



# COMMERCE CITY PARKS, RECREATION AND GOLF GUIDE **INVIERNO/PRIMAVERA 2023**

La inscripción abre el 6 de diciembre

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



**DE REGRESO AL  
PASADO EN UN BAILE  
DE GRADUACIÓN DE LA  
DÉCADA DE LOS 80**

*Detalles en la página 6*

**REGRESA MINI COMIC-CON**

*Detalles de la portada interior*

Find us on:

 [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

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

# MINI COMIC-CON

UN EVENTO FAMILIAR

**sábado**  
**25 de marzo de 2023**  
**10 A.M.-4 P.M.**

## **BISON RIDGE RECREATION CENTER**

*Disfruta de este día familiar de artesanías, disfraces, narración de cuentos y mucho más mientras celebramos todo lo relacionado con la cultura pop.*

**con**

**LANDMARK COMIC  
BOOK CLUB**

*Un programa completo de los eventos estará disponible en [c3gov.com/recreation](http://c3gov.com/recreation)*



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 sáb, 7 a.m. - 7 p.m.  
 Los do 8 a.m. - 6 p.m.

CENTRO DE ADULTOS ACTIVOS  
 DE EAGLE POINTE  
 De lu - vi, 8 a.m. - 4 p.m.  
 Información de adultos: 303-289-3720

FECHAS DE CIERRE DE  
 INSTALACIONES  
 24 de diciembre - Ambas instalaciones  
 cierran a la 1 p.m.

25 de diciembre - Ambas instalaciones  
 cerradas

31 de diciembre - Ambas instalaciones  
 cierran a la 1 p.m.

1 de enero - Ambas instalaciones  
 cerradas

12 de marzo - Entrenamiento del  
 personal- EP Cerrado

19 de marzo - Entrenamiento del personal  
 - BR Cerrado

9 de abril - Pascua - Ambas instalaciones  
 cerradas

**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>
Instalaciones	<b>5</b>
Eventos Especiales	<b>6</b>
Adaptabilidad: SOAR	<b>7</b>
Adultos	<b>8-15</b>
Programas Acuáticos	<b>15-20</b>
Danza	<b>21-22</b>
Programas Familiares	<b>23</b>
Programas para Niños en Edad Preescolar	<b>23-25</b>
Acondicionamiento Físico	<b>25-27</b>
Golf	<b>27</b>
Gimnasia	<b>28-30</b>
Parques / Senderos	<b>31-32</b>
Deportes	<b>33-36</b>
Jóvenes / Adolescentes	<b>37-43</b>

**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 2022 Y 2023

	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](https://c3gov.com/recreation) o**  
**nuestras páginas de redes**  
**sociales para obtener más**  
**información acerca de los**  
**próximos eventos especiales**  
**de invierno y 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 [c3gov.com/register](http://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

# 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 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.

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		

## 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, 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)



Disfrute del desayuno con Santa y elija entre una variedad de sus cereales favoritos. Llévate a casa una foto profesional con Santa y un regalo especial. ¡Se recomienda usar pijamas! Los niños menores de 2 años entran gratis. Los padres deben registrarse para el evento.

Sábado, 10 de diciembre • Bison Ridge  
**9-9:15 a.m. entrada (El evento termina a las 10:15 a.m.)**  
**7053.101**  
**10:30-10:45 a.m. entrada (El evento termina a las 11:45 a.m.)**  
**7053.102**

Limitado a 160 personas por hora de entrada. Los boletos están disponibles del 1 de octubre al 2 de diciembre en [c3gov.com/ Register](http://c3gov.com/Register) y cuesta \$4 por persona (residentes de Commerce City) y \$6 por persona (no residentes).

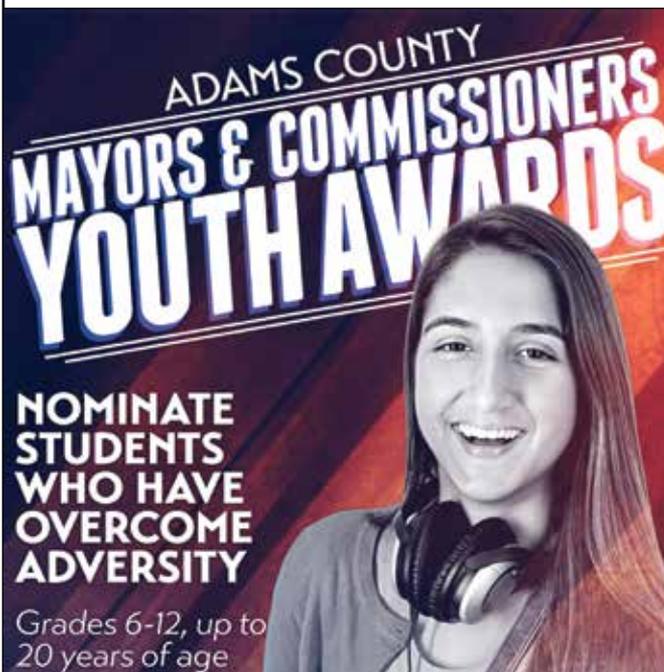
Esperamos agotar las entradas, así que por favor compre los boletos con anticipación. Después del 2 de diciembre, los boletos restantes estarán disponibles en la puerta por orden de llegada.



### Baile de Papás e Hijas - Una noche en París

Para niñas edades de 4 - 17 con figura paterna adulto  
 Baile a la sombra de la Torre Eiffel y cena crepes a lo largo de los Campos Elíseos mientras disfruta de una velada con su chica especial en la Ciudad de la Luz.  
 Por favor inscriba a cada participante por separado.

**Vi 3 de feb                      6 - 9 p.m.                      \$15/\$18/**  
**persona (el precio aumenta a \$20/\$25 después del 27 de**  
**enero) 7751.101 BR**



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



### Baile de Graduación de la Década de los 80

**Edades 21+**  
 ¡Luzca su voluminoso pelo, los calentadores de piernas y los jeans de color lavados con ácido para esta Noche de Baile de Graduación de la Década de los 80! Contaremos con la presencia de una genial banda de los años 80 que tocará todos los grandes éxitos desde Boy George hasta Michael Jackson y actividades híper radicales tales como baile, un fotomatón y mucho más, incluyendo una subasta silenciosa organizada por Fundación Quality Community. Para obtener más información acerca de esta espectacular velada, consulte nuestras páginas de medios sociales.

**Sá 1 de abr    7 - 10 p.m.    \$49/\$55    4651.102 BR**

# ADAPTABILIDAD: SOAR OPORTUNIDADES ESPECIALES EN RECREACIÓN ADAPTIVA

## Oportunidades Especiales en Recreación Adaptativa

A continuación, encontrará programas y eventos diseñados para satisfacer una amplia variedad de necesidades adaptativas. También estamos comprometidos a lograr las experiencias más inclusivas para nuestros usuarios. Por favor comuníquese con Zach Venn, Supervisor de Servicios de Inclusión y Conexiones Comunitarias para que podamos ayudarle a garantizar la mejor experiencia posible en todas nuestras actividades recreativas, o bien con cualquier pregunta que usted pueda tener acerca del programa SOAR.

Zach Venn, Supervisor de Recreación – Servicios de Inclusión y Conexiones Comunitarias  
Zvenn@c3gov.com 303-289-3761

Ali Hall, Coordinador de Recreación – Programas al Aire Libre y Adaptativos  
Ahall@c3gov.com 303-289-3674

## EVENTOS SOCIALES DE SOAR

Acompáñenos para refrigerios, juegos, artesanías y mucho más. Comparta sus deseos y necesidades de programación y forme parte de la creciente comunidad SOAR.

Ju 12 de ene	4:30 - 6:30 p.m.	GRATIS	7551.101 BR
Lu 6 de feb	4:30 - 6:30 p.m.	GRATIS	7501.101 EP
Ju 9 de mar	4:30 - 6:30 p.m.	GRATIS	7552.101 BR
Lu 3 de abr	4:30 - 6:30 p.m.	GRATIS	7502.101 EP

## ARTE PARA TODAS LAS HABILIDADES

### Edades 10 - 14

Explora tus habilidades artísticas y tu creatividad a través de una variedad de materiales y proyectos. Esta clase se enfocará en el uso de medios múltiples y mixtos, en enfoques terapéuticos y en proyectos táctiles. Nos enfocaremos en la participación sensorial y en la adaptación de herramientas y planteamientos de enseñanza para que sea completamente inclusiva para todos.

Ju 23 de feb	6 - 7:30 p.m.	\$5/\$7	7511.101 EP
Ju 6 de abr	6 - 7:30 p.m.	\$5/\$7	7512.101 EP

## HORA DE CUENTOS EN EL PARQUE

### Edades 3 - 5

Sumérgete en un cuento en el parque en Little Library (Bibliotequita). Termina la mañana con una actividad temática para acompañar los libros. ¡Cada participante se lleva un libro nuevo!

Ju 13 de abr	9 - 10 a.m.	\$3/\$5	7521.101 Veterans Memorial Park
Ju 4 de mayo	9 - 10 a.m.	\$3/\$5	7522.101 Bison Ridge Recreation Center
Ju 18 de mayo	9 - 10 a.m.	\$3/\$5	7522.102 Veterans Memorial Park

## ENTRENAMIENTO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

### Edades 14+

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

## ENTRENAMIENTO MUSCULAR ADAPTATIVO PARA CONDICIONES CRÓNICAS

### 16 años y mayores

Una clase diseñada para adaptarse a una variedad de condiciones crónicas, esta clase enfatizará la flexibilidad adecuada, la fuerza central y las técnicas de levantamiento de pesas. El personal capacitado acerca de cómo solucionar estas condiciones guiará y supervisará la clase mientras se trabaja en un entorno grupal y con programas en la sala de pesas. Es posible que se requiera autorización médica. Si tiene preguntas por favor llame al 303-289-3762.

Los ma / ju, del 24 de ene - 4 de feb	11 a.m. - mediodía
\$30/\$35	3261.101 BR

Los ma / ju, del 28 de feb - 21 de mar	5:30 - 6:30 p.m.
\$30/\$35	3262.101 BR

## CLASES DE NATACIÓN EN EAGLE POINTE

### Edades 4 - 7 y 8 - 14

4 - 7 años de edad

### Los sábados • 8 - 8:25 a.m. • \$10/\$14

# de Sesión	Fechas de Sesión	Número de Actividad	Fecha de Inscripción
1	21 de ene - 18 de feb	6701.101	10 - 12 de ene
2	4 de mar - 1 de abr	6702.101	21 - 23 de feb
3	15 de abr - 13 de mayo	6703.101	4 - 6 de abr

### 8 - 14 años de edad

### Los sábados • 8:30 - 8:55 a.m.

# de Sesión	Fechas de Sesión	Número de Actividad	Fecha de Inscripción
1	21 de ene - 18 de feb	6701.102	10 - 12 de ene
2	4 de mar - 1 de abr	6702.102	21 - 23 de feb
3	15 de abr - 13 de mayo	6703.102	4 - 6 de abr

## GIMNASIA ADAPTATIVA

### Edades 4 - 17

La Gimnasia Adaptativa es parte del programa SOAR (Oportunidades Especiales en Recreación Adaptativa) de Commerce City. Este programa permite a los niños con discapacidades participar en el deporte de gimnasia.

Los sáb, del 14 de ene - 25 de feb	4 - 4:45 p.m.
para el 3 de ene \$27/\$37	el 4 de ene \$37/\$47
	2601.101 BR

Los sáb, del 18 mar - 29 de abr	4 - 4:45 p.m.
para el 7 de mar \$27/\$37	el 8 de mar \$37/\$47
	2602.101 BR

## ADULTOS

## Eventos y Excursiones para Adultos 21+

## PINCELES Y BRUNCH

## Edades 21+

Disfrute de un momento alegre con amigos y pruebe varios artículos de brunch y cócteles mientras crea una obra maestra matutina. The Bison Grill ofrecerá el brunch. Los boletos incluyen los útiles para pintar, las instrucciones para pintar, dos boletos para bebidas y un brunch ligero. Consulte nuestras páginas de redes sociales para obtener más información, incluyendo el contenido del menú y el título de la obra maestra que vamos a crear.

Sá 4 de feb 10:30 a.m. - 1 p.m. \$59/\$64 4651.101 BR

## BAILE DE GRADUACIÓN DE LA DÉCADA DE LOS 80

## Edades 21+

¡Luzca su voluminoso pelo, los calentadores de piernas y los jeans de color lavados con ácido para esta Noche de Baile de Graduación de la Década de los 80! Contaremos con la presencia de una genial banda de los años 80 que tocará todos los grandes éxitos desde Boy George hasta Michael Jackson y actividades hiper radicales tales como baile, un fotomatón y mucho más, incluyendo una subasta silenciosa organizada por Fundación Quality Community. Para obtener más información acerca de esta espectacular velada, consulte nuestras páginas de medios sociales.

Sá 1 de abr 7 - 10 p.m. \$49/\$55 4651.102 BR

## SERIE DE CERVEZAS DEL MUNDO

## Edades 21+

Desde stouts hasta lagers y porters hasta pilsners, la cerveza se elabora en más de 208 países de todo el mundo. En esta serie viajamos a cuatro cervecerías en Denver que se enfocan en la cerveza y en las técnicas de elaboración de cerveza de un país en particular. Suba al autobús que sale de Bison Ridge Recreation Center y déjese transportar por sabores y tradiciones que nunca supo que se podrían experimentar tan cerca de casa. ¡Salud!

Sá 21 de ene 7 - 10:30 p.m. \$15/\$17 4651.103  
Cohesion Brewing Company

Sá 18 de feb 7 - 10:30 p.m. \$15/\$17 4651.104  
Cheluna Brewing Company

Sá 18 de mar 7 - 10:30 p.m. \$15/\$17 4651.105  
Bierstadt Lagerhaus

Sá 15 de abr 7 - 10:30 p.m. \$15/\$17 4651.106  
Wah Gwaan Brewing Company

## Recreación para Adultos al Aire Libre

## CUADRILLA DE ESCALADA

## Edades 21+

Diríjase hacia The Spot en Boulder para pasar una noche de escalada, de practicar el deporte de equilibrio llamado slacklining y el de escalada en boulder. ¡The Spot ofrece Avery Brewery de barril para aquellos que deseen disfrutar

de algunas de sus opciones! ¿Necesita servicio de guardería? ¡Consulte Exclusivo para Niños y Más para que los niños puedan tener una divertida noche de cine!

Ví 20 de ene 5 - 9 p.m. \$45/\$55 4651.111 BR

## RAQUETAS DE NIEVE Y CHOCOLATE CALIENTE

## Edades 18+

Póngase sus raquetas de nieve y salga a disfrutar del sendero en Golden Gate Canyon State Park. ¡Disfrute de las vistas panorámicas y de la calidez de un chocolate caliente! Se facilitan las raquetas de nieve y los bastones de senderismo, o bien siéntase en completa libertad de traer sus propios. El sendero, la ubicación y la distancia pueden cambiar y dependen de las condiciones de la nieve.

Sá 18 de feb 9 a.m. - 3 p.m. \$40/\$50 4651.112 BR

## TIRO AL ARCO PARA ADULTOS

## Edades 18+

Aprende seguridad, forma, secuencia de disparos y enfoque. Hay arcos disponibles para todos los participantes. Reportarse al Refugio Nacional de Vida Silvestre Rocky Mountain Arsenal.

Sá 11 de mar 10 a.m. - mediodía \$20/\$25 4651.113 BR

Sá 6 de mayo 10 a.m. - mediodía \$20/\$25 4651.114 BR

## SENDERO Y CHEVE

## Edades 21+

¡Una cerveza fría se disfruta mejor después de una buena caminata! Acompáñenos mientras exploramos Mount Falcon en Jefferson County Open Space. Descubra algunos de nuestros senderos favoritos con nuevos amigos y compañeros entusiastas del senderismo. Después de la caminata, relájese en Red Rocks Grill y los sabrosos aperitivos van por nuestra cuenta. Por favor planea traer dinero para disfrutar de cervezas artesanales; nosotros nos encargaremos del resto. Habrá bastones de senderismo disponibles para su uso.

Sá 29 de abr 8 a.m. - 4 p.m. \$45/\$55 4651.115 BR

## SENDERISMO INTERPRETATIVO DE PAINT MINES

## Edades 18+

Las Paint Mines reciben su nombre por las arcillas de colores que recolectaban los nativos americanos para hacer pintura. El parque cuenta con fantásticas formaciones geológicas que incluyen torres y pilares de erosión que se forman a través de la acción erosiva, creando barrancos incisos y capas expuestas de arcilla de selenita y jaspe. Acompáñenos en una caminata de 2 millas al atardecer para ver este hermoso parque. La cena incluida.

Sá 13 de mayo 4 - 10 p.m. \$30/\$40 4651.116 BR

## RAFTING EN AGUAS BRAVAS

## Edades 18+

Flote a través de la histórica ciudad minera de Idaho Springs con 10 divertidos rápidos, incluidos Castle Falls, Mountain Lion y Mr. Twister. Esta sección de Clear Creek le mantiene en movimiento de principio a fin con casi nada de agua tranquila.

Sá 20 de mayo 8 a.m. - 2 p.m. \$85/\$100 4651.117 BR

**PROGRAMA DE SENDERISMO**

Ofrecemos una variedad de senderismos para una variedad de edades, destrezas y experiencia. Para todas las actividades de senderismo nos reuniremos en el inicio de sendero, no incluye servicios de transporte.

Fecha Inscripción	Ubicación	Hora	Edades	Clasificación	Millaje
Ma 24 de ene 4651.118	Barr Lake: Prairie Welcome Trail (Sendero)	1 - 3 p.m.	Todas las Edades	Fácil	1.5 millas
Sá 4 de feb*	Aspen Cellars: Raquetas de Nieve y Vino	Por determinar	21+ Moderada	TradingForTrails.org	
Ma 28 de feb 4651.119	Coal Creek Trail (Sendero): Aquarius Trailhead (Inicio de Sendero)	1 - 3 p.m.	Todas las Edades	Fácil	4.4 millas
Do 12 de mar TradingForTrails.org	Red Rocks: Trading Post Trail (Sendero)	Por determinar	Apto para niños / familias	Fácil - Moderada	
Ma 28 de mar 4651.120	Mount Galbraith Park (Parque)	1 - 3 p.m.	18+	Moderada - Difícil	4.2 millas
Sá 22 de abr TradingForTrails.org	Roxborough State Park (Parque Estatal)	Por determinar	Apto para niños / familias	Fácil	
Ma 25 de abr 4651.121	Mount Falcon: West Trailhead (Inicio de Sendero)	1 - 3 p.m.	18+	Fácil - Moderada	3.2 millas
Vi 12 de mayo TradingForTrails.org	Chief Mountain Trail (Sendero)	Por determinar	18+	Moderada - Difícil	
Ma 23 de mayo 4651.122	South Valley Park: South Trailhead (Inicio de Sendero)	1 - 3 p.m.	Todas las Edades	Fácil	3.5 millas

\* Los participantes son responsables por los costos de las raquetas de nieve y del vino

**Programas y Eventos de Adultos Activos****DESAYUNO DEL DÍA DE SAN VALENTÍN CON PANECITOS Y GRAVY**

Traiga a su amorcito, a sus amigos y a su familia al Centro de Adultos Activos de Eagle Pointe para poder disfrutar de un sabroso desayuno caliente con panecitos y gravy. El desayuno incluirá dos tradicionales panecitos dorados con gravy sabor de salchicha. Todos los fondos recaudados benefician el programa de Becas Goodfriends. Por favor inscribese con anticipación para su desayuno para que el personal pueda preparar suficiente comida. Las comidas el día del evento costarán \$8, ¡así que ordene con anticipación para ahorrar dinero! Si quiere que su comida sea para llevar, por favor infórmele al personal cuando se inscriba.

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

**ALMUERZO DE CELEBRACIÓN DEL DÍA DE SAN PATRICIO EN EAGLE POINTE**

¡Marzo es un mes para poder disfrutar de su lado irlandés! Vístase de verde y prepárese para lucir sus tréboles mientras brindamos y celebramos el Día de San Patricio. Disfrutaremos de una comida tradicional irlandesa preparada por el increíble Bison Grill. ¡En el menú, tendremos carne de res en conserva y repollo, papas, pan de soda irlandés, una ensalada y un sabroso postre! No se ponga verde de la envidia – ¡inscribese ya para reservar su cupo! Hay opciones de comida para llevar disponibles, cuando se inscriba, por favor informe al personal si asistirá al evento o si desea la comida para llevar.

Ma 14 de mar Mediodía - 1:30 p.m. \$12/\$15 4201.101 EP

**HORA SOCIAL DE RED SWEATER Y VOLUNTARIOS EN EAGLE POINTE**

¡Reunámonos y celebremos a los increíbles adultos mayores voluntarios que ayudan a que Commerce City sea excelente! Acompañe a sus amigos y al Personal de Adultos Activos mientras honramos a los ganadores anteriores del premio Red Sweater y a otros voluntarios con un divertido convivio. Se servirán aperitivos y refrescos.

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

**DÍA MUNDIAL DE FIESTA**

El Día Mundial de Fiesta se inspiró en "Flight: A Quantum Fiction Novel" (Vuelo: una novela de ficción cuántica) para alentar a las personas a pasar tiempo con amigos en el interior divirtiéndose y jugando. El Centro de Adultos Activos tendrá juegos divertidos para jugar, música de fondo y refrigerios para disfrutar. ¡Este día fue establecido para difundir alegría, risas y diversión para usted y para los que lo rodean!

Lu 3 de abr 11 a.m. - 2 p.m. \$5/\$6 4601.107 EP

**CENTRO DE ADULTOS ACTIVOS EN EAGLE POINTE**

¡Todo el mundo es bienvenido! Clases diarias y actividades que no requieren inscripción previa para personas mayores y adultos mayores.

Membresías con descuento para residentes 62+

Horario: De lu - vi, 8 a.m - 4 p.m.

**ACTIVIDADES INFORMALES DE EAGLE POINTE**

No se requiere inscripción previa. Gratis y disponible para adultos de 18+

**Los lunes**

Colorear como Terapia	10 a.m. - 11:30 a.m.
Dominós	Mediodía - 3:30 p.m.

**Los martes**

Juegos Wii	9 a.m. - Mediodía
Bunco	1 - 3:30 p.m.

**Los miércoles**

Biliars	8:30 a.m. - 4 p.m.
Acolchar (Quilting)	9 a.m. - Mediodía
Rummikub	Mediodía - 3:30 p.m.

**Los jueves**

Biliars	8:30 a.m. - 4 p.m.
Álbum de Recortes	9 a.m. - Mediodía
Pictionary	Mediodía - 2:30 p.m.

**Los viernes**

Club de Croché y Punto	9 - 11:30 a.m.
Día de Juego	11 a.m. - 4 p.m.

Billar Informal disponible de lunes - viernes de 8:30 a.m. - 4 p.m. Las bolas de billar se deben pedir en la recepción.

**CLUB DE LECTURA**

¿Está interesado en leer libros y en conocer nuevos amigos? ¡Únase al club de lectura a través del Eagle Pointe Recreation Center! El primer libro que el grupo leerá es "Bygone Badass Women". Esta colección de biografías y de trivia rápida narrará las historias de las mujeres valientes y tenaces que han preparado el camino para las mujeres del futuro.

Cada integrante será responsable de ordenar y de recibir su propio libro antes de la primera reunión. Habrá refrigerios, café y agua disponible. Llame a Vicki Masters al 303-289-3764 para preguntas.

Vi 6 de ene	1 - 2:30 p.m.	GRATIS	4601.142 EP
Vi 20 de ene	1 - 2:30 p.m.	GRATIS	4601.143 EP
Vi 3 de feb	1 - 2:30 p.m.	GRATIS	4601.144 EP
Vi 17 de feb	1 - 2:30 p.m.	GRATIS	4601.145 EP
Vi 3 de mar	1 - 2:30 p.m.	GRATIS	4601.146 EP
Vi 17 de mar	1 - 2:30 p.m.	GRATIS	4601.147 EP
Vi 7 de abr	1 - 2:30 p.m.	GRATIS	4601.148 EP
Vi 21 de abr	1 - 2:30 p.m.	GRATIS	4601.149 EP

**SERIE DE TRENES DE CLASE MUNDIAL**

Viaje virtualmente alrededor del mundo mientras Eagle Media comparte la Serie de Trenes de Clase Mundial para enseñar acerca de la historia y las complejidades de estos transportes históricos. Los trenes son algunos de los trenes más elegantes que jamás haya visto.

**The Royal Canadian Pacific**

Dé un paseo virtual por las Montañas Rocosas en Alberta y British Columbia desde la comodidad del tren de lujo más fino del mundo. The Royal Canadian Pacific le regresa

al pasado con vagones de tren antiguos completamente restaurados.

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

**Train De Luxe Rail Safari**

El Train De Luxe llevará a los pasajeros a través de Zimbabue para ver las hermosas vistas desde Bulawayo hasta las Cataratas Victoria desde este clásico tren.

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

**The American Orient Express**

The American Orient Express, formalmente conocido como el American European Express, el tren estaba basado en Seattle, Washington. Este tren operó como singular tren de pasajeros de lujo desde 1989 hasta 2008. The American Orient Express recorría rutas a través de todo Norteamérica.

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

**The Polar Express**

Cada paisaje y sonido del mágico tren navideño en la película de 2004, "El expreso polar" se deriva de una locomotora de vapor de la vida real. La locomotora se llama Pere Marquette 1225 y tiene su propia historia que contar, incluyendo la salvada de una situación de peligro con un depósito de chatarra.

Mi 5 de abr	1 - 3 p.m.	\$4/\$5	4601.133 EP
-------------	------------	---------	-------------

**SERIE DE CHARLAS CON CAFECITO**

¡El café lo convidamos nosotros! Pásela bien mientras aprende acerca de una amplia variedad de temas.

**Café con Charity Clifton de Oak Street Health**

Charity Clifton compartirá los servicios ofrecidos por el proveedor de atención médica más nuevo de Commerce City. El centro Oak Street Health está situado a pocos minutos de Eagle Pointe Recreation Center. Venga a disfrutar de un cafecito mientras charla con Charity Clifton.

Mi 25 de ene	9 - 10 a.m.	GRATIS	4601.104 EP
--------------	-------------	--------	-------------

**Café con Matt Miller**

Matt Miller es un empleado de mucho tiempo de la división de Recreación. ¡Matt compartirá las responsabilidades de su equipo, incluyendo lo que se necesita para que Eagle Pointe y Bison Ridge funcionen de manera eficiente y para que luzcan tan bien!

Mi 22 de feb	9 - 10 a.m.	GRATIS	4601.105 EP
--------------	-------------	--------	-------------

**Café con el Equipo de Servicios Juveniles y de Actividades al Aire Libre**

Con el crecimiento de la ciudad, las responsabilidades han cambiado para el equipo de servicios juveniles. Conozca al equipo que programa eventos y clases para los jóvenes, así como los programas al aire libre para todas las edades.

Mi 15 de mar	9 - 10 a.m.	GRATIS	4601.106 EP
--------------	-------------	--------	-------------

**¡NUEVO! CELEBRACIÓN MENSUAL DE CUMPLEAÑOS**

¡Todos están cordialmente invitados a asistir a las celebraciones mensuales de cumpleaños, sin importar si es el mes de su cumpleaños o no! Ayude a sus amigos a celebrar ese día especial con grandes momentos y con un regalo brindado por el Centro de Adultos Activos. Se

requiere la inscripción previa.

Ju 19 de ene	1 - 2 p.m.	\$5/\$7	4601.138 EP
Ju 16 de feb	1 - 2 p.m.	\$5/\$7	4601.139 EP
Ju 16 de mar	1 - 2 p.m.	\$5/\$7	4601.140 EP
Ju 20 de abr	1 - 2 p.m.	\$5/\$7	4601.141 EP

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

¡Tómese un descanso de su rutina de desayuno normal! Acompañe al Personal de Recreación para disfrutar de abundantes burritos de desayuno y de un juego de bingo por la mañana en Bison Ridge. ¡Tendremos grandes premios y muchísima diversión! Se requiere la inscripción previa para poder asistir.

Vi 20 de ene	9 - 10:30 a.m.	\$10/\$12	4651.107 BR
Vi 17 de feb	9 - 10:30 a.m.	\$10/\$12	4651.108 BR
Vi 17 de mar	9 - 10:30 a.m.	\$10/\$12	4651.109 BR
Vi 21 de abr	9 - 10:30 a.m.	\$10/\$12	4651.110 BR

**DÍA NACIONAL DEL PASTEL**

Nunca se necesita una excusa para comer pastel, pero ¿por qué no hacerlo mientras celebramos el Día Nacional del Pastel? Esta es una gran oportunidad para probar una amplia variedad de pasteles, tomar un poco de café y disfrutar de un gran tiempo con los amigos. Se requiere la inscripción previa para poder asistir.

Lu 23 de ene	3 - 4 p.m.	\$4/\$5	4601.101 EP
--------------	------------	---------	-------------

**DÍA NACIONAL DE TAMALES**

¿Sabía usted que la evidencia arqueológica señala que las antiguas culturas azteca y maya consumían tamales? Hoy en día, son un manjar delicioso que disfrutaban las personas en América Central y América del Sur y han sido ampliamente adoptados aquí en los Estados Unidos. Venga a disfrutar de una variedad de tamales en el Día Nacional de Tamales y aprenda acerca de esta deliciosa comida que tiene un lugar único en nuestras tradiciones culinarias aquí en Commerce City.

Ju 23 de mar	11 a.m. - 12:30 p.m.	\$4/\$5	4601.107 EP
--------------	----------------------	---------	-------------

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

Venga a escapar de los vientos invernales y póngase cálido mientras disfruta de las películas que fueron Ganadoras de los Premios de la Academia en 2022. ¡Acompáñenos en Eagle Pointe el último martes del mes para ver una de estas películas y disfrutar de algunos bocadillos típicos de cine! Consulte el boletín "On the Move" para obtener más información acerca de la película del mes.

Ma 24 de ene	1 - 3 p.m.	\$4/\$6	4601.120 EP	Encanto
Ma 28 de feb	1 - 3 p.m.	\$4/\$6	4601.121 EP	Belfast
Ma 28 de mar	1 - 3 p.m.	\$4/\$6	4601.122 EP	West Side Story
Ma 25 de abr	1 - 3 p.m.	\$4/\$6	4601.123 EP	The Eyes of Tammy Faye (Los ojos de Tammy Faye)

**RINCÓN DE ARTESANÍAS**

¡Póngase su sombrero creativo y únase a la diversión el segundo viernes del mes! Estos proyectos le mantendrán ocupado durante los meses de invierno. Los materiales ya están incluidos. Una obra de arte por persona.

Vi 13 de ene	10 a.m. - Mediodía	Tarjetas de Flores Prensadas	\$10/11	4601.108 EP
Vi 10 de feb	10 a.m. - Mediodía	Bolsa Calefactora	\$10/11	4601.109 EP
Vi 10 de mar	10 a.m. - Mediodía	Vitral de Papel de Seda	\$10/11	4601.110 EP
Vi 14 de abr	10 a.m. - Mediodía	Decoración de Marcos de Fotos	\$10/11	4601.111 EP

**COMIDA ESTILO POTLUCK (DE TRAJE) EN EAGLE POINTE**

¡Las comidas estilo potluck han regresado a Eagle Pointe! Traiga un platillo para compartir con por lo menos otras seis personas y disfrute de esta mensual comida comunitaria con sus amigos. El personal brindará un platillo principal sencillo cada mes para añadir a la variedad. Habrá limonada refrescante y té helado disponible. Consulte On the Move para ver el platillo de cada mes. Es necesario inscribirse con anticipación para garantizar que tengamos suficiente del plato principal mensual.

Vi 27 de ene	11 a.m. - 12:30 p.m.	\$3/\$5	4601.134 EP
Vi 24 de feb	11 a.m. - 12:30 p.m.	\$3/\$5	4601.135 EP
Vi 24 de mar	11 a.m. - 12:30 p.m.	\$3/\$5	4601.136 EP
Vi 28 de abr	11 a.m. - 12:30 p.m.	\$3/\$5	4601.137 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 ene	1 - 2:30 p.m.	\$5/\$7	4601.112 EP
Vi 24 de feb	1 - 2:30 p.m.	\$5/\$7	4601.113 EP
Vi 24 de mar	1 - 2:30 p.m.	\$5/\$7	4601.114 EP
Vi 28 de abr	1 - 2:30 p.m.	\$5/\$7	4601.115 EP

**PASEOS DE PRIMAVERA**

¡Disfrute de los días primaverales con estos espectaculares paseos de primavera! Acompañe a sus amigos para disfrutar del aire fresco de primavera y para hacer un poco de ejercicio ligero. Por favor traiga su agua y venga preparado para caminar sin ayuda durante 30 - 45 minutos. Llevaremos a cabo 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 11 de abr	10 - 11 a.m.	GRATIS	4601.124	Rocky Mountain Arsenal
Ma 25 de abr	10 - 11 a.m.	GRATIS	4601.125	Sand Creek Trail

## Clases

### VOLEIBOL DE SILLA

¡Siéntese, Pase, Anote! ¡Reúnase con sus amigos y acelere su ritmo cardíaco y mueva su cuerpo con un emocionante partido de voleibol de silla! El voleibol de silla se juega con una pelota de playa y con una red de cinco pies de altura. El voleibol de silla es ideal para ayudar con la movilidad de la parte superior del cuerpo y con la flexibilidad de las articulaciones. Mejore el tono muscular, los reflejos, la coordinación manual-visual y la resistencia. ¡Las reglas son parecidas a las del voleibol normal excepto que se permanece sentado!

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

### BOLICHE WII

¡Atención todos los novatos, amateurs y profesionales del boliche! ¡Reúnase con otros aficionados del boliche y con el personal de Adultos Activos en sesiones informales mensuales de boliche Wii! El boliche Wii tiene toda la diversión y la emoción del boliche real, pero es de bajo impacto y accesible para todos. El cupo para esta actividad que no requiere inscripción previa es limitado.

Mi 25 de ene	10 - 11:30 a.m.	GRATIS	4601.116 EP
Mi 22 de feb	10 - 11:30 a.m.	GRATIS	4601.117 EP
Mi 29 de mar	10 - 11:30 a.m.	GRATIS	4601.118 EP
Mi 26 de abr	10 - 11:30 a.m.	GRATIS	4601.119 EP

### CLASE MEDICARE PARA PRINCIPIANTES

Si pronto cumplirá 65 años o si se jubilará después de haber cumplido los 65, deberá tomar decisiones con respecto a Medicare, el sistema federal de seguro de salud para los estadounidenses adultos mayores. Esta clase le responderá las preguntas más comunes de Medicare, tales como:

- ¿Qué pasa cuando cumplo los 65 años? ¿Qué pasa si elijo seguir trabajando?
- ¿Qué cubre Medicare?
- ¿Cómo me inscribo?
- ¿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?

Estas clases son gratis, pero el cupo es limitado. Reserve su cupo al llamar al (303) 916-3068. Puede asistir sin inscripción previa siempre que el cupo lo permita.

Mi 18 de ene	9 - 10 a.m.	GRATIS	4701.104 EP
Mi 15 de feb	9 - 10 a.m.	GRATIS	4701.105 EP
Mi 15 de mar	9 - 10 a.m.	GRATIS	4701.106 EP
Mi 19 de abr	9 - 10 a.m.	GRATIS	4701.107 EP

## Clases de Salud y Bienestar

### CÓMO CAMBIA LA NUTRICIÓN A MEDIDA QUE AVANZAMOS EN EDAD

Una alimentación saludable es importante para todos, pero es posible que deba ser aún más consciente de lo que come a medida que avanza en edad. A medida que el cuerpo avanza en edad pasa por muchos cambios que pueden ajustar la forma en que se alimenta una persona. Para envejecer bien hay que comer bien.

Mi 18 de ene 11 a.m. - mediodía GRATIS 4701.101 EP

### PASOS SENCILLOS PARA FORTALECER SU SISTEMA INMUNOLÓGICO

Su sistema inmunológico es la primera línea de defensa de su cuerpo contra invasores extraños como gérmenes y virus. Sus hábitos de estilo de vida pueden ayudarlo o bien dañarlo; aprenda a fortalecerlo contra estos invasores.

Mi 15 de feb 11 a.m. - mediodía GRATIS 4701.102 EP

### MEJORE SU ESTADO DE ÁNIMO CON ALIMENTOS Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Su estado mental está estrechamente relacionado con lo que come y con su actividad física. Descubra la relación y los pequeños pasos que puede dar para mejorar su estado de ánimo.

Mi 15 de mar 11 a.m. - mediodía GRATIS 4701.103 EP

### LINE DANCE EN BISON RIDGE

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

¡NUEVO! Todos los jueves 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 Olivieri! Las lecciones siguen un ritmo y una música más lentos que otros clubes. Este programa es para todos los niveles de habilidades y no se necesita pareja.

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

# EXCURSIONES DE ADULTOS ACTIVOS

¡Ya estamos de Nuevo en Movimiento! Acompáñenos en aventuras alrededor de todo Colorado. Por favor tenga que las fechas y horarios están sujetas a cambios.

## Enero

### MAN VS FOOD

Man VS Food se estrenó en 2008 en Travel Channel.

¡Acompáñenos para ver el episodio que destaca un restaurante en el Área Metropolitana Denver, luego viajáramos al restaurante para disfrutar de la comida! El restaurante es Latke Love, conocido por su comida reconfortante de Europa del Este. El almuerzo por su propia cuenta.

Vi 6 de ene	10:30 a.m. - 2 p.m.	\$10/\$12	4501.108
Littleton	L2	RD 30 de dic	

### ALMUERZO Y PELÍCULA

¡Primero disfrute del almuerzo y luego póngase cómodo para ver una película en un Teatro del Área Metropolitana de Denver! El precio incluye la película. El almuerzo por su propia cuenta.

Ma 10 de ene	10:30 a.m. - 4 p.m.	\$16/\$18	4501.110
Metro Denver	L1	RD 3 de ene	

### TATTERED COVER BOOKSTORE (LIBRERÍA) Y ALMUERZO

Tattered Cover tiene libros nuevos y usados para ofrecer, así como un puesto de periódicos. ¡Pase tiempo buscando el libro perfecto para usted! Después de visitar la tienda, la excursión tendrá una parada para almorzar. El almuerzo por su propia cuenta.

Ma 17 de ene	10 a.m. - 3 p.m.	\$12/\$14	4501.111
Denver	L2	RD 10 de ene	

### TAMBORES DEL MUNDO: SINFONÍA DE COLORADO

¡Marimbas, bongos, tamboras, bloques de madera, tambor de troncos, boo-bams, címbalos chinos, botes metálicos de basura, darabukkas, tambores parlantes, tubos de plástico, guitarras acústicas, trompeta de juguete, cucharas, gongs de Birmania, botes de agua, silbato llamador de cuervos, pandereta, gankogui, y cascabeles! Estos son sólo algunos de los instrumentos de percusión que los virtuosos percusionistas de su Orquesta Sinfónica de Colorado utilizarán en un concierto dinámico que es divertido para toda la familia. No habrá parada para comer.

Do 22 de ene	1:30 - 6:30 p.m.	\$55/\$66	4501.112
Denver	L2	RD 15 de ene	

### HISTORY COLORADO CENTER

El History Colorado Center se dedica a la historia de Colorado. Los artefactos, los relatos y el arte cuentan la historia de Colorado y del oeste americano. Hay cuatro pisos de historia para ver, escuchar y tocar para comprender mejor la historia de Colorado. La comida por su cuenta propia.

Ma 24 de ene	9 a.m. - 1 p.m.	\$20/\$24	4501.113
Denver	L2	RD 17 de ene	

### BOULDER DINNER THEATER: BUDDY HOLLY

En tan solo tres cortos años, Buddy Holly encendió el mundo de la música y cambió para siempre la cara y el sonido del rock and roll. Armado con una guitarra Fender Stratocaster, sus especificaciones distintivas y una mezcla carismática de jactancia rocanrolera, Buddy irrumpe en el escenario en este musical de rocola repleto de clásicos "Peggy Sue", "Oh Boy", "That'll Be the Day" "Well...All Right", "Not Fade Away" y muchas más con un bis que lo tendrá de pie y lo pondrá a bailar por los pasillos.

Ju 26 de ene	4:30 - 11 p.m.	\$60/\$72	4501.114
Boulder	L2	RD 19 de ene	

### A CENAR: SALT GRASS STEAK HOUSE

La historia de Salt Grass se remonta a la década de 1800, cuando millones de reces cuernos largos vagaban libremente por todo Texas. A medida que el gusto por la carne de res se convertía en la novedad favorita en el norte, los ganaderos de Texas prosperaron como nunca antes. Cada invierno, las reses cuernos largos eran conducidas a la costa del golfo de Texas para pastar en la rica hierba salada de la costa. Y cuando eran llevadas al mercado, siguieron el legendario Salt Grass Trail, conocido en todas partes por crear la mejor carne de res en el estado de la estrella solitaria, junto con panes, sopas, aderezos y postres hechos desde cero. La cena por su propia cuenta.

Lu 30 de ene	4 - 7 p.m.	\$9/\$11	4501.101
Westminster	L1	RD 23 de ene	

## Febrero

### A DESAYUNAR EN DOUG'S CAFÉ

Comience el día con un desayuno recién hecho en Doug's Café. Todo lo que Doug's prepara es estilo casero y hecho desde cero. Desde las salsas, las sopas, papas fritas, los panecillos y mermeladas, hasta las carnes, salchichas, encurtidos y aderezos. La mantequilla de verdad y el aceite de canola se utilizan para brindarle la comida más fresca y de mejor sabor en cualquier lugar. La comida por su cuenta propia.

Vi 3 de feb	9 a.m. - Mediodía	\$9/\$11	4501.115
Westminster	L1	RD 27 de ene	

### EXCURSIÓN PARA HACER SUS APUESTAS: LODGE CASINO

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

Ma 7 de feb	9 a.m. - 3 p.m.	\$7/\$9	4501.105
Central City	L3	RD 31 de ene	

### TOUR DE HAMMONDS CANDY FACTORY

Durante casi 100 años, Mile High City of Denver ha visto ir y venir a una gran cantidad de fabricantes de dulces finos, pero Hammond's Candies sigue de pie y en su apogeo. Sus recetas clásicas y tan deseados dulces hacen que los clientes regresen una y otra vez. Únase a este tour para poder escuchar la historia de esta gran fábrica de dulces. La comida por su cuenta propia.

Ju 9 de feb	8:45 a.m. - 3 p.m.	\$10/\$12	4501.116
Denver	L2	RD 2 de feb	

**CONCIERTO DEL CORO MUSICAL Y DE LA ORQUESTA DE BRIGHTON**

Pase la tarde disfrutando de los hermosos sonidos del Coro Musical y de la Orquesta de Brighton. Uno de nuestros propios integrantes toca en la orquesta; no querrá perderse esta gran función. No habrá parada para comer.

Do 12 de feb	3:15 - 6 p.m.	\$10/\$12	4501.117
Brighton	L1	RD 5 de feb	

**PELÍCULA IMAX EN PHIPPS IMAX THEATER**

El Phipps IMAX Theater ha sido renovado. Visite el teatro para ver el nuevo y exuberante vestíbulo, la zona de concesión y una gran película. Por favor consulte el boletín On Move para ver el título de la película. No visitaremos el museo de Denver Nature and Science durante esta excursión. La comida por su cuenta propia.

Ju 23 de feb	10 a.m. - 2 p.m.	\$30/\$36	4501.118
Denver	L2	RD 16 de feb	

**A CENAR: BLUE BAY ASIAN CAFE**

El Blue Bay Asian Café se especializa en cocina asiática tal como la carne de cerdo, res, pollo y mariscos. La cena por su propia cuenta.

Lu 27 de feb	4 - 7 p.m.	\$9/\$11	4501.102
Westminster	L1	RD 20 de feb	

**Marzo**

**MAN VS FOOD**

Man VS Food se estrenó en 2008 en Travel Channel. ¡Acompáñenos para ver el episodio que destaca un restaurante en el Área Metropolitana Denver, luego viajáramos al restaurante para disfrutar de la comida! El restaurante es Sam's #3, que ofrece un amplio menú que incluye desayuno, almuerzo y cena. El almuerzo por su propia cuenta.

Vi 3 de mar	10:30 a.m. - 2 p.m.	\$10/\$12	4501.109
Denver	L2	RD 24 de feb	

**DARCY'S BISTRO & PUB**

¡Que comience la celebración del Día de San Patricio! Darcy's Pub cuenta con un gran menú lleno de platillos fuertes irlandeses que son sus favoritos. La comida por su cuenta propia.

Ma 7 de mar	10:15 a.m. - 2 p.m.	\$9/\$11	4501.119
Denver	L1	RD 28 de feb	

**EL TÉ DE LA TARDE DE LUMBER BARON**

El té de la Tarde se sirve a la manera tradicional inglesa, con una variedad de deliciosos sándwiches junto con bollitos, tostaditas de pan y galletas recién hechas. Todo se hornea fresco todos los días en el sitio, y es servido en nuestra colección de porcelana fina. El precio incluye comida, té, impuestos y propina. No habrá reembolsos después del 3 de mar.

Vi 10 de mar	12:15 - 6 p.m.	\$41/\$48	4501.120
Denver	L1	RD 3 de mar	

**LITTLETON MUSEUM (MUSEO)**

El Littleton Museum ofrece un singular vínculo entre el pasado y el presente de Littleton. El museo está ubicado en 40 acres de terreno donde hay tres galerías de exhibición, una galería interactiva para niños, un centro de investigación, una sala de conferencias, y dos sitios de granjas de historia viva del siglo 19. La comida por su cuenta propia.

Ma 21 de mar	10 a.m. - 4 p.m.	\$11/\$13	4501.121
Littleton	L2	RD 14 de mar	

**VIAJE SORPRESA**

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

Mi 22 de mar	10:30 a.m. - 3:30 p.m.	\$10/12	4501.107
????	L3	RD 15 de mar	

**A CENAR: GUNTHER TOODY'S**

Gunther Toody's se especializa en comida estadounidense con un toque de la década de 1950. ¡Excelente comida, excelente personal y diversión para todos! La cena por su propia cuenta.

Lu 27 de mar	4 - 7 p.m.	\$9/\$11	4501.103
Northglenn	L1	RD 20 de mar	

**ARVADA PERFORMING ARTS PRESENTA "OUR TOWN"**

La historia de un pequeño pueblo es un retrato de las experiencias universales de la vida, el amor y la muerte. Engañosamente sencillo, este sobresaliente drama estadounidense demuestra ser una exploración compleja de verdades profundas. El drama ganador del Premio Pulitzer de Thornton Wilder, Our Town, invoca una potente narración junto con el ingenio y el humor para mostrar lo que significa ser humano. La cena por su propia cuenta.

Mi 29 de mar	Mediodía - 6 p.m.	\$50/\$60	4501.123
Arvada	L2	RD 22 de mar	

**Abril**

**EXCURSIÓN PARA HACER SUS APUESTAS: THE CENTURY**

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

Ma 4 de abr	9 a.m. - 3 p.m.	\$7/\$9	4501.106
Central City	L3	RD 28 de mar	

**GOLDEN QUILT MUSEUM (MUSEO)**

La misión del Rocky Mountain Quilt Museum es coleccionar, preservar, exhibir y educar al público acerca de las colchas, incluyendo las tradiciones de fabricación de colchas de honor mientras que también se valora la evolución del arte. Cuando visite el Rocky Mountain Quilt Museum, explorará el alcance del acolchado, desde ropa de cama del siglo 19, hasta piezas de arte contemporáneo. El almuerzo por su propia cuenta.

Ju 6 de abr	10 a.m. - 3 p.m.	\$9/\$10	4501.123
Golden	L2	RD 30 de mar	

## REFUGIO NACIONAL DE VIDA SILVESTRE ROCKY MOUNTAIN ARSENAL

Adéntrese en la naturaleza y vea la vida silvestre nativa que hace del Refugio su propio hogar. Bisontes, venados, aves rapaces, pájaros cantores, aves acuáticas, perritos de las praderas y coyotes son solo algunos de los animales que verá durante su visita. Escápese hacia la naturaleza y descubra la variedad de vida silvestre y de las experiencias recreativas al aire libre que le esperan. El almuerzo por su propia cuenta.

Ma 18 de abr	10 a.m. - 2 p.m.	\$9/\$11	4501.124
Commerce City	L1	RD 11 de abr	

### A CENAR: THE POST

La cocina, dirigida por el chef Brett Smith, sirve comida reconfortante estilo familiar preparada con el amor de su abuela y con la destreza de un chef capacitado. Nuestras galardonadas cervezas se han elaborado a la perfección para combinar con su comida. Presentado por Guy Fieri en Diners Drive-Ins, & Dives de Food Network, su ave frita sin gluten es mejor que todos los demás. La cena por su propia cuenta.

Lu 24 de abr	4 - 7 p.m.	\$9/\$11	4501.104
	L1	RD 17 de abr	

### TOUR DE COORS BREWERY (CERVECERÍA)

¡El Tour de Coors Brewery muestra la cervecería de un solo sitio más grande del mundo! Desde 1873, Coors Brewery ha prosperado con un legado de calidad, innovación y servicio al cliente. Conozca nuestra historia y pasión por la elaboración de cerveza en un tour de 60 minutos. El almuerzo por su propia cuenta.

Mi 26 de abr	10 a.m. - 3 p.m.	\$26/\$30	4501.125
Golden	L3	RD 19 de abr	

### TOUR DE ARGO GOLD MINE (MINA) Y ALMUERZO EN IDAHO SPRINGS

Este tour les ofrecerá a los visitantes la historia de Argo Mill y del Túnel detrás del molino. Las operaciones de la fábrica comenzaron en 1893 y finalizaron en 1943, desde entonces la fábrica se ha conservado para poder educar al público. No se permite el uso de zapatos de punta abierta, vistase de acuerdo con el clima y traiga sombrero / cachucha. El almuerzo por su propia cuenta.

Ju 27 de abr	10 a.m. - 5 p.m.	\$14/\$15	4501.126
Idaho Springs	L3	RD 20 de abr	

## RECURSOS DE ADULTOS ACTIVOS

### LA VIDA NO ES FÁCIL

Venga a compartir sus experiencias de la vida, buenas y malas, en este grupo de apoyo que se reúne mensualmente. El grupo se reúne el primer y el 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 sus mismos integrantes.

Lu 2 de ene	10 - 11:30 a.m.	GRATIS	EP
Lu 16 de ene	10 - 11:30 a.m.	GRATIS	EP
Lu 6 de feb	10 - 11:30 a.m.	GRATIS	EP
Lu 20 de feb	10 - 11:30 a.m.	GRATIS	EP
Lu 6 de mar	10 - 11:30 a.m.	GRATIS	EP
Lu 20 de mar	10 - 11:30 a.m.	GRATIS	EP
Lu 3 de abr	10 - 11:30 a.m.	GRATIS	EP
Lu 17 de abr	10 - 11:30 a.m.	GRATIS	EP

### PROGRAMA DE BIENESTAR VNA

La Asociación de Enfermeras Visitantes opera una clínica mensual de salud para adultos mayores. Revisan la presión arterial, brindan cuidado de uñas y pies para diabéticos y muchos otros servicios. Usted debe programar una cita con el Centro de Adultos Activos para poder 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 bien al llamar al 303- 289- 3756.

Mi 11 de ene	8:30 a.m. - 4:30 p.m.	GRATIS	EP
Mi 8 de feb	8:30 a.m. - 4:30 p.m.	GRATIS	EP
Mi 8 de mar	8:30 a.m. - 4:30 p.m.	GRATIS	EP
Mi 12 de abr	8:30 a.m. - 4:30 p.m.	GRATIS	EP

### THE 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 clara misión de brindar servicios y apoyo para ayudar a los adultos mayores a permanecer en sus propios hogares, durante el mayor tiempo posible. Nuestra agencia presta servicios a los adultos mayores en Arapahoe y en Adams County 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 inscribirse y cómo programar un viaje.

La información y la recomendación a servicios, en inglés o español, está disponible 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
- Dar seguimiento para garantizar que los planes mejoren la movilidad y la independencia

**COMUNÍQUESE CON UN ESPECIALISTA EN MOVILIDAD**  
303-444-3043 o bien en [mobilityspecialist@viacolorado.org](mailto:mobilityspecialist@viacolorado.org)

**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.

**INSCRIPCIÓN** • Bison Ridge 303-286-6801 • Eagle Pointe 303-289-3789 • [c3gov.com/register](http://c3gov.com/register)

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 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)

## 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 pequeños está diseñada para

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

#### 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. Inscribese 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

**PRECIOS DE 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 hasta el día después del inicio de las inscripciones en línea. Las inscripciones abren 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:**

Sesión 1: del 6 - 8 de septiembre  
 Sesión 2: del 25 - 27 de octubre

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

Sesión 2: del 1- 3 de noviembre

**PROGRAMS AND ACTIVITIES AT BISON RIDGE**

**Horarios de Clases Grupales de Natación de Bison Ridge**

**BEBITOS ACUÁTICOS EDADES 6 - 17 MESES**

Los sáb, del 14 de ene - 11 de feb	5 semanas	9 - 9:25 a.m.	6051.101
Los sáb, del 25 de feb - 25 de mar	5 semanas	9 - 9:25 a.m.	6052.101
Los sáb, del 8 de abr - 6 de mayo	5 semanas	9 - 9:25 a.m.	6053.101

**PADRE DE FAMILIA - NIÑO 18 MESES - 2 AÑOS**

Los sáb, del 14 de ene - 25 de mar	5 semanas	9:30 - 9:55 a.m.	6051.102
Los sáb, del 25 de feb - 25 de mar	5 semanas	9:30 - 9:55 a.m.	6052.102
Los sáb, del 8 de abr - 6 de mayo	5 semanas	9:30 - 9:55 a.m.	6053.102

**ADAPTACIÓN AL AGUA NIVEL 1 EDADES 3 - 5**

Los ma / ju, del 10 de ene - 9 de feb	5 semanas	5 - 5:25 p.m.	6151.101
Los ma / ju, del 10 de ene - 9 de feb	5 semanas	6 - 6:25 p.m.	6151.102
Los mi, del 11 de ene - 8 de feb	5 semanas	5 - 5:25 p.m.	6151.103
Los mi, del 11 de ene - 8 de feb	5 semanas	5:30 - 5:55 p.m.	6151.104
Los mi, del 11 de ene - 8 de feb	5 semanas	6 - 6:25 p.m.	6151.105

Los mi, del 11 de ene - 8 de feb	5 semanas	6:30 - 6:55 p.m.	6151.106
Los sáb, del 14 de ene - 11 de feb	5 semanas	9 - 9:25 a.m.	6151.107
Los sáb, del 14 de ene - 11 de feb	5 semanas	9:30 - 9:55 a.m.	6151.108
Los sáb, del 14 de ene - 11 de feb	5 semanas	10 - 10:25 a.m.	6151.109
Los sáb, del 14 de ene - 11 de feb	5 semanas	11 - 11:25 a.m.	6151.110
Los ma / ju, del 21 de feb - 23 de mar	5 semanas	5 - 5:25 p.m.	6152.101
Los ma / ju, del 21 de feb - 23 de mar	5 semanas	6 - 6:25 p.m.	6152.102
Los mi, del 22 de feb - 22 de mar	5 semanas	5 - 5:25 p.m.	6152.103
Los mi, del 22 de feb - 22 de mar	5 semanas	5:30 - 5:55 p.m.	6152.104
Los mi, del 22 de feb - 22 de mar	5 semanas	6 - 6:25 p.m.	6152.105
Los mi, del 22 de feb - 22 de mar	5 semanas	6:30 - 6:55 p.m.	6152.106
Los sáb, del 25 de feb - 25 de mar	5 semanas	9 - 9:25 a.m.	6152.107
Los sáb, del 25 de feb - 25 de mar	5 semanas	9:30 - 9:55 a.m.	6152.108
Los sáb, del 25 de feb - 25 de mar	5 semanas	10 - 10:25 a.m.	6152.109
Los sáb, del 25 de feb - 25 de mar	5 semanas	11 - 11:25 a.m.	6152.110
Los ma / ju, del 4 de abr - 4 de mayo	5 semanas	5 - 5:25 p.m.	6153.101
Los ma / ju, del 4 de abr - 4 de mayo	5 semanas	6 - 6:25 p.m.	6153.102
Los mi, del 5 de abr - 3 de mayo	5 semanas	5 - 5:25 p.m.	6153.103
Los mi, del 5 de abr - 3 de mayo	5 semanas	5:30 - 5:55 p.m.	6153.104
Los mi, del 5 de abr - 3 de mayo	5 semanas	6 - 6:25 p.m.	6153.105
Los mi, del 5 de abr - 3 de mayo	5 semanas	6:30 - 6:55 p.m.	6153.106
Los sáb, del 8 de abr - 6 de mayo	5 semanas	9 - 9:25 a.m.	6153.107
Los sáb, del 8 de abr - 6 de mayo	5 semanas	9:30 - 9:55 a.m.	6153.108
Los sáb, del 8 de abr - 6 de mayo	5 semanas	10 - 10:25 a.m.	6153.109
Los sáb, del 8 de abr - 6 de mayo	5 semanas	11 - 11:25 a.m.	6153.110

**LOS FUNDAMENTOS NIVEL 2 EDADES 3 - 5**

Los ma / ju, del 10 de ene - 9 de feb	5 semanas	5:30 - 5:55 p.m.	6251.101
Los ma / ju, del 10 de ene - 9 de feb	5 semanas	6 - 6:25 p.m.	6251.102
Los ma / ju, del 10 de ene - 9 de feb	5 semanas	6:30 - 6:55 p.m.	6261.103
Los mi, del 11 de ene - 8 de feb	5 semanas	5 - 5:25 p.m.	6251.104
Los mi, del 11 de ene - 8 de feb	5 semanas	5:30 - 5:55 p.m.	6251.105
Los mi, del 11 de ene - 8 de feb	5 semanas	6 - 6:25 p.m.	6251.106
Los mi, del 11 de ene - 8 de feb	5 semanas	6:30 - 6:55 p.m.	6251.107
Los sáb, del 14 de ene - 11 de feb	5 semanas	10:30 - 10:55 a.m.	6251.108
Los sáb, del 14 de ene - 11 de feb	5 semanas	11:30 - 11:55 a.m.	6251.109
Los ma / ju, del 21 de feb - 23 de mar	5 semanas	5:30 - 5:55 p.m.	6252.101
Los ma / ju, del 21 de feb - 23 de mar	5 semanas	6 - 6:25 p.m.	6252.102
Los ma / ju, del 21 de feb - 23 de mar	5 semanas	6:30 - 6:55 p.m.	6252.103
Los mi, del 22 de feb - 22 de mar	5 semanas	5 - 5:25 p.m.	6252.104
Los mi, del 22 de feb - 22 de mar	5 semanas	5:30 - 5:55 p.m.	6252.105
Los mi, del 22 de feb - 22 de mar	5 semanas	6 - 6:25 p.m.	6252.106
Los mi, del 22 de feb - 22 de mar	5 semanas	6:30 - 6:55 p.m.	6252.107
Los sáb, del 25 de feb - 25 de mar	5 semanas	10:30 - 10:55 a.m.	6252.108
Los sáb, del 25 de feb - 25 de mar	5 semanas	11:30 - 11:55 a.m.	6252.109
Los ma / ju, del 4 de abr - 4 de mayo	5 semanas	5:30 - 5:55 p.m.	6253.101

Los ma / ju, del 4 de abr - 4 de mayo 5 semanas	6 - 6:25 p.m.	6253.102
Los ma / ju, del 4 de abr - 4 de mayo 5 semanas	6:30 - 6:55 p.m.	6253.103
Los mi, del 5 de abr - 3 de mayo 5 semanas	5 - 5:25 p.m.	6253.104
Los mi, del 5 de abr - 3 de mayo 5 semanas	5:30 - 5:55 p.m.	6253.105
Los mi, del 5 de abr - 3 de mayo 5 semanas	6 - 6:25 p.m.	6253.106
Los mi, del 5 de abr - 3 de mayo 5 semanas	6:30 - 6:55 p.m.	6253.107
Los sáb, del 8 de abr - 6 de mayo 5 semanas	10:30 - 10:55 a.m.	6253.108
Los sáb, del 8 de abr - 6 de mayo 5 semanas	11:30 - 11:55 a.m.	6253.109

**LOS FUNDAMENTOS NIVEL 2 EDADES 6 - 12**

Los ma / ju, del 10 de ene - 9 de feb 5 semanas	5:30 - 6:15 p.m.	6261.101
Los ma / ju, del 10 de ene - 9 de feb 5 semanas	6:30 - 7:15 p.m.	6261.102
Los mi, del 11 de ene - 8 de feb 5 semanas	5 - 5:45 p.m.	6261.103
Los sáb, del 14 de ene - 11 de feb 5 semanas	11 - 11:45 a.m.	6261.104
Los ma / ju, del 21 de feb - 23 de mar 5 semanas	5:30 - 6:15 p.m.	6262.101
Los ma / ju, del 21 de feb - 23 de mar 5 semanas	6:30 - 7:15 p.m.	6262.102
Los mi, del 22 de feb - 22 de mar 5 semanas	5 - 5:45 p.m.	6262.103
Los sáb, del 25 de feb - 25 de mar 5 semanas	11 - 11:45 a.m.	6262.104
Los ma / ju, del 4 de abr - 4 de mayo 5 semanas	5:30 - 6:15 p.m.	6263.101
Los ma / ju, del 4 de abr - 4 de mayo 5 semanas	6:30 - 7:15 p.m.	6263.102
Los mi, del 5 de abr - 3 de mayo 5 semanas	5 - 5:45 p.m.	6263.103
Los sáb, del 8 de abr - 6 de mayo 5 semanas	11 - 11:45 a.m.	6263.104

**NATACIÓN INDEPENDIENTE NIVEL 3 EDADES 3 - 5**

Los ma / ju, del 10 de ene - 9 de feb 5 semanas	5 - 5:25 p.m.	6351.101
Los ma / ju, del 10 de ene - 9 de feb 5 semanas	6 - 6:25 p.m.	6351.102
Los ma / ju, del 10 de ene - 9 de feb 5 semanas	6:30 - 6:55 p.m.	6351.103
Los mi, del 11 de ene - 8 de feb 5 semanas	6 - 6:25 p.m.	6351.104
Los mi, del 11 de ene - 8 de feb 5 semanas	6:30 - 6:55 p.m.	6351.105
Los sáb, del 14 de ene - 11 de feb 5 semanas	10 - 10:25 a.m.	6351.106
Los sáb, del 14 de ene - 11 de feb 5 semanas	11:30 - 11:55 a.m.	6351.107
Los ma / ju, del 21 de feb - 23 de mar 5 semanas	5 - 5:25 p.m.	6352.101
Los ma / ju, del 21 de feb - 23 de mar 5 semanas	6 - 6:25 p.m.	6352.102
Los ma / ju, del 21 de feb - 23 de mar 5 semanas	6:30 - 6:55 p.m.	6352.103
Los mi, del 22 de feb - 22 de mar 5 semanas	6 - 6:25 p.m.	6352.104
Los mi, del 22 de feb - 22 de mar 5 semanas	6:30 - 6:55 p.m.	6352.105
Los sáb, del 25 de feb - 25 de mar 5 semanas	10 - 10:25 a.m.	6352.106
Los sáb, del 25 de feb - 25 de mar 5 semanas	11:30 - 11:55 a.m.	6352.107
Los ma / ju, del 4 de abr - 4 de mayo 5 semanas	5 - 5:25 p.m.	6353.101
Los ma / ju, del 4 de abr - 4 de mayo 5 semanas	6 - 6:25 p.m.	6353.102
Los ma / ju, del 4 de abr - 4 de mayo 5 semanas	6:30 - 6:55 p.m.	6353.103
Los mi, del 5 de abr - 3 de mayo 5 semanas	6 - 6:25 p.m.	6353.104
Los mi, del 5 de abr - 3 de mayo 5 semanas	6:30 - 6:55 p.m.	6353.105
Los sáb, del 8 de abr - 6 de mayo 5 semanas	10 - 10:25 a.m.	6353.106
Los sáb, del 8 de abr - 6 de mayo 5 semanas	11:30 - 11:55 a.m.	6353.107

**NATACIÓN INDEPENDIENTE NIVEL 3 EDADES 6 - 12**

Los ma / ju, del 10 de ene - 9 de feb 5 semanas	5 - 5:45 p.m.	6361.101
Los ma / ju, del 10 de ene - 9 de feb 5 semanas	6:30 - 7:15 p.m.	6361.102
Los mi, del 11 de ene - 8 de feb 5 semanas	6 - 6:45 p.m.	6361.103
Los sáb, del 14 de ene - 11 de feb 5 semanas	10:30 - 11:15 a.m.	6361.104
Los ma / ju, del 21 de feb - 23 de mar 5 semanas	5 - 5:45 p.m.	6362.101
Los ma / ju, del 21 de feb - 23 de mar 5 semanas	6:30 - 7:15 p.m.	6362.102
Los mi, del 22 de feb - 22 de mar 5 semanas	6 - 6:45 p.m.	6362.103
Los sáb, del 25 de feb - 25 de mar 5 semanas	10:30 - 11:15 a.m.	6362.104
Los ma / ju, del 4 de abr - 4 de mayo 5 semanas	5 - 5:45 p.m.	6363.101
Los ma / ju, del 4 de abr - 4 de mayo 5 semanas	6:30 - 7:15 p.m.	6363.102
Los mi, del 5 de abr - 3 de mayo 5 semanas	6 - 6:45 p.m.	6363.103
Los sáb, del 8 de abr - 6 de mayo 5 semanas	10:30 - 11:15 a.m.	6363.104

**TÉCNICAS DE BRAZADAS NIVEL 4 EDADES 6 - 12**

Los ma / ju, del 10 de ene - 9 de feb 5 semanas	5 - 5:45 p.m.	6461.101
Los sáb, del 14 de ene - 11 de feb 5 semanas	9 - 9:45 a.m.	6461.102
Los sáb, del 14 de ene - 11 de feb 5 semanas	10 - 10:45 a.m.	6461.103
Los ma / ju, del 21 de feb - 23 de mar 5 semanas	5 - 5:45 p.m.	6462.101
Los sáb, del 25 de feb - 25 de mar 5 semanas	9 - 9:45 a.m.	6462.102
Los sáb, del 25 de feb - 25 de mar 5 semanas	10 - 10:45 a.m.	6462.103
Los ma / ju, del 4 de abr - 4 de mayo 5 semanas	5 - 5:45 p.m.	6463.101
Los sáb, del 8 de abr - 6 de mayo 5 semanas	9 - 9:45 a.m.	6463.102
Los sáb, del 8 de abr - 6 de mayo 5 semanas	10 - 10:45 a.m.	6463.103

**MECÁNICAS DE BRAZADAS NIVEL 5 EDADES 6 - 12**

Los sáb, del 14 de ene - 11 de feb 5 semanas	9 - 9:45 a.m.	6561.101
Los sáb, del 14 de ene - 11 de feb 5 semanas	10 - 10:45 a.m.	6561.102
Los sáb, del 25 de feb - 25 de mar 5 semanas	9 - 9:45 a.m.	6562.101
Los sáb, del 25 de feb - 25 de mar 5 semanas	10 - 10:45 a.m.	6562.102
Los sáb, del 8 de abr - 6 de mayo 5 semanas	9 - 9:45 a.m.	6563.101
Los sáb, del 8 de abr - 6 de mayo 5 semanas	10 - 10:45 a.m.	6563.102

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

Los mi, del 11 de ene - 8 de feb 5 semanas	5 - 6 p.m.	6861.101
Los sáb, del 14 de ene - 11 de feb 5 semanas	11 a.m. - Mediodía	6861.102
Los mi, del 22 de feb - 22 de mar 5 semanas	5 - 6 p.m.	6862.101
Los sáb, del 25 de feb - 25 de mar 5 semanas	11 a.m. - Mediodía	6862.102
Los mi, del 5 de mar - 3 de mayo 5 semanas	5 - 6 p.m.	6863.101
Los sáb, del 8 de abr - 6 de mayo 5 semanas	11 a.m. - Mediodía	6863.102

**PROGRAMAS Y ACTIVIDADES EN EAGLE POINTE**

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

Los sáb, del 21 de ene - 18 de feb 5 semanas	9 - 9:25 a.m.	6001.101
Los sáb, del 4 de mar - 1 de abr 5 semanas	9 - 9:25 a.m.	6002.101
Los sáb, del 15 de abr - 13 de mayo 5 semanas	9 - 9:25 a.m.	6003.101

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

Los sáb, del 21 de ene - 18 de feb	5 semanas	9:30 - 9:55 a.m.	6001.102
Los sáb, del 4 de mar - 1 de abr	5 semanas	9:30 - 9:55 a.m.	6002.102
Los sáb, del 15 de abr - 13 de mayo	5 semanas	9:30 - 9:55 a.m.	6003.102

**NIVEL 1 - ADAPTACIÓN AL AGUA**

Los lu / mi, del 16 de ene - 15 de feb	5 semanas	4:30 - 4:55 p.m.	6101.105
Los lu / mi, del 16 de ene - 15 de feb	5 semanas	5:30 - 5:35 p.m.	6101.106
Los ma / ju, del 17 de ene - 16 de feb	5 semanas	4:30 - 4:55 p.m.	6101.101
Los ma / ju, del 17 de ene - 16 de feb	5 semanas	5:30 - 5:55 p.m.	6101.102
Los sáb, del 21 de ene - 18 de feb	5 semanas	9 - 9:25 a.m.	6101.103
Los sáb, del 21 de ene - 18 de feb	5 semanas	10 - 10:25 a.m.	6101.104
Los lu / mi, del 27 de feb - 29 de mar	5 semanas	4:30 - 4:55 p.m.	6102.105
Los lu / mi, del 27 de feb - 29 de mar	5 semanas	5:30 - 5:55 p.m.	6102.106
Los ma / ju, del 28 de feb - 30 de mar	5 semanas	4:30 - 4:55 p.m.	6102.101
Los ma / ju, del 28 de feb - 30 de mar	5 semanas	5:30 - 5:55 p.m.	6102.102
Los sáb, del 4 de mar - 1 de abr	5 semanas	9 - 9:25 a.m.	6102.103
Los sáb, del 4 de mar - 1 de abr	5 semanas	10 - 10:25 a.m.	6102.104
Los lu / mi, del 10 de abr - 10 de mayo	5 semanas	4:30 - 4:55 p.m.	6103.105
Los lu / mi, del 10 de mar - 10 de mayo	5 semanas	5:30 - 5:55 p.m.	6103.106
Los ma / ju, del 11 de abr - 11 de mayo	5 semanas	4:30 - 4:55 p.m.	6103.101
Los ma / ju, del 11 de abr - 11 de mayo	5 semanas	5:30 - 5:55 p.m.	6103.102
Los sáb, del 15 de abr - 13 de mayo	5 semanas	9 - 9:25 a.m.	6103.103
Los sáb, del 15 de abr - 13 de mayo	5 semanas	10 - 10:25 a.m.	6103.104

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

Los lu / mi, del 16 de ene - 15 de feb	5 semanas	4:30 - 4:55 p.m.	6201.105
Los lu / mi, del 16 de ene - 15 de feb	5 semanas	5:30 - 5:35 p.m.	6201.106
Los ma / ju, del 17 de ene - 16 de feb	5 semanas	4:30 - 4:55 p.m.	6201.101
Los ma / ju, del 17 de ene - 16 de feb	5 semanas	5:30 - 5:55 p.m.	6201.102
Los sáb, del 21 de ene - 18 de feb	5 semanas	9:30 - 9:55 a.m.	6201.103
Los sáb, del 21 de ene - 18 de feb	5 semanas	10:30 - 10:55 a.m.	6201.104
Los lu / mi, del 27 de feb - 29 de mar	5 semanas	4:30 - 4:55 p.m.	6202.105
Los lu / mi, del 27 de feb - 29 de mar	5 semanas	5:30 - 5:55 p.m.	6202.106
Los ma / ju, del 28 de feb - 30 de mar	5 semanas	4:30 - 4:55 p.m.	6202.101
Los ma / ju, del 28 de feb - 30 de mar	5 semanas	5:30 - 5:55 p.m.	6202.102
Los sáb, del 4 de mar - 1 de abr	5 semanas	9:30 - 9:55 a.m.	6202.103
Los sáb, del 4 de mar - 1 de abr	5 semanas	10:30 - 10:55 a.m.	6202.104
Los lu / mi, del 10 de abr - 10 de mayo	5 semanas	4:30 - 4:55 p.m.	6203.105
Los lu / mi, del 10 de mar - 10 de mayo	5 semanas	5:30 - 5:55 p.m.	6203.106
Los ma / ju, del 11 de abr - 11 de mayo	5 semanas	4:30 - 4:55 p.m.	6203.101
Los ma / ju, del 11 de abr - 11 de mayo	5 semanas	5:30 - 5:55 p.m.	6203.102
Los sáb, del 15 de abr - 13 de mayo	5 semanas	9:30 - 9:55 a.m.	6203.103
Los sáb, del 15 de abr - 13 de mayo	5 semanas	10:30 - 10:55 a.m.	6203.104

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

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

Los lu / mi, del 16 de ene - 15 de feb	5 semanas	5 - 5:45 p.m.	6211.105
Los lu / mi, del 16 de ene - 15 de feb	5 semanas	6:30 - 7:15 p.m.	6211.106
Los ma / ju, del 17 de ene - 16 de feb	5 semanas	5 - 5:45 p.m.	6211.101
Los ma / ju, del 17 de ene - 16 de feb	5 semanas	6:30 - 7:15 p.m.	6211.102
Los sáb, del 21 de ene - 18 de feb	5 semanas	10 - 10:45 a.m.	6211.103
Los sáb, del 21 de ene - 18 de feb	5 semanas	11 - 11:45 a.m.	6211.104
Los lu / mi, del 27 de feb - 29 de mar	5 semanas	5 - 5:45 p.m.	6212.105
Los lu / mi, del 27 de feb - 29 de mar	5 semanas	6:30 - 7:15 p.m.	6212.106
Los ma / ju, del 28 de feb - 30 de mar	5 semanas	5 - 5:45 p.m.	6212.101
Los ma / ju, del 28 de feb - 30 de mar	5 semanas	6:30 - 7:15 p.m.	6212.102
Los sáb, del 4 de mar - 1 de abr	5 semanas	10 - 10:45 a.m.	6212.103
Los sáb, del 4 de mar - 1 de abr	5 semanas	11 - 11:45 a.m.	6212.104
Los lu / mi, del 10 de abr - 10 de mayo	5 semanas	5 - 5:45 p.m.	6213.105
Los lu / mi, del 10 de abr - 10 de mayo	5 semanas	6:30 - 7:15 p.m.	6213.106
Los ma / ju, del 11 de abr - 11 de mayo	5 semanas	5 - 5:45 p.m.	6213.101
Los ma / ju, del 11 de abr - 11 de mayo	5 semanas	6:30 - 7:15 p.m.	6213.102
Los sáb, del 15 de abr - 13 de mayo	5 semanas	10 - 10:45 a.m.	6213.103
Los sáb, del 15 de abr - 13 de mayo	5 semanas	11 - 11:45 a.m.	6213.104

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

Los lu / mi, del 16 de ene - 15 de feb	5 semanas	5 - 5:25 p.m.	6301.105
Los lu / mi, del 16 de ene - 15 de feb	5 semanas	6 - 6:25 p.m.	6301.106
Los ma / ju, del 17 de ene - 16 de feb	5 semanas	5 - 5:25 p.m.	6301.101
Los ma / ju, del 17 de ene - 16 de feb	5 semanas	6 - 6:25 p.m.	6301.102
Los sáb, del 21 de ene - 18 de feb	5 semanas	10 - 10:25 a.m.	6301.103
Los sáb, del 21 de ene - 18 de feb	5 semanas	11:30 - 11:55 a.m.	6301.104
Los lu / mi, del 27 de feb - 29 de mar	5 semanas	5 - 5:25 p.m.	6302.105
Los lu / mi, del 27 de feb - 29 de mar	5 semanas	6 - 6:25 p.m.	6302.106
Los ma / ju, del 28 de feb - 30 de mar	5 semanas	5 - 5:25 p.m.	6302.101
Los ma / ju, del 28 de feb - 30 de mar	5 semanas	6 - 6:25 p.m.	6302.102
Los sáb, del 4 de mar - 1 de abr	5 semanas	10 - 10:25 a.m.	6302.103
Los sáb, del 4 de mar - 1 de abr	5 semanas	11:30 - 11:55 a.m.	6302.104
Los lu / mi, del 10 de abr - 10 de mayo	5 semanas	5 - 5:25 p.m.	6303.105
Los lu / mi, del 10 de abr - 10 de mayo	5 semanas	6 - 6:25 p.m.	6303.106
Los ma / ju, del 11 de abr - 11 de mayo	5 semanas	5 - 5:25 p.m.	6303.101
Los ma / ju, del 11 de abr - 11 de mayo	5 semanas	6 - 6:25 p.m.	6303.102
Los sáb, del 15 de abr - 11 de mayo	5 semanas	10 - 10:25 a.m.	6303.103
Los sáb, del 15 de abr - 11 de mayo	5 semanas	11:30 - 11:55 a.m.	6303.104

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

Los lu / mi, del 16 de ene - 15 de feb	5 semanas	6 - 6:45 p.m.	6311.105
Los lu / mi, del 16 de ene - 15 de feb	5 semanas	6:30 - 7:15 p.m.	6311.106
Los ma / ju, del 17 de ene - 16 de feb	5 semanas	6 - 6:45 p.m.	6311.101
Los ma / ju, del 17 de ene - 16 de feb	5 semanas	6:30 - 7:15 p.m.	6311.102
Los sáb, del 21 de ene - 18 de feb	5 semanas	10:30 - 11:15 a.m.	6311.103
Los sáb, del 21 de ene - 18 de feb	5 semanas	11 - 11:45 a.m.	6311.104

Los lu / mi, del 27 de feb - 29 de mar	5 semanas	6 - 6:45 p.m.	6312.105
Los lu / mi, del 27 de feb - 29 de mar	5 semanas	6:30 - 7:15 p.m.	6312.106
Los ma / ju, del 28 de feb - 30 de mar	5 semanas	6 - 6:45 p.m.	6312.101
Los ma / ju, del 28 de feb - 30 de mar	5 semanas	6:30 - 7:15 p.m.	6312.102
Los sá, del 4 de mar - 1 de abr	5 semanas	10:30 - 11:15 a.m.	6312.103
Los sá, del 4 de mar - 1 de abr	5 semanas	11 - 11:45 a.m.	6312.104
Los lu / mi, del 10 de abr - 10 de mayo	5 semanas	6 - 6:45 p.m.	6313.105
Los lu / mi, del 10 de abr - 10 de mayo	5 semanas	6:30 - 7:15 p.m.	6313.106
Los ma / ju, del 11 de abr - 11 de mayo	5 semanas	6 - 6:45 p.m.	6313.101
Los ma / ju, del 11 de abr - 11 de mayo	5 semanas	6:30 - 7:15 p.m.	6313.102
Los sá, del 15 de abr - 13 de mayo	5 semanas	10:30 - 11:15 a.m.	6313.103
Los sá, del 15 de abr - 13 de mayo	5 semanas	11 - 11:45 a.m.	6313.104

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

Los lu / mi, del 16 de ene - 15 de feb	5 semanas	4:30 - 5:15 p.m.	6401.103
Los ma / ju, del 17 de ene - 16 de feb	5 semanas	4:30 - 5:15 p.m.	6401.101
Los sá, del 21 de ene - 18 de feb	5 semanas	9 - 9:45 a.m.	6401.102
Los lu / mi, del 27 de feb - 29 de mar	5 semanas	4:30 - 5:15 p.m.	6402.103
Los ma / ju, del 28 de feb - 30 de mar	5 semanas	4:30 - 5:15 p.m.	6402.101
Los sá, del 4 de mar - 1 de abr	5 semanas	9 - 9:45 a.m.	6402.102
Los lu / mi, del 10 de abr - 10 de mayo	5 semanas	4:30 - 5:15 p.m.	6403.103
Los ma / ju, del 11 de abr - 11 de mayo	5 semanas	4:30 - 5:15 p.m.	6403.101
Los sá, del 15 de abr - 13 de mayo	5 semanas	9 - 9:45 a.m.	6403.102

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

Los lu / mi, del 16 de ene - 15 de feb	5 semanas	5:30 - 6:15 p.m.	6501.103
Los ma / ju, del 17 de ene - 16 de feb	5 semanas	5:30 - 6:15 p.m.	6501.101
Los sá, del 21 de ene - 18 de feb	5 semanas	10 - 10:45 a.m.	6501.102
Los lu / mi, del 27 de feb - 29 de mar	5 semanas	5:30 - 6:15 p.m.	6502.103
Los ma / ju, del 28 de feb - 30 de mar	5 semanas	5:30 - 6:15 p.m.	6502.101
Los sá, del 4 de mar - 1 de abr	5 semanas	10 - 10:45 a.m.	6502.102
Los lu / mi, del 10 de abr - 10 de mayo	5 semanas	5:30 - 6:15 p.m.	6503.103
Los ma / ju, del 11 de abr - 11 de mayo	5 semanas	5:30 - 6:15 p.m.	6503.101
Los sá, del 15 de abr - 13 de mayo	5 semanas	10 - 10:45 a.m.	6503.102

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

Los lu / mi, del 16 de ene - 15 de feb	5 semanas	6:30 - 7:30 p.m.	6811.102
Los sá, del 21 de ene - 18 de feb	5 semanas	11 a.m. - Mediodía	6811.101
Los lu / mi, del 27 de feb - 29 de mar	5 semanas	6:30 - 7:30 p.m.	6812.102
Los sá, del 4 de mar - 1 de abr	5 semanas	11 a.m. - Mediodía	6812.101
Los lu / mi, del 10 de abr - 10 de mayo	5 semanas	6:30 - 7:30 p.m.	6813.102
Los sá, del 15 de abr - 13 de mayo	5 semanas	11 a.m. - Mediodía	6813.101

**ADULTOS (EADAES 16 Y MAYORES)**

Los sá, del 21 de ene - 18 de feb	5 semanas	9 - 10 a.m.	6601.101
Los sá, del 4 de mar - 1 de abr	5 semanas	9 - 10 a.m.	6602.101
Los sá, del 15 de abr - 13 de mayo	5 semanas	9 - 10 a.m.	6603.101

**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. 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 en las descripciones de clases de baile es una guía general. Los instructores recomendarán el nivel de clase apropiado para los estudiantes según sus destrezas. Es posible que los estudiantes que comienzan en una clase se les pida que se cambien a una clase distinta como una medida de tratar de armonizar las habilidades. Las clases de Invierno / Primavera con recital concluirán con una presentación de Primavera en junio. Inscríbese temprano para aprovechar las tarifas de clase con descuento. La información indicada está sujeta a cambios. Para obtener las clases / información más actualizada, por favor visite [c3gov.com/recreation](http://c3gov.com/recreation).

**MOVIMIENTO CREATIVO**

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

**Sin Recital****Edad 3**

Los ma, del 24 de ene - 30 de mayo 5:30 - 6 p.m. 1001.101 EP  
para el 18 de ene \$70/\$80 el 19 de ene \$80/\$90

*\*No habrá clase el 28 de mar*

**Con Recital****Edad 4**

Los ma, del 24 de ene - 30 de mayo 6 - 6:30 p.m. 1001.102 EP  
para el 18 de ene \$82/\$92 el 19 de ene \$92/\$102

*\*No habrá clase el 28 de mar*

**Edad 4**

Los sá, del 28 de ene - 27 de mayo 9 - 9:30 a.m. 1051.103 BR  
para el 18 de ene \$82/\$92 el 19 de ene \$92/\$102

*\*No habrá clase el 25 de mar*

**Con Recital****Ballet y Tap**

A los niños se les presenta los fundamentos del baile y pasan progresivamente a través de clases de baile, al desarrollar el equilibrio, los pasos, tres posiciones y el movimiento de los pies. Las 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 24 de ene - 30 de mayo 6:30 - 7:15 p.m. 1101.101 EP  
para el 18 de ene \$91/\$101 el 19 de ene \$101/\$111

*\*No habrá clase el 28 de mar*

Los ma, del 24 de ene - 30 de mayo 7:15 - 8 p.m. 1101.102 EP  
para el 18 de ene \$91/\$101 el 19 de ene \$101/\$111

*\*No habrá clase el 28 de mar*

Los ju, del 26 de ene - 1 de jun 5:30 - 6:15 p.m. 1151.103 BR  
para el 18 de ene \$91/\$101 el 19 de ene \$101/\$111

*\*No habrá clase el 23 de mar*

Los vi, del 27 de ene - 2 de jun 5:30-6:15 p.m. 1101.104 EP  
para el 18 de ene \$91/\$101 el 19 de ene \$101/\$111

*\*No habrá clase el 31 de mar*

Las sá, del 28 de ene - 27 de mayo 9:30 - 10:15 a.m. 1101.105 BR  
para el 18 de ene \$91/\$101 el 19 de ene \$101/\$111

*\*No habrá clase el 25 de mar*

Los sá, del 28 de ene - 27 de mayo 10:15 - 11 a.m. 1101.106 BR  
para el 18 de ene \$91/\$101 el 19 de ene \$101/\$111

*\*No habrá clase el 25 de mar*

**Con Recital****JAZZ**

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

**Edades 7 - 8**

Los ju, del 26 de ene - 1 de jun 6:30 - 7:30 p.m. 1551.101 BR  
para el 18 de ene \$95/\$105 el 19 de ene \$105/\$115

*\*No habrá clase el 23 de mar*

**Edades 9 - 12**

Los vi, del 27 de ene - 2 de jun 5:30 - 6:30 p.m. 1551.102 BR  
para el 18 de ene \$95/\$105 el 19 de ene \$105/\$115

*\*No habrá clase el 24 de mar*

**Con Recital****Contemporáneo****Edades 14 a 18**

Contemporáneo combina varios tipos de danza para formar su propio y singular estilo. Incluye elementos de ballet, jazz, moderno y hip hop. El estilo es muy teatral en la interpretación y le permite que los participantes poder ser bastante expresivos.

Los vi, del 27 de ene - 2 de jun 6:30 - 7:30 p.m. 1851.101 BR  
para el 18 de ene \$95/\$105 el 19 de ene \$105/\$115

*\*No habrá clase el 23 de mar*

**Con Recital****Pompones para Principiantes****Edades 8 a 12**

El programa de pompones prepara a los participantes para la escuela preparatoria, la universidad, o para equipos de baile profesional. Las clases enseñan movimientos precisos y nítidos a través de combinaciones de piso y de pompones. Estas clases también se concentran en las muchas destrezas que requieren los equipos de baile, tal como saltos, brincos y giros.

Los ju, del 26 de ene - 1 de jun 7:30 - 8:30 p.m. 1451.101 BR  
para el 18 de ene \$95/\$105 el 19 de ene \$105/\$115

*\*No habrá clase el 23 de mar*

Los vi, del 27 de ene - 2 de jun 6:30 - 7:30 p.m. 1401.101 EP  
para el 18 de ene \$95/\$105 el 19 de ene \$105/\$115

*\*No habrá clase el 31 de mar*

**Con Recital****Baile Lírico****Edades 12 y mayores**

El baile lírico es un tipo popular de baile 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 26 de ene - 1 de jun 8:30 - 9:30 p.m. 1391.101 BR  
para el 18 de ene \$95/\$105 el 19 de ene \$105/\$115

*\*No habrá clase el 23 de mar*

**Con Recital****Hip Hop**

Muévete, baila y diviértete a lo grande 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 25 de ene - 31 de mayo 6 - 7 p.m. 1251.101 BR  
para el 18 de ene \$95/\$105 el 19 de ene \$105/\$115

\*No habrá clase el 22 de mar

Los mi, del 25 de ene - 31 de mayo 6:30 - 7:30 p.m. 1201.101 EP  
para el 18 de ene \$95/\$105 el 19 de ene \$105/\$115

\*No habrá clase el 29 de mar

**NIVEL INTERMEDIO****Edades 11 - 16**

Los mi, del 25 de ene - 31 de mayo 7:30 - 8:30 p.m. 1211.101 EP  
para el 18 de ene \$95/\$105 el 19 de ene \$105/\$115

\*No habrá clase el 29 de mar

Los mi, del 25 de ene - 31 de mayo 7 - 8 p.m. 1261.101 BR  
para el 18 de ene \$95/\$105 el 19 de ene \$105/\$115

\*No habrá clase el 22 de mar

**NIVEL AVANZADO****Solo por invitación de parte del instructor**

Los mi, del 25 de ene - 31 de mayo 8 - 9 p.m. 1251.101 BR  
para el 18 de ene \$95/\$105 el 19 de ene \$105/\$115

\*No habrá clase el 22 de mar

**Sin Recital****Fundamentos del Ballet****Edad 3**

Los Fundamentos del Ballet enfatiza la coordinación, la musicalidad, las destrezas básicas, los buenos modales del salón de clases, y el amor por el baile mientras se enseña los primeros pasos de ballet.

Los ma, del 24 de ene - 30 de mayo 4:30 - 5 p.m. 1651.101 BR  
para el 18 de ene \$70/\$80 el 19 de ene \$80/\$90

\*No habrá clase el 21 de mar

**Con Recital****Fundamentos del Ballet****Edad 4**

Los Fundamentos del Ballet enfatiza la coordinación, la musicalidad, las destrezas básicas, los buenos modales del salón de clases, y el amor por el baile mientras se enseña los primeros pasos de ballet.

Los ma, del 24 de ene - 30 de mayo 5 - 5:30 p.m. 1651.102 BR  
para el 18 de ene \$82/\$92 el 19 de ene \$92/\$102

\*No habrá clase el 21 de mar

**Con Recital****Presentación al Ballet****Edades 5 - 6**

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

Los ma, del 24 de ene - 30 de mayo 5:30 - 6:15 p.m. 1661.101 BR  
para el 18 de ene \$91/\$101 el 19 de ene \$101/\$111

\*No habrá clase el 21 de mar

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

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

Los ma, del 24 de ene - 30 de mayo 6:15 - 7:15 p.m. 1671.101 BR  
para el 18 de ene \$95/\$105 el 19 de ene \$105/\$115

\*No habrá clase el 21 de mar

**Con Recital****Ballet Folklórico****Edades 8 - 17**

Establece nuevas amistades, haz algo de ejercicio y gira las coloridas faldas mientras aprendes los pasos de los tradicionales bailes de la cultura mexicana.

Los mi, del 25 de ene - 31 de mayo 5:30 - 6:30 p.m. 1351.101 EP  
para el 18 de ene \$95/\$105 el 19 de ene \$105/\$115

\*No habrá clase el 29 de mar

**Sin Recital****Ballet para Adultos****Edades 18+**

El ballet para adultos se enfoca en ejercicios, técnicas y pasos del ballet clásico con énfasis en la terminología y la alineación corporal correcta. Desarrolla una conciencia estética del arte del ballet clásico. Incluye calentamiento en la barra con trabajo de piso central y combinaciones.

Los sáb, del 28 de ene - 4 de mar 9 - 10:30 a.m. 1701.101 EP  
para el 18 de ene \$60/\$70 el 19 de ene \$70/\$80

\*Los sáb, del 11 de mar - 22 de abr 9 - 10:30 a.m. 1702.101 EP  
para el 7 de mar \$60/\$70 el 19 de ene \$70/\$80

\*No habrá clases el 1 de abr

**PROGRAMAS FAMILIARES****DÍA DE SERVICIO****Edades 6+ con un adulto**

Retribuya a la comunidad y enséñeles a sus hijos el valor de la generosidad, todo mientras pasan tiempo juntos. Pase a cualquier hora durante la sesión para crear paquetes de cuidado personal para el invierno. Por favor inscriba solamente a un integrante de la familia.

Lu 16 de ene 10 a.m. - 2 p.m. GRATIS 7701.101 EP

**BAILE DE PAPÁS E HIJAS: UNA NOCHE EN PARÍS****Para niñas edades de 4 - 17 con figura paterna adulto**

Baile a la sombra de la Torre Eiffel y cena crêpes a lo largo de los Campos Elíseos mientras disfruta de una velada con su chica especial en la Ciudad de la Luz. Por favor inscriba a cada participante por separado. El precio aumenta a \$20/\$25 por persona después del 27 de enero, así que inscribase lo más pronto posible!

Vi 3 de feb 6 - 9 p.m. \$15/\$18/persona 7751.101 BR

**FIESTA ARTÍSTICA FAMILIAR**

**Edades 6+ con un adulto**

Crea una hermosa obra de arte con instrucciones y provisiones facilitadas por Gallery On The Go! Por favor inscriba a cada participante por separado.

Mi 8 de feb	6 - 8 p.m.	\$22/\$28/persona	7011.101 EP
Mi 10 de mayo	6 - 8 p.m.	\$22/\$28/persona	7012.101 EP

**MINI COMIC CON**

**Todas las Edades**

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

Sá 25 de mar	10 a.m. - 4 p.m.	GRATIS	
--------------	------------------	--------	--

**SUPER DIVERSIÓN DE PASCUAS**

**Todas las Edades**

Podrás teñir huevos, tomarte una foto con el conejito de Pascua, hacer artesanías, y disfrutar de una búsqueda de huevos. Por favor inscriba a cada participante por separado.

Sá 1 de abr	10 a.m. - mediodía	\$5/\$8/persona	7702.101 EP
-------------	--------------------	-----------------	-------------

**TÉ DE HADAS CON MI MAMÁ**

Para niños en edades de 3+ con figura materna adulta Encuentra tus alas y tiara y acompáñanos para tomar té, sándwiches, postres, juegos y artesanías. Por favor inscriba a cada participante por separado.

Sá 6 de mayo	11 a.m. - 1 p.m.	\$7/\$10/persona	7753.101 BR
--------------	------------------	------------------	-------------

**VIERNES DE DIVERSIÓN FAMILIAR**

**Edades 4+ con un adulto**

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

Los vi,	6 - 8:30 p.m.	\$12/\$18/familia	
13 de ene	Fiesta de Teñido Anudado		7081.101 BR
27 de ene	Lego Manía		7031.101 EP
10 de febr	Sal-Si-Puedes		7082.101 BR
24 de feb	Artesanía de la Naturaleza		7032.101 EP
10 de mar	Bingo		7083.101 BR
14 de abr	Música Disco y Luces		7084.101 BR
28 de abr	Fabricación de Joyas		7034.101 EP
12 de mayo	Construcción de Maquetas		7085.101 BR
19 de mayo	Batalla Nerf		7035.101 EP

**CLASES PARA PADRE DE FAMILIA Y NIÑO**

**PADRE DE FAMILIA Y NIÑO DE PASEO**

**Edades 3 - 6**

Establezca nuevas amistades mientras visitas algunos de nuestros lugares favoritos de la ciudad.

Se facilita servicios de transporte para participantes de 4 años y mayores con un adulto. Los participantes menores de 4 años tendrán que reunirse en el lugar. Una combi (van) pasará por participantes desde los centros recreativos Eagle Pointe y Bison Ridge.

Los ju	9 a.m. - mediodía	\$15/\$20 EP	BR
--------	-------------------	--------------	----

**INSCRIPCIÓN** • Bison Ridge 303-286-6801 • Eagle Pointe 303-289-3789 • [c3gov.com/register](http://c3gov.com/register)

19 de ene	Monkey Bizness	7141.302	7141.303
9 de feb	Estación de Bombero de South Adams County	7142.302	7142.303
16 de mar	Butterfly Museum (Museo de Mariposas)	7143.302	7143.303
13 de abr	Urban Farm (Granja Urbana)	7144.302	7144.303

**ACTIVIDADES DE ACRECENTAMIENTO PARA PADRE DE FAMILIA / NIÑO**

**Edades 2 - 5 con un adulto (el precio es por niño)**

Podrán crear música, arte y mucha diversión juntos.

Los lu,	9 - 9:45 a.m.	\$22/\$28 EP	
Del 9 - 30 de ene	Nieve y Más Nieve		7111.101
Del 6 - 27 de feb	Alrededor del Mundo		7112.101
Del 6 - 20 de mar*	A Volar		7113.101
Del 3 - 24 de abr	Dina-Mita		7114.101
Del 1 - 15 de mayo*	Debajo del Mar		7115.101

\*Precio prorrateado.

Los mi,	1 - 1:45 p.m.	\$22/\$28 EP	
Del 4 - 25 de ene	Abrigado y Cálido		7111.102
Del 1 - 22 de feb	Animales Árticos		7112.102
Del 1 - 22 de mar	Bienvenida Primavera		7113.102
Del 5 - 26 de abr	Vamos a la Granja		7114.102
Del 3 - 17 de mayo*	Diversión de Acampar		7115.102

\*Precio prorrateado.

**ACTIVIDADES BILINGÜES DE ACRECENTAMIENTO PARA PADRE DE FAMILIA / NIÑO**

**Edades 2 - 5 con un adulto (el precio es por niño)**

La clase se imparte en español e inglés para fomentar el movimiento, el arte y la creatividad, todo junto con un padre de familia o tutor legal.

Los ju,	9 - 9:45 a.m.	\$22/\$28 EP	
Del 5 - 26 de ene	Aprendamos el Alfabeto		7131.101
Del 2 - 23 de feb	Animales de la Granja		7131.101
Del 2 - 23 de mar	Insectos, Insectos, Insectos		7131.101
Del 6 - 27 de abr	La Familia		7131.101
Del 4 - 18 de mayo*	Nuestro Hogar		7131.101

\*Precio prorrateado.

**DEPORTES JUMPBUNCH Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA NIÑOS**

¡Deportes. Sonrisas. Ejercicio. Diversión! Ven a ver de qué se trata la diversión y ponte 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,	9:15 - 9:45 a.m. BR		
Del 5 - 26 de ene	\$52/\$65		7161.101
Del 2 - 23 de feb	\$52/\$65		7162.101
Del 2 - 30 de mar*	\$52/\$65		7163.101
Del 6 - 27 de abr	\$52/\$65		7164.101
Del 4 - 25 de mayo	\$52/\$65		7165.101

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

Los ju,	10 - 10:30 a.m. BR		
Del 5 - 26 de ene	\$52/\$65		7161.102

Del 2 - 23 de feb	\$52/\$65	7162.102
Del 2 - 30 de mar*	\$52/\$65	7163.102
Del 6 - 27 de abr	\$52/\$65	7164.102
Del 4 - 25 de mayo	\$52/\$65	7165.102

**Edades 3.5 - 6**

Los ju 10:45 - 11:30 a.m. BR

Del 5 - 26 de ene	\$52/\$6	7161.103
Del 2 - 23 de feb	\$52/\$65	7162.103
Del 2 - 30 de mar*	\$52/\$65	7163.103
Del 6 - 27 de abr	\$52/\$65	7164.103
Del 4 - 25 de mayo	\$52/\$65	7165.103

\*No habrá programación el 23 de marzo.

**ACTIVIDADES DE ACRECENTAMIENTO PARA NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR**

**Edades 3 - 5**

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

Los lu	1 - 1:45 p.m.	\$16/\$20	BR
Del 9 - 30 de ene	¡Brrrr, Que Frio Hace!	7181.101	
Del 6 - 27 de feb	Corazones y Amigos	7182.101	
Del 6 - 20 de mar	A Disfrutar la Primavera	7183.101	
Del 3 - 24 de abr	¿A Quién le Encanta Abril?	7184.101	
Del 1 - 15 de mayo*	Las Flore de Mayo	7185.101	

\*Precio prorrateado.

Los lu,	2 - 4p.m.	\$20/\$30	BR
Del 9 - 30 de ene	Vamos a Construir	7181.101	
Del 6 - 27 de feb	Corazones y Amigos	7182.101	
Del 6 - 20 de marzo	Colores Locos	7183.101	
Del 3 - 24 de abr	Lluvias de Abril	7184.101	
Del 1 - 15 de mayo*	Ahí Viene el Verano	7185.101	
Los ma,	10 - 10:45 a.m	\$16/\$20	EP
Del 10 - 31 de ene	Animales Árticos	7101.101	
Del 7 - 28 de feb	Los Cinco Sentidos	7102.101	
Del 7 - 21 de mar*	Exploración de Transporte	7103.101	
Del 4 - 25 de abr	Científicos Locos	7104.101	
Del 2 - 16 de mahyo*	Animales del Océano	7105.101	

\*Precio prorrateado.

**ACTIVIDADES BILINGÜES DE ACRECENTAMIENTO PARA NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR**

**Edades 3 - 5**

La clase se imparte en español e inglés para permitir a los estudiantes ser creativos y poner en práctica sus dones, talentos y aficiones naturales.

Los vi,	9 - 9:45 a.m.	\$15/\$19	EP
Del 6 - 27 de ene	Días de la semana	7121.101	
Del 3 - 24 de feb	Las Letras	7122.101	
Del 3 - 24 de mar	Par Mí y Por Mí	7123.101	
Del 7 - 28 de abr	Hagamos Artesanías	7124.101	
Del 5 - 19 de mayo*	Crecemos Juntos	7125.101	

\*Precio prorrateado.

**MINI EXPLORACIONES**

**Edades 3 - 5**

Juntos exploramos nuestros sentidos, fomentamos nuestra curiosidad y desarrollamos el amor por el mundo natural. La clase se lleva a cabo al aire libre siempre que sea posible; por favor vista a su niño de manera adecuada para el clima. \*Ambos segmentos de tiempo cubren los mismos temas. Por favor seleccione solamente un intervalo de tiempo.

Los vi,	9 - 9:45 a.m.	\$16/\$20	BR
Del 6 - 20 de ene		7191.101	
Del 3 - 17 de feb		7192.101	
Del 3 - 17 de mar		7193.101	
Del 7 - 21 de abr		7194.101	
Del 5 - 19 de mayo		7195.101	
Los vi,	10 - 10:45 a.m.	\$16/\$20	BR
Del 6 - 20 de ene		7191.102	
Del 3 - 17 de feb		7192.102	
Del 3 - 17 de mar		7193.102	
Del 7 - 21 de abr		7194.102	
Del 5 - 19 de mayo		7195.102	

**MINI EXPLORACIONES Y MUCHO MÁS**

Acompáñenos en una clase adicional de Mini Exploraciones mientras continuamos desarrollando nuestro amor por el mundo de la naturaleza. La clase se impartirá parcialmente al aire libre.; por favor vista a su niño de manera adecuada para el clima.

Vi 28 de abr	9 - 10:30 a.m.	\$5/\$9	7194.103 BR
--------------	----------------	---------	-------------

**PEQUEÑAS EXPLORACIONES EN EL CAMINO**

**Edades 3 - 5**

Acompáñenos a medida que nos reunimos en un nuevo lugar al aire libre cada mes para completar una actividad de artesanía y para juntos dar un paseo por la naturaleza. \* Servicio de transporte no incluido. Se les pedirá a los participantes que se reúnan con el personal de recreación en el lugar cada mes.

Los sá	10 - 11 a.m.	\$5/\$7
7 de ene	Fronterra Park	7191.103
11 de feb	Veterans Memorial Park	7192.103
25 de mar	Refugio Nacional de Vida Silvestre Rocky Mountain Arsenal	7193.103
27 de mayo	Turnberry Park	7195.103

**PEQUEÑOS CREADORES DE NATURALEZA**

**Edades 3 - 5**

¡Deja que tu creatividad vuele mediante el diseño de artes y artesanías hechas con materiales naturales que se encuentran al aire libre! Al usar todo tipo de medios, aprenderemos acerca del medioambiente mientras que hacemos juegos para estimular la exploración y la curiosidad.

Los vi	1 - 3 p.m.	\$6/\$10	BR
24 de feb		7192.104	
21 de abr		7194.103	

**BASTÓN DE VIAJE PREESCOLAR**

**Edades 3 - 6**

Podrás fabricar un bastón para caminar por la naturaleza con los objetos que tú mismo elijas durante un paseo por Wetlands Loop (Humedales). Podrás recolectar artículos tales como palos, rocas, hojas y mucho más para añadir a tu

Bastón de Viaje.

\*Los participantes se reunirán en Sand Creek Regional Greenway (Vía Verde), Wetlands Loop.

Vi 26 de mayo	9 - 10 a.m.	\$3/\$5	7199.101 BR
---------------	-------------	---------	-------------

### DISCOVERY KIDS (DESCUBRIMIENTO INFANTIL)

Edades 3 - 5

¡Discovery Kids es una sesión de clase interactiva con enfoque en la construcción de destrezas, en la independencia y la diversión práctica!

Bison Ridge

Los ma, mi, ju 2 - 4 p.m.

Del 3 - 26 de ene	Hielo y Nieve	7151.101
\$120/\$160		

Del 31 de ene - 23 de feb	Niños en Movimiento	7152.101
\$120/\$160		

Del 28 de feb - 30 de mar*	Clima Loco	7153.101
\$120/\$160		

\*no habrá programa del 21 - 23 de mar

Del 4 - 27 de abr	La Primavera al Aire Libre	7154.101
\$120/\$160		

Del 2 - 18 de mayo	Ayudantes Comunitarios	7155.101
\$90/\$120		

### JUNIOR JAM

Edades 3 - 5

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

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

Vi 6 de ene	Año Nuevo Todo Nuevo	7171.101
-------------	----------------------	----------

Vi 20 de ene	¿Y Si Hacemos un Muñeco de Nieve?	7171.102
--------------	-----------------------------------	----------

Vi 17 de feb	Martes de Carnaval	7172.101
--------------	--------------------	----------

Vi 3 de mar	Amuleto de la Suerte	7173.101
-------------	----------------------	----------

Vi 17 de mar	Amor de Primavera	7173.102
--------------	-------------------	----------

Vi 7 de abr	Las Lluvias de Abril Traen Flores de Mayo	7174.101
-------------	---	----------

Vi 21 de abr	Invertir en Nuestro Planeta	7174.102
--------------	-----------------------------	----------

Vi 5 de mayo	Gran Locura de Carnaval	7175.101
--------------	-------------------------	----------

Vi 19 de mayo	Splash-Splash	7175.102
---------------	---------------	----------

## EJERCICIO

### 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. Inscríbese 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 adaptivas, 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 para obtener más información.

Consulte todas las biografías de nuestros entrenadores personales en nuestro sitio web en 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

**FITNESS & WELLNESS PROGRAMMING**

**DAMAS Y PESAS**

**16 años y mayores**

¿Se siente aburrida con su actual programa de ejercicios? Damas y pesas abarca múltiples formatos que utilizan pesas de mancuernas, pesas libres, bandas de resistencia, gradas, y muchas más herramientas. Esta clase es perfecta para las mujeres que desean aprender la mecánica adecuada del entrenamiento con pesas mientras se enfocan en la fortaleza muscular, en la fuerza central y en la resistencia. Brinda una excelente presentación en un entorno de grupo pequeño para poder ayudar a las participantes a alcanzar sus metas de acondicionamiento físico.

Los sáb, del 18 de feb - 11 de mar	9:30 - 10:30 a.m.
\$35/\$40	3561.101 BR

**TRX + PESAS RUSAS**

**16 años y mayores**

En esta clase de ejercicio individual solo se utilizan TRX y Pesas Rusas para que pueda entrenar todo el cuerpo. Podrá tonificar y fortalecer todos sus grupos musculares principales y al mismo tiempo aumentar su ritmo cardíaco para quemar

la cantidad máxima de calorías. Dirigido por un Entrenador Personal Certificado, aprenderá la forma apropiada y obtendrá atención individual adicional en un entorno de grupo más pequeño. ¡Prepárese para ver los resultados!

Los ma / ju, del 17 de ene - 24 de feb	7 - 8 p.m.
\$90/\$95	3551.101 BR

Los ju, del 15 de mar - 28 de abr	7 - 8 p.m.
\$90/\$95	3552.101 BR

**YOGA RESTAURATIVO / MEDITACIÓN**

**16 años y mayores**

El Yoga Restaurativo y Meditación es una clase de una hora que abrirá su cuerpo, mente y alma a través de la práctica de la quietud y movimientos suaves durante largos períodos de tiempo. Esta clase está disponible a todos los niveles y sería beneficiosa para mujeres embarazadas, personas que enfrentan mucho estrés, ansiedad, recuperación de lesiones y cualquier otra cosa.

Los mi, del 8 de feb - 1 de mar	6:30 - 7:30 p.m.
\$40/45	3351.101 BR

**LEVANTAMIENTO DE PESAS PARA ADOLESCENTES**

**15 - 18 años**

Aprende acerca de los fundamentos del levantamiento de pesas, de los buenos modales de sala de pesas y de la técnica apropiada del levantamiento de pesas. Esta clase es para adolescentes que quieren aprender como acucillarse y como levantar apropiadamente en la banca, y mucho más. ¡Aprovecha al máximo tu entrenamiento usando la forma correcta y favorécete de esos beneficios!

Los ma, del 10 de ene - 14 de feb	7 - 8 p.m.
\$60/\$65	3161.101 BR

Los ma, del 7 de mar - 11 de abr	7-8 p.m.
\$60/\$65	3162.101 BR

**CAMPAMENTO DE ENTRENAMIENTO DE FORTALEZA**

**16 años y mayores**

Nuestro campamento de entrenamiento progresivo incluye pruebas de ejercicio al principio y al final del curso para evaluar el crecimiento. Trabaje en el desarrollo de fortaleza y 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 grandes resultados que ha estado esperando! Disponibles para todos los niveles de acondicionamiento físico.

Los ma / ju, del 21 de mar - 27 de abr	5:15 - 6:15 p.m.
\$150/\$155	3571.101 BR

**ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA LA FAMILIA**

**11 años y mayores con un adulto**

¡Una clase para toda la familia! Trabaje en el desarrollo de fortaleza y 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 grandes resultados que ha estado esperando! Disponibles para todos los niveles de acondicionamiento físico. El precio incluye hasta cuatro integrantes de la familia. Por favor, inscriba solamente a una persona por familia.

Los ma, del 25 de ene - 1 de mar	6:30 - 7:30 p.m.
\$25/\$30 por familia	3511.101

Los ma, del 22 de mar – 26 de abr 6:30 – 7:30 p.m.  
\$25/\$30 por familia 3512.101

**ADULTOS ACTIVOS Y PESAS**

**50 años y mayores**

El entrenamiento muscular mejora la salud ósea, la postura, el equilibrio y la capacidad para poder llevar a cabo actividades cotidianas. ¡Aprenda consejos prácticos para un programa de ejercicios exitoso que usted puede hacer por su propia cuenta! Usamos una variedad de métodos progresivos de entrenamiento muscular que incluyen máquinas de ejercicios, bandas de resistencia, pesas libres y ejercicios de peso corporal. Impartida por un entrenador personal certificado.

Los ma, del 7 – 28 de feb 9:30 – 10:30 a.m.  
\$30/\$35 3251.101 BR

Los ma, del 7 – 28 de mar 9:30 – 10:30 a.m.  
\$30/\$35 3252.101 BR

**ORIENTACIÓN DE LA SALA DE PESAS PARA 50+**

**50 años y mayores**

Acompáñenos en una orientación de sala de pesas con un entrenador personal certificado. Esta orientación incluirá repasar diferentes equipos de ejercicio para determinar la forma adecuada, cómo realizar los ejercicios de manera segura y los bueno modales de sala de pesas.

Mi 18 de ene 11 a.m. – mediodía  
\$5/\$6 3211.101 EP

Ju 26 de ene 5:30 – 6:30 p.m.  
\$5/\$6 3212.101 EP

Lu 13 de feb 9:30 – 10:30 a.m.  
\$5/\$6 3213.101 EP

Ma 21 de feb 5:30 – 6:30 p.m.  
\$5/\$6 3214.101 EP

**ENTRENAMIENTO MUSCULAR ADAPTATIVO PARA CONDICIONES CRÓNICAS**

**16 años y mayores**

Una clase diseñada para adaptarse a una variedad de condiciones crónicas, esta clase enfatizará la flexibilidad adecuada, la fuerza central y las técnicas de levantamiento de pesas. El personal capacitado acerca de cómo solucionar estas condiciones guiará y supervisará la clase mientras se trabaja en un entorno grupal y con programas en la sala de pesas. Es posible que se requiera autorización médica. Si tiene preguntas por favor llame al 303-289-3762.

Los ma / ju, del 23 de ene - 13 de feb 11 a.m. – mediodía  
\$30/\$35 3261.101 BR

Los ma / ju, del 28 de feb – 21 de mar 5:30 – 6:30 p.m.  
\$30/\$35 3262.101 BR

**Artes Marciales**

**TAEKWONDO**

**8 años y mayores**

Desarrolle su autodisciplina, resistencia, coordinación y confianza en sí mismo a través del Taekwondo. A lo largo de la sesión, aprenda defensa personal, jiu jitsu, sparring y movimientos de combinación. Se le pondrá a prueba en patadas de salto, sparring, en romper tablas y mucho más para ascender en rango de cinturón. Los uniformes y las almohadillas están disponibles para compra adicional, pero no son requeridos.

Los ma, del 17 de ene – 21 de feb 6:30 – 8 p.m.  
\$45/\$50 3801.101 EP

Los ma / ju, del 17 de ene – 23 de feb 6:30 – 8 p.m.  
\$90/\$95 3801.102 EP

Los ju, del 19 de ene – 23 de feb 6:30 – 8 p.m.  
\$45/\$50 3801.103 EP

Los ma, del 7 de mar – 11 de abr 6:30 – 8 p.m.  
\$45/\$50 3802.101 EP

Los ma / ju, del 7 de mar – 13 de abr 6:30 – 8 p.m.  
\$90/ 95 3802.102 EP

Los ju, del 9 de mar – 13 de abr 6:30 – 8 p.m.  
\$45/\$50 3802.103 EP



**¡Año Nuevo, Vida Nueva!**

**16 años y mayores**

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

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

Los lu / mi, del 3 de ene – 30 de mar 6 – 7:30 p.m. \$360/\$380  
3751.101 BR

## Celebra el Año Nuevo en Bison Grill

Pase la víspera del Año Nuevo en el Bison Grill. Disfrute de un menú de precio fijo de cuatro platillos y brindis con champaña. Visite [BuffaloRunGolfCourse.com](http://BuffaloRunGolfCourse.com) para menú y precios.

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

Reserve su Tee Time

- Por teléfono en 303-289-1500
- En línea en [BuffaloRunGolfCourse.com](http://BuffaloRunGolfCourse.com)
- En persona en 15700 E. 112th Ave.

Inscríbese en línea en [BuffaloRunGolfCourse.com](http://BuffaloRunGolfCourse.com) para participar en nuestro eClub. ¡Al hacerlo, recibirá una tarifa verde gratis el día de su cumpleaños! (Válida hasta una semana antes y una semana después de su cumpleaños).

## UBICACIÓN

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

Proyecto de Reemplazo de Riego hasta el 1 de febrero de 2023. Habrá cierres de hoyos; de 1 - 2 hoyos por día.

## Horario del campo de golf \*

7 de noviembre de 2022 – 13 de marzo de 2023

De lunes - jueves

18 hoyos en carrito \$40 (caminando \$25)  
9 hoyos en carrito \$25 (caminando \$15)

De viernes - domingo

18 hoyos en carrito \$45 (caminando \$30)  
9 hoyos en carrito \$30 (caminando \$20)

¡Asegúrese de preguntar acerca de los programas de 2023!

## Bison Grill en el Campo de Golf Buffalo Run

Bison Grill está disponible para celebraciones de los días festivos, ensayos de bodas, recepciones y eventos especiales. Visite [BuffaloRunGolfCourse.com](http://BuffaloRunGolfCourse.com) para obtener más información.

## GIMNASIA

La información indicada 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 principiante se enfocan en el movimiento.**

La inscripción para sesiones impartidas por padres de familia y de pre-gimnasia comienza el 6 de diciembre para Residentes y el 8 de diciembre para No Residentes.

### IMPATRIADAS 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 mucho más.

Los lu, del 9 de ene - 20 de feb para el 3 de ene \$27/\$37	9 - 9:45 a.m. el 4 de ene \$37/\$47	2101.101 BR
Los lu, del 9 de ene - 20 de feb para el 3 de ene \$27/\$37	10 - 10:45 a.m. el 4 de ene \$37/\$47	2101.102 BR
Los lu, del 9 de ene - 20 de feb para el 3 de ene \$27/\$37	2 - 2:45 p.m. el 4 de ene \$37/\$47	2101.103 BR
Los sáb, del 14 de ene - 25 de feb para el 3 de ene \$27/\$37	9 - 9:45 a.m. el 4 de ene \$37/\$47	2101.104 BR
Los lu, del 13 de mar - 24 de abr para el 7 de mar \$27/\$37	9 - 9:45 a.m. el 8 de mar \$37/\$47	2102.101 BR
Los lu, del 13 de mar - 24 de abr para el 7 de mar \$27/\$37	10 - 10:45 a.m. el 8 de mar \$37/\$47	2102.102 BR
Los lu, del 13 de mar - 24 de abr para el 7 de mar \$27/\$37	2 - 2:45 p.m. el 8 de mar \$37/\$47	2102.103 BR
Los sáb, del 18 de mar - 29 de abr para el 7 de mar \$27/\$37	9 - 9:45 a.m. el 8 de mar \$37/\$47	2102.104 BR

### PRE-GIMNASIA

#### Edades 4 - 5

Los instructores le presentan a los niños la gimnasia básica por medio de 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 equipos de gimnasia. Esta clase ayuda a los niños a mejorar la coordinación, las destrezas motrices, la autoconfianza y las destrezas de escuchar.

Los lu, del 9 de ene - 20 de feb para el 3 de ene \$27/\$37	11 - 11:45 a.m. el 4 de ene \$37/\$47	2201.101 BR
Los lu, del 9 de ene - 20 de feb para el 3 de ene \$27/\$37	Mediodía - 12:45 p.m. el 4 de ene \$37/\$47	2201.102 BR
Los lu, del 9 de ene - 20 de feb para el 3 de ene \$27/\$37	3 - 3:45 p.m. el 4 de ene \$37/\$47	2201.103 BR
Los sáb, del 14 de ene - 25 de feb para el 3 de ene \$27/\$37	10 - 10:45 a.m. el 4 de ene \$37/\$47	2201.104 BR
Los sáb, del 14 de ene - 25 de feb para el 3 de ene \$27/\$37	11 - 11:45 a.m. el 4 de ene \$37/\$47	2201.105 BR
Los lu, del 13 de mar - 24 de abr para el 7 de mar \$27/\$37	11 - 11:45 a.m. el 8 de mar \$37/\$47	2202.101 BR
Los lu, del 13 de mar - 24 de abr para el 7 de mar \$27/\$37	Mediodía - 12:45 p.m. el 8 de mar \$37/\$47	2202.102 BR
Los lu, del 13 de mar - 24 de abr para el 7 de mar \$27/\$37	3 - 3:45 p.m. el 8 de mar \$37/\$47	2202.103 BR
Los sáb, del 18 de mar - 29 de abr para el 7 de mar \$27/\$37	10 - 10:45 a.m. el 8 de mar \$37/\$47	2202.104 BR
Los sáb, del 18 de mar - 29 de abr para el 7 de mar \$27/\$37	11 - 11:45 a.m. el 8 de mar \$37/\$47	2202.105 BR

### GIMNASIA ADAPTATIVA

#### Edades 4 - 17

El programa SOAR fue establecido para ser totalmente inclusivo y para poder brindar una opción recreativa a los niños con discapacidades neurológicas o físicas. SOAR, por sus siglas en inglés, significa Éxito y Oportunidad Logrado a través de Recreación. Este programa permite a los niños con discapacidades participar en el deporte de gimnasia. Se requiere un IEP para poder inscribirse en esta clase.

Los sáb, del 14 de ene - 25 de feb para el 3 de ene \$27/\$37	4 - 4:45 p.m. el 4 de ene \$37/\$47	2601.101 BR
Los sáb, del 18 de mar - 29 de abr para el 7 de mar \$27/\$37	4 - 4:45 p.m. el 8 de mar \$37/\$47	2602.101 BR

**GIMNASIA PARA PRINCIPIANTES**

**Edades 6 - 17**

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

Los lu, del 9 de ene - 20 de feb para el 3 de ene \$32/\$42	4:30 - 5:30 p.m. el 4 de ene \$42/\$52	2301.101 BR
Los lu, del 9 de ene - 20 de feb para el 3 de ene \$32/\$42	5:30 - 6:30 p.m. el 4 de ene \$42/\$52	2301.102 BR
Los lu, del 9 de ene - 20 de feb para el 3 de ene \$32/\$42	7:30-8:30 p.m. el 4 de ene \$42/\$52	2301.103 BR
Los lu, del 9 de ene - 20 de feb para el 3 de ene \$32/\$42	7:30 - 8:30 p.m. el 4 de ene \$42/\$52	2301.104 BR
Los mi, del 11 de ene - 22 de feb para el 3 de ene \$32/\$42	4:30 - 5:30 p.m. el 4 de ene \$42/\$52	2301.105 BR
Los mi, del 11 de ene - 22 de feb para el 3 de ene \$32/\$42	6:30 - 7:30 p.m. el 4 de ene \$42/\$52	2301.106 BR
Los mi, del 11 de ene - 22 de feb para el 3 de ene \$32/\$42	7:30 - 8:30 p.m. el 4 de ene \$42/\$52	2301.107 BR
Los mi, del 11 de ene - 22 de feb para el 3 de ene \$32/\$42	7:30 - 8:30 p.m. el 4 de ene \$42/\$52	2301.108 BR
Los sáb, del 14 de ene - 25 de feb para el 3 de ene \$32/\$42	1 - 2 p.m. el 4 de ene \$42/\$52	2301.109 BR
Los lu, del 13 de mar - 24 de abr para el 7 de mar \$32/\$42	4:30 - 5:30 p.m. el 8 de mar \$42/\$52	2302.101 BR
Los lu, del 13 de mar - 24 de abr para el 7 de mar \$32/\$42	5:30 - 6:30 p.m. el 8 de mar \$42/\$52	2302.102 BR
Los lu, del 13 de mar - 24 de abr para el 7 de mar \$32/\$42	7:30 - 8:30 p.m. el 8 de mar \$42/\$52	2302.103 BR
Los lu, del 13 de mar - 24 de abr para el 7 de mar \$32/\$42	7:30 - 8:30 p.m. el 8 de mar \$42/\$52	2302.104 BR
Los mi, del 15 de mar - 26 de abr para el 7 de mar \$32/\$42	4:30 - 5:30 p.m. el 8 de mar \$42/\$52	2302.105 BR
Los mi, del 15 de mar - 26 de abr para el 7 de ene \$32/\$42	6:30 - 7:30 p.m. el 8 de ene \$42/\$52	2302.106 BR
Los mi, del 15 de mar - 26 de abr para el 7 de mar \$32/\$42	7:30 - 8:30 p.m. el 8 de mar \$42/\$52	2302.107 BR
Los mi, del 15 de mar - 26 de abr para el 7 de mar \$32/\$42	7:30 - 8:30 p.m. el 8 de mar \$42/\$52	2302.108 BR
Los sáb, del 18 de mar - 29 de abr para el 7 de mar \$32/\$42	1 - 2 p.m. el 8 de mar \$42/\$52	2302.109 BR

**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 obtener la aprobación del instructor para poder inscribirse.

Los lu, del 9 de ene - 20 de feb para el 3 de ene \$32/\$42	4:30-5:30 p.m. el 4 de ene \$42/\$52	2311.101 BR
Los lu, del 9 de ene - 20 de feb para el 3 de ene \$32/\$42	6:30 - 6:70 p.m. el 4 de ene \$42/\$52	2311.102 BR
Los mi, del 11 de ene - 22 de feb para el 3 de ene \$32/\$42	5:30 - 6:30 p.m. el 4 de ene \$42/\$52	2311.103 BR
Los sáb, del 14 de ene - 25 de feb para el 3 de ene \$32/\$42	1 - 2 p.m. el 4 de ene \$42/\$52	2311.104 BR
Los sáb, del 14 de ene - 25 de feb para el 3 de ene \$32/\$42	2 - 3 p.m. el 4 de ene \$42/\$52	2311.105 BR
Los lu, del 13 de mar - 24 de abr para el 7 de mar \$32/\$42	4:30 - 5:30 p.m. el 8 de mar \$42/\$52	2312.101 BR
Los lu, del 13 de mar - 24 de abr para el 7 de mar \$32/\$42	6:30 - 7:30 p.m. el 8 de mar \$42/\$52	2312.102 BR
Los mi, del 15 de mar - 26 de abr para el 7 de mar \$32/\$42	5:30 - 6:30 p.m. el 8 de mar \$42/\$52	2312.103 BR
Los sáb, del 18 de mar - 29 de abr para el 7 de mar \$32/\$42	1 - 2 p.m. el 8 de mar \$42/\$52	2312.104 BR
Los sáb, del 18 de mar - 29 de abr para el 7 de mar \$32/\$42	2 - 3 p.m. el 8 de mar \$42/\$52	2312.105 BR

**GIMNASIA INTERMEDIA**

**Edades 6 - 17**

Este nivel de clase ofrece nuevos desafíos con una enseñanza más avanzada acerca de barras altas y ejercicios en colchonetas portátiles. Los gimnastas continuarán desarrollando la confianza en sí mismos en un ambiente seguro y divertido. Los participantes deben poder demostrar el dominio de las destrezas de nivel participante y contar con la aprobación de parte del instructor para avanzar al nivel intermedio.

Los lu, del 9 de ene - 20 de feb para el 3 de ene \$40/\$50	6 - 7:30 p.m. el 4 de ene \$50/\$60	2321.101 BR
Los mi, del 11 de ene - 22 de feb para el 3 de ene \$40/\$50	6-7:30 p.m. el 4 de ene \$50/\$60	2321.102 BR
Los sáb, del 14 de ene - 25 de feb para el 3 de ene \$40/\$50	2 - 3:30 p.m. el 4 de ene \$50/\$60	2321.103 BR
Los lu, del 13 de mar - 24 de abr para el 7 de mar \$40/\$50	6-7:30 p.m. el 8 de mar \$50/\$60	2322.101 BR
Los mi, del 15 de mar - 26 de abr para el 7 de mar \$40/\$50	6 - 7:30 p.m. el 8 de mar \$50/\$60	2322.102 BR
Los sáb, del 18 de mar - 29 de abr para el 7 de mar \$40/\$50	2 - 3:30 p.m. el 8 de mar \$50/\$60	2322.103 BR

La inscripción temprana para la clase de nivel de principiantes, principiantes avanzados e intermedios comienza el 20 de diciembre para residentes, y el 22 de diciembre para no residentes para la sesión 1, y finaliza el 3 de enero. A partir del 4 de enero, 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 febrero para residentes y el 2 de marzo para no residentes, y finaliza el 7 de marzo. A partir del 8 de marzo, se acepta la inscripción tardía en caso de que haya cupo disponible en las clases, pero el costo de la clase aumentará por \$10 por clase. Inscribáse temprano para asegurar su cupo y para poder disfrutar de las tarifas de clase con descuento.

## 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 obtener la aprobación del instructor para poder inscribirse.

Los vi, del 13 de ene - 24 de feb para el 3 de ene \$50/\$60	5:30 - 7:30 p.m. el 4 de ene \$60/\$70	2441.101 BR
--	--	-------------

Los sáb, del 14 de ene - 25 de feb para el 3 de ene \$50/\$60	2 - 4 p.m. el 4 de ene \$60/\$70	2441.102 BR
---	----------------------------------	-------------

Los vi, del 17 de mar - 28 de abr para el 7 de mar \$50/\$60	5:30 - 7:30 p.m. el 8 de mar \$60/\$70	2442.101 BR
--	--	-------------

Los sáb, del 18 de mar - 29 de abr para el 7 de mar \$50/\$60	2 - 4 p.m. el 8 de mar \$60/\$70	2442.102 BR
---	----------------------------------	-------------

## NIVEL PRINCIPIANTE PARA NIÑOS

### Edades 6 - 17

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

Los vi, del 13 de ene - 24 de feb para el 3 de ene \$32/\$42	4:30 - 5:30 p.m. el 4 de ene \$42/\$52	2351.101 BR
--	--	-------------

Los vi, del 13 de ene - 24 de feb para el 3 de ene \$32/\$42	4:30 - 5:30 p.m. el 4 de ene \$42/\$52	2351.102 BR
--	--	-------------

Los vi, del 17 de mar - 28 de abr para el 7 de mar \$32/\$42	4:30 - 5:30 p.m. el 8 de mar \$42/\$52	2352.101 BR
--	--	-------------

Los vi, del 17 de mar - 28 de abr para el 7 de mar \$32/\$42	4:30 - 5:30 p.m. el 8 de mar \$42/\$52	2352.102 BR
--	--	-------------

## NIVEL AVANZADO PARA NIÑOS

### Edades 6 - 17

Esta clase ayuda a los varoncitos a desarrollar sólidas destrezas mecánicas, coordinación y fortaleza. Los niños reciben instrucción básica en vueltas y en todos los aparatos masculinos de gimnasia. Solamente por invitación de parte del instructor.

Los vi, del 13 de ene - 24 de feb para el 3 de ene \$47/\$57	5:30 - 7:30 p.m. el 4 de ene \$57/\$67	2361.101 BR
--	--	-------------

Los vi, del 17 de mar - 28 de abr para el 7 de mar \$47/\$57	5:30 - 7:30 p.m. el 8 de mar \$57/\$67	2362.101 BR
--	--	-------------

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

La inscripción para todos los programas de nivel de equipo CARA comienza el 6 de diciembre para residentes y el 8 de diciembre para no residentes. Hay un cargo adicional de \$10 para inscribirse en las clases dentro de una semana de la fecha de inicio. Para poder disfrutar de las tarifas que se encuentran a continuación, inscribáse lo más pronto posible.

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

### Edades 7 - 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. Solamente por invitación de parte del instructor.

Los ma / ju, del 3 - 31 de ene para el 28 de dic \$112/\$122	5 - 7 p.m. el 29 de dic \$122/\$132	2411.101 BR
--	-------------------------------------	-------------

Los ma / ju, del 2 - 28 de feb para el 27 de ene \$101/\$112	5 - 7 p.m. el 28 de ene \$112/\$122	2412.101 BR
--	-------------------------------------	-------------

Los ma / ju, del 2 - 30 de mar para el 24 de feb \$112/\$122	5 - 7 p.m. el 25 de feb \$122/\$132	2413.101 BR
--	-------------------------------------	-------------

Los ma / ju, del 4 - 27 de abr para el 29 de mar \$101/\$112	5 - 7 p.m. el 30 de mar \$112/\$122	2414.101 BR
--	-------------------------------------	-------------

## EQUIPO CARA DE GIMNASIA DE NIVELES OPCIONALES PARA NIÑAS

### Edades 7 - 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 - 31 de ene para el 28 de dic \$122/\$132	7 - 9:30 p.m. el 1 de sep \$132/\$142	2401.101 BR
--	---------------------------------------	-------------

Los ma / ju, del 2 - 28 de feb para el 27 de ene \$112/\$122	7 - 9:30 p.m. el 28 de ene \$122/\$132	2402.101 BR
--	--	-------------

Los ma / ju, del 2 - 30 de mar para el 24 de feb \$122/\$132	7 - 9:30 p.m. el 25 de feb \$132/\$142	2403.101 BR
--	--	-------------

Los ma / ju, del 4 - 27 de abr para el 29 de mar \$112/\$122	7 - 9:30 p.m. el 30 de mar \$122/\$132	2404.101 BR
--	--	-------------

## Qué vestir e información acerca de las clases

### ROPA

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

### Clases particulares

Puedes 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 la clase se programan entre el estudiante y el instructor. Los participantes de todas las edades y niveles de habilidad pueden tomar las clases particulares. Para inscripciones en clases particulares, llame al 303-289-3789.

### Entrenador de Nivel de Equipo Competitivo

Clase particular de 30 minutos (1 persona) \$31/\$41
--

Clase particular de 1 hora (1 persona) \$45/\$55
--

Clase semi-particular de una hora (hasta 3 personas) \$35/\$45 por persona
--

### Entrenador de Nivel de Clase

Clase particular de 30 minutos (1 persona) \$25/\$35
--

Clase particular de 1 hora (1 persona) \$39/\$49
--

Clase semi-particular de una hora (hasta 3 personas) \$29/\$39 por persona
--

## PARQUES Y SENDEROS

Commerce City cuenta con 20 parques, 25 millas de senderos, más de 840 acres de espacio abierto y un campo de golf de clase mundial. Con estas oportunidades de recreación y un refugio nacional de vida silvestre que linda con la ciudad, Commerce City tiene algo para todos.

### La Renovación de Monaco Park Comienza a Principios de 2023

Monaco park es uno de los parques más antiguos de la ciudad y ha sido un importante lugar de reunión para los residentes del área desde la década de 1970. Ahora que el parque y sus servicios ya han envejecido, la ciudad se encuentra trabajando en un plan para poder darle al parque su primera importante renovación.

Los elementos de renovación se incluyen:

- Nuevas áreas con sombra en el parque, que los residentes pueden rentar
- Nueva área infantil inclusiva
- Elementos accesibles según la ADA, que incluyen conexiones de las banquetas dentro del parque y hacia el nuevo estacionamiento
- Nuevo alumbrado a nivel de peatones
- Estructuraras de juego en el extremo sur del parque.
- Nueva cancha de acondicionamiento físico
- Baño con sistema para bajar el agua

Se prevé que la construcción del proyecto comience a principios de 2023. Para obtener información acerca del proyecto y actualizaciones en línea, visite [c3gov.com/monaco](http://c3gov.com/monaco).

### Senderos Henderson Hill Overlook & Buckley

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

### Sand Creek Regional Greenway.

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

### Prairie Gateway Open Space and Trail

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

### Fernald Trail

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

### Second Creek Greenway Trail

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

### Sendero Perimetral del Refugio Nacional de Vida Silvestre Rocky Mountain Arsenal

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

### 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! Las metas del programa de Guardaparques incluyen:

- 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 reglamentos de los parques \*
  - Establecer administradores responsables de los espacios abiertos de nuestros parques y senderos
- \* ¿Conoce usted las ordenanzas, normas y reglamentos de las áreas de los parques? Puede encontrarlas en [c3gov.com/parkrules](http://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).



# 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 #commerceciryrec.		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

## REGISTRATION

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

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

## Básquetbol Juvenil

### JUNIOR NUGGETS

¡Encéstala con Commerce City y con los Denver Nuggets en 2023! Todos los participantes recibirán una camiseta de los Denver Nuggets y una entrada gratis para ver un partido de los Denver Nuggets en Ball Arena

### DIVISIÓN I (CLÍNICA MIXTA) KINDERGARTEN

Presénteles a los niños las destrezas básicas del básquetbol con este programa para principiantes. Los participantes se enfocan en el dominio del balón, en pasar, tirar y en los fundamentos defensivos durante esta clínica semanal. No hay partidos de liga programados para este programa; se trata principalmente de un programa de instrucción.

Fecha de inicio de las prácticas: Semana del 18 de enero

Inscripción: Del 1 de nov - 8 de dic \$45/\$55 5001.101

Habrá un cargo \$10 por inscripciones tardías después de la fecha límite

### DIVISIÓN II (PARTIDOS DE LA LIGA MIXTA) GRADOS 1 - 2

Mejora las destrezas y habilidades en la cancha a través de instrucción y partidos de liga. Desarrolla los fundamentos del dominio del balón, de pasar y de tirar al aro. Los participantes se reúnen una vez a la semana para practicar (día / hora determinada por el entrenador) y los partidos se llevan a cabo los sábados por la mañana en Bison Ridge Recreation Center.

Fecha de inicio de las prácticas: Semana del 9 de enero

Inscripción: Del 1 de nov - 8 de dic \$60/\$70 5001.102

Habrá un cargo \$10 por inscripciones tardías después de la fecha límite

Se puede encontrar información adicional en [onamsideline.com/commerceciv](https://onamsideline.com/commerceciv)

### DIVISIÓN III y IV (Ligas Separadas para Niños y Niñas)

Mejora las destrezas del básquetbol a través de la práctica y de los partidos en este programa emocionante, desafiante y de ritmo rápido. Los jugadores se enfocan en mejorar los fundamentos del dominio del balón, de pasar y de tirar al aro mientras que aprenden las diferentes estrategias de defensa y de jugadas de ataque. Los equipos se reúnen dos veces por semana por la noche para practicar (día / hora determinada por el entrenador). Los partidos se llevan a cabo los sábados por la mañana en Bison Ridge Recreation Center.

Fecha de inicio de las prácticas: Semana del 9 de enero

### DIVISIÓN III – GRADOS 3 - 4

Niños: 5001.103

Niñas: 5001.104

### DIVISIÓN IV – GRADOS 5 - 6

Niños: 5001.105

Niñas: 5001.106

Inscripción: Del 1 de nov - 8 de dic \$70/\$80

Habrá un cargo \$10 por inscripciones tardías después de la fecha límite.

## CAMPAMENTOS DE ACTIVIDADES DE “CALENTAMIENTO” DE BÁSQUETBOL

¡Prepárate para la temporada de básquetbol de 2022! Práctica tus tiros al aro, el dominio del balón, los pases y mucho más durante este minicampamento de dos días. El campamento se estructurará como una oportunidad de aprendizaje y de partidos informales supervisados, y con instrucciones ligeras para jóvenes de 8 - 13 años. Todos los participantes reciben un balón de básquetbol. Ofreceremos dos oportunidades separadas de campamento ubicados en Bison Ridge Recreation Center y en Eagle Pointe Recreation Center.

Inscripción: Del 1 de nov - 15 de dic: \$40/\$50

Habrá un cargo \$10 por inscripciones tardías después de la fecha límite.

27 - 28 de dic Bison Ridge 5401.101

Grados 3 - 4: 8:30 a.m. a 10:00 a.m. ambos días

Grados 5 - 6: 10:30 a.m. al mediodía ambos días

29 - 30 de dic Eagle Pointe 5401.102

Grados 3 - 4: 8:30 a.m. a 10:00 a.m. ambos días

Grados 5 - 6: 10:30 a.m. al mediodía ambos días

## Voleibol Juvenil

### CAMPAMENTO DE FUNDAMENTOS DEL VOLEIBOL - BR

Desarrolla los fundamentos del voleibol durante este minicampamento. El campamento será para jóvenes de 7 - 10 años de edad. Todos los participantes recibirán un regalo del campamento. El campamento se llevará a cabo en Bison Ridge Recreation Center.

#### Grados 2 - 6:

27 - 28 de dic, de 5:30 - 7 p.m. \$40/50 5501.105

#### Grados 7 - 8:

27 - 28 de dic, de 7 p.m. - 8:30 p.m. \$40/50 5501.106

Inscripción: Del 1 de nov - 22 de dic \$40/\$50 5501.105

Habrá un cargo \$10 por inscripciones tardías después de la fecha límite

### VOLEIBOL JUVENIL – GRADOS 2 - 4

Este emocionante y desafiante programa desarrolla los fundamentos básicos del voleibol, además promueve el sentido de trabajo en equipo y la deportividad. Los participantes se reúnen dos veces a la semana para practicar (días y horas determinadas por el entrenador) y los partidos se llevan a cabo los sábados en varios lugares alrededor del área metropolitana de Denver.

Fecha de inicio de las prácticas: Semana del 13 de marzo

Inscripción: 6 de dic - 1 mar \$60/\$70 5101.101

Habrá un cargo \$10 por inscripciones tardías después de la fecha límite

### VOLEIBOL JUVENIL – GRADOS 5 - 6

Este emocionante y desafiante programa desarrolla los fundamentos básicos del voleibol, además promueve el sentido de trabajo en equipo y la deportividad. Los participantes se reúnen dos veces a la semana para practicar (días y horas determinadas por el entrenador) y los partidos se llevan a cabo los sábados en varios lugares alrededor del

área metropolitana de Denver.

Fecha de inicio de las prácticas: Semana del 13 de marzo

Inscripción: 6 de dic - 1 mar \$60/\$70 5101.103

Habrá un cargo \$10 por inscripciones tardías después de la fecha límite

### YOUTH VOLLEYBALL – GRADES 7-8

This exciting and challenging program develops the basic fundamentals of volleyball, along with promoting teamwork and sportsmanship. Participants meet twice a week for practice (days and times determined by coach) and game days are on Saturdays at various locations throughout the Denver metro area.

Registration Deadline: 3/1 5101.102

Practice to start Date: Week of 3/13

Registration: 12/6-3/1 \$65/\$75 5101.102

Late fee of \$10 for registrations after deadline

### VOLEIBOL JUVENIL – GRADOS 7 - 8

Este emocionante y desafiante programa desarrolla los fundamentos básicos del voleibol, además promueve el sentido de trabajo en equipo y la deportividad. Los participantes se reúnen dos veces a la semana para practicar (días y horas determinadas por el entrenador) y los partidos se llevan a cabo los sábados en varios lugares alrededor del área metropolitana de Denver.

Fecha Límite de Inscripción: 1 de mar 5101.102

Fecha de inicio de las prácticas: Semana del 13 de marzo

Inscripción: 6 de dic - 1 mar \$65/\$75 5101.102

Habrá un cargo \$10 por inscripciones tardías después de la fecha límite

## Fútbol Juvenil

### FÚTBOL MIXTO DIVISIÓN I: KINDERGARTEN - PRIMER GRADO

Este divertido programa para principiantes presenta las destrezas básicas y los fundamentos del fútbol, incluyendo dominio del balón, pases y los tiros a la meta. Este programa se reúne una vez a la semana para practicar (días y horas determinadas por el entrenador) y los partidos se llevan a cabo los sábados por la mañana en Dick's Sporting Goods Park.

Fecha de inicio de las prácticas: Semana del 20 de marzo

Inscripción: 6 de dic - 1 mar \$55/\$65 5201.101

Habrá un cargo \$10 por inscripciones tardías después de la fecha límite

### FÚTBOL MIXTO DIVISIÓN II: GRADES 2 - 3

Los participantes aprenden a dominar el balón, a pasar, a recibir pases y al tiro a la meta en un divertido entorno de juego. Este programa se reúne dos veces por semana para practicar (días y horas determinadas por el entrenador) y los partidos se llevan a cabo los sábados por la mañana en Dick's Sporting Goods Park.

Fecha de inicio de las prácticas: Semana del 20 de marzo

Inscripción: 6 de dic - 1 mar \$60/\$70 5201.102

Habrá un cargo \$10 por inscripciones tardías después de la fecha límite

### FÚTBOL MIXTO DIVISIÓN III: GRADES 4 - 5

Este emocionante y desafiante programa desarrolla aún más los fundamentos básicos de las destrezas del fútbol, además promueve el sentido de trabajo en equipo y la

buena deportividad. Se agregan porteros a los partidos y se desarrolla el conocimiento de jugadas de ataque y defensivas. Los equipos se reúnen dos veces por semana para practicar (días y horas determinadas por el entrenador) y los partidos se llevan a cabo los sábados por la mañana en Dick's Sporting Goods Park.

Fecha Límite de Inscripción: 1 de mar 5201.103

Fecha de inicio de las prácticas: Semana del 20 de marzo

Inscripción: 6 de dic - 1 mar \$65/\$75 5201.103

Habrá un cargo \$10 por inscripciones tardías después de la fecha límite

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

## Información de Inscripción

El departamento de parques y recreación forma equipos basados en los límites escolares; padres de familia, por favor asegúrense de inscribir a su hijo(a) según la escuela a la que asiste o que está en su vecindario. Es posible que se requiera comprobante de domicilio o verificación de matrícula escolar antes del comienzo de la temporada. Haremos todo lo posible para formar equipos para cada escuela y para llevar a cabo las prácticas en estas ubicaciones. En caso de no poder formar equipo en su escuela particular, combinaremos escuelas / equipos que están en proximidad. Las inscripciones recibidas después de que se completan los equipos se pondrán en una lista de espera. Si suficientes jugadores se inscriben antes de la fecha límite de inscripción, haremos todo lo posible para formar un nuevo equipo de esta lista. Después de la fecha límite de inscripción, los jugadores en lista de espera pueden ser agregados a un equipo si un jugador sale del equipo antes de la mitad de la temporada. Las inscripciones y los jugadores en lista de espera serán colocados en equipo según el orden de inscripción. Durante la temporada, los equipos usan los campos o gimnasios de las escuelas locales para practicar. Cuando haya conflictos de usos, el personal de recreación trabajará para organizar una ubicación alternativa; sin embargo, las prácticas pueden cancelarse en casos excepcionales. El personal de la ciudad hace todo lo posible para encontrar entrenadores para cada equipo. Si no podemos encontrar un entrenador, un integrante del personal llevará a cabo 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 el entrenador perfecto para el equipo. Si usted conoce a alguien que esté interesado en ser entrenador, por favor envíe la información de contacto a Matt Darby un [mdarby@c3gov.com](mailto:mdarby@c3gov.com).

### DEPORTES – INSCRIPCIONES JUVENILES

Bison Ridge 303-286-6801

Eagle Pointe 303-289-3789

[c3gov.com/register](https://c3gov.com/register)

## Nuestra Filosofía de Deportes Juveniles

Padres de familia, tengan en cuenta que todos los programas atléticos juveniles de la ciudad son guiados por la filosofía recreativa. Nuestro objetivo es dar a los niños la oportunidad de participar en deportes juveniles y garantizar una experiencia positiva e igualdad en la cantidad de tiempo de juego activo. Los entrenadores voluntarios enseñan a los niños las destrezas básicas y los fundamentos del deporte

en el que participan; sin embargo, se hace hincapié en el desarrollo del trabajo en equipo, en la deportividad y, lo más importante, en divertirse. Animamos a los entrenadores a comunicar a los jóvenes que el éxito no siempre implica ganar un partido y que la derrota no equivale necesariamente al fracaso; un enfoque en la dedicación y en el trabajo con esfuerzo del niño suele ser lo más importante. **NOTA:** Pedimos que los niños que participan en una liga competitiva para un deporte en particular se abstengan de participar en nuestro programa basado en actividades recreativas en ese mismo deporte. Nuestra meta es poder mantener el nivel de juego anivelado y divertido para el participante recreativo. **Política de Reembolsos:** Es posible que se permita un reembolso por el programa antes y después de que comience un programa; sin embargo, las tarifas incurridas, tales como los costos de camiseta, las tarifas prorrateadas y las tarifas administrativas, se calcularán en la tarifa reembolsada.

## Marque la diferencia y entrene un equipo de deportes juveniles

El departamento de Parques, Recreación y Golf de Commerce City depende de voluntarios para entrenar deportes juveniles. Todo lo que se necesita para ser un entrenador exitoso en el programa es la voluntad y el deseo de ayudar a los niños. Usted puede ayudar a garantizar que todos los niños tengan una gran experiencia en deportes organizados al aprender las destrezas necesarias para un entrenamiento exitoso a través de la Asociación Nacional de Entrenadores Deportivos Juveniles (NYSCA, por sus siglas en inglés). Todos los entrenadores de los programas atléticos juveniles de Commerce City completan las clases de NYSCA en el centro recreativo. Estas clases se ofrecen de manera gratis a todos los voluntarios. NYSCA enseña a los entrenadores cómo garantizar que todos los niños que participan en un programa deportivo se diviertan, que demuestre progreso en el deporte, y en última instancia, que quieran volver a jugar. Si usted se siente listo para ser entrenador de deportes juveniles o si desea obtener información adicional, por favor comuníquese con Matt Darby, Coordinador de Deportes Juveniles al llamar al 303-289-3705.

## Árbitros, ¡los necesitamos!

Commerce City está en busca de árbitros para la temporada de básquetbol de invierno. Los partidos se llevan a cabo los sábados por la mañana en Bison Ridge Recreation Center. Una clínica gratuita se llevará a cabo antes de la temporada. Por favor llame a Matt Darby para obtener más información al 303-289-3705.

## Información del Tiempo (Meteorológica)

Visite [teamsideline.com/commercecity](http://teamsideline.com/commercecity) para obtener información actualizada.

## 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 or [dmontez.ccy@gmail.com](mailto:dmontez.ccy@gmail.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)** - Daniel Montez 303-406-3095 [dmontez.ccy@gmail.com](mailto:dmontez.ccy@gmail.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 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 en 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 llame al 303-668-0542.

## LIGAS DE DEPORTES PARA ADULTOS

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 Commerce City Recreation Center. Llame al 303-289-3706 para obtener más información. Edades 16 y mayores.

Deporte de Liga	Info Disponible	Comienza	Finaliza
Básquetbol de Invierno	Diciembre	Enero	Marzo
Voleibol de Invierno	Diciembre	Enero	Marzo
Softbol de Verano	Marzo	Mayo	Julio
Kickball de Verano	Marzo	Mayo	Julio
Summer Outdoor Volleyball	Abril	Junio	Agosto
Softbol de Otoño	Julio	Agosto	Octubre
Futsal de Otoño	Julio	Agosto	Octubre

### LISTA DE JUGADORES INDIVIDUALES

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

### JUEGOS INFORMALES DE PICKLEBALL EN BISON RIDGE

De martes - viernes: 5:30 a.m. - mediodía

Los domingos: 8:30 a.m. - mediodía

### JUEGOS INFORMALES DE VOLEIBOL

Bison Ridge - Gimnasio # 3

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

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

Eagle Pointe - Gimnasio # 3

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

### LIGA MASCULINA DE BÁSQUETBOL DE INVIERNO EN BISON RIDGE

Liga Masculina de Básquetbol para Adultos

Los miércoles por la noche: 6 - 9:30 p.m.

Fecha Límite para Inscribirse: 28 de diciembre

Reunión de Liga: 14 de diciembre • 7 p.m. • Bison Ridge

Los primeros seis equipos en inscribirse tienen un cupo en la liga.

Liga Inicia: 4 de enero

Temporada de 10 partidos. Precios \$575/\$600

Llame al 303 289-3706 para obtener más información.

### LIGA MIXTA DE VOLEIBOL DE INVIERNO EN BISON RIDGE

Liga Mixta de Voleibol para Adultos

Lo lunes por la noche: 6 - 9:30 p.m.

Fecha Límite para Inscribirse: 28 de enero

Reunión de Liga: 14 de diciembre • 6 p.m. • Bison Ridge

Los primeros seis equipos en inscribirse tienen un cupo en la liga.

Liga Inicia: 9 de enero

Temporada de 10 partidos. Precios \$275/\$300

Llame al 303 289-3706 para obtener más información.

### LIGA MIXTA DE SOFTBALL DE VERANO

Forme su equipo de cinco hombres y cinco mujeres para la liga mixta de softball para adultos a partir de mayo.

Reunión Obligatoria de Liga: 19 de abril • 6 p.m. • Eagle Pointe

Los partidos se jugarán en Pioneer Park.

Comienzo de la Liga Mixta de los Miércoles: 3 de mayo

Temporada de 10 partidos. Los precios son de \$575/\$600

Llame al 303-289-3706 para obtener información.

### LIGA MASCULINA DE SOFTBALL DE VERANO

Únase a la diversión de noches de softball masculino para adultos a partir de abril.

Reunión Obligatoria de Liga: 19 de abril • 6 p.m. • Eagle Pointe

Los partidos se jugarán en Pioneer Park.

Comienzo de la Liga E-Rec de los Martes: 2 de mayo

Comienzo de la Liga Industrial de los Jueves: 4 de mayo

\$575/\$600 (10 Partidos)

Llame al 303-289-3706 para obtener información.

## 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
- 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, 1 de abril - 26 de mayo

De lunes - viernes, 4 - 8 p.m.

De sábado - domingo, mediodía - 5 p.m.

### Horario de verano, 27 de mayo - 4 de agosto

De lunes - viernes, 3 - 8:30 p.m.

De sábado - domingo, Mediodía - 8 p.m.

### Horario de otoño, 5 de agosto - 8 de octubre

De lunes - viernes, 4 - 8 p.m.

De sábado - domingo, 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.

# PROGRAMAS DE SERVICIOS JUVENILES

## KIDZ ONLY (EXCLUSIVO PARA NIÑOS)

### Edades 6 - 11

¿Necesitas un descanso de tus padres? Acompáñenos en Exclusivo para Niños. Jugamos, hacemos artesanías, y establecemos amistades.

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

Vi 6 de ene	Año Nuevo Todo Nuevo	7251.101
Vi 20 de ene	¿Y Si Hacemos un Muñeco de Nieve?	7251.102
Vi 17 de feb	Martes de Carnaval	7252.101
Vi 3 de mar	Amuleto de la Suerte	7253.101
Vi 17 de mar	Amor de Primavera	7253.102
Vi 7 de abr	Las Lluvias de Abril Traen Flores de Mayo	7254.101
Vi 21 de abr	Invertir en Nuestro Planeta	7254.102
Vi 5 de mayo	Gran Locura de Carnaval	7255.101
Vi 19 de mayo	Splish Splash	7255.102

## KIDZ ONLY PLUS (EXCLUSIVO PARA NIÑOS Y MUCHO MÁS)

### Edades 3 - 11

¡Acompáñanos para una fiesta de pijama después de nuestra sesión regular Exclusivo para Niños! Veremos una película para niños con palomitas de maíz y pizza. Por favor siéntete en completa libertad de traer una cobija y almohada para disfrutar mejor de la película. Los adultos 21+ pueden dars una vuelta por Cuadrilla de Escalada.

Vi 20 de ene 4:30 - 9 p.m.\* \$5/\$9 7252.102 BR

\* La hora de llevar a los participantes a Exclusivo para Niños y Mucho Mas es entre las 4:30 - 6 p.m.

## LOCURA DE SECUNDARIA GRADOS 6 - 8

¡Diviértete con tus amigos y encuentra nuevas amistades con juegos, música, diversión y premios! No se requiere inscripción previa.

Comprobante válido de identificación escolar o equivalente requerido para poder entrar. No se permite la entrada después de las 8 p.m. \$2/persona, efectivo solamente.

Bison Ridge Recreation Center

Sá 7 de ene	Año Nuevo Todo Nuevo	7:15 - 10 p.m. BR
Sá 4 de mar	Carrera de Calcetines de Amuleto de la Suerte	7:15 - 10 P.M. BR
Sá 6 de mayo	Que Venga el Verano	7:15 - 10 p.m. BR

Eagle Pointe Recreation Center

Sá 11 de feb	Noche de Desafíos	7:15 - 10 p.m. EP
Sá 1 de abr	Noche Hawaiana en la Playa	7:15 - 10 p.m. EP

## BOXEO

### Edades 11 - 17

Acompáñenos en actividades de boxeo donde los adolescentes pueden aprender autoconfianza y autodisciplina con instructores profesionales. Hay servicio de transporte hacia y desde el gimnasio desde Eagle Pointe Recreation Center y desde Bison Ridge Recreation Center

Ju		Hora de llevar a EP 5 - 8:30 p.m.	Hora de llevar a BR 5:30 - 8 p.m.
Del 5 - 26 de ene	\$10	7901.102	7901.103
Del 2 - 23 de feb	\$10	7902.102	7902.103
Del 2 - 30 de mar	\$10	7903.102	7903.103
Del 6 - 27 de abr	\$10	7904.102	7904.103
Del 5 - 18 de mayo*	\$10	7905.102	7905.103

\*Precio prorrateado.

## DEFENSA PERSONAL FEMENINA

### Edades 11 - 17

Los profesionales de DCO MMA & Fitness imparten la clase acerca de los conceptos básicos de la defensa personal, de conciencia situacional y de desarrollo de destrezas específicas. Hay transporte disponible hacia y desde el gimnasio desde los centros recreativos Eagle Pointe y Bison Ridge.

Ma 6 - 7 p.m. \$10/\$15

Hora de llevar a Eagle Pointe 4:30p.m. servicio de transporte por combi  
Hora de llevar a Bison Ridge 4:45p.m. servicio de transporte por combi

Del 10 - 31 de ene	7901.304	7901.305
Del 7 - 28 de feb	7902.304	7902.305
Del 3 - 28 de mar	7903.304	7903.305
Del 4 - 25 de abr	7904.304	7904.305
Del 2 - 16 de mayo	7905.304	7905.305

## BINGO DE LIBROS

### Grados 6 - 8

¡Encuentra un libro gratis, lee a tu propio ritmo y acompáñanos para una plática grupal al final del mes! Si asistes a las cinco sesiones, serás elegible para una tarjeta de regalo de Barnes and Nobles.

5 - 6 p.m. GRATIS

Lu 30 de ene Mystery of Black Hollow Lane por Julia Nobel  
7261.101 BR

Ma 28 de feb The Girl Who Drank the Moon (La niña que bebió la Luna) por Kelly Barnhill 7262.101 EP

Mi 29 de mar Holes (Hoyos) por Louis Sachar  
7263.101 BR

Lu 24 de abr Mrs. Frisby and the Rats of NIMH (La señora Frisby y las ratas de NIMH) por Robert C. O'Brien 7264.101 EP

Vi 26 de mayo New Kid (El niño nuevo) por Jerry Craft  
7265.101 BR

## COCINA JUNTO CON LA POLICÍA

### Edades 11 - 16

Aprende qué alimentos nutren tu cuerpo y te ayudan a rendir al máximo al preparar bocadillos saludables con los oficiales de la policía local.

Sá 11 de mar 9 - 10:30 a.m. \$5/\$7 7232.101 EP

Sá 15 de abr 9 - 10:30 a.m. \$5/\$7 7233.101 EP

## SPORTS JAM (GRAN JORNADA DEPORTIVA)

### Edades 8 - 14

¡Échale porras a nuestros equipos locales de Colorado mientras que estableces nuevas amistades! Incluye entrada para el partido, vale de comida y transporte. Llevar y pasar por los participantes en los centros recreativos. Por favor, consulte

nuestro sitio web en enero para consultar las fechas de los deportes de Invierno / Primavera.

### JUEGOS DEL RECREO

#### Edades 6 - 10

¡Pelota envenenada, kickball, Gaga Ball y mucho más! Jugaremos en el gimnasio durante toda la noche. Ven preparado para sudar.

Ju 26 de ene	6:30 - 8:30 p.m.	\$12/\$15	7282.101 BR
Ju 23 de mar	6:30 - 8:30 p.m.	\$12/\$15	7284.101 EP

### GUERRAS NERF

#### Edades 6 - 10

Vamos a entrar en territorio de guerra nerf y necesitamos tu ayuda. Acompáñanos en una noche de evadir, esquivar, apuntar y jugar diferentes variaciones de los juegos nerf. Todos los materiales facilitados.

Ju 16 de feb	6:30 - 8:30 p.m.	\$12/\$15	7283.101 BR
Ju 20 de abr	6:30 - 8:30 p.m.	\$12/\$15	7285.101 EP

### CREACIONES DE ARCILLA

#### Edades 9 - 13

Aprende los conceptos básicos para trabajar con arcilla por medio de diferentes herramientas y técnicas. Crea tus propias obras y conoce a nuevos amigos.

Los mi, del 5 - 26 de abr	5:30 - 7:30 p.m.	\$5/\$10	7324.101 EP
---------------------------	------------------	----------	-------------

### LENGUAJE ESTADOUNIDENSE DE SEÑAS

#### Edades 13 - 17

Ven y aprende ASL conversacional, así como las señas básicas tales como colores, contar, deletreo con los dedos y mucho más.

Los ma, ju del 31 de ene - 23 de feb	5:30 - 6:30 p.m.	\$20/\$25	7282.103 BR
--------------------------------------	------------------	-----------	-------------

### SAL-SI-PUEDES PARA ADOLESCENTES

#### Edades 13 - 17

¡Trae a tus amigos para una noche de resolución de rompecabezas y para descubrir secretos! Se requiere un pizco de capacidad intelectual y mucho trabajo en equipo.

Los sá	6:30 - 8:30 p.m.	\$10/\$15 BR	
11 de feb	El Reto de Cupido: Escape de San Valentín		7261.141
18 de mar	Escapada Galáctica: Escape de Star Wars		7262.141
22 de abr	Magia Mística: Escape de Harry Potter		7263.141

### INTERCAMBIO DE BICICLETAS

#### Edades 3 - 16

¿Tienes una bicicleta que estás dispuesto a dar? ¿Tu bicicleta es demasiado pequeña y necesitas una nueva? ¡Acompáñanos en nuestro primer Intercambio de Bicicletas! Después de obtener tu bicicleta, quédate para los puestos interactivos, para el rodeo de ciclismo (de 3 - 10 años) y para el paseo en bicicleta (edades 9+).

Estamos aceptando donaciones de bicicletas, nuevas y usadas, para distribuir las a los niños que necesitan una bicicleta. Para obtener información acerca de donaciones de bicicletas, por favor comuníquese con Ali Hall en [ahall@c3gov.com](mailto:ahall@c3gov.com) o con Leslie Yang en [lyang@c3gov.com](mailto:lyang@c3gov.com)

Las donaciones de bicicletas se aceptarán del 9 - 16 de marzo en Eagle Pointe Recreation Center.

Sá 18 de mar	9 a.m. - mediodía	GRATIS	7712.101 EP
--------------	-------------------	--------	-------------

### SOCIAL HUB: BISON RIDGE

#### Edades 11 - 17

Las actividades que no necesitan inscripción previa incluyen un laboratorio de tecnología, PlayStation, Nintendo Switch, artesanías y juegos de mesa.

Los lunes	5:30 - 8:30 pm.	GRATIS
-----------	-----------------	--------

### ACTIVIDADES INFORMALES: EAGLE POINTE

#### Edades 11 - 17

Las actividades que no necesitan inscripción previa incluyen billares, Xr-game wall (juego de pared), XBOX One, Nintendo Switch, artesanías y juegos de mesa.

De ma - ju	5:30 - 8:30 p.m.	GRATIS
------------	------------------	--------

## Comisión Juvenil

La comisión juvenil es un organismo asesor del Concejo Municipal acerca de temas que afectan a la juventud en Commerce City. Los Comisarios prestan sus servicios durante dos años, lo cual equivale a un mandato o termino. Durante su mandato, los comisionados asistirán a conferencias y capacitaciones, implementarán proyectos que beneficien a la comunidad, aportarán opiniones y sugerencias para los programas de recreación para jóvenes y adolescentes, y establecerán lazos de toda la vida con los jóvenes en toda la ciudad. La comisión juvenil se reúne dos veces al mes a las 6:30 p.m. durante el año escolar y los integrantes son responsables de su propio transporte.

¿Quieres participar? ¡Estamos aceptando solicitudes ahora mismo para el año escolar 2022/2023! Solicita en línea hoy mismo en [c3gov.com/youth](https://c3gov.com/youth). Por favor llama al 303-289-3659 con cualquier pregunta.

## Programas STEAM

### CLUB DE CODIFICACIÓN:

#### Edades 9 - 14

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

5 - 6 p.m.	\$3/\$5	EP
10 de ene	7311.101	
7 de feb	7312.101	
7 de mar	7313.101	
4 de abr	7314.101	
2 de mayo	7315.101	

### ¡QUÉ ROLLO CON LA FOTOGRAFÍA!

#### Edades 11 - 15

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

Del 20 - 22 de mar	9 a.m. - mediodía	\$55/\$65	7361.101 BR
--------------------	-------------------	-----------	-------------

### CLUB DE AVENTURAS D&D

#### Edades 8 - 12

¡Deja volar tu imaginación y piérdete en un mundo de fantasía con el clásico juego de mesa Dungeons and Dragons (Mazmorras y Dragones)! Cada sesión incluye una breve presentación a D&D, una hoja prefabricada de personajes, y una

aventura única. No se requiere experiencia previa en D&D

Los lu 2 - 4 p.m. \$3/\$5 BR

30 de ene The Trouble with Wild (El Problema de Wild) 7291.101

27 de feb The Shadow Delve (Demonio de Sombras) 7292.101

27 de mar Blackfang's Revenge (La Venganza de Colmillo Negro) 7293.101

24 de abril The Moldy Library (La Biblioteca del Olvido) 7924.101

15 de mayo The Goblin Market (El Mercado de los Duendes) 7925.101

Los ju 6 - 8 p.m. \$3/\$5 BR

19 de ene The Trouble with Goblins (El Problema con los Duendes) 7291.102

16 de feb The Tumble Sprite Rally (La Carrera Tumble Sprite) 7292.102

16 de mar The Gloomy Grotto (La Gruta Sombria) 7293.102

20 de abr The Vermin Queen (El Tesoro de la Reina Dragón) 7294.102

18 de mayo The Trouble with Small (El Problema con Small) 7295.102

**LIGA DE AVENTURAS D&D: RASTREADORES DE CAMINO DE HIELO**

**Edades 13 - 17**

Un viaje hacia Icewind Dale se vuelve mortal cuando una avalancha bloquea el paso de los héroes a través de Spine of the World. Rescatados por un grupo de extrañas criaturas, se les pide a los héroes que devuelvan el favor a cambio de respuestas acerca de lo que sucede en el frío y helado Norte. Esta campaña de nivel uno está diseñada para jugadores que son nuevos a D&D.

Los mi, del 11 de ene - 15 mar 6:30 - 8:30 p.m.  
\$18/\$25 7291.111 BR

**LIGA DE AVENTURAS D&D: SHADOWS OVER THE MOONSEA (SOMBRA SOBRE EL MARLUNAR)**

**Edades 13 - 17**

La vida en Marlunar no es fácil. Bandidos, piratas y señores crueles dominan la tierra, amenazando a quienes se ganan la vida honestamente allí. Ahora, una nueva amenaza merodea las aguas: un barco fantasma ha estado golpeando pequeños pueblos costeros, dejando a sus víctimas susurrando acerca del "ojo del dracoliche". ¡Acompáñanos en la aventura y aprende la verdad detrás de esta amenaza! Esta campaña de nivel dos está diseñada para jugadores con alguna experiencia previa en D&D.

Los mi, del 22 de mar - 24 de mayo 6:30 - 8:30 p.m.  
\$18/\$25 7292.111 BR

**DÍAS DE VISTA PREVIA DE ACTIVIDADES DE ACRECENTAMIENTO DE VERANO**

**Edades 6 - 10**

Vea un adelanto de algunos de nuestros programas de actividades de acrecentamiento de verano más populares con estas clases de un día.

Lu 20 de mar 10 a.m. - mediodía Gallery on the Go!  
\$20/\$25 7762.101 BR

Ma 21 de mar 10 a.m. - mediodía Locura de Ciencias  
\$20/\$25 7762.102 BR

Mi 22 de mar 10 a.m. - mediodía Genios del Ajedrez  
\$20/\$25 7762.103 BR

Ju 23 de mar 10 a.m. - mediodía Juega Bien  
\$20/\$25 7762.104 BR

**RECREACIÓN AL AIRE LIBRE**

**Exploradores de Aventuras  
¡La aventura llama a tu puerta!**

**SERIE DE NIEVE**

**Edades 13 - 17**

¡Escápate hacia las montañas para divertirte en la nieve! El grupo se alojará en Snow Mountain Ranch de YMCA por tres días, dos noches.

De sá - lu, del 14 - 16 de ene \$150/\$200 7421.101 EP

Llevar a los participantes el 14 de ene a las 8 a.m. a Eagle Pointe

Pasar por los participantes el 16 de ene a las 3 p.m. en Eagle Pointe

**SERIE DE ALTO VUELO**

**Edades 11 - 17**

¡Vuela alto en tirolinas en dos de las mejores pistas de Colorado!

De mi - ju, del 22 - 23 de mar \$80/\$90 8 a.m. - 3 p.m.  
7451.101 BR

**SERIES DE ROCAS Y CUERDAS**

**Edades 11 - 17**

¡Escala, amarra y deslízate por una cuerda con nuestra Series de Rocas y Cuerdas!

Sá / Do, del 15 - 16 de abr \$60/\$70 8 a.m. - 3 p.m.  
7452.101 BR

**SERIE DE CICLISMO Y RAFTING**

**Edades 13 - 17**

¡Monta en bicicleta por las montañas un día y experimente la emoción de los rápidos con un viaje guiado de rafting en aguas bravas el siguiente día!

De ma - mi, del 30 - 31 de mayo \$100/\$120 8 a.m. - 3 p.m.  
7453.101 BR

**TORRE DE AVENTURA Y GUERRERO NINJA: EDADES 9 - 17**

Equipate y prepárate para escalar la pared o para poner a prueba tus nervios con grandes saltos y caídas libres. Desafíate en una prueba de velocidad, resistencia y agilidad como la que has visto en la televisión en la pista ninja.

Do 5 de mar \$35/\$45 8:30 a.m. - 4:30 p.m.  
7463.101 BR

**ESQUÍ Y PASEO**

**Edades 8 - 13**

¡Aprende a esquiar y a usar una tabla de nieve en Echo Mountain! Practica como detenerte, girar y aprende lo básico. Los boletos de teleférico y la renta de equipo (incluye botas y casco) ya están incluidos.

El sá y do, del 28 - 29 de ene 7 a.m. - 4 p.m.  
\$160/\$180 7461.101 BR Esqu

El sábado, del 4-5 de feb	7 a.m. - 4 p.m.
\$160/\$180 7462.101 BR	Tabla de Nieve

### AFICIONADOS DE LA SOBREVIVENCIA

#### Edades 8 - 14

Lu 9 de ene	1 - 4 p.m.	Huellas y Huidas	7481.101
13 de feb	1 - 4 p.m.	Orientación	7482.101
6 de mar	1 - 4 p.m.	Seguridad al pasar la noche en la nieve	7483.101
10 de abr	1 - 4 p.m.	Ecosistemas Sand Creek	7484.101

### TIRO AL ARCO

#### Edades 8 - 13

Aprende seguridad, forma, secuencia de disparos y enfoque. Hay arcos disponibles para todos los participantes. Llevar y pasar por los participantes a Eagle Pointe.

El lu 9 de ene y el mi 11 de ene	4:30 - 6:30 p.m.	\$25/\$30	7431.101 EP
El lu 6 de feb y el mi 8 de feb	4:30 - 6:30 p.m.	\$25/\$30	7432.101 EP
El lu 6 de mar y el mi 8 de mar	4:30 - 6:30 p.m.	\$25/\$30	7433.101 EP
El lu 3 de abr y el mi 5 de abr	4:30 - 6:30 p.m.	\$25/\$30	7434.101 EP

### 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, quizás más. Pero ¿por dónde empezar? ¿Qué te parece con la lista de 100 cosas que todo niño debe hacer al aire libre antes de cumplir 12 años de Generation Wild?

#### Enero

¡Pasa por tu estuche de patinaje sobre hielo para divertirte en familia! No habrá clase en persona. Pasa por el estuche en Bison Ridge Recreation Center entre el 9 y el 13 de enero.

\$20/\$25	7471.101 BR
-----------	-------------

¡Visita High Prairie Park y su increíble área infantil natural!

Lu 23 de ene	10 a.m. - 2 p.m.	\$5/\$10	7471.102 BR
--------------	------------------	----------	-------------

#### Febrero

¡Vamos a divertirnos bajo techo con walkie-talkies de lata, jardines de hadas y natación!

Lu 20 de feb	10 a.m. - 2 p.m.	\$10/\$15	7472.101 BR
--------------	------------------	-----------	-------------

#### Marzo

Excursión a St. Mary's Glacier (glaciar) para explorar un poco el glaciar.

Lu 13 de mar	10 a.m. - 2 p.m.	\$10/\$15	7473.101 BR
--------------	------------------	-----------	-------------

#### Abril

Cocina comida en una fogata, relata cuentos de fantasmas y juega a los encantados a la luz de la luna en Barr Lake. Reportarse a Bison Ridge.

Vi 21 de abr	5 - 9 p.m.	\$10/\$15	7474.101 BR
--------------	------------	-----------	-------------

#### Mayo

¡Pasa por tu estuche de día de lluvia para divertirte en familia! No habrá clase en persona. Pasa por el estuche en Bison Ridge Recreation Center entre el 1 y el 5 de mayo.

\$10/\$15	7475.101 BR
-----------	-------------

### PRESENTACIÓN AL AIRE LIBRE (GUIADO EN ESPAÑOL)

#### Edades 5 - 10

Podrás entender la conexión entre nuestros sentimientos y el conocimiento acerca de la naturaleza mientras aprendes acerca de las especies locales de plantas y animales que se encuentran en nuestros parques. Clase guiada en español por un guardaparques.

Ma 31 de ene	4:30 - 6pm	\$5/\$7	7413.101 EP
--------------	------------	---------	-------------

### DETECTIVES DE VIDA SALVAJE

#### Edades 6 - 10

Saca a relucir tu curiosidad e investiga cómo los animales en la naturaleza se mueven, comen, sobreviven y mucho más.

Las clases abarcarán el mismo contenido.

Lu 27 de feb	12:30 - 3:30 p.m.	\$5/\$7	7495.101 BR
Sá 4 de mar	10 a.m. - 12:30 p.m.	\$5/\$7	7414.101 EP

### FOTOGRAFÍA DE LA NATURALEZA

#### Edades 13 - 17

Aprende los fundamentos y las técnicas de la cámara. Pon en práctica esas destrezas en Wetlands Loop.

Los participantes deben asistir el 15 de febrero y después elegir entre el 22 O BIEN el 25 de febrero.

\$5/\$7	7496.101 EP
---------	-------------

Mi 15 de feb	5 - 6 p.m.
--------------	------------

Mi 22 de feb	5 - 6:30 p.m.
--------------	---------------

O BIEN

Sá 25 de feb	9:30 - 11 a.m.
--------------	----------------

### URBAN FARM (GRANJA URBANA)

#### Edades 8 - 13

Acompáñanos en una experiencia que incluye todo alrededor de la granja en The Urban Farm. ¡Visita al ganado, aprende acerca de la agricultura, explora las ciencias naturales y mucho más!

Del lu - ma, del 27 - 28 de mar	9 a.m. - 2 p.m.	\$25/\$30	7401.101 EP
---------------------------------	-----------------	-----------	-------------

### NOCHE DE ASTRONOMÍA

#### Edades 13 - 18

Explora el firmamento sin las distracciones de las luces de la ciudad. Aprende acerca de las constelaciones y cómo usar un telescopio. Termina la noche con una fogata. Reportarse a Eagle Pointe y viajar hacia Barr Lake.

Mi 22 de mar	7 - 10 p.m.	\$10/\$15	7033.101 EP
--------------	-------------	-----------	-------------

### PROGRAMA JUNIOR RANGER

#### Edades 6 - 12

Podrás completar actividades por todo el Refugio Nacional de Vida Silvestre Rocky Mountain Arsenal y obtener tu insignia oficial de Junior Ranger.

Sá 1 de abr	1 - 4 p.m.	\$10/\$15	7412.101 EP
-------------	------------	-----------	-------------

### PASEO A CABALLO

#### Edades 8 - 13

Ve todo lo que Cherry Creek State Park tiene para ofrecer con un paseo de una hora y media por senderos que cruzan arroyos a través de millas de senderos, hábitats naturales, vida silvestre y reservas.

Sá 13 de mayo	9 a.m. - 2 p.m.	\$30/\$40	7402.101 EP
---------------	-----------------	-----------	-------------

### DÍA DE NIÑOS EN EL PARQUE

#### Edades 3 - 12

Celebra un día nacional de juegos al aire libre con nosotros en Pioneer Park mientras hacemos y volamos cometas, nos divertimos con juegos clásicos al aire libre, hacemos una búsqueda del tesoro y mucho más.

Sá 20 de mayo      2 - 4 p.m.      GRATIS      7711.101  
Pioneer Park

### PROGRAMA DE SENDERISMO GRATIS

Ofrecemos una variedad de senderismos para una variedad de edades, destrezas y experiencia. Para todas las actividades de senderismo, nos reuniremos en el inicio de sendero. No incluye servicios de transporte.

Fecha Millaje	Ubicación Inscripción	Horario	Edades	Clasificación
Ma 24 de ene 1.5 millas	Barr Lake: Prairie Welcome Trail (Sendero) 4651.118	1 - 3 p.m.	Todas las Edades	Fácil
Sá 4 de abr*	Aspen Cellars: Raquetas de Nieve y Vino TradingForTrails.org	Por determinar	21+	Moderada
Ma 28 de feb 4.4 millas	Coal Creek Trail (Sendero): Aquarius Trailhead (Inicio de Sendero) 4651.119	1 - 3 p.m.	Todas las Edades	Fácil
Do 12 de mar	Red Rocks: Trading Post Trail (Sendero) TradingForTrails.org	Por determinar	Apto para niños / familias	Fácil - Moderada
Ma 28 de mar 4.2 millas	Mount Galbraith Park (Parque) 4651.120	1 - 3 p.m.	18+	Moderada - Difícil
Sá 22 de abr	Roxborough State Park (Parque Estatal) TradingForTrails.org	Por determinar	Apto para niños / familias	Fácil
Ma 25 de abr 3.2 millas	Mount Falcon: West Trailhead (Inicio de Sendero) 4651.121	1 - 3 p.m.	18+	Fácil - Moderada
Vi 12 de mayo	Chief Mountain Trail (Sendero) TradingForTrails.org	Por determinar	18+	Moderada - Difícil
Ma 23 de mayo 3.5 millas	South Valley Park: South Trailhead (Inicio de Sendero) 4651.122	1 - 3 p.m.	Todas las Edades	Fácil

\* Los participantes son responsables por los costos de las raquetas de nieve y del vino

## Recreación de Verano al Aire Libre

La Recreación Al Aire Libre ofrece una variedad de actividades al aire libre desde programas de senderismo hasta programas de aventura.

Las Inscripciones para Residentes Abren: Ma 15 de feb

Las Inscripciones para No Residentes Abren: Mi 16 de feb

Por favor visite [c3gov.com/recreation](http://c3gov.com/recreation) para obtener más información.

Tipo de Programa	Nombre de Programa	Fecha	Edades	Costo
Programa de Senderismo	Guerreros de Montaña Jr.	Del 1 - 2 de jun	10 - 14	\$25/\$35
	Guerreros Extremos Jr.*	Del 8 - 9 de jun	10 - 14	\$50/\$60
	Guerreros de Montaña	Del 22 - 23 de jun	14 - 18	\$25/\$35
	Guerreros Extremos *	Del 11 - 13 de jul	14 - 18	\$75/\$100
Serie de la Naturaleza	Paseo a Caballo	Del 27 - 28 de jun	11 - 17	\$75/\$85
	Sala de Escape Al Aire Libre	5 de jul	13 - 17	\$25/\$30
	Perdido en el Bosque	19 de jul	13 - 17	\$25/\$30
	Naturalista	Del 27- 28 de jul	11 - 17	\$30/\$40
Serie de Aventuras	Los Altibajos	Del 6 - 7 de jun	13 - 17	\$75/\$95
	Deportes de Remo	Del 20 - 21 de jun	11 - 17	\$75/\$95
	Alto Vuelo	Del 25 - 26 de jul	13 - 17	\$75/\$95
Estancia Prolongada	Equipo de Aventura de Montaña	Del 12 - 15 de jun	13 - 17	\$150/\$200

\* Requiere prerrequisito

## Programas de Actividades de Acrecentamiento de Verano

Nuestros Programas de Actividades de Acrecentamiento de Verano ofrecen clases de verano innovadoras, desafiantes y divertidas en una variedad de temas, lo cual brinda una oportunidad para que cada niño explore nuevas materias, aprenda nuevas destrezas y descubra nuevos intereses en un ambiente positivo y participativo. Por favor visite [c3gov.com/camp](http://c3gov.com/camp) en enero para obtener más información acerca de nuestro programa de Verano de 2023.

Las Inscripciones para Residentes Abren: Mi 15 de feb • 10 a.m.

Las Inscripciones para No Residentes Abren: Ju 16 de feb • 10 a.m.

### CAMPAMENTOS DE PROFESIONES

Del 20 - 22 de jun	Las Socorristas	
Edades 14 - 18	\$30/\$35	7672.201
23 de jun	Certificación CPR Opcional para Socorristas	
Edades 14 - 18	\$10/\$15	7672.202
Del 27 - 29 de jun	Campamento de Pequeños Policías	
Edades 9 - 11	\$30/\$40	7673.201
Del 17 - 20 de jul	Campamento de Policías	
Edades 11 - 15	\$140/\$165	7674.201



## CAMPAMENTOS DE VERANO

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

### REUNIÓN INFORMATIVA DE CAMPAMENTOS

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

### PAQUETES DE INSCRIPCIÓN

Todos los niños que asisten al campamento deben completar un paquete de inscripción antes de poder inscribirse. Los paquetes de inscripción se pueden descargar en [c3gov.com/camp](http://c3gov.com/camp) a partir del 27 de enero de 2023, o bien se pueden obtener en una de nuestras reuniones informativas de campamento.

### INSCRIPCIONES PARA CAMPAMENTOS

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

### FECHAS IMPORTANTES

#### Reunión Informativa de Campamentos

Sá 28 de ene 9 a.m. - mediodía EP

#### Inscripciones para Residentes

15 de feb 5 p.m. EP o BR

#### Inscripciones para No Residentes

Ju 16 de feb 5 p.m. EP o BR

#### Reunión Informativa de Pre-Campamento para Todas las Familias Inscritas

Ma 2 de mayo 6 p.m. EP

**YOUTH CAMP VENTURE**

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

31 de mayo - 4 de ago\*                      lunes - viernes  
 \$140/\$165 por semana                      7 a.m. - 6 p.m.

Semana	Tema	Excursión **
30 de mayo - 2 de jun	Semana de Reto	Urban Air
5 - 9 de jun	Prueba el Arco Iris	Picnic en Denver City Park
12 - 16 de jun	Más Allá de lo Salvaje	Denver Zoo
19 - 23 de jun	Al Extremo	DEFY
26 - 30 de jun	Paraíso Tropical	Pirates Cove
3 - 7 de jul	Adventureland	Denver Children's Museum
10 - 14 de jul	Let's Make a Deal	Loveland Laser tag
17 - 21 de jul	El Espacio y la Ciencia	Denver Museum of Nature and Science
24 - 28 de jul	Semana de Misterio	Lava island
31 de jul - 4 de ago	Lo Mejor de lo Mejor	Aurora Reservoir

\*No habrá campamento el lunes 29 de mayo, el lunes 3 de julio y el martes, 4 de julio. El precio se prorratea para esas semanas.

\*\* Excursiones sujetas a cambios

**DÍAS DE VISTA PREVIA DE YOUTH CAMP VENTURE**

¿Sigue debatiendo si desea inscribir a su(s) hijo(s) en los campamentos de verano? ¡Puede obtener un pequeño adelanto esta semana! Iremos a excursiones, haremos artes y artesanías y, por supuesto, disfrutaremos de tiempo en la alberca.

Edades 6-10	\$28/\$33	7 a.m. - 6 p.m.
Lu 27 de mar	DEFY	7604.101
Ma 28 de mar	Urban Air	7604.102
Mi 29 de mar	Lava Land	7604.103
Ju 30 de mar	Children's Museum	7604.104
Vi 31 de mar	Bowlero	7604.105

**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 senderismo, tours de museos, parques de atracciones y actividades acuáticas. Llevar y pasar por los participantes en Eagle Pointe Recreation Center.

31 de mayo - 3 de ago\*                      lunes - jueves  
 \$140/\$165 por semana                      7 a.m. - 6 p.m.

Semana	Excursión Principal
30 de mayo - 1 de jun	Cave of the winds
5 - 8 de jun	Paseos a Caballo
12 - 15 de jun	Cheyenne Mountain Zoo
19 - 22 de jun	The EDGE
26 - 29 de jun	Rafting en Aguas Bravas

3 - 6 de jul	Waterworld
10 - 13 de jul	Treehouse Adventure Park
17 - 20 de jul	Remo a Píe
24 - 27 de jul	Elitch Gardens
31 de jul - 3 de ago	Aurora Reservoir

\*No habrá campamento el 29 de mayo, el 3 de julio, y el 4 de jul. El precio se prorratea para esas semanas.

\*\* Excursiones sujetas a cambios.

**LÍDERES EN FORMACIÓN**

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

Solicitudes Disponibles: Vi 27 de ene • 10 a.m. • EP y BR\*\*  
 Fecha Limite de Solicitud: Vi 17 de mar • 5 p.m. • EP y BR  
 Entrevistas Del 3 - 14 de abril EP y BR

**Capacitación Obligatoria**

De ma - ju, del 30 de mayo - 2 de jun    9 a.m. - 4 p.m.    GRATIS  
 EP

**Bloque LIT A**

De lu - ju, del 5 - 30 de jun                      9 a.m. - 4 p.m.    \$50/\$75/semana  
 EP

**Bloque LIT B**

De lu - ju, del 10 de jul - 4 de ago            9 a.m. - 4 p.m.    \$50/\$75/semana  
 EP

\*No habrá campamento el 29 de mayo, el 3 de julio, y el 4 de jul. El precio se prorratea para esas semanas.

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