senderos y mucho más! ¡Una gran oportunidad para cumplir con las horas de servicio comunitario para los adolescentes! El desayuno y el almuerzo facilitados por el departamento de Recreación de Commerce City y por Sand Creek Regional Greenway.

Lugar específico de la reunión: Por determinar

Sá 16 de abr	9:30 - 11:30 a.m.	Gratis	7415.101 EP
--------------	-------------------	--------	-------------

TOUR FAMILIAR DE VIDA Y HÁBITAT SILVESTRE**Edades: 6 y mayores con un adulto**

Explora la vida silvestre y sus hábitats por todo el Refugio Nacional de Vida Silvestre Rocky Mountain Arsenal con la ayuda de este tour guiado. Por favor inscriba a cada participante por separado.

Sá 23 de abr	9 a.m. - Mediodía	\$10/\$15/persona	7413.101 EP
--------------	-------------------	-------------------	-------------

Edades 18 y mayores Recreación al Aire Libre**RAQUETAS DE NIEVE Y CHOCOLATE CALIENTE**

Póngase sus raquetas de nieve y salga a disfrutar el sendero en Staunton State Park. Disfrute de las vistas panorámicas y de la calidez de un chocolate caliente. ¡Se facilitan las raquetas de nieve y bastones de senderismo! Acudir al punto de encuentro en Eagle Pointe Recreation Center.

Sá 19 de feb	9 a.m. - 2 p.m.	\$10/\$15	7422.101 EP
--------------	-----------------	-----------	-------------

DÍA DE ESQUÍ Y DE TABLA DE NIEVE EN GRUPO

Viaje hacia Loveland Ski Area desde Bison Ridge para pasar un día en las pistas. ¡Tómese un descanso en Loveland Wedge Bar para el almuerzo que nosotros le invitamos! Los boletos de teleférico y el equipo no están incluidos. Prepárese con nuestro Entrenamiento Primavera de Esquí y de Tabla de Nieve, 3152.101.

Sá 5 de mar	7 a.m. - 4 p.m.	\$25/\$35	7463.101 BR
-------------	-----------------	-----------	-------------

CAMPAMENTOS DE VERANO

Nuestros campamentos de verano con licencia estatal brindan un lugar seguro y amable para que los niños y adolescentes se vuelvan independientes y seguros de sí mismos, todo mientras establecen nuevas amistades y aprenden nuevas destrezas.

REUNIÓN INFORMATIVA DE CAMPAMENTOS

Venga a una de nuestras reuniones informativas de campamento para obtener los paquetes de inscripción y las solicitudes de LIT, para un pequeño tour de Eagle Pointe Recreation Center, para conocer al equipo de liderazgo del campamento y para obtener respuestas a cualquier pregunta que usted pueda tener.

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 enc3gov.com/camp a partir del 1 de febrero de 2022 o bien se pueden obtener en una de nuestras reuniones informativas de campamento.

INSCRIPCIONES PARA CAMPAMENTOS

La inscripción debe hacerse en persona en cualquiera de los centros recreativos. Los padres de familia deben presentar un paquete de inscripción completo para cada participante en el momento de la inscripción. El cupo es limitado y los espacios se llenan rápidamente. Se recomienda la inscripción temprana.

FECHAS IMPORTANTES**Reunión Informativa de Campamentos**

Sá 29 de ene	10 a.m. - Mediodía	EP
--------------	--------------------	----

Reunión Informativa de Campamentos

Mi 9 de feb	6 - 8 p.m.	EP
-------------	------------	----

Abre la Inscripción para Residentes

Miércoles 16 de feb	10 a.m.
---------------------	---------

Abre la Inscripción para No Residentes

Ju 17 de feb	10 a.m.
--------------	---------

Reunión Informativa de Pre-Campamento para Todas las Familias Inscritas

Mi 18 de mayo	6 p.m.	EP
---------------	--------	----

LÍDERES EN FORMACIÓN

Nuestro programa Líderes en Formación (LIT, por sus siglas en inglés) está diseñado para adolescentes de 14 - 15 años que están pensando en una carrera de trabajar con niños. Los participantes completan un curso de primeros auxilios / resucitación cardiopulmonar y aprenderán destrezas de liderazgo, resolución de conflictos, planificación de programas y técnicas seguras de supervisión durante la semana de capacitación. Después practicamos esas destrezas con algo de aprendizaje práctico en Youth Camp Venture. Los adolescentes que estén interesados deben completar una solicitud y participar en una entrevista. Por favor tenga en cuenta que este programa es selectivo y es posible que no se elijan algunos solicitantes.

Las solicitudes estarán disponibles el sábado 29 de enero a las 10 a.m. EP y BR**

La fecha límite de solicitud es el viernes 18 de marzo a las 5 p.m. EP y BR

Entrevistas 4 - 15 de abril EP y BR

Capacitación obligatoria ma - ju, 31 de mayo - 2 de jun 9 a.m. - 4 p.m. GRATIS EP

Bloque LIT A: lu - ju 6 - 30 de jun 9 a.m. - 4 p.m. \$50/\$75/semana EP

Bloque LIT B: lu - ju 11 de jul - 4 de ago 9 a.m. - 4 p.m. \$50/\$75/semana EP

*No habrá campamento el lunes 30 de mayo o el lunes 4 de julio. El precio se prorratea para esas semanas.

** Las solicitudes están disponibles en línea en www.c3gov.com/camp

YOUTH CAMP VENTURE

Este campamento tradicional para niños de 6 - 10 años ofrece artes y artesanías, STEM, juego activo, natación y excursiones semanales.

de lu - vi, del 31 de mayo - 5 de ago* \$135/\$160 por semana 7 a.m. - 6 p.m.

Semana	Tema	Excursión **
31 de mayo - 3 de junio	Planeta Animal	Denver Zoo
6 - 10 de junio	Misión Imposible	Adam's Mystery Playhouse
13 - 17 de junio	Minute to Win It (Un minuto para ganar)	Rockies Game
20 - 24 de junio	No Todos los Héroes Usan Capa	Firefighter Museum
27 de junio - 1 de julio	Carrera Increíble	Denver Children's Museum
5 - 8 de julio	Convención de Invenciones	Urban Air
11 - 15 de julio	Ciencia loca	Denver Nature and Science Museum
18 - 22 de julio	Splash Splash	Pirate's Cove
25 - 29 de julio	Alrededor del Mundo	Cook at Camp
1 - 5 de agosto	Gran Fiesta de Verano	Aurora Reservoir

*No habrá campamento el lunes 30 de mayo o el lunes 4 de julio. El precio se prorratea para esas semanas.

** Las excursiones están sujetas a cambios

ADVENTURE TREK

Este campamento basado en excursiones ofrece una nueva aventura todos los días. Los jóvenes adolescentes de 11 - 14 años viajarán fuera del sitio para hacer caminatas, tours por museos, parques de atracciones y actividades acuáticas. Llevar y pasar por los participantes en Eagle Pointe Recreation Center.

de lu - ju, del 31 de mayo - 4 de ago* \$135/\$160 por semana 7 a.m. - 6 p.m.

Semana	Tema	Excursión
31 de mayo - 2 de junio	Bichos y Bicharracos	Paseos a Caballo
6 - 9 de junio	Vagos de Playa	Remo a Píe
13 - 16 de junio	Semana de Reto	Pista de Obstáculos
20 - 23 de junio	Más allá de lo Salvaje	Paradise Island
27 - 30 de junio	Coloradical	Rafting en Aguas Bravas
5 - 7 de julio	Misión Imposible	Sala de Escape
11 - 14 de julio	Semana Deportiva	Rockies Game
18 - 21 de julio	H2O	Water World
25 - 28 de julio	Subida de Adrenalina	Elitch Gardens
1 - 4 de agosto	Gran Fiesta de Verano	Aurora Reservoir

*No habrá campamento el lunes 30 de mayo o el lunes 4 de julio. El precio se prorratea para esas semanas.

** Las excursiones están sujetas a cambios

Programas de Actividades Adicionales de Verano

Nuestros de Programas de Actividades Adicionales de Verano ofrecen clases de verano innovadoras, desafiantes y divertidas en una a 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. Por favor visite

c3gov.com/camp para obtener descripciones completas del programa.

Abre la Inscripción para Residentes

Miércoles 16 de febrero • 10 a.m.

Abre la Inscripción para No Residentes

Jueves 17 de febrero • 10 a.m.

PROGRAMAS STEAM Y ACTIVOS Edades 6 - 10

Semana	9-10:30 a.m.	10:30 a.m.-Mediodía	Mediodía-12:30 p.m. Party room	12:30-2 p.m.	2 p.m.-4 p.m.
6-9 de junio	Academia de Modas I \$50/60 7651.201	Desayuno y Mucho Más \$20/27 7651.202	¡Almuerzo Divertido! \$5/\$9 7651.203	Entrenamiento Ninja de Superhéroes con JB Sports \$50/\$60 7651.204	Loko Laboratorio de Investigación de Crimen \$80/\$90 7651.205
13-16 de junio	Gallery on the Go! - Kids 'N Canvas \$50/60 7652.201	Muy Pegajoso \$20/27 7652.202	¡Almuerzo Divertido! \$5/\$9 7652.203	Naturaleza en el Patio con Sandcreek \$50/60 7652.204	Genios del Ajedrez \$80/90 7652.205
20-23 de junio	Ukulele Elemental \$50/60 7653.201	Bajo del Mar \$20/\$27 7653.202	¡Almuerzo Divertido! \$5/\$9 7653.203	Taller de Artes Escénicas KidStage \$50/\$60 7653.204	Ingeniería de Transporte con LEGO \$80/90 7653.205
27- 30 de junio	Academia Cinematográfica I \$50/60 7654.201	Locura de Galletas \$20/\$27 7654.202	¡Almuerzo Divertido! \$5/\$9 7654.203	Desafío de Acondicionamiento Físico con JB Sports \$50/\$60 7654.204	AstroInnovators con NASA \$80/90 7654.205
5-7 de julio	Academia de Modas II \$50/60 7655.201	Sensación de Verano \$20/\$27 7655.202	¡Almuerzo Divertido! \$3/\$7 7655.203	Omniform \$50/60 7655.204	Boxeo Elemental \$80/90 7655.205
11-14 de julio	¡Los Niños Willy Wonka de Roald Dahl! Con 5280 Theatre Company \$70/60 7656.201		¡Almuerzo Divertido! \$5/\$9 7656.203	Naturaleza en el Patio II con Sandcreek \$50/60 7656.204	Ingeniería Jedi con LEGO \$80/90 7656.205
18-21 de julio	Gallery on the Go! - Kids 'N Canvas \$50/60 7657.201	Duraznos y Playas \$20/\$27 7657.202	¡Almuerzo Divertido! \$5/\$9 7657.203	Deporte Total con JB Sports \$50/60 7657.204	Genios del Ajedrez \$80/90 7657.205
July 25-28 de julio	Academia Cinematográfica II \$50/60 7658.201	Seamos Creativos \$20/\$27 7658.202	¡Almuerzo Divertido! \$5/\$9 7658.203	Artes Marciales Omniform \$50/60 7658.204	Exploradores Subterráneos \$80/90 7658.205
1-4 de agosto	Academia Junior de Bomberos \$70/87 7659.201		¡Almuerzo Divertido! \$5/\$9 7659.203	Luces, Cámara, Acción \$130/150 7659.204	

PROGRAMAS DE RECREACIÓN AL AIRE LIBRE

6 - 9 de junio	Exploradores de Aventuras: Series X-tremas	Edades 11 - 17	\$140/\$165	7661.201
13 - 16 de junio	Equipo de Aventura de Montaña	Edades 13 - 17	\$150/\$200	7663.201
20 - 23 de junio	Exploradores de Aventuras: Series Acuáticas	Edades 11 - 17	\$140/\$165	7661.202
27-30 de junio	Exploradores de Aventuras: Serie de Supervivencia	Edades 11 - 17	\$100/\$125	7661.203
5 - 7 de julio	Exploradores de Aventuras: Serie Naturalista	Edades 11 - 17	\$75/\$100	7662.201
11 - 14 de julio	Exploradores de Aventuras: Series X-tremas	Edades 11 - 17	\$140/\$165	7662.202
26 - 28 de julio	Guerreros Extremos	Edades 13 - 17	\$75/\$100	7664.201

CAMPAMENTOS DE PROFESIONES

7 - 10 de junio	Academia de Policía de Ciudadanos Jóvenes	Grados 9 - 12	GRATIS	7671.201
21 - 23 de junio	Las Socorristas	Edades 14 - 18	\$30/\$35	7672.201
24 de junio	Certificación CPR Opcional para Socorristas	Edades 14 - 18	\$10/\$15	7672.202
18-21 de junio	Campamento de Pequeños Policías	Edades 9 - 11	\$30/\$40	7673.201

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

