



# COMMERCE CITY GUÍA DE PARQUES, RECREACIÓN Y GOLF **VERANO 2022**

Las inscripciones abren el 5 de abril

[c3gov.com/recreation](http://c3gov.com/recreation)



**¡NUEVO! PREPÁRATE  
PARA EL PASEO FAMILIAR  
EN BICICLETA TOUR  
DE DONUT**

*Más Detalles en la página de  
Diversión de Verano*

**ENCUENTRA TU CONEXIÓN  
DE CAMPAMENTO  
DE VERANO**

*Detalles en la página 41*

Síguenos en:

 [facebook.com/commercecityparksrecgolf](https://facebook.com/commercecityparksrecgolf)

 [instagram.com/commercecityparksrecgolf](https://instagram.com/commercecityparksrecgolf)



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

**ECRWSS**  
Postal Patron

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

# ¡Commerce City es el lugar para la diversión EN VERANO!

**DESFILE DEL DÍA DE LA CONMEMORACIÓN DE LOS CAÍDOS** – El 56° Desfile Anual en Honor a los Caídos de Commerce City reúne a la comunidad en honor de aquellos que hicieron el máximo sacrificio en servicio a nuestro país. ¡Sea parte del Desfile del Día de la Conmemoración de los Caídos más grande de Colorado! Consulte la información de la ruta en [c3gov.com/parade](http://c3gov.com/parade).

Lu 30 de mayo 9:30 a.m. inicio del desfile

**FESTIVAL DEL 4 DE JULIO** - Commerce City sí sabe cómo celebrar el Día de la Independencia, y contará con uno de los espectáculos de fuegos artificiales más grandes del estado, con entretenimiento en vivo y con un partido de Colorado Rapids. Boletos para el partido (\$). Más información en [coloradorapids.com](http://coloradorapids.com)

lu 4 de jul Dick's Sporting Goods Park 5 - 9 p.m.

**MÚSICA EN EL PARQUE** – ¡Traiga sus sillas de jardín y mantas (o zapatos para bailar) para conciertos gratis este verano!

21 de julio	6:30 - 8:30 p.m.	Chicano Heat	Veterans Memorial Park
28 de julio	6:30 - 8:30 p.m.	Quemando Salsa	Turnberry Park
4 de agosto	6:30 - 8:30 p.m.	Chris Daniels and the Kings	Alsup Elementary School Park
11 de agosto	6:30 - 8:30 p.m.	Groove n Motion	Fronterra Park

## TOUR DE DONUT: UN PASEO FAMILIAR EN BICICLETA

Infla las llantas y ponte el casco de tu bicicleta para el primer Tour De Donut de Commerce City. Este paseo familiar en bicicleta comenzará y terminará en Fronterra Park. En este dulce paseo a través de los senderos de Second Creek Open Space, las familias completarán los desafíos a lo largo del camino para poder ganar sus donuts. Las familias con niños más pequeños pueden registrarse para una ruta de 1.6 millas, o una opción de ruta de 4 millas está disponible para las familias que están en busca de un poco más de aventura. El costo de la inscripción incluye una camiseta y deliciosas donas provistas por Tasty Donuts de Commerce City.

Sábado 20 de agosto 8 - 10 a.m. \$30/\$35 7051.202 Fronterra Park

La inscripción estará abierta del 20 de junio - 15 de agosto

\*No podemos garantizar el tamaño de su camiseta para las inscripciones llevadas a cabo después del 5 de agosto.



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

EAGLE POINTE RECREATION CENTER  
 6060 E. Parkway Dr., Commerce City, CO, 80022  
 Teléfono: 303-289-3760 Fax: 303-289-3783  
 Inscripciones: 303-289-3789

**HORARIOS DE EAGLE POINTE  
 Y BISON RIDGE**

De lu - vi, 5 a.m. - 9:30 p.m.  
 Los sá, 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.  
 Información de adultos: 303-289-3720

**FECHAS DE CIERRE DE  
 INSTALACIONES**

**17 de abril**  
 Pascua, BR y EP cerrados todo el día  
**24 de abril**  
 BR y EP cerrados todo el día por capacitación  
 del personal de PRG  
**30 de mayo**  
 Día de la Conmemoración de los Caídos,  
 BR y EP cerrados todo el día  
**4 de julio**  
 Día de la Independencia, BR y EP cerrados  
 todo el día  
**22 de agosto - 2 de septiembre**  
 BR cerrado por mantenimiento anual del centro  
**5 de septiembre**  
 Día del Trabajo, BR y EP cerrarán a la 1 p.m.  
**6 - 16 de septiembre**  
 EP cerrado por mantenimiento anual del centro

**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

Inscripciones	<b>2-4</b>
Paradise Island	<b>5</b>
Instalaciones	<b>6</b>
Adaptabilidad: SOAR	<b>7</b>
Adultos	<b>8-15</b>
Programas Acuáticos	<b>16-21</b>
Baile	<b>22-23</b>
Programas Familiares	<b>24</b>
Programas para Niños en Edad Preescolar	<b>25</b>
Acondicionamiento Físico	<b>26-27</b>
Golf	<b>28-29</b>
Gimnasia	<b>30-32</b>
Parques / Senderos	<b>33-34</b>
Deportes	<b>35-39</b>
Jóvenes / Adolescentes	<b>39-40</b>

**Campamentos de Verano 41-43**

**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](http://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](http://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

Eagle Pointe Recreation Center,  
6060 E. Parkway Dr.  
Bison Ridge Recreation Center,  
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

# PARADICE ISLAND EN PIONEER PARK



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

## HORARIOS

Día de apertura: 28 de mayo  
Abierta Todos los Días: 10 a.m. - 6 p.m.

## ENTRADA DE UN DÍA

Para no residentes y para residentes que no cuentan con un Recreation Play Pass.

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

## TARIFAS PARA RESIDENTES

Para recibir tarifas de residentes, todos los visitantes de 3 años en adelante deben tener un Recreation Play Pass válido. Consulte la página 2 para obtener información acerca del Play Pass.

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

Tarjeta de 10 Visitas \*

GRATIS	\$16	\$24	\$32	\$24
--------	------	------	------	------

Pase Individual de Temporada \*

GRATIS	\$42	\$63	\$84	\$63
--------	------	------	------	------

Pase Familiar de Temporada \*

Hasta 4 personas \$231, cada persona adicional cuesta \$30

\* Disponible sólo para residentes de Commerce City (con Recreation Play Pass)

**Para poder plenamente disfrutar, por favor prepárese para observar las siguientes normas de seguridad y políticas de la alberca durante su visita:**

## POLÍTICA CLIMÁTICA

- No se ofrecerán reembolsos en caso de que el parque cierre debido a las inclemencias del tiempo. Esto incluye lluvia, relámpagos, advertencias de tornados y cualquier otra inquietud climática que haga que el parque no sea seguro para los visitantes.
- Las instrucciones de parte de salvavidas y del personal de relaciones con el público deben ser obedecidas en todo momento.
- Por favor sea cortés. El lenguaje grosero, las peleas o el comportamiento abusivo no serán tolerados y resultará en la expulsión inmediata del parque.

HÁGASE SOCIAL • [facebook.com/commercecityparksrecgolf](https://www.facebook.com/commercecityparksrecgolf) • [instagram.com/commercecityparksrecgolf](https://www.instagram.com/commercecityparksrecgolf)

## SE REQUIERE ROPA ADECUADA PARA LA NATACIÓN

- 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 no inflables, (Tipo III PFD Aprobados por la Guardia Costera). No se permiten los bracitos inflables salvavidas, trajes de baño de flotación, ni artículos para aprender a nadar.

## REQUISITOS DE EDAD Y DE ALTURA

Los niños de 5 años y menores deben estar acompañados en el agua, y al alcance de la mano de un adulto de 18 años o mayor.

- Los niños entre las edades de 6 - 11 años deben ser supervisados activamente por una persona de 16 años o mayor.
- 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.
- Los visitantes deben medir 48" o más de altura para poder usar los toboganes.

## FIESTAS DE ALBERCA Y RENTA DE PARADICE ISLAND

Las reservas para fiestas y para la renta de cabañas se tomarán a partir del 1 de abril. Las tarifas son solo para la renta de cabañas.

Se aplicarán tarifas adicionales de admisión.

## Renta de Cabañas Residente/No residente

20 x 20 (hasta para 24 personas) \$60\*/\$80\*

16 x 16 (hasta para 12 personas) \$50\*/\$70\*

\* No incluye impuestos

**Cabañas 1 - 3:** con 4 mesas de picnic; 24 asientos; capacidad máxima 32

**Cabañas 4 - 7:** con 2 mesas redondas y 7 sillones; 15 asientos; capacidad máxima 23

**Cabañas 8 - 11:** con 2 mesas de picnic; 12 asientos; capacidad máxima 20

Para reservar una cabaña, llame al:

303-289-3789 o bien al 303-286-6801 (del 1 de abril - 28 de mayo)

303-289-3769, 303-289-3789 o bien al 303-286-6801

(después del 28 de mayo)

Oferta Especial de Renta de Cabañas: Reciba \$20 de descuento para rentas de lunes - jueves.

# 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](http://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](http://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, y permítanos poder 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  
 Correo Electrónico: Zvenn@c3gov.com  
 Teléfono: 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 3 de mayo	6-7:30 p.m.	\$5/\$7	7565.101 BR
--------------	-------------	---------	-------------

## 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 14 de mayo	11a.m. - 1 p.m.	\$5/\$10	7522.101 EP Mini Golf
---------------	-----------------	----------	--------------------------

Sá 16 de jul	11a.m. - 1 p.m.	\$5/\$10	7521.201 EP Nickel-a-Play
--------------	-----------------	----------	------------------------------

## HORA DE CUENTOS EN EL PARQUE

### Edades 3 - 7

Sumérgete en un cuento en el parque en Little Library. Termina la mañana con una actividad temática que complementa el libro. ¡Cada participante recibe un nuevo libro! Reunirse en Veteran's Memorial Park.

Ju 2 de jun	9-11 a.m.	\$5/\$10	7501.201 EP
-------------	-----------	----------	-------------

Ju 23 de jun	9-11 a.m.	\$5/\$10	7501.202 EP
--------------	-----------	----------	-------------

Ju 7 de jul	9-11 a.m.	\$5/\$10	7502.201 EP
-------------	-----------	----------	-------------

Ju 4 de ago	9-11 a.m.	\$5/\$10	7503.201 EP
-------------	-----------	----------	-------------

## PICNIC EN EL PARQUE

### Todas las edades

Acompáñenos para disfrutar de un picnic en el parque. Almuercen juntos y exploren un nuevo parque cada mes. Reunirse en Eagle Pointe Recreation Center.

Ma 7 de jun	11:30 a.m. - 2:30 p.m.	\$5/\$10
7511.201 EP	E.B. Rains Park	

Ma 12 de jul	11:30 a.m. - 2:30 p.m.	\$5/\$10
7512.201 EP	Carpenter Park	

## 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.

## CLASES 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 de edad, los sábados de 8 - 8:25 a.m.

# de sesión	Fechas de Sesiones	Número de Actividad	Fechas de Inscripción
1	11 de jun - 9 de jul	6701.201	31 de mayo - 2 de jun
2	23 de jul - 20 de ago	6702.201	12 de jul - 14 de jul

### 8 - 14 años de edad, los sábados de 8:30 - 8:55 a.m.

# de sesión	Fechas de Sesiones	Número de Actividad	Fechas de Inscripción
1	11 de jun - 9 de jul	6701.202	31 de mayo - 2 de jun
2	23 de jul - 20 de ago	6702.202	12 de jul - 14 de jul

## GIMNASIA ADAPTATIVA

### Edades 4 - 17

La gimnasia adaptativa forma parte del Programa SOAR (Oportunidades Especiales en Recreación Adaptativa) de Commerce City. Los Programas SOAR son programas adaptativos diseñados para servir a personas con diferencias o discapacidades físicas o intelectuales y, en muchos casos, a sus familiares, para que puedan disfrutar de las oportunidades recreativas de calidad por las que se conoce a Commerce City, con instructores que se enfocan en adaptar la clase para satisfacer de manera más precisas las necesidades de los participantes. Los programas SOAR reciben cordialmente a personas de todas las capacidades y están diseñados específicamente para poder satisfacer las necesidades individuales y para adaptar cada programa a sus necesidades o habilidades específicas.

Los sáb, del 14 de mayo - 17 de jun hasta el 3 de mayo	4 - 4:45 p.m.	2601.201 BR
	\$27/\$37	el 4 de mayo \$37/\$47

Los sáb, del 16 de jul - 20 de ago hasta el 5 de jul	4 - 4:40 p.m.	2602.201 BR
	\$24/\$34	el 6 de jul \$34/\$44

## ADULTOS

## Eventos

**360 DESAYUNO ANUAL DE PANQUEQUES****Todas las edades**

¡Acompañe al personal de Commerce City para el 360 desayuno anual de panqueques que será preparado por propio Bison Grill de Commerce City! El menú incluye panqueques, salchichas, fruta y un muy dulce jarabe de maple. ¡Este es un evento familiar, así que cuénteles a todos sus amigos! Por segundo año consecutivo, el desayuno se servirá al estilo para llevar en Eagle Pointe con la opción de recoger en la banqueta. Traiga dinero en efectivo para poder participar en nuestra “rifa sin bajar del coche” y ganar grandes premios. Los boletos para la rifa se venderán a un boleto por \$1 o seis por \$5. ¡Los premios incluirán una hermosa colcha hecha por el grupo de costura de Adultos Activos, tarjetas de regalo para comidas en Bison Grill, pases para el increíble Campo de Golf Buffalo Run, pases para los dos centros recreativos de la ciudad y mucho más! Consulte el boletín informativo de mayo On the Move y nuestras páginas de redes sociales para obtener una lista completa de los premios y más información. Compre sus boletos de comida con anticipación en Eagle Pointe Recreation Center, al llamar al 303-289-3789 o en línea en [c3gov.com/register](http://c3gov.com/register).

Sá 7 de mayo 8 – 9:30 a.m. \$9 4601.209 EP

## ¡Nuevos Programas Recreativos Al Aire Libre para Disfrutar del Verano!

**SENDERO Y CHEVE****Edades 21 y mayores**

¡Una cerveza bien fría se disfruta mejor después de una buena caminata! Acompañenos para explorar Mount Falcon en Jefferson County Open Space. Descubra algunas de nuestras rutas favoritas con nuevos amigos y colegas entusiastas del senderismo. Después de la caminata, relájese en Green Mountain Beer Company y nosotros le convidamos algunos sabrosos aperitivos. Por favor planee traer dinero para disfrutar de cervezas artesanales, nosotros nos encargaremos del resto. Habrá bastones de senderismo disponibles para su uso.

Lu 30 de mayo 9 a.m. - 2 p.m. \$10/\$15 4451.201 BR

**REMO A PIE EN UNION RESERVOIR****Edades 18 y mayores**

¡Acompañenos para poder disfrutar de una mañana de diversión acuática en Union Reservoir! Las tablas de remo, los chalecos salvavidas y el desayuno ya están incluidos.

Sá 4 de jun 9 a.m. - 2 p.m. \$15/\$25 4451.202 BR

Sá 13 de ago 9 a.m. - 2 p.m. \$15/\$25 4451.204 BR

**TIROLINAS Y TRAGOS****Edades 21 y mayores**

¡Vuele por las tirolinas más rápidas y más largas de

Colorado en Denver Adventures! Cuando termine la excursión en tirolina, disfrute de las mejores cervezas en Colorado's Best Beers al degustar de una variedad de cervezas artesanales.

Sá 9 de jul 9 a.m. - 2 p.m. \$90/\$95 4451.204 BR

**CENA DE VAQUERO Y PASEO AL ATARDECER****Edades 18 y mayores**

Visite el sendero en 12 Mile Stables para disfrutar de un recorrido de una hora y media al atardecer con una cena de vaquero.

Ví 5 de ago 5 - 10 p.m. \$85/\$95 4451.205 BR

**MARGARITAS Y OBRAS MAESTRAS****21 y mayores**

Traiga a todos sus amigos y haga nuevas amistades en nuestro evento de verano Margaritas y Obras Maestras, organizado por el fenomenal Bison Grill de Commerce City. Acompañenos para crear su propia obra maestra mientras disfruta de bebidas, sabrosos aperitivos y del increíble paisaje del Campo de Golf Buffalo Run. El boleto incluye artículos de pintura, instrucciones de pintura, dos boletos para bebidas y aperitivos. ¡Consulte nuestras páginas de redes sociales para obtener más información!

Ma 26 de jul 5:30 - 8 p.m. \$59/\$64 4451.206 Bison Grill

**CONVIVIOS DE ALMUERZOS DE VERANO**

Venga a disfrutar de una sabrosa comida preparada por el propio Bison Grill de Commerce City. Tome su comida para llevar o póngase al día con sus amigos en persona mientras le servimos un delicioso y bien balanceado almuerzo y postre. La fecha límite para inscribirse es el jueves antes de cada almuerzo. Al inscribirse para los almuerzos, asegúrese de indicar si va a comer aquí o si será para llevar. Las puertas abren a las 11:45 a.m. para personas con sillas de ruedas y otras adaptaciones. Consulte “On the Move” para ver el menú.

**Almuerzo de Celebración del Cinco de Mayo**

Cinco de Mayo celebra la victoria del ejército mexicano sobre Francia en la Batalla de Puebla el 5 de mayo de 1862, durante la Guerra Franco-Mexicana. ¡Venga a participar en nuestra celebración y disfrute de un delicioso almuerzo con sus amigos! Almuerzo en Eagle Pointe. Disfrútelo en persona o para llevar. El servicio para llevar estará disponible a la 1 p.m. en Eagle Pointe.

Ma 17 de mayo Mediodía - 1:30 p.m. \$12/\$15 4201.201 EP

**Almuerzo de Gran Fiesta de Playa**

¡Desempolva sus camisas hawaianas y sus chanclas ya que esta fiesta de playa requiere de mucha diversión! Venga y acompañenos en la diversión bajo el sol y disfrute de un excelente almuerzo. Almuerzo en Bison Ridge. Disfrútelo en persona o para llevar. El servicio para llevar estará disponible a la 1 p.m. en Bison Ridge.

Ma 19 de jul Mediodía - 1:30 p.m. \$12/\$15 4251.201 BR

**TORNEO DE DOMINÓS**

Todos los niveles de habilidad pueden participar en esta tarde de competencia llena de diversión y de dominó

jugado al estilo Chicken Foot. Los mejores finalistas recibirán premios y se servirán refrigerios.

Ju 23 de jun 10 a.m. - 1 p.m. \$5/\$7 4601.201 EP

**BBQ DEL CUATRO DE JULIO**

¡Vístase con los colores rojo, blanco y azul, y prepárese para la gran diversión! Disfrute de un tradicional BBQ para celebrar el cumpleaños de nuestra nación y para repasar su conocimiento de la historia estadounidense en nuestro concurso de trivia. Este evento se lleva a cabo en Veterans Memorial Park, ubicado al lado este de Eagle Pointe Recreation Center.

Vi 1 de jul 10:30 - mediodía \$9/\$10 4601.202 Veterans Memorial Park

**ACTIVIDADES MENSUALES**

**ARTE EN EL PARQUE**

Ha salido el sol y los hermosos días de Colorado llaman a todos los artistas de cualquier habilidad para que se unan a la diversión. ¡El grupo se reunirá en Veteran's Memorial Park (6051 Forest Dr.) y compartirá buenos momentos con un pequeño toque de una demostración artística! Los materiales ya están incluidos. Una obra de arte por persona.

Mi 4 de mayo 10 a.m. - Mediodía \$10/11 4601.220

Mi 1 de jun 10 a.m. - Mediodía \$10/11 4601.221

Mi 6 de jul 10 a.m. - Mediodía \$10/11 4601.222

Mi 3 de ago 10 a.m. - Mediodía \$10/11 4601.223

**PASEOS DE VERANO**

¡Acompañenos para poder obtener algo de vitamina D y para hacer ejercicio ligero con estos espectaculares paseos de verano! Por favor traiga su agua y venga preparado para caminar sin ayuda durante 30 - 45 minutos. Llevaremos a cabo recesos 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 10 de mayo 9-10 a.m. Gratis 4601.210 Rocky Mountain Arsenal

Ma 14 de jun 9-10 a.m. Gratis 4601.211 (Espacio Abierto) Second Creek Open Space

Ma 12 de jul 9-10 a.m. Gratis 4601.212 (Sendero) Sand Creek Trail

Ma 9 de ago 9-10 a.m. Gratis 4601.213 The Fields en Dick Sporting Goods Park

**BINGO CON BURRITO DE DESAYUNO EN BISON RIDGE**

¡Tómese un descanso de su rutina habitual del desayuno! Acompañe al personal de Adultos Activos para disfrutar de deliciosos burritos de desayuno y un juego de bingo matutino en Bison Ridge. ¡Tendremos una variedad premios

y mucha diversión! Se requiere la inscripción para poder asistir.

Vi 20 de mayo 9 - 10:30 a.m. \$10/\$12 4651.205 BR

Vi 17 de jun 9 - 10:30 a.m. \$10/\$12 4651.206 BR

Vi 15 de jul 9 - 10:30 a.m. \$10/\$12 4651.207 BR

Vi 19 de ago 9 - 10:30 a.m. \$10/\$12 4651.208 BR

**BOLICHE WII**

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

Mi 25 de mayo 10 - 11:30 a.m. Gratis 4601.214 EP

Mi 29 de jun 10 - 11:30 a.m. Gratis 4601.215 EP

Mi 27 de jul 10 - 11:30 a.m. Gratis 4601.216 EP

Mi 31 de ago 10 - 11:30 a.m. Gratis 4601.217 EP

**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! ¡Habrá super emocionantes premios! Se requiere la inscripción para poder asistir.

Vi 27 de mayo 1 - 2:30 p.m. \$5/\$7 4601.226 EP

Vi 24 de jun 1-2:30 p.m. \$5/\$7 4601.227 EP

Vi 26 de jul 1 - 2:30 p.m. \$5/\$7 4601.228 EP

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

**PELÍCULAS MATINÉ DE LOS MARTES EN EAGLE POINTE**

¡Escápese del calor del verano y disfrute de algunas de las producciones más recientes de Hollywood! ¡Acompañenos en Eagle Pointe el último martes del mes para ver una película y para disfrutar de algunos bocadillos típicos de cine! Consulte el boletín "On the Move" para obtener más información acerca de cada película.

Ma 31 de mayo 1 - 3 p.m. \$4/\$6 4601.218 EP Respect

Ma 28 de jun 1 - 3 p.m. \$4/\$6 4601.219 EP Cruella

Ma 26 de jul 1 - 3 p.m. \$4/\$6 4601.224 EP In the Heights (En un barrio de Nueva York)

Ma 30 de ago 1 - 3 p.m. \$4/\$6 4601.225 EP Soul

**AVENTURAS DE MONTAÑA - 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 excepcionales excursiones. Este verano, tenemos

la oportunidad de ver algunos paisajes que sólo se pueden encontrar al subir a una montaña. Acompáñenos para visitar los Alpes, la Cordillera del Karakórum, el Monte Meru y el Parque Nacional Yosemite. ¡Cada excursión viene acompañada de un recuerdito o de un bocadillo del lugar que visitamos!

### Los Alpes

Los Alpes son el sistema de cadenas montañosas más alto y extenso que se encuentra por completo en Europa, que se extiende aproximadamente 746 millas a través de ocho países alpinos. Seguiremos al montañista, John Harlin III, mientras intenta escalar el lado norte del Eiger en los Alpes suizos, una de las escaladas más peligrosas del mundo.

Ju 19 de mayo 1 - 2:30 p.m. \$4/\$5 4651.201 BR

### La Cordillera del Karakórum

Acompáñenos para visitar la Cordillera del Karakórum. La Cordillera de Karakórum está situada cerca de los filosos picos que conforman las montañas del Himalaya. Siga a los escaladores, mientras intentan escalar K2, popularmente conocida como la Montaña Salvaje. K2, a más de 5 millas sobre el nivel del mar, es la segunda montaña más alta de la Tierra, después del Monte Everest. Se encuentra parcialmente en la región de Gilgit-Baltistán en Pakistán, y el panorama desde su cumbre es algo que no querrá perderse.

Ju 16 de jun 1 - 2:30 p.m. \$4/\$5 4651.202 BR

### Monte Meru

El Monte Meru es una montaña situada en el Garhwal del Himalaya, en el estado de Uttarakhand, en la India. Aunque comparte la misma ubicación que el Monte Everest, la montaña más alta del mundo, el Monte Meru es el más difícil de escalar. Siga junto con los famosos escaladores Conrad Anker, Jimmy Chin y Renan Ozturk mientras intentan conquistar la Ruta de Aleta de Tiburón para hacer historia al convertirse en las primeras personas en alcanzar la cumbre del Monte Meru.

Ju 21 de jul 1 - 2:30 p.m. \$4/\$5 4651.203 BR

### Parque Nacional Yosemite

El Parque Nacional Yosemite está situado en la Sierra Nevada central de California. El Capitán es una formación rocosa vertical en el Parque Nacional Yosemite. El monolito de granito se encuentra a unos 3,000 pies de la base a la cumbre a lo largo de su lado más alto y es una meta muy popular para los escaladores de roca. Acompañe al profesional escalador de roca Alex Honnold, mientras intenta conquistar la primera escalada libre en solitario, una escalada sin cuerdas, arneses u otros equipos de protección, de la famosa cara vertical de roca de 900 metros de El Capitán en el Parque Nacional Yosemite.

Ju 18 de ago 1 - 2:30 p.m. \$4/\$5 4651.204 BR

### DÍAS NACIONALES DE VERANO

¡Todas las razones para celebrar son buenas razones! Únase a la celebración a medida que damos homenaje a los días nacionales que tendrán lugar en junio y agosto. Inscripción previa requerida para asistir cada festividad.

### Día Nacional del Pato Donald

¡"Oh chico, oh chico, oh chico!" ¡El 9 de junio es el Día Nacional del Pato Donald! El mundo conoció por primera vez al querido personaje de Disney, el Pato Donald, el 9 de junio de 1934. Acompáñenos para celebrar el pato enojón favorito de todos con algunas películas clásicas y disfrutar de algunas de sus sodas favoritas.

Ju 9 de jun 10 - 11:30 a.m. \$4/\$5 4601.203 EP

### Día Nacional de Comer al Aire Libre

Los amigos, el aire fresco y la buena comida son el enfoque del Día Nacional de Comer al Aire Libre de todos los años el 31 de agosto. ¡El Día Nacional de Comer al Aire Libre se ha observado desde 2006, y vamos a unirnos a esta celebración! Acompáñenos para un picnic en el parque para poder gozar de los últimos días del verano. Haremos sándwiches con una guarnición de papas fritas y fruta.

Mi 31 de ago 10:30 a.m. - Mediodía \$8/\$10 4601.204 Fairfax Park

### 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 ellos, que están disponibles para usted y para nuestra comunidad.

### Café con Proveedores Locales de Atención Médica

Venga a platicar con algunos proveedores locales de atención médica en Commerce City. Obtenga información acerca de los servicios médicos, dentales, farmacéuticos y de salud conductual que ayudan a mantener saludable a nuestra comunidad. Acompáñelos para tomar café y obtenga información acerca de los servicios y de todo lo que ellos hacen por nuestra comunidad.

Mi 13 de jul 9 - 10 a.m. Gratis 4701.208 EP

### Café con Proveedores Locales de Servicios de Transporte

Venga a obtener información acerca de los Proveedores Locales de Servicios de Transporte que tenemos aquí en Commerce City. Conozca cómo promueven la movilidad y la independencia para adultos mayores y para individuos con discapacidades, así como acerca de cómo utilizar los servicios de transporte.

Mi 18 de ago 9 - 10 a.m. Gratis 4701.209 EP

## CLASES

### LINE DANCE EN BISON RIDGE

¡Agarre sus zapatos de baile porque los lunes son para Line Dancing con Rosallie! Hay dos niveles de clase para aquellos que les gusta mantenerse activos y en forma. Rosallie Farrer imparte tanto la clase para principiante como para el nivel intermedio. Compre una tarjeta de perforación de 5 visitas (\$25) o \$6 por clase sin cita previa.

Nivel Principiante 9 - 10 a.m.

Nivel Intermedio 10:15 - 11:15 a.m.

**CERÁMICA EN EAGLE POINTE**

¡Las clases de cerámica ya están en plena marcha, y el horno está listo y esperando! Venga a expresar su creatividad y explore diferentes técnicas y tendencias en este laboratorio de foro abierto, con la orientación de un instructor experto. El instructor facilitará los materiales de inicio para los primerizos y asesorará acerca de la compra de más materiales. El costo incluye la instrucción y el uso del horno. Residentes \$20 (tarjeta de perforación de cinco visitas). No Residentes \$20 (tarjeta de perforación de cuatro visitas).

Todos los martes de 9 a.m. - Mediodía

**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.

**Divertidas y Refrescantes Clases de Acondicionamiento Físico**

**AQUA FITNESS**

Las clases de acondicionamiento físico acuático se llevan a cabo en las albercas de Bison Ridge y de Eagle Pointe. El agua soporta el peso de su cuerpo, facilitando el ejercicio de las articulaciones y de los músculos. Con menos impacto de la gravedad en el agua, usted tiene un mayor rango de movimiento y mejor flujo sanguíneo sin tensión en su corazón. Las clases de gimnasia Aqua Fit son excelentes para desarrollar músculo y fortaleza, así como para aumentar la resistencia cardiovascular.

**FIESTAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO: SERIES DE VERANO**

**Para personas de 16 años de edad o mayores**

¡Qué comience la fiesta! Una vez al mes, durante todo el verano, vamos a organizar una fiesta de acondicionamiento físico. Es como una clase regular de acondicionamiento físico, ¡pero con disfraces, luces, música alta, premios y mucha más diversión!

Ju 16 de jun	6:30 - 8 p.m.	\$10/\$15	3051.201 BR
Ju 21 de jul	6:30 - 8 p.m.	\$10/\$15	3051.202 BR
Ju 18 de ago	6:30 - 8 p.m.	\$10/\$15	3051.203 BR

**PREVENCIÓN DE DERRAMES CEREBRALES POR UCHEALTH: SERIES DE DOS DÍAS**

Un derrame cerebral ocurre cuando un vaso sanguíneo que transporta oxígeno y nutrientes al cerebro es bloqueado por un coágulo o bien porque un vaso sanguíneo se rompe. Es la quinta causa principal de muerte y la principal causa de discapacidad permanente en los Estados Unidos.

Acompañe al personal de UCHealth en esta serie educativa de dos días acerca de los derrames cerebrales. La primera

clase se enfocará en explicar de qué se trata un derrame cerebral, sus señales y síntomas, y cuándo y cómo obtener ayuda. La segunda clase se sumergirá en los factores de riesgo, la prevención y en cómo reducir su propio riesgo. Las clases son gratis, pero se requiere la inscripción previa.

Ju 12 de mayo	11 a.m. - 12:30 p.m.	Gratis	4701.201 EP
Ju 19 de mayo	11 a.m. - 12:30 p.m.	Gratis	4701.202 EP

**PROGRAMA DE AUTOCONTROL PARA LA DIABETES**

**Para personas de 18 años de edad o mayores**

Acompañenos 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 de 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. Para obtener más información visite [tchd.org/diabetes](http://tchd.org/diabetes).

Los mi, del 10 de ago - 31 de ago	10 a.m. - mediodía	Gratis	4701.203 EP
-----------------------------------	--------------------	--------	-------------

**EXCURSIONES**

¡Ya estamos de nuevo en Movimiento! Acompañenos en aventuras alrededor de todo Colorado. Por favor tenga en cuenta que debido a la a la pandemia, las fechas, horarios y precio están sujetos a cambios. Ciertos lugares requieren una prueba negativa de COVID dentro de las 72 horas del evento, o bien comprobante de vacunas antes de poder entrar. Cumpliremos con las órdenes locales actuales con respecto a los protocolos de COVID-19. Estas pueden cambiar constantemente, por lo que agradecemos su comprensión con respecto a este asunto.

**Mayo**

**TIENDA HEIRLOOMS ANTIQUE**

Atraviese las puertas de Heirlooms Antiques y sea transportado instantáneamente a un espacio sin tiempo, misterioso y lleno de historia. Tómese su tiempo, busque tesoros y disfrute del ritmo de blues mientras explora la mejor tienda de antigüedades de Aurora. El almuerzo por su propia cuenta.

Vi 6 de mayo	11 a.m. - 3 p.m.	\$8/\$9	4501.213
Aurora	L1	RD 29 de abr	

**CENA, AUTOCINE Y APERITIVOS - SERIES FIAMBRES**

¡Acompañenos para una serie de fiambres de Diners, Drive-Ins, and Dives (Cena, Autocine y Aperitivos)! ¡Vea un episodio del clásico Food Network Show y luego viaje al restaurante para disfrutar de la comida! El almuerzo por su propia cuenta. El restaurante es Il Porcellino Salumi. ¡Traiga dinero extra para ir de compras a la tienda de fiambres!

Vi 13 de mayo	10:30 a.m. - 2 p.m.	\$10/\$12	4501.207
Denver	L1	RD 6 de mayo	

**FESTIVAL DE BODY, MIND, & SPIRIT**

Únase a la celebración de Body, Mind & Spirit (Cuerpo, Mente y Alma) a medida que ellos traen un festival de vida integral a Fort Collins. Las presentaciones en vivo incluyen música, danza y la palabra hablada. Explore los mejores clarividentes, médiums y los mejores recursos y productos de salud alternativos del país. El almuerzo por su propia cuenta.

Sá 14 de mayo	9 a.m. - 2 p.m.	\$10/\$11	4501.214
Fort Collins	L1	RD 7 de mayo	

**PICNIC EN EL PARQUE: PROSPECT PARK**

Disfrute de un hermoso parque con senderos para caminar, un arroyo para escuchar el correr del agua, y un picnic temprano por la tarde en el parque. Por favor traiga su propio almuerzo embolsado y una bebida para disfrutar mientras se pone al día con sus amigos.

Mi 18 de mayo	10:30 a.m. - 1 p.m.	\$6/\$7	4501.209
Wheat Ridge	L1	RD 7 de mayo	

**SALGAMOS A CENAR LITTLE TIBET**

Little Tibet se enorgullece de servir la mejor comida auténtica tibetana e india en Colorado. Encontrará los mejores fideos, dumplings, y platillos especiales en el menú. La cena por su propia cuenta.

Lu 23 de mayo	4 - 8 p.m.	\$8/\$9	4501.201
Boulder	L1	RD 16 de mayo	

**LLAMAS DE ZANDER FARMS**

Zander Farms son criadores de llamas argentinas exóticas pocos comunes. La granja ofrece recorridos muy de cerca y en persona al público, y el 100% de la tarifa del recorrido se dedica al cuidado de los animales. Una vez que encuentres su llama favorita, llévela a dar un paseo o dele de comer. El almuerzo por su propia cuenta.

Ma 24 de mayo	10 a.m. - 3 p.m.	\$27/\$28	4501.215
Arvada	L3	RD 7 de mayo	

**BROOMFIELD VETERAN'S MUSEUM (MUSEO DE VETERANOS)**

Broomfield Veteran's Museum honra a los veteranos locales de todos los conflictos e intervenciones de mantenimiento de paz de los Estados Unidos, desde la Guerra Civil hasta el presente, de todas las ramas del servicio militar. El museo alberga nueve salas de exposiciones, una biblioteca con más de 2,500 libros de historia y de asuntos militares y cientos de videos archivados de entrevistas con veteranos. El almuerzo por su propia cuenta.

Vi 27 de mayo	10 a.m. - 2 p.m.	\$8/\$9	4501.216
Broomfield	L1	RD 20 de mayo	

**Junio**

**EXCURSIÓN PARA HACER APUESTAS: BRONCO BILLY'S**

Disfrute de las vistas panorámicas camino hacia Cripple Creek. Bronco Billy's se encuentra en el corazón de Cripple Creek, lo cual hace fácil poder visitar los paisajes y sonidos de Main Street. El casino solicitará su fecha de nacimiento o su número de tarjeta de jugador de Bronco Billy's una semana antes de la excursión. Por favor visite o llame a Vicki Masters al 303-289-3764 para brindar esta

información. El almuerzo por su propia cuenta.

Vi 3 de jun	8 a.m. - 7 p.m.	\$10/\$11	4501.205
Cripple Creek	L3	RD 27 de mayo	

**TÉ REAL EN TEALEAVES**

Gene como la realeza en esta casa de té. Disfrute de una selección de sopa o ensalada y cuatro tipos de sándwiches de té: salmón ahumado, pavo con arándanos, queso con tomate y pepino. También se servirán panecillos frescos con crema y mermelada Devonshire, fruta fresca y una selección de postres. El costo de la comida será de \$49 pagados directamente a TeaLeaves al final del evento. El precio del almuerzo por su propia cuenta.

Vi 10 de jun	10:30 a.m. - 3 p.m.	\$10/\$11	4501.217
Parker	L1	RD 3 de jun	

**PICNIC EN EL PARQUE: WESTMINSTER CENTER PARK**

Disfrute de un hermoso parque con senderos de usos múltiple para caminar, un lago, y un picnic temprano por la tarde en el parque. Por favor traiga su propio almuerzo embolsado y una bebida para disfrutar mientras se pone al día con sus amigos.

Mi 15 de jun	10:30 a.m. - 1 p.m.	\$6/\$7	4501.210
Westminster	L1	RD 8 de jun	

**FESTIVAL FRISCO BBQ**

¡El 27° Desafío Anual de Barbacoa de Frisco (Annual Frisco BBQ Challenge) es el mejor BBQ que podrá encontrar en Colorado con increíbles eventos adicionales! Podrá disfrutar de conciertos gratuitos, carreras de cerdos, una carrera de 6 kilómetros y un encantador entorno de la calle Main Street rodeada de montañas y de un hermoso lago. El evento también será sede de la competencia de BBQ sancionada por Kansas City BBQ Society. El día del evento prepárese para comprar boletos de comida y bebida en el lugar. El almuerzo por su propia cuenta.

Sá 18 de jun	10 a.m. - 4 p.m.	\$10/\$11	4501.218
Frisco	L3	RD 11 de jun	

**PIKE'S PEAK COG RAILWAY (FERROVÍA)**

Pike's Peak Cog Railway ha subido Pike's Peak desde 1891. Es el ferrocarril de cremallera más alto del mundo. Esta es la gran apretura del año 130; no querrá perderse esta singular experiencia. Los cupos son limitados. El almuerzo por su propia cuenta.

Ma 21 de jun	10 a.m. - 7 p.m.	\$62/\$63	4501.219
Colorado Springs	L3	RD 14 de jun	

**SALGAMOS A CENAR LAZY DOG**

El restaurante y bar Lazy Dog sirve comida americana estilo casera a mano con ingredientes inspirados en la temporada. El menú es muy grande, seguro que encontrará justo lo que busca. La cena por su propia cuenta.

Lu 27 de jun	4 - 8 p.m.	\$8/\$9	4501.202
Westminster	L1	RD 20 de jun	

**GREELEY STAMPEDE PRO RODEO**

¡Celebrando su 100o aniversario, habrá comida, música, un carnaval y, por supuesto, el Rodeo Profesional! Todas las bolsas que ingresen al lugar deben estar en una bolsa de plástico transparente. Los boletos de comida y bebida

estarán disponibles para su compra en el lugar. El almuerzo por su propia cuenta.

Mi 29 de jun	9 a.m. - 5 p.m.	\$25/\$26	4501.220
Greeley	L3	RD 20 de jun	

## Julio

### CENA, AUTOCINE Y APERITIVOS - SERIES FIAMBRES

¡Acompáñenos para una serie de fiambres de Diners, Drive-Ins, and Dives (Cena, Autocine y Aperitivos)! ¡Vea un episodio del clásico Food Network Show y luego viaje al restaurante para disfrutar de la comida! El almuerzo por su propia cuenta. El restaurante es Bagel Deli and Restaurant. ¡Traiga dinero extra para ir de compras a la tienda de fiambres!

Vi 8 de jul	10:30 a.m. - 2 p.m.	\$10/\$12	4501.208
Denver	L1	RD 1 de jul	

### 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.

Ju 14 de jul	10:30 a.m. - 2 p.m.	\$10/\$12	4501.221
???	L2	RD 7 de jul	

### PICNIC EN EL PARQUE: E.B. REINS PARK

Disfrute de un hermoso parque con senderos de usos múltiple para caminar, un lago, y un picnic temprano por la tarde en el parque. Por favor traiga su propio almuerzo embolsado y una bebida para disfrutar mientras se pone al día con sus amigos.

Mi 20 de jul	10:30 a.m. - 1 p.m.	\$6/\$7	4501.211
Northglenn	L1	RD 13 de jul	

### THE GARDEN ON SPRING CREEK

The Gardens on Spring Creek es el jardín botánico comunitario de Fort Collins, Colorado. El sitio de 18 acres abrió sus puertas en 2004 como parte de una importante asociación entre la Ciudad de Fort Collins y el grupo Friends of the Gardens on Spring Creek. Tras un proyecto de expansión de dos años y \$6 millones, The Gardens ofrece ahora un ampliado centro para visitantes y tiendas de regalos, Butterfly House, Everitt Pavilion y Great Lawn, junto con los cinco acres de jardines nuevos para explorar. El almuerzo por su propia cuenta.

Vi 22 de jul	9 a.m. - 4 p.m.	\$11/\$12	4501.222
Ft. Collins	L2	RD 15 de jul	

### FESTIVAL DE ARTE DE CHEESMAN PARK

140 artistas y artesanos de todo Estados Unidos exhibirán su trabajo. 12 camiones de comida estarán listos para saciar su sed y para llenar tu estómago. Disfrute de música en vivo bajo los hermosos árboles. El almuerzo por su propia cuenta.

Sá 23 de jul	9 a.m. - 2 p.m.	\$11/\$12	4501.223
Denver	L2	RD 16 de jul	

### SALGAMOS A CENAR THE GOLDEN CORRAL BUFFET & GRILL

Golden Corral ofrece una variedad de alimentos de calidad, saludables, abundantes y recién preparados durante todo el día. ¡No se olvide de las barras de ensaladas y de postres! La cena por su propia cuenta.

Lu 25 de jul	4 - 8 p.m.	\$8/\$9	4501.203
Thornton	L1	RD 18 de jul	

## Agosto

### EXCURSIÓN PARA HACER APUESTAS: THE MONACH

Disfrute de las vistas panorámicas camino hacia Black Hawk. ¡Visite este casino recientemente ampliado que tiene la sensación de ser un casino de Las Vegas y nuevas máquinas tragamonedas! The Monach tiene cuatro restaurantes nuevos, incluyendo un buffet. El almuerzo por su propia cuenta.

Vi 5 de ago	9 a.m. - 3 p.m.	\$7/\$8	4501.206
Black Hawk	L3	RD 29 de jul	

### LEADVILLE BOOM DAYS

Leadville Boom Days es un festival de las montañas de Colorado y una celebración histórica del Viejo Oeste, con pistoleros, carreras de burros, concursos de destrezas mineras y una feria de calle con más de 100 puestos de comida y de artesanía. El almuerzo por su propia cuenta.

Sá 6 de ago	9 a.m. - 5 p.m.	\$9/\$10	4501.224
Leadville	L3	RD 29 de jul	

### MUSEO Y TUMBA DE BUFFALO BILL

Buffalo Bill's Museum tiene exposiciones permanentes acerca de la vida y los tiempos de Buffalo Bill. Visite la tumba de Buffalo Bill con vistas a las Grandes Llanuras y a las montañas Rocosas. No se olvide de visitar la tienda de regalos situada en el museo. El almuerzo por su propia cuenta.

Vi 12 ago	10 a.m. - 3 p.m.	\$11/\$12	4501.225
Golden	L3	RD 5 de ago	

### PICNIC EN EL PARQUE: LAKE ARBOR PARK

Disfrute de un hermoso parque con senderos de usos múltiple para caminar, un lago, y un picnic temprano por la tarde en el parque. Por favor traiga su propio almuerzo embolsado y una bebida para disfrutar mientras se pone al día con sus amigos.

Mi 17 de ago	10:30 a.m. - 1 p.m.	\$6/\$7	4501.212
Arvada	L1	RD 10 de ago	

### SALGAMOS A CENAR PINOCCHIO'S ITALIAN EATERY

Pinocchio's Italian Eatery abrió sus puertas en 2009. Los platillos principales del menú incluyen raviolos tostados, piccata de pollo y opciones sin gluten. La cena por su propia cuenta.

Lu 22 de ago	4 - 8 p.m.	\$8/\$9	4501.204
Brighton	L1	RD 15 de ago	

### TOP GOLF

Disfrute de las bahías de práctica de golf con control climático de Top Golf para gozar de la comodidad durante todo el año mientras practica su swing. Se ofrecen palos de cortesía o puede traer sus propios palos para practicar

en los grandes campos y nuestras pelotas de golf de alta tecnología llevan la cuenta de su puntaje de manera automática. Se ofrecen servicios de bebidas y comidas en cada bahía. El almuerzo por su propia cuenta.

Ma 23 de ago	9:30 a.m. - 1 p.m.	\$21/\$22	4501.226
Thornton	L3	RD 19 de ago	

### CENA Y ESPECTÁCULO EN FLYING W RANCH

El Rancho Flying W es un símbolo viviente del Legado Occidental, que incorpora el espíritu romántico del Viejo Oeste. Lo que comenzó con once invitados en 1953, creció a más de 1,400 visitantes por noche, convirtiendo al Flying W Ranch en uno de los destinos más populares del estado de Colorado. Después de la cena tradicional estilo cocina móvil de campaña, disfrute del espectáculo de Flying W Wranglers. La comida y el espectáculo están incluidos en el precio.

Lu 29 de ago	2 - 10 p.m.	\$55/\$56	4501.227
Colorado Springs	L2	RD 22 de ago	

## CLASES INFORMALES: NO SE REQUIERE INSCRIPCIÓN PREVIA

### 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 dolores de la vida diaria, el envejecimiento, y 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 2 de mayo	10 - 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 16 de mayo	10 - 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 6 de jun	10 - 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 20 de jun	10 - 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 18 de jul	10 - 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 1 de ago	10 - 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 15 de ago	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 motrices? ¡Venga a olvidarse de las preocupaciones y acompáñenos para colorear! En este grupo enfocado en los adultos, colorearemos, platicaremos y compartiremos tiempo. Los materiales incluidos.

Lu 9 de mayo	10 - 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 23 de mayo	10 - 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 13 de jun	10 - 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 27 de jun	10 - 11:30 a.m.	Gratis	EP

Lu 11 de jul	10 - 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 25 de jul	10 - 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 8 de ago	10 - 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 22 de ago	10 - 11:30 a.m.	Gratis	EP

### CLASES INFORMALES EN EAGLE POINTE

No se requiere inscripción previa. Gratis y abiertas para adultos de 18 años y mayores

#### Dominós

Los lunes Mediodía - 3:30 p.m.

#### Billares \*

Cerrado del 23 de mayo - 5 de agosto por el Campamento de Verano

#### Rummikub

Los miércoles Mediodía - 3:30 p.m.

#### Acolchar (Quilting)

Los miércoles 9 - 11 a.m.

#### Bunco

Segundo martes 1 - 3:30 p.m.

#### Pictionary

Segundo jueves mediodía - 2:30 p.m.

#### Juegos de Cartas / Barajas

Los viernes 11 a.m. - 3:30 p.m.

## RECURSOS

### PROGRAMA DE BIENESTAR VNA

La Asociación de Enfermeras Visitantes opera una clínica mensual de salud para adultos mayores. Ellas se dedican a revisar la presión arterial, a brindar cuidado de uñas y pies para diabéticos y a otros. Debe programar una cita con el Centro de Adultos Activos para participar en esta clínica de salud. Las cancelaciones deben hacerse con 24 horas de anticipación. Programe una cita al visitar el Centro de Adultos Activos, o llame al 303- 289- 3756.

Mi 11 de mayo	8:30 a.m. - 4:30 p.m.	Gratis	EP
Mi 8 de jun	8:30 a.m. - 4:30 p.m.	Gratis	EP
Mi 13 de jul	8:30 a.m. - 4:30 p.m.	Gratis	EP
Mi 10 de ago	8:30 a.m. - 4:30 p.m.	Gratis	EP

### DIVULGACIÓN Y PROMOCIÓN VIRTUAL DE ADAMAS COUNTY

Mi nombre es Karla Ojeda y soy la Enlace de Divulgación, Promoción y Educación. ¿Necesita recursos? ¿Tiene preguntas o necesita usted solicitar programas de asistencia pública? Si usted vive en el Adams County y respondió que sí a cualquiera de estas preguntas, es posible que yo pueda brindarle los recursos que necesita, o bien que yo pueda responder a sus preguntas. Por favor llame para hablar conmigo al

720-523-2114 o bien por correo electrónico en kojeda@adco.gov.org para programar una cita para reunirse conmigo.

### AYUDA CON MEDICARE

### Clase Medicare para Principiantes en Eagle Pointe

Mi 18 de mayo	9 - 10 a.m.	Gratis	4701.204 EP
Mi 15 de jun	9 - 10 a.m.	Gratis	4701.205 EP
Mi 20 de jul	9 - 10 a.m.	Gratis	4701.206 EP
Mi 17 de ago	9 - 10 a.m.	Gratis	4701.207 EP

Presentado por Chaundra Price, fundadora de Medicare Teachers Inc. (Medicare-Teachers.com)

¿Va a cumplir 65 años pronto? Probablemente necesitará inscribirse en Medicare, el plan federal de seguro de salud para los estadounidenses adultos mayores. Esta clase le responderá las preguntas más comunes de Medicare, tales como:

- ¿Qué es lo cubre Medicare?
- ¿Cómo me inscribo en Medicare?
- ¿Debo inscribirme en Medicare si todavía estoy trabajando y tengo seguro de salud de parte de mi empleador?
- ¿Cómo puedo saber si un plan de Medicare Advantage o Suplemento de Medicare es adecuado para mí?
- ¿Cómo puedo evitar una Multa por Inscripción Tardía de la Parte D?

El cupo es limitado. Si desea reservar su cupo, llame al Centro de Adultos Activos de Eagle Pointe al 303-289-3789, a Chaundra Price al 303-916-3068, o envíe un correo electrónico a support@Medicare-Teachers.com. Chaundra Price no está asociada ni respaldada por los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid.

### MESA INFORMATIVA DE MEDICARE EN EAGLE POINTE

Mi 18 de mayo	10 - 11:30 a.m.	Gratis	EP
Mi 15 de jun	10 - 11:30 a.m.	Gratis	EP
Mi 20 de jul	10 - 11:30 a.m.	Gratis	EP
Mi 17 de ago	10 - 11:30 a.m.	Gratis	EP

Si tiene preguntas acerca de su plan actual de Medicare, pase por Eagle Pointe para una consulta individual. No es necesario reservar su cupo.

### 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 propio 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 poder obtener acceso 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.

**Banco 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 nuestras medidas.

### TRANSPORTE

#### VIA Mobility

Con una sola llamada, el especialista en movilidad de Via puede facilitar acceso rápido a información y servicios de transporte, incluyendo cómo registrarse y programar un viaje.

La información y la recomendación a servicios, en inglés o español, está disponibles por teléfono de lunes a viernes de 8 a.m. a 4:30 p.m.

- El especialista en movilidad puede ayudarle a:
- Llevar a cabo una breve evaluación de movilidad individual y de las necesidades de transporte.
- Preparar planes individualizados de transporte
- Conectarlo directamente con los numerosos servicios de Via, tal como programar un viaje
- Brindar orientación para las personas mayores y sus familias que enfrentan la importante decisión de dejar de conducir su propio auto.

Seguimiento para garantizar que los planes mejoren la movilidad y la independencia

### COMUNÍQUESE CON UN ESPECIALISTA EN MOVILIDAD

mobilityspecialist@viacolorado.org

303-444-3043

# PROGRAMAS ACUÁTICOS

## Información sobre la Alberca

### INFORMACIÓN GENERAL

Las albercas de Eagle Pointe y Bison Ridge se encuentran abiertas:

De lunes - viernes: 5 a.m. – 9 p.m.

Los sábados: 7 a.m. – 6:30 p.m.

Los domingos: 8 a.m. - 5:30 p.m.

Bison Ridge está cerrado hasta las 11:30 a.m. del tercer domingo de cada mes para capacitación del personal.

Eagle Pointe está cerrado hasta las 11:30 a.m. del segundo domingo de cada mes para capacitación del personal.

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](http://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

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

- 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 dispositivos inflables para bebés deben tener asiento en la parte inferior.
- Requisitos para los usuarios
  - Los niños de 5 años y menores deben en todo momento estar acompañados en el agua, y permanecer al alcance de la mano de un adulto de 18 años o mayor.
  - Una persona de 16 años o mayor debe permanecer en la plataforma de la alberca y supervisar directamente a niños entre las edades de 6 - 11 que estén en 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:
  - 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 personal de Salvavidas.

– 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..

## 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 17 años y menores / \$3.00 para 18 años y mayores. Cantidades 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.

### FIESTAS DE ALBERCA EN BISON RIDGE

Las fiestas en Bison Ridge pueden ser programadas a partir de 1 - 3 p.m. o de 4 - 6 p.m. los sábados solamente o bien de 12 - 2 p.m. o de 3 - 5 p.m. los domingos solamente.

#### 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)

### FIESTAS DE ALBERCA EN EAGLE POINTE

Las fiestas en Eagle Pointe se pueden programar de 12 - 2 p.m. o de 3 - 5 p.m. los sábados solamente o de

11 a.m. - 1 p.m. o de 2 - 4 p.m. los domingos solamente.

**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)

**Horario de Aquafit**

**Edades de 16 años y mayores para todas las clases.**

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

**Oportunidades Especiales**

**EQUIPO DE NATACIÓN C.A.R.A**

**Edades 6 - 18 años**

El equipo de natación C.A.R.A es un equipo recreativo no competitivo que se enfoca en la diversión, ante todo. Los objetivos secundarios incluyen el desarrollo de destrezas y deportividad, y alentar a todos los participantes a hacer lo mejor posible, mientras se asegura que cada nadador tenga cierto grado de éxito.

Inscripciones: Del 1 de abril al - 20 de mayo

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

Fechas: Del 1 de junio al - 5 de agosto

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

Tarifas: \$70R / \$100NR

**Horarios de Práctica:**

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

**EQUIPO DE BISON RIDGE**

**Los lu/mi/vi**

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

**EQUIPO DE EAGLE POINTE**

**Los lu/mi/vi**

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

**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.

**Presente una Solicitud**

Los formularios de solicitud de clases particulares están disponibles en la recepción en ambas instalaciones o a través de nuestro sitio web en [recreation.c3gov.com/recreation-centers-pools/bison-ridge-indoor-pool](http://recreation.c3gov.com/recreation-centers-pools/bison-ridge-indoor-pool). Una vez que se reciba la solicitud, un instructor se comunicará directamente con usted para programar la clase. Las solicitudes de clases están sujetas a la disponibilidad del personal y de espacio en la alberca y no se pueden garantizar.

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

**Clases Grupales**

**NIVELES DE CLASES GRUPALES**

**Bebitos Acuáticos: Edades: 6 - 17 Meses**

Esta clase para principiantes 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 de edad**

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.

**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 principiantes o que le tienen un poco de temor al agua.

**Nivel 2 Los Fundamentos**

es apropiado si su hijo (a):

- Mete su cara en el agua
  - Puede realizar flotación con ayuda 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 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
- Refina las brazadas en preparación para la natación competitiva.

**Nivel 6 Preparación para Natación en Equipo**

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 en las destrezas competitivas de natación.

**Lecciones para Adultos: Edades: 16 y mayores Se ofrece solamente en en Eagle Pointe.**

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

**¿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. Bison Ridge: 303-286-6841; Eagle Pointe: 303-289-7180

Para conocer los días y horarios específicos de las clases, por favor consulte los horarios de clases de Bison Ridge o de Eagle Pointe que se encuentran en las páginas 18 - 21.

**PRECIOS DE CLASES DE NATACIÓN**

**Sesiones de lunes / miércoles y martes / jueves**

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 inscripción para clases de natación es para residentes solamente y sólo puede hacerse en línea. Las inscripciones para no residentes, por teléfono o en persona no estarán disponibles sino hasta las 10 a. m. del día después al inicio de las inscripciones en línea. Las inscripciones comienzan a las 10 a.m. y cerrarán a las 5:30 p.m. el último día del periodo de inscripciones.

**Fechas de Inscripción para Clase de Natación en BR:**

**Clases de lunes - viernes por la mañana**

Sesión 1: Del 24 - 26 de mayo
Sesión 2: Del 21 - 23 de junio
Sesión 3: Del 19 - 21 de julio

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

Sesión 1: Del 24 - 26 de mayo
Sesión 2: Del 5 - 7 de julio

**Fechas de Inscripción para Clase de Natación en EP:**

**Clases de lunes - viernes por la mañana**

Sesión 1: Del 31 de mayo - 2 de junio
Sesión 2: Del 28 - 30 de junio
Sesión 3: Del 26 - 28 de julio

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

Sesión 1: Del 31 de mayo - 2 de junio
Sesión 2: Del 12 - 14 de julio

**Horarios de Clases Grupales**

**Bison Ridge**

**BEBITOS ACUÁTICOS (EADAES 6 - 17 MESES) BR**

Los sáb, del 4 de jun - 2 de jul	5 sem	BR	9 - 9:25 a.m.	6051.201
Los sáb, del 16 de jul - 13 de ago	5 sem	BR	9 - 9:25 a.m.	6052.201

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

Los sáb, del 4 de jun - 2 de jul	5 sem	BR	9:30 - 9:55 a.m.	6051.202
Los sáb, del 16 de jul - 13 de ago	5 sem	BR	9:30 - 9:55 a.m.	6052.202

**¿NECESITA ESTABLECER UNA CUENTA EN LÍNEA?**

Para establecer una cuenta de inscripción en línea, [apm.activecommunities.com/c3gov/Home](http://apm.activecommunities.com/c3gov/Home)

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

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

De lu - vi, del 31 de mayo - 10 de jun 2 sem	BR	10:30-10:55 a.m.	6151.205
De lu - vi, del 31 de mayo - 10 de jun 2 sem	BR	11 - 11:25 a.m.	6151.206
De lu - vi, del 31 de mayo - 10 de jun 2 sem	BR	11:30 - 11:55 a.m.	6151.207
Los ma / ju, del 31 de mayo - 30 de jun 5 sem	BR	4:30 - 4:55 p.m.	6151.201
Los ma / ju, del 31 de mayo - 30 de jun 5 sem	BR	5:30 - 5:55 p.m.	6151.202
Los sá, del 4 de jun - 2 de jul	5 sem	BR 9 - 9:25 a.m.	6151.203
Los sá, del 4 de jun - 2 de jul	5 sem	BR 10:30 - 10:55 a.m.	6151.204
De lu - vi, del 27 de jun - 8 de jul	2 sem	BR 10:30 - 10:55 a.m.	6152.205
De lu - vi, del 27 de jun - 8 de jul	2 sem	BR 11 - 11:25 a.m.	6152.206
De lu - vi, del 27 de jun - 8 de jul	2 sem	BR 11:30 - 11:55 a.m.	6152.207
Los ma / ju, del 12 de jul - 11 de ago 5 sem	BR	4:30 - 4:55 p.m.	6152.201
Los ma / ju, del 12 de jul - 11 de ago 5 sem	BR	5:30 - 5:55 p.m.	6152.202
Los sá, del 16 de jul - 13 de ago	5 sem	BR 9 - 9:25 a.m.	6152.203
Los sá, del 16 de jul - 13 de ago	5 sem	BR 10:30 - 10:55 a.m.	6152.204
De lu - vi, del 25 de jul - 5 de ago	2 sem	BR 10:30 - 10:55 a.m.	6153.201
De lu - vi, del 25 de jul - 5 de ago	2 sem	BR 11 - 11:25 a.m.	6153.202
De lu - vi, del 25 de jul - 5 de ago	2 sem	BR 11:30 - 11:55 a.m.	6153.203

**NIVEL 2 - LOS FUNDAMENTOS (EDADES 3 - 5) BR**

De lu - vi, del 31 de mayo - 10 de jun 2 sem	BR	9 - 9:25 a.m.	6251.206
De lu - vi, del 31 de mayo - 10 de jun 2 sem	BR	9:30 - 9:55 a.m.	6251.207
De lu - vi, del 31 de mayo - 10 de jun 2 sem	BR	10 - 10:25 a.m.	6251.208
De lu - vi, del 31 de mayo - 10 de jun 2 sem	BR	11 - 11:25 a.m.	6251.209
De lu - vi, del 31 de mayo - 10 de jun 2 sem	BR	11:30 - 11:55 a.m.	6251.210
Los ma / ju, del 31 de mayo - 30 de jun 5 sem	BR	5 - 5:25 p.m.	6251.201
Los ma / ju, del 31 de mayo - 30 de jun 5 sem	BR	5:30 - 5:55 p.m.	6251.202
Los ma / ju, del 31 de mayo - 30 de jun 5 sem	BR	6 - 6:25 p.m.	6251.203
Los sá, del 4 de jun - 2 de jul	5 sem	BR 9:30 - 9:55 a.m.	6251.204
Los sá, del 4 de jun - 2 de jul	5 sem	BR 11 - 11:25 a.m.	6251.205
De lu - vi, del 27 de jun - 8 de jul	2 sem	BR 9 - 9:25 a.m.	6252.206
De lu - vi, del 27 de jun - 8 de jul	2 sem	BR 9:30 - 9:55 a.m.	6252.207
De lu - vi, del 27 de jun - 8 de jul	2 sem	BR 10 - 10:25 a.m.	6252.208
De lu - vi, del 27 de jun - 8 de jul	2 sem	BR 11 - 11:25 a.m.	6252.209
De lu - vi, del 27 de jun - 8 de jul	2 sem	BR 11:30 - 11:55 a.m.	6252.210
Los ma / ju, del 12 de jul - 11 de ago 5 sem	BR	5 - 5:25 p.m.	6252.201
Los ma / ju, del 12 de jul - 11 de ago 5 sem	BR	5:30 - 5:55 p.m.	6252.202
Los ma / ju, del 12 de jul - 11 de ago 5 sem	BR	6 - 6:25 p.m.	6252.203
Los sá, del 16 de jul - 13 de ago	5 sem	BR 9:30 - 9:55 a.m.	6252.204
Los sá, del 16 de jul - 13 de ago	5 sem	BR 11 - 11:25 a.m.	6252.205
De lu - vi, del 25 de jul - 5 de ago	2 sem	BR 9 - 9:25 a.m.	6253.201
De lu - vi, del 25 de jul - 5 de ago	2 sem	BR 9:30 - 9:55 a.m.	6253.202
De lu - vi, del 25 de jul - 5 de ago	2 sem	BR 10 - 10:25 a.m.	6253.203
De lu - vi, del 25 de jul - 5 de ago	2 sem	BR 11 - 11:25 a.m.	6253.204
De lu - vi, del 25 de jul - 5 de ago	2 sem	BR 11:30 - 11:55 a.m.	6253.205

**NIVEL 2 - LOS FUNDAMENTOS (EDADES 6 - 12) BR**

De lu - vi, del 31 de mayo - 10 de jun 2 sem	BR	10 - 10:45 a.m.	6261.205
De lu - vi, del 31 de mayo - 10 de jun 2 sem	BR	11 - 11:45 a.m.	6261.206
Los ma / ju, del 31 de mayo - 30 de jun 5 sem	BR	5 - 5:45 p.m.	6261.201
Los ma / ju, del 31 de mayo - 30 de jun 5 sem	BR	6 - 6:45 p.m.	6261.202
Los sá, del 4 de jun - 2 de jul	5 sem	BR 10 - 10:45 a.m.	6261.203
Los sá, del 4 de jun - 2 de jul	5 sem	BR 11 - 11:45 a.m.	6261.204
De lu - vi, del 27 de jun - 8 de jul	2 sem	BR 10 - 10:45 a.m.	6262.205
De lu - vi, del 27 de jun - 8 de jul	2 sem	BR 11 - 11:45 a.m.	6262.206
Los ma / ju, del 12 de jul - 11 de ago 5 sem	BR	5 - 5:45 p.m.	6262.201
Los ma / ju, del 12 de jul - 11 de ago 5 sem	BR	6 - 6:45 p.m.	6262.202
Los sá, del 16 de jul - 13 de ago	5 sem	BR 10 - 10:45 a.m.	6262.203
Los sá, del 16 de jul - 13 de ago	5 sem	BR 11 - 11:45 a.m.	6262.204
De lu - vi, del 25 de jul - 5 de ago	2 sem	BR 10 - 10:45 a.m.	6263.201
De lu - vi, del 25 de jul - 5 de ago	2 sem	BR 11 - 11:45 a.m.	6263.202

**NIVEL 3 - NATACIÓN INDEPENDIENTE (EDADES 3 - 5) BR**

De lu - vi, del 31 de mayo - 10 de jun 2 sem	BR	9 - 9:25 a.m.	6351.206
De lu - vi, del 31 de mayo - 10 de jun 2 sem	BR	9:30 - 9:55 a.m.	6351.207
De lu - vi, del 31 de mayo - 10 de jun 2 sem	BR	10 - 10:25 a.m.	6351.208
De lu - vi, del 31 de mayo - 10 de jun 2 sem	BR	10:30 - 10:55 a.m.	6351.209
Los ma / ju, del 31 de mayo - 30 de jun 5 sem	BR	4:30 - 4:55 p.m.	6351.201
Los ma / ju, del 31 de mayo - 30 de jun 5 sem	BR	5:30 - 5:55 p.m.	6351.202
Los ma / ju, del 31 de mayo - 30 de jun 5 sem	BR	6 - 6:25 p.m.	6351.203
Los sá, del 4 de jun - 2 de jul	5 sem	BR 10 - 10:25 a.m.	6351.204
Los sá, del 4 de jun - 2 de jul	5 sem	BR 11:30 - 11:55 a.m.	6351.205
De lu - vi, del 27 de jun - 8 de jul	2 sem	BR 9 - 9:25 a.m.	6352.206
De lu - vi, del 27 de jun - 8 de jul	2 sem	BR 9:30 - 9:55 a.m.	6352.207
De lu - vi, del 27 de jun - 8 de jul	2 sem	BR 10 - 10:25 a.m.	6352.208
De lu - vi, del 27 de jun - 8 de jul	2 sem	BR 10:30 - 10:55 a.m.	6352.209
Los ma / ju, del 12 de jul - 11 de ago 5 sem	BR	4:30 - 4:55 p.m.	6352.201
Los ma / ju, del 12 de jul - 11 de ago 5 sem	BR	5:30 - 5:55 p.m.	6352.202
Los ma / ju, del 12 de jul - 11 de ago 5 sem	BR	6 - 6:25 p.m.	6352.203
Los sá, del 16 de jul - 13 de ago	5 sem	BR 10 - 10:25 a.m.	6352.204
Los sá, del 16 de jul - 13 de ago	5 sem	BR 11:30 - 11:55 a.m.	6352.205
De lu - vi, del 25 de jul - 5 de ago	2 sem	BR 9 - 9:25 a.m.	6353.201
De lu - vi, del 25 de jul - 5 de ago	2 sem	BR 9:30 - 9:55 a.m.	6353.202
De lu - vi, del 25 de jul - 5 de ago	2 sem	BR 10 - 10:25 a.m.	6353.203
De lu - vi, del 25 de jul - 5 de ago	2 sem	BR 10:30 - 10:55 a.m.	6353.204

**NIVEL 3 - NATACIÓN INDEPENDIENTE (EDADES 6 - 12) BR**

De lu - vi, del 31 de mayo - 10 de jun 2 sem	BR	9 - 9:45 a.m.	6361.205
De lu - vi, del 31 de mayo - 10 de jun 2 sem	BR	11 - 11:45 a.m.	6361.206
Los ma / ju, del 31 de mayo - 30 de jun 5 sem	BR	4:30 - 5:15 p.m.	6361.201
Los ma / ju, del 31 de mayo - 30 de jun 5 sem	BR	6 - 6:45 p.m.	6361.202

Los sáb, del 4 de jun - 2 de jul	5 sem	BR	10 - 10:45 a.m.	6361.203
Los sáb, del 4 de jun - 2 de jul	5 sem	BR	11 - 11:45 a.m.	6361.204
De lu - vi, del 27 de jun - 8 de jul	2 sem	BR	9 - 9:45 a.m.	6362.205
De lu - vi, del 27 de jun - 8 de jul	2 sem	BR	11 - 11:45 a.m.	6362.206
Los ma / ju, del 12 de jul - 11 de ago	5 sem	BR	4:30 - 5:15 p.m.	6362.201
Los ma / ju, del 12 de jul - 11 de ago	5 sem	BR	6 - 6:45 p.m.	6362.202
Los sáb, del 16 de jul - 13 de ago	5 sem	BR	10 - 10:45 a.m.	6362.203
Los sáb, del 16 de jul - 13 de ago	5 sem	BR	11 - 11:45 a.m.	6362.204
De lu - vi, del 25 de jul - 5 de ago	2 sem	BR	9 - 9:45 a.m.	6363.201
De lu - vi, del 25 de jul - 5 de ago	2 sem	BR	11 - 11:45 a.m.	6363.202

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

De lu - vi, del 31 de mayo - 10 de jun	2 sem	BR	9 - 9:45 a.m.	6451.203
Los ma / ju, del 31 de mayo - 30 de jun	5 sem	BR	4:30 - 5:15 p.m.	6451.201
Los sáb, del 4 de jun - 2 de jul	5 sem	BR	9 - 9:45 a.m.	6451.202
De lu - vi, del 27 de jun - 8 de jul	2 sem	BR	9 - 9:45 a.m.	6452.203
Los ma / ju, del 12 de jul - 11 de ago	5 sem	BR	4:30 - 5:15 p.m.	6452.201
Los sáb, del 16 de jul - 13 de ago	5 sem	BR	9 - 9:45 a.m.	6452.202
De lu - vi, del 25 de jul - 5 de ago	2 sem	BR	9 - 9:45 a.m.	6453.201

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

De lu - vi, del 31 de mayo - 10 de jun	2 sem	BR	10 - 10:45 a.m.	6561.203
Los sáb, del 4 de jun - 2 de jul	5 sem	BR	10 - 10:45 a.m.	6561.202
De lu - vi, del 27 de jun - 8 de jul	2 sem	BR	10 - 10:45 a.m.	6562.203
Los sáb, del 16 de jul - 13 de ago	5 sem	BR	10 - 10:45 a.m.	6562.202
De lu - vi, del 25 de jul - 5 de ago	2 sem	BR	10 - 10:45 a.m.	6563.201

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

Los sáb, del 4 de jun - 2 de jul	5 sem	BR	11 - Mediodía	6861.201
Los sáb, del 16 de jul - 13 de ago	5 sem	BR	11 - Mediodía	6862.201

**Eagle Pointe**

**BEBITOS ACUÁTICOS (EDADES 6 - 17 MESES) EP**

Los sáb, del 11 de jun - 9 de jul	5 sem	EP	9 - 9:25 a.m.	6001.201
Los sáb, del 23 de jul - 20 de ago	5 sem	EP	9 - 9:25 a.m.	6002.201

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

Los sáb, del 11 de jun - 9 de jul	5 sem	EP	9:30 - 9:55 a.m.	6001.202
Los sáb, del 11 de jun - 9 de jul	5 sem	EP	10 - 10:25 a.m.	6001.203
Los sáb, del 23 de jul - 20 de ago	5 sem	EP	9:30 - 9:55 a.m.	6002.202
Los sáb, del 23 de jul - 20 de ago	5 sem	EP	10 - 10:25 a.m.	6002.203

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

De lu - vi, del 6 de jun - 17 de jun	2 sem	EP	9 - 9:25 a.m.	6101.205
De lu - vi, del 6 de jun - 17 de jun	2 sem	EP	10:30 - 10:55 a.m.	6101.206

Los ma / ju, del 7 de jun - 7 de jul	5 sem	EP	4:30 - 4:55 p.m.	6101.201
Los ma / ju, del 7 de jun - 7 de jul	5 sem	EP	5:30 - 5:55 p.m.	6101.202
Los sáb, del 11 de jun - 9 de jul	5 sem	EP	9 - 9:25 a.m.	6101.203
Los sáb, del 11 de jun - 9 de jul	5 sem	EP	10 - 10:25 a.m.	6101.204
De lu - vi, del 5 de jul - 15 de jul	2 sem	EP	9 - 9:25 a.m.	6102.205
De lu - vi, del 5 de jul - 15 de jul	2 sem	EP	10:30-10:55 a.m.	6102.206
Los ma / ju, del 19 de jul - 18 de ago	5 sem	EP	4:30 - 4:55 p.m.	6102.201
Los ma / ju, del 19 de jul - 18 de ago	5 sem	EP	5:30 - 5:55 p.m.	6102.202
Los sáb, del 23 de jul - 20 de ago	5 sem	EP	9 - 9:25 a.m.	6102.203
Los sáb, del 23 de jul - 20 de ago	5 sem	EP	10 - 10:25 a.m.	6102.204
De lu - vi, del 1 de ago - 12 de ago	2 sem	EP	9 - 9:25 a.m.	6103.201
De lu - vi, del 1 de ago - 12 de ago	2 sem	EP	10:30-10:55 a.m.	6103.202

**NIVEL 2 - LOS FUNDAMENTOS (EDADES 3 - 5) EP**

De lu - vi, del 6 de jun - 17 de jun	2 sem	EP	9:30 - 9:55 a.m.	6201.205
De lu - vi, del 6 de jun - 17 de jun	2 sem	EP	11 - 11:25 a.m.	6201.206
Los ma / ju, del 7 de jun - 7 de jul	5 sem	EP	4:30 - 4:55 p.m.	6201.201
Los ma / ju, del 7 de jun - 7 de jul	5 sem	EP	5:30 - 5:55 p.m.	6201.202
Los sáb, del 11 de jun - 9 de jul	5 sem	EP	9:30 - 9:55 a.m.	6201.203
Los sáb, del 11 de jun - 9 de jul	5 sem	EP	10:30 - 10:55 a.m.	6201.204
De lu - vi, del 5 de jul - 15 de jul	2 sem	EP	9:30 - 9:55 a.m.	6202.205
De lu - vi, del 5 de jul - 15 de jul	2 sem	EP	11 - 11:25 a.m.	6202.206
Los ma / ju, del 19 de jul - 18 de ago	5 sem	EP	4:30 - 4:55 p.m.	6202.201
Los ma / ju, del 19 de jul - 18 de ago	5 sem	EP	5:30 - 5:55 p.m.	6202.202
Los sáb, del 23 de jul - 20 de ago	5 sem	EP	9:30 - 9:55 a.m.	6202.203
Los sáb, del 23 de jul - 20 de ago	5 sem	EP	10:30 - 10:55 a.m.	6202.204
De lu - vi, del 1 de ago - 12 de ago	2 sem	EP	9:30 - 9:55 a.m.	6203.201
De lu - vi, del 1 de ago - 12 de ago	2 sem	EP	11 - 11:25 a.m.	6203.202

**NIVEL 2 - LOS FUNDAMENTOS (EDADES 6 - 12) EP**

De lu - vi, del 6 de jun - 17 de jun	2 sem	EP	9 - 9:45 a.m.	6211.205
De lu - vi, del 6 de jun - 17 de jun	2 sem	EP	10 - 10:45 a.m.	6211.206
De lu - vi, del 6 de jun - 17 de jun	2 sem	EP	11 - 11:45 a.m.	6211.207
Los ma / ju, del 7 de jun - 7 de jul	5 sem	EP	5 - 5:45 p.m.	6211.201
Los ma / ju, del 7 de jun - 7 de jul	5 sem	EP	6:30 - 7:15 p.m.	6211.202
Los sáb, del 11 de jun - 9 de jul	5 sem	EP	10 - 10:45 a.m.	6211.203
Los sáb, del 11 de jun - 9 de jul	5 sem	EP	11 - 11:45 a.m.	6211.204
De lu - vi, del 5 de jul - 15 de jul	2 sem	EP	9 - 9:45 a.m.	6212.205
De lu - vi, del 5 de jul - 15 de jul	2 sem	EP	10 - 10:45 a.m.	6212.206
De lu - vi, del 5 de jul - 15 de jul	2 sem	EP	11 - 11:45 a.m.	6212.207
Los ma / ju, del 19 de jul - 18 de ago	5 sem	EP	5 - 5:45 p.m.	6212.201
Los ma / ju, del 19 de jul - 18 de ago	5 sem	EP	6:30 - 7:15 p.m.	6212.202
Los sáb, del 23 de jul - 20 de ago	5 sem	EP	10 - 10:45 a.m.	6212.203
Los sáb, del 23 de jul - 20 de ago	5 sem	EP	11 - 11:45 a.m.	6212.204

De lu - vi, del 1 de ago - 12 de ago	2 sem	EP	9 - 9:45 a.m.	6213.201
De lu - vi, del 1 de ago - 12 de ago	2 sem	EP	10 - 10:45 a.m.	6213.202
De lu - vi, del 1 de ago - 12 de ago	2 sem	EP	11 - 11:45 a.m.	6213.203

**NIVEL 3 - NATACIÓN INDEPENDIENTE (EADAES 3 - 5) EP**

De lu - vi, del 6 de jun - 17 de jun	2 sem	EP	10 - 10:25 a.m.	6301.205
De lu - vi, del 6 de jun - 17 de jun	2 sem	EP	11:30 - 11:55 a.m.	6301.206
Los ma / ju, del 7 de jun - 7 de jul	5 sem	EP	5 - 5:25 p.m.	6301.201
Los ma / ju, del 7 de jun - 7 de jul	5 sem	EP	6 - 6:25 p.m.	6301.202
Los sáb, del 11 de jun - 9 de jul	5 sem	EP	10 - 10:25 a.m.	6301.203
Los sáb, del 11 de jun - 9 de jul	5 sem	EP	11:30 - 11:55 a.m.	6301.204
De lu - vi, del 5 de jul - 15 de jul	2 sem	EP	10 - 10:25 a.m.	6302.205
De lu - vi, del 5 de jul - 15 de jul	2 sem	EP	11:30 - 11:55 a.m.	6302.206
Los ma / ju, del 19 de jul - 18 de ago	5 sem	EP	5 - 5:25 p.m.	6302.201
Los ma / ju, del 19 de jul - 18 de ago	5 sem	EP	6 - 6:25 p.m.	6302.202
Los sáb, del 23 de jul - 20 de ago	5 sem	EP	10 - 10:25 a.m.	6302.203
Los sáb, del 23 de jul - 20 de ago	5 sem	EP	11:30 - 11:55 a.m.	6302.204
De lu - vi, del 1 de ago - 12 de ago	2 sem	EP	10 - 10:25 a.m.	6303.201
De lu - vi, del 1 de ago - 12 de ago	2 sem	EP	11:30 - 11:55 a.m.	6303.202

**NIVEL 3 - NATACIÓN INDEPENDIENTE (EADAES 6 - 12) EP**

De lu - vi, del 6 de jun - 17 de jun	2 sem	EP	9 - 9:45 a.m.	6311.205
De lu - vi, del 6 de jun - 17 de jun	2 sem	EP	10 - 10:45 a.m.	6311.206
De lu - vi, del 6 de jun - 17 de jun	2 sem	EP	11 - 11:45 a.m.	6311.207
Los ma / ju, del 7 de jun - 7 de jul	5 sem	EP	6 - 6:45 p.m.	6311.201
Los ma / ju, del 7 de jun - 7 de jul	5 sem	EP	6:30 - 7:15 p.m.	6311.202
Los sáb, del 11 de jun - 9 de jul	5 sem	EP	10:30 - 11:15 a.m.	6311.203
Los sáb, del 11 de jun - 9 de jul	5 sem	EP	11 - 11:45 a.m.	6311.204
De lu - vi, del 5 de jul - 15 de jul	2 sem	EP	9 - 9:45 a.m.	6312.205
De lu - vi, del 5 de jul - 15 de jul	2 sem	EP	10 - 10:45 a.m.	6312.206
De lu - vi, del 5 de jul - 15 de jul	2 sem	EP	11 - 11:45 a.m.	6312.207
Los ma / ju, del 19 de jul - 18 de ago	5 sem	EP	6 - 6:45 p.m.	6312.201
Los ma / ju, del 19 de jul - 18 de ago	5 sem	EP	6:30 - 7:15 p.m.	6312.202
Los sáb, del 23 de jul - 20 de ago	5 sem	EP	10:30 - 11:15 a.m.	6312.203
Los sáb, del 23 de jul - 20 de ago	5 sem	EP	11 - 11:45 a.m.	6312.204
De lu - vi, del 1 de ago - 12 de ago	2 sem	EP	9 - 9:45 a.m.	6313.201
De lu - vi, del 1 de ago - 12 de ago	2 sem	EP	10 - 10:45 a.m.	6313.202
De lu - vi, del 1 de ago - 15 de ago	2 sem	EP	11 - 11:45 a.m.	6313.203

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

De lu - vi, del 6 de jun - 17 de jun	2 sem	EP	9 - 9:45 a.m.	6401.203
Los ma / ju, del 7 de jun - 7 de jul	5 sem	EP	4:30 - 5:15 p.m.	6401.201
Los sáb, del 11 de jun - 9 de jul	5 sem	EP	9 - 9:45 a.m.	6401.202
De lu - vi, del 5 de jul - 15 de jul	2 sem	EP	9 - 9:45 a.m.	6402.203
Los ma / ju, del 19 de jul - 18 de ago	5 sem	EP	4:30 - 5:15 p.m.	6402.201

Los sáb, del 23 de jul - 20 de ago	5 sem	EP	9 - 9:45 a.m.	6402.202
De lu - vi, del 1 de ago - 12 de ago	2 sem	EP	9 - 9:45 a.m.	6403.201

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

De lu - vi, del 6 de jun - 17 de jun	2 sem	EP	10 - 10:45 a.m.	6501.203
Los ma / ju, del 7 de jun - 7 de jul	5 sem	EP	5:30 - 6:15 p.m.	6501.201
Los sáb, del 11 de jun - 9 de jul	5 sem	EP	10 - 10:45 a.m.	6501.202
De lu - vi, del 5 de jul - 15 de jul	2 sem	EP	10 - 10:45 a.m.	6502.203
Los ma / ju, del 19 de jul - 18 de ago	5 sem	EP	5:30 - 6:15 p.m.	6502.201
Los sáb, del 23 de ago - 20 de ago	5 sem	EP	10 - 10:45 a.m.	6502.202
De lu - vi, del 1 de ago - 12 de ago	2 sem	EP	10 - 10:45 a.m.	6503.201

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

De lu - vi, del 6 de jun 17 jun	2 sem	EP	11 a.m. - Mediodía.	6811.202
Los sáb, del 11 de jun - 9 de jul	5 sem	EP	11 a.m. - Mediodía	6811.201
De lu - vi, del 5 de jul - 15 jul	2 sem	EP	11 a.m. - Mediodía.	6812.202
Los sáb, del 23 de jul - 20 de ago	5 sem	EP	11 a.m. - Mediodía	6812.201
De lu - vi, del 1 de ago - 12 de ago	2 sem	EP	11 a.m. - Mediodía.	6813.201

**ADULTOS - (EADAES 16 Y MAYORES) EP**

Los sáb, del 11 de jun - 9 de jul	5 sem	EP	9 - 9:45 a.m.	6601.201
Los sáb, del 23 de jul - 20 de ago	5 sem	EP	9 - 9:45 a.m.	6602.201

**Alberca Terapéutica**

- La Natación Terapéutica se reserva exclusivamente para personas con necesidades terapéuticas válidas o diagnosticadas y está diseñada para las personas mayores de 18 años. Las actividades se limitan a ejercicios leves, estiramientos, caminatas, inmersión y prácticas de relajación.
- Las actividades de alta intensidad y de alto volumen, el ejercicio vigoroso y el juego bruscos son altamente desalentados
- Se permite el uso de parte de jóvenes de 17 años o menores con necesidades terapéuticas, pero deben estar acompañados por un adulto o por terapeuta en todo momento.

**Alberca de Entrenamiento**

- Las líneas de entrenamientos se reservan solo para la natación de entrenamiento.
- El Lado Abierto está disponible para caminatas acuáticas.
- Los horarios abiertos de natación son los siguientes:
  - Los viernes: 7:30 - 9 p.m. solamente.
  - Los sábados: 1 - 3:30 p.m. y 4 - 6:30 p.m.
  - Los domingos: 1:30 - 3 p.m. y 3:30 - 5 p.m.

## BAILE

El rango de edad incluido con las descripciones de las clases de baile es una guía general. Los instructores recomendarán el nivel de clase apropiado para los estudiantes en función de sus destrezas. Es posible que se les pida a los estudiantes que comienzan en una clase que se muevan a una clase diferente como medida para igualar las habilidades. Las clases de Verano / Otoño con presentaciones finalizarán con un recital de invierno en noviembre. Inscríbase temprano para aprovechar las tarifas de clase con descuento. La información contenida está sujeta a cambios. Para obtener clases / información más actualizada, por favor visite [c3gov.com](http://c3gov.com).

**MOVIMIENTO CREATIVO**

Esta clase le presenta a los niños los fundamentos del ballet, al brindar a los participantes una mayor conciencia y confianza de su 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

**Sin Presentaciones****Edad 3**

Los ma, del 13 de jun - 15 de nov	5:30 - 6 p.m.	1001.201 EP
hasta el 7 de jun \$70/\$80	el 8 de jun \$80/\$90	

\* No habrá clases el 5 de jul, 30 de ago y el 6 de sep.

**Con Presentaciones****Edad 4**

Los ma, del 13 de jun - 15 de nov	6 - 6:30 p.m.	1001.202 EP
hasta el 7 de jun \$82/\$92	el 8 de jun \$92/\$102	

\* No habrá clases el 5 de jul, 30 de ago y el 6 de sep.

**Edad 4**

Los sáb, del 17 de jun - 19 de nov	9 - 9:30 a.m.	1051.203 BR
hasta el 7 de jun \$82/\$92	el 8 de jun \$92/\$102	

\* No habrá clases el 9 de jul, 27 de ago y el 3 de sep.

**Ballet y Tap****Con Presentaciones**

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**

Los ma, del 13 de jun - 15 de nov	6:30 - 7:15 p.m.	1101.201 EP
hasta el 7 de jun \$91/\$101	el 8 de jun \$101/\$111	

\* No habrá clases el 5 de jul, 30 de ago y el 6 de sep.

Los ma, del 13 de jun - 15 de nov	7:15 - 8 p.m.	1101.202 EP
hasta el 7 de jun \$91/\$101	el 8 de jun \$101/\$111	

\* No habrá clases el 5 de jul, 30 de ago y el 6 de sep.

Los ju, del 15 de jun - 17 de nov	5:30 - 6:15 p.m.	1151.203 BR
hasta el 7 de jun \$91/\$101	el 8 de jun \$101/\$111	

\* No habrá clases el 7 de jul, 25 de ago y el 1 de sep.

Los vi, del 16 de jun - 18 de nov	5:30 - 6:15 p.m.	1101.204 EP
hasta el 7 de jun \$91/\$101	el 8 de jun \$101/\$111	

\* No habrá clases el 8 de jul, 2 de sep y el 9 de sep.

Los sáb, del 17 de jun - 19 de nov	9:30 - 10:15 a.m.	1101.205 BR
hasta el 7 de jun \$91/\$101	el 8 de jun \$101/\$111	

\* No habrá clases el 9 de jul, 27 de ago y el 3 de sep.

Los sáb, del 17 de jun - 19 de nov	10:15 - 11 a.m.	1101.206 BR
hasta el 7 de jun \$91/\$101	el 8 de jun \$101/\$111	

\* No habrá clases el 9 de jul, 27 de ago y el 3 de sep.

**JAZZ****Con Presentaciones****Edades 7 - 8**

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

Los ju, del 15 de jun - 17 de nov	6:30 - 7:30 p.m.	1551.201 BR
hasta el 7 de jun \$95/\$105	el 8 de jun \$105/\$115	

\* No habrá clases el 7 de jul, 25 de ago y el 1 de sep.

**POMPONES PARA PRINCIPIANTES****Con Presentaciones****Edades 8 a 12**

El programa pompones prepara a los participantes para equipos de baile de preparatoria, de universidad o profesionales. Las clases enseñan movimientos nitidos y exactos a través de combinaciones de baile y de pompones. Estas clases también se concentran en las muchas destrezas que requieren los equipos de baile, tales como saltos, brincos y giros.

Los ju, del 15 de jun - 17 de nov	7:30 - 8:30 p.m.	1451.201 BR
hasta el 7 de jun \$95/\$105	el 8 de jun \$105/\$115	

\* No habrá clases el 7 de jul, 20 de ago y el 1 de sep.

Los vi, del 16 de jun - 18 de nov	6:30 - 7:30 p.m.	1401.201 EP
hasta el 7 de jun \$95/\$105	el 8 de jun \$105/\$115	

\* No habrá clases el 8 de jul, 2 de sep y el 9 de sep.

**BAILE LÍRICO****Con Presentaciones****Edades 12 y mayores**

El baile lírico es un tipo de baile popular contemporáneo que fusiona los estilos modernos, jazz y ballet. Los participantes aprenden a sentir la música en esta forma desafiante y divertida de baile, al usar las emociones para transmitir la pasión de una canción o la historia de un baile. 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.

Los ju, del 15 de jun - 17 de nov	8:30 - 9:30 p.m.	1391.201 BR
hasta el 7 de jun \$95/\$105	el 8 de jun \$105/\$115	

\* No habrá clases el 7 de jul, 20 de ago y el 1 de sep.

## Hip Hop

### Con Presentaciones

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

Los mi, del 14 de jun - 16 de nov 6 - 7 p.m. 1251.201 BR  
 hasta el 7 de jun \$95/\$105 el 8 de jun \$105/\$115

\* No habrá clases el 6 de jul, 19 de ago y el 31 de ago.

Los mi, del 14 de jun - 16 de nov 6:30 - 7:30 p.m. 1201.201 EP  
 hasta el 7 de jun \$95/\$105 el 8 de jun \$105/\$115

\* No habrá clases el 6 de jul, 31 de ago y el 7 de sep.

### NIVEL INTERMEDIO

#### Edades 11 - 16

Los mi, del 14 de jun - 16 de nov 7:30 - 8:30 p.m. 1211.201 EP  
 hasta el 7 de jun \$95/\$105 el 8 de jun \$105/\$115

\* No habrá clases el 6 de jul, 31 de ago y el 7 de sep.

Los mi, del 14 de jun - 16 de nov 7 - 8 p.m. 1261.201 BR  
 hasta el 7 de jun \$95/\$105 el 8 de jun \$105/\$115

\* No habrá clases el 6 de jul, 19 de ago y el 31 de ago.

### NIVEL AVANZADO, SOLO POR INVITACIÓN DE PARTE DEL INSTRUCTOR

Los mi, del 14 de jun - 16 de nov 8 - 9 p.m. 1291.201 BR  
 hasta el 7 de jun \$95/\$105 el 8 de jun \$105/\$115

\* No habrá clases el 6 de jul, 19 de ago y el 31 de ago.

### FUNDAMENTOS DEL BALLET

#### Sin Presentaciones

#### Edades 3

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

Los ma, del 13 de jun - 15 de nov 4:30 - 5 p.m. 1651.201 BR  
 hasta el 7 de jun \$70/\$80 el 8 de jun \$80/\$90

\* No habrá clases el 5 de jul, 23 de ago y el 30 de ago.

### FUNDAMENTOS DEL BALLET

#### Con Presentaciones

#### Edades 4

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

Los ma, del 13 de jun - 15 de nov 5 - 5:30 p.m. 1651.202 BR  
 hasta el 7 de jun \$82/\$92 el 8 de jun \$92/\$102

\* No habrá clases el 5 de jul, 23 de ago y el 30 de ago.

### PRESENTACIÓN AL BALLET

#### Con Presentaciones

#### Edades 5 - 6

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

Los ma, del 13 de jun - 15 de nov 5:30 - 6:15 p.m. 1661.201 BR  
 hasta el 7 de jun \$91/\$101 el 8 de jun \$101/\$111

\* No habrá clases el 5 de jul, 23 de ago y el 30 de ago.

## BALLET INTERMEDIO

### Edades 7 - 8

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

Los ma, del 13 de jun - 15 de nov 6:15 - 7:15 p.m. 1671.201 BR  
 hasta el 7 de jun \$95/\$105 el 8 de jun \$105/\$115

\* No habrá clases el 5 de jul, 23 de ago y el 30 de ago.



# PROGRAMAS FAMILIARES

## DIVERSIÓN FAMILIAR EN EL PARQUE

¡Reúna a toda su familia y diríjase al parque de su vecindario para disfrutar de diversión, comida y premios!

Los miércoles	2:30 - 4 p.m.	GRATIS
1 de junio	Veteran's Memorial Park	Batalla Nerf
15 de junio	Fronterra Park	Twister Gigante y Cornhole Gigante
27 de julio	Turnberry Park	Hipopótamos Glotones
3 de agosto	Fairfax Park	Triciclos Locos
17 de agosto	River Run Park	Muro de Velcro

## 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 ayudarlo a obtener los resultados por lo que tanto ha trabajado! ¡Disponibles para todos los niveles de acondicionamiento físico! El precio incluye hasta cuatro (4) integrantes de la familia. Por favor inscriba sólo una persona por familia.

Los ma, del 7 de jun - 28 de jun 6:30 - 7:30 p.m.

\$25/\$30 por familia 3401.201 EP

Los ma, del 12 de jul - 2 de ago 6:30 - 7:30 p.m.

\$25/\$30 por familia 3402.201 EP

## ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PRENATAL

**Para personas de 16 años de edad o mayores**

Impartido por un entrenador personal certificado con un certificado de embarazo y de atletismo posparto, tome este curso de 5 semanas para mantenerse fuerte y saludable en cada etapa de su embarazo.

Los ju, del 16 de jun - 14 de jul 10 - 11 a.m.

\$60/\$65 3152.201 BR

## PICASSOS DEL PARQUE

**Edades 3 y mayores con un adulto**

¿Arte que se exhibe en la pared de un museo? ¡Qué aburrido! Ayúdenos a convertir Turnberry Park en una gigantesca galería de arte. Cada familia recibirá un "lienzo" de concreto, tiza y un postrecito cuando su obra maestra esté terminada.

Sá 13 de ago 10 a.m. - mediodía GRATIS 7051.201

## PASEO FAMILIAR EN BICICLETA TOUR DE DONUT

**Todas las edades**

Infla las llantas y ponte el casco de tu bicicleta para el primer Tour De Donut de Commerce City. Este paseo familiar en bicicleta comenzará y terminará en Fronterra Park. En este dulce paseo a través de los senderos de Second Creek Open Space, las familias completarán los desafíos a lo largo del camino para poder ganar sus donuts. Las familias con niños más pequeños pueden registrarse para una ruta de 1.6 millas, o una opción de ruta de 4 millas está disponible para las familias que están en busca de un poco más de aventura. El costo de la inscripción incluye una camiseta y deliciosas donas provistas por Tasty Donuts de Commerce City.

20 de ago 8 - 10 a.m. \$30/\$35

R/ NR 7051.202

Fronterra Park

La inscripción estará abierta del 20 de junio - 15 de agosto

\*No podemos garantizar el tamaño de su camiseta para inscripciones llevadas a cabo después del 5 de agosto.



# PROGRAMAS PARA NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR

## DISCOVERY KIDS

### Edades 3 - 5

Discovery Kids es una sesión de clase interactiva que se enfoca en la formación de destrezas, independencia y en la diversión práctica!

Los ma, mi, ju del 3 - 19 de mayo 7155.101	2 - 4 p.m. BR Vamos al Circo	\$90/\$120
del 31 de mayo - 30 de jun 7151.201	Bienvenido el Verano	\$150/\$200
del 5 - 28 de jul 7152.201	Nuestro Bello País	\$120/\$160
del 2 - 18 de ago 7153.201	Días de Regreso a Clases	\$90/\$120

## JUMPBUNCH DEPORTES Y EJERCICIOS PARA NIÑOS

¡Deportes. Sonrisas. Ejercicio. Diversión! Venga a ver de qué se trata toda esta divertida manera de mantenerse en forma. Cada semana le presentamos a su niño un nuevo deporte o actividad física en un ambiente seguro y alentador.

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

Los ju, de 9:15 - 9:45 a.m. BR		
del 5 - 26 de mayo	7165.101	\$52/\$65
del 2 - 30 de jun	7161.201	\$65/\$78
del 7 - 28 de jul	7162.201	\$52/\$65
del 4 - 18 de ago	7163.201	\$39/\$52

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

Los ju, de 10 - 10:30 a.m. BR		
del 5 - 26 de mayo	7165.102	\$52/\$65
del 2 - 30 de jun	7161.202	\$65/\$78
del 7 - 28 de jul	7162.202	\$52/\$65
del 4 - 18 de ago	7163.202	\$39/\$52

### Edades 3.5 - 6

Los ju, de 10:45 - 11:30 a.m. BR		
del 5 - 26 de mayo	7165.103	\$56/\$70
del 2 - 30 de jun	7161.203	\$70/\$84
del 7 - 28 de jul	7162.203	\$56/\$70
del 4 - 18 de ago	7163.203	\$42/\$56

## DERBI DE POWER WHEELS

### Edades 2 - 5

Traiga su propio vehículo de 6 o de 12 voltios para participar en una carrera amistosa. Habrá premios para el 1°, 2° y 3° lugar de cada grupo de edad. Juegos y premios de rifas incluidos. Los niños deben estar acompañados por un adulto. Lista completa de las normas de la carrera se encuentra disponible en [c3gov.com/recreation](http://c3gov.com/recreation).

Sá 18 de jun 10 a.m. \$3/\$5/participante Fronterra Park

Edades 2 - 3 7721.201

Edades 4 - 5 7721.202



## CLASES INFORMALES GRUPALES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

### 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 de edad 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 [c3gov.com/fitness](http://c3gov.com/fitness).

### AQUA FITNESS

Las clases de acondicionamiento físico acuático se llevan a cabo en las albercas de Bison Ridge y de Eagle Pointe. El agua soporta el peso de su cuerpo, facilitando el ejercicio de las articulaciones y de los músculos. Con menos impacto de la gravedad en el agua, usted tiene un mayor rango de movimiento y mejor flujo sanguíneo sin tensión en su corazón. Las clases de gimnasia Aqua Fit son excelentes para desarrollar músculo y fortaleza, así como para aumentar la resistencia cardiovascular.

### 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 los principiantes hasta los más avanzados están cordialmente invitados a 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 acondicionamiento físico de baile lo dejarán sudando y con ganas de más! Para todos los niveles de acondicionamiento físico.

### SILVER SNEAKERS

Para nuestros Adultos Activos, pero abiertas para todos, ofrecemos tres clases diferentes de Silver Sneakers, 5 días a la semana entre los Centro Recreativos Eagle Pointe y Bison Ridge. Inscribese en Silver Sneakers Classic, Silver Sneakers Circuit, o en Silver Sneakers BOOM el cual combina diversión y acondicionamiento físico para aumentar su resistencia cardiovascular, fuerza muscular y habilidades cognitivas.

### ENTRENAMIENTO CON PESAS

Obtenga un entrenamiento de fortaleza corporal completa en nuestras clases de entrenamiento con pesas que no requieren inscripción previa. Tenemos una variedad de

clases basadas en fortaleza, que incluyen clases rápidas de entrenamiento de fortaleza de 30 minutos hasta clases de una hora de duración. Todos los niveles de acondicionamiento físico pueden participar.

### YOGA / PILATES

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

\* Puede encontrar un horario completo de clases, nombres de clases y descripciones en [c3gov.com/fitness](http://c3gov.com/fitness) \*

## SERVICIOS DE ENTRENAMIENTO PERSONAL

### Eagle Pointe y Bison Ridge

#### ENTRENAMIENTO PERSONAL

Incorpora las evaluaciones de condición física, el establecimiento de metas y la educación acerca de la salud en ejercicios desafiantes especialmente diseñados para sus necesidades y metas específicas con un entrenador personal certificado a nivel nacional. No importa cuales sean sus metas; su entrenador personal puede ayudarle a lograrlas. Su entrenador personal le instruirá acerca de técnicas adecuadas, le brindará opciones de ejercicio, y lo motivará a lograr sus metas de condición física. Si usted tiene necesidades adaptativas, por favor comuníquese con nosotros en 303-286-6835.

#### Las sesiones están disponibles para individuos y grupos pequeños en:

3, 6, y 10 sesiones de una hora.

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

Consulte todas las biografías de nuestros entrenadores personales en nuestro sitio web en [c3gov.com/fitness](http://c3gov.com/fitness). ¡Ofrecemos entrenamiento bilingüe!

#### ORIENTACIÓN DEL EQUIPO DE EJERCICIOS

##### Para personas de 14 años de edad o mayores

Las orientaciones incluyen una 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 ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 14 años o mayores

Las medidas incluyen el IMC, la presión arterial, la grasa corporal, la fortaleza, la resistencia y la flexibilidad. Se incluye consulta y análisis de resultados. Para programas una cita, llame al 303-286-6835.

Costo: \$25/\$30

# PROGRAMACIÓN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO / BIENESTAR

## MÁXIMO DESAFÍO DE VERANO

### Para personas de 16 años de edad o mayores

¡Sesiones de entrenamientos personalizados, oportunidades de pesarse semanalmente, establecimiento de metas y mucho más! Únase a nuestro desafío de ejercicio, y logre sus metas de acondicionamiento físico. Este programa de 8 semanas de duración se enfocará en sesiones de ejercicio de alta quema de calorías, fortalecimiento muscular para aprender forma adecuada, y nutrición. Un entrenador personal certificado le responsabilizará de su propio progreso y lo guiará a entrenar al mejor nivel de sus habilidades. Gane un gran premio para el mayor perdedor. ¡Las sesiones semanales de ejercicio se llevarán a cabo en la terraza al aire libre de Bison Ridge para poder disfrutar del clima de verano!

Los mi, del 1 de jun - 20 de jul 5:30 - 6:30 p.m. \$115/\$120 3451.201 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 cuatro (4) integrantes de la familia. Por favor inscriba sólo una persona por familia.

Los ma, del 7 de jun - 28 de jun 6:30 - 7:30 p.m. \$25/\$30 por familia 3401.201 EP

Los ma, del 12 de jul - 2 de ago 6:30 - 7:30 p.m. \$25/\$30 por familia 3402.201 EP

## TRX + PESAS RUSAS

### Para personas de 16 años de edad o mayores

Esta clase de ejercicio individualizado utiliza solo TRX y pesas rusas para que obtengas un entrenamiento de cuerpo completo. Tonificarás y fortalecerás todos tus grupos musculares principales mientras también aumentarás tu ritmo cardíaco para quemar la máxima cantidad de calorías. Dirigido por un entrenador personal certificado, aprenderás la forma apropiada y obtendrás atención individual adicional en un ambiente de grupo más pequeño. ¡Prepárate para ver los resultados!

Los lu/mi, del 25 de jul - 17 de ago 7 - 8 p.m. \$85/\$90 3151.201 BR

## LEVANTAMIENTO DE PESAS PARA ADOLESCENTES

### 14 - 17 años de edad

Aprende 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 acuclillarse y como levantar apropiadamente en el banco, y mucho más. ¡Aprovecha al máximo tu entrenamiento usando la forma correcta y benefícate de esos beneficios!

Los ma, del 7 de jun - 5 de jul 7 - 8 p.m. \$65/\$70 3271.201 BR

## ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PRENATAL

### Para personas de 16 años de edad o mayores

Impartido por un entrenador personal certificado con un certificado de embarazo y de atletismo posparto, tome este curso de 5 semanas para mantenerse fuerte y saludable en cada etapa de su embarazo.

Los ju, del 16 de jun - 14 de jul 10 - 11 a.m. \$75/\$80 3152.201 BR

## FIESTAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO: SERIES DE VERANO

### Para personas de 16 años de edad o mayores

¡Qué comience la fiesta! Una vez al mes, durante todo el verano, vamos a organizar una fiesta de acondicionamiento físico. Es como una clase regular de acondicionamiento físico, ¡pero con disfraces, luces, música alta, premios y mucha más diversión!

Ju 16 de jun 6:30 - 8 p.m. \$10/\$15 3051.201 BR

Ju 21 de jul 6:30 - 8 p.m. \$10/\$15 3051.202 BR

Ju 18 de ago 6:30 - 8 p.m. \$10/\$15 3051.203 BR

## Artes Marciales

### TAEKWONDO

#### Para personas de 8 años de edad o mayores

Desarrolla tu autodisciplina, resistencia, coordinación y confianza en tí mismo a través del Taekwondo. A lo largo de la sesión, aprenderás defensa personal, jiu jitsu, sparring y movimientos de combinación. Se te 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.

Los ma, del 3 de mayo - 7 de jun 6:30 - 8 p.m. \$40/\$45 3901.201 EP

Los ma / ju, del 3 de mayo - 9 de jun 6:30 - 8 p.m. \$80/\$85 3901.202 EP

Los ju, del 5 de mayo - 9 de jun 6:30 - 8 p.m. \$40/\$45 3901.203 EP

Los ma, del 28 de jun - 2 de ago 6:30 - 8 p.m. \$40/\$45 3902.201 EP

Los ma / ju, del 28 de jun - 4 de ago 6:30 - 8 p.m. \$80/\$85 3902.201 EP

Los ju, del 30 de jun - 4 de ago 6:30 - 8 p.m. \$40/\$45 3902.203 EP



**GOLF**

**Reserve su Tee Time**

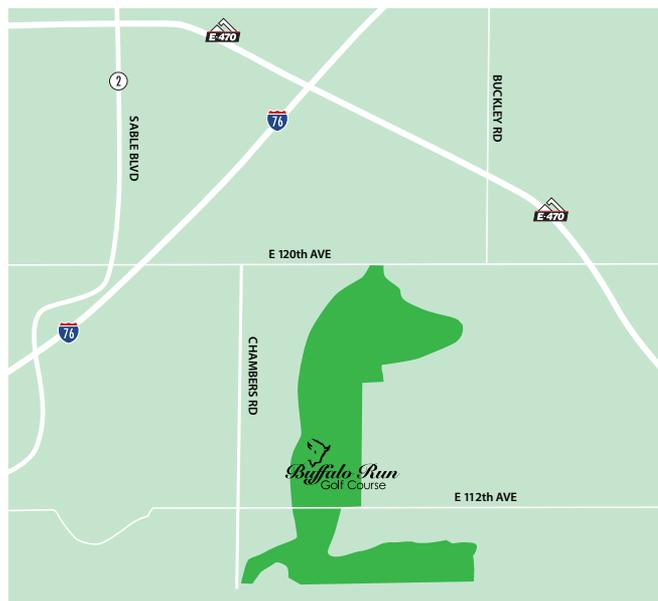
- Por teléfono al llamar al 303-289-1500
  - En línea en [BuffaloRunGolfCourse.com](http://BuffaloRunGolfCourse.com)
  - En persona en 15700 E. 112th Ave.
- Inscríbese en línea en [BuffaloRunGolfCourse.com](http://BuffaloRunGolfCourse.com) para participar en nuestro eClub.

**Ubicación**

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

**Horario del campo de golf \***

**Desde la salida del sol - puesta del sol**  
**Horario del campo de prácticas \***  
 Desde la salida del sol - una hora antes de la puesta del sol  
 \* Si el clima lo permite



**Temporada Alta**

Del 13 de marzo - 6 de noviembre de 2022  
**9 Hoyos 18 Hoyos**

**Residente**

De lunes - jueves	\$18	\$32
De viernes - domingo	\$22	\$37

**No residentes**

De lunes - jueves	\$25	\$40
De viernes - domingo	\$27	\$44

**Adultos Mayores Residentes (62 años o mayores)**

De martes - jueves (excluye los días festivos)	\$14	\$25
--	------	------

**Adultos Mayores No Residentes (62 años o mayores)**

De martes - jueves (excluye los días festivos)	\$15	\$27
--	------	------

**Día de Agradecimiento a Adultos Mayores**  
 (los lunes todo el día; excluye los días festivos)

	\$12	\$24
--	------	------

**Día de Damas**  
 Los martes todo el día, todo el año

Residentes	\$14.50	\$25.50
No Residentes	\$20	\$32

**Junior (17 años y menores)**

De lunes - jueves	\$7	\$13
De viernes - domingo (después de las 2 p.m.)		

**Otros Precios**

	<b>9 Hoyos</b>	<b>18 Hoyos</b>
Renta de carrito (por persona)	\$12	\$17
Carrito de arrastre	\$3	\$6
Alquiler de palos estándar	\$8	\$13
Pelotas de prácticas	\$4 Pequeñas	\$6 Grandes

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](http://BuffaloRunGolfCourse.com)

**¡BUFFALO RUN AHORA YA OFRECE UN PASE ANUAL!**  
 Le encantarán los excelentes beneficios, tales como las tarifas verdes ilimitadas y tarifas reducidas de carrito de golf de \$10 más impuestos. Visite [BuffaloRunGolfCourse.com](http://BuffaloRunGolfCourse.com) o bien llame al 303-289-1500 para obtener más Información.

**PROGRAMAS JUNIOR: EDADES 5 - 13**

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

**La Primera Tee Edades 5 -11**

**Sesión 1 (Los lunes)**

6, 13, 20, 27 de junio	\$75
------------------------	------

**Sesión 2 (Los lunes)**

18, 25 de julio, y 1, 8 de agosto	\$75
-----------------------------------	------

Visite [thefirstteegreenvallyranch.org/](http://thefirstteegreenvallyranch.org/) para inscribirse. El cupo es limitado.

**MINICAMPAMENTO DE GOLF INFANTIL (EDADES 8 - 12)**

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

22 de mar	Mediodía - 1:30 p.m.	\$25
24 de mar	Mediodía - 1:30 p.m.	\$25
15 de jun	8:30 - 10 a.m.	\$25
29 de jun	8:30 - 10 a.m.	\$25
6 de jul	8:30 - 10 a.m.	\$25
20 de jul	8:30 - 10 a.m.	\$25

**BUFFALO RUN MEN'S CLUB (CLUB DE CABALLEROS)**

Únase a esta competencia y disfrute del gran juego de golf en un entorno social y competitivo. Los miembros de todos los niveles de destrezas compiten por premios en torneos de grupos durante toda la temporada en competencias de equipos e individuales. Llame al 303-289-1500 para obtener más información.

**DIVAS DEL GOLF**

¡Los eventos Divas del Golf son eventos sociales de golf solo para damas diseñados para mujeres divertidas y extraordinarias! El cupo es limitado, inscripción previa requerida.

3 de mayo	5:30 p.m.	Competencias de Equipos de 4
24 de mayo	5:30 p.m.	Competencias de Equipos de 4
7 de jun	5:30 p.m.	Competencias de Equipos de 4
28 de jul	5:30 p.m.	Competencias de Equipos de 4
19 de jul	5:30 p.m.	Competencias de Equipos de 4

\$45 por participante (eventos de 9 hoyos)

**NUEVE Y CENA: \$99 POR PAREJA**

El golf comenzará con todos los participantes tirando al mismo tiempo, seguido por cena y premios en Bison Grill.

7 de mayo	5 p.m.	Salvaje Salvaje Oeste
4 de jun	5 p.m.	Aloha Hawaii
2 de jul	5 p.m.	Rojo, Blanco y Azul

**DESCUBRA EL GOLF \$50 POR JUGADOR**

Un excelente programa de presentación para golfistas con niveles de destrezas que van desde principiante hasta

intermedio. Este programa instructivo de golf de un día de duración cubre los conceptos básicos del swing completo de golf, putting, el juego corto y el juego de campo. Aprenda más acerca de las reglas básicas del golf y de la etiqueta del campo de golf con nuestras pláticas instruccionales. El cupo es limitado.

24 de abr	2 - 5 p.m.
1 de mayo	2 - 5 p.m.
15 de mayo	2 - 5 p.m.
22 de mayo	2 - 5 p.m.

**CLASES PARTICULARES**

Los instructores capacitados por PGA lo ayudarán a mejorar sus destrezas por medio de clases que se adaptan a cada individuo. Los paquetes promocionales incluyen cuatro clases que preparan a los estudiantes para jugar en el campo del golf. Los palos de golf y las pelotas de prácticas se incluyen en cada clase. Llame al 303-289-1500 para obtener más información.

**HONORES AL SERVICIO MILITAR: GRATIS**

Buffalo Run ofrece a los veteranos, jubilados y miembros del servicio activo la oportunidad de asistir a clínicas de golf GRATIS.

Ju 7 de jul	6 - 8 p.m.	Clínica de Golf 1
Ju 14 de jul	6 - 8 p.m.	Clínica de Golf 2
Ju 21 de jul	6 - 8 p.m.	Día de Juego de Campo de Golf
Ju 28 de jul	6 - 8 p.m.	Clínica de Golf 4
Ju 4 de ago	6 - 8 p.m.	Clínica de Golf 5
Ju 11 de ago	6 - 8 p.m.	Día de Juego de Campo y Graduación del Programa

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

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

Callaway®	23 de abr
Personalizaciones disponibles de 10 a.m. - 2 p.m.	
TaylorMade®	23 de abr
Personalizaciones disponibles de 10 a.m. - 2 p.m.	
Callaway®	22 de mayo
Personalizaciones disponibles de 10 a.m. - 2 p.m.	
TaylorMade® y Callaway®	30 de jul
Personalizaciones disponibles de 10 a.m. - 2 p.m.	

## GIMNASIA

La información contenida está sujeta a cambios. Para obtener la información más actualizada, por favor visite nuestro sitio web en [c3gov.com](http://c3gov.com).

### 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 5 de abril para Residentes y el 7 de abril 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, cómo dar vueltas y cómo moverse con actividades divertidas con el uso de colchonetas, baile, una pista de obstáculos y más.

* Los lu, del 9 de mayo - 20 de jun	9 - 9:45 a.m.	2101.201
hasta el 3 de mayo \$24/\$34	el 4 de mayo \$34/\$44	
Los ma, del 10 de mayo - 21 de jun	9 - 9:45 a.m.	2101.202
hasta el 3 de mayo \$27/\$37	el 4 de mayo \$37/\$47	
Los ma, del 10 de mayo - 21 de jun	10 - 10:45 a.m.	2101.203
hasta el 3 de mayo \$27/\$37	el 4 de mayo \$37/\$47	
Los sá, del 14 de mayo - 25 de jun	9 - 9:45 a.m.	2101.204
hasta el 3 de mayo \$27/\$37	el 4 de mayo \$37/\$47	
Los lu, del 11 de jul - 15 de ago	9 - 9:45 a.m.	2102.201
hasta el 5 de jul \$24/\$34	el 6 de jul \$34/\$44	
Los ma, del 12 de jul - 16 de ago	9 - 9:45 a.m.	2102.202
hasta el 5 de jul \$24/\$34	el 6 de jul \$34/\$44	
Los ma, del 12 de jul - 16 de ago	10 - 10:45 a.m.	2102.203
hasta el 5 de jul \$24/\$34	el 6 de jul \$34/\$44	
Los sá, del 16 de jul - 20 de ago	9 - 9:45 a.m.	2102.204
hasta el 5 de jul \$24/\$34	el 6 de jul \$34/\$44	

\* No habrá clases el 30 de mayo

### 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, y equipo de gimnasia. Esta clase ayuda a los niños a mejorar la coordinación, las destrezas motrices, la autoconfianza y las destrezas de escucha.

* Los lu, del 9 de mayo - 20 de jun	10 - 10:45 a.m.	2201.201
hasta el 3 de mayo \$24/\$34	el 4 de mayo \$34/\$44	
* Los lu, del 9 de mayo - 20 de jun	11 - 11:45 p.m.	2201.202
hasta el 3 de mayo \$24/\$34	el 4 de mayo \$34/\$44	
Los ma, del 10 de mayo - 21 de jun	11 - 11:45 a.m.	2201.203
hasta el 3 de mayo \$27/\$37	el 4 de mayo \$37/\$47	
Los sá, del 14 de mayo - 25 de jun	10 - 10:45 a.m.	2201.204
hasta el 3 de mayo \$27/\$37	el 4 de mayo \$37/\$47	

Los sá, del 14 de mayo - 25 de jun	11 - 11:45 a.m.	2201.205
hasta el 3 de mayo \$27/\$37	el 4 de mayo \$37/\$47	
Los lu, del 11 de jul - 15 de ago	10 - 10:45 a.m.	2202.201
hasta el 5 de jul \$24/\$34	el 6 de jul \$34/\$44	
Los lu, del 11 de jul - 15 de ago	11 - 11:45 p.m.	2202.202
hasta el 5 de jul \$24/\$34	el 6 de jul \$34/\$44	
Los ma, del 12 de jul - 16 de ago	11 - 11:45 a.m.	2202.203
hasta el 5 de jul \$24/\$34	el 6 de jul \$34/\$44	
Los sá, del 16 de jul - 20 de ago	10 - 10:45 a.m.	2202.204
hasta el 5 de jul \$24/\$34	el 6 de jul \$34/\$44	
Los sá, del 16 de jul - 20 de ago	11 - 11:45 a.m.	2202.205
hasta el 5 de jul \$24/\$34	el 6 de jul \$34/\$44	

\* No habrá clases el 30 de mayo

### GIMNASIA ADAPTATIVA

#### Edades 4 - 17

La gimnasia adaptativa forma parte del Programa SOAR (Oportunidades Especiales en Recreación Adaptativa) de Commerce City. Los Programas SOAR son programas adaptivos diseñados para servir a personas con diferencias o discapacidades físicas o intelectuales y, en muchos casos, a sus familiares, para que puedan disfrutar de las oportunidades recreativas de calidad por las que se conoce a Commerce City, con instructores que se enfocan en adaptar la clase para satisfacer de manera más precisa las necesidades de los participantes. Los programas SOAR reciben cordialmente a personas de todas las capacidades y están diseñados específicamente para poder satisfacer las necesidades individuales y para adaptar cada programa a sus necesidades o habilidades específicas.

Los sá, del 14 de mayo - 17 de jun	4 - 4:45 p.m.	2601.201
hasta el 3 de mayo \$27/\$37	el 4 de mayo \$37/\$47	
Los sá, del 16 de jul - 20 de ago	4 - 5 p.m.	2602.201
hasta el 5 de jul \$24/\$34	el 6 de jul \$34/\$44	

### GIMNASIA PARA PRINCIPIANTES

#### Edades 6 - 17

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

* Los lu, del 9 de mayo - 20 de jun	4:30 - 5:30 p.m.	2301.201
hasta el 3 de mayo \$27/\$37	el 4 de mayo \$37/\$47	
* Los lu, del 9 de mayo - 20 de jun	5:30 - 6:30 p.m.	2301.202
hasta el 3 de mayo \$27/\$37	el 4 de mayo \$37/\$47	

La inscripción temprana para la clase de nivel de principiantes, principiantes avanzados e intermedios comienza el 26 de abril para residentes, y el 28 de abril para no residentes para la sesión 1, y finaliza el 3 de mayo. A partir del 4 de mayo, se acepta la inscripción tardía en caso de que haya cupo disponible en las clases, pero el costo de la clase aumentará por \$10 por clase. La inscripción temprana de la sesión 2 abre el 28 de junio para los residentes, y el 30 de julio para los no residentes, y finaliza el 5 de julio. A partir del 6 de julio, se acepta la inscripción tardía en caso de que haya cupo disponible en las clases, pero el costo de la clase aumentará por \$10 por clase. Por favor inscribese temprano para asegurar su cupo y para disfrutar las clases con precios de descuento.

* Los lu, del 9 de mayo - 20 de jun	7:30 - 8:30 p.m.	2301.203
hasta el 3 de mayo \$27/\$37	el 4 de mayo \$37/\$47	
* Los lu, del 9 de mayo - 20 de jun	7:30 - 8:30 p.m.	2301.204
hasta el 3 de mayo \$27/\$37	el 4 de mayo \$37/\$47	
Los mi, del 11 de mayo - 22 de jun,	4:30 - 5:30 p.m.	2301.205
hasta el 3 de mayo \$30/\$40	el 4 de mayo \$40/\$50	
Los mi, del 11 de mayo - 22 de jun	6:30 - 7:30 p.m.	2301.206
hasta el 3 de mayo \$30/\$40	el 4 de mayo \$40/\$50	
Los mi, del 11 de mayo - 22 de jun	7:30 - 8:30 p.m.	2301.207
hasta el 3 de mayo \$30/\$40	el 4 de mayo \$40/\$50	
Los mi, del 11 de mayo - 22 de jun	7:30 - 8:30 p.m.	2301.208
hasta el 3 de mayo \$30/\$40	el 4 de mayo \$40/\$50	
Los sá, del 14 de mayo - 25 de jun	1 - 2 p.m.	2301.209
hasta el 3 de mayo \$30/\$40	el 4 de mayo \$40/\$50	
Los lu, del 11 de jul - 15 de ago	4:30 - 5:30 p.m.	2302.201
hasta el 5 de jul \$27/\$37	el 6 de jul \$37/\$47	
Los lu, del 11 de jul - 15 de ago	5:30 - 6:30 p.m.	2302.202
hasta el 5 de jul \$27/\$37	el 6 de jul \$37/\$47	
Los lu, del 11 de jul - 15 de ago	7:30 - 8:30 p.m.	2302.203
hasta el 5 de jul \$27/\$37	el 6 de jul \$37/\$47	
Los lu, del 11 de jul - 15 de ago	7:30 - 8:30 p.m.	2302.204
hasta el 5 de jul \$27/\$37	el 6 de jul \$37/\$47	
Los mi, del 13 de jul - 17 de ago	4:30 - 5:30 p.m.	2302.205
hasta el 5 de jul \$27/\$37	el 6 de jul \$37/\$47	
Los mi, del 13 de jul - 17 de ago	6:30 - 7:30 p.m.	2302.206
hasta el 5 de jul \$27/\$37	el 6 de jul \$37/\$47	
Los mi, del 13 de jul - 17 de ago	7:30 - 8:30 p.m.	2302.207
hasta el 5 de jul \$27/\$37	el 6 de jul \$37/\$47	
Los mi, del 13 de jul - 17 de ago	7:30 - 8:30 p.m.	2302.208
hasta el 5 de jul \$27/\$37	el 6 de jul \$37/\$47	
Los sá, del 16 de jul - 20 de ago	1 - 2 p.m.	2302.209
hasta el 5 de jul \$27/\$37	el 6 de jul \$37/\$47	

\* No habrá clases el 30 de mayo

## 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 9 de mayo - 20 de jun	4:30 - 5:30 p.m.	2311.201
hasta el 3 de mayo \$27/\$37	el 4 de mayo \$37/\$47	
* Los lu, del 9 de mayo - 20 de jun	6:30 - 7:30 p.m.	2311.202
hasta el 3 de mayo \$27/\$37	el 4 de mayo \$37/\$47	
Los mi, del 11 de mayo - 22 de jun	5:30 - 6:30 p.m.	2311.203
hasta el 3 de mayo \$30/\$40	el 4 de mayo \$40/\$50	

Los sá, del 14 de mayo - 25 de jun	1 - 2 p.m.	2311.204
hasta el 3 de mayo \$30/\$40	el 4 de mayo \$40/\$50	
Los sá, del 14 de mayo - 25 de jun	2 - 3 p.m.	2311.205
hasta el 3 de mayo \$30/\$40	el 4 de mayo \$40/\$50	
Los lu, del 11 de jul - 15 de ago	4:30 - 5:30 p.m.	2312.201
hasta el 5 de jul \$27/\$37	el 6 de jul \$37/\$47	
Los lu, del 11 de jul - 15 de ago	6:30 - 7:30 p.m.	2312.202
hasta el 5 de jul \$27/\$37	el 6 de jul \$37/\$47	
Los mi, del 13 de jul - 17 de ago	5:30 - 6:30 p.m.	2312.203
hasta el 5 de jul \$27/\$37	el 6 de jul \$37/\$47	
Los sá, del 16 de jul - 20 de ago	1 - 2 p.m.	2312.204
hasta el 5 de jul \$27/\$37	el 6 de jul \$37/\$47	
Los sá, del 16 de jul - 20 de ago	2 - 3 p.m.	2312.205
hasta el 5 de jul \$27/\$37	el 6 de jul \$37/\$47	

\*No habrá clases el 30 de mayo

### 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 principiante avanzado y contar con la aprobación de parte del instructor para avanzar al nivel intermedio.

* Los lu, del 9 de mayo - 20 de jun	6 - 7:30 p.m.	2321.201
hasta el 3 de mayo \$37/\$47	el 4 de mayo \$47/\$57	
Los mi, del 11 de mayo - 22 de jun	6 - 7:30 p.m.	2321.202
hasta el 3 de mayo \$40/\$50	el 4 de mayo \$50/\$60	
Los sá, del 14 de mayo - 25 de jun	2 - 3:30 p.m.	2321.203
hasta el 3 de mayo \$40/\$50	el 4 de mayo \$50/\$60	
Los lu, del 11 de jul - 15 de ago	6 - 7:30 p.m.	2322.201
hasta el 5 de jul \$37/\$47	el 6 de jul \$47/\$57	
Los mi, del 13 de jul - 17 de ago	6 - 7:30 p.m.	2322.202
hasta el 5 de jul \$37/\$47	el 6 de jul \$47/\$57	
Los sá, del 16 de jul - 20 de ago	2 - 3:30 p.m.	2322.203
hasta el 5 de jul \$37/\$47	el 6 de jul \$47/\$57	

\*No habrá clases el 30 de mayo

### PRE-EQUIPO

#### Edades 6 - 17

Este programa precompetitivo está diseñado para preparar a los gimnastas para la competencia. Los 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, los participantes memorizarán combinaciones para formar rutinas. Se debe tener la aprobación de parte del instructor para inscribirse.

* Los vi, del 13 de mayo - 17 de jun	5:30 - 7:30 p.m.	2441.201
hasta el 3 de mayo \$47/\$57	el 4 de mayo \$57/\$67	
Los sá, del 14 de mayo - 25 de jun	2 - 4 p.m.	2441.202
hasta el 3 de mayo \$50/\$60	el 4 de mayo \$60/\$70	

Los vi, del 15 de jul - 19 de ago	5:30 - 7:30 p.m.	2442.201
hasta el 5 de jul \$47/\$57	el 6 de jul \$57/\$67	
Los sá, del 16 de jul - 20 de ago	2 - 4 p.m.	2442.202
hasta el 5 de jul \$47/\$57	el 6 de jul \$57/\$67	

\*Las clases del viernes por la noche terminan una semana antes debido a la competencia de gimnasia de CARA del 24 de junio.

**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 13 de mayo - 17 de jun	4:30 - 5:30 p.m.	2351.201
hasta el 3 de mayo \$27/\$37	el 4 de mayo \$37/\$47	
* Los vi, del 13 de mayo - 17 de jun	4:30 - 5:30 p.m.	2351.202
hasta el 3 de mayo \$27/\$37	el 4 de mayo \$37/\$47	
Los vi, del 15 de jul - 19 de ago	4:30 - 5:30 p.m.	2352.201
hasta el 5 de jul \$27/\$37	el 6 de jul \$37/\$47	
Los vi, del 15 de jul - 19 de ago	4:30 - 5:30 p.m.	2352.201
hasta el 5 de jul \$27/\$37	el 6 de jul \$37/\$47	

\*Las clases del viernes por la noche terminan una semana antes debido a la competencia de gimnasia de CARA del 24 de junio.

**NIVEL AVANZADO 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 13 de mayo - 17 de jun	5:30 - 7:30 p.m.	2361.201
hasta el 3 de mayo \$47/\$57	el 4 de mayo \$57/\$67	
Los vi, del 15 de jul - 19 de ago	5:30 - 7:30 p.m.	2362.201
hasta el 5 de jul \$47/\$57	el 6 de jul \$57/\$67	

\*Las clases del viernes por la noche terminan una semana antes debido a la competencia de gimnasia de CARA del 24 de junio.

**Los equipos CARA ofrecen la oportunidad de competir en gimnasia**

La inscripción para todos los programas de nivel de equipo CARA comienza el 5 de abril para residentes y el 7 de abril para no residentes. 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, inscribise lo más pronto posible.

**EQUIPO CARA DE GIMNASIA PARA NIÑAS NIVEL OBLIGATORIO 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 3 de mayo - 31 de mayo	5 - 7 p.m.	2401.201
hasta el 27 de abr \$101/\$112	el 28 de abr \$112/\$122	
Los ma/ju, del 2 de jun - 30 de jun	5 - 7 p.m.	2402.201
hasta el 27 de mayo \$101/\$112	el 28 de mayo \$112/\$122	
Los ma/ju, del 5 de jul - 28 de jul	5 - 7 p.m.	2403.201
hasta el 29 de jun \$90/\$100	el 30 de jun \$100/\$110	
Los ma/ju, del 2 de ago - 18 de ago	5 - 7 p.m.	2404.201
hasta el 27 de jul \$67/\$77	el 28 de jul \$77/\$87	

**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 3 de mayo - 31 de mayo	7 - 9:30 p.m.	2411.201
hasta el 27 de abr \$111/\$122	el 28 de abr \$122/\$132	
Los ma/ju, del 2 de jun - 30 de jun	7 - 9:30 p.m.	2412.201
hasta el 27 de mayo \$111/\$122	el 28 de mayo \$122/\$132	
Los ma/ju, del 5 de jul - 28 de jul	7 - 9:30 p.m.	2413.201
hasta el 29 de jun \$101/\$112	el 30 de jun \$112/\$122	
Los ma/ju, del 2 de ago - 18 de ago	7 - 9:30 p.m.	2414.201
hasta el 27 de jul \$77/\$87	el 28 de jul \$87/\$97	

**Qué vestir e información acerca de las clases**

**ROPA**

Las niñas deben usar leotardos y pantalones cortos de spandex; los baroncitos y todos los niños de 2 - 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**

Podrás 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 las 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

## Guardaparques

**¡POR FAVOR, DÉ LA BIENVENIDA A COMMERCE CITY A NUESTROS GUARDAPARQUES!**

Mientras explora nuestros parques, senderos y espacios abiertos, podrá notar una nueva presencia en nuestras áreas recreativas. La Ciudad de Commerce City se ha asociado con los servicios de guardaparques de Adams County para desarrollar e implementar un programa de guardaparques para nuestros parques, senderos y espacios abiertos locales.



## Conozca a los Guardaparques

Único a Commerce City, dos guardaparques son empleados por Adams County Open Space y dos guardaparques son empleados por el Departamento de Parques, Recreación y Golf de Commerce City. ¡Los cuatro colaborarán para asegurar una experiencia agradable de los parques para que todos puedan disfrutar!



### HADIEL RENTERIA

*Guardabosques de Commerce City*

Hadiel creció en South Georgia, pero ahora Colorado es su hogar. Las actividades al aire libre que más le gusta son el esquí, el senderismo y acampar. También le gusta viajar, ir a conciertos y jugar al fútbol. Antes de ser contratado con Commerce City Hadiel trabajó con Colorado Parks and Wildlife en Chatfield State Park y está en el programa Guardaparques de Red Rocks Community College.



### RACHEL HOLLAND

*Guardabosques de Commerce City*

Rachel es originaria de Holliston, Massachusetts y ha vivido en Colorado desde 2018. Cuando ella no está trabajando, Rachel se puede encontrar en actividades de senderismo, de acampar, o de paseos a caballo. Más recientemente, Rachel ha trabajado con Boulder County Parks and Open Space como Guardaparques.

## Metas del Programa de Guardaparques

- Educar a los usuarios de parques y senderos
- Ofrecer educación, divulgación y promoción ambiental
- Fomentar la protección de los recursos
- Promover la divulgación y promoción del voluntariado
- Aumentar la seguridad de los visitantes a través de la aplicación de ordenanzas, normas y reglamentaciones de los parques \*
- Establecer administradores responsables de los espacios abiertos de nuestros parques y senderos

\* ¿Conoce usted las ordenanzas, normas y reglamentaciones de las áreas de los parques? Puede encontrarlas en

[www.c3gov.com/parkrules](http://www.c3gov.com/parkrules). Para obtener más información, visite nuestra página web en [c3gov.com/parks-trails/park-rangers](http://c3gov.com/parks-trails/park-rangers).



### RICHARD LAMB

*Guardaparques de Adams County dedicado a Commerce City*  
Richard nació en Texas y se crio en Arizona y Oklahoma con una gran apreciación por los espacios al aire libre. Cuando no está en el trabajo, él disfruta de todo tipo de actividades al aire libre tales como montar en bicicleta, pescar, senderismo, acampar, bucear y simplemente disfrutar de los fantásticos paisajes disponibles en esta área. Richard tiene más de 20 años de experiencia en el cumplimiento de la ley con el Departamento de Policía de Wichita Falls, TX antes de trasladarse a Colorado.



### MATT BONANO

*Guardaparques de Adams County dedicado a Commerce City*  
Matthew nació y se crio en Central Florida y se trasladó a Colorado para hacer un posgrado en UC Denver. Cuando no está en uniforme, se le puede encontrar participando en actividades al aire libre, generalmente tiro al arco, pesca, senderismo, caza, kayaksimo, y observación de la vida silvestre. Él ha servido como un guardaparques para la Ciudad y Condado de Denver, así como un Guardaparques y Oficial de Protección de los Animales para la Ciudad de Aurora.

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.											◆	◆			◆

# DEPORTES JUVENILES DE COMMERCE CITY

**¡PODRÁS DESARROLLAR EL SENTIDO DE TRABAJO EN EQUIPO, APRENDER LA DEPORTIVIDAD, ESTABLECER AMISTADES Y MANTENERTE ACTIVO!**

## INSCRIPCIONES

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

## Béisbol Juvenil

### BÉISBOL INFANTIL (T-BALL)

**Edades de 5 - 6 años para el 1 de julio de 2022**

Este programa para principiantes le presenta a los niños el deporte llamado el gran pasatiempo estadounidense, se enfoca en los fundamentos de lanzar, atrapar y batear una pelota de béisbol. Los equipos se reúnen una vez por semana para practicar y jugar en la liga instruccional los jueves, o bien los viernes por la noche en Pioneer Park.

Fecha Límite de Inscripción: 4 de mayo 5001.201

Fecha de Inicio: Semana del 16 de mayo

Inscripción Temprana: 27 de abr \$50/\$60

Después del 27 de abr: \$60/\$70

### BÉISBOL DE LANZAMIENTO POR ENTRENADOR (COACH PITCH)

**Edades de 7 - 8 años para el 1 de junio de 2021**

Este programa incorpora la instrucción con partidos de liga. El Béisbol de Lanzamiento por Entrenador enseña los fundamentos de batear y fildear en un ambiente de partido, junto con la presentación al lanzamiento real. Los equipos se reúnen dos veces por semana para practicar; los partidos son programados los lunes y los miércoles por la noche en Pioneer Park.

Fecha Límite de Inscripción: 4 de mayo 5101.201

Fecha de Inicio: Semana del 16 de mayo

Inscripción Temprana: 27 de abr \$55/\$65

Después del 27 de abr: \$65/\$75

### BÉISBOL PARA PEQUEÑITOS (PEE WEE)

**Edades de 9 - 10 años para el 1 de junio de 2021**

Este emocionante y desafiante programa desarrolla los fundamentos del béisbol y promueve el trabajo en equipo y la deportividad. El programa se enfoca en mejorar las destrezas básicas de batear y de fildear, junto con el uso de lanzamiento por jugadores. Los equipos se reúnen dos veces por semana para practicar; los partidos son programados los martes y los jueves por la noche en Pioneer Park.

Fecha Límite de Inscripción: 4 de mayo 5201.201

Fecha de Inicio: Semana del 16 de mayo

Inscripción Temprana: 27 de abr \$60/\$70

Después del 27 de abr: \$70/\$80

### DIVISIÓN JÚNIOR

**Edades de 11 - 12 años para el 1 de junio de 2021**

Este programa desarrolla aún más los fundamentos del

béisbol y promueve el trabajo en equipo y la deportividad. Los equipos se enfocan en mejorar sus destrezas mientras aprenden el béisbol más a fondo. Los equipos se reúnen dos veces por semana para practicar; los partidos son programados los lunes y los miércoles en Pioneer Park.

Fecha Límite de Inscripción: 4 de mayo 5301.201

Fecha de Inicio: Semana del 16 de mayo

Inscripción Temprana: 27 de abr \$65/\$75

Después del 27 de abr: \$75/\$85

### DIVISIÓN SÉNIOR

**Edades de 13 - 14 años para el 1 de junio de 2021**

Este programa recreativo continúa promoviendo el espíritu de trabajo en equipo y la deportividad. Los deportistas se enfocarán en desarrollar todas las destrezas del deporte. Los equipos se reúnen dos veces a la semana para practicar; los partidos se programan para los martes y viernes en Commerce City y en los pequeños municipios circundantes (por ejemplo, en Platteville, Hudson, Fredrick)

Fecha Límite de Inscripción: 4 de mayo 5401.201

Fecha de Inicio: Semana del 16 de mayo

Inscripción Temprana: 27 de abr \$70/\$80

Después del 27 de abr: \$80/\$90

### DESAFÍO DE DESTREZAS DE COLORADO ROCKIES

**Edades de 6 - 13 años (para el 31 de diciembre de 2022)**

El Desafío de Destrezas de Colorado Rockies es una competencia de béisbol que permite a los jóvenes exhibir sus talentos en correr las bases, en batear y en lanzar. Los puntajes se basarán en la velocidad, la distancia y la precisión. Los mejores anotadores de cada grupo de edad avanzarán a una competencia seccional. Los mejores anotadores seccionales de cada grupo de edad avanzarán al campeonato estatal. No se aceptarán inscripciones una vez que haya comenzado la competencia.

Costo de participación: GRATIS

Las inscripciones se llevarán a cabo el día del evento, por favor llegue 30 minutos antes de la hora de inicio para poder inscribirse.

Fecha: 10 de junio

Lugar: Ingram Field del Pioneer Park en Commerce City

Horarios de Inicio: 6 - 9 años de edad 6 p.m.

10 - 13 años de edad 7:30 p.m.

Para obtener más información, comuníquese con Nic Jones, coordinador de deportes juveniles en njones@c3gov.com

### ÁRBITROS

¡Los necesitamos! ¿Es usted árbitro? ¿Quiere usted ser árbitro? Commerce City está actualmente buscando árbitros para la próxima temporada de béisbol de verano. Los partidos se llevan a cabo de lunes a viernes por la noche a partir de principios de junio, y hasta finales de julio. Se realizará una clínica gratis antes de la temporada; esta capacitación ha sido diseñada para todos los niveles, incluyendo aquellos que se pondrán detrás de la base por primera vez, hasta para un árbitro experimentado. Cubrirán los temas de reglas, mecánica, técnicas, políticas y procedimientos. Se incluirán en la instrucción, lecciones regulares y también técnicas de campo. Llame a Nic Jones para obtener información acerca de las fechas, horarios y otra información al 303- 289- 3705 o bien por correo electrónico en njones@c3gov.com.

**PARA INFORMACIÓN DEL TIEMPO (METEOROLÓGICA)  
VISITE TEAMSIDELINE.COM/COMMERCECITY**

**INSCRIPCIONES PARA DEPORTES JUVENILES**

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

**¡LA SERIE DE CAMPAMENTOS DE VERANO  
ELEVA TU JUEGO!**

**CAMPAMENTO DE DESARROLLO DE VOLEIBOL**

Este campamento divertido y desafiante desarrollará los fundamentos básicos del voleibol mientras se enfoca en el trabajo en equipo y en el desarrollo de destrezas individuales. Todos los jugadores reciben un regalito del campamento. UBIACIÓN del campamento POR DETERMINAR

Fecha Límite de Inscripción: 19 de jun 5021.204	\$40/\$50
Los martes en julio	del 5 de jul - 21 de jul
Edades 9 - 11: 5:30 - 6:45 p.m. cada día	
Edades 12 - 14: 7 - 8:15 p.m. cada día	

**CAMPAMENTO DE DESTREZAS DE FÚTBOL**

Se puede obtener más información en teamsideline.com/commercecity bajo la pestaña de información "Youth Sports Camps" bajo "Youth Sports".

Fecha Límite de Inscripción: POR DETERMINAR	5021.201
\$40	
Fechas POR DETERMINAR	
Edades 6 - 9: 6 - 7 p.m.	
Edades 10 - 13: 7:30 - 8:30 p.m.	

**CAMPAMENTO LAX CON BISON LACROSSE CLUB**

Se puede obtener más información en teamsideline.com/commercecity bajo la pestaña de información "Youth Sports Camps" bajo "Youth Sports".

Fecha Límite de Inscripción: POR DETERMINAR	5021.201
\$40	
Fechas POR DETERMINAR	
Edades 6 - 9: 6 - 7 p.m.	
Edades 10 - 13: 7:30 - 8:30 p.m.	

**CAMPAMENTO DEPORTIVO DE RECREACIÓN  
ADAPTATIVA**

Se puede obtener más información en teamsideline.com/commercecity bajo la pestaña de información "Youth Sports Camps" bajo "Youth Sports".

Fecha Límite de Inscripción: POR DETERMINAR	5021.201
\$40	
Fechas POR DETERMINAR	
Edades 6 - 9: 6 - 7 p.m.	
Edades 10 - 13: 7:30 - 8:30 p.m.	

**INFORMACIÓN DE INSCRIPCIÓN**

El departamento de parques y recreación forma equipos basados en las áreas de asistencia de las escuelas; padres de familia, por favor asegúrense de inscribir a su hijo(a) según la escuela primaria pública a la que asiste o que se encuentra dentro de los límites de asistencia de su domicilio.

Es posible que se requiera un comprobante de domicilio o de verificación de matrícula escolar 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 solicitadas después de la fecha límite de inscripción serán puestas en una lista de espera. Después de la fecha límite de inscripción, los jugadores en la 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 puede encontrar un entrenador, un integrante 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

**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 para 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.

**ENTRENAMIENTO**

Usted puede marcar la diferencia al entrenar un equipo de 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 (NYSCLA, 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, en [njones@c3gov.com](mailto:njones@c3gov.com)

## POLÍTICA DE REEMBOLSOS

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.

## 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:

#### COMMERCE CITY YOUTH ATHLETICS (CCYA)

Esta organización local sin fines de lucro aumenta los servicios de la ciudad, al ofrecer experiencias deportivas a todos los jóvenes interesados, y cuenta con inscripciones a bajo costo para fútbol americano, básquetbol, softbol de niñas y de porrista. La misión de CCYA es enseñarles a los niños la importancia del compromiso, la disciplina y el trabajo en equipo. Los programas están diseñados para promover la salud física y mental, así como para crear orgullo en la comunidad. Para obtener más información visite [leaguelineup.com/ccyaraiders](http://leaguelineup.com/ccyaraiders) o bien comuníquese con el personal directivo deportivo específico a continuación.

**Raiders Tackle Football (Otoño)** - Daniel Montez – 303-406-3095 o bien [cc\\_raider@msn.com](mailto:cc_raider@msn.com)

**Lady Raiders Equipo de Porristas (Otoño)** – Sonia Montez – 303-523-2281 o bien [ccyacheer@hotmail.com](mailto:ccyacheer@hotmail.com)

**Softbol de Niñas (Primavera)** - Bryon Guyer – 303-903-0047 o bien [bndguyer@msn.com](mailto: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 toman 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](mailto: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 [brightonyouthbaseball.com/](http://brightonyouthbaseball.com/) o bien comuníquese con Cory Moul al llamar al 720-263-1075.

### ROCKY MOUNTAIN THUNDERHAWKS FOOTBALL ASSOCIATION (OTOÑO)

Los jóvenes en los grados 1 - 8 pueden jugar fútbol americano juvenil competitivo. Todos los entrenadores han sido certificados por USA Football Heads Up. Los equipos practican tres veces por semana en el área de Commerce City. Los partidos se juegan en toda la zona metropolitana de Denver. Durante todo el verano se ofrecen campamentos de acondicionamiento y de fundamentos para todos los jóvenes, incluso para los de otras ligas. Presidente – Courtney Vance – 720 616-9757 o visite [thunderhawksfootball.com](http://thunderhawksfootball.com).

### BISON LACROSSE CLUB (PRIMAVERA / VERANO / OTOÑO)

Bison Lacrosse Club ofrece lacrosse juvenil para todos los niveles de experiencia para los grados del 1o - 12o. Los estudiantes de 1o al 8o participan en Colorado Youth Lacrosse Association (CYLA). Los equipos practican dos veces por semana y los partidos se juegan los fines de semana en el área metropolitana de Denver. Los estudiantes del 9º a 12º grado compiten en una liga específica de escuela preparatoria. Los equipos practican dos veces por semana y los partidos se juegan en el área DTC. Todos los entrenadores deportivos se apegan a los principios de Positive Coaching Alliance (Alianza de Entrenamiento Positivo). Comuníquese por correo electrónico para obtener información de becas y para disponibilidad de equipo de préstamo. Primavera Grados 1 - 8 Inscripción: Temporada de enero: De marzo - junio Verano Grados 9 - 12 Inscripción: Temporada de abril: De junio - julio Otoño Grados 1 - 12 Inscripción: Temporada de junio - julio: De septiembre a octubre. Para obtener más información sobre nuestros programas disponibles por favor visite [bisonlaxclub.com](http://bisonlaxclub.com). Comuníquese con nosotros por correo electrónico en [info@bisonlaxclub.com](mailto: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 o bien visite [nsthunder.com](http://nsthunder.com).

### 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 o bien visite nsthunder.com

## LIGAS DE DEPORTES PARA ADULTOS

### Edades 16 y mayores

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

DEPORTE DE LIGA	INFO. DISPONIBLE	COMIENZO DE LIGA	FINALIZACIÓN DE LIGA
Básquetbol de Invierno	Diciembre	Enero	Marzo
Voleibol de Invierno	Diciembre	Enero	Marzo
Softbol de Verano	Marzo	Mayo	Julio
Voleibol de Verano al Aire Libre	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 poder 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. a 1 p.m.
Los jueves,	5:30 a.m. a 1 p.m.
Los domingos,	8:30 a.m. a 1 p.m.

#### Juegos Informales de Voleibol

##### Bison Ridge – Gimnasio # 3

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

##### Eagle Pointe – Gimnasio # 3

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

### LIGA DE SOFTBALL DE VERANO - MIXTA

Forme un equipo de cinco hombres y cinco mujeres para la liga de softbol mixta para adultos, la cual comienza en mayo. Un representante del equipo debe asistir a la reunión de la liga en el Eagle Pointe Recreation Center el miércoles 20 de abril a las 6:00 p.m. Los partidos se jugarán en Pioneer Park. Llame al 303- 289- 3706 para obtener información.

La Liga Mixta de los miércoles comienza el 4 de mayo

\$550/\$575 (10 Partidos)

### LIGA DE SOFTBALL DE VERANA - HOMBRES

Únase a la diversión del softbol nocturno de hombres adultos a partir de abril. Un representante del equipo debe asistir a la reunión de la liga en Eagle Pointe Recreation Center el jueves 21 de abril a las 6:00 p.m. Los partidos se jugarán en Pioneer Park. Llame al 303- 289- 3706 para obtener información.

La Liga E-Rec de los martes comienza el 3 de mayo

La Liga Industrial de los jueves comienza el 5 de mayo

\$550/\$575 (10 Partidos)

### LIGA DE SOFTBALL DE OTOÑO - MIXTA

¿Busca una actividad divertida al aire libre para el otoño? Forme un equipo de softbol mixto para adultos, el cual comienza en agosto. Los equipos están formados por un número igual de hombres y mujeres. Un representante del equipo debe asistir a la reunión de la liga a las 6 p.m. el jueves 21 de julio, en Eagle Pointe Recreation Center. Los partidos se jugarán en Pioneer Park.

Los miércoles por la noche del 3 de ago al 5 de oct

COED E-Rec

\$550/\$575 (10 Partidos)

### LIGA DE SOFTBALL DE OTOÑO - HOMBRES

Sea parte de la diversión este otoño y únase a la liga nocturna de softball de hombres. Los partidos comienzan en agosto. Un representante del equipo debe asistir a la reunión de la liga a las 6 p.m. el jueves 21 de julio, en Eagle Pointe Recreation Center. Los partidos se jugarán en Pioneer Park.

Los martes por la noche del 2 de ago - 4 de oct

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

Los jueves por la noche, del 4 de ago - 6 de oct

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

### LIGA DE FUTSAL DE OTOÑO - HOMBRES

Presentamos una nueva y emocionante liga deportiva para adultos en Commerce City. Reúna un equipo y diviértase al jugar una versión más pequeña del fútbol al aire libre que se disfruta en todo el mundo. Los partidos comienzan en agosto y siguen hasta octubre. Un representante del equipo debe asistir a la reunión de la liga a las 6 p.m. el lunes 19 de julio, en Eagle Pointe Recreation Center. Los partidos se jugarán en Fairfax Park.

Los lunes por la noche del 3 de ago al 5 de oct

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

### CAMPAMENTO DE DESTREZAS DEPORTIVAS DE RECREACIÓN ADAPTATIVA

¿Está usted en busca de una nueva actividad? Obtenga instrucción especializada en varios deportes para mantenerse activo y para aprender algunas nuevas destrezas. Los campamentos de destreza deportivas se reunirán una vez a la semana durante 4 semanas. Llame al 303-289-3706 para obtener más información

Los lunes, del 6 de jun - 27 de jun, 10 - 11a.m. \$60/\$65

### CLASES PARTICULARES DE RACQUETBOL

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

1 clase \$27/\$30

3 clases \$60/\$64

## Jaulas de bateo

Afine su bateo. Ideal para la práctica en equipo e individual. Para obtener más información, llame al 303 289-3706 durante horas de atención al público o llame al 303-287-4905 durante el horario que se indica en la página siguiente.

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

• Siete jaulas, cada una con motores duales y con luces

## PROGRAMAS DE SERVICIOS JUVENILES

- Softbol de lanzamiento lento y varias velocidades para béisbol

Tarifas: \$1.50 por 15 lanzamientos

- \$20 – tarjetas de perforación buena para 15 fichas (tokens)
- \$25 por media hora (un puesto)
- \$40 por hora (un puesto)

Horario de primavera, del 2 de abr - 27 de mayo

De lu – vi, 4 – 8 p.m.

De sá – do, Mediodía - 5 p.m.

Horario de verano, del 28 de mayo - 5 de ago

De lu – vi, 3 – 8:30 p.m.

De sá – do, Mediodía - 8 p.m.

Horario de otoño, del 6 de ago - 2 de oct

De lu – vi, 4 – 8 p.m.

De sá – do, Mediodía - 5 p.m.

Las jaulas de bateo están abiertas si el tiempo lo permite: la temperatura debe estar a 45 grados o más, y el suelo debe estar seco.

### EQUIPO DE SEGURIDAD

Los cascos son obligatorios para el béisbol y el sóftbol de lanzamiento rápido. Los bates y cascos están disponibles en el puesto de control.

## Canchas de Tenis

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

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

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

## Renta de instalaciones deportivas

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

### Pioneer Park, 5902 Holly St.

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

### Fairfax Park, 6850 Fairfax St.

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

### Municipal Services Center, 8602 Rosemary St.

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

### Fronterra Park, 10020 Joplin St.

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

### River Run Park, 11515 Oswego St.

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

### Monaco Park, 5790 Monaco St.

Dos canchas de voleibol de arena al aire libre con luces

### Turnberry Park, 10725 Wheeling St.

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

### Villages East Park, 11698 Chambers Rd.

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

### SOCIAL HUB: BISON RIDGE

Edades 11 - 17

Las actividades informales incluyen un laboratorio de tecnología, Playstation, Nintendo Switch, artesanías y juegos de mesa.

De lu - mi, 5:30 - 8:30 p.m. GRATIS

El Social Hub está abierto de septiembre a mayo

### SESIONES INFORMALES: EAGLE POINTE

Edades 11 - 17

Las actividades informales incluyen billares, XBOX One, Nintendo Switch, Playstation 4, artesanías y juegos de mesa.

De ma - vi 5:30 - 8:30 p.m. FREE

\* Los sábados son para mayores de 11 años.

Las sesiones informales están abiertas de septiembre - mayo.

### NOCHE DE ADOLESCENTES DE PASEO POR LA CIUDAD

Edades 11 - 17

Disfruta de una fiesta al aire libre con música, castillos inflables, juegos, deportes y comida en un parque de vecindario cerca de ti.

Los miércoles de 5 - 7:30 p.m. GRATIS

1 de junio	Veteran's Memorial Park	Batalla Nerf
15 de junio	Fronterra Park	Twister Gigante y Cornhole Gigante
13 de julio	Pioneer Park	Tobogán Inflable
27 de julio	Turnberry Park	Hipopótamos Glotones
3 de agosto	Fairfax Park	Triciclos Locos
17 de agosto	River Run Park	Muro de Velcro

### 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.

Sá 14 de mayo Colorado Rapids 12:30 - 4:30 p.m.  
\$40/\$50 7201.201 EP

Do 17 de jul Colorado Rockies Mediodía - 5 p.m.  
\$40/\$50 7201.202 EP

### LEVANTAMIENTO DE PESAS PARA ADOLESCENTES 14 - 17 años de edad

AprendE 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 tu entrenamiento usando la forma correcta y benefícate de esos beneficios!

Los ma, del 7 de jun - 5 de jul 7 - 8 p.m. \$60/\$65 3271.201 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 al llamar al 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 muchas 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 c3gov.com. Por favor llame al 303-286-6830 si tienes alguna pregunta.

**Recreación al Aire Libre**

**EXPLORADORES DE AVENTURAS: SERIES ACUÁTICAS**

**Edades 11 - 17**

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

De lu - ju, del 1 de ago - 4 de ago 8 a.m. - 3 p.m. \$140/\$165  
7451.201 BR

**TIRO AL ARCO ELEMENTAL**

**Edades: 6 - 12**

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

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

**DÍA DE LA NIÑEZ EN LOS PARQUES**

**Edades 3 y mayores**

Celebre 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**

**Edades 6 - 11**

Hay un millón de cosas divertidas que puedes hacer al aire libre cuando eres un niño. Es posible que hasta más. ¿Pero por dónde empezar? ¿Qué tal con la lista de Generation Wild de las 100 cosas que todos los niños absolutamente deben hacer al aire libre antes de cumplir 12 años?

\* Las actividades de 100 Cosas que Debes Hacer están

sujetas a cambios según el clima.

Lu 29 de ago 10 a.m. - 2 p.m. \$5/\$10  
7471.201 BR

**EL CLUB DE JARDINERÍA**

**Edades 10 y mayores**

¡Acompáñenos para plantar frutas y verduras y para poder observar cómo crecen durante unos meses! Le damos mantenimiento a las plantas y aprendemos acerca de las técnicas de jardinería. En nuestra última clase, cosechamos nuestras frutas y verduras y ¡cocinaremos una deliciosa comida! Debes estar inscrito en por lo menos uno de los programas de jardinería para poder inscribirte en la última clase de cocina.

Mi 25 de mayo 2 - 4 p.m. \$5/\$10 7411.201 EP

Vi 8 de jul 6 - 8 p.m. \$5/\$10 7412.201 EP

Sáb 27 de ago 9 - 11 a.m. \$5/\$10 7413.201 EP

Sáb 8 de oct 5 - 7 p.m. \$5/\$10 7414.201 EP

**GUERREROS DE MONTAÑA**

**Edades 13 - 17**

Viaja a las montañas para tomar aire fresco y para practicar el senderismo. Practica destrezas de supervivencia tales como no dejar rastro, filtración del agua, y como usar una brújula en el camino. Reunirse en el Bison Ridge Recreation Center. Esta clase es el requisito previo para el programa de recreación al aire libre Guerreros Extremos (Ultimate Warriors).

De ma - mi, del 31 de mayo - 1 de jun 8 a.m. - 4 p.m. \$25/\$35  
7461.201BR

De ju - vi, del 2 de jun - 3 de jun 8 a.m. - 4 p.m. \$25/\$35  
7462.201BR

**EXCURSIONES PARA ADOLESCENTES**

**Edades 9 - 17**

Acompaña al personal de acondicionamiento físico, al departamento de policía y al personal de recreación para un día en tu bicicleta. Los participantes deben estar preparados para viajar en bicicleta de 5 - 7 millas. El almuerzo incluido.

**MONTA BICICLETA CON EL PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**

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

Vi 10 de jun 9 a.m. - 1 p.m. GRATIS

Turnberry Elementary

Vi 15 de jul 9 a.m. - 1 p.m. GRATIS

Dick's Sporting Goods Park

**MONTA BICICLETA JUNTO CON LA POLICÍA**

Podrás obtener información acerca de la seguridad, normas/leyes de la carretera y cómo mantener tu bicicleta.

Vi 24 de jun, 9 a.m. - 1 p.m. GRATIS

Fronterra Park

Vi 8 de jul, 9 a.m. - 1 p.m. GRATIS

Alsop Elementary

**EXPLORACIÓN CREPUSCULAR PARA ADOLESCENTES**

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

Vi 26 de ago 7 - 10 p.m. \$5/\$10 7421.201 EP

**PASEO A CABALLO**

**Edades 13 - 18**

Podrás ver todo lo que Bear Creek tiene para ofrecer con un paseo de 1.5 horas a través de millas de senderos, hábitat natural, vida salvaje y reservas ecológicas.

Sá 6 de ago 9 a.m. - 2 p.m. \$30/\$40 7401.201 EP

**PASEO A CABALLO JR.**

**Edades 8 - 13**

Podrás ver todo lo que Bear Creek tiene para ofrecer con un paseo de 1 horas a través de millas de senderos, hábitat natural, vida salvaje y reservas ecológicas.

Sá 20 de ago 9 a.m. - 1 p.m. \$25/\$35 7402.201 EP

**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.

**PAQUETES DE INSCRIPCIÓN**

Todos los niños que asisten al campamento deben completar un paquete de inscripción antes de poder inscribirse. Los paquetes de inscripción se pueden descargar en c3gov.com/camp o puede obtenerlos 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.

Reunión de Información Previa al Campamento para Todas las Familias Inscritas

Mi 18 de mayo 6 PM EP

**YOUTH CAMP VENTURE**

Este campamento tradicional para niños de 6 - 10 años ofrece artes y artesanía, 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**
7601.201	31 de mayo - 3 de junio	Planeta Animal	Zoológico de Denver
7601.202	6 de junio - 10 de junio	Misión Imposible	Adam's Mystery Playhouse
7601.203	13 de junio - 17 de junio	Jugar para Ganar	Rockies Game
7601.204	20 de junio - 24 de junio	No Todos los Héroes Usan Capa	Museo de Bomberos
7601.205	27 de junio - 1 de julio	Carrera Increíble	Museo Infantil de Denver
7602.201	5 de julio - 8 de julio	Convención de Invenciones	Urban Air
7602.202	11 de julio - 15 de julio	Locura de Ciencias	Museo de Naturaleza y Ciencia de Denver
7602.203	18 de julio - 22 de julio	Spish Splash	Pirate's Cove
7602.204	25 de julio - 29 de julio	Alrededor del Mundo	Cocina de Campamento
7603.201	1 de agosto - 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.

	<b>Semana</b>	<b>Tema</b>	<b>Excursión**</b>
7611.201	31 de mayo - 2 de junio	Bichos y Bicharracos	Paseos a Caballo
7611.202	6 de junio - 9 de junio	Vagos de Playa	Remo a Píe
7611.203	13 de junio - 16 de junio	Semana de Reto	Pista de Obstáculos
7611.204	20 de junio - 23 de junio	Más allá de lo Salvaje	Paradice Island
7611.205	27 de junio - 30 de junio	Coloradical	Fafting en Aguas Bravas
7612.201	5 de julio - 7 de julio	Misión Imposible	Sala de Escape
7612.202	11 de julio - 14 de julio	Semana Deportiva	Rockies Game
7612.203	18 de julio - 21 de julio	H2O	Water World
7612.204	25 de julio - 28 de julio	Subidón de Adrenalina	Elitch Gardens
7613.201	1 de agosto - 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.

**LÍDERES EN FORMACIÓN**

Nuestro programa Líderes en Formación (LIT) 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.

**Solicitudes Disponibles**

Sá 29 de ene 10 a.m. EP y BR\*\*

**Fecha Límite de Solicitud**

Vi 18 de mar 5 p.m. EP y BR

**Entrevistas**

Del 4 de abr - 15 de abr EP y BR

**Capacitación Obligatoria**

De ma - ju, del 31 de mayo - 2 de jun 9 a.m. - 4 p.m.  
GRATIS 7623.201 EP

**LIT Bloque A**

De lu - jue, del 6 de jun - 30 de jun 9 a.m. - 4 p.m.  
\$50/\$75/semana 7621.201 EP

**LIT Bloque B**

De lu - ju, del 11 de jul - 4 de ago 9 a.m. - 4 p.m.  
\$50/\$75/semana 7622.201 EP

\*\* Las solicitudes están disponibles en línea en [c3gov.com/camp](http://c3gov.com/camp)

**CAMPAMENTOS DE PROFESIONES**

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
28 - 30 de junio	Campamento de Pequeños Policías	Edades 9 - 11	\$30/\$40	7673.201
18 - 21 de julio*	Campamento de Policía	Edades 11 - 15		

\* Fechas 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](http://c3gov.com/camp) para obtener descripciones completas del programa.

### PROGRAMAS STEAM Y ACTIVOS

Edades 6 - 10

Semana	9 - 10:30 a.m.	10:30 a.m.-Mediodía	Mediodía-12:30 p.m.	12:30-2 p.m.	2-4 p.m.
6-9 de junio	Academia de Modas I \$50/60 7651.201	Desayuno y Mucho Más \$20/27 7651.202	Almuerzo con Amigos \$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 (Niños y Lienzos) \$50/60 7652.201	Icky Sticky (Muy Pegajoso) \$20/\$27 7652.202	Almuerzo con Amigos \$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 con Amigos \$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 con Amigos \$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 con Amigos \$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/\$87 7656.201		Almuerzo con Amigos \$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	Academia Junior de Bomberos \$70/87 7659.201		Almuerzo con Amigos \$5/\$9 7657.203	Deporte Total con JB Sports \$50/60 7657.204	Genios del Ajedrez \$80/90 7657.205
25-28 de julio	Academia Cinematográfica II \$50/60 7658.201	Seamos Creativos \$20/\$27 7658.202	Almuerzo con Amigos \$5/\$9 7658.203	Artes Marciales Omniform \$50/60 7658.204	Exploradores Subterráneos \$80/90 7658.205
1-4 de agosto	Gallery on the Go! - Kids 'N Canvas (Niños y Lienzos) \$50/60 7657.201	PDuraznos y Playas \$20/\$27 7657.202	Almuerzo con Amigos \$5/\$9 7659.203	Live Action Flix (Luces, Cámara, Acción) \$130/150 7659.204	

### PROGRAMAS DE RECREACIÓN AL AIRE LIBRE

Nuestros programas de verano de recreación al aire libre de ofrecen nuevas experiencias y aventuras al aire libre. Los participantes disfrutarán de nuevas oportunidades, probarán sus límites y descubrirán todo lo que el aire libre tiene para ofrecer. Por favor visite [c3gov.com/camp](http://c3gov.com/camp) para obtener descripciones del programa.

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 de junio - 30 de junio	Exploradores de Aventuras: Serie de Supervivencia	Edades 11 - 17	\$100/\$125	7661.203
5 - 7 de julio	Exploradores de Aventuras: Series de Naturalistas	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

\* La clase de Guerreros de Montaña (pág. xx) es requisito previo para este programa.

# 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](https://facebook.com/commercecityparksrecgolf)

[instagram.com/commercecityparksrecgolf](https://instagram.com/commercecityparksrecgolf)

