



Commerce City
Recreation

**OTOÑO
DE 2023
GUÍA DE
ACTIVIDADES**

**CARRERA CON
EL BÚFALO:
Carrera Divertida
de Suéter Feo**

Detalles en la página 8

**TERCER FESTIVAL
ANUAL DE OTOÑO**

Detalles de la portada interior

Las inscripciones abren
el 1 de agosto

c3gov.com/recreation



**Recreación de Commerce
City Presenta**



Commerce City
Recreation

*Entrada
Gratis*

3er

ANUAL

FESTIVAL DE OTOÑO

sábado, 7 de octubre

10 A.M. - 5 P.M.

**EAGLE POINTE RECREATION CENTER
6060 PARKWAY DR.**

Disfrute de actividades aptas para toda la familia

**¡MÚSICA EN VIVO - CAMIONES DE COMIDA - ARTES Y ARTESANÍA -
CAMPO DE CALABAZAS - CASTILLOS INFLABLES Y MUCHO MÁS!**

c3gov.com/Recreation | 303-289-3760

BIENVENIDOS



Estimados Residentes,



Nos complace presentarles la recientemente rediseñada Guía de Actividades de Parques, Recreación y Golf de Commerce City para el otoño de 2023. Esperamos que el nuevo formato les pueda ayudar a fácilmente obtener acceso a la información acerca de nuestra programación, aprender acerca futuros eventos y a obtener información acerca de lo que está sucediendo con los parques locales y con las actividades recreativas. Nuestro equipo está compuesto por profesionales dedicados que constantemente trabajan arduamente para poder brindarles ofertas emocionantes y memorables para usted y para su familia.

Este otoño, esperamos con mucho entusiasmo el regreso de eventos clásicos tales como Locura de Pesca, Festival de Otoño, Carrera con el Búfalo de 5K y Cereal con Santa. Ya sea que regrese a estos eventos o que nos acompañe por primera vez,

¡los animo a que vengan y que formen sus propios maravillosos recuerdos! Pase una mañana de otoño en el Refugio Nacional de Vida Silvestre Rocky Mountain Arsenal o disfrute de una tarde fresca en uno de nuestros 20 parques, 25 millas de senderos, o de 840 acres de espacios abiertos. Durante todo el año, en cada temporada, siempre nos esforzamos por brindar a los residentes de Commerce City la oportunidad de obtener acceso a nuestros parques, centros y programas, para ayudar a que nuestra ciudad sea una Comunidad de Calidad para Toda la Vida para todos.

A medida que la ciudad sigue creciendo, queremos hacer todo lo posible para satisfacer las necesidades de nuestros residentes y mucho más. Con eso, continuamos nuestra marcha hacia muchas iniciativas significativas que mejorarán lo que el Departamento de Parques, Recreación y Golf puede ofrecer en el presente y en el futuro. Esto incluye la remodelación y ampliación del clubhouse en el Campo de Golf Buffalo Run, renovaciones en Monaco Park y la construcción de los parques Second Creek y Oasis, junto con la disponibilidad de novedosos programas y mucho más.

Ya que la calidad de vida es el enfoque de todo lo que hacemos, Parques, Recreación y Golf ahora ya se encuentra trabajando en un nuevo Plan Maestro de 2024, el cual brindará una hoja de ruta para nuestros esfuerzos futuros. La opinión de la comunidad es una parte esencial de este proceso, ya que nos ayuda a comprender mejor lo que es importante para usted y cómo podemos satisfacer mejor sus necesidades. A medida que surjan oportunidades para brindar su opinión, animo a todos nuestros residentes a asistir o a presentar sus sugerencias y experiencias. Sus contribuciones influyen directamente en el futuro crecimiento y desarrollo de nuestro departamento.

Me siento lleno de entusiasmo con lo que cada temporada y con lo que los próximos años deparan para nuestro departamento y para nuestra ciudad. ¡Recuerden siempre explorar, experimentar, ampliar y descubrir su pasión!

Les deseo todo lo mejor,

Chad Redin

DIRECTOR ADJUNTO DE PARQUES, RECREACIÓN Y GOLF

Inscríbese en **c3gov.com/Recreation**



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 Drive
Commerce City, CO 80022
Teléfono: 303-289-3760
Fax: 303-289-3783
Inscripciones: 303-289-3789

HORARIOS DE BISON RIDGE Y DE EAGLE POINTE

De lunes - viernes: 5 a.m.-9:30 p.m.
Los sábados: 7 a.m.-7 p.m.
Los domingos: 8 a.m.-6 p.m.

CENTRO DE ADULTOS ACTIVOS EN EAGLE POINTE

De lunes - viernes: 8 a.m.-4 p.m.
Información para adultos: 303-289-3720

FECHAS DE CIERRE PARA LOS CENTROS

- 21 de ago - 1 de sep:** BR cerrado por mantenimiento del centro
- 4 de sep:** Día del Trabajo
EP y BR cerrarán a la 1 p.m.
- 5 - 15 de sep:** EP cerrado por mantenimiento del centro
- 7 de oct:** EP cerrado todo el día por el Festival de Otoño
- 23 de nov:** Día de Acción de Gracias
EP y BR cerrados todo el día
- 24 de dic:** Nochebuena
EP y BR cerrarán a la 1 p.m.
- 25 de dic:** Navidad
EP y BR cerrados todo el día
- 31 de dic:** Víspera del Año Nuevo
EP y BR cerrarán a la 1 p.m.
- 1 de ene:** Año Nuevo
EP y BR cerrados todo el día

NÚMEROS IMPORTANTES

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

PERSONAL DEL DEPARTAMENTO

Carolyn J. Keith
Directora de CPRP
Chad Redin
Director Adjunto de CPRP
Tím Duda
Gerente de Recreación
Paul Hebinck
Gerente de Golf de PGA

- INSCRIPCIONES 4
- INFORMACIÓN DE CENTROS 7
- EVENTOS ESPECIALES 8
- ADULTOS 10
- PROGRAMAS ACUÁTICOS 20
- ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y BIENESTAR 27
- GOLF 30
- GIMNASIA 32
- PROGRAMAS ADAPTIVOS: SOAR 35
- PARQUES Y SENDEROS 36
- DEPORTES JUVENILES 38
- DEPORTES PARA ADULTOS 41
- CENTROS DEPORTIVOS 42
- SERVICIOS PARA JÓVENES / ADOLESCENTES 43

CÓMO LEER ESTA GUÍA

Las ofertas de cursos de cada sección se pueden encontrar fácilmente por medio del 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:

10/31-12/7 ma/ju 6:30-8 p.m. \$90/\$95 3802.302 EP

- Fecha**
- Día de la Semana**
- Hora**
- Tarifas**
- Número de Actividad**
- Ubicación:**
BR = Bison Ridge Recreation Center
EP = Eagle Pointe Recreation Center
BRG = Campo de Golf Buffalo Run

Recreación de Commerce City presenta un nuevo logotipo

Commerce City cuenta con una gran variedad de excelentes servicios recreativos, que incluyen centros recreativos, deportes y clases de acondicionamiento físico, parques y áreas infantiles, un campo de golf, albercas, senderos y espacios abiertos, eventos comunitarios y mucho más.

Para poder igualar la emocionante variedad de nuestras oportunidades recreativas, la ciudad dio a conocer recientemente una nueva y vibrante identidad de marca para Recreación de Commerce City. La marca trata de poder ilustrar el entorno divertido, energético, inclusivo y tranquilo de la división.

El nuevo logotipo de recreación incluye la misma paleta de colores secundarios que la marca principal de la ciudad y contiene una "C" estilizada para representar a Commerce City. El diseño del logotipo es abierto y flexible, lo que permite que las personas vean diferentes aspectos de la marca dependiendo de dónde enfoquen su atención.

"Esperamos que los residentes asocien pronto nuestro nuevo logotipo con el increíble programa de recreación y con las oportunidades de servicio que tenemos aquí en Commerce City y que se sientan bienvenidos en nuestros centros, clases y eventos", declaró el Director Adjunto de Parques, Recreación y Golf, Chad Redin.

Manténgase atento al nuevo logotipo y marca en los materiales promocionales de la ciudad y en la ropa del personal de nuestros centros, instalaciones y programas.



PLAY Now
Build Our FUTURE

¡Queremos saber SU opinión acerca de nuestro nuevo plan maestro!

Nos encontramos en la fase de inicio de la formulación de un nuevo Plan Maestro de Parques, Recreación y Golf y necesitamos su ayuda. La ciudad ha contratado a una firma consultora nacional para ayudar a realizar una evaluación objetiva de las necesidades y de los deseos de la comunidad de por toda la ciudad acerca de los parques y de los recursos y servicios recreativos de la ciudad.

Este proceso incluirá pedirles a los residentes de Commerce City que compartan sus comentarios y sugerencias para ayudar a que nuestros parques y programas sean más receptivos e inclusivos, que sean más seguros, y que se encuentren armonizados con lo que la comunidad desea.

El plan maestro sirve como hoja de ruta para el futuro de los servicios de parques, recreación y golf de Commerce City e incluirá: investigación y análisis de tendencias, un inventario completo con mapeo, un análisis del nivel de los servicios, comunicación con las partes interesadas internas y externas, talleres de visión, y mucho más. Durante el próximo año, el personal trabajará en un documento creativo, emocionante y visionario para poder guiar a Parques, Recreación y Golf.

¡Escanee el código QR para obtener más información!





INSCRIPCIONES



NORMAS

Código de Conducta

Los visitantes deben mostrar un comportamiento social apropiado durante todos los programas y durante el uso de las instalaciones recreativas. Los individuos deben abstenerse de lastimar a otra persona física, mental o emocionalmente. El personal tiene el derecho de negar la participación de cualquier individuo que el personal determine que representa un riesgo de seguridad o que puede inhibir la experiencia de los demás participantes del programa, evento o excursión. Si no se sigue este código, se le podría retirar de la clase, del programa y/o de la instalación o centro.

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 o bien 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 alguien 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 normas, políticas, y prácticas; eliminar barreras a la participación; u ofrecer auxiliares o servicios para asegurar que se les ofrezca la oportunidad de participar. Para ayudar al departamento de Parques, Recreación y Golf de Commerce City a efectuar estas adaptaciones, instamos a una llamada oportuna antes de su participación para poder 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 oportuno de la adaptación puede resultar en una demora temporal de la participación y/o 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

- La fotografía, la grabación de video y el uso de teléfonos celulares no están permitidos en los vestidores o en los baños.
- La Ciudad de Commerce City utiliza una variedad de materiales promocionales 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.
- 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 cinco 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 de 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 dos semanas para procesar créditos o cheques de reembolso.
- Los pagos con tarjeta de crédito se acreditarán a la cuenta de cargo dentro de los siete días hábiles.
- Todas las solicitudes de reembolso aprobadas de \$20 o 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 tiene preguntas, por favor comuníquese con el área específica.

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. Por favor visite nuestra página web de becas en c3gov.com/recreation o bien llame al 303-286-6837 para obtener más información.

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 donde la ciudad lo considere apropiado.

TARIFAS DE CENTRO RECREATIVO

Tarifas Diarias	Infantil 3-7	Juvenil 8-17	Adulto 18-61	Adulto Mayor 62+
Diario	\$4	\$5	\$6.25	\$5
Residentes con Play Pass	\$1	\$2	\$4	\$2
Corporativo con Play Pass			\$5	

Tarifas para Residentes	20 Visitas	Mensual	Anual
Adulto Individual, 18 - 61 años	\$64	\$32	\$200
Infantil Individual, 3 - 7 años	\$16	\$8	\$62.50
Juvenil Individual, 8 - 17 años	\$32	\$16	\$125
Adulto Mayor Individual, 62+ años			\$12
Familia (Hogar) de Dos			\$300
Familia de Cuatro*			\$450

- * Cada persona adicional \$30
- Descuento Militar (Personal Activo y Veterano Discapacitado) Gratis. Consultar la pág. 8.

Tarifas para No Residentes	20 Visitas	Mensual	Anual
Adulto Individual, 18 - 61 años	\$100	\$50	\$390
Infantil Individual, 3 - 7 años	\$64	\$32	\$250
Juvenil Individual, 8 - 17 años	\$80	\$40	\$312.50
Adulto Mayor Individual, 62+ años	\$80	\$40	\$312.50
Familia (Hogar) de Dos			\$640
Familia de Cuatro*			\$952.50

- * Cada persona adicional \$35
- Una familia (hogar) está compuesta 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.

INSCRIPCIONES

Los Pases de Perforación para Admisión y Vigilancia de Niños vencen un año después de la fecha de compra.

No se proporcionarán reembolsos/extensiones por marcas no utilizadas.

Servicio de Guardería

Por favor comuníquese con cada centro para las horas de servicio.

Tarifas para Residentes

- \$5 por 90 minutos por niño
- Tarjeta de cinco (5) pases de 90 minutos por \$25
- Tarjeta de diez (10) pases de 90 minutos por \$50
- Tarjeta de quince (15) pases de 90 minutos por \$75

Tarifas para No Residentes

- \$6 por 90 minutos por niño
- Tarjeta de cinco (5) pases de 90 minutos por \$30
- Tarjeta de diez (10) pases de 90 minutos por \$60
- Tarjeta de quince (15) pases de 90 minutos por \$90

Normas de Servicio de Guardería

- Los padres de familia o tutores legales deben permanecer en las instalaciones mientras utilizan los Servicio de Guardería.
- No se admitirán niños que estén enfermos.
- Los Servicio de Guardería son para niños de 6 meses a 11 años.
- El cupo es limitado y no está garantizado.
- Se cobrará una tarifa adicional por hora si el niño es recogido 10 minutos o más después de la hora de finalización designada.
- Las reservas de servicio de guardería no se pueden hacer con anticipación.

TARJETA DE RECREACIÓN PLAY PASS

- 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 Play Pass?

- Los Pases se venden actualmente en ambos centros recreativos.
- Se requiere un Play Pass para poder registrarse / reportarse en todas los Centros elegibles
- Los Play Passes del departamento de recreación cuestan \$5 para residentes y \$6 para miembros corporativos.
- Se requiere comprobante de residencia para el comprar el Play Pass con precio de residente.
- Se necesita comprobante de edad para comprar o renovar una tarjeta.
- Los jóvenes de 3 - 15 años deben contar con un padre de familia o con un 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.



INSCRIPCIONES

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 apartado postal no son 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 los Centros Recreativos de Eagle Pointe y Bison Ridge. 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 **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) para los Centros Recreativos de Eagle Pointe y Bison Ridge. Para obtener una membresía anual gratuita, el veterano debe presentar al momento de solicitar la membresía:

- Comprobante de servicio militar y de baja (identificación militar o DD214).
- Una carta de parte de Asuntos de los Veteranos, fechada no más de 60 días antes de la solicitud o renovación, indicando que la calificación combinada de discapacidad relacionada con el servicio del individuo es de por lo menos el 50% (esta carta será devuelta al solicitante y no será retenida por la ciudad)
- Comprobante de residencia en Commerce City:
 - Factura de servicios públicos (gas / electricidad, teléfono o agua) con dirección de la ciudad **O BIEN**
 - Registro de elector con dirección de la ciudad **O BIEN**
 - Registro o seguro de auto con dirección de la ciudad



INFORMACION DE LA INSTALACION

¡TRES MANERAS FÁCILES DE INSCRIBIRSE!



POR TELÉFONO

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



INSCRIPCIÓN EN LÍNEA CON ACTIVE NETWORK

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

1. Visite 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 usuarios 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" (Actividades) 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 haga clic el botón verde que dice "Add to My Cart" (Agregar a Mi Carrito de Compras).
5. Seleccione el nombre del participante y pulse en "Continue" (Continuar).
6. Tome un minuto para revisar su pedido e imprima 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.

Los sábados: 7 a.m. – 7 p.m. | Los domingos 8 a.m. – 6 p.m.

RENTAS DE CENTROS RECREATIVOS

Las reservas deben presentarse dos semanas antes de la fecha del evento. Visite c3gov.com/rent-or-reserve para obtener más información acerca de la renta de centros.

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 de sentar hasta 100 personas estilo teatro, o bien 80 estilo banquete
 - Las paredes desmontables permiten sentar hasta 300 personas estilo teatro en las 3 salas, o bien sentar 250 personas estilo banquete
- Dos salas de conferencias
- Dos salones de fiesta de alberca adjuntos al centro acuático

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

- Cinco salones multiusos ofrecen 1,425 pies cuadrados
- Sienta hasta 100 personas estilo teatro o bien 75 estilo banquete
- Dos salas de conferencias

Precios para Rentar un Centro Recreativo

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

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

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

Bison Grill en el Campo de Golf Buffalo Run

Bison Grill está disponible para fiestas, ensayos de bodas, recepciones y eventos especiales. Visite BuffaloRunGolfCourse.com o bien llame al 303-289-7700 para obtener más información.

Renta de Áreas Cubiertas de Picnic

(disponible de marzo - 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 mucho más. Los parques y el número de áreas cubiertas disponibles para ser rentadas son:

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

*Disponibles para poder ser rentados en línea en c3gov.com/register.

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 con por lo menos dos semanas de anticipación.

Para reservar un área cubierta de picnic, visite el centro recreativo en persona y permítanos ayudarlo 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 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 práctica en una instalación deportiva de Commerce City al llamar al 303-289-3763. Las solicitudes para rentar, y los pagos de las cuotas asociadas deben presentarse por lo menos dos semanas antes de la fecha de renta deseada. Las canchas están disponibles para ser rentadas 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 multiusos de béisbol / softbol (campos de juego o de práctica)

Fronterra Park | 10020 Joplin St.

Tres campos multiusos de fútbol americano / fútbol (campos de práctica)

Monaco Park | 5790 Monaco St.

Dos canchas de voleibol de arena al aire libre con luces

Municipal Services Center | 8602 Rosemary St.

Dos campos multiusos de fútbol americano / fútbol (campos de juego)

Pioneer Park | 5950 Holly St.

Cuatro campos multiusos de béisbol / softbol con luces (campos de juego con prácticas limitadas)

River Run Park | 11515 Oswego St.

Dos campos multiusos de fútbol americano / fútbol (campos de práctica)

Turnberry Park | 10725 Wheeling St.

Tres campos multiusos de fútbol americano / fútbol (campos de práctica)

Villages East Park | 11698 Chambers Rd.

Un campo multiusos de béisbol / softbol (campo de práctica)



CARRERA CON EL BÚFALO

CARRERA DIVERTIDA DE SUÉTER FEO

EDADES 5+ CON UN ADULTO

YA SEA QUE USTED SE CONSIDERE UN CORREDOR ÁVIDO, O SIMPLEMENTE DESEA DIVERTIRSE, ¡ESTA CARRERA DE 2.5 MILLAS ES PARA USTED!

TAMBIÉN HABRÁ UN CONCURSO DE SUÉTER FEO

SÁBADO 2 DE DICIEMBRE

10 A.M.

\$25 para residentes • \$30 para no residentes OLA #1 • CORRER / TROTAR • 7752.301
inscripción temprana disponible OLA #2 • CAMINAR • 7752.302
el viernes 1 de septiembre

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN O PARA REGISTRARSE:
VISITE C3GOV.COM/REGISTER O LLAME AL 303-286-6801

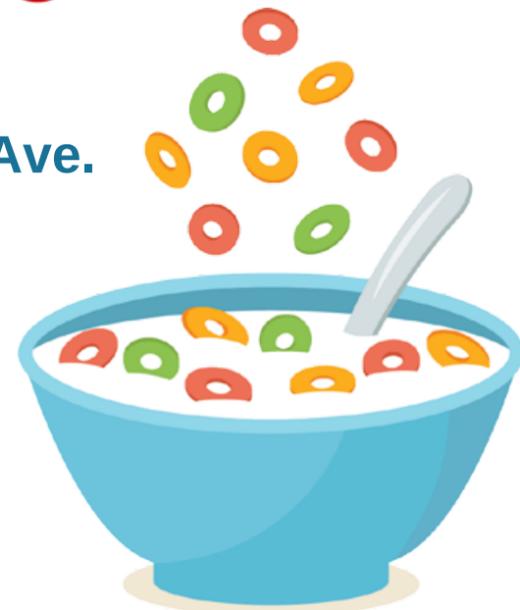


Cereal con Santa

SÁBADO 16 DE DICIEMBRE

Bison Ridge Rec Center, 13905 E. 112th Ave.

Se recomienda que todos los familiares usen sus pijamas! Es necesario registrarse Los niños de 2 años y menores entran gratis.



Habrán dos horarios de entrada disponibles con capacidad limitada:

9 - 9:15 a.m. entrada, el evento termina a las 10:15 a.m. | 7851.301

10:30 - 10:45 a.m. entrada, el evento termina a las 11:45 a.m. | 7851.302

- \$6 por persona (Residentes de Commerce City)
- \$8 por persona (No Residentes)

Boletos disponibles del 2 de octubre al 2 de diciembre.
Después del 2 de diciembre, los boletos estarán disponibles por orden de llegada

C3GOV.COM/REGISTER | 303-286-6801



ADULTOS



ADULTOS

ARTE Y CULTURA PARA ADULTOS

Búsqueda de Tesoro de Otoño

Todas las Edades

Forma tu propio equipo y explora tu recorrido a través de Commerce City al completar los desafíos en nuestra anual 4ta Búsqueda de Tesoro de Otoño. Explora la ciudad, crea recuerdos y gana premios. Favor de inscribir solamente un participante por equipo. Los premios estarán disponibles para poder pasar por ellos durante el Festival de Otoño el 7 de octubre.

9/18-10/6 \$5/\$7/equipo 4451.303 Equipo familiar, todas las edades

9/18-10/6 \$5/\$7/equipo 7701.302 Equipo de adultos, 21+

Acuarela para Adultos

Cada semana, el instructor de The Art Garage dará una breve demostración acerca de las diferentes técnicas de acuarela al comienzo de la clase, y los estudiantes pintarán por medio de instrucción individual. Esta clase es perfecta para todos los niveles de destreza y se enfocará en técnicas fundamentales de acuarela junto con una variedad de conceptos esenciales que incluyen el valor, la teoría del color y la composición. Los materiales serán facilitados por The Art Garage, o bien los estudiantes pueden traer sus propios. Esta es una clase de cinco semanas de duración.

10/4-11/1 mi 6-8 p.m. \$120/\$140 4451.304 BR

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 principiantes como para el nivel intermedio. Compre una tarjeta de perforación de cinco visitas por \$25 o bien \$6 por clase sin cita previa.

Nivel Principiante: 9-10 a.m.

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

Cerámica en Eagle Pointe

¡Las clases de cerámica ya están en plena marcha, y el horno está listo y esperando! Venga a expresar su creatividad y explore diferentes técnicas y tendencias en este laboratorio de foro abierto con la orientación de parte de un instructor experto. El instructor facilitará los materiales de inicio para los primerizos y asesorará acerca de la compra de más materiales. La cuota 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, de 9 a.m.-Mediodía

Construcción a mano: Venga a Jugar con Barro

Students will create pots and sculptures in either the coil, flat, pinch pot or sculpting form of ceramics in this four-week series. From a lump of clay to your final masterpiece, you will be instructed in handbuilding, firing and glazing your ceramic art.

9/23-10/14 sa 10 a.m.-Mediodía \$46/\$56 4401.303 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 conversacionales que los estudiantes crean que son útiles para sus vidas cotidianas. Esta clase progresará a un ritmo en el que todos los participantes se sientan cómodos. Las clases se reúnen los martes y jueves por la noche en el Eagle Pointe Recreation Center.

Sesión 1

9/19-10/12 ma, ju 5:30-7 p.m. \$56/\$64 4401.301 EP

Sesión 2

10/24-11/16 ma, ju 5:30-7 p.m. \$56/\$64 4401.302 EP

EVENTOS ESPECIALES PARA ADULTOS

Caddyshack en Buffalo Run 21+

Acompáñenos en el Campo de Golf Buffalo Run para una noche festiva basada en el la clásica Caddyshack (Los locos del golf). ¡Desde la comida hasta las actividades nocturnas, esta noche le hará viajar en el tiempo a Bushwood Country Club para pasar una velada llena de diversión con su familia y amigos! Se recomienda enfáticamente vestirse con su mejor atuendo temático de Caddyshack o atuendo de golf apropiado para la época. Este evento es para 21+ con una barra de efectivo y una comida completa preparada por Bison Grill. ¡Visite c3gov.com/recreation o nuestras páginas de redes sociales para obtener más información acerca de esta noche llena de diversión!

9/21 ju 7-10 p.m. \$59 4451.301 BRG

El Crimen Más Maravilloso del Año, Extravagancia de Misterio de Asesinato

Edades 21+

Las campanas de plata están doblando en esta actuación de temporada, pero el alegre bromista se ve eclipsado por un evento peor que una mala comedia de los días festivos: ¡un asesinato! Encuentre su ropa de los días festivos para hacer de este evento un espectáculo colorido mientras procura resolver este crimen. El costo del boleto incluye una deliciosa selección de entremeses preparadas por Bison Grill y un bar de efectivo con cócteles de los días festivos y mucho más.

12/15 vi 7-10 p.m. \$55/\$59 4451.302 BR

RECREACIÓN AL AIRE LIBRE PARA ADULTOS

Cena de Vaqueros

Edades 18+

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

8/25 vi 5-10 p.m. \$85/\$95 4451.203 BR

Caminata y Aguas Termales

Edades 18+

Disfrute de la belleza de St Mary's Glacier a través de una corta caminata de 2 millas (ida y vuelta). Después, diríjase a Indian Hot Springs para disfrutar de un baño en una cueva geotérmica. ¿Necesita algo para entretener a los niños? ¡Visite Kidz Day Out (Día de Paseo Infantil)!

9/23 sa Mediodía-6 p.m. \$60/\$75 4451.305 BR

Fotografía de la Naturaleza

Edades 16+

Viaje al Parque Nacional Rocky Mountain para capturar la naturaleza y la vida silvestre en fotografías.

9/25 lu 9 a.m.-3 p.m. \$15/\$25 7481.301 BR

Pesca con Mosca Artificial

Edades 15+

Aprenda los pormenores de la pesca con mosca artificial con ayuda de parte de guías profesionales. No se necesita experiencia ni equipo.

10/14-10/15 sa-do 9 a.m.-3 p.m. \$60/\$75 7461.301 BR

Sendero y Cheve

Edades 21+

Lookout Mountain es una maravilla con elementos históricos y naturales. Camine por el parque y aprenda todo acerca de la historia de Colorado y de Buffalo Bill. Después de la caminata, haga una parada en Trailhead Taphouse & Kitchen para disfrutar de aperitivos que nosotros los convidamos. Las bebidas están disponibles para su compra por su propia cuenta. ¿Necesita algo para entretener a los niños? ¡Visite Kidz Day Out (Día de Paseo Infantil)!

10/28 sa 9 a.m.-3 p.m. \$40/\$50 4451.306 BR

Tirolinas y Tragos de Invierno

Edades 21+

¡Vuele por las tirolinas más rápidas y más largas de Colorado en Denver Adventures! Cuando termine el recorrido en tirolesa, diríjase a una cervecería local para disfrutar de aperitivos que nosotros los convidamos.

11/11 sa 9 a.m.-3 p.m. \$100/\$120 4451.307 BR

EVENTOS DE ADULTOS ACTIVOS

Día de los Abuelos

Todas las Edades

Los abuelos y los nietos son una perfecta combinación tal como los pancakes y el jarabe. Acompáñenos en Eagle Pointe para celebrar el Día de los Abuelos con un delicioso desayuno de pancakes y algunas divertidas artesanías, juegos de patio y castillos inflables. Vengan a crear muy buenos recuerdos y a pasar tiempo de calidad junto con todos los "Abuelos" especiales que tanto aman. Favor de inscribir a todos los participantes. Los niños de 2 años y menores entran gratis.

9/9 sa 8:30-11:30 a.m. \$12/\$18 7041.301 EP

Fiestón de Flotadores de Zarparrilla (Root Beer Float) para Despedir el Verano

Todas las Edades

¡Estamos despidiendo el verano con gran estilo! ¡Acompañe al personal de Adultos Activos y a sus amigos para un último fiestón de verano! Nos reunimos en Veterans Memorial Park y disfrutaremos de los clásicos flotadores de zarparrilla, escucharemos música y disfrutaremos del increíble clima de Colorado; ¡antes de que el otoño realmente llegue!

9/18 lu 1-2 p.m. \$4/\$6 4601.301 VMP



ADULTOS



ADULTOS

Dave Lively Presenta – Rocky’s West Side Story

Conozca la historia de las Montañas Rocosas de Colorado durante los días de los pioneros. Dave lo llevará en un viaje a través de los senderos Ute y de las Montañas Rocosas mientras los pioneros trabajaban arduamente para salvar la tierra para las generaciones venideras. El almuerzo incluido.

11/7 ma 11 a.m.–1:30 p.m. \$15/\$17 4601.302 EP

Comida Estilo Potluck (de traje) en Eagle Pointe

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

9/22 vi 11 a.m.–12:30 p.m. \$3/\$5 4601.325 EP

10/27 vi 11 a.m.–12:30 p.m. \$3/\$5 4601.326 EP

12/22 vi 11 a.m.–12:30 p.m. \$3/\$5 4601.327 EP

Celebre los Días Nacionales

¡Todas las razones para celebrar son buenas razones! Únase a la celebración a medida que rendimos homenaje a los días nacionales en octubre, noviembre y diciembre. Se requiere la inscripción previa para poder asistir a todas las festividades.

Día Nacional del Taco

¿Tortilla blanda o tortilla dura? ¿Tortilla de maíz o tortilla de harina? ¿Taco de asada, taco de pollo o taco de pescado? ¡No faltan las opciones cuando se trata del versátil taco! Los orígenes del taco son debatidos, pero la mayoría de la gente cree que es anterior a la llegada de los españoles a México. Independientemente del origen, no hay duda de que el taco ha encontrado un hogar en las mesas de la mayoría de la gente aquí en los Estados Unidos. Celebre el Día Nacional del Taco al disfrutar de un bar de tacos y aprenda acerca de la historia de esta deliciosa comida desde el México antiguo hasta las calles de Commerce City, Denver y el más allá.

10/4 mi 11:30 a.m.–12:30 p.m. \$8/\$10 4601.332 EP

Día Nacional de la Amabilidad

El mundo necesita amabilidad hoy más que nunca. Así que tomemos el tiempo para celebrar ser amables durante el Día Mundial de la Amabilidad. ¿Por qué queremos celebrar este día? Porque los estudios demuestran que cuando observa la amabilidad en acción, es más probable que usted también haga un acto de amabilidad o bondad. Seremos amables con nosotros mismos al disfrutar del té herbario y de aperitivos saludables. Sea amable con los demás y traiga un alimento no perecedero que donaremos al Banco de Alimentos F.I.S.H. de Commerce City y aprenda acerca de las personas que dedican sus vidas a actos de bondad al dar de sí mismos en sus acciones cotidianas. Se requiere inscripción previa para este evento gratuito para que se puedan preparar bocadillos y asientos con anticipación.

11/13 lu 11 a.m.–Mediodía Gratis 4601.333 EP

Día Nacional de Postales Navideñas

Cada año, alrededor de los días festivos, amigos y familiares comienzan a enviar sus postales navideñas. ¡Acompáñenos el 8 de diciembre para el Día Nacional de Postales Navideñas! Pase la mañana con la coordinadora de recreación Kylie Whitmore compartiendo la alegría de los días festivos al hacer postales navideñas a mano o con nuestro lujoso Cricut, ¡o siéntase en completa libertad de traer sus propias postales y completarlas aquí! ¡El personal hará un viaje a las oficinas de correo para enviar las postales inmediatamente después de que terminemos! Se facilitarán sobres y otros elementos. Los participantes recibirán cuatro timbres postales (stamps) para usar en sus tarjetas, y es posible que haya un límite de dos postales por persona en el Cricut. ¡El personal le anima a traer más timbres postales si lo desea! Se ofrece chocolate caliente y postrecitos de los días festivos.

12/8 vi 9:30 a.m.–11:30 a.m. \$5/\$7 4601.334 EP

Cuente Su Historia

En esta serie de cuatro semanas de duración, los participantes contarán las historias de su vida a través de una plática guiada facilitada por el Personal de Adultos Activos. Cada semana se enfocará en una etapa distinta de la vida, comenzando con su infancia, luego progresando a través de la vida y completando el círculo hasta donde se encuentra hoy día. Al final de las cuatro semanas, los participantes se llevarán a casa tres libros de relatos encuadernados en espiral para tener para su propia biblioteca personal o para compartir con amigos y seres queridos. Esta clase está limitada a 10 personas para que podamos dedicar el tiempo que la historia de cada persona se merece.

10/3–10/24 ma 1–3 p.m. \$20/\$24 4601.306 EP

Series de Charlas con Cafecito

¡El café lo convidamos nosotros!

Café con North Metro Community Service

Usted ya nos has visto alrededor del Centro Recreativo, ¡ahora venga a charlar y a conocer más acerca de nosotros! Los participantes de North Metro Community Services estarán disponibles para hablar acerca de ellos mismos, del programa de día, y de las discapacidades en general. North Metro es una organización sin fines de lucro que brinda servicios a personas con discapacidades intelectuales y de desarrollo en Adams County. ¡Esperamos con mucho interés tomar cafecito con usted!

9/20 mi 9–10 a.m. Gratis 4601.335 EP

Café con Kate Morris de Oak Street Health

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

10/18 mi 9–10 a.m. Gratis 4601.336 EP

Desayuno de Halloween con Panecitos y Gravy

Traiga a sus pequeños duendes, amigos y todos sus conocidos al Centro de Adultos Activos de Eagle Pointe para disfrutar de un desayuno caliente con panecitos y gravy. El desayuno incluirá dos tradicionales panecitos dorados con gravy sabor de salchicha. Venga vestido con su mejor disfraz de Halloween, ¡y tendremos un concurso de disfraces! Todos los fondos recaudados benefician el programa de becas Goodfriends. El desayuno costará \$5/\$6 por adelantado y \$8 la mañana del desayuno. Hay disponibles opciones para comer en el sitio y para llevar.

10/31 ma 8:30–10:30 a.m. \$5/\$6 4601.304 EP

Pintura de Calabazas

¿Está usted en busca de maneras divertidas y creativas de utilizar las calabazas para impresionar a todos este Halloween? ¡Acompañe a sus amigos y al personal de Adultos Activos para pintar calabazas! La pintura de calabaza es una manera divertida de decorar, sin el lío que viene con el trinchado de calabazas. ¡No hay fin a la creatividad cuando se trata de pintar calabazas! ¡No podemos esperar ver lo que se les ocurrirá pintar! Los materiales ya están incluidos.

10/31 ma 11 a.m.–1 p.m. \$5/\$6 4601.303 EP

Evento de Veteranos Gracias por Su Servicio

En honor a nuestros Veteranos, los estaremos celebrando el Día de los Veteranos. El café y las donas estarán disponibles de 9 – 11 a.m. Los refrigerios ligeros estarán disponibles de 11 a.m. – 2 p.m. Si usted no es un veterano, pase para poder agradecer a los veteranos que sirvieron a nuestro país con orgullo. El evento es gratis, pero se requiere la inscripción previa.

11/10 vi 9 a.m.–2 p.m. Gratis 4601.305 EP

Almuerzo de Noviembre: Comida de Acción de Gracias

¡Queremos que sea nuestro invitado especial para un fabuloso banquete de Acción de Gracias! Acompáñenos para disfrutar de una suculenta y deliciosa comida de Acción de Gracias. ¡En el menú hay artículos tradicionales tales como pavo, puré de papas y mucho más! El menú completo estará en "On the Move". La comida se llevará a cabo en Eagle Pointe. Disfrute en persona o tome la comida para llevar. Se requiere la inscripción previa. Las comidas para llevar estarán listas a la 1 p.m.

11/21 ma Mediodía–1:30 p.m. \$12/\$15 4201.301 EP

Evento de "Amistades" Rápidas

Invite a sus amigos y familiares a conocer nuevos amigos en la comunidad. ¡Incluso puede aprender cosas nuevas acerca de sus amigos que aún no sabía!! El evento es gratis, pero se requiere la inscripción previa. Habrá refrigerios disponibles.

11/15 mi 11 a.m.–1 p.m. Gratis 4601.324 EP

Tienda Goodfriends Holiday

En la tienda Goodfriends Holiday Shop, puede encontrar la decoración perfecta de Navidad o de los días festivos que le falta a su casa para la próxima temporada de los días festivos. A partir del 11 de noviembre, se le invita a donar adornos navideños nuevos o ligeramente usados o cositas que venderemos en esta singular tienda de los días festivos. Todos los ingresos de estas ventas van directamente a la beca Goodfriends que ayuda a los residentes de 62+ poder obtener acceso a nuestros programas recreativos.

12/1 vi 9 a.m.–Mediodía EP

Decoración de Galletas de los Días Festivos e Intercambio de Galletas

Nothing spreads holiday cheer quite like sweet treats! Join staff and friends to decorate holiday cookies! While we decorate, we will watch holiday movies. Once the cookies are decorated, we will exchange them among friends and even enjoy a couple ourselves! Supplies included.

12/19 ma 10 a.m.–Mediodía \$6/\$7 4601.307 EP

ACTIVIDADES MENSUALES

Paseos de Septiembre

Durante el verano, nos paseamos por los parques y senderos de Commerce City. ¡Aprovechemos los últimos días cálidos de 2023, al salir a pasear en septiembre! Acompañe a sus amigos para un poco de ejercicio ligero y para un tantito de diversión de otoño. Por favor traiga su agua y venga preparado para caminar sin ayuda durante 30 – 45 minutos. Llearemos a cabo recesos ocasionales para tomar agua. Se requerirá la inscripción previa para los paseos. Una vez que se inscriba, el personal se comunicará con usted para informarle acerca del lugar exacto de encuentro en cada ubicación.

Rocky Mountain Arsenal

9/6 mi 10–11 a.m. Gratis 4601.308

Second Creek

9/20 mi 10–11 a.m. Gratis 4601.309

Bingo con Burrito de Desayuno en Bison Ridge

¡Tómese un descanso de su rutina de desayuno normal! Acompañe al personal de Adultos Activos para disfrutar de un delicioso burrito de desayuno y un juego de bingo matutino en Bison Ridge. ¡Tendremos una gran variedad de premios y muchísima diversión! Se requiere la inscripción para poder asistir.

9/15 vi 9–10:30 a.m. \$10/\$12 4651.301 BR

10/20 vi 9–10:30 a.m. \$10/\$12 4651.302 BR

11/17 vi 9–10:30 a.m. \$10/\$12 4651.303 BR



ADULTOS



ADULTOS

Películas Matiné de los Martes en Eagle Pointe

¡Póngase cómodo, y disfrute de las producciones más nuevas de Hollywood! ¡Acompáñenos en Eagle Pointe el último martes del mes para ver una película y disfrutar de algunos bocadillos típicos de cine! Consulte el boletín "On the Move" para obtener más información acerca de cada película.

9/26	ma	1-3 p.m.	\$4/\$6	4601.317	EP
10/24	ma	1-3 p.m.	\$4/\$6	4601.318	EP
11/28	ma	1-3 p.m.	\$4/\$6	4601.319	EP
12/26	ma	1-3 p.m.	\$4/\$6	4601.320	EP

Boliche Wii

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

9/27	mi	10-11:30 a.m.	Gratis		EP
10/25	mi	10-11:30 a.m.	Gratis		EP
11/22	mi	10-11:30 a.m.	Gratis		EP
12/27	mi	10-11:30 a.m.	Gratis		EP

Rincón de Artesanías en Eagle Pointe

¡Póngase su sombrero creativo y únase a la diversión! Los proyectos de arte incluyen pintura abstracta en botellas, camisetas decorativas para calabazas que no requieren coser, pintura ornamental en madera y filigrana en papel (paper quilling) para principiantes. Estos proyectos le mantendrán ocupado durante los meses más fríos. Los materiales ya están incluidos. Una obra de arte por persona. Se requiere la inscripción previa.

Pintura Abstracta en Botellas

9/28	ju	10 a.m.-Mediodía	\$10/\$11	4601.313	
------	----	------------------	-----------	----------	--

Camisetas Decorativas para Calabazas que no Requieren Coser

10/26	ju	10 a.m.-Mediodía	\$10/\$11	4601.314	
-------	----	------------------	-----------	----------	--

Pintura Ornamental en Madera

11/30	ju	10 a.m.-Mediodía	\$10/\$11	4601.315	
-------	----	------------------	-----------	----------	--

Filigrana en Papel (Paper Quilling) para Principiantes

12/28	ju	10 a.m.-Mediodía	\$10/\$11	4601.316	
-------	----	------------------	-----------	----------	--

CLUB DE LECTURA

¿Le interesa la lectura y poder conocer nuevos amigos? Únase al club de lectura a través de Eagle Pointe Recreation Center. Cada integrante compartirá sus pensamientos y sentimientos acerca de los libros leídos. Los libros serán elegidos por el club a medida que se termine de leer un libro. El club de lectura es voluntario y normalmente se reúne el primer viernes de cada mes. Cada integrante será responsable de ordenar y de recibir su propio libro antes de la primera reunión. Habrá café y agua disponible. Llame a Vicki Masters al (303) 289-3764 si tiene preguntas.

Voleibol de Silla

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

10/4	mi	10-11 a.m.	Gratis	4601.310	EP
11/1	mi	10-11 a.m.	Gratis	4601.311	EP
12/6	mi	10-11 a.m.	Gratis	4601.312	EP

Viernes de Bingo en Eagle Pointe

¡B-I-N-G-O! ¡Venga a probar su suerte en este juego de azar y vea si llamamos sus números! ¡Acompañe a sus amigos y al Personal de Adultos Activos mientras jugamos BINGO! ¡Habrá super emocionantes premios! Se requiere la inscripción para poder asistir.

9/22	vi	1-2:30 p.m.	\$5/\$7	4601.321	EP
10/27	vi	1-2:30 p.m.	\$5/\$7	4601.322	EP
12/22	vi	1-2:30 p.m.	\$5/\$7	4601.323	EP

Serie de Tesoros Perdidos - Aventuras Virtuales en Eagle Pointe

Invite a sus amigos y familiares a una aventura virtual presentada por National Geographic. National Geographic es el principal destino mundial para la ciencia, la exploración y la aventura. A través de sus científicos, fotógrafos, periodistas y cineastas de clase mundial, National Geographic les acerca más a las historias de importancia, y más allá del límite de lo que es posible.

La búsqueda del tesoro ha intrigado nuestra imaginación durante siglos. Esta serie revela los naufragios más ricos jamás encontrados.

Tesoros Hundidos

9/27	mi	1-2:30 p.m.	\$4/\$5	4601.328	EP
------	----	-------------	---------	----------	----

La Caza del Tesoro Hundido de Royal Charter

10/25	mi	1-2:30 p.m.	\$4/\$5	4601.329	EP
-------	----	-------------	---------	----------	----

Los Barcos Holandeses Perdidos

11/22	mi	1-2:30 p.m.	\$4/\$5	4601.330	EP
-------	----	-------------	---------	----------	----

Eldorado Hundido

12/27	mi	1-2:30 p.m.	\$4/\$5	4601.331	EP
-------	----	-------------	---------	----------	----

CLASES

Comprender el Alzheimer y la

El Alzheimer no se trata de envejecimiento normal. Es una enfermedad del cerebro que causa problemas con la memoria, con el razonamiento y con el comportamiento. Acompáñenos para aprender acerca del impacto de la enfermedad de Alzheimer, las diferencias entre la enfermedad de Alzheimer y la demencia, las etapas de la enfermedad y acerca de los factores de riesgo.

9/26	ma	9 a.m.-11 a.m.	Gratis	4701.301	EP
------	----	----------------	--------	----------	----

Administración del Dinero: Una Guía Financiera para Prestadores de Cuidado

Prestadores de Cuidado: ¿Cuánto sabe usted acerca de la administración del dinero? Este programa gratuito en línea de la Asociación de Alzheimer lo ayudará a conocer los costos del cuidado y los beneficios de la planificación temprana y también le enseñará cómo evitar el abuso y el fraude financiero, a iniciar una conversación acerca de las finanzas, evaluar las necesidades financieras y legales y a encontrar apoyo.

10/24	ma	9 a.m.-11 a.m.	Free	4701.302	EP
-------	----	----------------	------	----------	----

Estrategias de Comunicación Efectiva

Enseña a los prestadores de cuidado a decodificar la comunicación verbal y conductual de alguien con Alzheimer y demencia. Los participantes obtienen estrategias para una conexión significativa con personas en la etapa temprana, media y avanzada de demencia.

11/28	ma	9 a.m.-11 a.m.	Gratis	4701.303	EP
-------	----	----------------	--------	----------	----

Programa de Autocontrol para la Diabetes

Edades 18+

Acompáñenos para una serie GRATIS de cuatro clases grupales de control de la diabetes de dos horas de duración. Estas clases le ayudarán a desarrollar las herramientas que necesita para controlar mejor su diabetes. Sus metas pueden tratarse de: controlar su nivel de azúcar en la sangre, tener más energía, gastar menos en atención médica, reducir los síntomas de la diabetes tales como visión borrosa, dolores de cabeza y visitas constantes al baño, ¡y sentirse mejor! Nuestras clases son interactivas e incluyen conversaciones animadas. No dude en pedirle a un amigo o familiar que asista con usted como apoyo. Un dietista registrado de Adams County dirigirá la clase.

10/5-11/2	ju	10 a.m.-Mediodía	Gratis	4701.305	EP
-----------	----	------------------	--------	----------	----

EXCURSIONES

¡Vámonos! La aventura nos espera, y vamos a su encuentro. Por favor repase estas "normas de la carretera" antes de inscribirse para las excursiones. La información de la excursión y de los niveles de esfuerzo se pueden encontrar en las descripciones de las excursiones.

L1: Corta distancia de caminar y mínima actividad.

L2: Actividad y distancian de caminar moderada, algunas escaleras / gradas.

L3: Distancia de caminar extendida o escaleras / gradas, aire libre, mayor elevación.

RD: Fecha Límite de Inscripción.

Buenos Modales de la Excursión

- Se espera que los participantes sean respetuosos y que cumplan con las instrucciones del conductor / líder de la excursión.
- Evite distraer al conductor / líder mientras conduce.
- Para la comodidad de todos los pasajeros a bordo del viaje, por favor evite el uso de perfumes / colonias.
- Por favor, absténgase de usar teléfonos celulares dentro de la camioneta durante el viaje.
- El costo de la comida es por su propia cuenta a menos que se indique lo contrario.

SEPTIEMBRE

Diners, Drive-Ins & Dives

Primero mire un episodio de Diners, Drive-Ins & Dives de Food Network, luego disfrute de una comida del restaurante destacada, Front Range Barbeque, ubicado en Colorado Springs. El almuerzo por su propia cuenta.

Restaurante: Front Range Barbeque

9/1	vi	10:30 a.m.-1:30 p.m.	\$12/\$14	4501.305	
Colorado Springs	L1		RD 8/25		

Hell on Wheels Pro Rodeo & Chuck Wagon Dinner

¡Encuentre su sombrero y sus botas de vaquero y vámonos al rodeo! Chuck Wagon Dinner ofrece carne de res, frijoles, papas y postres galardonados por 3 Lazy R. Después de la cena, podrá ver un rodeo de formato abierto. Formato abierto significa que cualquier persona puede pagar una cuota de inscripción y competir en nueve distintos eventos. La cena incluida. El viaje sale de Bison Ridge. Por favor tenga en cuenta la fecha límite temprana, no habrá reembolsos después de la fecha límite.

9/8	vi	2:30-11:30 p.m.	\$65/\$70	4501.309	
Cheyenne, WY	L3		RD 8/25		



ADULTOS

ADULTOS



Festival Escocés-Irlandés Longs Peak

No querrá perderse esta celebración de 46.º año en Estes Park para tener la oportunidad de visitar el festival escocés-irlandés. El programa incluye atletismo escocés, la danza de Highlands, las competencias del hombre más fuertes y música celta. Habrá puestos de comida y de bebida disponibles en el sitio. El almuerzo por su propia cuenta. La tarifa incluye una entrada al festival; algunos eventos requieren una tarifa separada para poder asistir. El viaje sale de Bison Ridge.

9/9	sa	9 a.m.-5 p.m.	\$38/\$40	4501.310
Estes Park		L3	RD 9/1	

Curate: A Local Mercantile

Curate fue establecido para poder brindar un hogar a los artesanos locales y surtidores de boutiques en el área de Denver. Encuentre moda única, artículos especiales, decoración y regalos. El almuerzo por su propia cuenta.

9/19	ma	10 a.m.-3 p.m.	\$9/\$11	4501.311
Centennial		L1	RD 9/12	

Salgamos a Cenar - Pepper Pod

¡Pepper Pod se encuentra celebrando su 109º año en el negocio! Invite a sus amigos y familiares a una noche de la comida más fresca y de la más alta calidad, preparada a su pedido. El restaurante ofrece platillos especiales para la cena y platillos de menú elaborados desde cero. Cena por su propia cuenta.

9/25	lu	4-8 p.m.	\$8/\$9	4501.301
Hudson		L1	RD 9/18	

Queen's Tea Party en Miss M's Tea Parlour

Queen's Tea Party ofrece una auténtica experiencia de la hora del té. En el menú hay sándwiches para la hora del té, ensalada de primavera, postrecitos y una selección de tés herbarios. Esta experiencia también incluye una fotografía de recuerdo. El almuerzo está incluido.

9/29	vi	10 a.m.-3 p.m.	\$32/\$34	4501.312
Castle Rock		L1	RD 9/22	

OCTUBRE

Excursión para Hacer sus Apuestas - Grand Z Central City

Diviértase con las maquinitas más nuevas de Colorado, así como sus clásicas favoritas, tales como dados de video, blackjack y ruleta. El almuerzo por su propia cuenta.

10/3	ma	9 a.m.-3 p.m.	\$10/\$12	4501.307
Central City		L3	RD 9/26	

Tour de la Granja Morning Fresh Dairy

¡Conozca a las vacas que producen su leche! Durante este recorrido, aprenderá lo importante que es la agricultura local para la comunidad y podrá disfrutar de hermosos paisajes campestres. Pruebe la leche y reciba un yogur Noosa gratis en Howling Cow Café. Lleve calzado cómodo para caminar. Se requieren zapatos cerrados. El almuerzo por su propia cuenta.

10/6	vi	8:30 a.m.-3:30 p.m.	\$15/\$17	4501.313
Bellvue		L3	RD 9/29	

Días de Sidra

Celebraremos la herencia agrícola de Lakewood con una combinación entretenida de presentaciones en vivo, actividades y delicias de la cosecha, el festival anual Cider Days (Días de Sidra) ofrece diversión y emoción para toda la familia. El almuerzo por su propia cuenta.

10/7	sa	9 a.m.-2 p.m.	\$11/\$12	4501.314
Lakewood		L3	RD 9/30	

Museo de Adams County

El Museo de Adams County contiene un Museo de Historia y Oficina, un centro cultural, una réplica de una escuela de un solo salón de clases, una réplica de la estación Conoco de 1930, una herrería en funcionamiento, una estación de bomberos, una casa victoriana de dos pisos de 1887 restaurada, y un furgón de cola de ferrocarril de 1920. El almuerzo por su propia cuenta.

10/10	ma	9:30 a.m.-2:30 p.m.	\$9/\$11	4501.315
Brighton		L3	RD 10/3	

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.

10/11	mi	10:30 a.m.-4:30 p.m.	\$10/\$11	4501.316
???		L2	RD 10/4	

Hit & Run Musical Improv

¡El equipo de comedia musical improvisada PREMIER de Colorado y el programa de comedia de improvisación de más larga duración de Denver! Hit and Run: Musical Improv® crea un musical totalmente improvisado de una hora de duración al estilo de Broadway con acompañamiento musical en vivo, basado en las sugerencias de la audiencia. ¡Podrá ver un nuevo musical cada semana! No habrá parada para comer.

10/13	vi	7-10 p.m.	\$21/\$23	4501.317
Denver		L1	RD 10/6	

Programa de Música Local 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 First Presbyterian Church (Iglesia) de Brighton. ¡No se pierda la oportunidad de ver a nuestro propio Bob Torbet compartir sus talentos musicales! No habrá parada para comer.

10/15	do	3:15-5:15 p.m.	\$10/\$12	4501.318
Brighton		L1	RD 10/8	

Tour de Lifetime Candles

Aprenda todo acerca de las velas, del tallado de velas y disfrute de la alegría de ver estas velas bellamente talladas a mano cobrar vida con color y personalidad después de ser sumergidas en cera caliente de colores de 20 - 140 veces ¡y luego talladas a la perfección! ¡El singular diseño de Lifetime Candles le permite encender su vela para siempre con aceite de lámpara económico! El almuerzo por su propia cuenta.

10/17	ma	9:15 a.m.-2:15 p.m.	\$10/\$11	4501.319
Bennett		L2	RD 10/11	

Encanto de Cosecha en Colorado Railroad Museum

Use sus disfraces de Halloween y suba a bordo de una máquina de vapor a carbón en el evento Harvest Haunt (Encanto de Cosecha). Disfrute de divertidas actividades durante toda la tarde, tales como un laberinto de pacas de heno, Olde Railroaders Graveyard, el campo de calabaza y disfrute de música en vivo mientras explora. El almuerzo por su propia cuenta.

10/21	sa	9:30 a.m.-3:30 p.m.	\$18/\$20	4501.320
Golden		L3	RD 10/14	

Salgamos a Cenar - Wishbone

Wishbone es un restaurante de propiedad y operación familiar y lo ha sido desde 1963. Venga y disfrute de deliciosos platillos favoritos tales como pollo frito, sándwiches especiales, camarones, pescado y mucho más. Cena por su propia cuenta.

10/23	lu	4-8 p.m.	\$9/11	4501.302
Westminster		L1	RD 10/16	

Desayuno y Visita a Vampire's Grave

Morning Glory Café ofrece un desayuno fresco de la granja y almuerzos ligeros y sabrosos. Lafayette está lleno de relatos históricos; uno de esos relatos se trata de un minero de Transilvania. Se rumorea que era un vampiro. Junto a su tumba, un gran árbol y rosas rojas comenzaron a crecer misteriosamente una vez que había sido enterrado. Debe verlo con sus propios ojos para poder decidir si es un hecho o ficción. El desayuno por su propia cuenta.

10/30	lu	9 a.m.-1 p.m.	\$9/11	4501.321
Lafayette		L2	RD 10/23	

NOVIEMBRE

Compras y Almuerzo en Castle Rock Outlet Mall

¡Es hora de empezar a pensar en sus compras de la temporada festiva! Facilitaremos el viaje al centro comercial Castle Rock Outlet Mall. Más de 100 tiendas de marca están en el sitio con un 30% - 70% de descuento. El almuerzo por su propia cuenta.

11/2	ju	10 a.m.-3 p.m.	\$9/\$10	4501.322
Castle Rock		L2	RD 10/26	

Diners, Drive-Ins & Dives

Primero mire un episodio de Diners, Drive-Ins & Dives de Food Network, luego disfrute de una comida del restaurante destacado, ¡Aloy Thai Cuisine, ubicado en Colorado Boulder! El almuerzo por su propia cuenta.

Restaurante: Aloy Thai Cuisine

11/3	vi	10:30 a.m.-1:30 p.m.	\$12/\$14	4501.306
Boulder		L1	RD 10/27	

Wings Over the Rockies

Viaje a un tiempo y lugar diferente. Las exhibiciones le permiten acercarse y conocer personalmente aviones históricos, artefactos y objetos de interés y explorar el futuro de la aviación y del espacio a través de eventos inmersivos y simuladores de vuelo realistas. El almuerzo por su propia cuenta.

11/14	ma	10 a.m.-3 p.m.	\$16/\$18	4501.323
Denver		L2	RD 11/7	

Salgamos a Cenar - Jus Grill

Jus Grill cuenta con una gran variedad de artículos en el menú. Ya sea que se trate de hamburguesas, tacos, clásicos estadounidenses o ensaladas, seguramente encontrará algo para saciar su apetito. Cena por su propia cuenta.

11/27	lu	4-8 p.m.	\$9/\$11	4501.303
Aurora		L1	RD 11/20	

National Ballpark Museum

Anteriormente conocida como B's Ballpark Museum, la colección fue reconocida por Smithsonian Books como una de las 20 mejores colecciones privadas de béisbol del mundo. El museo se enorgullece de sus singulares tesoros, incluyendo los de los 14 estadios de béisbol clásicos originales, y es el único museo dedicado a los estadios de béisbol. El almuerzo por su propia cuenta.

11/29	mi	11 a.m.-4 p.m.	\$12/\$14	4501.324
Denver		L2	RD 11/22	

DICIEMBRE

Celebración de los Días Festivos de Highlands Ranch Mansion

Los paseos en carruajes tirados por caballos y las visitas de Santa son solo algunas de las muchas actividades festivas que se presentan en la celebración de este año. Todas las edades disfrutarán de entretenimiento, puestos de regalos y de artesanías, y juegos divertidos con premios. Los visitantes también pueden realizar recorridos autoguiados por la mansión de 27,000 pies cuadrados. El almuerzo por su propia cuenta.

12/2	sa	9 a.m.-2 p.m.	\$9/\$11	4501.325
Highlands Ranch		L2	RD 11/25	



ADULTOS



ADULTOS

Excursión para Hacer sus Apuestas – Lady Luck

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

12/5	ma	9 a.m.–3 p.m.	\$10/\$12	4501.308
Black Hawk	L3		RD 11/28	

Almuerzo y Librería Hermitage

Explore este paraíso de libros con su amplia y cambiante selección de libros antiguos y difíciles de encontrar. Sean cuales sean sus intereses, el personal capacitado puede ayudarlo a encontrar lo que está buscando. El almuerzo por su propia cuenta.

12/12	ma	11 a.m.–3 p.m.	\$9/\$11	4501.326
Denver	L1		RD 12/5	

Salgamos a Cenar – Tony Roma’s

Tony Roma’s es un restaurante familiar informal de servicio completo. Pruebe las mundialmente famosas costillas a la barbacoa, bistecs, pollo, mariscos o hamburguesas. Cena por su propia cuenta.

12/18	lu	4–8 p.m.	\$9/\$11	4501.304
Northglenn	L1		RD 12/11	

“SIX” un Musical Original

¡Este nuevo musical original es la sensación mundial que ha enloquecido al público! SIX ha ganado 23 galardones en la temporada de Broadway 2021/2022, incluyendo el Tony Award® a la Mejor Partitura Original (música y letra) y el premio Outer Critics Circle al mejor musical. El almuerzo por su propia cuenta.

12/22	vi	Mediodía–4 p.m.	\$49/\$52	4501.327
Denver	L2		RD 12/15	

CLASES SIN INSCRIPCIÓN PREVIA NECESARIA

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 tercer lunes de cada mes para hablar acerca de temas tales como las alegrías y los dolores de la vida cotidiana, del envejecimiento, de la pérdida de un ser querido, de las dificultades financieras, de los diagnósticos médicos y de la prestación de servicios de cuidado. Este grupo es dirigido por los mismos integrantes.

9/18	lu	10–11:30 a.m.	Gratis	EP
10/2	lu	10–11:30 a.m.	Gratis	EP
10/16	lu	10–11:30 a.m.	Gratis	EP
11/6	lu	10–11:30 a.m.	Gratis	EP
11/20	lu	10–11:30 a.m.	Gratis	EP
12/4	lu	10–11:30 a.m.	Gratis	EP
12/18	lu	10–11:30 a.m.	Gratis	EP

Actividades Informales de Eagle Pointe

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

Los lunes				
Billares		8:30 a.m.–4 p.m.		
Colorear como Terapia		10–11:30 a.m.		
Dominós		Mediodía–3:30 p.m.		
Los martes				
Billares		8:30 a.m.–4 p.m.		
Colorear como Terapia		10–11:30 a.m.		
Dominós		Mediodía–3:30 p.m.		
Los miércoles				
Billares		8:30 a.m.–4 p.m.		
Acolchar (Quilting)		9 a.m.–Mediodía		
Rummikub		Mediodía–3:30 p.m.		
Los jueves				
Billares		8:30 a.m.–4 p.m.		
Álbum de Recortes		9 a.m.–Mediodía		
Pictionary		11 a.m.–1 p.m.		
Los viernes				
Billares		8:30 a.m.–4 p.m.		
Día de Juego		11 a.m.–4 p.m.		

RECURSOS

Programa de Bienestar

La Asociación de Enfermeras Visitantes opera una clínica mensual de salud para adultos mayores. Revisan la presión arterial, brindan cuidado de uñas y pies para diabéticos y muchos otros servicios. Usted debe programar una cita con el Centro de Adultos Activos para poder participar en esta clínica de salud. Las cancelaciones deben hacerse con 24 horas de anticipación. Programe una cita al visitar el Centro de Adultos Activos, o al llamar al 303-289-3756.

Sept. Por determinar		8:30 a.m.–4:30 p.m.	Gratis	EP
10/11	mi	8:30 a.m.–4:30 p.m.	Gratis	EP
11/8	mi	8:30 a.m.–4:30 p.m.	Gratis	EP
12/13	mi	8:30 a.m.–4:30 p.m.	Gratis	EP

Divulgación y Promoción Virtual de Adams

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 Adams County y respondió que sí a cualquiera de estas preguntas, es posible que yo pueda brindarle los recursos que necesita, o responder a sus preguntas. Por favor comuníquese conmigo al llamar al 720-523-2114 o bien por correo electrónico en KOjeda@adcogov.org para programar una hora para reunirse conmigo.

Actualizaciones de Medicare para 2024

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

¿Va a cumplir 65 años pronto? Es probable que tenga que inscribirse en Medicare, el plan federal de seguro médico para adultos mayores estadounidenses. Esta clase responderá las preguntas más comunes de Medicare, tales como:

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

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

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

10/18	mi	9–11:30 a.m.	Gratis	4701.304	EP
-------	----	--------------	--------	----------	----

The Senior Hub

El Senior Hub es una agencia sin fines de lucro fundada en 1986 con una clara misión de brindar servicios y apoyo para ayudar a los adultos mayores a permanecer en sus propios hogares durante el mayor tiempo posible. Teléfono: 303-426-4408 Correo Electrónico: info@seniorhub.org. Nuestra agencia presta servicios a los adultos mayores en Arapahoe y en Adams County a través de una variedad de programas e iniciativas:

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

Atención Domiciliaria – Servicios no médicos de atención domiciliaria que incluyen bañarse, vestirse, limpieza ligera, preparación de comidas y de lavandería para quienes califican.

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

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, renta 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 agrandan nuestras propias medidas.

Transporte

Via Mobility

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

La información y la recomendación a servicios, en inglés o español, está disponible por teléfono de lunes a viernes de 8 a.m. a 4:30 p.m. El especialista en movilidad puede ayudarlo a:

- Llevar a cabo una breve evaluación de movilidad individual y de las necesidades de transporte
- Preparar planes individualizados de transporte
- Directamente con los numerosos servicios de Via, tal como programar un viaje
- Brindar orientación para los adultos mayores y sus familias que enfrentan la importante decisión de dejar de conducir su propio auto
- Llevar a cabo seguimiento para garantizar que los planes mejoren la movilidad y la independencia

Comuníquese con un especialista en movilidad:

mobilityspecialist@viacolorado.org
303-444-3043



PROGRAMAS ACUÁTICOS



PROGRAMAS ACUÁTICOS

INFORMACIÓN SOBRE LA ALBERCA

Información General

Las albercas tanto en Eagle Pointe como en Bison Ridge están 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. el tercer domingo de cada mes para capacitación del personal.

Eagle Pointe estará cerrado el cuarto domingo del mes a partir del otoño.

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, renta para fiestas y clases de natación.

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

Seguridad y Normas de Natación

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

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

- **Requisitos para los usuarios:**
 - ✓ Los niños de 5 años y menores deben en todo momento estar acompañados en el agua, y permanecer al alcance de la mano de un adulto de 18 años o mayor.
 - ✓ Los niños de 6 - 11 años deben estar acompañados por una persona de 16 años o mayor, que debe permanecer en la plataforma de la alberca y supervisar directamente al niño.
 - ✓ 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 poder 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 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

- Puede consultar la disponibilidad en línea en bit.ly/c3parties
- Eleve su paquete de fiesta al siguiente nivel para incluir la decoración (solamente en Bison Ridge).
- Se pueden agregar cupo para nadadores adicionales el día de la fiesta.
- \$1.50 cada uno para personas de 17 y menores. \$3 cada uno para personas de 18+. No incluye impuestos.

Fiestas de Alberca en Bison Ridge

Disponible los sábados y domingos de 2:30-2:30 horas o bien de 3:15-5:15 p.m.

SALA SENCILLA

Paquete de Fiesta Sin Decorar: (R / \$115, NR / \$150)

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

Paquete de Fiesta con Decoración: (R / \$140, NR / \$175)

Incluye todo lo anterior además de cubiertos, globos y bolsitas de regalo.

SALA DOBLE

Paquete de Fiesta Sin Decorar: (R / \$190, NR / \$260)

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

Paquete de Fiesta con Decoración: (R / \$230, NR / \$300)

Incluye todo lo anterior ADEMÁS de cubiertos, globos y bolsitas de regalo.

Fiestas de Alberca en Eagle Pointe

Disponible los sábados y domingos de 2-4 p.m

Fiesta de Alberca: (R / \$85, NR / \$120)

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

Aquafit

Edades 16+ para todas las clases

Visite c3gov.com/fitness para consultar los horarios actuales de las clases.

CLASES DE NATACIÓN

Clases Particulares de Natación

Los participantes de todos los niveles de habilidades, de 3 años en adelante, pueden participar.

Cómo Presentar una Petición

Los formularios están disponibles en la recepción o bien en línea en bit.ly/c3swim. Una vez que se reciba la solicitud o petición, un instructor se comunicará directamente con usted para programar la clase. Puede completar hasta ocho lecciones por solicitud. Las solicitudes están sujetas a la disponibilidad del personal y de espacio en la alberca, y no

se pueden garantizar. Si no podemos atender una solicitud dentro de 1 mes, la solicitud se eliminará de la lista de interesados y se enviará un correo electrónico. Si se ha eliminado una solicitud y usted aún desea permanecer en la lista de interesados, deberá presentar una nueva solicitud con una disponibilidad actualizada.

¡NUEVO! Clases en Grupo

¡Nuestro programa de clases de natación ha cambiado! A partir de este otoño, seguiremos el plan de estudios de Starfish Aquatic Institute (SAI). SAI es una agencia de certificación y capacitación en seguridad acuática reconocida internacionalmente con la misión de reducir los ahogos (ahogamientos) y salvar vidas.

Como medida para poder acelerar la progresión de los participantes y aliviar los desafíos durante los períodos de inscripción, la estructura de nuestro programa ha cambiado para poder ser una estructura basada en el participante, y dividida en diferentes colores. **Favor de consultar las descripciones de las clases indicadas en las páginas siguientes para ver las destrezas necesarias para pasar al siguiente nivel.** Si su hijo(a) no puede completar de forma independiente ninguno de los puntos de referencia o pasos de destrezas indicadas para un nivel determinado, ese nivel es el más apropiado para su hijo en este momento.

Creemos que este cambio será una de las formas para ayudar a que nuestro programa de clases de natación sea más accesible. El desarrollo de las destrezas de nuestros estudiantes de manera más eficiente y permitirles que progresen a través de nuestros programas más rápidamente debería resultar en que los estudiantes repitan los niveles con menos frecuencia. Idealmente, con una progresión de destrezas más rápida, más estudiantes progresarán a través de nuestro programa y, en última instancia, más estudiantes podrán participar.

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

StarBabies

Edades de 6 - 17 meses

Este curso introductorio le presenta a los bebés el agua en un entorno divertido y cuidadoso. A los padres de familia o prestadores de cuidado se les enseñan técnicas efectivas para enseñar a sus bebés a flotar, sumergirse, moverse en el agua y a darse la vuelta para respirar. Las clases incorporan canciones, actividades y educación sobre seguridad acuática.

StarTots

Edades de 18 meses a 2 años de edad

Este curso introductorio le presenta a los bebés el agua en un entorno divertido y cuidadoso. A los padres de familia o prestadores de cuidado se les enseñan técnicas efectivas para enseñar a sus bebés a flotar, sumergirse, moverse en el agua y a darse la vuelta para respirar. Las clases incorporan canciones, actividades y educación sobre seguridad acuática.



DESCRIPCIONES DE LA ESCUELA DE NATACIÓN

Blanco

Enfoque:

- Confianza y sumersión

Puntos de Referencia:

- Punto de Referencia de Seguridad: Siempre pedir permiso antes de entrar al agua.
- Punto de Referencia de Natación: Sumersión relajada (3 segundos para niños en edad preescolar, 5 segundos para jóvenes y adultos).

Pasos de Destreza:

- Entrar y salir del agua de forma segura
- Vaciar agua sobre la cabeza y en la cara.
- Doblar y ponerse de pie en dirección frontal
- Mantener la respiración y mirar bajo el agua

Rojo

Enfoque:

- Posiciones corporales y recuperación de aire

Puntos de Referencia:

- Punto de Referencia de Seguridad: Uso de chaleco salvavidas, saltar y patear dentro del agua sobre la espalda 3m/10 pies.
- Punto de Referencia de Natación: Saltar o rodar hacia adentro, ponerse boca arriba para respirar por 3 - 5 segundos

Pasos de Destreza:

- Flotación de estrella de mar boca abajo y boca arriba.
- Subir y bajar 5 veces
- Doblar y ponerse de pie de espaldas
- Patear dentro del agua boca abajo y boca arriba 3m/10ft.

Amarillo

Enfoque:

- Movimiento hacia delante y cambio de dirección

Puntos de Referencia:

- Punto de Referencia de Seguridad: Pedalear dentro del agua (apoyo de superficie) 10 segundos
- Punto de Referencia de Natación: Nadar-rodar-nadar 10m/30ft.

Pasos de Destreza:

- Técnicas de brazadas frontales para principiantes (cara hacia dentro)
- Técnicas de brazadas sobre la espalda para principiantes
- Técnicas de brazadas para principiante con cambio de dirección
- Rodar hacia atrás desde la posición de técnicas de brazadas frontales para principiantes

Azul

Enfoque:

- Movimiento giratorio

Puntos de Referencia:

- Asistencia de alcance o de lanzamiento con flotación. El estudiante también debe poder comunicarse con los servicios de emergencia, tales como llamar al 911 o al número apropiado para la ubicación, y saber "Ver, Gritar, Decir" si ven a alguien sumergido bajo el agua que no está subiendo hacia la superficie.
- Punto de Referencia de Natación: Lateral - rodar- lateral con patear bajo agua 10m / 20ft.

Pasos de Destreza:

- Perfil frontal y de espalda con patear bajo agua
- Nadar bajo el agua 1m / 3ft.
- Posición de respiración lateral con patear bajo agua
- Lateral - rodar- lateral con patear bajo agua 5m / 15ft.

Verde

Enfoque:

- Movimiento integrado

Puntos de Referencia:

- Punto de Referencia de Seguridad: Ingresos desorientados y recuperación. Cuando sea posible, esta destreza debe llevarse a cabo en traje de baño y con ropa tal como una camisa, pantalones cortos y zapatos o sandalias.
- Punto de Referencia de Natación: Starfish Safer Swimmer Aware, lo cual incluye esta secuencia de destreza: pedir permiso para entrar al agua, saltar o rodar al agua sobre la cabeza, salir a la superficie y mantenerse a flote por 1 minuto, nadar 50 m / yd. por medio de movimientos de brazos y piernas boca arriba o boca abajo.

Pasos de Destreza:

- Ejercicio de 3 brazada - DETENERSE
- Ejercicio de 3 brazadas - RODAR
- Ejercicio de 3 x 3
- Pedalear dentro del agua por 40 segundos

CUOTAS DE LAS CLASES DE NATACIÓN

Sesiones de lunes - viernes y de martes/jueves

Clases de 25 min: R / \$30, NR / \$42

Clases de 45 min: R / \$45, NR / \$63

Sesiones de miércoles y sábados

Clases de 25 min: R / \$15, NR / \$21

Clases de 45 min: R / \$22.50, NR / \$31.50

DESCRIPCIONES DE ESCUELA DE TÉCNICAS DE BRAZADAS

Escuela de Técnicas de Brazadas 1

Enfoque:

- Movimiento integrado

Puntos de Referencia:

- Punto de Referencia de Seguridad: Pedir permiso antes de entrar al agua
- Punto de Referencia de Natación: Natación estilo libre y a espalda 25m / yd. cada uno

Pasos de Destreza:

- Estilo libre con recuperación de codo alto
- Estilo libre con tracción de la línea central y toque de pulgar
- Estilo a espalda con recuperación de brazo recto y entrada con el dedo meñique
- Estilo a espalda con tracción de brazo doblado y posición corporal recta

Escuela de Técnicas de Brazadas 2

Enfoque:

- Movimiento integrado

Puntos de Referencia:

- Punto de Referencia de Seguridad: Situaciones de emergencia
- Punto de Referencia de Seguridad: Flotación de supervivencia de dos minutos
- Punto de Referencia de Natación: Nadado mariposa y de brazada de pecho 10m / 30ft (principiantes), 25m/yd. (avanzado) cada uno

Pasos de Destreza:

- Posición corporal y respiración para nadado de mariposa y de brazada de pecho
- Acción de brazo para nadado de mariposa y de brazada de pecho
- Acción de pierna para nadado de mariposa y de brazada de pecho
- Coordinación y sincronización de nadado de mariposa y de brazada de pecho

Inscripciones para Natación

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

Fechas de Inscripción para Clase de Natación en Bison Ridge (BR):

Sesión 1: del 5 - 7 de septiembre

Sesión 2: del 24 - 26 de octubre

Fechas de Inscripción para Clase de Natación en Eagle Pointe (EP):

Sesión 1: del 12 - 14 de septiembre

Sesión 2: del 31 de octubre - 2 de noviembre

ESCUELA DE NATACIÓN EN BISON RIDGE

StarBabies

Edades de 6 - 17 Meses

9/16-10/14	sa	5 sem	BR	9-9:25 a.m.	6001.301
11/4-12/2	sa	5 sem	BR	9-9:25 a.m.	6002.301

StarTots

Edades de 18 Meses - 2 Años

9/16-10/14	sa	5 sem	BR	9:30-9:55 a.m.	6001.302
9/16-10/14	sa	5 sem	BR	10-10:25 a.m.	6001.303
11/4-12/2	sa	5 sem	BR	9:30-9:55 a.m.	6002.302
11/4-12/2	sa	5 sem	BR	10-10:25 a.m.	6002.303

Blanco

Sesión 1

9/12-10/12	ma/ju	5 sem	BR	5-5:25 p.m.	6101.301
9/12-10/12	ma/ju	5 sem	BR	5:30-5:55 p.m.	6101.302
9/12-10/12	ma/ju	5 sem	BR	6:30-6:55 p.m.	6101.303
9/13-10/11	mi	5 sem	BR	5-5:25 p.m.	6101.304
9/13-10/11	mi	5 sem	BR	5:30-5:55 p.m.	6101.305
9/13-10/11	mi	5 sem	BR	6:30-6:55 p.m.	6101.306
9/16-10/14	sa	5 sem	BR	9-9:25 a.m.	6101.307
9/16-10/14	sa	5 sem	BR	10-10:25 a.m.	6101.308
9/16-10/14	sa	5 sem	BR	11-11:25 a.m.	6101.309

Sesión 2

10/31-11/30	ma/ju	5 sem	BR	5-5:25 p.m.	6102.301
10/31-11/30	ma/ju	5 sem	BR	5:30-5:55 p.m.	6102.302
10/31-11/30	ma/ju	5 sem	BR	6:30-6:55 p.m.	6102.303
11/1-11/29	mi	5 sem	BR	5-5:25 p.m.	6102.304
11/1-11/29	mi	5 sem	BR	5:30-5:55 p.m.	6102.305
11/1-11/29	mi	5 sem	BR	6:30-6:55 p.m.	6102.306
11/4-12/2	sa	5 sem	BR	9-9:25 a.m.	6102.307
11/4-12/2	sa	5 sem	BR	10-10:25 a.m.	6102.308
11/4-12/2	sa	5 sem	BR	11-11:25 a.m.	6102.309



facebook.com/commercecityparksrecgolf



PROGRAMAS ACUÁTICOS



PROGRAMAS ACUÁTICOS

Rojo

Sesión 1						
9/12-10/12	ma/ju	5 sem	BR	5-5:25 p.m.		6201.301
9/12-10/12	ma/ju	5 sem	BR	6-6:25 p.m.		6201.302
9/12-10/12	ma/ju	5 sem	BR	6:30-6:55 p.m.		6201.303
9/13-10/11	mi	5 sem	BR	5-5:25 p.m.		6201.304
9/13-10/11	mi	5 sem	BR	6-6:25 p.m.		6201.305
9/13-10/11	mi	5 sem	BR	6:30-6:55 p.m.		6201.306
9/16-10/14	sa	5 sem	BR	9-9:25 a.m.		6201.307
9/16-10/14	sa	5 sem	BR	10:30-10:55 a.m.		6201.308
9/16-10/14	sa	5 sem	BR	11-11:25 a.m.		6201.309

Sesión 2						
10/31-11/30	ma/ju	5 sem	BR	5-5:25 p.m.		6202.301
10/31-11/30	ma/ju	5 sem	BR	6-6:25 p.m.		6202.302
10/31-11/30	ma/ju	5 sem	BR	6:30-6:55 p.m.		6202.303
11/1-11/29	mi	5 sem	BR	5-5:25 p.m.		6202.304
11/1-11/29	mi	5 sem	BR	6-6:25 p.m.		6202.305
11/1-11/29	mi	5 sem	BR	6:30-6:55 p.m.		6202.306
11/4-12/2	sa	5 sem	BR	9-9:25 a.m.		6202.307
11/4-12/2	sa	5 sem	BR	10:30-10:55 a.m.		6202.308
11/4-12/2	sa	5 sem	BR	11-11:25 a.m.		6202.309

Amarillo

Sesión 1						
9/12-10/12	ma/ju	5 sem	BR	5-5:25 p.m.		6301.301
9/12-10/12	ma/ju	5 sem	BR	6-6:25 p.m.		6301.302
9/12-10/12	ma/ju	5 sem	BR	7-7:25 p.m.		6301.303
9/13-10/11	mi	5 sem	BR	5-5:25 p.m.		6301.304
9/13-10/11	mi	5 sem	BR	6-6:25 p.m.		6301.305
9/13-10/11	mi	5 sem	BR	7-7:25 p.m.		6301.306
9/16-10/14	sa	5 sem	BR	9:30-9:55 a.m.		6301.307
9/16-10/14	sa	5 sem	BR	10:30-10:55 a.m.		6301.308
9/16-10/14	sa	5 sem	BR	11:30-11:55 a.m.		6301.309

Sesión 2						
10/31-11/30	ma/ju	5 sem	BR	5-5:25 p.m.		6302.301
10/31-11/30	ma/ju	5 sem	BR	6-6:25 p.m.		6302.302
10/31-11/30	ma/ju	5 sem	BR	7-7:25 p.m.		6302.303
11/1-11/29	mi	5 sem	BR	5-5:25 p.m.		6302.304
11/1-11/29	mi	5 sem	BR	6-6:25 p.m.		6302.305
11/1-11/29	mi	5 sem	BR	7-7:25 p.m.		6302.306
11/4-12/2	sa	5 sem	BR	9:30-9:55 a.m.		6302.307
11/4-12/2	sa	5 sem	BR	10:30-10:55 a.m.		6302.308
11/4-12/2	sa	5 sem	BR	11:30-11:55 a.m.		6302.309

Azul

Sesión 1						
9/12-10/12	ma/ju	5 sem	BR	5:30-5:55 p.m.		6401.301
9/12-10/12	ma/ju	5 sem	BR	6-6:25 p.m.		6401.302
9/12-10/12	ma/ju	5 sem	BR	7-7:25 p.m.		6401.303
9/13-10/11	mi	5 sem	BR	5:30-5:55 p.m.		6401.304
9/13-10/11	mi	5 sem	BR	6-6:25 p.m.		6401.305
9/13-10/11	mi	5 sem	BR	7-7:25 p.m.		6401.306
9/16-10/14	sa	5 sem	BR	9:30-9:55 a.m.		6401.307
9/16-10/14	sa	5 sem	BR	10:30-10:55 a.m.		6401.308
9/16-10/14	sa	5 sem	BR	11:30-11:55 a.m.		6401.309

Sesión 2						
10/31-11/30	ma/ju	5 sem	BR	5:30-5:55 p.m.		6402.301
10/31-11/30	ma/ju	5 sem	BR	6-6:25 p.m.		6402.302
10/31-11/30	ma/ju	5 sem	BR	7-7:25 p.m.		6402.303
11/1-11/29	mi	5 sem	BR	5:30-5:55 p.m.		6402.304
11/1-11/29	mi	5 sem	BR	6-6:25 p.m.		6402.305
11/1-11/29	mi	5 sem	BR	7-7:25 p.m.		6402.306
11/4-12/2	sa	5 sem	BR	9:30-9:55 a.m.		6402.307
11/4-12/2	sa	5 sem	BR	10:30-10:55 a.m.		6402.308
11/4-12/2	sa	5 sem	BR	11:30-11:55 a.m.		6402.309

Verde

Sesión 1						
9/12-10/12	ma/ju	5 sem	BR	5:30-5:55 p.m.		6501.301
9/12-10/12	ma/ju	5 sem	BR	6:30-6:55 p.m.		6501.302
9/12-10/12	ma/ju	5 sem	BR	7-7:25 p.m.		6501.303
9/13-10/11	mi	5 sem	BR	5:30-5:55 p.m.		6501.304
9/13-10/11	mi	5 sem	BR	6:30-6:55 p.m.		6501.305
9/13-10/11	mi	5 sem	BR	7-7:25 p.m.		6501.306
9/16-10/14	sa	5 sem	BR	10-10:25 a.m.		6501.307
9/16-10/14	sa	5 sem	BR	11-11:25 a.m.		6501.308
9/16-10/14	sa	5 sem	BR	11:30-11:55 a.m.		6501.309

Sesión 2						
10/31-11/30	ma/ju	5 sem	BR	5:30-5:55 p.m.		6502.301
10/31-11/30	ma/ju	5 sem	BR	6:30-6:55 p.m.		6502.302
10/31-11/30	ma/ju	5 sem	BR	7-7:25 p.m.		6502.303
11/1-11/29	mi	5 sem	BR	5:30-5:55 p.m.		6502.304
11/1-11/29	mi	5 sem	BR	6:30-6:55 p.m.		6502.305
11/1-11/29	mi	5 sem	BR	7-7:25 p.m.		6502.306
11/4-12/2	sa	5 sem	BR	10-10:25 a.m.		6502.307
11/4-12/2	sa	5 sem	BR	11-11:25 a.m.		6502.308
11/4-12/2	sa	5 sem	BR	11:30-11:55 a.m.		6502.309

ESCUELA DE TÉCNICAS DE BRAZADAS EN BISON RIDGE

Técnicas de Brazadas 1 (Estilo Libre y a Espalda)

Sesión 1						
9/12-10/12	ma/ju	5 sem	BR	5-5:45 p.m.		6601.301
9/13-10/11	mi	5 sem	BR	5-5:45 p.m.		6601.302
9/16-10/14	sa	5 sem	BR	9-9:45 a.m.		6601.303
9/16-10/14	sa	5 sem	BR	10-10:45 a.m.		6601.304
Sesión 2						
10/31-11/30	ma/ju	5 sem	BR	5-5:45 p.m.		6602.301
11/1-11/29	mi	5 sem	BR	5-5:45 p.m.		6602.302
11/4-12/2	sa	5 sem	BR	9-9:45 a.m.		6602.303
11/4-12/2	sa	5 sem	BR	10-10:45 a.m.		6602.304

Técnicas de Brazadas 2 (Brazadas de Pecho y de Mariposa)

Sesión 1						
10/31-11/30	ma/ju	5 sem	BR	6-6:45 p.m.		6701.301
9/13-10/11	mi	5 sem	BR	6-6:45 p.m.		6701.302
9/16-10/14	sa	5 sem	BR	11-11:45 a.m.		6701.303
Sesión 2						
10/31-11/30	ma/ju	5 sem	BR	6-6:45 p.m.		6702.301
11/1-11/29	mi	5 sem	BR	6-6:45 p.m.		6702.302
11/4-12/2	sa	5 sem	BR	11-11:45 a.m.		6702.303

ESCUELA DE NATACIÓN EN EAGLE POINTE

StarBabies

Edades de 6 - 17 Meses						
9/23-10/21	sa	5 sem	EP	9-9:25 a.m.		6011.301
11/11-12/9	sa	5 sem	EP	9-9:25 a.m.		6012.301

StarTots

18 Meses - 2 Años						
9/23-10/21	sa	5 sem	EP	9:30-9:55 a.m.		6011.302
11/11-12/9	sa	5 sem	EP	9:30-9:55 a.m.		6012.302

Blanco

Sesión 1						
9/19-10/19	ma/ju	5 sem	EP	5-5:25 p.m.		6111.301
9/19-10/19	ma/ju	5 sem	EP	5:30-5:55 p.m.		6111.302

9/19-10/19	ma/ju	5 sem	EP	6:30-6:55 p.m.		6111.303
9/23-10/21	sa	5 sem	EP	9-9:25 a.m.		6111.304
9/23-10/21	sa	5 sem	EP	10-10:25 a.m.		6111.305
9/23-10/21	sa	5 sem	EP	11-11:25 a.m.		6111.306

Sesión 2						
11/7-12/7	ma/ju	5 sem	EP	5-5:25 p.m.		6112.301
11/7-12/7	ma/ju	5 sem	EP	5:30-5:55 p.m.		6111.302
11/7-12/7	ma/ju	5 sem	EP	6:30-6:55 p.m.		6112.303
11/11-12/9	sa	5 sem	EP	9-9:25 a.m.		6112.304
11/11-12/9	sa	5 sem	EP	10-10:25 a.m.		6112.305
11/11-12/9	sa	5 sem	EP	11-11:25 a.m.		6112.306

Rojo

Sesión 1						
9/19-10/19	ma/ju	5 sem	EP	5-5:25 p.m.		6211.301
9/19-10/19	ma/ju	5 sem	EP	6-6:25 p.m.		6211.302
9/19-10/19	ma/ju	5 sem	EP	6:30-6:55 p.m.		6211.303
9/23-10/21	sa	5 sem	EP	9-9:25 a.m.		6211.304
9/23-10/21	sa	5 sem	EP	10:30-10:55 a.m.		6211.305
9/23-10/21	sa	5 sem	EP	11-11:25 a.m.		6211.306

Sesión 2						
11/7-12/7	ma/ju	5 sem	EP	5-5:25 p.m.		6212.301
11/7-12/7	ma/ju	5 sem	EP	6-6:25 p.m.		6212.302
11/7-12/7	ma/ju	5 sem	EP	6:30-6:55 p.m.		6212.303
11/11-12/9	sa	5 sem	EP	9-9:25 a.m.		6212.304
11/11-12/9	sa	5 sem	EP	10:30-10:55 a.m.		6212.305
11/11-12/9	sa	5 sem	EP	11-11:25 a.m.		6212.306

Amarillo

Sesión 1						
9/19-10/19	ma/ju	5 sem	EP	5-5:25 p.m.		6311.301
9/19-10/19	ma/ju	5 sem	EP	6-6:25 p.m.		6311.302
9/19-10/19	ma/ju	5 sem	EP	7-7:25 p.m.		6311.303
9/23-10/21	sa	5 sem	EP	9:30-9:55 a.m.		6311.304
9/23-10/21	sa	5 sem	EP	10:30-10:55 a.m.		6311.305
9/23-10/21	sa	5 sem	EP	11:30-11:55 a.m.		6311.306

Sesión 2						
11/7-12/7	ma/ju	5 sem	EP	5-5:25 p.m.		6312.301
11/7-12/7	ma/ju	5 sem	EP	6-6:25 p.m.		6312.302
11/7-12/7	ma/ju	5 sem	EP	7-7:25 p.m.		6312.303
11/11-12/9	sa	5 sem	EP	9:30-9:55 a.m.		6312.304
11/11-12/9	sa	5 sem	EP	10:30-10:55 a.m.		6312.305
11/11-12/9	sa	5 sem	EP	11:30-11:55 a.m.		6312.306



PROGRAMAS ACUÁTICOS

Azul

Sesión 1

9/19-10/19	ma/ju	5 sem	EP	5:30-5:55 p.m.	6411.301
9/19-10/19	ma/ju	5 sem	EP	6-6:25 p.m.	6411.302
9/19-10/19	ma/ju	5 sem	EP	7-7:25 p.m.	6411.303
9/23-10/21	sa	5 sem	EP	9:30-9:55 a.m.	6411.304
9/23-10/21	sa	5 sem	EP	10:30-10:55 a.m.	6411.305
9/23-10/21	sa	5 sem	EP	11:30-11:55 a.m.	6411.306

Sesión 2

11/7-12/7	ma/ju	5 sem	EP	5:30-5:55 p.m.	6412.301
11/7-12/7	ma/ju	5 sem	EP	6-6:25 p.m.	6412.302
11/7-12/7	ma/ju	5 sem	EP	7-7:25 p.m.	6412.303
11/11-12/9	sa	5 sem	EP	9:30-9:55 a.m.	6412.304
11/11-12/9	sa	5 sem	EP	10:30-10:55 a.m.	6412.305
11/11-12/9	sa	5 sem	EP	11:30-11:55 a.m.	6412.306

Verde

Sesión 1

9/19-10/19	ma/ju	5 sem	EP	5:30-5:55 p.m.	6511.301
9/19-10/19	ma/ju	5 sem	EP	6:30-6:55 p.m.	6511.302
9/19-10/19	ma/ju	5 sem	EP	7-7:25 p.m.	6511.303
9/23-10/21	sa	5 sem	EP	10-10:25 a.m.	6511.304
9/23-10/21	sa	5 sem	EP	11-11:25 a.m.	6511.305
9/23-10/21	sa	5 sem	EP	11:30-11:55 a.m.	6511.306

Sesión 2

11/7-12/7	ma/ju	5 sem	EP	5:30-5:55 p.m.	6512.301
11/7-12/7	ma/ju	5 sem	EP	6:30-6:55 p.m.	6512.302
11/7-12/7	ma/ju	5 sem	EP	7-7:25 p.m.	6512.303
11/11-12/9	sa	5 sem	EP	10-10:25 a.m.	6512.304
11/11-12/9	sa	5 sem	EP	11-11:25 a.m.	6512.305
11/11-12/9	sa	5 sem	EP	11:30-11:55 a.m.	6512.306

ESCUELA DE TÉCNICAS DE BRAZADAS EN EAGLE POINTE

Técnicas de Brazadas 1 (Estilo Libre y a Espalda)

Sesión 1

9/19-10/19	ma/ju	5 sem	EP	5-5:45 p.m.	6611.301
9/23-10/21	sa	5 sem	EP	9-9:45 a.m.	6611.302
9/23-10/21	sa	5 sem	EP	10-10:45 a.m.	6611.303

Sesión 2

11/7-12/7	ma/ju	5 sem	EP	5-5:45 p.m.	6612.301
11/11-12/9	sa	5 sem	EP	9-9:45 a.m.	6612.302
11/11-12/9	sa	5 sem	EP	10-10:45 a.m.	6612.303

Técnicas de Brazadas 2 (Brazadas de Pecho y de Mariposa)

Sesión 1

9/19-10/19	ma/ju	5 sem	EP	6-6:45 p.m.	6711.301
9/23-10/21	sa	5 sem	EP	11-11:45 a.m.	6711.302

Sesión 2

11/7-12/7	ma/ju	5 sem	EP	6-6:45 p.m.	6712.301
11/11-12/9	sa	5 sem	EP	11-11:45 a.m.	6712.302

SERVICIOS DE ALBERCA

Alberca de Entrenamiento

- Las líneas de entrenamientos se reservan solo para la natación de entrenamiento.
- Las personas de todas las edades están cordialmente invitadas durante los horarios programados como "All Ages" (Todas las edades).
- El lado abierto está disponible para caminatas acuáticas, ejercicios, básquetbol y para una variedad de otros usos. Por favor consulte el horario de la alberca presentado anteriormente para conocer las restricciones de uso debido a programación y edades.

Alberca Terapéutica

- La natación terapéutica está dedicada para las personas con necesidades terapéuticas válidas o diagnosticadas, y está diseñada para personas mayores de 18 años. Las actividades se limitan a ejercicios leves, estiramientos, caminatas, inmersión y prácticas de relajación. Las actividades de alta intensidad y de alto volumen, de ejercicio vigoroso, y, el juego brusco es altamente desalentados.
- Los jóvenes de 17 años o menores con necesidades terapéuticas están permitidos, pero deben estar acompañados por un adulto o por un terapeuta en todo momento.

Cuarto de Vapor

- Debe tener 16 años o mayor para utilizar el cuarto de vapor.
- No permanecer por más de 10 minutos en el cuarto de vapor.
- La exposición prolongada puede provocar náuseas, mareos o desmayos.
- Por favor ducharse antes de entrar al cuarto de vapor.
- No se permite afeitarse.
- No se permite el uso de lociones personales, aceites, aerosoles, jabones, etc, en el cuarto de vapor.
- Las mujeres embarazadas y las personas con condiciones médicas no deben entrar al cuarto de vapor sin consulta médica.
- Se requiere traje de baño adecuado para entrar al cuarto de vapor.



ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

CLASES GRUPALES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO QUE NO REQUIEREN INSCRIPCIÓN PREVIA

BISON RIDGE Y EAGLE POINTE

Las clases grupales de acondicionamiento físico se incluyen con la membresía de un centro recreativo o con tarjeta perforada. Los participantes deben tener 16 años de edad o mayores para participar en las clases. Las clases están limitadas a las primeras 27 personas; 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.

Aqua Fitness

Las clases de aqua fitness se llevan a cabo en las albercas de Bison Ridge y de Eagle Point. El agua apoya 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 tendrá un mayor rango de movimiento y más flujo de sangre sin sobrecargar su corazón. Las clases de aqua fitness son excelentes para desarrollar músculo y fortaleza, así como para aumentar su resistencia cardiovascular.

Cardio + Entrenamiento Muscular de Intervalos

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

Ciclismo

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

Basadas en Baile

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

Silver Sneakers

Para nuestros Adultos Mayores Activos, pero abiertos a todos, ofrecemos algunas clases diferentes de Silver Sneakers, cinco días a la semana entre los centros recreativos Eagle Pointe y Bison Ridge. Únase a Silver Sneakers Classic, Silver Sneakers Circuit o Silver Sneakers Boom que combina diversión y acondicionamiento físico para aumentar su resistencia cardiovascular, fortaleza muscular y capacidades cognitivas.

Entrenamiento con Pesas

Obtenga un entrenamiento de fortaleza de cuerpo completo en nuestras clases de entrenamiento con pesas que no requieren inscripción previa. Contamos con una gran variedad de clases basadas en la fortaleza, que incluyen clases rápidas de entrenamiento de fortaleza de 30 minutos de duración hasta clases de una hora. Todos los niveles pueden participar.

Yoga/Pilates

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

Todos los horarios de clases, los títulos y las descripciones se pueden encontrar en c3gov.com/Fitness



ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO



SERVICIOS DE ENTRENAMIENTO PERSONAL

BISON RIDGE Y EAGLE POINTE

ENTRENAMIENTO PERSONAL

Incorpore las evaluaciones de su condición física, el establecimiento de metas, y la educación de salud en entrenamientos desafiantes diseñados especialmente para sus necesidades y objetivos específicos con un entrenador certificado a nivel nacional. No importa cuales sean sus metas, su entrenador personal le ayudará a lograrlas. Recibirá instrucciones acerca de la técnica adecuada, opciones de ejercicio facilitadas y motivación para ayudarlo a alcanzar sus metas de acondicionamiento físico.

Las sesiones están disponibles en: 3, 6 y 10 sesiones. Complete un paquete de admisión en el mostrador de recepción de Bison Ridge o de Eagle Pointe. Después de revisar el paquete, su entrenador se comunicará con usted. Consulte las biografías de los entrenadores en nuestro sitio web en c3gov.com/fitness.

Para obtener más información acerca de cualquiera de estos servicios de acondicionamiento físico o para programar una cita con un profesional de acondicionamiento físico, llame al 303-286-6835 o bien envíe un correo electrónico a aeasterday@c3gov.com.

Orientación de Equipos de Ejercicios

Edades 14+

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

Evaluaciones de Condición Física

Edades 14+

Las evaluaciones incluyen el índice de masa corporal (IMC), la presión arterial, la grasa corporal, la fortaleza, la resistencia y la flexibilidad. Se incluye consulta y análisis de resultados. Para programar una cita, llame al 303-286-6835. Costo: \$25/\$30

PROGRAMAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO / BIENESTAR

TRX + Pesas Rusas

Edades 16+

Esta clase de ejercicios utiliza bandas TRX y pesas rusas para brindarle un entrenamiento de cuerpo completo. Usted aprenderá la forma adecuada dentro de un entorno de grupo pequeño. Tonificará y fortalecerá todos sus grupos musculares principales mientras aumenta su ritmo cardíaco para quemar calorías. Dirigida por un Entrenador Personal Certificado. ¡Prepárese para ver los resultados!

9/13-11/1 mi 7-8 p.m. \$70/\$75 3551.301 BR

Carrera con el Búfalo – Carrera de Suéter Feo

Edades 16+

¡Entrene para poder correr 2.5 millas en nuestra primera divertida carrera de Trote de Pavo! Este curso de entrenamiento le preparará para correr 2.5 millas. El programa de entrenamiento integral incluye recorridos mapeados alrededor de la ciudad y de Bison Ridge Rec Center, subidas de entrenamiento, sprints, largas distancias y distancias más cortas para obtener resistencia y fortaleza para poder correr 2.5 millas. Ya sea que no haya corrido en años y que esté buscando una manera de volver a hacerlo, que nunca haya corrido, pero quiera comenzar, o simplemente quiera mantenerse al día con su millaje, ¡este curso es para usted! Inscribase en este programa y obtenga una entrada GRATUITA a la Carrera de Trote de Pavo del 2 de diciembre de 2023.

10/24-11/30 ma, ju 5:15-6:15 p.m. \$120/\$125 3461.301 BR



Preparación de Esquí y de Tabla de Nieve

Edades 16+

Prepárese para salir a las pistas. ¡Practique ejercicios de estabilidad, de resistencia y de fortaleza para aprovechar al máximo cada carrera! El programa brindará progresiones de entrenamiento para desarrollar destrezas de esquí y de tablas de nieve para poder progresar a niveles más avanzados. ¡Practique el deporte con confianza!

10/3-10/24 ma 7-8 p.m. \$40/\$45 3451.301 BR

Acondicionamiento Físico

Edades 16+

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

9/6-9/27 mi 9:30-10:30 a.m. \$40/\$45 3561.301 BR

Levantamiento de Pesas para Adolescentes

Edades 15-18

Ponte en forma este verano con sets de cardio HIIT combinados con 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 - 18 años que desean fortalecer su cuerpo.

10/25-11/15 mi 7-8 p.m. \$40/\$45 3151.301 BR

Damas y Pesas

Edades 16+

Damas y pesas abarca múltiples formatos que utilizan pesas de mancuernas, de barras, bandas, steps, y muchas otras herramientas. Esta es una clase perfecta para mujeres que deseen aprender los mecanismos adecuados del entrenamiento con pesas mientras se enfocan en la fortaleza muscular, el equilibrio y la resistencia. Ofrece excelente instrucción en un entorno de grupo pequeño para ayudar a las participantes a alcanzar sus metas de acondicionamiento físico.

9/9-9/30 sa 9:30-10:30 a.m. \$45/\$55 3571.301 BR

10/14-11/4 sa 9:30-10:30 a.m. \$45/\$55 3572.301 BR

Campamento Relámpago de Entrenamiento Corporal

Edades 16+

Nuestros progresivos campamentos de entrenamiento incluyen pruebas de ejercicios al principio y al final del curso para evaluar el crecimiento. Trabaje en mejorar y fortalecer la resistencia cardiovascular, por medio de una amplia variedad de equipos, formatos creativos y trabajo en equipo. La clase es impartida por un entrenador personal certificado que responsabiliza de su propio entrenamiento para ayudarlo a ver los resultados. ¡Disponibles para todos los niveles de acondicionamiento físico!

9/11-10/18 lu, mi 5:30-6:30 p.m. \$120/\$125 3571.301 BR



Yoga Paz y Restauración

Edades 16+

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 mismo. Esta clase está disponible a todos los niveles y sería beneficiosa para personas que enfrentan mucho estrés, ansiedad, recuperación de lesiones y cualquier otra cosa.

10/5-10/26 ju 7-8 p.m. \$40/45 3351.301 BR

Pound

Edades 16+

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, paillos de tambor de peso ligero, para tocar al ritmo de la música.

9/21-10/26 ju 6-7 p.m. \$25.00 3501.301 EP

Taekwondo

Edades 8+

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 poder ascender en rango de cinturón. Los uniformes y las almohadillas están disponibles para compra adicional, pero no son requeridos. Cerrado el Día de Acción de Gracias.

9/19-10/24 ma 6:30-8 p.m. \$45/\$50 3801.301 EP

9/19-10/26 ma, ju 6:30-8 p.m. \$90/\$95 3801.302 EP

9/21-10/26 ju 6:30-8 p.m. \$45/\$50 3801.303 EP

10/31-12/5 ma 6:30-8 p.m. \$45/\$50 3802.301 EP

10/31-12/7 ma, ju 6:30-8 p.m. \$90/\$95 3802.302 EP

11/2-12/7 ju 6:30-8 p.m. \$45/\$50 3802.303 EP



GOLF

RESERVE SU TEE TIME

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

Inscríbese en línea en BuffaloRunGolfCourse.com para poder 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

¡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.

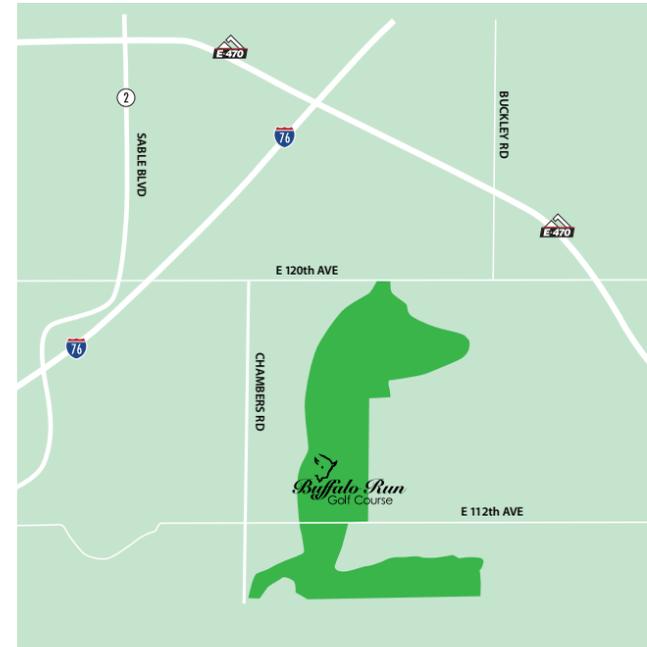
Visite BuffaloRunGolfCourse.com o bien llame al 303-289-1500 para obtener más información.

TARIFAS DE VERANO

12 de marzo – 5 de noviembre (las tarifas de la temporada baja comienzan el 6 de noviembre)

Residentes	A 9 Hoyos	A 18 Hoyos
De lunes–jueves	\$18	\$32
De viernes–domingo	\$22	\$37
No Residentes	A 9 Hoyos	A 18 Hoyos
De lunes–jueves	\$25	\$40
De viernes–domingo	\$27	\$44
Adultos Mayores Residentes (62+)	A 9 Hoyos	A 18 Hoyos
De martes–jueves (excluyendo días festivos)	\$14	\$25
Adultos Mayores No Residentes (62+)	A 9 Hoyos	A 18 Hoyos
De martes–jueves (excluyendo días festivos)	\$15	\$27
Día de Agradecimiento a Adultos Mayores	A 9 Hoyos	A 18 Hoyos
(Lunes Todo el día; excluyendo días festivos)	\$12	\$24
Junior (17 años y menores)	A 9 Hoyos	A 18 Hoyos
De lunes–jueves	\$7	\$13
De viernes–domingo (after 2 p.m.)	\$7	\$13
Otros Precios	A 9 Hoyos	A 18 Hoyos
Renta de carrito (por persona)	\$12	\$17
Carrito de arrastre	\$3	\$6
Renta estándar de club	\$8	\$13
Pelotas para 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 ó bien visite BuffaloRunGolfCourse.com.



Club de Hombres y Mujeres Buffalo

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, y en eventos de equipos e individuales. Llame al 303-289-1500 para obtener más información.

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.





GIMNASIA

NIVEL DE PRINCIPIANTES

Las clases de nivel de principiantes se enfocan en el movimiento. La inscripción para sesiones impartidas por padres de familia y de pre-gimnasia comienza el 8 de agosto para Residentes y el 10 de agosto para No Residentes.

Impartidas por Padres de Familia

Edades 2- 4 y padres de familia

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

9/11-10/16	lu	9-9:45 a.m.	\$27/\$37	2101.301	BR
9/11-10/16	lu	10-10:45 a.m.	\$27/\$37	2101.302	BR
9/11-10/16	lu	2-2:45 p.m.	\$27/\$37	2101.303	BR
9/15-10/20	vi	9:30-10:15 a.m.	\$27/\$37	2101.304	BR
9/16-10/21	sa	9-9:45 a.m.	\$27/\$37	2101.305	BR
11/6-12/11	lu	9-9:45 a.m.	\$27/\$37	2102.301	BR
11/6-12/11	lu	10-10:45 a.m.	\$27/\$37	2102.302	BR
11/6-12/11	lu	2-2:45 p.m.	\$27/\$37	2102.303	BR
11/10-12/15	vi	9:30-10:15 a.m.	\$27/\$37	2102.304	BR
11/11-12/16	sa	9-9:45 a.m.	\$27/\$37	2102.305	BR

INSCRIPCIÓN TEMPRANA

La inscripción temprana para la clase de nivel de principiantes, principiantes avanzados e intermedios comienza el 22 de agosto para residentes, y el 24 de agosto para no residentes para la Sesión 1, y finaliza el 5 de septiembre. A partir del 6 de septiembre, 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 24 de octubre para los residentes, y el 26 de octubre para los no residentes, y finaliza el 31 de octubre. A partir del 1 de noviembre, 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 inscribise temprano para asegurar su cupo y para disfrutar las clases con precios de descuento.

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 de motricidad, la autoconfianza y las destrezas de escuchar.

9/11-10/16	lu	11-11:45 a.m.	\$27/\$37	2201.301	BR
9/11-10/16	lu	Mediodía-12:45 p.m.	\$27/\$37	2201.302	BR
9/11-10/16	lu	3-3:45 p.m.	\$27/\$37	2201.303	BR
9/15-10/20	vi	10:30-11:15 a.m.	\$27/\$37	2201.304	BR
9/15-10/20	vi	11:30-12:15 p.m.	\$27/\$37	2201.305	BR
9/16-10/21	sa	10-10:45 a.m.	\$27/\$37	2201.306	BR
9/16-10/21	sa	11-11:45 a.m.	\$27/\$37	2201.307	BR
11/6-12/11	lu	11-11:45 a.m.	\$27/\$37	2202.301	BR
11/6-12/11	lu	Mediodía-12:45 p.m.	\$27/\$37	2202.302	BR
11/6-12/11	lu	3-3:45 p.m.	\$27/\$37	2202.303	BR
11/10-12/15	vi	10:30-11:15 a.m.	\$27/\$37	2202.304	BR
11/10-12/15	vi	11:30-12:15 p.m.	\$27/\$37	2202.305	BR
11/11-12/16	sa	10-10:45 a.m.	\$27/\$37	2202.306	BR
11/11-12/16	sa	11-11:45 a.m.	\$27/\$37	2202.307	BR

Gimnasia Adaptativa

Edades 4-17

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

9/16-10/21	sa	4-4:45 p.m.	\$27/\$37	2601.301	BR
11/11-12/16	sa	4-4:45 p.m.	\$27/\$37	2602.301	BR

Gimnasia para Principiantes

Edades 6-17

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

9/11-10/16	lu	4:30-5:30 p.m.	\$32/\$42	2301.301	BR
9/11-10/16	lu	5:30-6:30 p.m.	\$32/\$42	2301.302	BR
9/11-10/16	lu	7:30-8:30 p.m.	\$32/\$42	2301.303	BR
9/11-10/16	lu	7:30-8:30 p.m.	\$32/\$42	2301.304	BR
9/13-10/18	mi	4:30-5:30 p.m.	\$32/\$42	2301.305	BR
9/13-10/18	mi	6:30-7:30 p.m.	\$32/\$42	2301.306	BR
9/13-10/18	mi	7:30-8:30 p.m.	\$32/\$42	2301.307	BR
9/13-10/18	mi	7:30-8:30 p.m.	\$32/\$42	2301.308	BR
9/16-10/21	sa	1-2 p.m.	\$32/\$42	2301.309	BR
11/6-12/11	lu	4:30-5:30 p.m.	\$32/\$42	2302.301	BR
11/6-12/11	lu	5:30-6:30 p.m.	\$32/\$42	2302.302	BR
11/6-12/11	lu	7:30-8:30 p.m.	\$32/\$42	2302.303	BR
11/6-12/11	lu	7:30-8:30 p.m.	\$32/\$42	2302.304	BR
11/8-12/13	mi	4:30-5:30 p.m.	\$32/\$42	2302.305	BR
11/8-12/13	mi	6:30-7:30 p.m.	\$32/\$42	2302.306	BR
11/8-12/13	mi	7:30-8:30 p.m.	\$32/\$42	2302.307	BR
11/8-12/13	mi	7:30-8:30 p.m.	\$32/\$42	2302.308	BR
11/11-12/16	sa	1-2 p.m.	\$32/\$42	2302.309	BR

VAYA MÁS ALLÁ DE LO BÁSICO

Gimnasia para Principiantes Avanzados

Edades 6-17

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

9/11-10/16	lu	4:30-5:30 p.m.	\$32/\$42	2311.301	BR
9/11-10/16	lu	6:30-7:30 p.m.	\$32/\$42	2311.302	BR
9/13-10/18	mi	5:30-6:30 p.m.	\$32/\$42	2311.303	BR
9/16-10/21	sa	1-2 p.m.	\$32/\$42	2311.304	BR
9/16-10/21	sa	2-3 p.m.	\$32/\$42	2311.305	BR
11/6-12/11	lu	4:30-5:30 p.m.	\$32/\$42	2312.301	BR
11/6-12/11	lu	6:30-7:30 p.m.	\$32/\$42	2312.302	BR
11/8-12/13	mi	5:30-6:30 p.m.	\$32/\$42	2312.303	BR
11/11-12/16	sa	1-2 p.m.	\$32/\$42	2312.304	BR
11/11-12/16	sa	2-3 p.m.	\$32/\$42	2312.305	BR

Gimnasia Intermedia

Edades 6-17

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

9/11-10/16	lu	6-7:30 p.m.	\$40/\$50	2321.301	BR
9/13-10/18	mi	6-7:30 p.m.	\$40/\$50	2321.302	BR
9/16-10/21	sa	2-3:30 p.m.	\$40/\$50	2321.303	BR
11/6-12/11	lu	6-7:30 p.m.	\$40/\$50	2322.301	BR
11/8-12/13	mi	6-7:30 p.m.	\$40/\$50	2322.302	BR
11/11-12/16	sa	2-3:30 p.m.	\$40/\$50	2322.303	BR



GIMNASIA

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.

9/15-10/20	vi	5:30-7:30 p.m.	\$50/\$60	2441.301	BR
9/16-10/21	sa	2-4 p.m.	\$50/\$60	2441.302	BR
11/10-12/15	vi	5:30-7:30 p.m.	\$50/\$60	2442.301	BR
11/11-12/16	sa	2-4 p.m.	\$50/\$60	2442.302	BR

Nivel Principiante para Niños

Edades 6-17

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

9/15-10/20	vi	4:30-5:30 p.m.	\$32/\$42	2351.301	BR
9/15-10/20	vi	4:30-5:30 p.m.	\$32/\$42	2351.302	BR
11/10-12/15	vi	4:30-5:30 p.m.	\$32/\$42	2352.301	BR
11/10-12/15	vi	4:30-5:30 p.m.	\$32/\$42	2352.302	BR

Nivel Avanzado para Niños

Edades 6-17

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

9/13-10/18	mi	7:30-9:30 p.m.	\$47/\$57	2361.301	BR
9/15-10/20	vi	5:30-7:30 p.m.	\$47/\$57	2361.302	BR
11/8-12/13	mi	7:30-9:30 p.m.	\$47/\$57	2362.301	BR
11/10-12/15	vi	5:30-7:30 p.m.	\$47/\$57	2362.302	BR

EQUIPOS CARA

Los equipos CARA ofrecen la oportunidad de competir en gimnasia. La inscripción para todos los programas de nivel de equipo CARA comienza el 8 de agosto para residentes y el 10 de agosto 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 aquí, inscribese lo más pronto posible.

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.

9/5-9/28	ma, ju	5-7 p.m.	\$101/\$112	2401.301	BR
10/3-10/26	ma, ju	5-7 p.m.	\$101/\$112	2402.301	BR
11/2-11/30	ma, ju	5-7 p.m.	\$101/\$112	2403.301	BR
12/5-12/21	ma, ju	5-7 p.m.	\$76/\$86	2404.301	BR

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.

9/5-9/28	ma, ju	7-9:30 p.m.	\$112/\$122	2401.301	BR
10/3-10/26	ma, ju	7-9:30 p.m.	\$112/\$122	2402.301	BR
11/2-11/30	ma, ju	7-9:30 p.m.	\$112/\$122	2403.301	BR
12/5-12/21	ma, ju	7-9:30 p.m.	\$84/\$94	2404.301	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. Las 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 registrarse, llamar 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



SOAR



OPORTUNIDADES ESPECIALES EN RECREACIÓN ADAPTATIVA

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

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

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



Arte y Diversión

Edades 13+

Sumérgete en una serie de experimentos que involucran los cinco sentidos. Exprésate a través de medios creativos que son prácticos, participativos, y divertidos.

10/10	ma	10 a.m.-Mediodía	\$5/\$7	7501.301	EP
11/7	ma	5-7 p.m.	\$5/\$7	7502.301	EP
12/12	ma	5-7 p.m.	\$5/\$7	7503.301	EP

Navegantes de la Naturaleza

Edades 13+

Descubre el mundo de las plantas a través del arte, la ciencia, la jardinería y de la exploración al aire libre.

9/19	ma	10 a.m.-Mediodía	\$5/\$7	7511.301	EP
10/17	ma	10 a.m.-Mediodía	\$5/\$7	7512.301	EP
11/14	ma	10 a.m.-Mediodía	\$5/\$7	7513.301	EP

Excursiones

Edades 13+

Boliche

10/12	ju	5-8 p.m.	\$10/\$15	7521.301	EP
-------	----	----------	-----------	----------	----

Campamento de Navidad

12/7	ju	5-9 p.m.	\$30/\$40	7522.301	EP
------	----	----------	-----------	----------	----



PARQUES Y SENDEROS



PARQUES Y SENDEROS

Commerce City cuenta con 20 parques, 25 millas de senderos, más de 840 acres de espacio abierto y con 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.

Henderson Hill Overlook & Buckley Trails

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, con bancas, con 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 South Platte River Trail. Se encuentra junto a la estación Commerce City / E. 72nd Ave. de la Línea N del tren ligero interurbano.

Second Creek Greenway Trail

Este sendero de superficie blanda forma parte de un sistema de senderos regionales, el cual contará con 17 miles cuando sea completado. Este 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 el 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

Manténgase atento a los Guardaparques de Commerce City en los parques. Las metas del Programa de Guardaparques incluyen:

- Educar a los usuarios de parques y senderos
- Ofrecer educación, divulgación y promoción medioambiental
- Fomentar la protección de los recursos
- Promover la divulgación y promoción y el voluntariado
- Aumentar la seguridad de los visitantes a través de la aplicación de las ordenanzas, normas y reglamentos en la propiedad de los parques *
- Crear administradores responsables de nuestros parques y senderos

*¿Conoce usted las Ordenanzas, Normas y Reglamentos de las Propiedades de Parques? Puede encontrarlas en c3gov.com/parkrules.

Para obtener más información acerca del programa del Guardaparques, visite nuestra página web en c3gov.com/parks-trails/park-rangers.

SERVICIOS DE PARQUES DE COMMERCE CITY

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

Por favor consulte la página de información de los centros (página 7) 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



DEPORTES

¡DESARROLLE EL TRABAJO EN EQUIPO, APRENDA LA DEPORTIVIDAD, ESTABLEZCA AMISTADES ¡Y MANTÉNGASE ACTIVO!

PROGRAMAS DE DEPORTES JUVENILES DE OTOÑO

Voleibol Juvenil

Grados: 2do – 4to | 5to – 6to | 7mo – 8vo

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

Grados 2-4	\$60/\$70	5201.301
Grados 5-6	\$60/\$70	5201.302
Grados 7-8	\$65/\$75	5201.303

- Fecha de Inicio: Semana del 28 de ago
- Fecha Límite de Inscripción: 23 de ago
- Cargo por mora de \$15 después de la fecha límite

Campamentos de Voleibol Juvenil

Edades: 2do – 5to (9 – 10 años) | 6to – 8vo (11 – 13 años)

Desarrolla los fundamentos del voleibol durante este minicampamento. El campamento será para jóvenes de 9 – 13 años de edad. Todos los participantes recibirán un regalo del campamento. El campamento se llevará a cabo en Bison Ridge Recreation Center.

Edades 9-10	\$45/\$55	5501.105
Edades 11-13	\$45/\$55	5501.106

- Horarios de campamento: 5:30 a 7 p.m. (Edades 9 – 10) y 7 p.m. a 8:30 pm todos los días (Edades 11 – 13)
- Fechas del Campamento: 27 de dic – 28 de dic
- Fecha Límite de Inscripción: 7 de dic
- Cargo por mora de \$15 después de la fecha límite

Fútbol Americano de Bandera (Tochito) Juvenil

DIVISIÓN I (MIXTA) – KINDERGARTEN Y PRIMER GRADO

Descubre la emoción de jugar deportes en esta sesión de presentación al fútbol americano de bandera o tochito. Podrás desarrollar destrezas y habilidades en la cancha a través de la instrucción y juegos de liga. Los participantes aprenden los fundamentos de correr, atrapar, pasar y defender en un ambiente divertido de juego. Las prácticas son una vez a la semana (a ser determinado por el entrenador) y un partido a la semana.

Grados K-1	\$50/\$60	5401.301
-------------------	------------------	-----------------

- Fecha de Inicio: Semana del 5 de sep
- Fecha Límite de Inscripción: 23 de ago
- Cargo por mora de \$15 después de la fecha límite

DIVISIÓN II (MIXTA) – GRADOS 2-3

Podrás aumentar tus destrezas y habilidades en la cancha a través de la instrucción y juegos de liga. Los participantes aprenden los fundamentos de correr, atrapar, pasar y defender en un ambiente divertido de juego. Las prácticas son dos veces a la semana (a ser determinado por el entrenador) y un partido a la semana.

Grados 2-3	\$55/\$65	5401.302
-------------------	------------------	-----------------

- Fecha de Inicio: Semana del 5 de sep
- Fecha Límite de Inscripción: 23 de ago
- Cargo por mora de \$15 después de la fecha límite

PROGRAMAS DE DEPORTES JUVENILES DE INVIERNO

Básquetbol Juvenil

JUNIOR NUGGETS

¡Encéstala con Commerce City y con los Denver Nuggets en 2024! Todos los participantes recibirán una camiseta de los Denver Nuggets y una entrada gratis para ver un partido de los Denver Nuggets en Ball Arena.

DIVISIÓN I (CLÍNICA MIXTA) KINDERGARTEN

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

Kindergarten	\$50/\$60	5001.101
---------------------	------------------	-----------------

- Las prácticas comenzarán la semana de 17 de enero
- Las Inscripciones Inician: 1 de nov | Fecha Límite de Inscripción: 8 de dic
- Cargo por mora de \$15 después de la fecha límite

DIVISIÓN II (PARTIDOS DE LIGA MIXTA) GRADOS 1 – 2

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

Grados 1-2	\$65/\$75	5001.102
-------------------	------------------	-----------------

- Las prácticas comenzarán la semana de 8 de enero
- Las Inscripciones Inician: 1 de nov | Fecha Límite de Inscripción: 8 de dic
- Cargo por mora de \$15 después de la fecha límite
- Puede encontrar información adicional teamsideline.com/commercecity

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

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

DIVISIÓN III – GRADOS 3-4 (Niños)	\$75/\$85	5001.103
--	------------------	-----------------

DIVISIÓN III – GRADOS 3-4 (Niñas)	\$75/\$85	5001.104
--	------------------	-----------------

DIVISIÓN IV – GRADOS 5-6 (Niños)	\$75/\$85	5001.105
---	------------------	-----------------

DIVISIÓN III – GRADOS 5-6 (Niñas)	\$75/\$85	5001.106
--	------------------	-----------------

- Las prácticas comenzarán la semana de 8 de enero
- Las Inscripciones Inician: 1 de nov | Fecha Límite de Inscripción: 8 de dic
- Cargo por mora de \$15 después de la fecha límite

CAMPAMENTOS DE “CALENTAMIENTO” DE BÁSQUETBOL

¡Prepárate para la temporada de básquetbol de 2024! Práctica tus tiros al arco, el dominio del balón, los pases y mucho más durante este minicampamento de dos días. El campamento se estructurará como una oportunidad de aprendizaje y de partidos informales supervisados, y con instrucciones ligeras para jóvenes de 8– 13 años. Todos los participantes reciben un balón de básquetbol. El campamento tomará lugar en Bison Ridge Recreation Center.

Edades 8-10

12/27-12/28	mi, ju	8:30-10 a.m.	\$40/50	5501.103
--------------------	---------------	---------------------	----------------	-----------------

Edades 11-13

12/27-12/28	mi, ju	10:30 a.m.–Mediodía	\$40/50	5501.104
--------------------	---------------	----------------------------	----------------	-----------------

- Las Inscripciones Inician: 1 de nov | Fecha Límite de Inscripción: 7 de dic
- Cargo por mora de \$15 después de la fecha límite

INFORMACIÓN DE INSCRIPCIÓN

El departamento de Parques y Recreación forma equipos según los límites escolares; padres de familia, por favor asegúrense de inscribir a su hijo(a) en la escuela primaria pública a la que asiste o que se encuentra dentro de los límites de asistencia escolar de su hogar. Se puede requerir un comprobante de domicilio o verificación de inscripción antes del inicio de la temporada. Haremos todo lo posible para formar equipos para cada escuela y para llevar a cabo las prácticas en esas ubicaciones. Si no se pueden formar equipos en su escuela particular, combinaremos escuelas / equipos que estén en proximidad.

Las solicitudes de inscripción recibidas después de la fecha límite se pondrán en una lista de espera. Después de la fecha límite de inscripción, los jugadores en lista de espera pueden ser agregados a un equipo si un jugador sale 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 al llamar al 303-289-3705.

Nuestra Filosofía de Deportes Juveniles

Padres de familia, tengan en cuenta que todos los programas atléticos juveniles de la ciudad son guiados por la filosofía recreativa. Nuestro objetivo es brindarles 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



DEPORTES JUVENILES

enseñan a los niños las destrezas básicas y los fundamentos del deporte en el que participan; sin embargo, se hace hincapié en el desarrollo del trabajo en equipo, en la deportividad y, lo más importante, en divertirse. Animamos a los entrenadores a comunicar a los jóvenes que el éxito no siempre implica ganar un partido y que la derrota no equivale necesariamente al fracaso; un enfoque en la dedicación y en el trabajo con esfuerzo del niño suele ser lo más importante.

NOTAR: Le pedimos que los niños que participan en una liga competitiva para un deporte en particular que se abstengan de participar en nuestro programa basado en actividades recreativas en ese mismo deporte. Nuestra meta es poder mantener el nivel de juego anivelado y divertido para el participante recreativo.

Marque la Diferencia y Entrene un Equipo de Deportes Juveniles

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

Árbitros, ¡los Necesitamos!

¿Es usted árbitro? ¿Desea recibir capacitación para ser árbitro? Commerce City está en busca de árbitros para la temporada de otoño de fútbol americano de bandera (tochito) y de básquetbol. Los partidos se juegan los días laborables por la noche a partir de septiembre (fútbol americano de bandera) o los sábados por la mañana a partir de enero (básquetbol). Se llevará a cabo una clínica gratuita antes de la temporada; este curso es tanto para principiantes como para árbitros con experiencias. Cubre los temas acerca de las normas, la mecánica, técnicas, políticas y procedimientos. También estamos empezando a buscar árbitros de fútbol y de béisbol. Por favor llame a Matt Darby para obtener más información al 303-289-3705.

LOCAL YOUTH SPORTS PROVIDERS

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

Proveedores Locales de Deportes Juveniles

Esta organización local sin fines de lucro aumenta los servicios de la ciudad, al ofrecer experiencias deportivas a todos los jóvenes interesados, y cuenta con inscripciones a bajo costo para fútbol americano, básquetbol, softbol de niñas y de porrista. La misión de CCYA es 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 o bien comuníquese con el director deportivo específico a continuación.

- Raiders Tackle Football (Otoño) - Daniel Montez - 303-406-3095 o bien cc_raider@msn.com
- Lady Raiders Cheerleading Squad (Otoño) - Sonia Montez - 303-523-2281 o bien ccyacheer@hotmail.com
- Softbol de Niñas (Primavera) - Denise Kaza - 720-434-6559 o bien dcd204@msn.com

Adams City Wrestling Club (Lucha Libre)

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 los partidos son 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 o bien a elena.adamscity@yahoo.com.

Programas de Primavera y Otoño de Brighton Youth Baseball & Softball Association (BYBSA)

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: bybsa.net o bien comuníquese con Cory Moul al llamar al 720-767-9633.

Bison Lacrosse Club (Primavera / Verano / Otoño)

Bison Lacrosse Club ofrece lacrosse juvenil para todos los niveles de experiencia para los grados del 1º - 12º. Los estudiantes de 1º al 8º grado participan en Colorado Youth Lacrosse Association (CYLA), y los estudiantes del 9º a 12º grado compiten en una liga específica de escuela preparatoria. Los equipos practican dos veces por semana y los partidos se juegan los fines de semana en el área metropolitana de Denver. Todos los entrenadores deportivos se apegan a los principios de Positive Coaching Alliance (Alianza de Entrenamiento Positivo). Comuníquese por correo electrónico para obtener información de becas y para disponibilidad de equipo de préstamo.

Primavera: Grados 1 - 8 : Inscripciones: enero | **Temporada:** De marzo-junio
Verano: Grados 9 - 12 : Inscripciones: abril | **Temporada:** De junio-julio
Otoño: Grados 1 - 12 : Inscripciones: junio-julio | **Temporada:** De septiembre-octubre

Para obtener más información, visite bisonlaxclub.com, envíe un correo electrónico a info@bisonlaxclub.com o llame al 303-668-0542.



DEPORTES PARA ADULTOS

Ravens Youth Football Organization - Pop Warner (Otoño)

Liga nacional competitiva de fútbol americano para jóvenes de 5 - 14. 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 de edad. 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 ravensyouthfootball.com.

LIGA DE DEPORTES PARA ADULTOS

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

DEPORTE DE LIGA	INFORMACIÓN 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? Apúntese en la lista de jugadores individuales; cada equipo registrado que necesita jugadores recibe una lista de jugadores adicionales para agregar a su lista. Llame al 303-289-3706 para ser agregado a la lista de jugadores individuales. No hay garantía de que usted será asignado a un equipo.

Juegos Informales de Pickleball en Bison Ridge

- De martes - viernes, de 5:30 a.m. - Mediodía
- Los domingos, de 8:30 a.m. - Mediodía

Volleyball Informal

Bison Ridge - Gimnasio #3

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

Eagle Pointe - Gimnasio #3

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

Liga de Softball de Otoño - Mixta

¿Busca una actividad divertida al aire libre para el otoño? Forme un equipo de softbol mixto para adultos, el cual comienza en agosto. Los equipos están formados por un número igual de hombres y mujeres. Un representante del equipo debe asistir a la reunión de la liga a las 6 p.m. el jueves 20 de julio, en Eagle Pointe Recreation Center. Los partidos se jugarán en Pioneer Park.

- Los miércoles por la noche del 2 de ago al 4 de oct
- COED E-Rec
- \$650 / \$675 (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 20 de julio, en Eagle Pointe Recreation Center. Los partidos se jugarán en Pioneer Park.

- Los martes por la noche del 1 de ago - 3 de oct
- E-Rec Masculina \$650 / \$675 (10 Partidos)
- Los jueves por la noche, del 3 de ago - 5 de oct
- E-Rec Industrial \$650/\$675 (10 Partidos)

Ligas que Comienzan en Enero en Bison Ridge

- Liga de Basquetbol Masculina de Adultos - Los miércoles por la noche
- Liga Mixta de Voleibol - Los lunes por la noche

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 17 de julio en Eagle Pointe Recreation Center. Los partidos se jugarán en Fairfax Park.

- Los lunes por la noche del 7 de ago - 8 de oct
- E-Rec Masculina \$650/\$675 (10 Partidos)



CENTROS DEPORTIVOS

CENTROS (INSTALACIONES)

Jaulas de Bateo

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

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

- Siete jaulas de bateo con motores duales y con luces
- Softbol de lanzamiento lento y varias velocidades para béisbol

Tarifas: \$1.50 por 15

- \$20 – tarjeta de perforación sirve como 15 fichas
- \$25 por media hora (un puesto)
- \$40 por hora (un puesto)

Horario de Primavera, del 2 de abr – 27 de mayo

- De lu – vi, 4 – 8 p.m.
- De sá – do, Mediodía – 5 p.m.

Horario de Verano, del 28 de mayo – 5 de ago

- De lu – vi, 3 – 8:30 p.m.
- De sá – do, Mediodía – 8 p.m.

Horario de Otoño, del 6 de ago – 2 de oct

- De lu – vi, 4 – 8 p.m.
- De sá – do, Mediodía – 5 p.m.

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

Equipo de seguridad

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



Canchas de Tenis

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

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

Renta de Instalaciones Deportivas

Una instalación deportiva puede ser rentada por individuos o 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 multiusos de béisbol / softbol con luces (campos de juego con prácticas limitadas) (jaulas de bateo disponibles en el sitio)

Fairfax Park, 6850 Fairfax St.

Tres campos multiusos de béisbol / softbol (campos de juego o de práctica)

Municipal Services Center, 8602 Rosemary St.

Dos campos multiusos de fútbol americano / fútbol (campos de juego)

Fronterra Park, 10020 Joplin St.

Tres campos multiusos de fútbol americano / fútbol (campos de práctica)

River Run Park, 11515 Oswego St.

Dos campos multiusos de fútbol americano / fútbol (campos de práctica)

Monaco Park, 5790 Monaco St.

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

Turnberry Park, 10725 Wheeling St.

Tres campos multiusos de fútbol americano / fútbol (campos de práctica)

Villages East Park, 11698 Chambers Rd.

Un campo multiusos de béisbol / softbol (campo de práctica)



SERVICIOS JUVENILES



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 la diversión práctica. Diferentes temas y actividades cada mes.

ma, mi, ju	2-4 p.m.		BR
9/5-9/28	¿A quién vas a llamar? Al Caza-Hojas	\$120/\$160	7151.301
10/3-10/26	La Gran Calabaza	\$120/\$160	7152.301
10/31-11/16	Un Poco Cursi	\$120/\$160	7153.301
11/28-12/21	Brillo y Oro	\$120/\$160	7154.301

Junior Jam

Edades 3-5

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

vi	6-9 p.m.	\$15/\$20	BR
9/8	Principios de Otoño		7171.301
9/22	Festival de Otoño		7171.302
10/13	La Gran Calabaza		7172.301
10/27	Callejón de Sustos		7172.302
11/10	¿Por qué doy gracias hoy día?		7173.301
12/22	Copos de Nieve y Bolas de Nieve		7174.301

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 alcanzar hitos de desarrollo a un ritmo individual. Las clases incluyen: 10 multi-deportes, destrezas de motricidad, descubrimiento corporal, nutrición e identificación muscular.

9/7-9/28	ju	1-1:45 p.m.	\$70/\$75	7161.301	BR
10/5-10/26	ju	1-1:45 p.m.	\$70/\$75	7162.301	BR
11/2-11/16	ju	1-1:45 p.m.	\$52/\$56	7163.301	BR
11/30-12/14	ju	1-1:45 p.m.	\$52/\$56	7164.301	BR

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 cinco multi-deportes, reconocimiento de colores, clasificación de formas, identificación de letras y experiencias de vocabulario de acción.

9/7-9/28	ju	2-2:30 p.m.	\$60/\$65	7161.302	BR
10/5-10/26	ju	2-2:30 p.m.	\$60/\$65	7162.302	BR
11/2-11/16	ju	2-2:30 p.m.	\$45/\$48	7163.302	BR
11/30-12/14	ju	2-2:30 p.m.	\$45/\$48	7164.302	BR



SERVICIOS JUVENILES

Mini Exploraciones

Edades 3-5

Juntos exploramos nuestros sentidos, fomentamos nuestra curiosidad y desarrollamos el amor por el mundo natural. La clase se lleva a cabo al aire libre siempre que sea posible; por favor vista a su niño de manera adecuada para el clima.

* Ambos segmentos de tiempo cubren los mismos temas. Por favor seleccione solamente un intervalo de tiempo.

Fecha	Día	Horario	Precio	Código	Estado
9/8-9/22	vi	9-9:45 a.m.	\$16/\$20	7191.301	BR
9/8-9/22	vi	10-10:45 a.m.	\$16/\$20	7191.302	BR
10/6-10/20	vi	9-9:45 a.m.	\$16/\$20	7192.301	BR
10/6-10/20	vi	10-10:45 a.m.	\$16/\$20	7192.302	BR
11/3-11/17	vi	9-9:45 a.m.	\$16/\$20	7193.301	BR
11/3-11/17	vi	10-10:45 a.m.	\$16/\$20	7193.302	BR
12/1-12/15	vi	9-9:45 a.m.	\$16/\$20	7194.301	BR
12/1-12/15	vi	10-10:45 a.m.	\$16/\$20	7194.302	BR

Enriquecimiento de Preescolar

Edades 3-5

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

Fecha	Día	Horario	Precio	Código	Estado
9/11-9/25	sa	10:00-11:00 a.m.	\$16/\$20	7181.301	BR
10/9-10/23	sa	10:00-11:00 a.m.	\$16/\$20	7182.301	BR
10/30-11/13	sa	10:00-11:00 a.m.	\$16/\$20	7183.301	BR
12/4-12/18	sa	10:00-11:00 a.m.	\$16/\$20	7184.301	BR

Fecha	Día	Horario	Precio	Código	Estado
8/15-8/29	sa	10-11 a.m.	\$16/\$20	7101.301	EP
10/10-10/24	sa	10-11 a.m.	\$16/\$20	7102.301	EP
10/31-11/14	sa	10-11 a.m.	\$16/\$20	7103.301	EP
12/05-12/19	sa	10-11 a.m.	\$16/\$20	7104.301	EP

Fecha	Día	Horario	Precio	Código	Estado
8/16-8/30	sa	10-11 a.m.	\$16/\$20	7101.302	EP
10/10-10/25	sa	10-11 a.m.	\$16/\$20	7102.302	EP
11/1-11/15	sa	10-11 a.m.	\$16/\$20	7103.302	EP
12/6-12/20	sa	10-11 a.m.	\$16/\$20	7104.302	EP

Actividades de Acrecentamiento para Padre de Familia / Niño

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

Podrán crear música, arte y mucha diversión juntos.

Fecha	Día	Horario	Precio	Código	Estado
9/11-9/25	sa	10-11 a.m.	\$22/\$28	7185.301	BR
10/9-10/23	sa	10-11 a.m.	\$22/\$28	7186.301	BR
10/30-11/13	sa	10-11 a.m.	\$22/\$28	7187.301	BR
12/4-12/18	sa	10-11 a.m.	\$22/\$28	7187.301	BR

Fecha	Día	Horario	Precio	Código	Estado
8/15-8/25	sa	1-2 p.m.	\$22/\$28	7111.301	EP
10/9-10/23	sa	1-2 p.m.	\$22/\$28	7112.301	EP
10/30-11/13	sa	1-2 p.m.	\$22/\$28	7113.301	EP
12/4-12/18	sa	1-2 p.m.	\$22/\$28	7114.301	EP

PROGRAMAS FAMILIARES

Mi Mami y Yo Lenguaje Estadounidense de Señas para Bebés

Edades 0-5 con un adulto

Esta clase está diseñada para padres de familia y para niños pequeños que quieren aprender el Lenguaje Estadounidense de Señas (ASL, por sus siglas en inglés) en un entorno divertido e interactivo. Los padres de familia, tutores legales y niños aprenderán señales básicas de ASL para palabras y frases cotidianas a través de canciones y cuentos infantiles populares. Por favor inscriba a todos los niños que asistirán.

Fecha	Día	Horario	Precio	Código	Estado
9/9	sa	10-10:30 a.m.	\$10/\$15	7061.301	BR

Viernes de Diversión Familiar

Edades 4+ con un adulto

Pasen tiempo de calidad riendo, jugando y aprendiendo con su familia. Por favor inscriba a cada familiar por clase.

Fecha	Día	Horario	Precio	Código	Estado
9/1	sa	6-7:30 p.m.	\$10/\$15	7031.301	EP
9/15	sa	6-7:30 p.m.	\$10/\$15	7081.301	BR
10/20	sa	6-7:30 p.m.	\$10/\$15	7032.301	EP
11/3	sa	6-7:30 p.m.	\$10/\$15	7083.301	BR
11/17	sa	6-7:30 p.m.	\$10/\$15	7033.301	EP
12/1	sa	6-7:30 p.m.	\$10/\$15	7034.301	EP

Locura de Pesca

Acompañe al Departamento de Parques y Recreación de Commerce City, y al Refugio Nacional de Vida Silvestre Rocky Mountain Arsenal en nuestro mejorado Anual Campeonato de Pesca. Elija entre la pesca en nuestra alberca infantil, campeonato juvenil de pesca, y pesca familiar. Tómese un descanso de la pesca para visitar nuestros puestos interactivos, brincar en los castillos inflables y para encontrar algo delicioso para comer.

El Campeonato de Pesca se lleva a cabo en el Refugio Nacional de Vida Silvestre Rocky Mountain Arsenal, 6550 Gateway Rd., Commerce City, CO 80022.

Pesca Infantil: Edades 1 - 4

Fecha	Día	Horario	Precio	Código	Estado
9/16	sa	9 a.m.-1 p.m.	Gratis		

Campeonato Juvenil de Pesca Edades 3 - 15

Fecha	Día	Horario	Precio	Código	Estado
9/16	sa	9-10:30 a.m.	\$5/\$7	7711.301	

*** Pesca en Familia: Todas las Edades**

Fecha	Día	Horario	Precio	Código	Estado
9/16	sa	11 a.m.-2 p.m.	Gratis		

* No se cobrará la tarifa de pesca; sin embargo, se requieren licencias de pesca para toda persona de 16 años o mayor.

Día de los Abuelos

Todas las Edades

Los abuelos y los nietos son una perfecta combinación tal como los pancakes y el jarabe. Acompáñenos en Eagle Pointe para celebrar el Día de los Abuelos con un delicioso desayuno de pancakes y algunas divertidas artesanías, juegos de patio y castillos inflables. Ven a crear muy buenos recuerdos y pasar tiempo de calidad junto con todos los "Abuelos" especiales que tantas amas. Favor de inscribir a todos los participantes. Los niños de 2 años y menores entran gratis.

Fecha	Día	Horario	Precio	Código	Estado
9/9	sa	8:30-11:30 a.m.	\$12/\$18	7041.301	EP

Búsqueda de Tesoro de Otoño

Todas las Edades

Forma tu propio equipo y explora tu recorrido a través de Commerce City al completar los desafíos en nuestra anual 4ta Búsqueda de Tesoro de Otoño. Explora la ciudad, crea recuerdos y gana premios. Favor de inscribir solamente un participante por equipo. Los premios estarán disponibles para pasar por ellos en el Festival de Otoño el 7 de octubre.

Fecha	Día	Horario	Precio	Código	Estado
9/18-10/6	sa	10-11 a.m.	\$5/\$7/team	7701.301	

Fecha	Día	Horario	Precio	Código	Estado
9/18-10/6	sa	11-12 p.m.	\$5/\$7/team	4451.303	

Noche de Diversión Familiar

Edades 4+ con un adulto *

¡Reúna a toda la familia para una noche de diversión en Boondocks Fun Center! Incluye el transporte desde y hacia el centro recreativo y cena con pizza.

Fecha	Día	Horario	Precio	Código	Estado
10/13	vi	5:30-9:30 p.m.	\$20/\$25	7082.301	BR

*Algunas atracciones pueden tener requisitos de peso / altura.

SERVICIOS JUVENILES



Pasteles Creativos

Edades 8+ con un adulto

Aprenda los conceptos básicos de la decoración de pasteles. Enseñamos técnicas básicas de colocación de cremas, cómo enrollar y cortar fondant y el diseño de pasteles.

Fecha	Día	Horario	Precio	Código	Estado
10/22	do	9 a.m.-Mediodía	\$20/\$25	7051.301	BR

Fecha	Día	Horario	Precio	Código	Estado
11/12	do	9 a.m.-Mediodía	\$20/\$25	7052.301	BR

Fecha	Día	Horario	Precio	Código	Estado
12/3	do	9 a.m.-Mediodía	\$20/\$25	7053.301	BR

Año Nuevo al Mediodía

Edades 3-12 con un adulto

¡Participa en Año Nuevo al Mediodía con tus amigos y familiares! Gánale al reloj en estos juegos de estilo "Minute to Win-It" (Un minuto para ganar), crea tu propia cápsula del tiempo familiar, y saborea el Año Nuevo con nuestra barra de chips y salsas. El precio es por niño.

Fecha	Día	Horario	Precio	Código	Estado
12/31	do	11 a.m.-12:30 p.m.	\$5/\$7	7751.301	BR

PROGRAMAS DE SERVICIOS JUVENILES

Centro Social: Bison Ridge

Edades 11-17

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

Fecha	Día	Horario	Precio	Código	Estado
Lu		5:30-8:30 p.m.	Gratis		

*Social Hub reanudará sus operaciones el lunes 18 de septiembre.

Sin Inscripción Previa: Eagle Pointe

Edades 11-17

Las actividades que no necesitan inscripción previa incluyen billares, PS5, XBOX, Series X, Nintendo Switch, artesanías y juegos de mesa. Septiembre - mayo.

Fecha	Día	Horario	Precio	Código	Estado
Tu-Th		5:30-8:30 p.m.	Gratis		

*Las Sesiones sin Inscripción Previa reanudarán sus el 19 de septiembre.

Exclusivo para Niños

Edades 6-11

¿Necesitas un descanso de tus padres? Acompáñanos para Kidz Only. Jugamos, hacemos artesanías manuales y construimos amistades.

Fecha	Día	Horario	Precio	Código	Estado
vi		6-9 p.m.	\$15/\$20		BR

Fecha	Día	Horario	Precio	Código	Estado
9/8	sa	10-11 a.m.		7251.301	

Fecha	Día	Horario	Precio	Código	Estado
9/22	sa	10-11 a.m.		7251.302	

Fecha	Día	Horario	Precio	Código	Estado
10/13	sa	10-11 a.m.		7252.301	

Fecha	Día	Horario	Precio	Código	Estado
10/27	sa	10-11 a.m.		7252.302	

Fecha	Día	Horario	Precio	Código	Estado
11/10	sa	10-11 a.m.		7253.301	

Fecha	Día	Horario	Precio	Código	Estado
12/22	sa	10-11 a.m.		7254.301	



SERVICIOS JUVENILES

Teen Social

Edades 11-17

Reúne a tus amigos y acompáñanos para disfrutar de actividades, juegos y premios llenos de diversión.

GUERRAS NERF

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

9/24	do	1-3 p.m.	\$12/\$15	7241.301	EP
------	----	----------	-----------	----------	----

CENA DE MISTERIO

¡Ven y acompáñanos para una noche llena de misterio, acertijos y para resolver el misterio de quién es el culpable! Se ofrecerá la cena y el espectáculo.

10/20	vi	5:30-8:30 p.m.	\$25/\$30	7294.301	BR
-------	----	----------------	-----------	----------	----

TORNEO DE MARIO CART

A la una. A las dos. ¡Carro! No querrás perderte nuestro primer torneo de Mario Cart para adolescentes. El primer, segundo, tercer lugar recibirán premios.

11/20	lu	3:30-5:30 p.m.	\$12/\$15	7242.301	EP
-------	----	----------------	-----------	----------	----

Kidz Night In (Noche de Diversión Infantil)

Edades 6-11

Niños, vengan a pasar una noche divertida con artesanías, juegos y natación. * Los padres de familia pueden aprovechar nuestra noche de Cena de Vaqueros para adultos.

8/25	vi	4:30-8:30 p.m.	\$12/\$15	7221.201	EP
------	----	----------------	-----------	----------	----

Kidz Day Out (Día de Paseo Infantil)

Edades 6-11

Ven a disfrutar de un gran día sin los padres de familia. Acompáñanos en nuestro Día de Diversión Infantil. Saldremos en excursiones y, cuando terminemos, regresaremos al centro recreativo para juegos, manualidades y mucho más.

Zoológico de Denver

9/23	sa	Mediodía-5 p.m.	\$15/\$20	7251.201	BR
------	----	-----------------	-----------	----------	----

Maze City

10/28	sa	9 a.m.-3 p.m.	\$15/\$20	7251.201	BR
-------	----	---------------	-----------	----------	----

DEFY

11/11	sa	Mediodía-5 p.m.	\$15/\$20	7251.201	BR
-------	----	-----------------	-----------	----------	----

Luces del Zoológico de Denver

12/15	vi	5-9 p.m.	\$15/\$20	7251.201	BR
-------	----	----------	-----------	----------	----

**Debes traer tu almuerzo / cena dependiendo de la hora del programa.

Sal-Si-Puedes para Adolescentes

Edades 13-17

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

Arcade Invasion (Invasión de Juegos de Arcade)

9/29	vi	6:30-8:30 p.m.	\$10/\$15	7261.301	BR
------	----	----------------	-----------	----------	----

The Mystic Mansion

10/14	sa	4:30-6:30 p.m.	\$10/\$15	7262.301	BR
-------	----	----------------	-----------	----------	----

Down the Rabbit Hole

11/12	do	3:30-5:30 p.m.	\$10/\$15	7263.301	BR
-------	----	----------------	-----------	----------	----

Dungeons & Dragons Pathfinder Society: Outlaws of Alkenstar

Edades 13-17

Una banda pistoleros malhechores se encucia las manos en los grasientos callejones de Alkenstar, la Ciudad del Smog. Para vengarse del magnate que los perjudicó, los renegados tendrán que robar un banco ilícito, frustrar a un mariscal corrupto y escoltar a un inventor solitario a un lugar seguro. Lea la descripción completa en línea.

9/6-11/8	mi	6:30-8:30 p.m.	\$18/\$25	7361.301	BR
----------	----	----------------	-----------	----------	----

11/15-12/20	mi	6:30-8:30 p.m.	\$18/\$25	7362.301	BR
-------------	----	----------------	-----------	----------	----

Club de Aventura de Dungeons & Dragons (Mazmorras y Dragones): La Mina Perdida de Phandelver

Edades 8-12

En busca de su empleador desaparecido, un enano llamado Gundren Rockseeker, nuestra banda de héroes se enfrentará a duendes, se enfrentará a la banda Redbrand Ruffians y aprenderá acerca de la Forja de los Conjuros perdida desde hace mucho tiempo. Lea la descripción completa en línea.

9/11, 9/25	lu	2-3:30 p.m.	\$3/\$5	7363.301	BR
------------	----	-------------	---------	----------	----

10/9, 10/23	lu	2-3:30 p.m.	\$3/\$5	7364.301	BR
-------------	----	-------------	---------	----------	----

11/13, 11/27	lu	2-3:30 p.m.	\$3/\$5	7365.301	BR
--------------	----	-------------	---------	----------	----

12/4, 12/18	lu	2-3:30 p.m.	\$3/\$5	7366.301	BR
-------------	----	-------------	---------	----------	----

*La clase se lleva a cabo cada dos lunes del mes.

Brick Robotics

Edades 12-15

En esta clase de robótica, los niños construyen y programan robots de bloques para que puedan pensar, moverse y reaccionar. Los niños aprenden aspectos de ingeniería, de automatización y de codificación para lograr una serie de desafíos innovadores en este curso de robótica.

10/02-10/23	lu	5:30-7:30 p.m.	\$10/\$15	7312.301	EP
-------------	----	----------------	-----------	----------	----

11/06-11/27	lu	5:30-7:30 p.m.	\$10/\$15	7313.301	EP
-------------	----	----------------	-----------	----------	----

12/04-12/18	lu	5:30-7:30 p.m.	\$10/\$15	7314.301	EP
-------------	----	----------------	-----------	----------	----

Boxeo

Edades 11-17

El boxeo genera confianza en sí mismo y enseña la autodisciplina. Hay transporte disponible hacia y desde el gimnasio desde el Centro Recreativo Eagle Pointe y desde el Centro Recreativo Bison Ridge.

**Esta clase se lleva a cabo fuera del sitio en DCO MMA & Fitness, 4860 Ironton St. L, Denver, CO 80239.

ju	6:30-7:30 p.m.	\$10/\$15
	Hora de llevar a Eagle Pointe 5:15 p.m. servicio de transporte por combi	Hora de llevar a Bison Ridge 5:30 p.m. servicio de transporte por combi

9/7-9/28	7901.302	7901.303
----------	----------	----------

10/5-10/26	7902.302	7902.303
------------	----------	----------

11/2-11/16	7903.302	7903.303
------------	----------	----------

11/30-12/14	7904.302	7904.303
-------------	----------	----------

Defensa Personal Femenina

Edades 15+

No hay confianza como la confianza en la "defensa personal". Los profesionales de DCO MMA & Fitness instruirán la clase acerca de las destrezas básicas de la defensa personal y de la conciencia situacional en Eagle Pointe Recreation Center.

9/18	lu	5:30-6:30 p.m.	\$10/\$15	7911.302	EP
------	----	----------------	-----------	----------	----

10/16	lu	5:30-6:30 p.m.	\$10/\$15	7912.301	BR
-------	----	----------------	-----------	----------	----

11/13	lu	5:30-6:30 p.m.	\$10/\$15	7913.302	EP
-------	----	----------------	-----------	----------	----

12/11	lu	5:30-6:30 p.m.	\$10/\$15	7914.301	BR
-------	----	----------------	-----------	----------	----

Juegos del Recreo

Edades 6-10

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

9/14	ju	6-7:30 p.m.	\$12/\$15	7285.301	BR
------	----	-------------	-----------	----------	----

11/16	ju	6-7:30 p.m.	\$12/\$15	7231.301	EP
-------	----	-------------	-----------	----------	----

Guerras Nerf

Edades 6-10

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

10/26	ju	6-7:30 p.m.	\$12/\$15	7286.301	BR
-------	----	-------------	-----------	----------	----

12/21	ju	6-7:30 p.m.	\$12/\$15	7232.301	EP
-------	----	-------------	-----------	----------	----

Creaciones de Arcilla

Edades 9-13

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

10/3-10/24	ma	6-7:30 p.m.	\$15/\$20	7321.301	EP
------------	----	-------------	-----------	----------	----

Lenguaje Estadounidense de Señas – Nivel Principiante

Diseñado para niños interesados en aprender el Lenguaje Estadounidense de Señas (ASL). Los estudiantes aprenderán los conceptos básicos de ASL, incluyendo el alfabeto, los números y las señales comunes para palabras y frases cotidianas. A través de actividades interactivas y juegos, los estudiantes practicarán sus destrezas del lenguaje de señas y desarrollarán su capacidad para comunicarse por medio del ASL.

Edades 7-11

9/6-9/28	mi, ju	4:30-5:30 p.m.	\$20/\$25	7301.301	BR
----------	--------	----------------	-----------	----------	----

Edades 12-18

9/7-9/28	ju	6-7 p.m.	\$20/\$25	7302.302	BR
----------	----	----------	-----------	----------	----

Lenguaje Estadounidense de Señas – Nivel Intermedio

Edades 12-18

Diseñado para adolescentes que ya han aprendido los conceptos básicos del ASL y están listos para ampliar sus destrezas del lenguaje de señas y su vocabulario. Los estudiantes mejorarán su fluidez conversacional y aprenderán gramática y estructura de oraciones más avanzadas del ASL. A través de actividades y proyectos interactivos, los estudiantes desarrollarán su dominio del lenguaje de señas, y obtendrán una comprensión más profunda del mundo de la Hipoacusia.

9/6-9/27	mi	6-7 p.m.	\$20/\$25	7302.301	BR
----------	----	----------	-----------	----------	----

COMISIÓN JUVENIL

¿Quieres participar? ¡Ya estamos aceptando solicitudes para el año escolar a la 2023/2024!

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

Solicita en línea hoy mismo en c3gov.com/youth. Por favor llama al 303-289-3659 con cualquier pregunta.



SERVICIOS JUVENILES

Aprender a Servir

El aprender a servir se trata de aprender cómo tú puedes servir a tu comunidad y brindar recursos a las personas que no los tienen. Los proyectos son apropiados para la edad, y supervisados por un adulto, y se presenta un certificado al final de la clase.

Edades 7-13					
11/9	ju	6-7:30 p.m.	Gratis	7234.301	EP
Edades 14-17					
11/6	lu	Mediodía-2 p.m.	Gratis	7283.303	BR

Aprende a Administrar tu Dinero y Cocina con un Agente de la Policía Local

Los estudiantes aprenderán el valor de ganar su propio dinero y cómo presu- puestar sus fondos para preparar platillos saludables, divertidos y deliciosos.

9/30	sa	9-11:30am	\$10/\$15	7331.301	EP
10/21	sa	9-11:30am	\$10/\$15	7331.302	EP
11/18	sa	9-11:30am	\$10/\$15	7375.301	BR
12/9	sa	9-11:30am	\$10/\$15	7375.302	BR

Culturas Culinarias

Viaja por todo el mundo al preparar platillos internacionales. Aprende acerca de las diferentes culturas a través de experiencias prácticas con alimentos tradicionales.

Edades 7-11 *La clase se reúne el segundo y el cuarto lunes del mes*					
9/11-9/25	lu	10 a.m.-Mediodía	\$15/\$20	7371.301	BR
10/9-10/23	lu	10 a.m.-Mediodía	\$15/\$20	7372.301	BR
11/13-11/27	lu	10 a.m.-Mediodía	\$15/\$20	7373.301	BR
12/4-12/18	lu	10 a.m.-Mediodía	\$15/\$20	7374.301	BR
Edades 12-17 *La clase se reúne el primer y el tercer lunes del*					
10/2-10/16	lu	10 a.m.-Mediodía	\$15/\$20	7372.302	BR

Recesos Escolares de Otoño

¡Dirígete hacia Apex para un día de escalada en roca, patinaje sobre hielo y natación!

11/20	lu	8 a.m.-4 p.m.	\$30/\$40	7651.301	BR
Ven a pasar el rato con amigos y hacer algo de artesanía y disfrutar de un día agradable en Boondocks. * Por favor trae tu propio almuerzo preparado					
11/21	ma	8 a.m.-4 p.m.	\$30/\$40	7651.302	BR
¡Encuentra tus batas de laboratorio y prepárate para descubrir el emocionante mundo de STEM mientras exploras diferentes conceptos de ciencia e ingeniería con Mad Science!					
11/22	mi	8 a.m.-4 p.m.	\$30/\$40	7651.303	BR

RECREACIÓN AL AIRE LIBRE

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?

Agosto – Atrapa cangrejos de río y mucho más en Sand Creek Regional Greenway (Vía Verde) La clase se llevará a cabo en Eagle Pointe en agosto debido al cierre del centro Bison Ridge.

8/21 lu 10 a.m.-2 p.m. \$10/\$15 7471.201 BR

Septiembre – Acompáñanos para practicar el piragüismo (canoeing) en el Boulder Reservoir.

9/11 lu 10 a.m.-2 p.m. \$20/\$25 7471.301 BR

Octubre – ¡Paseos campestres en pacas de alfalfa, calabazas y un laberinto de maíz para divertirse en el otoño!

10/16 lu 10 a.m.-2 p.m. \$15/\$20 7472.301 BR

Noviembre – Aprende a escalar en roca en un gimnasio bajo techo

11/13 lu 10 a.m.-2 p.m. \$15/\$20 7473.301 BR

Diciembre – ¡Prueba suerte con la gimnasia y con el acondicionamiento físico!

12/11 lu 10 a.m.-2 p.m. \$5/\$10 7474.301 BR



Fotografía de la Naturaleza

Edades 16+
Viaje al Parque Nacional Rocky Mountain para capturar la naturaleza y la vida silvestre en fotografías.

9/25 lu 9 a.m.-3 p.m. \$15/\$25 7481.301 BR

Aficionados de la Sobrevivencia

Edades 10-15
Aprende acerca de los beneficios medicinales y de supervivencia de las plantas por medio de una caminata por la naturaleza.

9/18 lu 11 a.m.-4 p.m. \$10/\$15 7482.301 BR

¡Vamos a escalar! Aprende acerca de los nudos de escaladas, a cómo amarrarte y empieza a escalar en un gimnasio bajo techo.

11/27 lu Mediodía-4 p.m. \$10/\$15 7483.301 BR

Pesca con Mosca Artificial

Edades 15+
Aprenda los pormenores de la pesca con mosca artificial con la ayuda de parte de guías profesionales. No se necesita experiencia ni equipo.

10/14-10/15 sa-do 9 a.m.-3 p.m. \$60/\$75 7461.301 BR

RMNP Junior Ranger

Edades 7-12
Los Junior Rangers del Parque Nacional Rocky Mountain se divierten al descubrir el mundo natural mientras aprenden por qué necesitamos proteger los tesoros especiales que se encuentran en nuestros Parques Nacionales. Pasa el día en el Parque Nacional Rocky Mountain y podrás ganarte tu insignia oficial de Junior Ranger.

10/21 sa 8 a.m.-4 p.m. \$15/\$20 7415.301 EP

PROGRAMACIÓN BASADA EN AVENTURAS

Viajes para Adolescentes

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!

Centro de visitantes del Rocky Mountain Arsenal
8/7 lu 9:30-11:30 a.m. Gratis 7432.201 EP

South Platte River Greenway (Vía Verde)
9/17 do 1-4 p.m. Gratis 7431.301 EP

Mt. Carbon Trail (Sendero)
10/29 do Mediodía-5 p.m. Gratis 7432.301 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).

8/25 vi 3-9 p.m. \$50/\$60 7401.202 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! Elijan una tabla de remo o un kayak y diríjense hacia el agua. Tómese un descanso del agua para disfrutar de un aperitivo en la playa. Todos los integrantes de la familia deben estar inscritos. Punto de reunión Barr Lake.

9/8 vi 5-9 p.m. \$10/\$15 7491.301 BR

Acampada Familiar

Edades 6+ con un adulto
Diríjense hacia Barr Lake para disfrutar de una experiencia exclusiva de acampar. Las actividades incluyen senderismo, tiro al arco, observación de aves y mucho más.

9/30-10/1 Mediodía \$10/\$15 7441.301 EP

Tiro al Arco

Edades 8-13
Aprende seguridad, forma, secuencia de disparos y enfoque. Hay arcos disponibles para todos los participantes. Pasar y llevar a los participantes en Eagle Pointe Recreation Center. En caso de mal tiempo, la clase se llevará a cabo en Eagle Pointe. El lunes antes de que comience cada sesión (11 de sep, 2 de oct, 6 de nov y 4 de dic), se llevará a cabo una clase para los nuevos participantes.

9/13-9/27 mi 5-6:30 p.m. \$30/\$40 7411.301 EP

10/4-10/18 mi 5-6:30 p.m. \$30/\$40 7412.30 EP

11/8-11/15 mi 5-6:30 p.m. \$20/\$30 7413.301 EP

12/6-12/13 mi 5-6:30 p.m. \$20/\$30 7414.301 EP

Paseo Familiar en Trineo

Tomen un paseo panorámico en trineo con hermosas vistas del Ten Mile Range y del Continental Divide en Breckenridge. Después del paseo, diríjense hacia la casa club para disfrutar de una cena estilo buffet y de entretenimiento en vivo. Todos los integrantes de la familia que asistirán deben estar inscritos.

12/16 sa 3-10 p.m. \$60/\$75 7492.301 EP



MANTÉNGASE CONECTADO



PARQUES, RECREACIÓN Y GOLF

c3gov.com/Recreation

El sitio web oficial de Parques, Recreación y Golf de la Ciudad de Commerce City



PREGUNTAS PARA RECREACIÓN

¿Tiene una pregunta o comentario específico?
askrecreation@c3gov.com



SÍGANOS Y MANTÉNGASE INFORMADO

[Facebook.com/commercecityparksrecgolf](https://www.facebook.com/commercecityparksrecgolf)
[Instagram.com/commercecityparksrecgolf](https://www.instagram.com/commercecityparksrecgolf)



CIUDAD DE COMMERCE CITY

c3gov.com/MyC3

Encuentre la más reciente información para compartir el orgullo comunitario y ayudar a que Commerce City luzca genial.



ALERTAS DE LA CIUDAD

c3gov.com/subscribe

Reciba alertas de la ciudad para emergencias e información importante.



LINEA DIRECTA DEL CLIMA PARA DEPORTES

303-289-3757