



# COMMERCE CITY GUÍA DE PARQUES, RECREACIÓN Y GOLF **VERANO 2023**

Las inscripciones abren el 4 de abril

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

**¡VERANO DE DIVERSIÓN!  
OBTenga MÁS INFORMACIÓN ACERCA  
DE TODOS LOS FANTÁSTICOS EVENTOS  
ESPECIALES DURANTE EL VERANO**

*Más detalles en la Portada Interior y en las páginas 7 - 8*

**LOS DEPORTES ACUÁTICOS SE ACTUALIZAN  
ESTE OTOÑO SE VIENEN GRANDES  
CAMBIOS EN LOS PROGRAMAS ACUÁTICOS**

*Detalles en la página 20*

Síguenos en:



[facebook.com/CommerceCityParksRecGolf](https://www.facebook.com/CommerceCityParksRecGolf)



[instagram.com/CommerceCityParksRecGolf](https://www.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

# Commerce City y Colorado Rapids Presentan **FESTIVAL DEL CUATRO DE JULIO**

Con una de las exhibiciones de fuegos artificiales más grandes del estado, con entretenimiento en vivo y con un partido de Colorado Rapids, ¡Commerce City sí que sabe cómo organizar una fiesta para el cumpleaños de nuestra nación! El Festival del Cuatro de Julio es gratuito y abierto al público en general. Los boletos para el partido son una tarifa separada. ¡Asegúrese de obtener sus entradas para el partido de fútbol antes de que se agoten!

**MARTES 4 DE JULIO • 5 - 9 P.M.**

**DICK'S SPORTING GOODS PARK**

MÁS INFORMACIÓN EN  
**COLORADORAPIDS.COM**



**¡Vuelve el Tour de Donut!**

¡El Tour de Donut es un evento que NO querrás perderte! Infla las llantas de tu bicicleta, ponte tu casco y acompáñanos para el segundo Tour Anual de Donut de Commerce City. En este dulce paseo por los senderos de Second Creek Open Space, las familias completarán desafíos en el transcurso para ganar sus donuts. Este paseo familiar en bicicleta de 4 millas comienza y termina en Fronterra Park. Las tarifas de inscripción incluyen una camiseta y deliciosas donuts facilitadas por Tasty Donuts de Commerce City.

**Sábado 5 de agosto | 8 - 10 a.m.**  
**Fronterra Park | 7751.201**

Residentes: \$30 por 2 participantes, \$5 por cada participante adicional  
No Residentes: \$40 por 2 participantes, \$5 por cada participante adicional

**La inscripción abre el 5 de junio - 1 de agosto • [c3gov.com/Register](http://c3gov.com/Register)**

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

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

HORARIOS DE EAGLE POINTE  
Y BISON RIDGE  
De lu - vi, 5 a.m. - 9:30 p.m.  
Los sá, 7 a.m. - 7 p.m.  
Los do 8 a.m. - 6 p.m.

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

FECHAS DE CIERRE DE  
INSTALACIONES  
30 de abril - ambas instalaciones cerradas  
29 de mayo - Día de los Caídos, ambas  
instalaciones cerradas  
4 de julio - 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, Subdirector*  
Tim Duda  
*Gerente de recreación*  
Paul Hebinck  
*PGA, Gerente de Golf*

Inscripciones	<b>2-4</b>
Paradise Island	<b>5</b>
Renta de Instalaciones	<b>6</b>
Eventos Especiales	<b>7-8</b>
Adaptabilidad: SOAR	<b>9</b>
Adultos	<b>10-17</b>
Programas Acuáticos	<b>18-24</b>
Baile	<b>25-26</b>
Programas Familiares	<b>27</b>
Programas para Niños en Edad Preescolar	<b>26-27</b>
Acondicionamiento Físico	<b>27-29</b>
Golf	<b>30-31</b>
Gimnasia	<b>32-35</b>
Parques / Senderos	<b>36-37</b>
Deportes	<b>38-41</b>
Jóvenes / Adolescentes	<b>42-44</b>

**Campamentos de Verano 45-47**

**Cómo leer esta guía**

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

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



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

## Política de No Discriminación

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

## Política de Entrenamiento Personal

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

## Personas con Discapacidades

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

## Declaración Personal de Eximición de Responsabilidad

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

## Política de Fotografías

- Tomar fotografías, grabar videos y el uso de teléfonos celulares no están permitidos en los vestidores o baños.

- La Ciudad de Commerce City utiliza una variedad de material promocional para programas y eventos. La ciudad se reserva el derecho de usar fotografías, grabaciones de video y / o imágenes de cualquier persona en cualquier actividad, programa, parque, evento especial, o lugar público en publicaciones presentes y futuras.
- Los participantes pueden grabar o fotografiar actividades que estén abiertas para observación pública, salvo que esto interfiera con el instructor u otros participantes, que cause un problema de seguridad o que infrinja las leyes de derechos de autor.
- Las personas que graben o tomen fotos deben estar asociadas con un participante inscrito, o con un programa. Todos los demás que deseen tomar fotos o videos deben contar con la aprobación de parte de la división de comunicaciones de la ciudad.
- Commerce City se reserva el derecho de rechazar a cualquier persona el privilegio de grabar o fotografiar eventos.

## Política de Reembolso para Clases

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

## Descuento para Empleados del Área

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

## Programas de Becas

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

## Donaciones

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

## TARIFAS DE CENTROS RECREATIVOS DE 2021 Y 2022

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

Tarifas para Residentes	20 Visitas	Mensual	Anual
Adulto Individual	\$64	\$200	\$32
Niño Individual, Edad 3 - 7	\$16	\$62.50	\$8
Joven Individual, Edad 8 - 17	\$32	\$125	\$16
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	Mensual	Anual
Adulto Individual	\$100	\$390	\$50
Niño Individual, Edad 3-7	\$64	\$250	\$32
Joven Individual, Edad 8 - 17	\$80	\$312.50	\$40
Adulto Mayor Individual, Edad 62+	\$80	\$312.50	\$40
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.

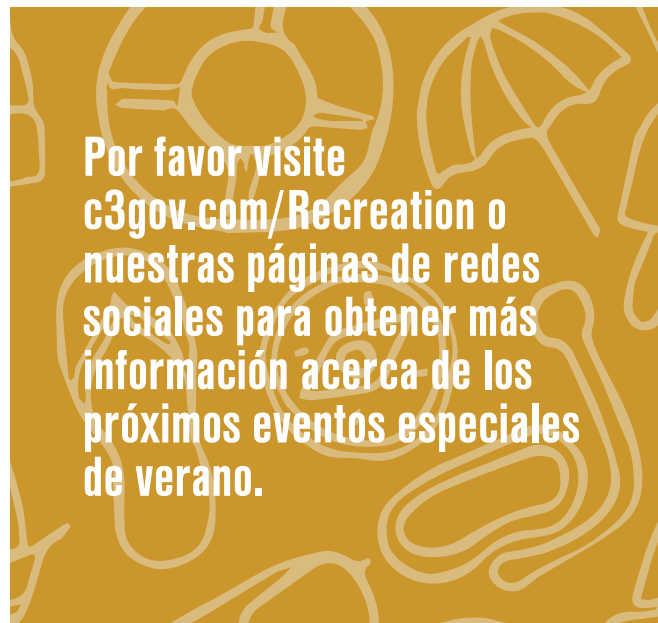
Los pases de tarjetas de perforación de 20 visitas caducan un año a partir de la fecha de compra, y no se ofrecerán reembolsos por las perforaciones no utilizadas.

## 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 (passes para jugar)?

- Los pases se venden actualmente en ambos centros recreativos
- Los Play Pass del departamento de recreación cuestan \$5 para residentes y \$6 para miembros corporativos
- Se requiere comprobante de residencia para comprar el Play Pass 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



**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
- Registro de elector con dirección de la ciudad O
- 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.

# PARADICE ISLAND EN PIONEER PARK



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

## HORAS

27 de mayo - 13 de agosto

Abierto diariamente de 10 a.m. - 6 p.m.

Horario sujeto a cambios debido a los niveles de personal, consulte [c3gov.com/Recreation](http://c3gov.com/Recreation) para obtener la información más actualizada

Paradice Island cierra por la temporada el 13 de agosto

## ADMISIÓN DIARIA

Para no residentes y residentes que no tienen un pase de juego recreativo válido.

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

## TARIFAS PARA RESIDENTES

Para recibir tarifas de residentes, todos los huéspedes mayores de 3 años deben tener un pase de recreo válido. Consulte la página 2 para obtener información sobre el Play Pass.

Niños 0-2	Niños 3-7	Jovenes 3-7	Adultos 18-61	Adultos Mayores 62+
Admisión diaria*				
GRATIS	\$2	\$3	\$4	\$3

Tarjeta de 10 visitas\*

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

Pase de temporada individual\*

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

Pase de temporada familiar\*

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

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

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

## POLÍTICA CLIMÁTICA

- No se ofrecerán reembolsos en caso de que el parque

cierre debido a las inclemencias del tiempo. Esto incluye lluvia, relámpagos, advertencias de tornados y cualquier otra inquietud climática que haga que el parque no sea seguro para los visitantes.

- Las instrucciones de parte de salvavidas y del personal de relaciones con el público deben ser obedecidas en todo momento.
- Por favor sea cortés. El lenguaje grosero, las peleas o el comportamiento abusivo no serán tolerados y resultará en la expulsión inmediata del parque.

## SE REQUIERE ROPA ADECUADA PARA LA NATACIÓN

- Se prohíbe usar pantalones cortos de básquetbol, otro tipo de ropa deportiva, de algodón o cualquier otra ropa que no esté hecha específicamente para ser usada en una alberca.
- Los dispositivos de seguridad personal deben ser removibles y no inflables, (Tipo III PFD Aprobados por la Guardia Costera). No se permiten los bracitos inflables salvavidas, trajes de baño de flotación, ni artículos para aprender a nadar.

## REQUISITOS DE EDAD Y DE ALTURA

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

- Los niños entre las edades de 6 - 11 años deben ser supervisados activamente por una persona de 16 años o mayor.
- Los niños de 12 años o mayores pueden nadar sin la supervisión de un adulto.
- Los niños que aún no saben usar el baño deben usar trajes de baño desechables.
- Los visitantes deben medir 48" o más de altura para poder usar los toboganes.

# 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		Turnberry Park*	1 área cubierta
Open Space	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)





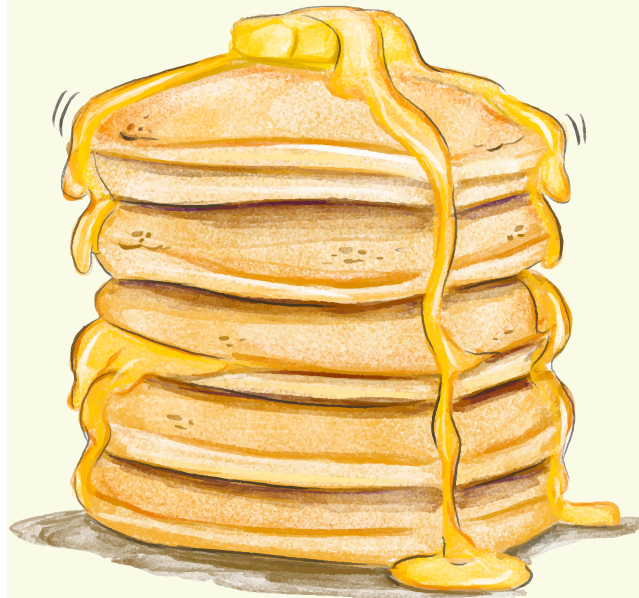
**DESFILE DEL DÍA DE LA CONMEMORACIÓN DE LOS CAÍDOS**

El 57º Desfile Anual del Día de la Conmemoración de los Caídos de Commerce City reúne a la comunidad en honor a aquellos que hicieron el máximo sacrificio en servicio a nuestro país. ¡Sea parte del Desfile del Día de la Conmemoración de los Caídos más grande de Colorado! Consulte la información de la ruta en [c3gov.com/parade](http://c3gov.com/parade). ¡Manténgase atento a nuestras páginas de redes sociales para obtener más información!



Lu 29 de mayo 9:30 a.m. inicio del desfile

37º DESAYUNO ANUAL DE  
**PANQUEQUES**



¡Acompáñenos para el 37º desayuno anual de panqueques ofrecido por el propio Bison Grill de Commerce City! El menú incluye panqueques, salchichas, fruta y un dulce jarabe de maple. ¡Este es un evento familiar, con actividades para los niños, así que cuénteles a todos sus conocidos! Traiga dinero en efectivo para poder participar en nuestra rifa y ganar grandes premios. Los boletos para la rifa costarán un boleto por \$1 o seis por \$5. Los premios incluirán una hermosa colcha hecha por el grupo de costura de Commerce City, tarjetas de regalo para comidas en Bison Grill, pases para el increíble Campo de Golf Buffalo Run, pases para los dos centros recreativos de la ciudad y mucho más! El costo del boleto aumenta en la puerta. Compre boletos por adelantado en los centros recreativos Eagle Pointe o Bison Ridge, al llamar al 303-289-3789 o bien en línea en [c3gov.com/register](http://c3gov.com/register).

Sábado, 6 de mayo  
8 – 10 a.m.  
\$9 por adelantado, \$ 12 en la puerta  
4601.209 EP

**MÚSICA EN EL PARQUE**

¡Traiga sus sillas de jardín y sus mantas (o sus zapatos de baile) para los conciertos gratuitos este verano!

15 de junio	6:30 – 8:30 p.m.
Remezcla	Veterans Memorial Park
29 de junio	6:30 – 8:30 p.m.
Chris Daniels & The Kings	Turnberry Park
13 de julio	6:30 – 8:30 p.m.
Brass Attack Band	River Run Park
27 de julio	6:30 – 8:30 p.m.
Chicano Heat	Pioneer Park

Learn more at [c3gov.com/MusicInThePark](http://c3gov.com/MusicInThePark)

# ¡VEN A CELEBRAR EL DÍA DE LA TIERRA!

*El Refugio Nacional de Vida Silvestre Rocky Mountain Arsenal y Parques, Recreación y Golf de Commerce City están celebrando el Día de la Tierra*

Acompáñanos para un día lleno de diversión incluyendo:

- Conocer y saludar a los animales
- Pintura de caras
- Artesanía basada en la naturaleza
- Oportunidades para aprender más de los vehículos de la ciudad
- Apariciones de invitados
- Demostraciones del Refugio K9 Adler
- ¡y más!

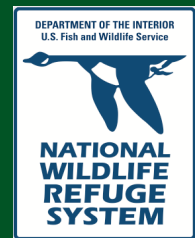
¡Ayuda con la siembra, la preparación de jardines polinizadores y otras actividades para ayudar crear un planeta y una comunidad saludable!

**sábado, 22 de abril**  
**11 a.m. - 2 p.m.**

Rocky Mountain Arsenal National  
Wildlife Refuge  
6550 Gateway Rd



Más información en [fws.gov/refuge/rocky-mountain-arsenal](https://fws.gov/refuge/rocky-mountain-arsenal)



# 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  
Conexiones Comunitarias y Servicios de Inclusión  
Zvenn@c3gov.com 303-289-3761

Ali Hall, Coordinator de Recreación  
Programas al aire libre y adaptativos  
Ahall@c3gov.com 303-289-3674

## 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!

Lu 5 de jun 7501.201	9 - 10 a.m. Veteran's Memorial Park	\$3/\$5
Lu 26 de jun 7501.202	9 - 10 a.m. Bison Ridge Recreation Center	\$3/\$5
Lu 17 de jul 7502.201	9 - 10 a.m. Veteran's Memorial Park	\$3/\$5
Lu 31 de jul 7502.202	9 - 10 a.m. Bison Ridge Recreation Center	\$3/\$5

## ENTRENAMIENTO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

### Edades 14+

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



## CLASES DE NATACIÓN EN EAGLE POINTE

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

### Edades 4 - 7

#### Sesión 1: Inscripción del 30 de mayo - 1 de jun

Los sáb, del 10 de jun - 8 de jul 8 - 8:25 a.m. \$10/\$14  
6701.201

#### Sesión 2: Inscripción del 11 - 13 de jul

Los sáb, del 22 de jul - 19 de ago 8 - 8:25 a.m. \$10/\$14  
6702.201

### Edades 8-14

#### Sesión 1: Inscripción del 30 de mayo - 1 de jun

Los sáb, del 10 de jun - 8 de jul 8:30 - 8:55 a.m. \$10/\$14  
6701.202

#### Sesión 2: Inscripción del 11 - 13 de jul

Los sáb, del 22 de jul - 19 de ago 8:30 - 8:55 a.m. \$10/\$14  
6702.202

## GIMNASIA ADAPTATIVA

### Edades 4 - 17

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

Los sáb, del 20 de mayo - 24 de jun 4:00 - 4:45 p.m. 2601.201 BR  
para el 9 de mayo \$27/\$37 el 10 de mayo \$37/\$47

Los sáb, del 15 jul - 19 de ago 4:00 - 4:40 p.m. 2602.201 BR  
para el 4 de jul \$27/\$37 el 5 de jul \$37/\$47

## ADULTOS

## Recreación para Adultos al Aire Libre

## TIROLINAS Y TRAGOS

Edades 21+

¡Vuele por las tirolinas más rápidas y más largas de Colorado en Denver Adventures! Cuando termine el recorrido en tirolina, diríjase a la cervecería para poder disfrutar de aperitivos y bebidas que nosotros convidamos.

Sá 3 de jun 9 a.m. - 3 p.m. \$90/\$100 4451.201 BR

## SUP MATUTINO

Edades 18+

¡Acompáñenos para una mañana de diversión en el agua en Union Reservoir! Las paddleboards, los chalecos salvavidas y el desayuno incluido.

Vi 30 de jun 8 a.m. - 1 p.m. \$15/\$25 4451.202 BR

## MUJERES EN TERRENOS SILVESTRES

Edades 16+

Este retiro está diseñado para brindar a las mujeres la oportunidad de disfrutar tiempo tanto de manera individual como colectivo, participar en actividades creativas, explorar el aire libre, tener tiempo para reposar y renovarse y aprender nuevas destrezas.

Del 22 -23 de julio 10 a.m. del sábado - 3 p.m. del domingo  
\$50/\$75 7461.201 BR

## CENA DE VAQUERO Y PASEO AL ATARDECER

Edades 18+

Recorra el sendero 12 Mile Stables para un paseo al atardecer de una hora y media completo con una cena de vaquero.

Sá 25 de ago 5 - 10 p.m. \$85/\$95 4451.203 BR

## Arte y Cultura para Adultos

Construcción a mano: Venga a Jugar con Barro

Podrá crear macetas y esculturas en bobina, en plano, por técnica de pellizco o forma esculpida de cerámica en esta serie de cuatro semanas. De un pedazo de arcilla hasta su obra maestra final, usted recibirá instrucciones acerca de cómo construir a mano, cocer y glasear su arte de cerámica.

Los sáb, del 6 - 27 de mayo 10 a.m. - mediodía \$46/\$56  
4451.201 BR

## UNA NOCHE CON LA SINFÓNICA DE COLORADO: UN TRIBUTO A JOHN WILLIAMS

Acompáñenos a un viaje hacia Boettcher Concert Hall para ver a la Sinfónica de Colorado interpretar canciones del famoso compositor John Williams, cuyo trabajo incluye partituras de las películas Tiburón, Indiana Jones, Guerra de las Estrellas, Parque Jurásico, y Harry Potter. Salida de Bison Ridge Recreation Center.

Ju 18 de mayo 6 - 10:30 p.m. \$45/\$55 4451.206 BR

## TARJETAS POSTALES HECHAS A MANO

Barbara Rehder enseñará el arte de hacer tarjetas postales a mano para enviar a sus seres queridos y amigos. Por favor traiga \$10 en efectivo al evento para pagar por los materiales necesarios para crear dos tarjetas postales por persona.

Ma 9 de mayo 5 - 7 p.m. \$2/\$5 4401.201 EP

## CLASES DE INGLÉS COMO SEGUNDO IDIOMA

Esta es una clase de inglés para principiantes diseñada para personas que hablan español que buscan mejorar sus destrezas de inglés. Se enseñarán saludos y términos básicos que son útiles en las interacciones cotidianas, así como otros términos útiles para las conversaciones. Esta clase progresará a un ritmo en el que todos los participantes se sientan cómodos.

Los ma / ju, del 6 - 29 de jun 5:30 - 7 p.m. \$56/\$64 4401.202 EP

Los ma / ju, del 3 - 27 de jul 5:30 - 7 p.m. \$56/\$64 4401.203 EP

\*La primera clase de julio será el 3 de julio debido al feriado del 4 de Julio.

## LINE DANCE EN BISON RIDGE

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

Nivel básico 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 y jueves 9 a.m. - mediodía

## SQUARE DANCE EN EAGLE POINTE

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

Los ma, del 16 - 30 de mayo 1:30 - 2:30 p.m. \$15 4401.204

## Eventos

### 37° DESAYUNO ANUAL DE PANQUEQUES

#### Todas las Edades

¡Acompañe al personal de Commerce City para el 37° desayuno anual de panqueques ofrecido por el propio Bison Grill de Commerce City! Puede comprar boletos por adelantado en los centros recreativos en Eagle Pointe Recreation Center o en Bison Ridge Recreation Center, al llamar al 303-289-3789 o bien en línea en [c3gov.com/Register](http://c3gov.com/Register). Encuentre más información en la sección Eventos Especiales en la página 7.

Sá 6 de mayo 8 - 10 a.m. \$9 por adelantado, \$12 en la puerta  
4601.209 EP

### BBQ DEL CUATRO DE JULIO

Luzca sus colores patrióticos rojo, blanco y azul y venga listo para celebrar el cumpleaños de nuestra nación. Disfrute de un BBQ tradicional con hamburguesas y hotdogs junto con deliciosos acompañamientos. Este evento se llevará a cabo en Veterans Memorial Park.

Lu 3 de mayo 10:30 a.m. - mediodía \$9/\$11 4601.202  
Veterans Memorial Park

### SERIES DE VIDA SILVESTRE

Disfrute de una tarde mientras aprende acerca de la vida silvestre de distintas áreas de todo el mundo. Habrá refrigerios disponibles.

### Grizzly Country: The Heart of Yellowstone National Park (Área de los Osos Pardos: El Corazón del Parque Nacional de Yellowstone)

Los osos pardos tienen una vida secreta que no es fácilmente visible para el visitante u observador casual. Este documental revela algunos de los comportamientos más asombrosos de estos grandes osos filmados durante un período de diez años en el Parque Nacional de Yellowstone.

Ju 11 de mayo 1 - 3 p.m. \$4/\$5 4601.218 EP

### Spinner Dolphins: Dancers of the Ocean (Delfín Tornillón: Danzantes del Océano)

Este documental revela el comportamiento de los delfines de Noronha al mostrar lo que estos delfines hacen en las aguas protegidas de la isla y las espectaculares acrobacias que realizan.

Ju 8 de jun 1 - 3 p.m. \$4/\$5 4601.219 EP

### FLYING RAINBOW: AN EPIC TALE OF SURVIVAL (ARCO IRIS VOLADOR: UN ÉPICO RELATO DE SUPERVIVENCIA)

El Martín Pigmeo Oriental es una de las aves más enigmáticas y raramente filmadas del mundo. Este fascinante documental dedica todo un año con ellos mientras sobreviven a los monzones, las sequías y los depredadores para criar a sus polluelos para la próxima temporada.

Ju 13 de jul 1 - 3 p.m. \$4/\$5 4601.220 EP

### BIEBRZA NATIONAL PARK: EUROPE'S AMAZON RIVER (PARQUE NACIONAL DEL BIEBRZA: EL AMAZONAS DE EUROPA)

"El Biebrza: El Amazonas de Europa" es un filme poético acerca de las cuatro estaciones de la vida silvestre del Valle del Biebrza. Protegido por el parque nacional más grande de Polonia, el río Biebrza y sus humedales son algunos de los refugios naturales más importantes de Europa.

Ju 10 de ago 1 - 3 p.m. \$4/\$5 4601.221 EP

### CLUB DE LECTURA

¿Le interesa la lectura y poder conocer nuevos amigos? ¡Únase al club de lectura a través de Eagle Pointe Recreation Center! El club de lectura está dirigido por voluntarios y, por lo general, se reúne el primer y el tercer viernes de cada mes, según las páginas del libro elegido por el grupo. Cada integrante será responsable de ordenar y recibir su propio libro antes de la reunión. Habrá café y agua disponible. Llame a Vicki Masters al 303-289-3764 para preguntas.

### CELEBRACIÓN MENSUAL DE CUMPLEAÑOS

¡Todos están cordialmente invitados a asistir a las celebraciones mensuales de cumpleaños! Ayude a sus amigos a celebrar el mes de su cumpleaños con un 'regalito' especial brindado por el Centro de Adultos Activos y grandes amigos para recordar su día especial. Es necesario inscribirse, pero no es necesario que sea el mes de su cumpleaños para poder asistir a la celebración.

Ju 18 de mayo 1 - 2 p.m. \$5/\$7 4601.214 EP

Ju 15 de jun 1 - 2 p.m. \$5/\$7 4601.215 EP

Ju 20 de jul 1 - 2 p.m. \$5/\$7 4601.216 EP

Ju 17 de ago 1 - 2 p.m. \$5/\$7 4601.217 EP

### BREAKFAST BURRITO BINGO AT BISON RIDGE

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

Vi 19 de mayo 9 - 10:30 a.m. \$10/\$12 4651.201 BR

Vi 16 de jun 9 - 10:30 a.m. \$10/\$12 4651.202 BR

Vi 21 de jul 9 - 10:30 a.m. \$10/\$12 4651.203 BR

Vi 18 de ago 9 - 10:30 a.m. \$10/\$12 4651.204 BR

### TORNEO DE DOMINÓ

Este torneo de dominó de pata de pollo (chicken foot) es para aquellas personas que están en busca de una mañana divertida llena de competencia amistosa. Habrá refrigerios disponibles y se otorgarán premios.

Vi 2 de jun 9:30 a.m. - 1 p.m. \$5/\$7 4601.201 EP

### DÍAS NACIONALES DE VERANO

#### Día Nacional del Olivo

¡El Día Nacional del Olivo será un día divertido mientras celebramos el humilde pero potente olivo! Veremos un documental acerca de todo lo relacionado con los olivos antes de probar una variedad de distintas aceitunas.

Ju 1 de jun 2 - 3:30 p.m. \$4/\$5 4601.203 EP

**Día Nacional del Banana Split**

¡Tendremos todos los acompañamientos para celebrar este dulce bocadillo mientras los disfrutamos juntos! Aprenderemos acerca de la historia del banana split, incluyendo datos divertidos tal como el hecho de que el primer banana split se creó en 1904.

Vi 25 de ago	2:30 - 3:30 p.m.	\$4/\$5	4601.204 EP
--------------	------------------	---------	-------------

**PELÍCULAS MATINÉ DE LOS MARTES EN EAGLE POINTE: SERIES DE PELÍCULAS CLÁSICAS**

La serie de Películas Matiné de este verano nos regresará a la época dorada de Hollywood. ¡Acompáñenos en Eagle Pointe el último martes del mes para ver una clásica película de Hollywood 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 30 de mayo	1 - 3 p.m.	\$4/\$6	4601.222 EP
To Kill A Mockingbird (Matar a un ruiseñor)			
Ma 27 de jun	1 - 3 p.m.	\$4/\$6	4601.223 EP
Casablanca			
Ma 25 de jul	1 - 3 p.m.	\$4/\$6	4601.224 EP
Gran Torino			
Ma 29 de ago	1 - 3 p.m.	\$4/\$6	4601.225 EP
Butch Cassidy and the Sundance Kid (Dos hombres y un destino)			

**RINCÓN DE ARTESANÍAS**

¡Póngase su sombrero creativo y únase a la diversión! Estos proyectos lo mantendrán ocupado durante los meses de verano y aprenderá una nueva destreza. Los materiales ya están incluidos. Una obra de arte por persona.

Ju 25 de mayo	10 a.m. - mediodía	\$10/11	4601.230 EP
Marcapáginas de Resina			
Ju 22 de jun	10 a.m. - mediodía	\$10/11	4601.231 EP
Imanes de Arte Perforado			
Ju 27 de jul	10 a.m. - mediodía	\$10/11	4601.232 EP
Pintura de Azulejos			
Ju 24 de ago	10 a.m. - mediodía	\$10/11	4601.233 EP
Matizado de Fotografías			

**COMIDA ESTILO POTLUCK (DE TRAJE) EN 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 café disponible. Consulte On the Move para ver el platillo de cada mes. Se requiere la inscripción previa.

Vi 26 de mayo	11 a.m. - 12:30 p.m.	\$3/\$5	4601.234 EP
Vi 23 de jun	11 a.m. - 12:30 p.m.	\$3/\$5	4601.235 EP
Vi 28 de jul	11 a.m. - 12:30 p.m.	\$3/\$5	4601.236 EP
Vi 25 de ago	11 a.m. - 12:30 p.m.	\$3/\$5	4601.237 EP

**VIERNES DE BINGO EN EAGLE POINTE**

¡Acompañe a sus amigos y al Personal de Adultos Activos mientras jugamos BINGO con grandes premios! Se requiere la inscripción para poder asistir.

Vi 26 de mayo	1 - 2:30 p.m.	\$5/\$7	4601.226 EP
Vi 23 de jun	1 - 2:30 p.m.	\$5/\$7	4601.227 EP
Vi 28 de jul	1 - 2:30 p.m.	\$5/\$7	4601.228 EP
Vi 25 de ago	1 - 2:30 p.m.	\$5/\$7	4601.229 EP

**PASEOS DE VERANO**

¡Acompañe a sus amigos para disfrutar del aire fresco de la 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, con descansos ocasionales para beber agua. Se requiere la inscripción previa. El personal se comunicará con usted para informarle acerca del lugar exacto de encuentro en cada ubicación.

Ma 9 de mayo	9 - 10 a.m.	GRATIS	4601.210
Rocky Mountain Arsenal			
Ma 13 de jun	9 - 10 a.m.	GRATIS	4601.211
Sand Creek Trail			
Ma 11 de jul	9 - 10 a.m.	GRATIS	4601.212
Dicks Sporting Goods Park			
Ma 8 de ago	9 - 10 a.m.	GRATIS	4601.213
Fairfax Park			

**Clases**

**VOLEIBOL DE SILLA**

¡Siéntese, Pase, Anote! ¡Reúnase con sus amigos y acelere su ritmo cardiaco 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 3 de mayo	10 - 11 a.m.	GRATIS	4601.205 EP
Mi 7 de jun	10 - 11 a.m.	GRATIS	4601.206 EP
Mi 5 de jul	10 - 11 a.m.	GRATIS	4601.207 EP
Mi 2 de ago	10 - 11 a.m.	GRATIS	4601.208 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 31 de mayo	10 - 11:30 a.m.	GRATIS	EP
Mi 28 de jun	10 - 11:30 a.m.	GRATIS	EP
Mi 26 de jul	10 - 11:30 a.m.	GRATIS	EP
Mi 30 de ago	10 - 11:30 a.m.	GRATIS	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 17 de mayo	9 - 10 a.m.	GRATIS	EP
Mi 21 de jun	9 - 10 a.m.	GRATIS	EP
Mi 19 de jul	9 - 10 a.m.	GRATIS	EP
Mi 16 de ago	9 - 10 a.m.	GRATIS	EP

### MITOS DE HIPOTECAS REVERTIDAS

Obtenga una comprensión sólida de qué es exactamente una hipoteca revertida y vea varios ejemplos de la vida real que demuestran la amplia variedad de formas en que este producto de préstamo único puede satisfacer las necesidades de las personas que se encuentran en situaciones financieras y de vida muy distintas. Habrá refrigerios disponibles. Por favor inscribese con anticipación para que el instructor pueda preparar suficientes materiales para los asistentes.

Ju 6 de jul	10 - 11 a.m.	GRATIS	4701.201 EP
Ju 27 de jul	10 - 11 a.m.	GRATIS	4701.202 EP

### LO QUE SUS HEREDEROS DEBEN SABER SI USTED CUENTA CON UNA HIPOTECA REVERTIDA

Ya sea que ya tenga una Hipoteca Revertida o esté investigando sus opciones, este seminario brinda una descripción general de lo que sucede cuando el último prestatario sale del hogar. Prepárense, ustedes mismos, su propiedad y sus herederos para un resultado más claro y ventajoso. Habrá refrigerios disponibles. Por favor inscribese con anticipación para que el instructor pueda preparar suficientes materiales para los asistentes.

Vi 11 de ago	10 - 11 a.m.	GRATIS	4701.203 EP
--------------	--------------	--------	-------------

## EXCURSIONES DE ADULTOS ACTIVOS

Date	Time	Cost	Active Number
2/5 W	9 a.m.-3 p.m.	\$8/\$9	xxxx.xxx
Location	L 2	RD 1/29	
Location	Level	Registration Deadline	

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

### mayo

#### RODZ & BODZ MOVIE CAR MUSEUM (MUSEO) Y MUCHO MÁS

¡Rodz and Bodz es la sede del principal museo de autos cinematográficos de Colorado! El primero de su tipo en la historia de Colorado, Rodz and Bodz tiene acceso a más de 100 vehículos con una exhibición rotativa de más de 60 a la vez. Desde autos de ensueño antiguos hasta increíbles autos de películas, recuerdos únicos de películas, personalizaciones únicas y coches de carreras, Rodz and Bodz seguramente le brindará una experiencia asombrosa. El almuerzo por su propia cuenta.

Mi 3 de mayo	11:15 a.m. - 3:15 p.m.	\$20/\$24	4501.209
Lakewood	L2	RD 26 de abr	

#### CENTER FOR COLORADO'S WOMEN HISTORY (CENTRO PARA LA HISTORIA DE LAS MUJERES DE COLORADO)

El Centro para la Historia de las Mujeres de Colorado se enfoca en becas, investigaciones, conferencias, recorridos y exhibiciones que amplían la comprensión y la memoria colectiva de la historia de las mujeres en Colorado. Lo que es más importante, el Centro conecta las historias locales con las historias más amplias de la historia de las mujeres en todo el mundo. El almuerzo por su propia cuenta.

Ju 4 de mayo	9:45 a.m. - 2:45 p.m.	\$18/\$21	4501.210
Denver	L2	RD 27 de abr	

#### HOMBRE VS COMIDA: AMOR DE LATKE

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

Vi 5 de mayo	10:30 a.m. - 2:30 p.m.	\$12/\$14	4501.207
Littleton	L1	RD 28 de abr	

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

Durante más de dos décadas, la Orquesta Musical de Brighton ha traído música en vivo a la ciudad desde su sede en la iglesia First Presbyterian Church de Brighton. ¡No se pierda nuestro propio Bob Torbet en acción! No habrá paradas para comer.

Do 7 de mayo	3:15 - 6:15 p.m.	\$10/\$12	4501.211
Brighton	L1	RD 30 de abr	

#### ALMUERZO EN LYNN'S TEA SHOP & CAFÉ

Lynn's Café se enorgullece de poder ofrecer todos los ingredientes naturales y frescos en el menú, no se utilizan conservantes en las recetas. Este almuerzo incluirá una porción pequeña de sopa (caldo), quiche, ensalada y un bollo, así como una variedad de tés para disfrutar. El almuerzo está incluido.

Vi 12 de mayo	10:15 a.m. - 2:15 p.m.	\$38/\$44	4501.212
Littleton	R1	RD 5 de mayo	

**TOUR DE RALPH L. CARR JUDICIAL CENTER (CENTRO JUDICIAL)**

Visite el Centro de Aprendizaje judicial, verá una sala de audiencias, podrá presenciar una discusión sobre el sistema judicial y el poder judicial de Colorado y verá el arte público que se exhibe en el centro. El almuerzo por su propia cuenta.

Mar 16 de mayo	10:30 a.m.- 2:30 p.m.	\$12/\$14	4501.213
Denver	R2	RD 9 de mayo	

**SALGAMOS A CENAR: CORIANDER FLAVORS OF INDIA**

Votado como el mejor restaurante de comida de la India en 2022, no querrá perderse esta experiencia. Preparado en horno de barro, las especias de canela, clavo y cilantro son comida reconfortante del otro lado del océano. La cena por su propia cuenta.

Lu 22 de mayo	4 - 8 p.m.	\$9/\$11	4501.201
Denver	R1	RD 15 de mayo	

**COMPRAS Y ALMUERZO EN IKEA**

Encuentre muebles a precios alcanzables, muebles elegantes y decoraciones únicas en su visita a Ikea. No se le olvide pasar por su almuerzo en el restaurante de Ikea. El almuerzo por su propia cuenta.

Mi 24 de mayo	10 a.m. - 3 p.m.	\$9/\$11	4501.214
Centennial	R2	RD 17 de mayo	

**VAMOS A ALMORZAR: CASA BONITA**

¡El suspenso ha estado matando a todos los residentes de Denver! Súbase al autobús para que podamos disfrutar del restaurante recientemente renovado, del nuevo menú y de grandes recuerdos de un restaurante icónico reinventado. El almuerzo por su propia cuenta.

Ma 30 de mayo	10:30 a.m. - 2:30 p.m.	\$9/\$11	4501.215
Lakewood	R2	RD 23 de mayo	

**junio****CUSSLER MUSEUM (MUSEO)**

El Cussler Museum está dedicado a la conservación de automóviles únicos y antiguos de todo el mundo. Esta colección presenta más de 100 automóviles que van desde 1906 hasta 1965. El almuerzo por su propia cuenta.

Ju 1 de jun	9:15 a.m. - 1:15 p.m.	\$20/\$24	4501.216
Arvada	L2	RD 25 de mayo	

**THORNFEST**

Thornfest Marketplace está formado por expositores comerciales y artesanos de Thornton. ¡Hay muchas actividades divertidas para toda la familia para poder disfrutar! Habrá actuaciones en vivo y entretenimiento para toda la familia. El almuerzo por su propia cuenta.

Sá 3 de jun	9:30 a.m. - 3:30 p.m.	\$10/\$12	4501.217
Thornton	L3	RD 27 de mayo	

**EXCURSIÓN PARA HACER SUS APUESTAS: GRAND Z**

Vea las máquinas más nuevas en Colorado junto con sus viejas favoritas. Grand Z incluso tiene esos dados de

video difíciles de encontrar, Blackjack y ruleta también. El almuerzo por su propia cuenta.

Ma 6 de jun	9 a.m. - 4 p.m.	\$10/\$12	4501.205
Black Hawk	L3	RD 30 de mayo	

**TOUR DE CHEROKEE CASTLE (CASTILLO)**

Cherokee Castle es ejemplo no muy común de un castillo del siglo quince. Alto, construido con riolita de origen local y madera petrificada, el castillo alberga una colección de arte, antigüedades y libros únicos de clase mundial, y sirve como sede pública para eventos culturales, científicos y cívicos, mientras que la propiedad expansiva de Cherokee Ranch sostiene hábitats para la vida silvestre nativa. El almuerzo por su propia cuenta.

Mi 7 de jun	8:45 a.m. - 1:45 p.m.	\$32/\$38	4501.218
Sedalia	L3	RD 31 de mayo	

**MICHAEL GARMAN DE LA SEDE DE MAGIC TOWN**

El Museo Michael Garman es la sede de Magic Town, una ciudad en miniatura a escala de un sexto, completa con docenas de distintas escenas, cientos de personajes y elementos mágicos tales como hologramas, habitaciones que se transforman ante tus ojos y mucho más. El almuerzo por su propia cuenta.

Vi 29 de jun	9 a.m. - 6 p.m.	\$12/\$15	4501.219
Colorado Springs	L2	RD 2 de jun	

**TIENDA DE CONTENEDORES**

Nunca es demasiado pronto para organizarse, actualizar su forma de planificar y organizar su forma de trabajar. Los expertos están listos para ayudarlo con todas sus necesidades de organización. El almuerzo por su propia cuenta.

Ma 20 de jun	10 a.m. - 2 p.m.	\$9/\$11	4501.220
Broomfield	L1	RD 13 de jun	

**SALGAMOS A CENAR: SLIM CHICKEN**

Nuevo en Denver, ¡no querrá perderse lo último en pollo en Denver! Disfrute de un delicioso pollo fresco, ligeramente empanado y considerado como el alimento reconfortante definitivo. Hay batidos hechos a mano disponibles en el sitio. La cena por su propia cuenta.

Lu 26 de jun	4 - 8 p.m.	\$9/\$11	4501.202
Aurora	L1	RD 19 de jun	

**R.T.D N LINE (LÍNEA N) UNION STATION**

A fines del siglo diecinueve, los viajes en tren abrieron el Oeste a un número incalculable de personas que buscaban una vida mejor en esta nueva y audaz frontera. Todavía se puede encontrar una reliquia sorprendente de esta "edad de oro de los viajes en tren" en el vestíbulo del ascensor sur del primer piso de Union Station, donde los pergaminos cuidadosamente conservados de un antiguo marcador de tren ofrecen con orgullo un vistazo a nuestro pasado conectado por ferrocarril. El almuerzo por su propia cuenta.

Ju 29 de jun	10 a.m. - 3 p.m.	\$19/\$22	4501.221
Denver	L2	RD 22 de jun	



**COARK ASIAN FOOD HALL (COMIDA ASIÁTICA)**

Coark Collective es el más nuevo comedor en debutar en el área metropolitana; abrió el 6 de enero con ocho puestos de vendedores, cada uno de los cuales funciona como sede de un negocio local de propiedad independiente. El almuerzo por su propia cuenta.

Vi 30 de jun	10:30 a.m. - 2:30 p.m.	\$9/\$11	4501.222
Denver	L1	RD 23 de jun	

**julio****MAN VS FOOD: BEAU JOE'S**

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

Vi 7 de jul	10:30 a.m. - 2:30 p.m.	\$12/\$14	4501.208
Arvada	L1	RD 30 de jun	

**PUEBLO RIVER WALK Y PASEO EN BOTE**

Aprenda acerca de la inundación de 1921 mientras viaja en el bote, así como acerca de la rica historia de Colorado Springs. Disfrute de un almuerzo a lo largo del hermoso paseo a orillas del río. El almuerzo por su propia cuenta.

Ma 11 de jul	9 a.m. - 7 p.m.	\$22/\$27	4501.223
CO Springs	L3	RD 3 de jul	

**VIAJE SORPRESA**

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

Vi 12 de jul	10:30 a.m. - 2 p.m.	\$10/\$12	4501.233
???	L3	RD 5 de jul	

**TOURS DE VIVIENDAS DE GILPIN COUNTY**

Visite Washington Hall y Thomas House en Central City. Washington Hall es el edificio público en uso continuo más antiguo del estado, originalmente construido con troncos cuadrados tallados a mano en 1862. Se rumorea que Thomas House, construida originalmente en 1867, se construyó alrededor de la entrada de una mina. El almuerzo por su propia cuenta.

Vi 14 de jul	9:15 a.m. - 2:15 p.m.	\$23/\$27	4501.224
Central City	L3	RD 7 de jul	

**SALGAMOS A CENAR: SCALZOTTO'S ITALIAN RESTAURANT**

Sirviendo auténticos platillos preparados desde cero con recetas del norte de Italia, ¡esta es la experiencia más cercana a Italia que puede encontrar en el área metropolitana! Scalzotto se asocia con agricultores locales e importa queso de Italia para preparar la mejor comida italiana. La cena por su propia cuenta.

Lu 24 de jul	4 - 8 p.m.	\$9/\$11	4501.203
Broomfield	L1	RD 17 de jul	

**MINI GOLF EN FUN CITY Y ALMUERZO EN ESTES PARK**

Fun City ofrece un poco de todo cuando se trata de sano entretenimiento familiar. Se maravillará con los hermosos

paisajes del entorno y de la majestuosa vista de las montañas mientras disfrutas de su día en Fun City. El almuerzo por su propia cuenta.

Mi 26 de jul	9 a.m. - 5 p.m.	\$9/\$11	4501.225
Estes Park	L3	RD 19 de jul	

**DÍAS DE BURROS EN FAIRPLAY**

El 74o Anual Días del Burro está repleto de divertidas actividades y eventos para que los visitantes puedan disfrutar. ¡Música en vivo, vendedores de artesanías y vendedores de alimentos están disponibles para encargarse de todo! El almuerzo por su propia cuenta.

Do 30 de jul	8:30 a.m. - 5:30 p.m.	\$9/\$11	4501.226
Fairplay	L3	RD 23 de jul	

**agosto****ZOOLÓGICO SWETSVILLE Y ALMUERZO EN FT. COLLINS**

Nos detendremos a lo largo de la I-25 para ver todas las caprichosas esculturas de animales al borde de la carretera fabricadas de chatarra, piezas de automóviles y mucho más. Para el almuerzo, nos dirigiremos hacia el Centro Cívico de Fort Collins. El almuerzo por su propia cuenta.

Ma 1 de ago	9 a.m. - 4 p.m.	\$12/\$14	4501.227
Fort Collins	L3	RD 25 de jul	

**EXCURSIÓN PARA HACER SUS APUESTAS: THE WILD WOOD CRIPPLE CREEK**

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

Ju 3 de ago	8 a.m. - 6 p.m.	\$12/\$14	4501.206
Cripple Creek	L3	RD 27 de jul	

**OLD WAGON ANTIQUE MALL (TIENDAS DE ANTIGÜEDADES)**

Pase la mañana explorando una variedad de mercancías, antigüedades y curiosidades. Este centro comercial de antigüedades cuenta con más de 100 proveedores. El almuerzo por su propia cuenta.

Ma 8 de ago	10 a.m. - 2 p.m.	\$12/\$14	4501.228
Northglenn	L2	RD 1 de ago	

**ALMUERZO Y PELÍCULA: LANDMARK'S MAYAN THEATRE (CINE)**

El cine Mayan abrió sus puertas en 1930 como parte de Fox Theatre Corporation. Disfrute de una película en este edificio histórico lleno de historia de Denver y de hermosa arquitectura. El precio incluye la película. El almuerzo por su propia cuenta. Película: Por determinarse

Ma 22 de ago	1 - 6 p.m.	\$15/\$19	4501.229
Denver	L1	RD 15 de ago	

**SHERPA HOUSE CULTURAL CENTER Y ALMUERZO**

Decorado para parecerse a una vivienda tradicional nepalí, este restaurante y centro cultural es una experiencia de aprendizaje y de cocina del Himalaya saludable para el corazón. El almuerzo por su propia cuenta.

Mi 23 de ago	10 a.m. - 1 p.m.	\$9/\$11	4501.230
Golden	L1	RD 16 de ago	

**SALGAMOS A CENAR: HUHOT MONGOLIAN GRILL (PARRILLA DE MONGOLIA)**

Podrá crear su propio salteado de cocina en HuHot Mongolian Grill. Elija entre verduras, fideos, variedad de proteínas y salsas especiales para su disfrute. ¡Mire a los chefs asar su comida a la perfección! La cena por su propia cuenta.

Lu 28 de ago	4 - 8 p.m.	\$9/\$11	4501.204
Westminster	L1	RD 21 de ago	

**COMPRAS EN MANITOU Y ALMUERZO**

Tómese el tiempo para disfrutar de una excursión a Manitou Springs para disfrutar de vistas panorámicas, excelentes tiendas y un almuerzo con sus amigos. El almuerzo por su propia cuenta.

Mi 30 de ago	10 a.m. - 6 p.m.	\$14/\$15	4501.231
Manitou Springs	L3	RD 23 de ago	

**VAMOS A ALMORZAR: ESTERS ONEIDA PARK Y DANG SOFT SERVE (HELADOS)**

Esters Oneida Park es conocido por su excelente menú que incluye sándwiches, ensaladas, pizzas y aperitivos. Para completar la excursión, tome una corta caminata para disfrutar de helados en DANG Soft Serve. Almuerzo y helado por su propia cuenta.

Ju 31 de ago	10:30 a.m. - 2:30 p.m.	\$12/\$14	4501.232
Denver	L3	RD 24 de ago	

**RECURSOS DE ADULTOS ACTIVOS**

¡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 lunes - viernes de 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**

Biliaries	8:30 a.m. - 4 p.m.
Colorear como Terapia	10 a.m. - 11:30 a.m.
Dominós	Mediodía - 3:30 p.m.

**Los martes**

Biliaries	8:30 a.m. - 4 p.m.
Bunco	1 - 3:30 p.m.

**Los miércoles**

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

**Los jueves**

Biliaries	8:30 a.m. - 4 p.m.
Álbum de Recortes	9 a.m. - Mediodía
Pictionary	11 a.m. - 1 p.m.

**Los viernes**

Biliaries	8:30 a.m. - 4 p.m.
Día de Juego	11 a.m. - 4 p.m.

**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 1 de mayo	10 - 11:30 a.m.	GRATIS	EP
Lu 13 de mayo	10 - 11:30 a.m.	GRATIS	EP
Lu 5 de jun	10 - 11:30 a.m.	GRATIS	EP
Lu 19 de jun	10 - 11:30 a.m.	GRATIS	EP
Lu 3 de jul	10 - 11:30 a.m.	GRATIS	EP
Lu 17 de jul	10 - 11:30 a.m.	GRATIS	EP
Lu 7 de ago	10 - 11:30 a.m.	GRATIS	EP
Lu 21 de ago	10 - 11:30 a.m.	GRATIS	EP

**Recursos de Adultos Activos**

**PROGRAMA DE BIENESTAR VNA**

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

Mi 10 de mayo	8:30 a.m. - 4:30 p.m.	GRATIS	EP
Mi 14 de jun	8:30 a.m. - 4:30 p.m.	GRATIS	EP
Mi 12 de jul	8:30 a.m. - 4:30 p.m.	GRATIS	EP
Mi 9 de ago	8:30 a.m. - 4:30 p.m.	GRATIS	EP

**2DA FERIA ANUAL DE RECURSOS PARA ADULTOS MAYORES**

¡Acompañe a la Comisión de Adultos Mayores de Commerce City para una Feria de Recursos para Adultos Mayores GRATUITA para obtener información acerca de recursos gratuitos y de bajo costo disponibles para personas mayores en Commerce City! Se servirán refrigerios a todos aquellos que asistan. Visite [c3gov.com/senior-resources](http://c3gov.com/senior-resources) para actualizaciones de eventos.

Comuníquese con la Comisión de Adultos Mayores en [seniorcommission@c3gov.com](mailto:seniorcommission@c3gov.com) si tiene preguntas.

Sá 17 de jun 9 a.m. – 1 p.m.  
Adams City High School (Escuela Preparatoria)

### **DIVULGACIÓN Y PROMOCIÓN VIRTUAL DE ADAMAS COUNTY**

Mi nombre es Karla Ojeda y soy la Enlace de Divulgación, Promoción y Educación. ¿Necesita recursos? ¿Tiene preguntas o necesita usted solicitar programas de asistencia pública? Si usted vive en el Adams County y respondió que sí a cualquiera de estas preguntas, es posible que yo pueda brindarle los recursos que necesita, o bien que yo pueda responder a sus preguntas. Por favor llame para hablar conmigo al 720-523-2114 o bien por correo electrónico en [kojeda@adcogov.org](mailto:kojeda@adcogov.org) para programar una cita para reunirse conmigo.

### **AYUDA CON MEDICARE ¿CONFUSIÓN CON MEDICARE?**

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

### **MEDICARE 1 A 1**

Chaundra Price (corredora de seguros independiente quien se especializa en planes de Medicare) ayuda a los adultos mayores con preguntas acerca de Medicare y Medicaid todos los martes de 9:00 a.m. a 11:00 a.m. Ella responde preguntas acerca de los planes de salud de Medicare, de los medicamentos recetados y cómo solicitar asistencia con primas o con copagos. Llame al 303-916-3068 para programar una cita (por teléfono / Zoom / en persona). Llame al 303-916-3068 o bien visite [www.Medicare-Teacher.com](http://www.Medicare-Teacher.com) para poder programar un repaso GRATIS de los beneficios. Si no puede venir a la clase durante estos horarios, por favor llame a Chaundra Price para programar una consulta personal".

### **EL SENIOR HUB:**

Teléfono: 303-426-4408  
Correo electrónico: [info@seniorhub.org](mailto:info@seniorhub.org)

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

**Meals on Wheels** – comidas calientitas entregadas a

domicilio y cajas de productos básicos.

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

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

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

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

**S.H.O.U.T**– un programa de voluntariado que moviliza a voluntarios de la comunidad de todas las edades en las localidades del Senior Hub o mediante asociaciones comunitarias, así como capacitación de voluntarios y herramientas para voluntarios. En el Senior Hub nos esforzamos por brindar recursos y capacitaciones actuales y con el propósito que satisfacer las necesidades de nuestras comunidades de adultos mayores en muchos niveles. Nuestra misión es facultar las vidas de aquellos a quienes prestamos servicios, ayudar a las familias que los apoyan e involucrar a socios de la comunidad que aumentan nuestras medidas.

### **TRANSPORTE**

#### **VIA Mobility**

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

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

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

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

### **COMUNÍQUESE CON UN ESPECIALISTA EN MOVILIDAD**

[mobilityspecialist@viacolorado.org](mailto:mobilityspecialist@viacolorado.org)  
303-444-3043

# ¡ESTAMOS CONTRATANDO SALVAVIDAS!

¡El salario comienza a \$17.73 / hora!

No se requiere experiencia

Horarios flexibles

Certificación pagada

Membresía de Centro Recreativo de \$5 (válida solo durante el tiempo de empleo)

Puestos disponibles en:

Eagle Pointe Recreation Center, 6060 E. Parkway Dr.

Bison Ridge Recreation Center, 13905 E 112th Ave.

Paradise Island, 5951 Monaco St.



SCAN HERE TO APPLY!

## ¡ESTAMOS CONTRATANDO! SERVICIOS JUVENILES

**Ambiente laboral divertido**  
**Horarios flexibles**  
**Desarrollo Profesional**

Los salarios comienzan desde  
**\$15.68 / hora (Auxiliar)**  
**\$16 / hora (Líder)**

- **Auxiliar Juvenil / Adolescente**
- **Líder Juvenil / Adolescente**
- **Director(a) Juvenil / Adolescente**
- **Líder de Programas al Aire Libre**
- **Líder de Programas Steam**

## Información sobre la Alberca

### INFORMACIÓN GENERAL

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

De lunes - viernes: 5 a.m. - 9 p.m.

Los sábados: 7 a.m. - 6:30 p.m.

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

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

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

Cada instalación ofrece una amplia variedad de actividades y programas que incluyen líneas de entrenamiento, natación abierta, tiempos de natación para familias, clases de Aquafit, disponibilidad de renta para fiestas y clases de natación. Para ver los horarios específicos y actualizados sobre el uso y disponibilidad de la alberca, visite nuestro sitio web en [recreation.c3gov.com/rec-centers-pools](http://recreation.c3gov.com/rec-centers-pools), o visítenos para obtener un horario de la alberca en la ubicación que elija.

### SEGURIDAD Y NORMAS DE NATACIÓN

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

- Las instrucciones de parte de Salvavidas deben ser obedecidas en todo momento
  - Por favor sea cortés. No se tolerará lenguaje grosero, juegos bruscos, peleas o comportamiento abusivo.
- Se requiere ropa adecuada para nadar.
  - Se prohíbe usar pantalones cortos de básquetbol, otro tipo de ropa deportiva, de algodón o cualquier otra ropa que no esté hecha específicamente para ser usada en una alberca.
  - Los dispositivos de seguridad personal deben ser removibles, y de Tipo III aprobados por la Guardia Costera. No se permiten dispositivos inflables, incluyendo bracitos inflables salvavidas y aros inflables de flotación. Los dispositivos inflables para bebés deben tener asiento en la parte inferior.
- Requisitos para los usuarios
  - Los niños de 5 años y menores deben en todo momento estar acompañados en el agua, y permanecer al alcance de la mano de un adulto de 18 años o mayor.
  - Una persona de 16 años o mayor debe permanecer en la plataforma de la alberca y supervisar directamente a niños entre las edades de 6 - 11 que estén en la alberca.
  - Los niños de 12 años o mayores pueden nadar sin la supervisión de un adulto.
  - Los niños que aún no saben usar el baño deben usar trajes de baño desechables.
  - Para usar los toboganes, los usuarios deben cumplir con los requisitos mínimos de altura. 48 pulgadas en Bison Ridge; 54 pulgadas en Eagle Pointe
- Normas adicionales:
  - Se prohíbe cambiarse de ropa en la plataforma.
  - El equipo personal aceptable de alberca incluye fideos de espuma, tablas de natación, pelotas de playa, palos de

buceo, otro tipo de pelotas blandas, sin embargo, el uso de todos los artículos depende de la discreción del personal de Salvavidas.

- Los clavados se permiten solamente en el área de 9 pies, y solo en Eagle Pointe.

- Todos los usuarios que deseen usar la parte profunda de la alberca deben pasar una prueba de natación, sin importar la edad.

- No se permite correr.

- No se permiten alimentos, chicle, alcohol, ni recipientes de vidrio en el área de la alberca. Se permiten bebidas en recipientes sellables, a prueba de derrames.

- Accesibilidad a la Alberca:

- Ambas instalaciones cuentan con un ascensor accesible y con escaleras de profundidad cero con pasamanos.

- Bison Ridge cuenta con un área de profundidad cero.

- Eagle Pointe cuenta con una rampa accesible y un ascensor adicional en el área de la alberca terapéutica..

## Fiestas de Alberca

¡Reserve su próxima fiesta en una de nuestras instalaciones!

Las opciones de renta incluyen la sala, pases de natación y otras emocionantes opciones. Consulta a continuación para más detalles.

- Se pueden comprar cupo para nadadores adicionales el día de la fiesta. El precio es de \$ 1.50 para 17 años y menores / \$3.00 para 18 años y mayores. Cantidades limitadas.

- Las opciones de la Opción B son nuestros paquetes de decoración e incluyen manteles, platos, tazas, servilletas, tenedores, un ramo de globos y una bolsa de regalo para cada niño que asista.

- Los precios no incluyen los impuestos.

### FIESTAS DE ALBERCA EN BISON RIDGE

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

#### Sala Sencilla

##### Opción A

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

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

##### Opción B

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

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

Sala Doble

##### Opción A

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

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

##### Opción B

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

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

### FIESTAS DE ALBERCA EN EAGLE POINTE

Las fiestas en Eagle Pointe se pueden programar de 12 - 2 p.m. o de 3 - 5 p.m. los sábados solamente o de 11 a.m. - 1 p.m. o de 2 - 4 p.m. los domingos solamente.



## El programa de clases de natación acuática cambia este otoño

Este otoño daremos a conocer nuestro nuevo programa de clases de natación, el cual ahora será parte del plan de estudios de Starfish Aquatic Institute (SAI). SAI es una organización reconocida internacionalmente, como agencia de certificación y capacitación en seguridad acuática con la misión de reducir los ahogamientos (ahogamientos) y salvar vidas. En preparación para estos cambios, nuestro personal recibirá capacitación acerca del nuevo plan de estudios, así como capacitación para obtener desarrollo adicional como instructores calificados.

Para ayudar a remediar los desafíos con las inscripciones y con las largas listas de espera, la estructura de nuestro programa cambiará. Actualmente, los niveles de clases de 1, 2 y 3 se basan en el nivel de destrezas y luego se segmentan según la edad. La estructura cambiará para convertirse en una estructura basada en el participante, la cual estará dividida en diferentes colores.

Creemos que este cambio será una de las formas para ayudar a que nuestro programa de clases de natación sea más accesible. El poder desarrollar las destrezas de nuestros estudiantes de manera más eficiente y permitirles que progresen a través de nuestros programas de manera más rápida debería resultar en que los estudiantes repitan los niveles con menos frecuencia. Idealmente, con un progreso más rápido de las destrezas, más estudiantes podrán participar como resultado.

Puede encontrar más información acerca del nuevo programa, y respuestas a preguntas comunes en nuestro sitio web en [c3gov.com/rec-centers-pools](https://c3gov.com/rec-centers-pools).

Creemos que estos cambios nos ayudará a ofrecer una experiencia más positiva y beneficiosa para nuestra comunidad. ¡Siempre estamos trabajando para mejorar y crecer para poder continuar brindando oportunidades excepcionales de diversión y de aprendizaje en el agua!

**Opción A**

Incluye anfitrión de fiesta, 15 nadadores, 6 mesas, asientos para 24 y capacidad máxima de 30 personas.  
(R / \$85, NR / \$120)

**Opción B**

Incluye anfitrión de fiesta, 15 nadadores, 6 mesas, cubiertos para 24, decoraciones y capacidad máxima de 30 personas.  
(R / \$120, NR / \$150)

**Horario de Aquafit**

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

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

**Oportunidades Especiales**

**EQUIPO DE NATACIÓN C.A.R.A**

**Edades 6 - 18 años**

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

Inscripciones: Del 1 de abril al - 20 de mayo

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

Fechas: Del 1 de junio al - 5 de agosto

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

Tarifas: \$70R / \$100NR

**Horarios de Práctica:**

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

**EQUIPO DE BISON RIDGE**

**Los lu/mi/vi**

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

**EQUIPO DE EAGLE POINTE**

**Los lu/mi/vi**

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

**OFERTAS ESPECIALES**

**EQUIPO DE NATACIÓN C.A.R.A**

Debido a la escasez de personal de entrenadores calificados, nuestro programa de Equipo de Natación CARA no se llevará a cabo durante el verano de 2023. Esperamos poder encontrar personal de entrenadores que cumplan con nuestras altas expectativas para nuestro programa y poder ofrecer CARA de nuevo en el futuro.

**Clases de Natación**

**CLASES PARTICULARES DE NATACIÓN**

Usted puede sobresalir en la natación, con instrucción individualizada. Los participantes de todos los niveles de habilidades, de 3 años en adelante, pueden participar.

**Presente una Solicitud**

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

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

**Clases Grupales**

**NIVELES DE CLASES GRUPALES**

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

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

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

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

**Nivel 1 Adaptación al Agua**

es apropiado si su hijo (a):

- Le tiene temor al agua
- No mete su cara en el agua
- Puede agarrarse de los costados de la alberca de forma independiente

- Diseñado para niños que son principiantes o que le tienen un poco de temor al agua.

**Nivel 2 Los Fundamentos**

es apropiado si su hijo (a):

- Mete su cara en el agua
- Puede realizar flotación con ayuda sin miedo
- Explora el agua libremente y sin miedo

- Enseña flotación independiente, técnicas básicas de natación y seguridad en el agua.

**Nivel 3 Natación Independiente**

es apropiado si su hijo (a):

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

**Nivel 4 Técnicas de Brazadas**

es apropiado si su hijo (a):

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

**Nivel 5 Mecánicas de Brazadas**

es apropiado si su hijo (a):

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

**Nivel 6 Preparación para Natación en Equipo**

es apropiado si su hijo (a):

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

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

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

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

Llame para hablar con un especialista en programas de natación acerca de las habilidades de su hijo(a) o para programar una evaluación gratis. Bison Ridge: 303-286-6841; Eagle Pointe: 303-289-7180

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

**PRECIOS DE CLASES DE NATACIÓN**

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

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

**Sesiones de miércoles y sábados**

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

**INSCRIPCIÓN PARA NATACIÓN**

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

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

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

Sesión 1: del 23 - 25 de mayo
Sesión 2: del 20 - 22 de junio
Sesión 3: del 18 - 20 de julio

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

Sesión 1: del 23 - 25 de mayo
Sesión 2: del 5 - 7 de julio

**Swim Lesson Registration Dates for EP:**

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

Sesión 1: del 30 de mayo - 1 de junio
Sesión 2: del 27 - 29 de junio
Sesión 3: del 25 - 27 de julio

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

Sesión 1: del 30 de mayo - 1 de junio
Sesión 2: del 11 - 13 de julio

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

Date	Length	Time	Active Number	Location
11/5-12/3 Sa	5 wk	9-9:25 a.m.	6052.301 BR	

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

Los sáb, del 3 de jun - 1 de jul	5 semanas	9-9:25 a.m.	6051.201 BR
Los sáb, del 15 de jul - 12 de ago	5 semanas	9-9:25 a.m.	6052.201 BR

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

Los sáb, del 3 de jun - 1 de jul	5 semanas	9:30 - 9:55 a.m.	6051.202 BR
Los sáb, del 15 de jul - 12 de ago	5 semanas	9:30 - 9:55 a.m.	6052.202 BR

**NIVEL 1 - ADAPTACIÓN AL AGUA (EADAES 3 - 5)**

De lu - vi, del 30 de mayo - 9 de jun	2 semanas	9 - 9:25 a.m.	6151.201 BR
De lu - vi, del 30 de mayo - 9 de jun	2 semanas	10:30 - 10:55 a.m.	6151.202 BR
Los ma/ju, del 30 de mayo - 29 de jun	5 semanas	5 - 5:25 p.m.	6151.203 BR
Los sáb, del 3 de jun - 1 de jul	5 semanas	10 - 10:25 a.m.	6151.204 BR
Los sáb, del 3 de jun - 1 de jul	5 semanas	11 - 11:25 a.m.	6151.205 BR
De lu - vi, del 26 de jun - 7 de jul	2 semanas	9 - 9:25 a.m.	6152.201 BR
De lu - vi, del 26 de jun - 7 de jul	2 semanas	10:30 - 10:55 a.m.	6152.202 BR
Los ma / ju, del 11 de jul - 10 de ago	5 semanas	5 - 5:25 p.m.	6152.203 BR
Los sáb, del 15 de jul - 12 de ago	5 semanas	10 - 10:25 a.m.	6152.204 BR
Los sáb, del 15 de jul - 12 de ago	5 semanas	11 - 11:25 a.m.	6152.205 BR



De lu - vi, del 24 de jul - 4 de ago	2 semanas	9 - 9:25 a.m.	6153.201 BR
De lu - vi, del 24 de jul - 4 de ago	2 semanas	10:30 - 10:55 a.m.	6153.202 BR

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

De lu - vi, del 30 de mayo - 9 de jun	2 semanas	9:30 - 9:55 a.m.	6251.201 BR
De lu - vi, del 30 de mayo - 9 de jun	2 semanas	11 - 11:25 a.m.	6251.202 BR
Los ma / ju, del 30 de mayo - 29 de jun	5 semanas	5 - 5:25 p.m.	6251.203 BR
Los ma / ju, del 30 de mayo - 29 de jun	5 semanas	5:30 - 5:55 p.m.	6251.204 BR
Los sá, del 3 de jun - 1 de jul	5 semanas	10:30 - 10:55 a.m.	6251.205 BR
De lu - vi, del 26 de jun - 7 de jul	2 semanas	9:30 - 9:55 a.m.	6252.201 BR
De lu - vi, del 26 de jun - 7 de jul	2 semanas	11 - 11:25 a.m.	6252.202 BR
Los ma / ju, del 11 de jul - 10 de ago	5 semanas	5 - 5:25 p.m.	6252.203 BR
Los ma / ju, del 11 de jul - 10 de ago	5 semanas	5:30 - 5:55 p.m.	6252.204 BR
Los sá, del 15 de jul - 12 de ago	5 semanas	10:30 - 10:55 a.m.	6252.205 BR
De lu - vi, del 24 de jul - 4 de ago	2 semanas	9:30 - 9:55 a.m.	6253.201 BR
De lu - vi, del 24 de jul - 4 de ago	2 semanas	11 - 11:25 a.m.	6253.202 BR

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

De lu - vi, del 30 de mayo - 9 de jun	2 semanas	9 - 9:45 a.m.	6261.201 BR
Los ma / ju, del 30 de mayo - 29 de jun	5 semanas	5:30 - 6:15 p.m.	6261.202 BR
Los sá, del 3 de jun - 1 de jul	5 semanas	9 - 9:45 a.m.	6261.203 BR
De lu - vi, del 26 de jun - 7 de jul	2 semanas	9 - 9:45 a.m.	6262.201 BR
Los ma / ju, del 11 de jul - 10 de ago	5 semanas	5:30 - 6:15 p.m.	6262.202 BR
Los sá, del 15 de jul - 12 de ago	5 semanas	9 - 9:45 a.m.	6262.203 BR
De lu - vi, del 24 de jul - 4 de ago	2 semanas	9 - 9:45 a.m.	6263.201 BR

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

De lu - vi, del 30 de mayo - 9 de jun	2 semanas	10 - 11:25 a.m.	6351.201 BR
De lu - vi, del 30 de mayo - 9 de jun	2 semanas	11:30 - 11:55 a.m.	6351.202 BR
Los ma / ju, del 30 de mayo - 29 de jun	5 semanas	6-6:25 p.m.	6351.203 BR
Los sá, del 3 de jun - 1 de jul	5 semanas	11:30 - 11:55 a.m.	6351.204 BR
De lu - vi, del 26 de jun - 7 de jul	2 semanas	10 - 10:25 a.m.	6352.201 BR
De lu - vi, del 26 de jun - 7 de jul	2 semanas	11:30 - 11:55 a.m.	6352.202 BR
Los ma / ju, del 11 de jul - 10 de ago	5 semanas	6 - 6:25 p.m.	6352.203 BR
Los sá, del 15 de jul - 12 de ago	5 semanas	11:30 - 11:55 a.m.	6352.204 BR
De lu - vi, del 24 de jul - 4 de ago	2 semanas	10 - 10:25 a.m.	6353.201 BR
De lu - vi, del 24 de jul - 4 de ago	2 semanas	11:30 - 11:55 a.m.	6353.202 BR

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

De lu - vi, del 30 de mayo - 9 de jun	2 semanas	10 - 10:45 a.m.	6361.201 BR
Los ma / ju, del 30 de mayo - 29 de jun	5 semanas	6:30 - 7:15 p.m.	6361.202 BR
Los sá, del 3 de jun - 1 de jul	5 semanas	10 - 10:45 a.m.	6361.203 BR
De lu - vi, del 26 de jun - 7 de jul	2 semanas	10 - 10:45 a.m.	6362.201 BR
Los ma / ju, del 11 de jul - 10 de ago	5 semanas	6:30 - 7:15 p.m.	6362.202 BR
Los sá, del 15 de jul - 12 de ago	5 semanas	10 - 10:45 a.m.	6362.203 BR
De lu - vi, del 24 de jul - 4 de ago	2 semanas	10 - 10:45 a.m.	6363.201 BR

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

De lu - vi, del 30 de mayo - 9 de jun	2 semanas	11 - 11:45 a.m.	6451.201 BR
---------------------------------------	-----------	-----------------	-------------

De lu - vi, del 26 de jun - 7 de jul	2 semanas	11 - 11:45 a.m.	6452.201 BR
De lu - vi, del 24 de jul - 4 de ago	2 semanas	11 - 11:45 a.m.	6453.201 BR

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

Los ma / ju, del 30 de mayo - 29 de jun	5 semanas	6:30 - 7:15 p.m.	6551.201 BR
Los ma / ju, del 11 de jul - 10 de ago	5 semanas	6:30 - 7:15 p.m.	6552.201 BR

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

Los sá, del 3 de jun - 1 de jul	5 semanas	11 - mediodía	6801.201 BR
Los sá, del 15 de jul - 12 de ago	5 semanas	11 - mediodía	6852.201 BR

Date	Length	Time	Active Number
11/5-12/3 Sa	5 wk	BR 9-9:25 a.m.	6052.301 EP

Location

**PROGRAMAS Y ACTIVIDADES EN EAGLE POINTE**

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

Los sá, del 10 de jun - 8 de jul	5 semanas	9 - 9:25 a.m.	6001.201 EP
Los sá, del 22 de jul - 19 de ago	5 semanas	9 - 9:25 a.m.	6002.201 EP

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

Los sá, del 10 de jun - 8 de jul	5 semanas	9:30 - 9:55 a.m.	6001.202 EP
Los sá, del 10 de jun - 8 de jul	5 semanas	10 - 10:25 a.m.	6001.203 EP
Los sá, del 22 de jul - 19 de ago	5 semanas	9:30 - 9:55 a.m.	6002.202 EP
Los sá, del 22 de jul - 19 de ago	5 semanas	10 - 10:25 a.m.	6002.203 EP

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

De lu - vi, del 5 de jun - 16 de jun	2 semanas	9 - 9:25 a.m.	6101.205 EP
De lu - vi, del 5 de jun - 16 de jun	2 semanas	10:30 - 10:55 a.m.	6101.206 EP
Los ma / ju, del 6 de jun - 6 de jul	5 semanas	4:30 - 4:55 p.m.	6101.201 EP
Los sá, del 10 de jun - 8 de jul	5 semanas	10 - 10:25 a.m.	6101.204 EP
De lu - vi, del 3 de jul - 14 de jul	2 semanas	9 - 9:25 a.m.	6102.205 EP
De lu - vi, del 3 de jul - 14 de jul	2 semanas	10:30 - 10:55 a.m.	6102.206 EP
Los ma / ju, del 18 de jul - 17 de ago	5 semanas	4:30 - 4:55 p.m.	6102.201 EP
Los sá, del 22 de jul - 19 de ago	5 semanas	10 - 10:25 a.m.	6102.204 EP
De lu - vi, del 31 de jul - 11 de ago	2 semanas	9 - 9:25 a.m.	6103.201 EP
De lu - vi, del 31 de jul - 11 de ago	2 semanas	10:30 - 10:55 a.m.	6103.202 EP

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

De lu - vi, del 5 de jun - 16 de jun	2 semanas	9:30 - 9:55 a.m.	6201.205
De lu - vi, del 5 de jun - 16 de jun	2 semanas	11 - 11:25 a.m.	6201.206
Los ma / ju, del 6 de jun - 6 de jul	5 semanas	5:30 - 5:55 p.m.	6201.202
Los sá, del 10 de jun - 8 de jul	5 semanas	10:30 - 10:55 a.m.	6201.204
De lu - vi, del 3 de jul - 14 de jul	2 semanas	9:30 - 9:55 a.m.	6202.205
De lu - vi, del 3 de jul - 14 de jul	2 semanas	11 - 11:25 a.m.	6202.206
Los ma / ju, del 18 de jul - 17 de ago	5 semanas	5:30 - 5:55 p.m.	6202.202
Los sá, del 22 de jul - 19 de ago	5 semanas	10:30 - 10:55 a.m.	6202.204
De lu - vi, del 31 de jul - 11 de ago	2 semanas	9:30 - 9:55 a.m.	6203.201

De lu - vi, del 31 de jul - 11 de ago 2 semanas 11 - 11:25 a.m. 6203.202

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

De lu - vi, del 5 de jun - 16 de jun 2 semanas 9 - 9:45 a.m. 6211.205

De lu - vi, del 5 de jun - 16 de jun 2 semanas 11 - 11:45 a.m. 6211.207

Los ma / ju, del 6 de jun - 6 de jul 5 semanas 6:30 - 7:15 p.m. 6211.202

Los sá, del 10 de jun - 8 de jul 5 semanas 10 - 10:45 a.m. 6211.203

De lu - vi, del 3 de jul - 14 de jul 2 semanas 9 - 9:45 a.m. 6212.205

De lu - vi, del 3 de jul - 14 de jul 2 semanas 11 - 11:45 a.m. 6212.207

Los ma / ju, del 18 de jul - 17 de ago 5 semanas 6:30 - 7:15 p.m. 6212.202

Los sá, del 22 de jul - 19 de ago 5 semanas 10 - 10:45 a.m. 6212.203

De lu - vi, del 31 de jul - 11 de ago 2 semanas 9 - 9:45 a.m. 6213.201

De lu - vi, del 31 de jul - 11 de ago 2 semanas 11 - 11:45 a.m. 6213.203

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

De lu - vi, del 5 de jun - 16 de jun 2 semanas 10 - 10:25 a.m. 6301.205

De lu - vi, del 5 de jun - 16 de jun 2 semanas 11:30 - 11:55 a.m. 6301.206

Los ma / ju, del 6 de jun - 6 de jul 5 semanas 5 - 5:25 p.m. 6301.201

Los sá, del 10 de jun - 8 de jul 5 semanas 11:30 - 11:55 a.m. 6301.204

De lu - vi, del 3 de jul - 14 de jul 2 semanas 10 - 10:25 a.m. 6302.205

De lu - vi, del 3 de jul - 14 de jul 2 semanas 11:30 - 11:55 a.m. 6302.206

Los ma / ju, del 18 de jul - 17 de ago 5 semanas 5 - 5:25 p.m. 6302.201

Los sá, del 22 de jul - 19 de ago 5 semanas 11:30 - 11:55 a.m. 6302.204

De lu - vi, del 31 de jul - 11 de ago 2 semanas 10 - 10:25 a.m. 6303.201

De lu - vi, del 31 de jul - 11 de ago 2 semanas 11:30 - 11:55 a.m. 6303.202

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

De lu - vi, del 5 de jun - 16 de jun 2 semanas 10 - 10:45 a.m. 6311.206

Los ma / ju, del 6 de jun - 6 de jul 5 semanas 6 - 6:45 p.m. 6311.201

Los sá, del 10 de jun - 8 de jul 5 semanas 11 - 11:45 a.m. 6311.204

De lu - vi, del 3 de jul - 14 de jul 2 semanas 10 - 10:45 a.m. 6312.206

Los ma / ju, del 18 de jun - 17 de ago 5 semanas 6 - 6:45 p.m. 6312.201

Los sá, del 22 de jul - 19 de ago 5 semanas 11 - 11:45 a.m. 6312.204

De lu - vi, del 31 de jul - 11 de ago 2 semanas 10 - 10:45 a.m. 6313.202

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

De lu - vi, del 5 de jun - 16 de jun 2 semanas 9 - 9:45 a.m. 6401.203

Los ma / ju, del 6 de jun - 6 de jul 5 semanas 4:30 - 5:15 p.m. 6401.201

Los sá, del 10 de jun - 8 de jul 5 semanas 9 - 9:45 a.m. 6401.202

De lu - vi, del 3 de jul - 14 de jul 2 semanas 9 - 9:45 a.m. 6402.203

Los ma / ju, del 18 de jul - 17 de ago 5 semanas 4:30 - 5:15 p.m. 6402.201

Los sá, del 22 de jul - 19 de ago 5 semanas 9 - 9:45 a.m. 6402.202

De lu - vi, del 31 de jul - 11 de ago 2 semanas 9 - 9:45 a.m. 6403.201

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

De lu - vi, del 5 de jun - 16 de jun 2 semanas 10 - 10:45 a.m. 6501.203

Los ma / ju, del 6 de jun - 6 de jul 5 semanas 5:30 - 6:15 p.m. 6501.201

Los sá, del 10 de jun - 8 de jul 5 semanas 10 - 10:45 a.m. 6501.202

De lu - vi, del 3 de jul - 14 de jul 2 semanas 10 - 10:45 a.m. 6502.203

Los ma / ju, del 18 de jul - 17 de ago 5 semanas 5:30 - 6:15 p.m. 6502.201

Los sá, del 22 de jul - 19 de ago 5 semanas 10 - 10:45 a.m. 6502.202

De lu - vi, del 31 de jul - 11 de ago 2 semanas 10 - 10:45 a.m. 6503.201

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

De lu - vi, del 5 de jun - 16 de jun 2 semanas 11 - mediodía 6811.202

Los sá, del 10 de jun - 8 de jul 5 semanas 11 - mediodía 6811.201

De lu - vi, del 3 de jul - 14 de jul 2 semanas 11 - mediodía 6812.202

Los sá, del 22 de jul - 19 de ago 5 semanas 11 - mediodía 6812.201

De lu - vi, del 31 de jul - 11 de ago 2 semanas 11 - mediodía 6813.201

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

Los sá, del 10 de jun - 8 de jul 5 semanas 9 - 9:45 a.m. 6601.201

Los sá, del 22 de jul - 19 de ago 5 semanas 9 - 9:45 a.m. 6602.201

**Alberca Terapéutica**

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

**Alberca de Entrenamiento**

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

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

**MOVIMIENTO CREATIVO**

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

**Sin Presentaciones**

**Edad 3**

Los ma, del 20 de junio - 7 de nov 5:30 - 6 p.m. 1001.201 EP  
para el 13 de jun \$70/\$80 el 14 de jun \$80/\$90

\* No habrá clases el 4 de jul, 5 de sep, el 12 de sep, 31 de oct

**Con Presentaciones**

**Edad 4**

Los ma, del 20 de jun - 14 de nov 6 - 6:30 p.m. 1001.202 EP  
para el 13 de jun \$82/\$92 el 14 de jun \$92/\$102

\*No habrá clases el 4 de jul, 5 de sep, el 12 de sep, 31 de oct

**Edad 4**

Los sá, del 24 de jun -11 de nov 9 - 9:30 a.m. 1051.203 BR  
para el 13 de jun \$82/\$92 el 14 de jun \$92/\$102

\*No habrá clases el 8 de jul, 26 de ago, 2 de sep

**Ballet y Tap**

**Con Presentaciones**

A los niños se les presenta los fundamentos del baile y pasan progresivamente a través de clases de baile, al desarrollar el equilibrio, los pasos, tres posiciones y el movimiento de los pies. 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 20 de jun - 14 de nov 6:30 - 7:15 p.m. 1101.201 EP  
para el 13 de jun \$91/\$101 el 14 de jun \$101/\$111

\*No habrá clases el 4 de jul, 5 de sep, 31 de oct

Los ma, del 20 de jun - 14 de nov 7:15 - 8 p.m. 1101.202 EP  
para el 13 de jun \$91/\$101 el 14 de jun \$101/\$111

\*No habrá clases el 4 de jul, 5 de sep, el 12 de sep, 31 de oct

Los ju del 22 de jun - 16 de nov 5:30 - 6:15 p.m. 1151.203 BR  
para el 13 de jun \$91/\$101 el 14 de jun \$101/\$111

\*No habrá clases el 6 de jul, 24 de ago, 31 de ago

Los vi, del 23 de jun - 17 de nov 5:30 - 6:15 p.m. 1101.204 EP  
para el 13 de jun \$91/\$101 el 14 de jun \$101/\$111

\*No habrá clases el 7 de jul, 8 de sep, 15 de sep

Los sá, del 24 de jun - 11 de nov 9:30 - 10:15 a.m. 1101.205 BR  
para el 13 de jun \$91/\$101 el 14 de jun \$101/\$111

\*No habrá clases el 8 de jul, 26 de ago, el 2 de sep

Los sá, del 24 de jun - 11 de nov 10:15 - 11 a.m. 1101.206 BR  
para el 13 de jun \$91/\$101 el 14 de jun \$101/\$111

\*No habrá clases el 8 de jul, 26 de ago, el 2 de sep

**JAZZ**

**Con Presentaciones**

**Edades 7-11**

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

Los ju, del 22 de jun - 16 de nov 6:30 - 7:30 p.m. 1551.201 BR  
par el 13 de jun \$95/\$105 el 14 de jun \$105/\$115

\*No habrá clases el 6 de jul, 24 de ago, 31 de ago

**POMPONES PARA PRINCIPIANTES**

**Con Presentaciones**

**Edades 8 a 12**

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

Los ju, del 22 de jun - 16 de nov 7:30 - 8:30 p.m. 1451.201 BR  
para el 13 de jun \$95/\$105 el 14 de jun \$105/\$115

\*No habrá clases el 6 de jul, 24 de ago, 31 de ago

Los vi, del 23 jun - 17 de nov 6:30 - 7:30 p.m. 1401.201 EP  
para el 13 de jun \$95/\$105 el 14 de jun \$105/\$115

\*No habrá clases el 7 de jul, 8 de sep, 15 de sep

**BAILE LÍRICO**

**Con Presentaciones**

**Edades 12 y mayores**

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

Los ju, del 22 de jun - 16 de nov 8:30 - 9:30 p.m. 1391.201 BR  
para el 13 de jun \$95/\$105 el 14 de jun \$105/\$115

\*No habrá clases el 6 de jul, 24 de ago, 31 de ago

**Hip Hop**

**Con Presentaciones**

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

**NIVEL PRINCIPIANTE**

**Edades 7-10**

Los mi, del 21 de jun - 15 de nov 6 - 7 p.m. 1251.201 BR  
para el 13 de jun \$95/\$105 el 14 de jun \$105/\$115

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

Los mi, del 21 de jun - 15 de nov 6:30 - 7:30 p.m. 1201.201 EP  
para el 13 de jun \$95/\$105 el 14 de jun \$105/\$115

\*No habrá clases el 5 de jul, 6 de sep, 13 de sep

**NIVEL INTERMEDIO**

**Edades 11-16**

Los mi, del 21 de jun - 15 de nov 7:30 - 8:30 p.m. 1211.201 EP

para el 13 de jun \$95/\$105 el 14 de jun \$105/\$115  
 \* No habrá clases el 5 de jul, 6 de sep, 13 de sep

Los mi, del 21 de jun - 15 de nov 7 - 8 p.m. 1261.201 BR  
 para el 13 de jun \$95/\$105 el 14 de jun \$105/\$115  
 \*No habrá clases el 5 de jul, 23 de ago, 30 de ago

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

Los mi, del 21 de jun - 15 de nov 8 - 9 p.m. 1291.201 BR  
 para el 13 de jun \$95/\$105 el 14 de jun \$105/\$115  
 \*No habrá clases el 5 de jul, 23 de ago, 30 de ago

**FUNDAMENTOS DEL BALLE**

**Sin Presentaciones**

**Edades 3**

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

Los ma, del 20 de jun - 14 de nov 4:30 - 5 p.m. 1651.201 BR  
 para el 13 de jun \$70/\$80 el 14 de jun \$80/\$90  
 \*No habrá clases el 4 de jul, 22 de ago, 29 de ago

**FUNDAMENTOS DEL BALLE**

**Con Presentaciones**

**Edades 4**

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

Los ma, del 20 de jun - 14 de nov 5 - 5:30 p.m. 1651.202 BR  
 para el 13 de jun \$82/\$92 el 14 de jun \$92/\$102  
 \*No habrá clases el 4 de jul, 22 de ago, 29 de ago

**PRESENTACIÓN AL BALLE**

**Con Presentaciones**

**Edades 5 - 6**

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

Los ma, del 20 de jun - 14 de nov 5:30 - 6:15 p.m. 1661.201 BR  
 para el 13 de jun \$91/\$101 el 14 de jun \$101/\$111  
 \*No habrá clases el 4 de jul, 22 de ago, 29 de ago

**BALLE INTERMEDIO**

**Edades 7 - 8**

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

Los ma, del 20 de jun - 14 de nov 6:15 - 7:15 p.m. 1671.201 BR  
 para el 13 de jun \$95/\$105 el 14 de jun \$105/\$115  
 \*No habrá clases el 4 de jul, 22 de ago, 29 de ago

**BALLE FOLKLORICO**

**Con Presentaciones**

**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 21 de jun - 15 de nov 5:30 - 6:30 p.m. 1351.201  
 para el 13 de jun \$95/\$105 el 14 de jun \$105/\$115

\*No habrá clases el 5 de jul, 6 de sep, 13 de sep\*No class 7/5, 9/6, 9/13

**PROGRAMAS PARA NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR**

**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 en la diversión práctica!

Los ma, mi, ju 2 - 4 p.m. Bison Ridge  
 Del 2 - 18 de mayo Ayudantes Comunitarios \$90/\$120  
 7155.101

Del 30 de mayo - 29 de jun Días de Playa \$150/\$200  
 7151.201

Del 5 - 27 de jul Debajo del Mar \$120/\$160  
 7152.201

Del 8 - 31 de ago Días de Regreso a Clases \$90/\$120  
 7153.201

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

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

Acompáñenos en el Refugio Nacional de Vida Silvestre Rocky Mountain Arsenal para hacer artesanías, emprender caminatas por la naturaleza y para divertidas experiencias de campo.

Los ma 10 - 11a.m \$8/\$10  
 Del 6 - 20 de jun Vamos a volar 7101.201

Acompáñenos en un parque diferente cada semana para disfrutar de arte, de juegos al aire libre y de mucha diversión.  
 del 11 - 25 de jul Parque Palooza 7102.201

11 de jul Pioneer Park

18 de jul Veterans Memorial Park

25 de jul Fairfax Park

**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 niño.

Los mi 10 - 11 a.m. \$16/\$20 EP  
 Del 6 - 20 de jun Bonito Colorado 7111.201

Del 11 - 25 de jul Travesuras de Animales 7112.201

**AMAZING ATHLETES (ASOMBROSOS ATLETAS)**

**Edades 3 - 6**

Amazing Athletes es el principal programa de todo el año de acondicionamiento físico para el desarrollo que permite a los niños de 3 a 6 años de edad alcanzar hitos de desarrollo a un ritmo individual.

Las clases incluyen: 10 multi-deportes, destrezas de motricidad, descubrimiento corporal, nutrición e identificación muscular.

Los ju 1 - 1:45 p.m. \$70/\$75 Bison Ridge

Del 4 - 25 de mayo	7161.201
--------------------	----------

Del 1 - 29 de jun	7162.201
-------------------	----------

\* No habrá clases el 15 de jun

Del 6 - 27 de jul	7163.201
-------------------	----------

\* No habrá clases el 13 de jul

Del 3 - 10 de ago	7164.201
-------------------	----------

### AMAZING TOTS (ASOMBROSOS PEQUEÑITOS)

#### Edades 1.5 - 2.5

Amazing Tots es un programa guiado basado en el descubrimiento que ayuda a los niños de 18 meses a 2.5 años a participar en actividades físicas estructuradas diseñadas específicamente para niños pequeños.

Las actividades físicas imaginativas incluyen: 5 multi-deportes, reconocimiento de colores, clasificación de formas geométricas, identificación de letras y experiencias de vocabulario de acción.

Los ju	2 - 2:30 p.m.	\$60/\$65	Bison Ridge
--------	---------------	-----------	-------------

Del 4 - 25 de mayo	7161.202
--------------------	----------

Del 1 - 29 de jun	7162.202
-------------------	----------

\* No habrá clases el 15 de jun

Del 6 - 27 de jul	7163.202
-------------------	----------

\* No habrá clases el 13 de jul

Del 3 - 10 de ago	7164.202
-------------------	----------

## PROGRAMAS FAMILIARES

### DIVERSIÓN FAMILIAR EN LOS PARQUES

#### Edades 6+ con un adulto

¡Reúna a su familia y diríjase al parque de su vecindario para divertirse, comer y ganar premios!

Los mi	2:30 - 4 p.m.	GRATIS
7 de jun	Veterans Memorial Park	Pista Inflable de Obstáculos

21 de jun	Fronterra Park	Pelotas Hámster
-----------	----------------	-----------------

12 de jul	Pioneer Park	Carrera de Cuerda Elástica
-----------	--------------	----------------------------

26 de jul	Turnberry Park	Muro de Velcro
-----------	----------------	----------------

2 de ago	Fairfax Park	Muro de Escalada de Roca
----------	--------------	--------------------------

16 de ago	River Run Park	Subida al Árbol de Coco
-----------	----------------	-------------------------

### DÍAS NACIONALES

¡Reúnase con amigos y familiares para celebrar los días nacionales! Distribuiremos artículos gratuitos relacionados con cada día nacional.

Mediodía - 4 p.m.	GRATIS
Lunes 5 de mayo	Día Nacional de Familias Pioneer Park

Sábado 27 de mayo	Día Nacional de Paletas de Uva Fronterra Park
-------------------	---

Viernes 2 de junio	Día Nacional de las Donas Veterans Memorial Park
--------------------	--

Viernes 23 de junio	Día Nacional de Hidratación Turnberry Park
---------------------	--

Sábado 8 de julio	Día Nacional del Bolis Pioneer Park
-------------------	-------------------------------------

Domingo 16 de julio	Día Nacional del Helado Fronterra Park
---------------------	--

## 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 + Fortaleza combinan ejercicios que elevan su ritmo cardíaco con ejercicios que aumentan su fortaleza. 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 top 40. ¡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 Centros 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 suave, de mayor intensidad y de flujo vinyasa que se enfocan en fortalecer y tonificar todo tu cuerpo.

\* Puede encontrar un horario completo de las clases, nombres de las 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.

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

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

**ORIENTACIÓN DEL EQUIPO DE EJERCICIOS**

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

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

**EVALUACIONES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**

**14 años o mayores**

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

Costo: \$25/\$30

**PROGRAMACIÓN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO / BIENESTAR**

**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.

6 - 27 de jun Tu 10-11 a.m. \$30/\$35 3171.201 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!

28 de jun - 2 de ago 7-8 p.m. \$90/\$95 3151.201 BR

**ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PRENATAL**

**Edades 16 y mayores**

Manténgase activa, en forma y fuerte durante su embarazo con este curso de acondicionamiento físico de cuatro semanas. Impartido por un entrenador personal certificado con certificación en atletismo durante el embarazo y el posparto.

4 - 25 de mayo ju 10-11 a.m. \$40/\$45 3152.201 BR

**LEVANTAMIENTO DE PESAS PARA ADOLESCENTES**

**Edades 15 - 18**

Ponte en forma con esta clase de verano de levantamiento de pesas para adolescentes que combina el levantamiento de pesas de la parte superior e inferior del cuerpo. Aprende la técnica adecuada para aprovechar al máximo tus sesiones de ejercicio. Esta clase es para adolescentes de 15 a 18 años que desean fortalecer sus cuerpos.

Los ma, del 6 - 27 de jun, ma 7-8 p.m. \$40/\$45 3271.201 BR

**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.

8 - 29 de jul, sa 9:30-10:30 a.m. \$50/\$55 3161.201 BR

**CAMPAMENTO RELÁMPAGO DE ENTRENAMIENTO CORPORAL**

**16 años de edad o mayores**

Nuestros campamentos de entrenamiento progresivo incluye pruebas de ejercicio al principio y al final del curso para evaluar el crecimiento. Trabaja en el desarrollo de fortaleza y resistencia cardiovascular por medio de una amplia variedad de equipos, formatos creativos y trabajo en equipo. La clase es impartida por un entrenador personal certificado que lo hará responsable de su propio entrenamiento para ayudarlo a ver los resultados. ¡Disponibles para todos los niveles de acondicionamiento físico!

Los ma / ju, del 17 de abr - 5 de jun lu/ju 5:30-6:30 p.m.  
\$120/\$125 3452.201 BR

**RETO DE VERANO HIIT THE DECK**

**16 años de edad o mayores**

¡El Entrenamiento de Intervalos de Alta Intensidad (HIIT, por sus siglas en inglés) lo ayuda a quemar grasa, acelerar su metabolismo y quemar calorías adicionales después de sus sesiones de ejercicio! Acompañe a su instructor certificado para una combinación de intervalos de cardio, de fortaleza central, de parte superior e inferior del cuerpo. ¡Fortalecerá el cuerpo entero!

Los ma / ju, del 19 de jun - 10 de ago, lu/ju 5:30-6:30 p.m.  
\$120/125 3453.201 BR

**ENTRENAMIENTO MUSCULAR ADAPTIVO PARA CONDICIONES CRÓNICAS**

**16 años de edad o 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.

2 - 25 de mayo, ma/ju 11-noon \$30/\$35 3261.201 BR

6 - 29 de jun, ma/ju 5:30-6:30 p.m. \$30/\$35 3261.202 BR

**YOGA PAZ Y RESTAURACIÓN**

**16 años de edad o mayores**

Una clase progresiva de una hora de duración que abrirá su cuerpo, mente y alma a través de estiramientos largos y profundos, posturas restauradoras, trabajo de respiración, tapping y enfoque en sí misma. Esta clase está disponible para todos los niveles y sería beneficiosa para personas que enfrentan mucho estrés, ansiedad, recuperación de lesiones y cualquier otra cosa.

Los ju, del 15 de jun - 6 de jul, ju 7-8 p.m. \$40/\$45  
3351.201 BR

**ALTO ACONDICIONAMIENTO FÍSICO DE BAILAR HASTA CAER RENDIDO**

**16 años de edad y mayores**

Para los fanáticos del alto acondicionamiento físico que quieren pasar a un nivel más alto. La combinación de entrenamiento aeróbico y anaeróbico, complementada con circuitos de recuperación activa, hace que nuestro formato insignia sea una forma de entrenamiento extremadamente eficaz y eficiente. El poder alternar entre episodios de movimiento de alta intensidad con recuperación moderada / activa significa que evita estancarse y que desafía constantemente a su cuerpo de una manera segura y efectiva que funciona para USTED.

Los lu, del 17 de jul - 7 de ago 5:45 p.m.-6:45 p.m. \$40  
3051.201 BR

**POUND**

**16 años de edad y mayores**

El acondicionamiento físico Pound es una combinación de ejercicio cardiovascular y entrenamiento con pesas que incluye ritmo styx. Se trata de un ejercicio de cuerpo completo que utiliza ejercicios cardiovasculares, entrenamiento de fortaleza con yoga y movimientos inspirados en Pilates. Utiliza Ripstix, palillos de tambor de peso ligero, para tocar al ritmo de la música.

Los ju, del 15 de jun - 6 de jul 6-7np.m. \$25  
3001.201 EP

**Artes Marciales**

**TAEKWONDO**

**8 años de edad o mayores**

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

18 de abr - 6 de jun Tu 6:30-8 p.m. \$55/\$60 3901.201 EP

18 de abr - 8 de jun Tu/Th 6:30-8 p.m. \$100/\$105 3901.202 EP

20 de abr - 8 de jun Th 6:30-8 p.m. \$55/\$60 3901.203 EP

13 de jun - 1 de ago Tu 6:30-8 p.m. \$55/\$60 3902.201 EP

13 de jun - 3 ago Tu/Th 6:30-8 p.m. \$100/\$105 3902.202 EP

15 de jun - 3 de ago Th 6:30-8 p.m. \$55/\$60 3902.203 EP



**GOLF**

**Reserve su Tee Time**

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

**Ubicación**

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

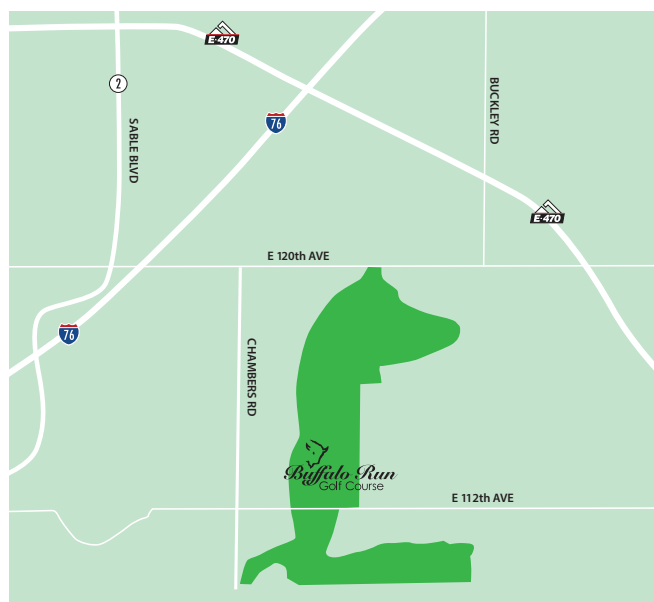
**Horario del campo de golf \***

Desde la salida del sol - puesta del sol

**Horario del campo de prácticas \***

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

\* Si el clima lo permite



**Temporada Alta**

**9 Hoyos 18 Hoyos**

**Residente**

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

**No residentes**

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

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

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

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

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

**Día de Agradecimiento a Adultos Mayores**

(los lunes todo el día; excluye los días festivos)	\$12	\$24
--	------	------

**Día de Damas**

Los martes todo el día, todo el año

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

**Junior (17 años y menores)**

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

**Otros Precios**

**9 Hoyos 18 Hoyos**

Renta de carrito (por persona)	\$12	\$17
Carrito de arrastre	\$3	\$6
Alquiler de palos estándar	\$8	\$13

Pelotas de prácticas \$4 Pequeñas \$6 Grandes

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

Para más información acerca de los precios especiales de crepúsculo, llame al 303-289-1500 o bien visite

[BuffaloRunGolfCourse.com](http://BuffaloRunGolfCourse.com)



**¡BUFFALO RUN AHORA YA OFRECE UN PASE ANUAL!**

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



**PROGRAMAS JUNIOR: EDADES 5 - 13**

Los niños disfrutan de programas llenos de diversión con instrucción de golf en un entorno amigable y profesional.

**El Primer Tee Edades 5 - 11**

**Sesión 1 (Los lunes)**

5, 12, 19, 26 de junio \$75

**Sesión 2 (Los lunes)**

10, 17, 24, 31 de julio \$75

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

**CAMPAMENTO DE GOLF INFANTIL**

**Edades 10 - 12**

Nuestros Profesionales de PGA Golf brindarán una experiencia de instrucción excepcional durante un campamento de golf de 4 días. La instrucción cubrirá todos los fundamentos del juego de golf, incluyendo, swing completo, juego corto, experiencias en el campo, bueno modales de golfista, y las normas. Incluye el almuerzo todos los días y los campistas se irán con un certificado de finalización y un regalo para llevar a casa. Su golfista junior saldrá con un juego de golf mejorado, más confianza en su habilidad y un recuerdo garantizado para ser uno de los mejores momentos de su verano.

Del 6 - 9 de jun 10 a.m. - 3 p.m. \$250 (el cupo es limitado)

Del 11 - 14 de jul 10 a.m. - 3 p.m. \$250 (el cupo es limitado)

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

Únase a la competencia y disfrute del gran juego del golf en un entorno social y competitivo. Los integrantes de todos los rangos de destrezas compiten por premios en torneos de grupos a lo largo de la temporada en eventos de equipos e individuales. Llame al 303-289-1500 para obtener más información.

**DIVAS DEL GOLF**

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

9 de mayo 5:30 p.m. Competencias de Equipos de 4

30 de mayo 5:30 p.m. Competencias de Equipos de 2

20 de junio 5:30 p.m. Competencias de Equipos de 4

18 de julio 5:30 p.m. Competencias de 3-3-3 de Equipos de 2

8 de ago 5:30 p.m. Competencias de Equipos de 4

\$45 por participante (eventos de 9 hoyos)

\$55 por participante (eventos de 9 hoyos)

**NUEVE Y CENA: \$125 POR PAREJA**

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

6 de mayo 5 p.m. Cinco de Mayo

3 de jun 5 p.m. Halloween en Junio

1 de jul 5 p.m. Rojo, Blanco y Azul

12 de ago 5 p.m. Fiesta de la NFL

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

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

23 de abr 3 - 5 p.m. Principiante

7 de mayo 3 - 5 p.m. Principiante

28 de mayo 3 - 5 p.m. Intermedio

11 de jun 3 - 5 p.m. Principiante

25 de jun 3 - 5 p.m. Intermedio

16 de jul 3 - 5 p.m. Avanzado

**CLASES PARTICULARES**

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

**HONORES AL SERVICIO MILITAR**

Aprenda el juego del golf en un divertido e interactivo programa de entrenamiento de 3 semanas dirigido por los profesionales de golf de Buffalo Run. Los participantes recibirán capacitación básica acerca del juego de golf, que cubre todo, desde el palo plano hasta el palo boom.

**Sesión 1**

Los ju, del 6 - 20 de jul 6 - 8 p.m. \$20 (el cupo es limitado)

**Sesión 2**

Los ju, del 3 - 17 de ago 6 - 8 p.m. \$20 (el cupo es limitado)

**SERIES DE PERSONALIZACIÓN DE PALOS DE GOLF**

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

29 de abr Callaway® + Srixon + Cobra  
Personalizaciones disponibles de 10 a.m. - 2 p.m.

7 de mayo TaylorMade®  
Personalizaciones disponibles de 10 a.m. - 2 p.m.

27 de mayo Callaway®+ Srixon  
Personalizaciones disponibles de 10 a.m. - 2 p.m.

4 de junio TaylorMade®  
Personalizaciones disponibles de 10 a.m. - 2 p.m.

17 de junio Callaway®+ Srixon  
Personalizaciones disponibles de 10 a.m. - 2 p.m.

9 de julio TaylorMade®  
Personalizaciones disponibles de 10 a.m. - 2 p.m.

29 de julio Srixon  
Personalizaciones disponibles de 10 a.m. - 2 p.m.

# GYMNASIA

La inscripción para sesiones impartidas por padres de familia y de pre-gimnasia comienza el 4 de abril para Residentes y el 6 de abril 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 15 de mayo - 19 de jun para el 9 de mayo \$23/\$33	9 - 9:45 a.m.	2101.201 BR	el 10 de mayo \$33/\$43
*Los lu, del 15 de mayo - 19 de jun para el 9 de mayo \$23/\$33	10 - 10:45 a.m.	2101.202 BR	el 10 de mayo \$33/\$43
*Los lu, del 15 de mayo - 19 de jun para el 9 de mayo \$23/\$33	2 - 2:45 p.m.	2101.203 BR	el 10 de mayo \$33/\$43
Los sáb, del 20 de mayo - 24 de jun para el 9 de mayo \$27/\$37	9 - 9:45 a.m.	2101.204 BR	el 10 de mayo \$37/\$47
Los lu, del 10 de jul - 14 de ago para el 4 de jul \$27/\$37	9 - 9:45 a.m.	2102.201 BR	el 5 de jul \$37/\$47
Los lu, del 10 de jul - 14 de ago para el 4 de jul \$27/\$37	10-10:45 a.m.	2102.202 BR	el 5 de jul \$37/\$47
Los lu, del 10 de jul - 14 de ago para el 4 de jul \$27/\$37	2 - 2:45 p.m.	2102.203 BR	el 5 de jul \$37/\$47
Los sáb, el 15 de jul - 19 de ago para el 4 de jul \$27/\$37	9 - 9:45 a.m.	2102.204 BR	el 5 de jul \$37/\$47

\* No habrá clases el 29 de mayo

## 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 15 de mayo - 19 de jun para el 9 de mayo \$23/\$33	11 - 11:45 a.m.	2201.201 BR	el 10 de mayo \$33/\$43
*Los lu, del 15 de mayo - 19 de jun para el 9 de mayo \$23/\$33	Mediodía - 12:45 p.m.	2201.202 BR	el 10 de mayo \$33/\$43
*Los lu, del 15 de mayo - 19 de jun para el 9 de mayo \$23/\$33	3 - 3:45 p.m.	2201.203 BR	el 10 de mayo \$33/\$43
Los sáb, del 20 de mayo - 24 de jun para el 9 de mayo \$27/\$37	10 - 10:45 a.m.	2201.204 BR	el 10 de mayo \$37/\$47
Los sáb, del 20 de mayo - 24 de jun para el 9 de mayo \$27/\$37	11 - 11:45 a.m.	2201.205 BR	el 10 de mayo \$37/\$47
Los lu, del 10 de jul - 14 de ago para el 4 de jul \$27/\$37	11 - 11:45 a.m.	2202.201 BR	el 5 de jul \$37/\$47
Los lun, del 10 de jul - 14 de ago para el 4 de jul \$27/\$37	Mediodía - 12:45 p.m.	2202.202 BR	para el 5 de jul \$37/\$47
Los lu, del 10 de jul - 14 de ago para el 4 de jul \$27/\$37	3 - 3:45 p.m.	2202.203 BR	el 5 de jul \$37/\$47
Los sáb, del 15 de jul - 19 de ago para el 4 de jul \$27/\$37	10 - 10:45 a.m.	2202.204 BR	el 5 de jul \$37/\$47
Los sáb, del 15 de jul - 19 de ago para el 4 de jul \$27/\$37	11 - 11:45 a.m.	2202.205 BR	el 5 de jul \$37/\$47

\* No habrá clases el 29 de mayo

## 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 20 de mayo - 24 de jun para el 9 de mayo \$27/\$37	4 - 4:45 p.m.	2601.201 BR	el 10 de mayo \$37/\$47
Los sáb, del 15 de jul - 19 de ago para el 4 de jul \$27/\$37	4 - 4:45 p.m.	2602.201 BR	el 5 de jul \$37/\$47

## 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 15 de mayo - 19 de jun para el 9 de mayo \$28/\$38	4:30 - 5:30 p.m.	2301.201 BR	el 10 de mayo \$38/\$48
*Los lu, del 15 de mayo - 19 de jun para el 9 de mayo \$28/\$38	5:30 - 6:30 p.m.	2301.202 BR	el 10 de mayo \$38/\$48

*Los lu, del 15 de mayo - 19 de jun para el 9 de mayo \$28/\$38	7:30 - 8:30 p.m. 2301.203 BR el 10 de mayo \$38/\$48
*Los lu, del 15 de mayo - 19 de jun para el 9 de mayo \$28/\$38	7:30 - 8:30 p.m. 2301.204 BR el 10 de mayo \$38/\$48
Los mi, del 17 de mayo - 21 de jun para el 9 de mayo \$32/\$42	4:30 - 5:30 p.m. 2301.205 BR el 10 de mayo \$42/\$52
Los mi, del 17 de mayo - 21 de jun para el 9 de mayo \$32/\$42	6:30 - 7:30 p.m. 2301.206 BR el 10 de mayo \$42/\$52
Los mi, del 17 de mayo - 21 de jun para el 9 de mayo \$32/\$42	7:30 - 8:30 p.m. 2301.207 BR el 10 de mayo \$42/\$52
Los mi, del 17 de mayo - 21 de jun para el 9 de mayo \$32/\$42	7:30 - 8:30 p.m. 2301.208 BR para el 10 de mayo \$42/\$52
Los sá, del 20 de mayo - 24 de jun para el 9 de mayo \$32/\$42	1 - 2 p.m. 2301.209 BR el 10 de mayo \$42/\$52
Los lu, del 10 de jul - 14 de ago para el 4 de jul \$32/\$42	4:30 - 5:30 p.m. 2302.201 BR el 5 de jul \$42/\$52
Los lu, del 10 de jul - 14 de ago para el 4 de jul \$32/\$42	5:30 - 6:30 p.m. 2302.202 BR el 5 de jul \$42/\$52
Los lu, del 10 de jul - 14 de ago para el 4 de jul \$32/\$42	7:30 - 8:30 p.m. 2302.203 BR el 5 de jul \$42/\$52
Los lu, del 10 de jul - 14 de ago para el 4 de jul \$32/\$42	7:30 - 8:30 p.m. 2302.204 BR el 5 de jul \$42/\$52
Los mi, del 12 de jul - 16 de ago para el 4 de jul \$32/\$42	4:30-5:30 p.m. 2302.205 BR el 5 de jul 7/5 \$42/\$52
Los mi, del 12 de jul - 16 de ago para el 4 de jul \$32/\$42	6:30-7:30 p.m. 2302.206 BR el 5 de jul \$42/\$52
Los mi, del 12 de jul - 16 de ago para el 4 de jul \$32/\$42	7:30-8:30 p.m. 2302.207 BR el 5 de jul \$42/\$52
Los mi, del 12 de jul - 16 de ago para el 4 de jul \$32/\$42	7:30-8:30 p.m. 2302.208 BR el 5 de jul \$42/\$52
Los sá, del 15 de jul - 19 de ago para el 4 de jul \$32/\$42	1 - 2 p.m. 2302.209 BR el 5 de jul \$42/\$52

\* No habrá clases el 29 de mayo

## VAYA MÁS ALLÁ DE LO BÁSICO

### GIMNASIA PARA PRINCIPIANTES AVANZADOS

#### Edades 6 - 17

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

*Los lu, del 15 de mayo - 19 de jun para el 9 de mayo \$28/\$38	4:30 - 5:30 p.m. 2311.201 BR para el 10 de mayo \$38/\$48
*Los lu, del 15 de mayo - 19 de jun para el 9 de mayo \$28/\$38	6:30 - 7:30 p.m. 2311.202 BR para el 10 de mayo \$38/\$48
Los mi, del 17 de mayo - 21 de jun para el 9 de mayo \$32/\$42	5:30 - 6:30 p.m. 2311.203 BR para el 10 de mayo \$42/\$52
Los sá, del 20 de mayo - 24 de jun para el 9 de mayo \$32/\$42	1 - 2 p.m. 2311.204 BR para el 10 de mayo \$42/\$52
Los sá, del 20 de mayo - 24 de jun para el 9 de mayo \$32/\$42	2 - 3 p.m. 2311.205 BR para el 10 de mayo \$42/\$52

Los lu, del 10 de jul - 14 de ago para el 4 de jul \$32/\$42	4:30 - 5:30 p.m. 2312.201 BR el 5 de jul \$42/\$52
Los lu, del 10 de jul - 14 de ago para el 4 de jul \$32/\$42	6:30 - 7:30 p.m. 2312.202 BR el 5 de jul \$42/\$52
Los mi, del 12 de jul - 16 de ago para el 4 de jul \$32/\$42	5:30 - 6:30 p.m. 2312.203 BR para el 5 de jul \$42/\$52
Los sá, del 15 de jul - 19 de ago para el 4 de jul \$32/\$42	1 - 2 p.m. 2312.204 BR para el 5 de jul \$42/\$52
Los sá, del 15 de jul - 19 de ago para el 4 de jul \$32/\$42	2 - 3 p.m. 2312.205 BR para el 5 de jul \$42/\$52

\* No habrá clases el 29 de mayo

### GIMNASIA INTERMEDIA

#### Edades 6 - 17

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

*Los lu, del 15 de mayo - 19 de jun para el 9 de mayo \$36/\$46	6 - 7:30 p.m. 2321.201 BR para el 10 de mayo \$46/\$56
Los mi, del 17 de mayo - 21 de jun para el 9 de mayo \$40/\$50	6 - 7:30 p.m. 2321.202 BR para el 10 de mayo \$50/\$60
Los sá, del 20 de mayo - 24 de jun para el 9 de mayo \$40/\$50	2 - 3:30 p.m. 2321.203 BR para el 10 de mayo \$50/\$60
Los lu, del 10 de jul - 14 de ago para el 4 de jul \$40/\$50	6 - 7:30 p.m. 2322.201 BR para el 5 de jul \$50/\$60
Los mi, del 12 de jul - 16 de ago para el 4 de jul \$40/\$50	6 - 7:30 p.m. 2322.202 BR para el 5 de jul \$50/\$60
Los sá, del 15 de jul - 19 de ago para el 4 de jul \$40/\$50	2 - 3:30 p.m. 2322.203 BR para el 5 de jul \$50/\$60

\*No habrá clases el 29 de mayo

### PRE-EQUIPO

#### Edades 6 - 17

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

Los vi, del 19 de mayo - 23 de jun para el 9 de mayo \$50/\$60	5:30 - 7:30 p.m. 2441.201 BR para el 10 de mayo \$60/\$70
Los sá, del 20 de mayo - 24 de jun para el 9 de mayo \$50/\$60	2 - 4 p.m. 2441.202 BR para el 10 de mayo \$60/\$70
Los vi, del 14 de jul - 18 de ago para el 4 de jul \$50/\$60	5:30 - 7:30 p.m. 2442.201 BR para el 5 de jul \$60/\$70
Los sá, del 15 de jul - 19 de ago para el 4 de jul \$50/\$60	2 - 4 p.m. 2442.202 BR para el 5 de jul \$60/\$70

**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 19 de mayo - 23 de jun para el 9 de mayo \$32/\$42	4:30 - 5:30 p.m. 2351.201 BR el 10 de mayo \$42/\$52
Los vi, del 19 de mayo - 23 de jun para el 9 de mayo \$32/\$42	4:30 - 5:30 p.m. 2351.202 BR el 10 de mayo \$42/\$52
Los vi, del 14 de jul - 18 de ago para el 4 de jul \$32/\$42	4:30 - 5:30 p.m. 2352.201 BR el 5 de jul \$42/\$52
Los vi, del 14 de jul - 18 de ago para el 4 de jul \$32/\$42	4:30 - 5:30 p.m. 2352.202 BR el 5 de jul \$42/\$52

**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 mi, del 17 de mayo - 21 de jun para el 9 de mayo \$47/\$57	7:30 - 9:30 p.m. 2361.202 BR el 10 de mayo \$57/\$67
Los mi, del 12 de jul - 16 de ago para el 4 de jul \$47/\$57	5:30 - 7:30 p.m. 2362.202 BR el 5 de jul \$57/\$67

La inscripción temprana para la clase de nivel de principiantes, principiantes avanzados e intermedios comienza el 2 de mayo para residentes, y el 4 de mayo para no residentes para la sesión 1, y finaliza el 9 de mayo. A partir del 10 de mayo, se acepta la inscripción tardía en caso de que haya cupo disponible en las clases, pero el costo de la clase aumentará por \$10 por clase. La inscripción temprana de la Sesión 2 abre el 27 de junio para residentes y el 29 de junio para no residentes, y finaliza el 4 de julio. A partir del 5 de julio, se acepta la inscripción tardía en caso de que haya cupo disponible en las clases, pero el costo de la clase aumentará por \$10 por clase. Por favor inscribese temprano para asegurar su cupo y para poder disfrutar de las tarifas de clase con descuento.

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

La inscripción para todos los programas de nivel de equipo CARA comienza el 4 de abril para residentes y el 6 de abril para no residentes. Hay un cargo adicional de \$10 para inscribirse en las clases dentro de una semana de la fecha de inicio. Para poder disfrutar de las tarifas que se encuentran a continuación, inscribese lo más pronto posible.

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

**Edades 6 - 17**

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

Los ma / ju, del 2 - 25 de mayo para el 26 de abr \$101/\$112	5 - 7 p.m. el 27 de abr \$112/\$122	2401.201 BR
Los ma / ju, del 30 de mayo - 29 de jun para el 24 de mayo \$126/\$136	5 - 7 p.m. el 25 de mayo \$136/\$146	2402.201 BR
Los ma / ju, del 6 - 27 de jul para el 30 de jun \$88/\$98	5 - 7 p.m. el 1 de jul \$98/\$108	2403.201 BR
Los ma / ju, del 1 - 17 de ago para el 26 de jul \$76/\$86	5 - 7 p.m. el 27 de jul \$86/\$96	2404.201 BR

**EQUIPO CARA DE GIMNASIA DE NIVELES OPCIONALES PARA NIÑAS**

**Edades 6 - 17**

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

Los ma / ju, del 2 - 25 de mayo para el 26 de abr \$112/\$122	7 - 9:30 p.m. el 27 de abr \$122/\$132	2401.201 BR
Los ma / ju, del 30 de mayo - 29 de jun para el 24 de mayo \$140/\$150	7 - 9:30 p.m. el 25 de mayo \$150/\$160	2402.201 BR
Los ma / ju, del 6 - 27 de jul para el 30 de jun \$98/\$108	7 - 9:30 p.m. el 1 de jul \$108/\$118	2403.201 BR
Los ma / ju, del 1 - 17 de ago para el 26 de jul \$84/\$94	7 - 9:30 p.m. el 27 de jul \$94/\$104	2404.201 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
- Estructuras 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.											◆	◆			◆

Por favor consulte la página de información de los centros (página 6) para obtener información acerca de la renta de parques y de áreas cubiertas, de los detalles y el proceso de presentar su solicitud.

# 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!**

## Béisbol Juvenil

### T-BALL

#### Edades 5 - 6 para el 1 de junio de 2023

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

Inscripción: del 4 de abr - 6 de mayo \$55/\$65 5001.201

Fecha de Inicio de las Prácticas: Semana del 22 de mayo

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

### COACH PITCH

#### Edades 7 - 8 para el 1 de junio

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

Fecha Límite de Inscripción: del 4 de abr - 6 de mayo \$60/\$70 5101.201

Fecha de Inicio: Semana del 22 de mayo

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

### PEE WEE

#### Edades 9 - 10 para el 1 de junio

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

Inscripción: del 4 de abr - 6 de mayo \$65/\$75 5201.201

Fecha de Inicio de las Prácticas: Semana del 22 de mayo

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

### DIVISIÓN JUNIOR

#### Edades 11 - 12 para el 1 de junio

Este programa desarrolla aún más los fundamentos del béisbol y promueve el trabajo en equipo y la deportividad. Los equipos se enfocan en mejorar sus destrezas mientras

aprenden el béisbol más a fondo. Los equipos se reúnen dos veces por semana para practicar; los partidos son programados los lunes y los miércoles en Pioneer Park.

Inscripción: del 4 de abr - 6 de mayo \$70/\$80 5301.201

Fecha de Inicio de las Prácticas: Semana del 22 de mayo

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

### SENIOR DIVISION

#### Edades 13 - 14 para el 1 de junio

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

Inscripción: del 4 de abr - 6 de mayo \$75/\$85 5401.201

Fecha de Inicio de las Prácticas: Semana del 15 de mayo

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

### COLORADO ROCKIES SKILLS CHALLENGE

#### Edades 6 - 13 para el 31 de diciembre

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

Costo de participación: GRATIS

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

June 2023, specific date TBA FREE Fairfax Park

### Horas de Inicio:

Edades 6 - 9: A ser anunciado

Edades 10 - 13: A ser anunciado

Para obtener información adicional, comuníquese con Matt Darby, Coordinador de Deportes Juveniles en mdarby@c3gov.com.

## ÁRBITROS

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



bien por correo electrónico en njones@c3gov.com.

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

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

### CAMPAMENTO DE DESARROLLO DE VOLEIBOL

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

Fecha Límite de Inscripción: del 4 de abr - 5 de jul \$40/\$50  
5021.204

Fechas del Campamento: del 18 - 27 de jul

Edades 9 - 11: 5:30 - 6:45 p.m. cada día

Edades 12 - 14: 7:00 - 8:15 p.m. cada día

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

### CAMPAMENTO DE DESTREZAS DE FÚTBOL

Aprende a mejorar las destrezas fundamentales del fútbol de dominio del balón, de pasar, de tirar y de movimientos de los pies en este campamento. Todos los participantes reciben un regalito del campamento. El campamento está situado en Fronterra Park. Comuníquese con Matt Darby en mdarby@c3gov.com para obtener más información.

Fecha Límite de Inscripción: 3 de jul \$40/50 5021.201

Fechas del Campamento: del 24 - 26 de jul

Edades 6 - 9: 6 - 7 p.m. cada día

Edades 10 - 13: 7:00 - 8:00 p.m. cada día

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

## 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 completen 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.

### DEPORTES – INSCRIPCIONES JUVENILES

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

## FILOSOFÍA DE DEPORTES JUVENILES

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

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

## ENTRENAMIENTO

Usted puede marcar la diferencia al entrenar un equipo de deportes juveniles. El Departamento de Parques, Recreación y Golf de Commerce City depende de voluntarios para servir de entrenadores en los deportes juveniles. Todo lo que se necesita para ser un entrenador exitoso en el programa es la voluntad y el deseo de ayudar a los niños. Usted puede ayudar a garantizar que todos los niños tengan una gran experiencia en deportes organizados al aprender las destrezas necesarias para un entrenamiento exitoso a través de la Asociación Nacional de Entrenadores Deportivos Juveniles (NYSCA, por sus siglas en inglés). Todos los entrenadores de los programas deportivos juveniles de Commerce City completan las clases de NYSCA en el centro recreativo. Estas clases son ofrecidas de manera gratis para todos los voluntarios. NYSCA enseña a los entrenadores cómo asegurarse de que todos los niños que participan en un programa de deportes se diviertan, demuestren progreso en el deporte y, en última instancia, que quieran salir y jugar otra vez. Si usted está listo para ser un entrenador de deportes juveniles, o si desea obtener información adicional por favor

comuníquese con el coordinador de deportes juveniles, Nic Jones, en njones@c3gov.com

## POLÍTICA DE REEMBOLSOS

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

## 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 o bien [cc\\_raider@msn.com](mailto:cc_raider@msn.com)

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

**Softbol de Niñas (Primavera)** - Bryon Guyer – 303-903-0047 o bien [bndguyer@msn.com](mailto:bndguyer@msn.com)

#### CLUB DE LUCHA LIBRE EN ADAMS CITY

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 [Adamscityyouthwrestling@gmail.com](mailto:Adamscityyouthwrestling@gmail.com) o bien a [elena.adamscity@yahoo.com](mailto:elena.adamscity@yahoo.com)

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

## 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.

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

Bison lacrosse Club ofrece lacrosse para jóvenes para todos los niveles de experiencia en los grados del 1-12. Los estudiantes en los grados del 1-8 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 grado 9 - 12 compiten en una liga específica de escuela preparatoria.

Primavera (Grados 1 - 8)

Inscripción: Enero Temporada: De marzo - junio

Verano (Grados 9 - 12)

Inscripción: Abril Temporada: De junio - julio

Otoño (Grados 1 - 12)

Inscripción: De junio - julio Temporada: De septiembre - octubre

Para obtener más información sobre nuestros programas disponibles por favor visite [bisonlaxclub.com](http://bisonlaxclub.com). Comuníquese con nosotros por correo electrónico en [info@bisonlaxclub.com](mailto:info@bisonlaxclub.com) o bien por teléfono al llamar al 303-668-0542.

### NORTH SUBURBAN THUNDER POP WARNER FOOTBALL ASSOCIATION (OTOÑO)

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

## LIGAS DE DEPORTES PARA ADULTOS

### 16 años de edad y mayores

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

DEPORTE DE LIGA	INFO. DISPONIBLE	COMIENZO DE LIGA	FINALIZACIÓN DE LIGA
Básquetbol de Invierno	Diciembre	Enero	Marzo
Voleibol de Invierno	Diciembre	Enero	Marzo
Softbol de Verano	Marzo	Mayo	Julio
Voleibol de Verano al Aire Libre	Abril	Junio	Agosto
Softbol de Otoño	Julio	Agosto	Octubre
Futsal de Otoño	Julio	Agosto	Octubre

**LISTA DE JUGADORES INDIVIDUALES**

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

**Juegos Informales de Pickleball en Bison Ridge**

Los martes,	5:30 a.m. a 1 p.m.
Los jueves,	5:30 a.m. a 1 p.m.
Los domingos,	8:30 a.m. a 1 p.m.

**Juegos Informales de Voleibol**

**Bison Ridge – Gimnasio # 3**

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

**Eagle Pointe – Gimnasio # 3**

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

**LIGA DE SOFTBALL DE VERANO - MIXTA**

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

Reunión Obligatoria de Liga: Mi 19 de abr 6 p.m.	EP
Comienzo de la Liga Mixta: Mi 3 de mayo	
\$625/\$650 (10 Partidos)	

**LIGA DE SOFTBALL DE OTOÑO - HOMBRES**

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

Reunión Obligatoria de Liga: Mi 19 de abr 6 p.m.	EP
Comienzo de la Liga E-Rec: Ma 2 de mayo	
Comienzo de la Liga Industrial: Ju 4 de mayo	
\$625/\$650 (10 Partidos)	

**LIGA DE FUTSAL DE OTOÑO - HOMBRES**

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

Reunión obligatoria de la liga: 7/19 mi 6 p.m.	EP
juegos de la liga de e-rec para hombres: 8/7-10/9 lu	
\$625/\$650 (10 partidos)	

**Canchas de Tenis**

Hay dos canchas de tenis disponibles para uso público después del horario escolar y los fines de semana. Por favor tenga en cuenta que los programas escolares tienen prioridad en el uso de las canchas.

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

**Renta de instalaciones deportivas**

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

**Pioneer Park, 5902 Holly St.**

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

**Fairfax Park, 6850 Fairfax St.**

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

**Municipal Services Center, 8602 Rosemary St.**

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

**Fronterra Park, 10020 Joplin St.**

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

**River Run Park, 11515 Oswego St.**

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

**Monaco Park, 5790 Monaco St.**

Dos canchas de voleibol de arena al aire libre con luces

**Turnberry Park, 10725 Wheeling St.**

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

**Villages East Park, 11698 Chambers Rd.**

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

## PROGRAMAS DE SERVICIOS JUVENILES

### NOCHES DE ADOLESCENTES POR LA CIUDAD

#### Edades 11 - 17

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

Los mi 5 - 7:30 p.m. GRATIS

7 de jun Veterans Memorial Park Pista Inflable de Obstáculos

21 de jun Fronterra Park Pelotas de Hámster

12 de jul Pioneer Park Carrera de Cuerda Elástica

26 de jul Turnberry Park Muro de Velcro

2 de ago Fairfax Park Muro de Escalada de Roca

16 de ago River Run Park Subida al Árbol de Coco

### NOCHE DE CINE

#### Edades 6 - 11

Aprovechen los últimos rayos del verano con nosotros y disfruten juntos de una película con clasificación PG. ¡Se recomienda de manera especial disfrazarse para el tema de la película! Habrá palomitas de maíz y pizza.

Viernes 11 de agosto Fiesta de Pijamas - Minions: Rise of Gru (El origen de Gru) 6:30 - 8:30 p.m. \$12/\$15 7251.201 BR

### KIDZ SOCIAL

#### Edades 6 - 10

¡Acompáñanos para una noche en Kidz Social con juegos, natación, pizza y mucho más! Consulte Cena de Vaqueros (Cowboy Dinner) para que los padres de familia disfruten de una gran noche.

Vi 25 de ago 4:30 - 8:30 p.m. 7221.201 EP

## COMISIÓN JUVENIL

La comisión juvenil es un organismo asesor del Concejo Municipal acerca de temas que afectan a la juventud en Commerce City. Los integrantes de la comisión prestan sus servicios durante dos años (un mandato o termino). Durante su mandato, los integrantes 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 2023/2024! Solicita en línea hoy mismo en [c3gov.com/youth](http://c3gov.com/youth). Por favor llama al 303-289-3659 con cualquier pregunta.

## RECREACIÓN AL AIRE LIBRE

### PISTA DE CUERDAS ALTAS LA FORET

#### Edades 13 - 18

Forjamos aventuras a través de oportunidades de aprendizaje para que nuestros participantes amplíen sus criterios, resuelvan problemas, enfrenten lo inesperado, se comuniquen, examinen sus propias suposiciones, establezcan conexiones con los demás y crezcan como individuos. Esto se hace a través de actividades de desarrollo del espíritu de equipo, cursos de cuerdas altas, al amarrarse y mucho más.

Lunes 19 de junio 8 a.m. - 5 p.m. \$45/\$55 7411.201 EP

### PÍCNIC FAMILIAR

#### Todas las Edades

Disfrute de un picnic familiar en el Refugio Nacional de Vida Silvestre Rocky Mountain Arsenal. Deléitese con un almuerzo de picnic seguido de un paseo por la naturaleza a través del refugio. Por favor inscriba solamente a un integrante de la familia

Domingo 2 de jul Mediodía - 3 p.m. \$10/\$15 7091.201 EP

### SUP Y KAYAKISMO FAMILIAR

#### Edades 6+ con un adulto

¡Reúna a toda la familia y diríjase al lago para pasar una tarde de remo a pie y kayakismo! Tómese un descanso del agua para disfrutar de un aperitivo en la playa. Todos los integrantes de la familia deben estar inscritos.

Vi 21 de jul 3-9 p.m. \$10/\$15/persona 7092.201 BR

### MUJERES EN TERRENOS SILVESTRES

#### Edades 16+

Este retiro está diseñado para brindar a las mujeres la oportunidad de disfrutar tiempo tanto individual como colectivamente, participar en actividades creativas, explorar el aire libre, tener tiempo para reposar y renovarse y aprender nuevas destrezas.

Del 22 -23 de julio 10 a.m. del sábado - 3 p.m. del domingo \$50/\$75 7461.201 BR

### TEEN TREKS

#### Edades 9-17

Acompaña al personal de recreación para dar un paseo por la ciudad. Los participantes deben estar preparados para un paseo de 4+ millas. ¡Disfruta de algunos deliciosos bocadillos después del paseo!

Vi 2 de jun 9:30 - 11:30 a.m. GRATIS 7431.201 EP  
Centro de Visitantes de Rocky Mountain Arsenal

Lu 7 de ago 9:30 - 11:30 a.m. GRATIS 7432.201 EP  
Centro de Visitantes de Rocky Mountain Arsenal

**EXPLORACIÓN CREPUSCULAR PARA ADOLESCENTES**

Podrás formar nuevos recuerdos a través de una caminata al atardecer. Explora el área y los animales que viven en Bluff Lake. Terminaremos la noche con una fogata y con s'mores.

Vi 4 de ago 7 - 10 p.m. \$10/\$15 7421.201 EP

**HORSE TREK****Edades 8-13**

Disfruta de millas de senderos con hábitats naturales, vida silvestre y reservas mientras montas a caballo.

De ma - mi, del 1 - 2 de ago 9 a.m. - 3 p.m. \$50/\$60 7401.201 EP

**PASEO A CABALLO AL ATARDECER****Edades 13 - 18**

Disfruta de un Paseo a Caballo de una manera nueva en este paseo al atardecer. Participa en este paseo de dos horas al atardecer a través del hermoso Cherry Creek State Park (Parque Estatal).

Sá 26 de ago 3- 9 p.m. \$50/\$60 7401.202 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. Es posible que hasta más. ¿Pero por dónde empezar? ¿Qué tal con la lista de Generation Wild de las 100 cosas que todos los niños absolutamente deben hacer al aire libre antes de cumplir 12 años?

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

**Agosto****Atrapa cangrejos de río y más en Sand Creek Regional Greenway (Vía Verde)**

Lu 21 de ago 10 a.m. - 2 p.m. \$10/\$15 7471.201 BR

La clase se llevará a cabo en Eagle Pointe durante agosto debido al cierre del centro Bison Ridge.

**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

**TALLERES DE INSIGNIA DE SCOUTS**

Ofrecemos talleres para ayudar a Boy Scouts y Girl Scouts a dominar las importantes destrezas necesarias para poder obtener una insignia. Nuestros talleres incluyen actividades tales como arte y artesanía, STEM, natación, cuidado de niños, cocina y mucho más. Los precios varían de \$5 - \$15/ por scout y todos los materiales e insignias ya están incluidos. Para más información o para programar una sesión para su tropa, comuníquese con Alison Hall al llamar al 303-289-3674 o bien en ahall@c3gov.com



## Programas de Actividades Adicionales de Verano

Nuestros programas de recreación al aire libre de verano ofrecen nuevas experiencias y aventuras al aire libre. Los participantes disfrutarán de nuevas oportunidades, pondrán a prueba sus límites y descubrirán todo lo que el aire libre tiene para ofrecer.

### PROGRAMA DE SENDERISMO

#### Guerreros de Montaña Junior

Del 1 - 2 de jun	9 a.m. – 3 p.m.	Edades 10 - 14	\$25/\$35	7661.201
------------------	-----------------	----------------	-----------	----------

#### Guerreros de Montaña

Del 22 - 23 de jun	8 a.m. – 4 p.m.	Edades 14 - 18	\$25/\$35	7661.202
--------------------	-----------------	----------------	-----------	----------

#### Guerreros Extremos Junior

Del 8 - 9 de jun		Edades 10 - 14	\$50/\$60	7662.201
8 de jun – 7 a.m. Hora de llevar a participantes		9 de jun – 4 p.m. Hora de pasar por participantes		

#### Guerreros Extremos

Del 11 - 13 de jul		Edades 14 - 18	\$75/\$100	7663.201
11 de jul – 7 A.M. Hora de llevar a participantes		13 de jul – 4 P.M. Hora de pasar por participantes		

### SERIES DE LA NATURALEZA

#### Paseo a Caballo

Del 27 - 28 de jun	9 a.m. – 4 p.m.	Edades 11 - 17	\$75/\$85	7664.201
--------------------	-----------------	----------------	-----------	----------

#### Sala de Escape Al Aire Libre

5 de jul	9 a.m. – 4 p.m.	Edades 13 - 17	\$25/\$30	7665.201
----------	-----------------	----------------	-----------	----------

#### Perdido en el Bosque

19 de jul	9 a.m. – 4 p.m.	Edades 13 - 17	\$25/\$30	7665.202
-----------	-----------------	----------------	-----------	----------

#### Naturalista

Del 27 - 28 de jul	9 a.m. – 4 p.m.	Edades 11 - 17	\$30/\$40	7665.203
--------------------	-----------------	----------------	-----------	----------

### SERIES DE AVENTURAS

#### Los Altibajos

Del 6 - 7 de jun	9 a.m. – 4 p.m.	Edades 13 - 17	\$75/\$95	7666.201
------------------	-----------------	----------------	-----------	----------

#### Deportes de Remo

Del 20 - 21 de jun	9 a.m. – 4 p.m.	Edades 11 - 17	\$75/\$95	7666.202
--------------------	-----------------	----------------	-----------	----------

#### Alto Vuelo

Del 25 - 26 de jul	9 a.m. – 4 p.m.	Edades 13 - 17	\$75/\$95	7667.201
--------------------	-----------------	----------------	-----------	----------

### ESTANCIA PROLONGADA

#### Equipo de Aventura de Montaña

Del 12 - 15 de jun		Edades 13 - 17	\$150/\$200	7668.201
--------------------	--	----------------	-------------	----------



# 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

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).

## Paquetes de Inscripción

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. Entregue los paquetes en cualquiera de los centros recreativos o envíelos por correo electrónico a [youthservice@c3gov.com](mailto:youthservice@c3gov.com)

## FECHAS IMPORTANTES

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. EP

	Semana	Excursión Principal
7601.201	30 de mayo - 2 de jun	Urban Air
7601.202	5 - 9 de jun	Picnic en Denver City Park
7601.203	12 - 16 de jun	Denver Zoo
7601.204	19 - 23 de jun	DEFY
7601.205	26 - 30 de jun	Pirates Cove
7602.201	3 - 7 de jul	Denver Children's Museum
7602.202	10 - 14 de jul	Loveland Laser tag
7602.203	17 - 21 de jul	Denver Museum of Nature and Science
7602.204	24 - 28 de jul	Lava island
7603.201	31 de jul - 4 de ago	Aurora Reservoir

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

\*\* Excursiones sujetas a cambios

## LÍDERES EN FORMACIÓN

Nuestro programa Líderes en Formación, está diseñado para adolescentes de 14 - 15 años que están pensando en una carrera de trabajar con niños. Los Líderes en Formación participantes completarán un curso de primeros auxilios / resucitación cardiopulmonar y aprenderán destrezas de liderazgo, resolución de conflictos y técnicas seguras de supervisión. Practicamos esas destrezas con aprendizaje práctico en Youth Camp Venture. Los adolescentes que estén interesados deben completar una solicitud y una entrevista. Este programa es selectivo, no todos los solicitantes serán elegidos.

## Capacitación Obligatoria

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

## Bloque LIT A

lu - ju, del 5 - 30 de jun 9 a.m. - 4 p.m.  
\$50/\$75/semana 7621.201 EP

## Bloque LIT B

lu - ju, del 10 de jul - 4 de ago 9 a.m. - 4 p.m.  
\$50/\$75/semana 7622.201 EP

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

## 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. EP

	Semana	Excursión Principal
7611.201	30 de mayo - 1 de jun	Cave of the winds
7611.202	5 - 8 de jun	Paseos a Caballo
7611.203	12 - 15 de jun	Cheyenne Mountain Zoo
7611.204	19 - 22 de jun	The EDGE
7611.205	26 - 29 de jun	Rafting en Aguas Bravas
7612.201	3 - 6 de jul	Waterworld
7612.202	10 - 13 de jul	Treehouse Adventure Park
7612.203	17 - 20 de jul	Remo a Pie
7612.204	24 - 27 de jul	Eltch Gardens
7613.201	31 de jul - 3 de ago	Aurora Reservoir

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

\*\* Excursiones sujetas a cambios

**CAMPAMENTOS DE PROFESIONES DE VERANO**

5 - 7 de junio	Las Socorristas	Edades 14 - 18	\$30/\$35	7672.201
Junio de 8	Certificación CPR Opcional para Socorristas	Edades 14 - 18	\$10/\$15	7672.202
27 - 29 de junio	Campamento de Pequeños Policías	Edades 9 - 11	\$30/\$40	7673.201
17 - 20 de julio	Campamento de Policías	Edades 11 - 15	\$150/\$200	7674.201





**PROGRAMAS DE ACTIVIDADES DE ACRECENTAMIENTO DE VERANO**

**Edades 6-10**

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. Los programas de acrecentamiento se llevan a cabo en Bison Ridge. Por favor visite [c3gov.com/camp](http://c3gov.com/camp) para obtener las descripciones completas de los programas.

La inscripción está abierta.

Semana	9-10:30 a.m.	10:30 a.m.-mediodía	mediodía -12:30 p.m.	12:30-2 p.m.	2 p.m.-4 p.m.
30 de mayo - 1 de junio	Artesanía de Montonón de Fideos \$20/\$27 7651.201	Aventura en la Naturaleza Sand Creek \$50/\$60 7651.202	Almuerzo con Amigos \$5/\$9 7651.203	Artistas de Crayola \$110/\$115 7651.204	Intro to Boxing \$60/\$68 7651.205
5 - 8 de junio	Desafío de Maestros Artesanos 1: Caja de Misterio \$20/\$27 7652.201	Gallery on the Go \$50/\$60 7652.202	Almuerzo con Amigos \$5/\$9 7652.203	Artes Marciales Omniform \$50/\$60 7652.204	Bubbling Beakers with MadScience \$130/\$135 7652.205
12 - 15 de junio	Explosión Ártica \$20/\$27 7653.201	Perdido en el Espacio: Viaje por el Sistema Solar con Science Matters \$130/\$135 7653.202	Lunch Bunch \$5/\$9 7653.203	Genios del Ajedrez \$80/\$90 7653.204	Amazing Athletes \$50/\$60 7653.205
19 - 22 de junio	Extravagancia de Construcción \$20/\$27 7654.201	Vamos a Acampar \$20/\$27 7654.202	Almuerzo con Amigos \$5/\$9 7654.203	STEM FUNDamentals con LEGO \$80/\$90 7654.204	Omniform Martial Arts \$50/\$60 7654.205
26 - 29 de junio	Celebración del Cuatro de Julio \$20/\$27 7655.201	Colores Locos \$20/\$27 7655.202	Almuerzo con Amigos \$5/\$9 7655.203	Nivel Principiante de Lenguaje Estadounidense de Señas \$15/\$20 7655.204	Eureka! Inventors and Explorers with MadScience \$130/\$135 7655.205
10 - 13 de julio	Amor y Amistad \$20/\$27 7656.201	Capacitación Mandalorian con LEGO \$80/\$90 7656.202	Almuerzo con Amigos \$5/\$9 7656.203	Pasaporte de Artistas Crayola \$130/\$135 7656.204	Amazing Athletes \$50/\$60 7656.205
17 - 20 de julio	Astucia de Artesanía \$20/\$27 7657.201	Galletas, Galletas y Más Galletas \$20/\$27 7657.202	Almuerzo con Amigos \$5/\$9 7657.203	Aladino con 5280 Theatre Company \$70/\$87 7657.205	
24 - 27 de julio	Muffins Magníficos \$20/\$27 7658.201	Academia de Ingeniería con MadScience \$110/\$115 7658.202	Almuerzo con Amigos \$5/\$9 7658.203	Películas de Acción en Vivo \$130/\$150 7658.204	
31 de julio - 3 de agosto	Gran Variedad de Juegos de Mesa \$20/\$27 7659.201	Desafío de Maestros Artesanos 2: Naturaleza \$20/\$27 7659.202	Almuerzo con Amigos \$5/\$9 7659.203	Gallery on the Go \$50/\$60 7659.204	Nivel Principiante de Lenguaje Estadounidense de Señas \$15/\$20 7659.205

# Programa DE BECAS Recreacionales



## ¡TODAS LAS EDADES PUEDEN SOLICITAR!

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

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

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

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



## Programa de Becas Goodfriends

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



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

¡SÁQUELE *Jugo* A LA VIDA!

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

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

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

