



# Commerce City Recreation

**INVIERNO Y  
PRIMAVERA 2024**  
GUÍA DE  
ACTIVIDADES



## **LANZAMIENTO DE LA EXPANSIÓN DE LA CASA CLUB DE BUFFALO RUN**

*Detalles en la página 3*

## **MINICON REGRESA**

*Detalles dentro de la cubierta*

Las inscripciones abren  
el 5 de diciembre

**[c3gov.com/Recreation](https://c3gov.com/Recreation)**

**Commerce City Parks,  
Recreation & Golf**

13905 E. 112th Ave.  
Commerce City, CO 80022

ECRWSS  
Postal Patron

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

# MINICON

UN EVENTO  
FAMILIAR GRATIS

**SÁBADO, 23 DE MARZO**

**10 A.M. - 4 P.M.**

**BISON RIDGE RECREATION CENTER  
13905 E. 112TH AVENUE**

CON  
LANDMARK  
COMIC  
BOOK CLUB



[C3GOV.COM/EVENTS](http://C3GOV.COM/EVENTS)

DISFRUTA DE ESTE DÍA FAMILIAR DE ARTESANÍAS,  
DISFRACES, NARRACIÓN DE CUENTOS Y MUCHO  
MÁS MIENTRAS CELEBRAMOS TODO LO  
RELACIONADO CON LA CULTURA POP.

¿PREGUNTAS? CONTACTO  
[PRGEVENTS@C3GOV.COM](mailto:PRGEVENTS@C3GOV.COM)



## CELEBRACIÓN DEL DÍA DE LA TIERRA

SÁBADO 20 DE ABRIL DE 11 A.M. - 2 P.M.

El Refugio Nacional de Vida  
Silvestre Rocky Mountain  
Arsenal y Recreación de  
Commerce City se encuentran  
celebrando el Día de la Tierra

- ✓ Convivencia con animalitos
- ✓ Toca el camión
- ✓ Preparación de jardín
- ✓ Y mucho, mucho más



Commerce City  
Recreation

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN VISITE  
[C3GOV.COM/RECREATION](http://C3GOV.COM/RECREATION)



## Estimados Residentes,

El Departamento de Parques, Recreación y Golf (PRG, por sus siglas en inglés) brinda sus servicios a más de 100,000 clientes cada año, y nos esforzamos continuamente para facilitar programas y eventos de la más alta calidad para nuestra comunidad. Esta temporada, esperamos con mucho entusiasmo el regreso de eventos populares tales como el Mini Comic-Con, el Baile de Papás e Hijas y la celebración del Día de la Tierra.

Ya sea que usted sea nuevo en la ciudad o un residente de mucho tiempo, me gustaría agradecerle por su continuo apoyo y participación. Este es un momento emocionante para PRG, ya que estamos respondiendo a las necesidades siempre cambiantes de nuestra creciente ciudad con proyectos que incluyen la renovación de Monaco Park, la adición de los parques Second Creek y Oasis, y la expansión del Clubhouse del Campo

de Golf Buffalo Run y de Bison Grill. El proyecto del clubhouse incluye espacio adicional para el comedor, una sala de estar ampliada, una nueva sala de banquetes, un patio en la azotea y una cocina ampliada.

Los profesionales dedicados de aquí en Commerce City se encuentran comprometidos a brindar una vida de calidad. Animamos a todos nuestros residentes a aprovechar la maravillosa red de parques comunitarios y de vecindarios de la ciudad, los senderos, las instalaciones recreativas y las actividades recreativas durante todo el año, y un campo de golf de campeonato.

Aquí, en la zona de Front Range, cualquier época del año aún puede brindar oportunidades para disfrutar de un paseo por el Refugio Nacional de Vida Silvestre Rocky Mountain Arsenal, de dar un paseo por el sendero Second Creek o bien de inscribirse en una clase de acondicionamiento físico en los centros recreativos Bison Ridge o Eagle Pointe. ¡Siento gran orgullo de poder decir que hay algo para todos en Commerce City!

Nuestro muy trabajador personal, empleados de temporada y voluntarios nos ayudan a esforzarnos continuamente hacia nuestra misión de contribuir a una Comunidad de Calidad para Toda la Vida. Una gran parte de este esfuerzo ha sido la dedicación de la exdirectora de Parques, Recreación y Golf, Carolyn Keith, quien se jubiló en agosto después de servir a nuestra comunidad durante más de 20 años. Ella supervisó grandes logros para la ciudad, incluyendo la construcción de Bison Ridge Recreation Center, de la Alberca de Paradise Island, las renovaciones de Eagle Pointe Recreation Center, la adición de numerosos nuevos parques y mucho más. Nos gustaría agradecer a Carolyn por su arduo trabajo y por su orientación tanto a la ciudad como a la comunidad en general.

Me llena de entusiasmo pensar acerca de lo que el 2024 depara para nuestro departamento y para nuestra ciudad. ¡Recuerden siempre explorar, vivir las experiencias, ampliar y descubrir su pasión!

Les deseo todo lo mejor,

*Chad Redin*

DIRECTOR ADJUNTO DE PARQUES, RECREACIÓN Y GOLF

**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**

**24 de Dic:** Ambas instalaciones  
cierran a la 1 p.m.

**25 de Dic:** Ambas instalaciones  
cerradas

**31 de Dic:** Ambas instalaciones  
cierran a la 1 p.m.

**1 de en:** Ambas instalaciones  
cerradas

**17 de mar: Formación del personal**  
Bison Ridge cerrado

**24 de mar: Formación del personal**  
Eagle Pointe cerrado

**31 de mar: Pascua**  
Ambas instalaciones cerradas

**28 de abr: Formación del personal**  
Ambas instalaciones cerradas

**NÚMEROS IMPORTANTES**

**Línea Directa del Tiempo / Clima  
para Deportes:** 303-289-3757

**Mostrador de Recepción  
de Adultos Activos:** 303-289-3756

**Campo de Golf Buffalo Run:**  
303-289-1500

**PERSONAL DEL DEPARTAMENTO**

**Chad Redin**  
Director Adjunto de CPRP

**Tim Duda**  
Gerente de Recreación

**Paul Hebinck**  
Gerente de Golf de PGA

# ÍNDICE

<b>INSCRIPCIONES</b> .....	<b>4</b>
<b>INFORMACIÓN DE CENTROS</b> .....	<b>7</b>
<b>EVENTOS ESPECIALES</b> .....	<b>8</b>
<b>ADULTOS</b> .....	<b>9</b>
<b>PROGRAMAS ACUÁTICOS</b> .....	<b>18</b>
<b>BAILE</b> .....	<b>27</b>
<b>ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y BIENESTAR</b> .....	<b>29</b>
<b>GOLF</b> .....	<b>31</b>
<b>GIMNASIA</b> .....	<b>33</b>
<b>PROGRAMAS ADAPTIVOS: SOAR</b> .....	<b>36</b>
<b>PARQUES Y SENDEROS</b> .....	<b>38</b>
<b>DEPORTES JUVENILES</b> .....	<b>40</b>
<b>DEPORTES PARA ADULTOS</b> .....	<b>43</b>
<b>CENTROS DEPORTIVOS</b> .....	<b>44</b>
<b>SERVICIOS PARA JÓVENES / ADOLESCENTES</b> .....	<b>45</b>

## 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



## Plan Maestro de Parques, Recreación y Golf: Participe Hoy, Construya Nuestro Futuro

Parques, Recreación, y Golf de Commerce City se encuentra trabajando en un nuevo plan maestro que brindará una hoja de ruta a largo plazo que identificará iniciativas clave para guiar a la ciudad durante la próxima década.

El plan maestro evalúa las condiciones existentes de la ciudad, identifica los deseos y necesidades de recreación de la comunidad, prioriza las recomendaciones, y genera un plan para la mejora a largo plazo de los programas y centros recreativos de la ciudad.

El proceso de la formulación del plan maestro comenzó durante el verano y las oportunidades para ofrecer comentarios públicos concluirán en noviembre. Después de una cuidadosa consideración de todos los comentarios y sugerencias recopiladas y de un importante análisis acerca de cómo lograr las necesidades declaradas hacia el futuro, es probable que las conclusiones y la visión se presenten ante el Concejo Municipal y al público a principios de 2024.

El nuevo Plan Maestro de Parques, Recreación y Golf reflejará las aportaciones de la comunidad de diversas experiencias, y brindará metas y estrategias bien definidas que se armonicen con las diversas necesidades de la comunidad.

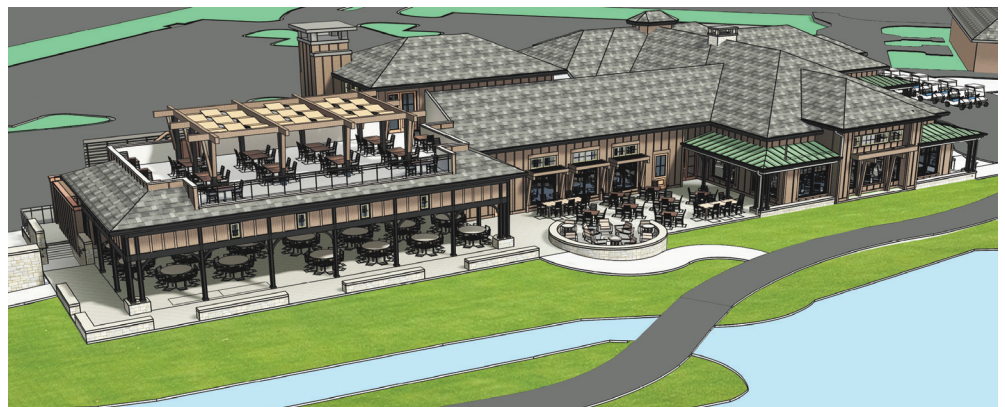


## Expansión del Clubhouse del Campo de Golf Buffalo Run

Commerce City está a punto de comenzar un proyecto de ampliación en el clubhouse del Campo de Golf Buffalo Run y en las instalaciones de mantenimiento. El proyecto incluye agregar espacio de comedor para Bison Grill, una sala de estar ampliada, una nueva sala de banquetes, un patio en la azotea y una cocina ampliada. Una vez que se complete la expansión del clubhouse, el restaurante Bison Grill tendrá capacidad para unas 100 personas para una cena informal de primera categoría aquí mismo en Commerce City.

El proyecto también incluye equipos adicionales y almacenamiento de materiales para las instalaciones de mantenimiento de Buffalo Run. Está previsto que las obras comiencen durante la primavera de 2024 y se espera que demoren aproximadamente un año en completarse para la primavera de 2025. Bison Grill continuará facilitando servicios de alimentos y bebidas durante todo el proyecto desde un remolque de comida temporal de Bison Grill.

Para obtener más información, por favor visite [c3gov.com/CPI](https://c3gov.com/CPI)





# 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](http://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.

**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

## ¡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](https://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.



# INFORMACION DE LA INSTALACION



## RENTAS DE CENTROS RECREATIVOS

Las reservas deben presentarse dos semanas antes de la fecha del evento. Visite [c3gov.com/rent-or-reserve](https://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](https://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:

<b>Fairfax Park</b>	3 refugios	<b>River Run Park*</b>	2 refugios
<b>Pioneer Park</b>	4 refugios	<b>Villages East Park*</b>	1 refugio
<b>Stampede Park*</b>	1 refugio	<b>Monaco Park</b>	2 refugios
<b>Freedom Park</b>	1 refugio	<b>Turnberry Park*</b>	1 refugio
<b>Prairie Gateway Open Space</b>	1 refugio	<b>Veterans Memorial Park</b>	1 refugio
<b>Fronterra Park*</b>	1 refugio		

\*Los parques marcados con un asterisco están disponibles para alquilar en línea en [c3gov.com/Register](https://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)

RECREACIÓN DE COMMERCE CITY  
PRESENTA

# NOCHE DE COMEDIA

VIERNES 26 DE ENERO

8-10 p.m. • Edades 21+

Bison Grill

Campo de Golf Buffalo Run

BOLETOS DE • \$49/\$59

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN VISITE  
[C3GOV.COM/RECREATION](http://C3GOV.COM/RECREATION)

## Baile de Papás e Hijas

### CABALLERO CON SU PRINCESA

Una noche encantada con su pequeña princesa y bailen bajo las estrellas

Viernes 2 de febrero

6 - 9 p.m.

\$15 Residentes/ \$18 No Residentes

Bison Ridge Recreation Center

7751.101



## ADAMS COUNTY MAYORS & COMMISSIONERS YOUTH AWARDS

**NOMINATE  
STUDENTS  
WHO HAVE  
OVERCOME  
ADVERSITY**



### Premios Juveniles de Alcaldes y Comisionados de Adams County

**Nomine a estudiantes que hayan superado la adversidad**

Grados 6 - 12, hasta 20 años de edad

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

## — 38TH ANNUAL — Desayuno de PANQUEQUES



¡Acompáñenos para el 38o desayuno anual de panqueques ofrecido por el propio Bison Grill de Commerce City! EL menú incluye panqueques, salchichas, fruta y un dulce jarabe de maple. ¡Este es un evento familiar, con actividades para los niños, así que cuénteles a todos sus conocidos! Traiga dinero en efectivo para poder participar en nuestra rifa y ganar grandes premios. Los boletos para la rifa se venderán a un boleto por \$1 o bien seis boletos por \$5. Los premios incluirán una hermosa colcha hecha por el grupo de costura de Commerce City, tarjetas de regalo para comidas en Bison Grill, pases para el increíble Campo de Golf Buffalo Run, pases para los dos centros recreativos de la ciudad ¡y mucho más! El costo del boleto aumenta en la puerta. Compre boletos por adelantado en los centros recreativos Eagle Pointe o Bison Ridge, al llamar al 303-289-3789 o bien en línea en [c3gov.com/register](http://c3gov.com/register).

5/4 sa 8 - 10 a.m. \$9 in advance, \$12 at the door  
4601.209 EP



# ADULTOS

## EVENTOS Y EXCURSIONES PARA ADULTOS 21+

### Noche de Comedia en Buffalo Run

Acompáñenos para disfrutar de comida deliciosa y de muchas risas en una Noche de Comedia en Buffalo Run. ¡Estaremos presentando comediantes locales, y este evento es uno que no se querrá perder! ¡El precio de la entrada incluye aperitivos! Habrá una barra de efectivo disponible. ¡Visite [c3gov.com/Recreation](http://c3gov.com/Recreation) o nuestras páginas de redes sociales para obtener más información acerca de esta noche llena de humor!

**Vi 26 de ene 8 p.m. – 10 p.m. \$47/\$52 4651.101**

### Pinceles y Brunch

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

**Sá 2 de mar 10 a.m. – 1 p.m. \$59/\$69 4651.102**

### El Mago de Oz: Una noche con OSC

Suba al autobús y acompáñenos en una excursión hacia Boettcher Concert Hall para ver a la Sinfónica de Colorado interpretar cada nota de la banda sonora original de la película El Mago de Oz, mientras la película se proyecta simultáneamente en la pantalla grande. Esta excursión hacia el centro de Denver sale desde Bison Ridge Recreation Center.

**Do 3 de mar 1 p.m. – 5:30 p.m. \$45/\$55 4651.103**

### Baile de Graduación para Adultos: El gran Gatsby

Regrese al pasado hasta los estrépitos años de la década de los 20 para disfrutar de una velada mágica mientras baila toda la noche. Vístase

para impresionar y disfrute de juegos interactivos y de un fotomatón. En asociación con la Fundación Quality Community, organizarán una subasta silenciosa en beneficio de los programas de recreación en Commerce City. La entrada incluye dos bebidas y aperitivos. Para obtener más información, consulte nuestras páginas de redes sociales.

**Sá 6 de abr 8 p.m. – 10 p.m. \$56/\$66 4651.104**

### Cochera de Arte en Acuarela

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 individualizada. Esta clase es perfecta para todos los niveles de destreza y se enfocará en técnicas fundamentales de acuarela, así como en 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 también pueden traer sus propios. Esta es una clase de cinco semanas de duración.

**1/22 – 2/19 6 p.m. – 8 p.m. \$120/\$140 4401.103 EP**

### Clases de ESL

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 piensan 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 Eagle Pointe Recreation Center.

#### Sesión 1

**1/9-2/1 ma y ju 5:30-7 p.m. \$56/\$64 4401.101 EP**

#### Sesión 2

**2/13-3/7 ma y ju 5:30-7 p.m. \$56/\$64 4401.102 EP**



# ADULTOS

## RECREACIÓN PARA ADULTOS AL AIRE LIBRE

### Cuadrilla de Escalada

**Edades 21+**

Diríjase hacia el gimnasio de escalada The Spot para pasar una noche de escalada y de escalada en boulder. The Spot ofrece bebidas de barril para adultos por su propia cuenta. Servicio de transporte incluido. ¿Necesita servicio de guardería? ¡Consulte Exclusivo para Niños (Kidz Only) para que los niños puedan tener una divertida noche de natación!

Vi 26 de ene 5 – 9 p.m. \$45/\$55 4651.111 BR

### Esquí de Travesía

**Edades 18+**

Disfrute de una clase particular de esquí para aprender los fundamentos básicos de este deporte. Después de la clase, continúe explorando los senderos, coma algo o bien disfrute del paisaje.

La tarifa incluye la lección y la renta del equipo. El almuerzo por su propia cuenta.

Sá 17 de feb 8:30 a.m. – 3 p.m. \$100/\$120 4651.112 BR

### Tiro al Arco para Adultos

**Edades 18+**

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

Vi 15 de mar 5 – 7 p.m. \$20/\$25 4651.113 BR

### Rafting en Aguas Bravas

**Edades 18+**

Flote por la histórica ciudad minera de Idaho Springs con 10 divertidos rápidos. Transporte incluido.

Sá 18 de mayo 8 a.m. – 2 p.m. \$85/\$100 4651.117 EP

## CENTRO DE ADULTOS ACTIVOS EN EAGLE POINTE

¡Todo el mundo es bienvenido!

Clases diarias y actividades que no requieren inscripción previa para personas mayores y adultos mayores.

¡Membresías con descuento para residentes de 62+!

Horario: De lunes – viernes de 8 a.m. – 4 p.m.

### Clases Sin Inscripción Previa Necesaria de Eagle Pointe

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

**Los lunes**

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

**Los martes**

Biliaries 8:30 a.m. – 4 p.m.  
Juego de Dados Farkle Mediodía – 3:30 p.m.

**Los miércoles**

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

**Los jueves**

Biliaries 8:30 a.m. – 4 p.m.  
Juegos Mentales 1 p.m. – 4 p.m.

**Los viernes**

Biliaries 8:30 a.m. – 4 p.m.  
Día de Juegos de Elección de Participantes 11 a.m. – 4 p.m.

## PROGRAMAS Y EVENTOS DE ADULTOS ACTIVOS

### Celebración del Cumpleaños de Elvis Presley

¡Elvis ya está en el edificio! Ayude a Elvis a celebrar su cumpleaños mientras interpreta éxitos de su carrera. Se servirán algunas de las comidas favoritas de Elvis mientras disfrutamos de esta actuación.

Lu 8 de ene Mediodía – 2 p.m. \$XX/\$XX 4601.124 EP

### Desayuno del Día de San Valentín con Panecitos y Gravy

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

Mi 14 de feb 8:30 – 10:30 a.m. \$5/\$6 4601.102 EP

### Presentación de Camp David por Debra Bullock

Debra se capacitó en Camp David, un retiro para el presidente de los Estados Unidos de América. El retiro también ofrece a los agentes federales un lugar para vacacionar con sus familias. Pase la mañana aprendiendo acerca de las experiencias de Debra durante su capacitación en Camp David. Bocadillos incluidos.

Mi 21 de feb 10 a.m. – 11 a.m. \$5/\$6 4601.125 EP



## Almuerzo de Celebración del Día de San Patricio en Bison Ridge

¡Marzo es un mes para poder disfrutar de su lado irlandés! Vístase de verde y celebre el Día de San Patricio. Disfrutaremos de una comida tradicional irlandesa preparada por el increíble Bison Grill. ¡En el menú, tendremos carne de res en conserva y repollo, papas, pan de soda irlandés, una ensalada y un sabroso postre! Habrá entretenimiento disponible. ¡Inscríbase temprano para reservar su cupo! Hay opciones de comida para llevar disponibles, cuando se inscriba, por favor informe al personal si asistirá al evento o si desea la comida para llevar.

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

## Hora Social de Red Sweater y Voluntarios en Eagle Pointe

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

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

## Club de Lectura

¿Le interesa la lectura y poder conocer nuevos amigos? Únase al club de lectura a través de Eagle Pointe Recreation Center. Los libros serán elegidos por el club a medida que se termine de leer un libro. El club de lectura está dirigido por voluntarios y se reúne el primer viernes de cada mes, esto es según las páginas del libro elegido por el grupo. 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.

**Vi 5 de ene 1 - 2:30 p.m. Gratis EP**

**Vi 2 de feb 1 - 2:30 p.m. Gratis EP**

**Vi 1 de mar 1 - 2:30 p.m. Gratis EP**

**Vi 5 de abr 1 - 2:30 p.m. Gratis EP**

## Documental acerca de la Historia de los Presidentes

Esta serie compartirá los grandes hombres del pasado cuyo viaje los llevó a ser presidente de los Estados Unidos. Mire y aprenda cómo los logros de cada hombre los dirigió hacia la presidencia. Habrá café y bocadillos disponibles.

### George Washington: La Senda hacia la Presidencia

**Mi 31 de ene 1 - 3 p.m. \$4/\$5 4601.130 EP**

### Andrew Jackson: De Hombre del Pueblo hasta la Presidencia

**Mi 28 de feb 1 - 3 p.m. \$4/\$5 4601.131 EP**

### Ulysses Grant: General de la Guerra Civil y Presidente

**Mi 27 de mar 1 - 3 p.m. \$4/\$5 4601.132 EP**

### Benjamin Franklin: Padre de la Nación

**Mi 24 de abr 1 - 3 p.m. \$4/\$5 4601.133 EP**

## Series de Charlas con Cafecito

### Café con el Equipo de Deportes de Commerce City

¡El Equipo de Deportes mantiene activos a jóvenes y adultos a través de los muchos programas que ofrece, tales como softbol, básquetbol, béisbol y mucho más! Venga a conocer al nuevo personal y aprenda los conceptos básicos de la programación diaria en Deportes.

**Ma 9 de ene 9 - 10 a.m. Gratis 4601.104 EP**

### Café con el Equipo de Servicios Juveniles y Actividades al Aire Libre de Commerce City

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

**Lu 12 de feb 9 - 10 a.m. Gratis 4601.105 EP**

### Café con Jaden Forsythe

Conozca a Jaden y a su familia. ¡Jaden presentará a su familia y hablará acerca de cómo pasó de participar en los Programas de Centros Recreativos cuando era niño hasta convertirse en el Especialista en Adultos Activos!

**Ma 19 de mar 9 - 10 a.m. Gratis 4601.106 EP**

## ¡Celebración Mensual de Cumpleaños!

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

**Ju 18 de ene 1 - 2 p.m. \$5/\$7 4601.116 EP**

**Ju 15 de feb 1 - 2 p.m. \$5/\$7 4601.117 EP**

**Ju 21 de mar 1 - 2 p.m. \$5/\$7 4601.118 EP**

**Ju 18 de abr 1 - 2 p.m. \$5/\$7 4601.119 EP**



# ADULTOS

## Bingo con Burrito de Desayuno en Bison Ridge

¡Tómese un descanso de su rutina de desayuno normal! Acompañe al Personal de Recreación para disfrutar de abundantes burritos de desayuno y de un juego de bingo por la mañana en Bison Ridge.

¡Tendremos grandes premios y muchísima diversión! Se requiere la inscripción para poder asistir.

Vi 19 de ene	9 – 10:30 a.m.	\$10/\$12	4651.105	BR
Vi 16 de feb	9 – 10:30 a.m.	\$10/\$12	4651.106	BR
Vi 15 de mar	9 – 10:30 a.m.	\$10/\$12	4651.107	BR
Vi 19 de abr	9 – 10:30 a.m.	\$10/\$12	4651.108	BR

## Día Nacional del Pastel

¡Celebre el Día Nacional del Pastel! Esta es una gran oportunidad para probar una amplia variedad de pasteles, tomar un poco de café y disfrutar de un gran tiempo con los amigos. Se requiere la inscripción para poder asistir.

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

## Día Nacional de Pan de Pita

Creado por primera vez en el Medio Oriente prehistórico, el pan de pita ahora es común como bocadillo y en las mesas de los Estados Unidos y más allá. Venga preparado para remojar, embarrar y envolver su pan de pita con ingredientes deliciosos y para aprender todo acerca de la historia del pan de pita. Es necesario inscribirse para poder asistir a este evento de almuerzo ligero.

Vi 29 de mar	11 a.m.- 12:30 p.m.	\$9/\$11	4601.107	EP
--------------	---------------------	----------	----------	----

## Películas Matiné de los Martes en Eagle Pointe

¡Venga a escaparse de los vientos invernales y abrigarse mientras disfruta de una serie de películas inspiradoras que lo motivarán e inspirarán! ¡Acompáñenos en Eagle Pointe el último martes del mes para ver una de estas películas y disfrutar de algunos bocadillos típicos de cine! Consulte el boletín "On the Move" para obtener más información acerca de la película del mes.

Ma 30 de ene	1 – 3 p.m.	\$4/\$6	4601.120	EP
Coach Carter (Juego de Honor)				
Ma 27 de feb	1 – 3 p.m.	\$4/\$6	4601.121	EP
King Richard (El método Williams)				
Ma 26 de mar	1 – 3 p.m.	\$4/\$6	4601.122	EP
42 The Jackie Robinson Story (42 La verdadera historia de una leyenda del deporte)				
Ma 30 de abr	1 – 3 p.m.	\$4/\$6	4601.123	EP
The Blind Side (Un sueño posible)				

## Rincón de Artesanías

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

Vi 12 de ene	10 a.m. – Mediodía			
Candy Rose Buds (Dulces de Capullos de Rosas)				
		\$10/11	4601.108	EP
Vi 9 de feb	10 a.m. – Mediodía			
Hot Chocolate Snowman (Muñeco de nieve con chocolate caliente)				
		\$10/11	4601.109	EP
Vi 8 de mar	10 a.m. – Mediodía			
Floral Wall Piece (Pieza Floral de Pared)				
		\$10/11	4601.110	EP
Vi 12 de abr	10 a.m. – Mediodía			
Paint a Stepping Stone (Pintura de Peldaños)				
		\$10/11	4601.111	EP

## Comida Estilo Potluck (de traje) en Eagle Pointe

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

Vi 26 de ene	11 a.m. – 12:30 p.m.	\$3/\$5	4601.134	EP
Vi 23 de feb	11 a.m. – 12:30 p.m.	\$3/\$5	4601.135	EP
Vi 22 de mar	11 a.m. – 12:30 p.m.	\$3/\$5	4601.136	EP
Vi 26 de abr	11 a.m. – 12:30 p.m.	\$3/\$5	4601.137	EP

## Viernes de Bingo en Eagle Pointe

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

Vi 26 de ene	1 – 2:30 p.m.	\$5/\$7	4601.112	EP
Vi 23 de feb	1 – 2:30 p.m.	\$5/\$7	4601.113	EP
Vi 22 de mar	1 – 2:30 p.m.	\$5/\$7	4601.114	EP
Vi 26 de abr	1 – 2:30 p.m.	\$5/\$7	4601.115	EP

## CLASES

### Voleibol de Silla

¡Siéntese, Pase, Anote! ¡Reúnase con sus amigos y acelere su ritmo cardíaco y mueva su cuerpo con un emocionante partido de voleibol de silla! El voleibol de silla se juega con una pelota de playa y con una red de cinco pies de altura. El voleibol de silla es ideal para ayudar con



la movilidad de la parte superior del cuerpo y con la flexibilidad de las articulaciones. Mejore el tono muscular, los reflejos, la coordinación manual-visual y la resistencia. ¡Las reglas son similares a las del voleibol normal, excepto que se permanece sentado!

<b>Mi 3 de ene</b>	<b>10 – 11 a.m.</b>	<b>Gratis</b>	<b>4601.126</b>	<b>EP</b>
<b>Mi 7 de feb</b>	<b>10 – 11 a.m.</b>	<b>Gratis</b>	<b>4601.127</b>	<b>EP</b>
<b>Mi 6 de mar</b>	<b>10 – 11 a.m.</b>	<b>Gratis</b>	<b>4601.128</b>	<b>EP</b>
<b>Mi 3 de abr</b>	<b>10 – 11 a.m.</b>	<b>Gratis</b>	<b>4601.129</b>	<b>EP</b>

## Boliche Wii

¡Atención todos los novatos, amateurs y profesionales del boliche! ¡El Centro de Adultos Activos trae de regreso el Boliche Wii! ¡Reúnanse 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.

<b>Mi 31 de ene</b>	<b>10 – 11:30 a.m.</b>	<b>Gratis</b>		<b>EP</b>
<b>Mi 28 de feb</b>	<b>10 – 11:30 a.m.</b>	<b>Gratis</b>		<b>EP</b>
<b>Mi 27 de mar</b>	<b>10 – 11:30 a.m.</b>	<b>Gratis</b>		<b>EP</b>
<b>Mi 24 de abr</b>	<b>10 – 11:30 a.m.</b>	<b>Gratis</b>		<b>EP</b>

## CLASES DE SALUD Y BIENESTAR

### Serie de Jubilación para Principiantes

Si usted ya se está acercando a los 65 años, deberá tomar decisiones con respecto a:

**Medicare** – este es el sistema federal de seguro médico para estadounidenses mayores. ¿Cómo decidir si un plan de Medicare Advantage o Suplemento de Medicare es adecuado para usted? ¿Cómo evitar sanciones / multas?

<b>Ma 16 de ene</b>	<b>5:30 – 6:30 p.m.</b>	<b>Gratis</b>	<b>4701.1XX</b>
---------------------	-------------------------	---------------	-----------------

EP o bien vía Zoom

**Seguro Social** – ¿cómo usted puede maximizar sus beneficios? Si está casado(a), ¿cómo coordinarse con su cónyuge?

<b>Ma 20 de feb</b>	<b>5:30 – 6:30 p.m.</b>	<b>Gratis</b>	<b>4701.1XX</b>
---------------------	-------------------------	---------------	-----------------

EP o bien vía Zoom

**Cuidado a Largo Plazo** – el 70% de los estadounidenses necesitarán cuidado a largo plazo durante sus vidas. ¿Cuáles son algunas opciones para asegurarse de contar con cobertura?

<b>Ma 19 de mar,</b>	<b>5:30 – 6:30 p.m.</b>	<b>Gratis</b>	<b>4701.1XX</b>
----------------------	-------------------------	---------------	-----------------

EP o bien vía Zoom

Estas clases son gratis y son presentadas por Chaundra Price. Reserve su cupo al llamar al (303) 357-0588 para la sesión en persona o vía Zoom (se le enviará el enlace de Zoom).

## Line Dance en Bison Ridge

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

**Nivel Principiante** 9 – 10 a.m.

**Nivel Intermedio** 10:15 – 11:15 a.m.

## Cerámica en Eagle Pointe

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

Todos los martes y jueves

9 a.m. – Mediodía

## EXCURSIONES DE ADULTOS ACTIVOS

¡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 Nivel 1: Corta distancia de caminar y mínima actividad.**
- L2 Nivel 2: Actividad y distancian de caminar moderada, algunas escaleras / gradas.**
- L3 Nivel 3: Distancia de caminar extendida o escaleras / gradas, aire libre, mayor elevación. R/D = Fecha Límite de Inscripción.**

## Buenos Modales de la Excursión

- Se espera que los participantes sean respetuosos y que cumplan con las instrucciones de parte 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 en el vehículo durante el viaje.
- El costo de la comida es por su propia cuenta a menos que se indique lo contrario.



# ADULTOS

## ENERO

### Almuerzo y Película

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

**Ju 4 de ene** 10:30 a.m. – 3:30 p.m. \$10/\$12 4501.112  
**Área de Denver** L1 RD 30 de dic

### Aurora History Museum (Museo de Historia)

Growing Home es una exhibición permanente acerca de la historia de Aurora y destaca el Trolley Trailer No. 610, un histórico tranvía de 1913 completamente restaurado. La exhibición destaca personas, lugares y eventos de la historia de Aurora. El almuerzo por su propia cuenta. Salida desde Eagle Pointe.

**Ju 11 de ene** 9:45 a.m. – 2:45 p.m. \$11/\$12 4501.113  
**Aurora** L2 RD 4 de ene

### Forney Transportation Museum (Museo de Transporte)

El Forney Museum of Transportation es una colección única de más de 800 artefactos relacionados con el transporte histórico. ¡La colección incluye vagonetas, motocicletas, locomotoras de vapor, aviones y mucho más! No se permiten bolsas, mochilas ni bolsos dentro del museo. La comida por su cuenta propia.  
10 a.m. Hora de salida de BR  
10:30 a.m. Hora de salida de EP

**Mi 17 de ene** 10 a.m. – 3 p.m. \$22/\$25 4501.114  
**Denver** L3 RD 10 de ene

### Salgamos a Cenar – Malone’s Clubhouse Grill

Recientemente remodelado y prestando sus servicios en Arvada durante más de 15 años, este restaurante familiar ofrece comida estadounidense. La cena por su propia cuenta. Salida desde Eagle Pointe.

**Lu 22 de ene** 4 – 8 p.m. \$9/\$11 4501.101  
**Arvada** L1 RD 15 de ene

### Tour de National Science Foundation Ice Core (Núcleo de Hielo)

La responsabilidad más importante del centro es almacenar de forma segura y conservar los núcleos de hielo que se colectan. El laboratorio también brinda a los científicos la oportunidad de examinar núcleos de hielo sin tener que viajar a sitios remotos. Use ropa cálida. El almuerzo por su propia cuenta. Salida desde Eagle Pointe.

**Mi 24 de ene** Por anunciarse \$15/\$19 4501.115  
**Lakewood** L3 RD 17 de ene

### Mutiny Information Cafe

Encuentre libros, cómics y discos poco usados mientras disfruta de una excelente taza de café y de un bocadillo. La comida por su cuenta propia. Salida desde Eagle Pointe.

**Ju 25 de ene** 10 a.m. – 2 p.m. \$9/\$11 4501.116  
**Denver** L2 RD 18 de ene

### Campeonato Internacional de Esculturas de Nieve

Equipos de por todo el mundo descienden a Breckenridge para tallar a mano bloques de nieve de 25 toneladas hasta convertirlos en enormes y detalladas obras de arte utilizando únicamente herramientas manuales. La comida por su cuenta propia. Salida desde Eagle Pointe.

**Ma 30 de ene** 9:30 a.m. – 5:30 p.m. \$14/\$18 4501.117  
**Breckenridge** L3 RD 23 de ene

## FEBRERO

### Blair-Caldwell African American Research Library (Biblioteca de Investigaciones de Estudios Afroamericanos) y almuerzo

Obtenga más información acerca de Blair-Caldwell Research Library, su historia, de las donaciones, del edificio y del servicial e inspirador personal. La comida por su cuenta propia. Salida desde Eagle Pointe.

**Ju 1 de feb** 10 a.m. – 2 p.m. \$9/\$11 4501.118  
**Denver** L2 RD 25 de ene

### Excursión para Hacer sus Apuestas – Lodge Casino

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

**Lu 5 de feb** 9 a.m. – 3 p.m. \$8/\$10 4501.105  
**Central City** L3 RD 29 de ene

### Cena en Gallo Italian Supper Club y Tour de Meirer Ski Factory

Los tours de dos por uno (happy hour) comienzan a las 5:30 p. m. con una amplia variedad de esquís y tablas terminadas. Luego, diríjase al piso de la fábrica para ver en detalle cada estación laboral de la fábrica y cómo convertimos los árboles en nuestros esquís y tablas de snowboard ecológicos y de alto rendimiento. La comida por su cuenta propia. 1 vaso de pintura de recuerdo y una bebida de cortesía se incluye durante el tour. La cena por su propia cuenta. Salida desde Eagle Pointe.

**Ma 6 de feb** 3 p.m. – 8 p.m. \$29/\$34 4501.119  
**Denver** L2 RD 30 de ene





## Diners, Drive-Ins, and Dives (Cena, Autocine y Aperitivos)

¡Vea un episodio del Food Network Show y luego viaje al restaurante para disfrutar de la comida! El almuerzo por su propia cuenta. Restaurante - The Post. Salida desde Eagle Pointe.

<b>Ju 8 de feb</b>	<b>10:30 a.m. – 2:30 p.m.</b>	<b>\$12/\$14</b>	<b>4501.108</b>
<b>Longmont</b>	<b>L1</b>	<b>RD 1 de feb</b>	

## Concierto Clásico del Coro Musical y de la Orquesta de Brighton

Durante más de dos décadas, la Orquesta Musical de Brighton ha traído música en vivo a Brighton, Colorado desde su sede en First Presbyterian Church (Iglesia) de Brighton. ¡No se pierda nuestro propio Bob Torbet en acción! No habrá parada para comer. Salida desde Eagle Pointe.

<b>Do 11 de feb</b>	<b>3:15 – 6:15 p.m.</b>	<b>\$10/\$12</b>	<b>4501.110</b>
<b>Brighton</b>	<b>L1</b>	<b>RD 4 de feb</b>	

## Holey Moley Golf Club (Campo de Golf)

Holey Moley es un campo de minigolf y bar que convierte el putt-putt tradicional en un laberinto multisensorial de singulares hoyos inspirados en todo, desde el día a día hasta la diversión de juegos favoritos de la infancia. La tarifa incluye 9 hoyos de golf, 5 artículos de alimento por persona y un anfitrión de fiesta. Salida desde Eagle Pointe.

<b>Ma 13 de feb</b>	<b>3 – 7 p.m.</b>	<b>\$50/\$55</b>	<b>4501.120</b>
<b>Denver</b>	<b>L2</b>	<b>RD 6 de feb</b>	

## Concierto Resplandeciente – Sinfonía No. 5 de Tchaikovsky

Esta serie de conciertos presenta extractos de la Sinfonía No. 5 de Tchaikovsky interpretada por la Boulder Symphony y es posible gracias a la ayuda de Leah Quiller, Musicoterapeuta con Certificación de la Junta Directiva.

Este evento es para personas con enfermedades neurodegenerativas, trastornos sensoriales y discapacidades cognitivas y físicas, junto con sus familias y prestadores de cuidado para una experiencia de concierto llena de emoción y que establece un espíritu comunitario. No habrá parada para comer. Salida desde Eagle Pointe.

<b>Do 18 de feb</b>	<b>12:30 – 3:30 p.m.</b>	<b>\$12/\$15</b>	<b>4501.121</b>
<b>Boulder</b>	<b>L1</b>	<b>RD 4 de feb</b>	

## Salgamos a Cenar – Elevated Q BBQ

Elevated Q nació del concepto de que el barbeque es arte. El menú incluye básicos clásicos tales, como Texas Brisket, Carolina Pork, KC Burnt Ends y Memphis Ribs. Al reunir a los mejores chefs y Pitmasters y utilizar ingredientes de origen local, hemos creado una experiencia verdaderamente elevada. La cena por su propia cuenta. Salida desde Eagle Pointe.

<b>Lu 26 de feb</b>	<b>4 – 8 p.m.</b>	<b>\$9/\$11</b>	<b>4501.102</b>
<b>Westminster</b>	<b>L1</b>	<b>RD 19 de feb</b>	

## MARZO

### Tiendas de Antigüedades en Broadway

Visite la Calle de Antigüedades de Denver. Explore muchas tiendas de antigüedades ubicadas en Broadway Ave, ¡es posible que encuentre un gran tesoro! El almuerzo por su propia cuenta. Salida desde Eagle Pointe.

<b>Ma 5 de mar</b>	<b>10 a.m. – 4 p.m.</b>	<b>\$9/\$11</b>	<b>4501.122</b>
<b>Denver</b>	<b>L3</b>	<b>RD 27 de feb</b>	

### Sala de Degustación Redstone Meadery

La aloja (mead) es probablemente la bebida alcohólica más antigua. Se trata de un tipo de vino hecho de miel en lugar de fruta. Las degustaciones están disponibles en la tienda Redstone Meadery, si encuentra un vino que le guste, ¡puede comprarlo! La comida por su cuenta propia. Salida desde Eagle Pointe.

<b>Ju 7 de mar</b>	<b>11:30 a.m. – 4 p.m.</b>	<b>\$9/\$11</b>	<b>4501.123</b>
<b>Boulder</b>	<b>L1</b>	<b>RD 29 de feb</b>	

### Tour del Capitolio Estatal

Ubíquese exactamente a 5,280 pies sobre el nivel del mar en los escalones occidentales del Capitolio Estatal de Colorado, luego suba a la rotonda para disfrutar de un panorama de los picos nevados. El almuerzo por su propia cuenta. Salida desde Eagle Pointe.

<b>Ju 14 de mar</b>	<b>10:30 – 3:30 p.m.</b>	<b>\$9/\$11</b>	<b>4501.124</b>
<b>Denver</b>	<b>L3</b>	<b>RD 7 de mar</b>	

### 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. Salida desde Eagle Pointe.

<b>Mi 20 de mar</b>	<b>10:30 a.m. – 3:30 p.m.</b>	<b>\$10/12</b>	<b>4501.107</b>
<b>L3</b>	<b>RD 13 de mar</b>		

### Salgamos a Cenar – Jackdaw Restaurant

Jackdaw sirve platos favoritos estadounidenses e irlandeses. ¡Continúe la celebración del Día de San Patricio con pescado y papas fritas! La cena por su propia cuenta. Salida desde Eagle Pointe.

<b>Lu 25 de mar</b>	<b>4 – 8 p.m.</b>	<b>\$9/\$11</b>	<b>4501.103</b>
<b>Aurora</b>	<b>L1</b>	<b>RD 18 de mar</b>	

## ABRIL

### Excursión para Hacer sus Apuestas – The Century

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

<b>Ma 2 de abr</b>	<b>9 a.m. – 3 p.m.</b>	<b>\$8/\$10</b>	<b>4501.106</b>
<b>Black Hawk</b>	<b>L3</b>	<b>RD 26 de mar</b>	



# ADULTOS

## Fiske Planetarium (Planetario)

A petición pública se ha reservado una visita al planetario. El espectáculo, el horario y la tarifa se determinarán una vez que el horario se haya publicado en el planetario. Por favor, consulte el boletín On the Move de marzo para obtener más detalles a medida que se anuncie la excursión. El almuerzo por su propia cuenta. Salida desde Eagle Pointe.

<b>Sá 6 de abr</b>	<b>Por anunciarse</b>	<b>Por anunciarse</b>	<b>4501.125</b>
<b>Boulder</b>	<b>L2</b>	<b>RD 30 de mar</b>	

## Tour a Denver Mint (Casa de Moneda)

Denver Mint es el mayor productor de monedas del mundo. La producción puede superar los 50 millones de monedas al día. ¡Este es un tour interesante, que no se querrá perder! El almuerzo por su propia cuenta. Salida desde Eagle Pointe.

<b>Ma 9 de abr</b>	<b>9 a.m. - 2 p.m.</b>	<b>\$9/\$11</b>	<b>4501.126</b>
<b>Denver</b>	<b>L2</b>	<b>RD 2 de abr</b>	

## Diners, Drive-Ins, and Dives (Cena, Autocine y Aperitivos)

¡Vea un episodio del Food Network Show y luego viaje al restaurante para disfrutar de la comida! El almuerzo por su propia cuenta. Salida desde Eagle Pointe. Restaurante- Parapchinis Italian

<b>Ju 11 de abr</b>	<b>10 a.m. - 3 p.m.</b>	<b>\$12/\$14</b>	<b>4501.109</b>
<b>Colo Sprgs</b>	<b>L1</b>	<b>RD 4 de abr</b>	

## Picnic en el Primer Highway Park de CDOT

CDOT ha completado su primer Highway Park (Parque de Carretera), el cual se expande sobre la I-70. ¡Invite a sus amigos a disfrutar de un almuerzo de picnic, nosotros nos encargamos de los artículos de picnic y de los juegos de patio! Almuerzo de picnic y agua embotellada incluidos. Salida desde Eagle Pointe.

<b>Mi 17 de abr</b>	<b>10:30 a.m. - 1:30 p.m.</b>	<b>\$10/\$12</b>	<b>4501.127</b>
<b>Denver</b>	<b>L2</b>	<b>RD 10 de abr</b>	

## Salgamos a Cenar – The Waterloo

Situado en el corazón de Old Town Louisville, el tema de es restaurante es de Waterloo Records. Hay músicos que se presentan todas las noches para la noche de micrófono abierto. The Waterloo es famoso por sus hamburguesas y sándwiches. La cena por su propia cuenta. Salida desde Eagle Pointe.

<b>Lu 22 de abr</b>	<b>4 - 8 p.m.</b>	<b>\$9/\$11</b>	<b>4501.104</b>
<b>Louisville</b>	<b>L1</b>	<b>RD 15 de abr</b>	

## Té de la Tarde en Dushanbe Tea House

Un té tradicional de la tarde, completo con una hermosa mesa decorada con manteles blancos y accesorios para la hora del té. Una hermosa torre de tres niveles de pasteles dulces y salados, bollos, pan con alcachofa y mini sándwiches preparados el mismo día de su té y se presenta con,

por supuesto, una jarra de nuestro té premium. El té de la tarde incluido. Salida desde Eagle Pointe.

<b>Ju 23 de abr</b>	<b>2 p.m. - 6 p.m.</b>	<b>\$31/\$35</b>	<b>4501.128</b>
<b>Boulder</b>	<b>L1</b>	<b>RD 16 de abr</b>	

## Totally 80's Pizza

Totally 80's Pizza fue una creación de Alex Morgan. Se necesitaron 10 años para localizar y recopilar todos los recuerdos en el museo. Él quería establecer un lugar divertido donde las generaciones más jóvenes pudieran aprender acerca de la grandeza de la década de 1980 y disfrutar de la pizza mientras admiraban la variedad de artefactos. El almuerzo por su propia cuenta. Salida desde Eagle Pointe.

<b>Ju 25 de abr</b>	<b>10 a.m. - 4 p.m.</b>	<b>\$12/\$15</b>	<b>4501.129</b>
<b>Ft. Collins</b>	<b>L1</b>	<b>RD 18 de abr</b>	

## Concierto de Brighton Music Choir & Orchestra Stage & Screen

Durante más de dos décadas, la Orquesta Musical de Brighton ha traído música en vivo a Brighton, Colorado desde su sede en First Presbyterian Church (Iglesia) de Brighton. ¡No se pierda nuestro propio Bob Torbet en acción! No habrá parada para comer. Salida desde Eagle Pointe.

<b>Do 28 de abr</b>	<b>3:15 - 6:15 p.m.</b>	<b>\$10/\$12</b>	<b>4501.111</b>
<b>Brighton</b>	<b>L1</b>	<b>RD 21 de feb</b>	

## The Carriage Shops

The Carriage Shoppes fue fundado en 2005 y remodelado en 2020. Los establecimientos comenzaron como una tienda local de antigüedades y decoración del hogar en el antiguo taller de herrería de Elizabeth construido en 1889. Con más de 14 artesanos y vendedores locales, hemos crecido hasta convertirnos en la tienda de "base" más grande en el histórico centro de Main Street de Elizabeth. El almuerzo por su propia cuenta. Salida desde Eagle Pointe.

<b>Ma 30 de abr</b>	<b>10 a.m. - 3 p.m.</b>	<b>\$9/\$11</b>	<b>4501.130</b>
<b>Elizabeth</b>	<b>L2</b>	<b>RD 23 de abr</b>	

## RECURSOS DE ADULTOS ACTIVOS

### La Vida No Es Fácil

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

<b>Lu 15 de ene</b>	<b>10 - 11:30 a.m.</b>	<b>Gratis</b>	<b>EP</b>
<b>Lu 5 de feb</b>	<b>10 - 11:30 a.m.</b>	<b>Gratis</b>	<b>EP</b>
<b>Lu 19 de feb</b>	<b>10 - 11:30 a.m.</b>	<b>Gratis</b>	<b>EP</b>



Lu 4 de mar	10 – 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 18 de mar	10 – 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 1 de abr	10 – 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 15 de abr	10 – 11:30 a.m.	Gratis	EP

## RESOURCES

### Medicare 1-on-1

Chaundra Price (independent insurance broker specializing in Medicare plans) assists older adults with questions about Medicare health plans, prescription drugs, and how to apply for assistance with premiums or copayments. Call 303-357-0588 or visit Medicare-Teachers.com to schedule a free benefits review."

### 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 ayudarle 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

### Programa de Bienestar VNA

La Asociación de Enfermeras Visitantes opera una clínica mensual de salud para adultos mayores. Revisan la presión arterial, brindan cuidado de uñas y pies para diabéticos y muchos otros servicios. Usted debe programar una cita con la Asociación de Enfermeras Visitantes de Colorado para poder participar en esta clínica de salud. Las cancelaciones deben hacerse con 24 horas de anticipación. Para programar una cita llame al (303) 698-6496 e indique que desea programar una cita para la ubicación de Commerce City en Eagle Pointe Recreation Center.

Mi 10 de ene	8:30 a.m. – 4:30 p.m.	Gratis	EP
Mi 14 de feb	8:30 a.m. – 4:30 p.m.	Gratis	EP
Mi 13 de mar	8:30 a.m. – 4:30 p.m.	Gratis	EP
Mi 10 de abr	8:30 a.m. – 4:30 p.m.	Gratis	EP



# 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](https://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.



## AquaFit

### Edades 16+ para todas las clases

Visite [c3gov.com/fitness](http://c3gov.com/fitness) para consultar los horarios actuales de las clases.

## FIESTAS DE ALBERCA

- Puede consultar la disponibilidad en línea en [bit.ly/c3parties](http://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.

Las fiestas en la piscina de Bison Ridge se pueden programar de 12:30 a 2:30 p.m. o de 3:15 a 5:15 p.m. solo los sábados o domingos.

Las fiestas en la piscina de Eagle Pointe se pueden programar de 2 a 4 p.m. solo los sábados o domingos.

¿Tienes problemas para reservar una fiesta en la piscina? Para obtener más información, visite [bit.ly/c3parties](http://bit.ly/c3parties).

## 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](http://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 ahogamientos (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](http://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.



# PROGRAMAS ACUÁTICOS

## 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) y Eagle Pointe (EP):

Sesión 1: del 2 – 4 de enero

Sesión 2: del 13 – 15 de febrero

Sesión 3: del 26 – 28 de marzo

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

## SWIM SCHOOL AT BISON RIDGE

### StarBabies

#### Edades de 6 – 17 Meses

1/13-2/10	sa	5 sem	BR	9-9:25 a.m.	6001.101
2/24-3/23	sa	5 sem	BR	9-9:25 a.m.	6002.101
4/6-5/4	sa	5 sem	BR	9-9:25 a.m.	6003.101

### StarTots

#### Edades 18 meses – 2 años

1/13-2/10	sa	5 sem	BR	9:30-9:55 a.m.	6001.102
1/13-2/10	sa	5 sem	BR	10-10:25 a.m.	6001.103
2/24-3/23	sa	5 sem	BR	9:30-9:55 a.m.	6002.102
2/24-3/23	sa	5 sem	BR	10-10:25 a.m.	6002.103
4/6-5/4	sa	5 sem	BR	9:30-9:55 a.m.	6003.102
4/6-5/4	sa	5 sem	BR	10-10:25 a.m.	6003.103

### Blanco

#### Sesión 1

1/9-2/8	ma/ju	5 sem	BR	5-5:25 p.m.	6101.101
1/9-2/8	ma/ju	5 sem	BR	5:30-5:55 p.m.	6101.102
1/9-2/8	ma/ju	5 sem	BR	6:30-6:55 p.m.	6101.103
1/10-2/7	mi	5 sem	BR	5-5:25 p.m.	6101.104
1/10-2/7	mi	5 sem	BR	5:30-5:55 p.m.	6101.105
1/10-2/7	mi	5 sem	BR	6:30-6:55 p.m.	6101.106
1/13-2/10	sa	5 sem	BR	9-9:25 a.m.	6101.107
1/13-2/10	sa	5 sem	BR	10-10:25 a.m.	6101.108
1/13-2/10	sa	5 sem	BR	11-11:25 a.m.	6101.109

#### Sesión 2

2/20-3/21	ma/ju	5 sem	BR	5-5:25 p.m.	6102.101
2/20-3/21	ma/ju	5 sem	BR	5:30-5:55 p.m.	6102.102
2/20-3/21	ma/ju	5 sem	BR	6:30-6:55 p.m.	6102.103
2/21-3/20	mi	5 sem	BR	5-5:25 p.m.	6102.104
2/21-3/20	mi	5 sem	BR	5:30-5:55 p.m.	6102.105
2/21-3/20	mi	5 sem	BR	6:30-6:55 p.m.	6102.106
2/24-3/23	sa	5 sem	BR	9-9:25 a.m.	6102.107
2/24-3/23	sa	5 sem	BR	10-10:25 a.m.	6102.108
2/24-3/23	sa	5 sem	BR	11-11:25 a.m.	6102.109

#### Sesión 3

4/2-5/2	ma/ju	5 sem	BR	5-5:25 p.m.	6103.101
---------	-------	-------	----	-------------	----------



# PROGRAMAS ACUÁTICOS

4/2-5/2	ma/ju	5 sem	BR	5:30-5:55 p.m.	61003.102
4/2-5/2	ma/ju	5 sem	BR	6:30-6:55 p.m.	6103.103
4/3-5/1	mi	5 sem	BR	5-5:25 p.m.	6103.104
4/3-5/1	mi	5 sem	BR	5:30-5:55 p.m.	6103.105
4/3-5/1	mi	5 sem	BR	6:30-6:55 p.m.	6103.106
4/6-5/4	sa	5 sem	BR	9-9:25 a.m.	6103.107
4/6-5/4	sa	5 sem	BR	10-10:25 a.m.	6103.108
4/6-5/4	sa	5 sem	BR	11-11:25 a.m.	6103.109

## Rojo

### Sesión 1

1/9-2/8	ma/ju	5 sem	BR	5-5:25 p.m.	6201.101
1/9-2/8	ma/ju	5 sem	BR	6-6:25 p.m.	6201.102
1/9-2/8	ma/ju	5 sem	BR	6:30-6:55 p.m.	6201.103
1/10-2/7	mi	5 sem	BR	5-5:25 p.m.	6201.104
1/10-2/7	mi	5 sem	BR	6-6:25 p.m.	6201.105
1/10-2/7	mi	5 sem	BR	6:30-6:55 p.m.	6201.106
1/13-2/10	sa	5 sem	BR	9-9:25 a.m.	6201.107
1/13-2/10	sa	5 sem	BR	10:30-10:55 a.m.	6201.108
1/13-2/10	sa	5 sem	BR	11-11:25 a.m.	6201.109

### Sesión 2

2/20-3/21	ma/ju	5 sem	BR	5-5:25 p.m.	6202.101
2/20-3/21	ma/ju	5 sem	BR	6-6:25 p.m.	6202.102
2/20-3/21	ma/ju	5 sem	BR	6:30-6:55 p.m.	6202.103
2/21-3/20	mi	5 sem	BR	5-5:25 p.m.	6202.104
2/21-3/20	mi	5 sem	BR	6-6:25 p.m.	6202.105
2/21-3/20	mi	5 sem	BR	6:30-6:55 p.m.	6202.106
2/24-3/23	sa	5 sem	BR	9-9:25 a.m.	6202.107
2/24-3/23	sa	5 sem	BR	10:30-10:55 a.m.	6202.108
2/24-3/23	sa	5 sem	BR	11-11:25 a.m.	6202.109

### Sesión 3

4/2-5/2	ma/ju	5 sem	BR	5-5:25 p.m.	6203.101
4/2-5/2	ma/ju	5 sem	BR	6-6:25 p.m.	6203.102
4/2-5/2	ma/ju	5 sem	BR	6:30-6:55 p.m.	6203.103
4/3-5/1	mi	5 sem	BR	5-5:25 p.m.	6203.104
4/3-5/1	mi	5 sem	BR	6-6:25 p.m.	6203.105
4/3-5/1	mi	5 sem	BR	6:30-6:55 p.m.	6203.106
4/6-5/4	sa	5 sem	BR	9-9:25 a.m.	6203.107
4/6-5/4	sa	5 sem	BR	10:30-10:55 a.m.	6203.108
4/6-5/4	sa	5 sem	BR	11-11:25 a.m.	6203.109

## Amarillo

### Sesión 1

1/9-2/8	ma/ju	5 sem	BR	5-5:25 p.m.	6301.101
1/9-2/8	ma/ju	5 sem	BR	6-6:25 p.m.	6301.102
1/9-2/8	ma/ju	5 sem	BR	7-7:25 p.m.	6301.103
1/10-2/7	mi	5 sem	BR	5-5:25 p.m.	6301.104
1/10-2/7	mi	5 sem	BR	6-6:25 p.m.	6301.105
1/10-2/7	mi	5 sem	BR	7-7:25 p.m.	6301.106
1/13-2/10	sa	5 sem	BR	9:30-9:55 a.m.	6301.107
1/13-2/10	sa	5 sem	BR	10:30-10:55 a.m.	6301.108
1/13-2/10	sa	5 sem	BR	11:30-11:55 a.m.	6301.109

### Sesión 2

2/20-3/21	ma/ju	5 sem	BR	5-5:25 p.m.	6302.101
2/20-3/21	ma/ju	5 sem	BR	6-6:25 p.m.	6302.102
2/20-3/21	ma/ju	5 sem	BR	7-7:25 p.m.	6302.103
2/21-3/20	mi	5 sem	BR	5-5:25 p.m.	6302.104
2/21-3/20	mi	5 sem	BR	6-6:25 p.m.	6302.105
2/21-3/20	mi	5 sem	BR	7-7:25 p.m.	6302.106
2/24-3/23	sa	5 sem	BR	9:30-9:55 a.m.	6302.107
2/24-3/23	sa	5 sem	BR	10:30-10:55 a.m.	6302.108
2/24-3/23	sa	5 sem	BR	11:30-11:55 a.m.	6302.109

### Sesión 3

4/2-5/2	ma/ju	5 sem	BR	5-5:25 p.m.	6303.101
4/2-5/2	ma/ju	5 sem	BR	6-6:25 p.m.	6303.102
4/2-5/2	ma/ju	5 sem	BR	7-7:25 p.m.	6303.103
4/3-5/1	mi	5 sem	BR	5-5:25 p.m.	6303.104
4/3-5/1	mi	5 sem	BR	6-6:25 p.m.	6303.105
4/3-5/1	mi	5 sem	BR	7-7:25 p.m.	6303.106
4/6-5/4	sa	5 sem	BR	9:30-9:55 a.m.	6303.107
4/6-5/4	sa	5 sem	BR	10:30-10:55 a.m.	6303.108
4/6-5/4	sa	5 sem	BR	11:30-11:55 a.m.	6303.109

## Azul

## 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



# PROGRAMAS ACUÁTICOS



## Sesión 1

1/9-2/8	ma/ju	5 sem	BR	5:30-5:55 p.m.	6401.101
1/9-2/8	ma/ju	5 sem	BR	6-6:25 p.m.	6401.102
1/9-2/8	ma/ju	5 sem	BR	7-7:25 p.m.	6401.103
1/10-2/7	mi	5 sem	BR	5:30-5:55 p.m.	6401.104
1/10-2/7	mi	5 sem	BR	6-6:25 p.m.	6401.105
1/10-2/7	mi	5 sem	BR	7-7:25 p.m.	6401.106
1/13-2/10	sa	5 sem	BR	9:30-9:55 a.m.	6401.107
1/13-2/10	sa	5 sem	BR	10:30-10:55 a.m.	6401.108
1/13-2/10	sa	5 sem	BR	11:30-11:55 a.m.	6401.109

## Sesión 2

2/20-3/21	ma/ju	5 sem	BR	5:30-5:55 p.m.	6402.101
2/20-3/21	ma/ju	5 sem	BR	6-6:25 p.m.	6402.102
2/20-3/21	ma/ju	5 sem	BR	7-7:25 p.m.	6402.103
2/21-3/20	mi	5 sem	BR	5:30-5:55 p.m.	6402.104
2/21-3/20	mi	5 sem	BR	6-6:25 p.m.	6402.105
2/21-3/20	mi	5 sem	BR	7-7:25 p.m.	6402.106
2/24-3/23	sa	5 sem	BR	9:30-9:55 a.m.	6402.107
2/24-3/23	sa	5 sem	BR	10:30-10:55 a.m.	6402.108
2/24-3/23	sa	5 sem	BR	11:30-11:55 a.m.	6402.109

## Sesión 3

4/2-5/2	ma/ju	5 sem	BR	5:30-5:55 p.m.	6403.101
4/2-5/2	ma/ju	5 sem	BR	6-6:25 p.m.	6403.102
4/2-5/2	ma/ju	5 sem	BR	7-7:25 p.m.	6403.103
4/3-5/1	mi	5 sem	BR	5:30-5:55 p.m.	6403.104
4/3-5/1	mi	5 sem	BR	6-6:25 p.m.	6403.105
4/3-5/1	mi	5 sem	BR	7-7:25 p.m.	6403.106
4/6-5/4	sa	5 sem	BR	9:30-9:55 a.m.	6403.107
4/6-5/4	sa	5 sem	BR	10:30-10:55 a.m.	6403.108
4/6-5/4	sa	5 sem	BR	11:30-11:55 a.m.	6403.109

## Verde

### Sesión 1

1/9-2/8	ma/ju	5 sem	BR	5:30-5:55 p.m.	6501.101
1/9-2/8	ma/ju	5 sem	BR	6:30-6:55 p.m.	6501.102
1/9-2/8	ma/ju	5 sem	BR	7-7:25 p.m.	6501.103
1/10-2/7	mi	5 sem	BR	5:30-5:55 p.m.	6501.104
1/10-2/7	mi	5 sem	BR	6:30-6:55 p.m.	6501.105
1/10-2/7	mi	5 sem	BR	7-7:25 p.m.	6501.106
1/13-2/10	sa	5 sem	BR	10-10:25 a.m.	6501.107
1/13-2/10	sa	5 sem	BR	11-11:25 a.m.	6501.108
1/13-2/10	sa	5 sem	BR	11:30-11:55 a.m.	6501.109

### Sesión 2

2/20-3/21	ma/ju	5 sem	BR	5:30-5:55 p.m.	6502.101
-----------	-------	-------	----	----------------	----------

2/20-3/21	ma/ju	5 sem	BR	6:30-6:55 p.m.	6502.102
2/20-3/21	ma/ju	5 sem	BR	7-7:25 p.m.	6502.103
2/21-3/20	mi	5 sem	BR	5:30-5:55 p.m.	6502.104
2/21-3/20	mi	5 sem	BR	6:30-6:55 p.m.	6502.105
2/21-3/20	mi	5 sem	BR	7-7:25 p.m.	6502.106
2/24-3/23	sa	5 sem	BR	10-10:25 a.m.	6502.107
2/24-3/23	sa	5 sem	BR	11-11:25 a.m.	6502.108
2/24-3/23	sa	5 sem	BR	11:30-11:55 a.m.	6502.109

## Sesión 3

4/2-5/2	ma/ju	5 sem	BR	5:30-5:55 p.m.	6503.101
4/2-5/2	ma/ju	5 sem	BR	6:30-6:55 p.m.	6503.102
4/2-5/2	ma/ju	5 sem	BR	7-7:25 p.m.	6503.103
4/3-5/1	mi	5 sem	BR	5:30-5:55 p.m.	6503.104
4/3-5/1	mi	5 sem	BR	6:30-6:55 p.m.	6503.105
4/3-5/1	mi	5 sem	BR	7-7:25 p.m.	6503.106
4/6-5/4	sa	5 sem	BR	10-10:25 a.m.	6503.107
4/6-5/4	sa	5 sem	BR	11-11:25 a.m.	6503.108
4/6-5/4	sa	5 sem	BR	11:30-11:55 a.m.	6503.109

## ESCUELA DE TÉCNICAS DE BRAZADAS EN BISON RIDGE

### Técnicas de Brazadas 1 (Estilo Libre y a Espalda)

#### Sesión 1

1/9-2/8	ma/ju	5 sem	BR	5-5:45 p.m.	6601.101
1/10-2/7	ma/ju	5 sem	BR	5-5:45 p.m.	6601.102
1/13-2/10	sa	5 sem	BR	9-9:45 a.m.	6601.103
1/13-2/10	sa	5 sem	BR	10-10:45 a.m.	6601.104

#### Sesión 2

2/20-3/21	ma/ju	5 sem	BR	5-5:45 p.m.	6602.101
2/21-3/20	mi	5 sem	BR	5-5:45 p.m.	6602.102
2/24-3/23	sa	5 sem	BR	9-9:45 a.m.	6602.103
2/24-3/23	sa	5 sem	BR	10-10:45 a.m.	6602.104

#### Sesión 3

4/2-5/2	ma/ju	5 sem	BR	5-5:45 p.m.	6603.101
4/3-5/1	mi	5 sem	BR	5-5:45 p.m.	6603.102
4/6-5/4	sa	5 sem	BR	9-9:45 a.m.	6603.103
4/6-5/4	sa	5 sem	BR	10-10:45 a.m.	6603.104

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



# PROGRAMAS ACUÁTICOS

## Sesión 1

1/9-2/8	ma/ju	5 sem	BR	6-6:45 p.m.	6701.101
1/10-2/7	mi	5 sem	BR	6-6:45 p.m.	6701.102
1/13-2/10	sa	5 sem	BR	11-11:45 a.m.	6701.103

## Sesión 2

2/20-3/21	ma/ju	5 sem	BR	6-6:45 p.m.	6702.101
2/21-3/20	mi	5 sem	BR	6-6:45 p.m.	6702.102
2/24-3/23	sa	5 sem	BR	11-11:45 a.m.	6702.103

## Sesión 3

4/2-5/2	ma/ju	5 sem	BR	6-6:45 p.m.	6703.101
4/3-5/1	mi	5 sem	BR	6-6:45 p.m.	6703.102
4/6-5/4	sa	5 sem	BR	11-11:45 a.m.	6703.103

## ESCUELA DE NATACIÓN EN EAGLE POINTE

### StarBabies

#### Edades 6-17 meses

1/20-2/17	sa	5 sem	EP	9-9:25 a.m.	6011.101
3/2-3/30	sa	5 sem	EP	9-9:25 a.m.	6012.101
4/13-5/11	sa	5 sem	EP	9-9:25 a.m.	6013.101

### StarTots

#### 18 meses - 2 años

1/20-2/17	sa	5 sem	EP	9:30-9:55 a.m.	6011.102
3/2-3/30	sa	5 sem	EP	9:30-9:55 a.m.	6012.102
4/13-5/11	sa	5 sem	EP	9:30-9:55 a.m.	6013.102

### Blanco

#### Sesión 1

1/16-2/15	ma/ju	5 sem	EP	5-5:25 p.m.	6111.101
1/16-2/15	ma/ju	5 sem	EP	5:30-5:55 p.m.	6111.102
1/16-2/15	ma/ju	5 sem	EP	6:30-6:55 p.m.	6111.103
1/20-2/17	sa	5 sem	EP	9-9:25 a.m.	6111.104
1/20-2/17	sa	5 sem	EP	10-10:25 a.m.	6111.105
1/20-2/17	sa	5 sem	EP	11-11:25 a.m.	6111.106

## Sesión 2

2/27-3/28	ma/ju	5 sem	EP	5-5:25 p.m.	6112.101
2/27-3/28	ma/ju	5 sem	EP	5:30-5:55 p.m.	6112.102
2/27-3/28	ma/ju	5 sem	EP	6:30-6:55 p.m.	6112.103
3/2-3/30	sa	5 sem	EP	9-9:25 a.m.	6112.104
3/2-3/30	sa	5 sem	EP	10-10:25 a.m.	6112.105
3/2-3/30	sa	5 sem	EP	11-11:25 a.m.	6112.106

## Sesión 3

4/9-5/9	ma/ju	5 sem	EP	5-5:25 p.m.	6113.101
4/9-5/9	ma/ju	5 sem	EP	5:30-5:55 p.m.	6113.102
4/9-5/9	ma/ju	5 sem	EP	6:30-6:55 p.m.	6113.103
4/13-5/11	sa	5 sem	EP	9-9:25 a.m.	6113.104
4/13-5/11	sa	5 sem	EP	10-10:25 a.m.	6113.105
4/13-5/11	sa	5 sem	EP	11-11:25 a.m.	6113.106

### Rojo

#### Sesión 1

1/16-2/15	ma/ju	5 sem	EP	5-5:25 p.m.	6211.101
1/16-2/15	ma/ju	5 sem	EP	6-6:25 p.m.	6211.102
1/16-2/15	ma/ju	5 sem	EP	6:30-6:55 p.m.	6211.103
1/20-2/17	sa	5 sem	EP	9-9:25 a.m.	6211.104
1/20-2/17	sa	5 sem	EP	10:30-10:55 a.m.	6211.105
1/20-2/17	sa	5 sem	EP	11-11:25 a.m.	6211.106

#### Sesión 2

2/27-3/28	ma/ju	5 sem	EP	5-5:25 p.m.	6212.101
2/27-3/28	ma/ju	5 sem	EP	6-6:25 p.m.	6212.102
2/27-3/28	ma/ju	5 sem	EP	6:30-6:55 p.m.	6212.103
3/2-3/30	sa	5 sem	EP	9-9:25 a.m.	6212.104
3/2-3/30	sa	5 sem	EP	10:30-10:55 a.m.	6212.105
3/2-3/30	sa	5 sem	EP	11-11:25 a.m.	6212.106

#### Sesión 3

4/9-5/9	ma/ju	5 sem	EP	5-5:25 p.m.	6213.101
4/9-5/9	ma/ju	5 sem	EP	6-6:25 p.m.	6213.102
4/9-5/9	ma/ju	5 sem	EP	6:30-6:55 p.m.	6213.103
4/13-5/11	sa	5 sem	EP	9-9:25 a.m.	6213.104
4/13-5/11	sa	5 sem	EP	10:30-10:55 a.m.	6213.105
4/13-5/11	sa	5 sem	EP	11-11:25 a.m.	6213.106

# PROGRAMAS ACUÁTICOS



## Amarillo

### Sesión 1

1/16-2/15	ma/ju	5 sem	EP	5-5:25 p.m.	6311.101
1/16-2/15	ma/ju	5 sem	EP	6-6:25 p.m.	6311.102
1/16-2/15	ma/ju	5 sem	EP	7-7:25 p.m.	6311.103
1/20-2/17	sa	5 sem	EP	9:30-9:55 a.m.	6311.104
1/20-2/17	sa	5 sem	EP	10:30-10:55 a.m.	6311.105
1/20-2/17	sa	5 sem	EP	11:30-11:55 a.m.	6311.106

### Sesión 2

2/27-3/28	ma/ju	5 sem	EP	5-5:25 p.m.	6312.101
2/27-3/28	ma/ju	5 sem	EP	6-6:25 p.m.	6312.102
2/27-3/28	ma/ju	5 sem	EP	7-7:25 p.m.	6312.103
3/2-3/30	sa	5 sem	EP	9:30-9:55 a.m.	6312.104
3/2-3/30	sa	5 sem	EP	10:30-10:55 a.m.	6312.105
3/2-3/30	sa	5 sem	EP	11:30-11:55 a.m.	6312.106

### Sesión 3

4/9-5/9	ma/ju	5 sem	EP	5-5:25 p.m.	6313.101
4/9-5/9	ma/ju	5 sem	EP	6-6:25 p.m.	6313.102
4/9-5/9	ma/ju	5 sem	EP	7-7:25 p.m.	6313.103
4/13-5/11	sa	5 sem	EP	9:30-9:55 a.m.	6313.104
4/13-5/11	sa	5 sem	EP	10:30-10:55 a.m.	6313.105
4/13-5/11	sa	5 sem	EP	11:30-11:55 a.m.	6313.106

## Azul

### Sesión 1

1/16-2/15	ma/ju	5 sem	EP	5:30-5:55 p.m.	6411.101
1/16-2/15	ma/ju	5 sem	EP	6-6:25 p.m.	6411.102
1/16-2/15	ma/ju	5 sem	EP	7-7:25 p.m.	6411.103
1/20-2/17	sa	5 sem	EP	9:30-9:55 a.m.	6411.104
1/20-2/17	sa	5 sem	EP	10:30-10:55 a.m.	6411.105
1/20-2/17	sa	5 sem	EP	11:30-11:55 a.m.	6411.106

### Sesión 2

2/27-3/28	ma/ju	5 sem	EP	5:30-5:55 p.m.	6412.101
2/27-3/28	ma/ju	5 sem	EP	6-6:25 p.m.	6412.102
2/27-3/28	ma/ju	5 sem	EP	7-7:25 p.m.	6412.103
3/2-3/30	sa	5 sem	EP	9:30-9:55 a.m.	6412.104
3/2-3/30	sa	5 sem	EP	10:30-10:55 a.m.	6412.105
3/2-3/30	sa	5 sem	EP	11:30-11:55 a.m.	6412.106

### Sesión 3

4/9-5/9	ma/ju	5 sem	EP	5:30-5:55 p.m.	6413.101
4/9-5/9	ma/ju	5 sem	EP	6-6:25 p.m.	6413.102
4/9-5/9	ma/ju	5 sem	EP	7-7:25 p.m.	6413.103
4/13-5/11	sa	5 sem	EP	9:30-9:55 a.m.	6413.104
4/13-5/11	sa	5 sem	EP	10:30-10:55 a.m.	6413.105
4/13-5/11	sa	5 sem	EP	11:30-11:55 a.m.	6413.106

## Verde

### Sesión 1

1/16-2/15	ma/ju	5 sem	EP	5:30-5:55 p.m.	6511.101
1/16-2/15	ma/ju	5 sem	EP	6:30-6:55 p.m.	6511.102
1/16-2/15	ma/ju	5 sem	EP	7-7:25 p.m.	6511.103
1/20-2/17	sa	5 sem	EP	10-10:25 a.m.	6511.104
1/20-2/17	sa	5 sem	EP	11-11:25 a.m.	6511.105
1/20-2/17	sa	5 sem	EP	11:30-11:55 a.m.	6511.106

### Sesión 2

2/27-3/28	ma/ju	5 sem	EP	5:30-5:55 p.m.	6512.101
2/27-3/28	ma/ju	5 sem	EP	6:30-6:55 p.m.	6512.102
2/27-3/28	ma/ju	5 sem	EP	7-7:25 p.m.	6512.103
3/2-3/30	sa	5 sem	EP	10-10:25 a.m.	6512.104
3/2-3/30	sa	5 sem	EP	11-11:25 a.m.	6512.105
3/2-3/30	sa	5 sem	EP	11:30-11:55 a.m.	6512.106

### Sesión 3

4/9-5/9	ma/ju	5 sem	EP	5:30-5:55 p.m.	6513.101
4/9-5/9	ma/ju	5 sem	EP	6:30-6:55 p.m.	6513.102
4/9-5/9	ma/ju	5 sem	EP	7-7:25 p.m.	6513.103
4/13-5/11	sa	5 sem	EP	10-10:25 a.m.	6513.104
4/13-5/11	sa	5 sem	EP	11-11:25 a.m.	6513.105
4/13-5/11	sa	5 sem	EP	11:30-11:55 a.m.	6513.106



# PROGRAMAS ACUÁTICOS

## ESCUELA DE TÉCNICAS DE BRAZADAS EN EAGLE POINTE

### Escuela de Estilo 1 (Estilo Libre y de Espalda)

#### Sesión 1

1/16-2/15	ma/ju	5 sem	EP	5-5:45 p.m.	6611.101
1/20-2/17	sa	5 sem	EP	9-9:45 a.m.	6611.102
1/20-2/17	sa	5 sem	EP	10-10:45 a.m.	6611.103

#### Sesión 2

2/27-3/28	ma/ju	5 sem	EP	5-5:45 p.m.	6612.101
3/2-3/30	sa	5 sem	EP	9-9:45 a.m.	6612.102
3/2-3/30	sa	5 sem	EP	10-10:45 a.m.	6612.103

#### Sesión 3

4/9-5/9	ma/ju	5 sem	EP	5-5:45 p.m.	6613.101
4/13-5/11	sa	5 sem	EP	9-9:45 a.m.	6613.102
4/13-5/11	sa	5 sem	EP	10-10:45 a.m.	6613.103

### Escuela de Estilo 2 (De Espalda y Mariposa)

#### Sesión 1

1/16-2/15	ma/ju	5 sem	EP	6-6:45 p.m.	6711.101
1/20-2/17	sa	5 sem	EP	11-11:45 a.m.	6711.102

#### Sesión 2

2/27-3/28	ma/ju	5 sem	EP	6-6:45 p.m.	6712.101
3/2-3/30	sa	5 sem	EP	11-11:45 a.m.	6712.102

#### Sesión 2

4/9-5/9	ma/ju	5 sem	EP	6-6:45 p.m.	6713.101
4/13-5/11	sa	5 sem	EP	11-11:45 a.m.	6713.102

## 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 entra al cuarto de vapor.



# BAILE

El rango de edad incluido con las descripciones de las clases de baile es una guía general. Los instructores recomendarán el nivel de clase apropiado para los estudiantes en función de sus destrezas. Se les puede pedir a los estudiantes que comiencen en una clase que se muevan a una clase distinta como medida para poder igualar las capacidades. Las clases de Invierno / Primavera con actuación concluirán con una presentación de Primavera en junio. Inscríbase temprano para aprovechar las tarifas de clase con descuento. Las tarifas de inscripción tardía se aplicarán a partir del 17 de enero y las tarifas para las clases aumentarán por \$10. La información indicada está sujeta a cambios. Para obtener las clases / la información más actualizada, por favor visite [c3gov.com](http://c3gov.com).

## Movimiento Creativo

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

### Sin Presentaciones

#### Edad - 3

Los ma, del 23 de ene - 28 de mayo 5:30 - 6 p.m. \$70/\$80

1001.101 EP

\*No habrá clase el 19 de mar

### Con Presentaciones

#### Edad - 4

Los ma, del 23 de ene - 28 de mayo 6 - 6:30 p.m. \$82/\$92

1001.102 EP

\*No habrá clase el 19 de mar

#### Edad - 4

Los lu, del 22 de ene - 27 de mayo 5:30 - 6 p.m. \$82/\$92

1051.103 BR

\*No habrá clase el 18 de mar

## Ballet y Tap

### Con Presentaciones

A los niños se les presenta los fundamentos del baile y pasan progresivamente a través de clases de baile, al desarrollar el equilibrio, los pasos, tres posiciones y el movimiento de los pies. Las clases mixtas enfatizan el divertirse y el expresarse a través del baile. Se requieren zapatos de grifo y de ballet.

## Nivel Principiante

### Edades 5 - 6

Los lu, del 22 de ene - 27 de mayo 6 - 6:45 p.m. \$91/\$101

1151.101 BR

\*No habrá clase el 18 de mar

Los lu, del 22 de ene - 27 de mayo 6:45 - 7:30 p.m. \$91/\$101

1151.102 BR

\*No habrá clase el 18 de mar

Los ma, del 23 de ene - 28 de mayo 6:30 - 7:15 p.m. \$91/\$101

1101.101 EP

\*No habrá clase el 19 de mar

Los ma, del 23 de ene - 28 de mayo 7:15 - 8 p.m. \$91/\$101

1101.102 EP

\*No habrá clase el 19 de mar

Los ju, del 25 de ene - 30 de mayo 5:30 - 6:15 p.m. \$91/\$101

1151.103 BR

\*No habrá clase el 21 de mar

Los vi, del 26 de ene - 31 de mayo 5:30 - 6:15 p.m. \$91/\$101

1101.103 EP

\*No habrá clase el 22 de mar

## Jazz

### Con Presentaciones

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

### Edades 7 - 11

Los ju, del 25 de ene - 30 de mayo 6:30 - 7:30 p.m. \$95/\$105

1551.101 BR

\*No habrá clase el 21 de mar

## Pompones para Principiantes

### Con Presentaciones

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

### Edades 8 a 12

Los ju, del 25 de ene - 30 de mayo 7:30 - 8:30 p.m. \$95/\$105

1451.101 BR

\*No habrá clase el 21 de mar

Los vi, del 26 de ene - 31 de mayo 6:30 - 7:30 p.m. \$95/\$105

1401.101 EP

\*No habrá clase el 22 de mar



# BAILE

## Baile Lírico

### Con Presentaciones

El baile lírico es un tipo popular de baile contemporánea que fusiona los estilos modernos, jazz y ballet. Los participantes aprenden a sentir la música en esta forma desafiante y divertida de baile, al usar las emociones para transmitir la pasión de una canción o la historia de un baile. En esta clase mixta, los estudiantes pueden usar sandalias líricas, zapatos de ballet y zapatos de jazz o permanecer descalzos. Se debe usar ropa floja de ejercicio o de baile. Edades 12 y mayores

Los ju, del 25 de ene - 30 de mayo 8:30 - 9:30 p.m. \$95/\$105

1391.101 BR

\*No habrá clase el 21 de mar

## Hip Hop

### Con Presentaciones

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

### Nivel Principiante, edades 7 - 10

Los mi, del 24 de ene - 29 de mayo 5:30 - 6:30 p.m. \$95/\$105

1251.101 BR

\*No habrá clase el 20 de mar

Los ju, del 25 de ene - 30 de mayo 5:30 - 6:30 p.m. \$95/\$105

1201.101 EP

\*No habrá clase el 21 de mar

### Nivel Intermedio, edades 11 - 16

Los ju, del 25 de ene - 30 de mayo 6:30 - 7:30 p.m. \$95/\$105

1211.101 EP

\*No habrá clase el 21 de mar

Los mi, del 24 de ene - 29 de mayo 6:30 - 7:30 p.m. \$95/\$105

1261.101 BR

\*No habrá clase el 20 de mar

### Nivel Avanzado, solamente por invitación de parte del instructor

Los mi, del 24 de ene - 29 de mayo 7:30 - 8:30 p.m. \$95/\$105

1291.101 BR

\*No habrá clase el 20 de mar

## Fundamentos del Ballet, edades 3

### Sin Presentaciones

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

Los ma, del 23 de ene - 28 de mayo 4:30 - 5 p.m. \$70/\$80

1651.101 BR

\*No habrá clase el 19 de mar

## Fundamentos del Ballet, edades 4

### Con Presentaciones

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

Los ma, del 23 de ene - 28 de mayo 5 - 5:30 p.m. \$82/\$92

1651.102 BR

\*No habrá clase el 19 de mar

## Presentación al Ballet, edades 5 - 6

### Con Presentaciones

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

Los ma, del 23 de ene - 28 de mayo 5:30 - 6:15 p.m. \$91/\$101

1661.101 BR

\*No habrá clase el 19 de mar

## Ballet Intermedio, edades 7 - 8

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

Los ma, del 23 de ene - 28 de mayo 6:15 - 7:15 p.m. \$95/\$105

1671.101 BR

\*No habrá clase el 19 de mar



# ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

## CLASES GRUPALES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO QUE NO REQUIEREN INSCRIPCIÓN PREVIA

### EAGLE POINTE Y BISON RIDGE

Las clases Grupales de Acondicionamiento Físico que no requieren inscripción previa se incluyen con la membresía de un centro recreativo con tarjeta de perforación. Los participantes deben tener 16 años de edad o mayores para participar en las clases. El tamaño de la clase es limitado según el tamaño de la sala y el formato de la clase. Las clases Silver Sneakers no requieren membresía de Silver Sneakers para poder asistir. La información más actualizada acerca de las clases se puede encontrar en línea en [c3gov.com/Fitness](http://c3gov.com/Fitness).

### AQUA FITNESS

Las clases de Aqua Fitness se llevan a cabo en la alberca de Bison Ridge y de Eagle Point. Ya que el agua apoya su cuerpo, esto facilita el ejercicio de las articulaciones y de los músculos. Las clases de Aqua Fitness son excelentes para desarrollar músculos y fortaleza, así como para aumentar la resistencia cardiovascular.

### CARDIO + ENTRENAMIENTO MUSCULAR DE INTERVALOS

Las clases de Cardio + Fortaleza combinan ejercicios que elevan el ritmo cardíaco y ejercicios de fortaleza para poder aumentar la resistencia.

### CICLISMO

Las clases de ciclismo bajo techo incluyen intervalos de cardio de bajo impacto. Contamos con instructores expertos para ayudarlo a configurar su bicicleta de manera correcta y cómoda para que pueda aprovechar al máximo su entrenamiento.

### 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.

### SILVER SNEAKERS

Diseñada para Adultos Activos mayores, pero abierto para todos, ofrecemos una variedad de clases en ambos centros, incluyendo Silver Sneakers Classic, Silver Sneakers Circuit o Silver Sneakers Boom.

### ENTRENAMIENTO MUSCULAR

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.

### YOGA / PILATES

Mejore su flexibilidad, la postura y la fortaleza central. Ofrecemos clases de yoga sutil, de mayor intensidad, de flujo vinyasa y clases de Pilates que se enfocan en fortalecer y tonificar su cuerpo entero.

\*Todos los horarios de clases, los títulos y las descripciones se pueden encontrar en [c3gov.com/Fitness](http://c3gov.com/Fitness).\*

## SERVICIOS DE ENTRENAMIENTO PERSONAL

### EAGLE POINTE Y BISON RIDGE

#### ENTRENAMIENTO PERSONAL

Nuestro entrenador certificado a nivel nacional comenzará con una evaluación de condición física individual y luego desarrollará un plan de entrenamiento especialmente diseñado para ayudarlo a alcanzar sus metas de condición física. Las sesiones están disponibles en: 3, 6 y 10 sesiones. Complete un paquete de trámite inicial en el mostrador de recepción de Bison Ridge o de Eagle Pointe. Después de revisar el paquete, su entrenador se comunicará con usted. Vea las biografías de los entrenadores en nuestro sitio web en [c3gov.com/Fitness](http://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 [aaeasterday@c3gov.com](mailto:aaeasterday@c3gov.com).

### ORIENTACIÓN DEL EQUIPO DE EJERCICIOS

#### 14 años y mayores

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

#### 14 años y mayores

La evaluación incluye 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.

## PROGRAMAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y DE BIENESTAR

### TRX + PESAS RUSAS

#### Edades 16 años y mayores

Esta clase utiliza bandas TRX y pesas rusas para brindarle un entrenamiento de cuerpo completo. Aprenda la forma adecuada en un entorno de grupo pequeño. Tonifique y fortalezca todos sus grupos musculares principales mientras aumenta su ritmo cardíaco para quemar calorías. Dirigida por un Entrenador Personal Certificado.

Los mi, del 24 de ene – 6 de mar 7 – 8 p.m. \$70/\$75 3551.101 BR

\* No habrá clases el 14 de feb

Los mi, del 27 de mar – 1 de mayo 7 – 8 p.m. \$70/\$75 3552.101 BR

Todos los horarios de clases, los títulos y las descripciones se pueden encontrar en [c3gov.com/Fitness](http://c3gov.com/Fitness)



# ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

## PREPARACIÓN DE EQUI Y DE TABLA DE NIEVE

### Edades 16 años y mayores

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!

Los ma, del 23 de ene – 13 de feb 7 – 8 p.m. \$40/\$45  
3152.101 BR

## ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PRENATAL

### Edades 16 años y mayores

Manténgase activa, en forma y fuerte durante su embarazo con este curso de acondicionamiento físico de 4 semanas de duración. Impartido por un entrenador personal certificado con certificación en atletismo durante el embarazo y el posparto.

Los mi, del 3 de mar – 24 de mar 10:30 – 11:30 a.m. \$40/\$45  
3151.101 BR

## DAMAS Y PESAS

### Edades 16 años y mayores

Damas y pesas abarca el uso de pesas de mancuernas, barras, bandas, steps y mucho más. Esta clase es perfecta para las mujeres que desean aprender las formas adecuadas del entrenamiento con pesas. Aumentará su fortaleza muscular y su resistencia.

Los sáb, del 27 de ene – 17 de feb 9 – 10 a.m. \$45/\$55  
3153.101 BR

Los sáb, del 6 de abr – 27 de abr 9 – 10 a.m. \$45/\$55  
3154.101 BR

## DAMAS Y PESAS NIVEL AVANZADO

### Edades 16 años y mayores

Esta clase avanzada de levantamiento de pesas es para aquellas damas con cierta experiencia en levantamiento de pesas que ya dominan la técnica básica. Un entrenador personal dirigirá esta clase intensiva enfocada en la fortaleza muscular y la resistencia.

Los lu, del 22 de ene – 12 de feb 7 – 8 p.m. \$45/\$55  
3155.101 BR

Los lu, del 4 de mar – 1 de abr 7 – 9 p.m. \$45/\$55  
3156.101 BR

No habrá clase el 18 de mar

## CAMPAMENTO FULMINANTE (BODY BLASTER) DE ENTRENAMIENTO CORPORAL

### 16 años y mayores

Los campamentos de entrenamiento son progresivos, y lo desafiarán más en cada sesión. Trabaja en la fortaleza y resistencia cardiovascular por medio de una amplia variedad de equipos, formatos creativos y trabajo

en equipo. La clase es impartida por un entrenador personal certificado.

¡Disponibles para todos los niveles de acondicionamiento físico! Seminarios de nutrición y de establecimiento de metas incluidos.

Los lu / mi, del 25 de feb – 1 de mayo 5:30 – 6:30 p.m. \$120/\$125  
3171.101 BR

## Seminario de Nutrición Body Blaster

### 16 años y mayores

Este seminario se incluye como parte del Campamento Fulminante de Entrenamiento Corporal, pero se puede comprar por separado. Aprenda acerca de las opciones de nutrición óptimas para obtener resultados de salud y de bienestar. El curso analiza la ciencia de la nutrición respaldada por la evidencia que usted puede utilizar para cumplir con sus metas de acondicionamiento físico y de bienestar.

Lu 11 de mar 5:00 – 5:30 p.m. \$25.00  
3172.101 BR

## Seminario de Establecimiento de Metas Body Blaster

### 16 años y mayores

Este seminario se incluye como parte del Campamento Fulminante de Entrenamiento Corporal, pero se puede comprar por separado.

Aprenda acerca de métodos basados en la evidencia para el cambio de comportamiento. Aprenda acerca de las prácticas basadas en la evidencia para desarrollar hábitos de toda la vida que impactarán positivamente su salud y su bienestar.

Lu 13 de mar 5:00 – 5:30 p.m. \$25.00  
3173.101 BR

## YOGA PAZ Y RESTAURACIÓN

### 16 años y mayores

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

Los ju, del 25 de ene – 15 de feb 7 – 8 p.m. \$40/45  
3351.101 BR

Los ju, del 28 de mar – 18 de abr 7 – 8 p.m. \$40/45  
3352.101 BR

## Taekwondo

### 8 años y mayores

Desarrolle su autodisciplina, resistencia, coordinación y confianza en sí mismo a través del Taekwondo. A lo largo de la sesión, aprenda defensa personal, jiu jitsu, sparring y movimientos de combinación. Se le pondrá a prueba en patadas de salto, sparring, en romper tablas y mucho más para



# ACONDICIONAMIENTO FÍSICO



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.

Los ma, del 23 de ene – 27 de ene 6:30 – 8 p.m. \$45/\$50  
3801.101 EP

Los ma / ju, del 23 de ene – 29 de feb 6:30 – 8 p.m. \$90/\$95  
3801.102 EP

Los ju, del 25 de ene – 29 de feb 6:30 – 8 p.m. \$45/\$50

3801.103 EP

Los ma, del 19 de mar – 23 de abr 6:30 – 8 p.m. \$45/\$50

3802.101 EP

Los ma / ju, del 19 de mar – 25 de abr 6:30 – 8 p.m. \$90/\$95

3802.102 EP

Los ju, del 21 de mar – 25 de abri 6:30 – 8 p.m. \$45/\$50

3802.103 EP



## GOLF



### RESERVE SU TEE TIME

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

Inscríbese en línea en [BuffaloRunGolfCourse.com](http://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](http://BuffaloRunGolfCourse.com) o bien llame al 303-289-1500 para obtener más información.

### TARIFAS DE INVIERNO

6 de noviembre de 2023 – 10 de marzo de 2024

#### De lunes – jueves

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

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

#### De viernes – domingo

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

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

¡Asegúrese de preguntar acerca de los programas de 2024!

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 18 Hoyos	A 9 Hoyos
(Lunes todo el día; excluyendo días festivos)	\$12
	\$24



# GOLF

## 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 grandes	\$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](http://BuffaloRunGolfCourse.com).

## Celebre el Año Nuevo en Bison Grill

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

31 de diciembre de 2023                      5:30 – 8:30 p.m.

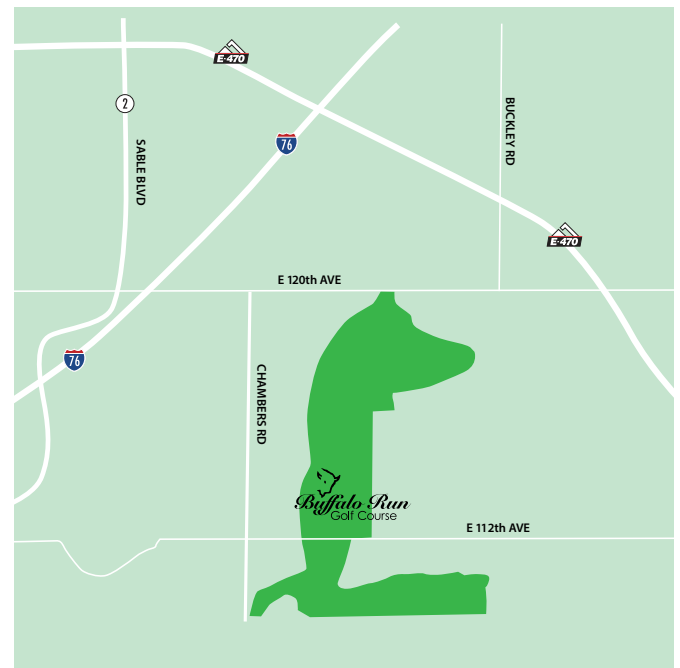
## Club de Hombres y Mujeres Buffalo

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

## 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 inscríbese temprano para asegurar su cupo y para disfrutar las clases con precios de descuento.

La inscripción para sesiones impartidas por padres de familia y de pre-gimnasia comienza el 5 de diciembre para Residentes y el 7 de diciembre para No Residentes. A partir del 3 de enero se aplicarán las tarifas de inscripción tardía y las tarifas de las clases aumentarán por \$10. Por favor inscríbese temprano para asegurar su cupo y para disfrutar las clases con precios de descuento.

## 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.

### Gimnasia Adaptativa

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. La inscripción para esta clase se llevará a cabo el 12 de diciembre a partir de las 2 p.m. Por favor llame al 303-286-6814 para poder inscribirse. Edades 4 - 17

Los sáb, del 13 de ene - 24 de feb 4 - 4:45 p.m. \$27/\$37 2601.101 BR

Los sáb, del 16 de mar - 27 de abr 4 - 4:45 p.m. \$27/\$37 2602.101 BR

### Impatriadas por Padres de Familia

Explore el apasionante mundo de la gimnasia. Usted y su menor de edad aprenden los conceptos básicos, como dar vueltas y como moverse con actividades divertidas con el uso de colchonetas, baile, una pista de obstáculos y más. Edades 2 - 4 y padre de familia.

Los lu, del 18 de ene - 19 de feb 9 - 9:45 a.m. \$27/\$37 2101.101 BR

Los lu, del 8 de ene - 19 de feb 10 - 10:45 a.m. \$27/\$37 2101.102 BR

Los lu, del 8 de ene - 19 de feb 2 - 2:45 p.m. \$27/\$37 2101.103 BR

Los mi, del 10 de ene - 21 de feb 9 - 9:45 a.m. \$27/\$37 2101.104 BR

Los mi, del 10 de ene - 21 de feb 10 - 10:45 a.m. \$27/\$37 2101.105 BR

Los ví, del 12 de ene - 23 de feb 9:30 - 10:15 a.m. \$27/\$37 2101.106 BR

Los sáb, del 13 de ene - 24 de feb 9 - 9:45 a.m. \$27/\$37 2101.107 BR

Los lu, del 11 de mar - 22 de abr 9 - 9:45 a.m. \$27/\$37 2102.101 BR

Los lu, del 11 de mar - 22 de abr 10 - 10:45 a.m. \$27/\$37 2102.102 BR

Los lu, del 11 de mar - 22 de abr 2 - 2:45 p.m. \$27/\$37 2102.103 BR

Los mi, del 13 de mar - 24 de abr 9 - 9:45 a.m. \$27/\$37 2102.104 BR

Los mi, del 13 de mar - 24 de abr 10 - 10:45 a.m. \$27/\$37 2102.105 BR

Los ví, del 15 de mar - 26 de abr 9:30 - 10:15 a.m. \$27/\$37 2102.106 BR

Los sáb, del 16 de mar - 27 de abr 9 - 9:45 a.m. \$27/\$37 2102.107 BR



# GYMNASIA

## Pre-Gimnasia

Los instructores le presentan a los niños la gimnasia básica por medio de todo tipo de equipo en esta clase mixta. Los niños y las niñas explorarán cómo se mueven sus cuerpos por medio de canciones, pelotas y paracaídas y equipos de gimnasia. Esta clase ayuda a los niños a mejorar la coordinación, las destrezas motrices, la autoconfianza y las destrezas de escuchar.

### Edades 4 - 5

Los lu, del 8 de ene - 19 de feb	11 - 11:45 a.m.	\$27/\$37	2201.101	BR
Los lu, del 8 de ene - 19 de feb	12 - 12:45 p.m.	\$27/\$37	2201.102	BR
Los lu, del 8 de ene - 19 de feb	3 - 3:45 p.m.	\$27/\$37	2201.103	BR
Los mi, del 10 de ene - 21 de feb	11 - 11:45 a.m.	\$27/\$37	2201.104	BR
Los vi, del 12 de ene - 23 de feb	10:30 - 11:15 a.m.	\$27/\$37	2201.105	BR
Los vi, del 12 de ene - 23 de feb	11:30 - 12:15 p.m.	\$27/\$37	2201.106	BR
Los sá, del 13 de ene - 24 de feb	10 - 10:45 a.m.	\$27/\$37	2201.107	BR
Los sá, del 13 de ene - 24 de feb	11 - 11:45 a.m.	\$27/\$37	2201.108	BR
Los lu, del 11 de mar - 22 de abr	11 - 11:45 a.m.	\$27/\$37	2202.101	BR
Los lu, del 11 de mar - 22 de abr	12 - 12:45 p.m.	\$27/\$37	2202.102	BR
Los lu, del 11 de mar - 22 de abr	3 - 3:45 p.m.	\$27/\$37	2202.103	BR
Los mi, del 13 de mar - 24 de abr	11 - 11:45 a.m.	\$27/\$37	2202.104	BR
Los vi, del 15 de mar - 26 de abr	10:30 - 11:15 a.m.	\$27/\$37	2202.105	BR
Los vi, del 15 de mar - 26 de abr	11:30 - 12:15 p.m.	\$27/\$37	2202.106	BR
Los sá, del 16 de mar - 27 de abr	10 - 10:45 a.m.	\$27/\$37	2202.107	BR
Los sá, del 16 de mar - 27 de abr	11 - 11:45 a.m.	\$27/\$37	2202.108	BR

## Gimnasia para Principiantes

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.

### Edades 6 - 17

Los lu, del 8 de ene - 19 de feb	4:30 - 5:30 p.m.	\$32/\$42	2301.101	BR
Los lu, del 8 de ene - 19 de feb	5:30 - 6:30 p.m.	\$32/\$42	2301.102	BR
Los lu, del 8 de ene - 19 de feb	7:30 - 8:30 p.m.	\$32/\$42	2301.103	BR
Los lu, del 8 de ene - 19 de feb	7:30 - 8:30 p.m.	\$32/\$42	2301.104	BR
Los mi, del 10 de ene - 21 de feb	4:30 - 5:30 p.m.	\$32/\$42	2301.105	BR
Los mi, del 10 de ene - 21 de feb	6:30 - 7:30 p.m.	\$32/\$42	2301.106	BR
Los mi, del 10 de ene - 21 de feb	7:30 - 8:30 p.m.	\$32/\$42	2301.107	BR
Los mi, del 10 de ene - 21 de feb	7:30 - 8:30 p.m.	\$32/\$42	2301.108	BR
Los sá, del 13 de ene - 24 de feb	1 - 2 p.m.	\$32/\$42	2301.109	BR

Los lu, del 11 de mar - 22 de abr	4:30 - 5:30 p.m.	\$32/\$42	2302.101	BR
Los lu, del 11 de mar - 22 de abr	5:30 - 6:30 p.m.	\$32/\$42	2302.102	BR
Los lu, del 11 de mar - 22 de abr	7:30 - 8:30 p.m.	\$32/\$42	2302.103	BR
Los lu, del 11 de mar - 22 de abr	7:30 - 8:30 p.m.	\$32/\$42	2302.104	BR
Los mi, del 13 de mar - 24 de abr	4:30 - 5:30 p.m.	\$32/\$42	2302.105	BR
Los mi, del 13 de mar - 24 de abr	6:30 - 7:30 p.m.	\$32/\$42	2302.106	BR
Los mi, del 13 de mar - 24 de abr	7:30 - 8:30 p.m.	\$32/\$42	2302.107	BR
Los mi, del 13 de mar - 24 de abr	7:30 - 8:30 p.m.	\$32/\$42	2302.108	BR
Los sá, del 16 de mar - 27 de abr	1 - 2 p.m.	\$32/\$42	2302.109	BR

## VAYA MÁS ALLÁ DE LO BÁSICO

### Gimnasia para Principiantes Avanzados

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.

### Edades 6 - 17

Los lu, del 8 de ene - 19 de feb	4:30 - 5:30 p.m.	\$32/\$42	2311.101	BR
Los lu, del 8 de ene - 19 de feb	6:30 - 7:30 p.m.	\$32/\$42	2311.102	BR
Los mi, del 10 de ene - 21 de feb	5:30 - 6:30 p.m.	\$32/\$42	2311.103	BR
Los sá, del 13 de ene - 24 de feb	1 - 2 p.m.	\$32/\$42	2311.104	BR
Los sá, del 13 de ene - 24 de feb	2 - 3 p.m.	\$32/\$42	2311.105	BR
Los lu, del 11 de mar - 22 de abr	4:30 - 5:30 p.m.	\$32/\$42	2312.101	BR
Los lu, del 11 de mar - 22 de abr	6:30 - 7:30 p.m.	\$32/\$42	2312.102	BR
Los mi, del 13 de mar - 24 de abr	5:30 - 6:30 p.m.	\$32/\$42	2312.103	BR
Los sá, del 16 de mar - 27 de abr	1 - 2 p.m.	\$32/\$42	2312.104	BR
Los sá, del 16 de mar - 27 de abr	2 - 3 p.m.	\$32/\$4	2312.105	BR

### Gimnasia Intermedia

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

### Edades 6 - 17

Los lu, del 8 de ene - 19 de feb	6 - 7:30 p.m.	\$40/\$50	2321.101	BR
Los mi, del 10 de ene - 21 de feb	6 - 7:30 p.m.	\$40/\$50	2321.102	BR
Los sá, del 13 de ene - 24 de feb	2 - 3:30 p.m.	\$40/\$50	2321.103	BR



Los lu, del 11 de mar - 22 de abr	6 - 7:30 p.m.	\$40/\$50	2322.101	BR
Los mi, del 13 de mar - 24 de abr	6 - 7:30 p.m.	\$40/\$50	2322.102	BR
Los sá, del 16 de mar - 27 de abr	2 - 3:30 p.m.	\$40/\$50	2322.103	BR

## Pre-Equipo

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.

### Edades 6 - 17

Los vi, del 12 de ene - 23 de feb	5:30 - 7:30 p.m.	\$50/\$60	2441.101	BR
Los sá, del 13 de ene - 24 de feb	2 - 4 p.m.	\$50/\$60	2441.102	BR
Los vi, del 15 de mar - 26 de abr,	5:30 - 7:30 p.m.	\$50/\$60	2442.101	BR
Los sá, del 16 de mar - 27 de abr	2 - 4 p.m.	\$50/\$60	2442.102	BR

## Nivel Principiante para Niños

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.

### Edades 6 - 17

Los vi, del 12 de ene - 23 de feb	4:30 - 5:30 p.m.	\$32/\$42	2351.101	BR
Los vi, del 12 de ene - 23 de feb	4:30 - 5:30 p.m.	\$32/\$42	2351.102	BR
Los vi, del 15 de mar - 26 de abr	4:30 - 5:30 p.m.	\$32/\$42	2352.101	BR
Los vi, del 15 de mar - 26 de ab	4:30 - 5:30 p.m.	\$32/\$42	2352.102	BR

## Nivel Avanzado para Niños

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.

### Edades 6 - 17

Los mi, del 10 de ene - 21 de feb	7:30 - 9:30 p.m.	\$47/\$57	2361.101	BR
Los vi, del 12 de ene - 23 de feb	5:30 - 7:30 p.m.	\$47/\$57	2361.102	BR
Los mi, del 13 de mar - 24 de abr	7:30 - 9:30 p.m.	\$47/\$57	2362.101	BR
Los vi, del 15 de mar - 26 de abr	5:30 - 7:30 p.m.	\$47/\$57	2362.102	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, inscribise lo más pronto posible.

## Equipo Obligatorio CARA de Gimnasia para Niñas Nivel 3 y 4

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.

### Edades 6 - 17

Los ma / ju, del 2 de ene - 30 de ene	5 - 7 p.m.	\$114/\$124	2401.101	BR
Los ma / ju, del 1 de feb - 29 de feb	5 - 7 p.m.	\$114/\$124	2402.101	BR
Los ma / ju, del 5 de mar - 28 de ma	5 - 7 p.m.	\$101/\$112	2403.101	BR
Los ma / ju, del 2 de abr - 30 de abr	5 - 7 p.m.	\$114/\$124	2404.101	BR

## Equipo CARA de Gimnasia de Niveles Opcionales para Niñas

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.

### Edades 6 - 17

Los ma / ju, del 2 de ene - 30 de ene	7 - 9:30 p.m.	\$126/\$136	2401.101	BR
Los ma / ju, del 1 de feb - 29 de feb	7 - 9:30 p.m.	\$126/\$136	2402.101	BR
Los ma / ju, del 5 de mar - 28 de mar	7 - 9:30 p.m.	\$112/\$122	2403.301	BR
Los ma / ju, del 2 de abr - 30 de abr	7 - 9:30 p.m.	\$126/\$136	2404.101	BR

## QUÉ VESTIR E INFORMACIÓN ACERCA DE LAS CLASES

### Ropa

Las niñas deben usar leotardos y pantalones cortos de spandex; los varoncitos y todos los niños de 2 a 4 años deben usar pantalones deportivos y camisetas. 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



# ADAPTACIONES: S.O.A.R.

## 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

## OPORTUNIDADES ESPECIALES EN RECREACIÓN ADAPTIVA

El programa SOAR de Commerce City está diseñado para ayudar a las personas de la comunidad que tienen diferencias físicas o intelectuales o discapacidades.

Los programas que se ofrecen a continuación han sido adaptados para acomodar a los participantes de SOAR. Si una persona desea participar en algún programa de esta guía, pero es posible que necesite asistencia adaptativa para hacerlo, por favor comuníquese con Zach Venn, Supervisor de Servicios de Inclusión y Conexiones Comunitarias.

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

Zvenn@c3gov.com 303-289-3761

Patty Nisbet, Supervisor de Recreación – 303-289-3674

### PROGRAMAS JUVENILES

Estos son programas ofrecidos por Servicios Juveniles que tendrán elementos adaptativos integrados en la clase.

### Día de Servicio

#### Edades 6+ con un adulto

Retribuya a la comunidad y enséñeles a sus hijos el valor de la generosidad, todo mientras pasan tiempo juntos. Pase

a cualquier hora durante la sesión para crear paquetes de cuidado personal para el invierno. Por favor inscriba a cada familiar.

Lu 15 de ene 10 a.m. – 2 p.m. GRATIS 7701.101 EP

## Bar de Arte familiar

### Edades 6+ con un adulto

¿Qué es un Bar de Arte? Piense en solamente DIY, #antiDIY, ¡porque los verdaderos amigos no dejan que los amigos hagan arte solos! Su Guía de Galería traerá la pintura, el martillo, el pegamento y todos los demás artículos necesarios para una gran jornada llena de ARTE. Con sencillas instrucciones de paso por paso y con la orientación personal de su Guía de Galería, ¡seguro que tendrá éxito con su creatividad!

Sá 3 de feb 6 – 8 p.m. \$12/\$14 7061.101 BR



# ADAPTACIONES: S.O.A.R.



## 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.

Sá 27 de ene	9 a.m. - Mediodía	\$20/\$25	7051.101	BR
Sá 10 de feb	9 a.m. - Mediodía	\$20/\$25	7052.101	BR
Sá 9 de mar	9 a.m. - Mediodía	\$20/\$25	7053.101	BR

## PROGRAMAS PARA ADULTOS

Estos son programas ofrecidos por Programas para Adultos que tendrán elementos adaptativos integrados en la clase.

## Forney Transportation Museum (Mueso de Transporte)

El Forney Museum of Transportation es una colección única de más de 800 artefactos relacionados con el transporte histórico. ¡La colección incluye vagonetas, motocicletas, locomotoras de vapor, aviones y mucho más! No se permiten bolsas, mochilas ni bolsos dentro del museo. La comida por su cuenta propia.

### 10 a.m. Hora de Salida de BR

### 10:30 a.m. Hora de salida de EP

Mi 17 de ene	10 a.m. - 3 p.m.	\$22/\$25	4501.114
Denver	L3	RD 10 de ene	

## Concierto Resplandeciente - Sinfonía No. 5 de Tchaikovsky

Esta serie de conciertos presenta extractos de la Sinfonía No. 5 de Tchaikovsky interpretada por Boulder Symphony y es posible gracias a la ayuda de Leah Quiller, Musicoterapeuta con Certificación de la Junta Directiva.

Este evento es para personas con enfermedades neurodegenerativas, trastornos sensoriales y discapacidades cognitivas y físicas, junto con sus familias y prestadores de cuidado para una experiencia de concierto llena de emoción y que establece un espíritu comunitario. No habrá parada para comer.

Do 18 de feb	12:30 - 3:30 p.m.	\$12/\$15	4501.121
Boulder	L1	RD 4 de feb	

## Tour a Denver Mint (Casa de Moneda)

Denver Mint es el mayor productor de monedas del mundo. La producción puede superar los 50 millones de monedas al día. ¡Este es un tour interesante, que no querrá perderse! El almuerzo por su propia cuenta.

Ma 9 de abr	9 a.m. - 2 p.m.	\$9/\$11	4501.126
Denver	L2	RD 2 de abr	

## Entrenamiento de Acondicionamiento Físico

### Edades 14+

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

## Clase de Natación en Eagle Pointe

### Edades de 4 - 7 y de 8 - 14

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

### Edades 4 - 7

Los sáb, del 20 de ene - 17 de feb	8 - 8:25 a.m.	\$10/\$14	6701.101
Los sáb, del 2 de mar - 30 de mar	8 - 8:25 a.m.	\$10/\$14	6702.101
Los sáb, del 13 de abr - 11 de mayo	8 - 8:25 a.m.	\$10/\$14	6703.101

### Edades 8 - 14

Los sáb, del 20 de ene - 17 de feb	8:30 - 8:55 a.m.	\$10/\$14	6701.102
Los sáb, del 20 de ene - 17 de feb	8:30 - 8:55 a.m.	\$10/\$14	6702.102
Los sáb, del 20 de ene - 17 de feb	8:30 - 8:55 a.m.	\$10/\$14	6703.102

## Gimnasia Adaptativa

### Edades 4 - 17

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

Los sáb, del 13 de ene - 24 de feb	4 - 4:45 p.m.
hasta el 2 de ene \$27/\$37	el 3 de ene \$37/\$47
2601.101 BR	
Los sáb, del 16 de mar - 27 de abr	4 - 4:45 p.m.
hasta el 5 de mar \$27/\$37	el 6 de mar \$37/\$47
2602.101 BR	



# 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](http://c3gov.com/parkrules).

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



# PARQUES Y SENDEROS



## SERVICIOS DE PARQUES DE COMMERCE CITY

		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	Disc Golf
PARQUES	<b>VETERANS MEMORIAL PARK</b> 6015 Forest Dr.											✓	✓	✓	✓	✓	
	<b>FAIRFAX PARK</b> 6850 Fairfax Dr.			✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	<b>MONACO PARK</b> 5790 Monaco St.				✓	✓						✓	✓	✓	✓	✓	
	<b>PIONEER PARK</b> 5950 Holly St.	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
PARQUES VECINALES	<b>FREEDOM PARK</b> 6330 Oneida St.											✓	✓	✓	✓	✓	
	<b>FRONTERRA PARK</b> 10020 Joplin St.	✓				✓	✓					✓	✓	✓	✓	✓	✓
	<b>FIRST CREEK DOG PARK</b> 10100 Havana St.														✓		
	<b>LOS VALIENTES PARK</b> 7300 Magnolia St.											✓	✓	✓	✓	✓	
	<b>RIVER RUN PARK</b> 11515 Oswego St.				✓		✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	<b>STAMPEDE PARK</b> 11755 Fairplay St.						✓					✓	✓	✓	✓	✓	
	<b>TURNBERRY PARK</b> 10725 Wheeling St.	✓				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	<b>VILLAGES EAST PARK</b> 11698 Chambers Rd.					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
PARQUES PEQUEÑOS	<b>GIFFORD PARK</b> 6120 Monaco St.											✓	✓			✓	
	<b>JOE REILLY PARK</b> 6401 E. 72nd Pl.												✓				
	<b>LEYDEN PARK</b> 5430 Leyden St.											✓	✓			✓	
	<b>MONACO VISTA</b> 6250 Monaco St.					✓						✓					
	<b>OLIVE PARK</b> 6275 Olive St.											✓	✓	✓		✓	
	<b>ROSE HILL GRANGE PARK</b> 4051 E. 68th Ave.												✓	✓	✓	✓	
	<b>ADAMS HEIGHTS PARK</b> 6625 Brighton Blvd.											✓	✓				
	<b>URQUIDEZ-CENTENNIAL PARK</b> 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

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

## PROGRAMAS DE DEPORTES JUVENILES DE OTOÑO

### Youth Basketball

#### NUGGETS JUVENILES

¡Encesta la diversión con Commerce City y los Nuggets de Denver 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.

Fecha de inicio de las prácticas: Semana del 17 de enero

**Del 1 de nov - 8 de dic \$50/\$60 5001.101**

Habrà una tarifa por inscripción tardía de \$10 para inscripciones después de la fecha límite

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

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

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

**Del 1 de nov - 8 de dic \$65/\$75 5001.102**

Habrà una tarifa por inscripción tardía de \$10 para inscripciones después de la fecha límite

Se puede encontrar información adicional en [onamsideline.com/commercecity](https://onamsideline.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, de pasar y de tirar al aro mientras que aprenden las diferentes estrategias de defensa y de jugadas de ataque. Los equipos se reúnen dos veces por semana por la noche para practicar (día/hora determinada por el entrenador). Los partidos se llevan a cabo los sábados por la mañana en Bison Ridge Recreation Center.

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

**DIVISIÓN III - GRADOS 3 - 4 Niños: 5001.103 Niñas: 5001.104**

**DIVISIÓN IV - GRADOS 5 - 6 Niños: 5001.105 Niñas: 5001.106**

Inscripción: Del 1 de nov - 8 de dic \$75/\$85  
Habrà una tarifa por inscripción tardía de \$10 para inscripciones después de la fecha límite.

#### CAMPAMENTOS DE ACTIVIDADES DE "PRECALENTAMIENTO" 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. Ofreceremos el campamento de precalentamiento en Bison Ridge Recreation Center.

**Inscripciones: Del 1 de nov - 15 de dic: \$45/55**

Habrà una tarifa por inscripción tardía de \$10 para inscripciones después de la fecha límite.

**27 - 28 de dic Bison Ridge 5401.101**

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

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

## DEPORTES DE PRIMAVERA

### Voleibol Juvenil

#### CAMPAMENTO DE FUNDAMENTOS DEL VOLEIBOL - BR

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

**Grados 2 - 6:**

**Del 27 de dic - 28 de dic 5:30 - 7 p.m. \$45/55 5501.105**

**Grados 7 - 8:**

**Del 27 de dic - 28 de dic 7 p.m. - 8:30 p.m. \$45/55 5501.106**

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

Habrà una tarifa por inscripción tardía de \$10 para inscripciones después de la fecha límite

#### VOLEIBOL JUVENIL - GRADOS 2 - 4

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



Llevan a cabo los sábados en varios lugares alrededor del área metropolitana de Denver.

Fecha de inicio de las prácticas: Semana del 11 de marzo

**Inscripción: 6 de dic - 1 de mar \$65/\$75 5101.101**

Habrá una tarifa por inscripción tardía de \$10 para inscripciones después de la fecha límite

### VOLEIBOL JUVENIL – GRADOS 5 – 6

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

Fecha de inicio de las prácticas: Semana del 11 de marzo

**Inscripción: 6 de dic - 1 de mar \$65/\$75 5101.103**

Habrá una tarifa por inscripción tardía de \$10 para inscripciones después de la fecha límite

### VOLEIBOL JUVENIL – GRADOS 7 – 8

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

Fecha Límite de Inscripción: 1 de mar, 5101.102

Fecha de inicio de las prácticas: Semana del 11 de marzo

**Inscripción: 6 de dic - 1 de mar \$70/\$80 5101.102**

Habrá una tarifa por inscripción tardía de \$10 para inscripciones después de la fecha límite

## Fútbol Juvenil

### FÚTBOL MIXTO DIVISIÓN I: KINDERGARTEN – GRADO 1

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

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

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

Habrá una tarifa por inscripción tardía de \$10 para inscripciones después de la fecha límite

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

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

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

**Inscripción: 6 de dic - 1 de mar \$65/\$75 5201.102**

Habrá una tarifa por inscripción tardía de \$10 para inscripciones después de la fecha límite

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

Este emocionante y desafiante programa desarrolla aún más los fundamentos básicos de las destrezas del fútbol, además promueve el sentido de trabajo en equipo y la buena deportividad. Se agregan porteros a los partidos y se desarrolla el conocimiento de jugadas de ataque y defensivas. Los equipos se reúnen dos veces por semana para practicar (días y horas determinados por el entrenador) y los partidos se llevan a cabo los sábados por la mañana en Dick's Sporting Goods Park.

Fecha Límite de Inscripción: 1 de mar, 5201.103

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

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

Habrá una tarifa por inscripción tardía de \$10 para inscripciones después de la fecha límite

## INFORMACIÓN DE INSCRIPCIÓN

El departamento de parques y recreación forma equipos basados en los límites escolares; padres de familia, por favor asegúrense de inscribir a su hijo(a) según la escuela a la que asiste o que está en su vecindario. Es posible que se requiera comprobante de domicilio o verificación de inscripción antes del comienzo de la temporada. Haremos todo lo posible para formar equipos para cada escuela y para llevar a cabo las prácticas en estas ubicaciones. En caso de no poder formar equipo en su escuela específica, combinaremos escuelas / equipos que están en proximidad. Las inscripciones recibidas después de que se completen los equipos se pondrán en una lista de espera. Si suficientes jugadores se inscriben antes de la fecha límite de inscripción, haremos todo lo posible para formar un nuevo equipo de esta lista. Después de la fecha límite de inscripción, los jugadores en lista de espera pueden ser agregados a un equipo si un jugador sale 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



# DEPORTES JUVENILES

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 a [mdarby@c3gov.com](mailto:mdarby@c3gov.com).

## 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 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 (NYSCA, por sus siglas en inglés). Todos los entrenadores de los programas atléticos juveniles de Commerce City completan las

clases de NYSCA en el centro recreativo. Estas clases se ofrecen de manera gratis a todos los voluntarios. 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](http://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](mailto:cc_raider@msn.com)
- Lady Raiders Cheerleading Squad (Otoño) - Sonia Montez - 303-523-2281 o bien [ccyacheer@hotmail.com](mailto:ccyacheer@hotmail.com)
- Softbol de Niñas (Primavera) - Denise Kaza - 720-434-6559 o bien [dcd204@msn.com](mailto: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](mailto:Adamscityyouthwrestling@gmail.com) o bien a [elena.adamscity@yahoo.com](mailto:elena.adamscity@yahoo.com).



# DEPORTES PARA ADULTOS

## 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](http://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](http://bisonlaxclub.com), envíe un correo electrónico a [info@bisonlaxclub.com](mailto:info@bisonlaxclub.com) o llame al 303-668-0542.

## 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](http://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 Masculina de Básquetbol de Invierno en Bison Ridge

- Liga Masculina de Básquetbol para Adultos
- Miércoles por las noches – 6:00 p.m. – 9:30 p.m.
- La fecha límite para inscribirse es el 29 de diciembre
- La Reunión de la Liga es el 13 de diciembre a las 7 p.m. en Bison Ridge
- Los primeros seis equipos en inscribirse tienen un cupo en la liga.
- La Liga Comienza el 3 de enero
- Temporada de 10 partidos. Precios \$700/\$725
- Llame al 303-289-3706 para obtener más información.



# CENTROS DEPORTIVOS

## Liga de Voleibol de Invierno en Bison Ridge, Mixta

- Liga de Voleibol Mixta de Adultos
- Lunes por las noches de 6 - 9:30 p.m.
- La fecha límite para inscribirse es el 29 de diciembre
- La Reunión de la Liga es el 13 de diciembre a las 6 p.m. en Bison Ridge
- Los primeros seis equipos en inscribirse tienen un cupo en la liga.
- La Liga Comienza el 8 de enero
- Temporada de 10 partidos. Precios \$300/\$325
- Llame al 303 289-3706 para obtener más información.

## Liga de Softball de Verano - MIXTA

Forme un equipo de cinco hombres y cinco mujeres para la liga de softball mixta para adultos, la cual comienza en mayo. Un representante del equipo debe asistir a la reunión de la liga en el Eagle Pointe Recreation Center el miércoles 17 de abril a las 6 p.m. Los partidos se jugarán en Pioneer Park. Llame al 303-289-3706 para obtener información.

- La Liga Mixta de los miércoles comienza el 1 de mayo
- \$675 / \$700 (10 Partidos)

## Liga de Softball de Verano - Hombres

Únase a la diversión de noches de softball masculino para adultos a partir de abril. Un representante del equipo debe asistir a la reunión de la liga en el Eagle Pointe Recreation Center el miércoles 17 de abril a las 6 p.m. Los partidos se jugarán en Pioneer Park. Llame al 303-289-3706 para obtener información.

- La Liga E-Rec de los martes comienza el 30 de abril
- La Liga Industrial de los jueves comienza el 2 de mayo
- \$675 / \$700 (10 Partidos)

## CENTROS (INSTALACIONES)

### Jaulas de Bateo

Afine su bateo. Ideal para la práctica en equipo e individual. Para obtener más información, llame al 303-289-3706 durante horas 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

### Actividades de Acrecentamiento para Padre de Familia / Niño

**Edades 3 - 5 con un adulto (el precio es por niño)**

Podrán crear música, arte y mucha diversión juntos.

Los lu,	9 - 10 a.m.	\$22/\$28	BR
del 8 de ene - 22 de ene	Témpanos y Nieve	7181.102	
del 5 de feb - 19 de feb	De Todo Corazón	7182.102	
del 4 de mar - 25 de mar	Dr. Suess	7183.102	

**del 8 de abr - 22 de abr Descubrimiento Bug-a-Boo 7184.102**  
No habrá programa el 18 de marzo

Acompáñenos en un parque diferente cada semana de mayo para disfrutar de arte, de juegos al aire libre y de mucha diversión.

Los ma,	10 - 11 a.m.	\$22/\$28	EP
del 9 de ene - 23 de ene	Días de Locura	7111.101	EP
del 6 de feb - 20 de feb	Actos de Bondad	7112.101	EP
del 5 de mar - 26 de mar	Aleatoria y Duendes	7113.101	EP

Los ju,	1 - 1:45p.m.	\$52/\$56	BR
del 11 de ene - 25 de ene		\$52/\$56	7161.103
del 8 de feb - 29 de feb		\$70/\$75	7162.103
del 7 de mar - 28 de mar		\$52/\$56	7163.103
del 18 de abr - 25 de abr		\$35/\$39	7164.103
del 2 de mayo - 16 de mayo		\$52/\$56	7165.103

\*No habrá programa el 19 de marzo

Acompáñenos en un parque diferente cada semana de abril para disfrutar de arte, de juegos al aire libre y de mucha diversión.

Los ju,	2 - 2:30 p.m.	\$45/\$48	7161.101
del 11 de ene - 25 de ene		\$45/\$48	7161.101
del 8 de feb - 29 de feb		\$60/\$65	7162.101
del 7 de mar - 28 de mar		\$45/\$48	7163.101
del 18 de abr - 25 de abr		\$30/\$34	7164.101
del 2 de mayo - 16 de mayo		\$45/\$48	7165.101

**del 9 de abr - 23 de abr**  
**Descubrimiento Bug-a-Boo - Días en el Parque 7114.101**

- 9 de abr- Pioneer Park
- 16 de abr- Veterans Memorial Park
- 23 de abr - Fairfax

### Amazing Athletes (Asombrosos Atletas)

**Edades 3 - 6**

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

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

Los lu,	10:30 -11 - 30 a.m.	\$16/\$20	BR
del 8 de ene 22 de ene	es hora de hacer de ruido.		7181.101
del 5 de feb -19 de feb	Naturaleza de Invierno		7182.101
del 4 - 25 de mar	Ensuciarse es Divertido		7183.101
del 8 de abr - 22 de abr	Celebremos el Día de la Tierra		7184.101
del 6 de mayo - 20 de mayo	Pegajoso Empalagoso		7185.101

### Amazing Tots (Asombrosos Pequeñitos)

**Edades 1.5 - 2.5**

Amazing Tots es un programa guiado basado en el descubrimiento que ayuda a los niños de 18 meses a 2.5 años a participar en actividades físicas estructuradas diseñadas específicamente para niños pequeños. Las actividades físicas imaginativas incluyen 5 multi-deportes, reconocimiento de colores, clasificación de formas, identificación de letras y experiencias de vocabulario de acción.

Los ju,	10:30 -11 - 30 a.m.	\$16/\$20	BR
del 8 de ene 22 de ene	es hora de hacer de ruido.		7181.101
del 5 de feb -19 de feb	Naturaleza de Invierno		7182.101
del 4 - 25 de mar	Ensuciarse es Divertido		7183.101
del 8 de abr - 22 de abr	Celebremos el Día de la Tierra		7184.101
del 6 de mayo - 20 de mayo	Pegajoso Empalagoso		7185.101

### ACTIVIDADES DE ACRECENTAMIENTO PARA NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR

**Edades 3 - 5**

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

Los ju,	10:30 -11 - 30 a.m.	\$16/\$20	BR
del 8 de ene 22 de ene	es hora de hacer de ruido.		7181.101
del 5 de feb -19 de feb	Naturaleza de Invierno		7182.101
del 4 - 25 de mar	Ensuciarse es Divertido		7183.101
del 8 de abr - 22 de abr	Celebremos el Día de la Tierra		7184.101
del 6 de mayo - 20 de mayo	Pegajoso Empalagoso		7185.101

No habrá programa el 18 de marzo



# SERVICIOS JUVENILES

Los ma,	10:30 -11 30 a.m	\$16/\$20	EP
del 9 de ene - 23 de ene	Los Juegos Olímpicos		7101.101
del 6 de feb - 20 de feb	Naturaleza de Invierno		7102.101
del 5 de mar - 26 de mar	Ensuciarse es Divertido		7103.101
del 9 de abr - 23 de abr	Saltar, Bailar, Moverse		7104.101
del 7 de mayo - 21 de mayo	Diversión Acuática		7105.101

\*No habrá programa el 19 de marzo

## 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.

Los vi,	9 - 9:45 a.m.	\$16/\$20	BR
del 12 de ene - 26 de ene			7191.101
del 9 de feb - 23 de feb			7192.101
del 8 de mar - 29 de mar			7193.101
del 12 de abr - 26 de abr			7194.101
del 10 de mayo - 24 de mayo			7195.101

\* No habrá clases el 22 de mar

## 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!

Los ma, mi, ju,	2 - 4 p.m.	\$120/\$160	BR
del 9 de ene - 1 de feb	Glamour de Invierno	7151.101	\$120/\$160
del 6 de feb - 29 de feb	Somos Estrellas Resplandecientes	7152.101	\$120/\$160
del 5 de mar - 28 de mar *	Bienvenida la Primavera	7153.101	\$120/\$160
del 9 de abr - 2 de mayo	A Florecer	7154.101	\$120/\$160
del 7 de mayo - 23 de mayo	Flores de Mayo y Sol	7155.101	\$90/\$120

\* No habrá programa del 18 - 21 de mar

## JUNIOR JAM

### Edades 3 - 5

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

6 - 9:00 p.m.	\$15/\$20	BR
Vi 12 de ene	All that Glitters - Noche de Cine	7171.101
* Usa tu pijama		
Vi 26 de ene	Gran Diversión de Nieve	7171.102
Vi 9 de feb	Ir Hasta el Final	7172.101
* Viste algo de tu equipo deportivo favorito		
Vi 23 de feb	Actos de Bondad	7172.102
Vi 15 de mar	Suerte Irlandesa	7173.101
Vi 29 de mar	Lego Manía	7173.102
Vi 12 de abr	Mini Guerra Nerf	7174.101
Vi 26 de abr	Invertir en Nuestro Planeta	7174.102
Vi 10 de mayo	Qué Venga el Verano	7175.101

## PROGRAMAS FAMILIARES

### Noche en el Expreso Polar

#### Edades 3 y mayores con un Adulto

Boleto, boletos, sus boletos. ¡Viajeros al tren para la noche en el expreso polar! Vengan a disfrutar de nuestra barra de chocolate caliente, artesanías y película con sus seres queridos.

Vi 8 de dic	6 p.m. - 9 p.m.	\$10/\$15/persona	7071.301	BR
-------------	-----------------	-------------------	----------	----

### Día de Servicio

#### Edades 6+ con un adulto

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

Lun 15 de ene	10 a.m. - 2p.m.	GRATIS	7701.101	EP
---------------	-----------------	--------	----------	----

### Baile de Papás e Hijas - Caballero con su Princesa

#### Para niñas edades de 4 - 17 con figura paterna adulto

Acompáñenos en una noche encantada con su pequeña princesa y bailen bajo las estrellas. Aperitivos ligeros y refrescos disponibles durante toda la noche junto con artesanías y juegos.

Por favor inscriba a cada participante por separado.

Vi 2 de feb	6 - 9 p.m.	\$15/\$18/persona	7751.101	BR
-------------	------------	-------------------	----------	----

(el precio aumenta a \$20/\$25 después del 26 de enero)

### Bar de Arte Familiar

#### Edades 6+ con un adulto

¿Qué es un Bar de Arte? Piense en solamente DIY, #antiDIY, ¡porque los verdaderos amigos no dejan que los amigos hagan arte solos! Su Guía de la Galería traerá la pintura, el martillo, el pegamento y todos los demás artículos necesarios para una gran jornada llena de ARTE. Con sencillas





instrucciones de paso por paso y con la orientación personal de su Guía de Galería, ¡seguro que tendrá éxito con su creatividad!

**Sá 3 de feb 6 – 8p.m. \$12/\$14/persona 7061.101 BR**

## Té del Sombrero Loco con mi Mamá

**Para niños en edades de 3+ con figura materna adulta**

¡No querrán llegar tarde a esta fiesta del té! Acompáñenos para un delicioso té de la tarde con su propio sombrero loco. Refrescos ligeros y bebidas disponibles junto con decoración de galletas e instrucciones facilitadas por The Sugared Canvas.

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

## The Art Garage: Arte Familiar con Chatarra

¡Es hora de divertirse en familia! Pónganse sus sombreros de creatividad y vengan a fabricar algo increíble con cosas que de otro modo arrojarían a la basura.

**Edades 8+**

**Vi 19 de ene 6 – 8 p.m. \$21/\$25 7062.101 BR**

## 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.

**Sá 27 de ene 9 a.m. – mediodía \$20/\$25 7051.101 BR**

**Sá 10 de feb 9 a.m. – mediodía \$20/\$25 7052.101 BR**

**Sá 9 de mar 9 a.m. – mediodía \$20/\$25 7053.101 BR**

## Decoración de Galletas en Familia con The Sugared Canvas

**Edades 7+ con un adulto**

¡Aprendan a decorar galletas de azúcar con glaseado real! Cada clase destacará un nuevo tema de galletas de azúcar con instrucciones de Elle y Allie de The Sugared Canvas.

Este es un evento de decoración de galletas de nivel de principiante. A cada grupo se le facilitan las galletas, el glaseado, las instrucciones de decoración y las herramientas. Esta clase es menos estructurada e ideal para participantes más jóvenes o grupos que buscan socializarse o charlar con amigos.

**Do 21 de ene 10:30 a.m. – mediodía \$15/\$20 7051.102 BR**

**Sá 24 de feb 10:30 a.m. – mediodía \$15/\$20 7052.102 BR**

**Sá 23 de mar 10:30 a.m. – mediodía \$15/\$20 7053.102 BR**

**Por determinar (abril) 7054.102 BR**

## Courageous Parents (Valientes Padres de Familia)

**Edades 18+**

Para padres de familia y prestadores de cuidado que buscan el valor para criar a la próxima generación de agentes de cambio social. Courageous Parents es una práctica de capacitación para padres de familia con sede en Colorado la cual se enfoca en el corazón, se armoniza con los valores y honra la humanidad y la sabiduría inherentes de los niños. La clase es impartida por la capacitadora local de crianza de niños, Dra. Chrissy Chard, de Courageous Parents.

Nota: Esta clase se recomienda para padres de familia y prestadores de cuidado de niños de 2 – 10 años.

**4/9-4/30 ma 6:30-7:45p.m. \$40/\$48/household 7071.101 BR**

## ASL Toddler Time

**Ages 1-5**

This class is designed for parents and young children who want to learn American Sign Language (ASL) in a fun and interactive environment. Parents, guardians, and children will learn basic ASL signs for everyday words and phrases through popular children's songs and stories. Price is per child.

**1/13 sáb 10 – 10:30 a.m. \$10/\$15 7072.101 BR**

**2/17 sáb 10 – 10:30 a.m. \$10/\$15 7073.101 BR**

**3/16 sáb 10 – 10:30 a.m. \$10/\$15 7074.101 BR**

**4/13 sáb 10 – 10:30 a.m. \$10/\$15 7075.101 BR**

**5/4 sáb 10 – 10:30 a.m. \$10/\$15 7076.101 BR**

## Merienda de Gelatine de Mi Mami y Yo – Conexión de Madres e Hijas

**¡Edades 7 – 12 con figura materna adulta!**

Una gran oportunidad para compartir una comida juntas, aprender estrategias de comunicación para navegar los años de la preadolescencia y crear recuerdos (¡y artesanías!) en comunidad con otras madres e hijas. Capacitación impartida por la Dra. Chrissy Chard de Courageous Parents.

**Ju 15 de feb 11 a.m. – 1 p.m. \$XX/\$XX 7754.101 BR**

## Gran Jornada Familiar de Deportes

**Edades 8+**

¡Échele porras a su equipo deportivo favorito junto con toda la familia! La entrada incluye boleto, comida, bebida y transporte al partido.

Reunirse en Eagle Pointe Recreation Center.

**Lu 4 de mar Colorado Avalanche VS. Chicago Blackhawks 7041.101 EP**

**Ma 2 de abr Denver Nuggets VS. San Antonio Spurs 7042.101 EP**



# SERVICIOS JUVENILES

POR DETERMINAR  
POR DETERMINAR

Rapids  
7043.101 EP

## Pinturas en el Patio con Gallery on the Go y Anythink Library

**Edades 8+**

Vengan y disfruten de los rayos restantes de la primavera y crear su propia singular obra de arte en el área del jardín de la Biblioteca Anythink en Commerce City. Traiga a un amigo o haga nuevas amistades en este relajante evento artístico. Todos los materiales y refrigerios ligeros están incluidos. No se necesita tener destrezas artísticas.

Sá 27 de abr 1 - 3 p.m. GRATIS 7011.101  
Anythink Library

## Viernes de Diversión Familiar

**Edades 4+ con un adulto**

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

Vi,	6 - 7:30 p.m.	\$10/\$15/persona		
12 de ene	Teñidos Anudados	7081.101	BR	
26 de ene	Extravagancia de Construcción	7031.101	EP	
9 de feb	Leche y Galletas	7082.101	BR	
23 de feb	Fabricación de Joyas	7032.101	EP	
8 de mar	Bordada para Principiantes	7083.101	BR	
22 de mar	Bingo	7033.101	EP	
12 de abr	Baile de Hollywood	7084.101	BR	
26 de abr	Arte de Tela	7034.101	EP	
24 de mayo	Noche de Juegos de Carnaval	7035.101	EP	

## Defensa Personal Femenina

**Edades 15 y Mayores**

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 ambos Centros Recreativos.

Lu	5:30 - 6:30p.m.	\$10/\$15		
22 de ene		7911.101	EP	
26 de feb		7912.101	BR	
25 de mar		7913.101	EP	
22 de abr		7914.101	BR	

## PROGRAMAS DE SERVICIOS JUVENILES

### KIDZ ONLY (EXCLUSIVO PARA NIÑOS)

**Edades 6 - 10**

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

6 - 9:00 p.m.	\$15/\$20	BR	
Vi 12 de ene	All that Glitter - Noche de Cine	7251.101	
	* Fiesta de Pijamas		
Vi 26 de ene	Fiesta de Natación de Gran Diversión en la Nieve	7251.102	
Vi 9 de feb	Noche de desafío de Ir Hasta el Final	7252.101	
	* Viste algo de tu equipo deportivo favorito		
Vi 23 de feb	Actos de Bondad	7252.102	
Vi 15 de mar	Suerte Irlandesa	7253.101	
Vi 29 de mar	Lego Manía	7253.102	
Vi 12 de abr	Mini Guerra Nerf	7254.101	
Vi 26 de abr	Invertir en Nuestro Planeta	7174.102	
Vi 10 de mayo	Fiesta de Natación Qué Venga el Verano	7255.101	

### Teen Social

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

\* Todas las excursiones incluyen el transporte.

¿Quieres ayudarnos a descifrar el código? Acompáñanos mientras entramos a una sala de escape para ver qué tan rápido podemos escapar. ¡Este programa requiere trabajo en equipo y buenas destrezas de comunicación! ¿Crees que puedes ayudar?

**Edades 11 - 17**

Do 21 de ene Sala de Escape 1 - 3 p.m.  
\$15/\$20 7281.101 BR

Acompáñanos para una noche de sueño invernal con alguien que haga que tu corazón dé un brinco en nuestra noche de patinaje sobre hielo.

Do 10 de feb Patinaje sobre Hielo 1:00 - 3:30 p.m.  
\$15/\$20 7202.101 EP

A la una. A las dos. Al Boliche. ¡Ven y acompáñanos para pasar un buen rato de diversión en el salón de boliche! Tendremos diferentes competencias a lo largo de la noche para que puedas ganar premios.

Vi 22 de mar Boliche 6:00 - 8:30 p.m.  
\$15/\$20 7203.101 EP



Ven y acompáñanos en nuestra Fiesta de alberca en Bison Rec. Tendremos distintos concursos y estaremos entregando premios.

**Lu 29 de abr** Fiesta de Natación 12:30 - 3 p.m.  
\$10/\$15 7284.101 BR

## Kidz Day Out (Día de Diversión Infantil)

**Edades 6 - 10**

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, artesanías y mucho más.

\*\* trae tu propio almuerzo preparado para el programa

Lu	8:30a.m - 3: 30p.m	\$25/\$30	BR
Lu 15 de ene	Slick City		7261.101
Lu 5 de feb	KidSpace		7262.101
Lu 4 de mar	Butterfly Pavilion		7263.101
Lu 15 de abr	Children's Museum (Museo Infantil)		7264.101
Lu 6 de mayo	Sky Zone		7265.101

## 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

Los jueves	5 - 8:30 p.m.	5:30 - 8 p.m.
	Hora de llevar a Eagle Pointe	Hora de llevar a Bison Ridge
del 11 de ene - 25 de ene*	\$7.50 7901.102	7901.103
Del 1 de feb - 22 de feb	\$10 7902.102	7902.103
Del 7 de mar - 28 de mar*	\$7.50 7903.102	7903.103
** No habrá clases el 21 de mar		
Del 4 de abr - 25 de abr	\$10 7904.102	7904.103
Del 2 de mayo - 16 de mayo*	\$7.50 7905.102	7905.103

\* Precio prorrateado por 3 tiempos de clase

## Gallery on the Go - Fiesta Artística

**Edades 6 - 10**

¡Crea hermosas obras de arte con instrucciones y materiales facilitadas por Gallery On the Go!

Ma 2 de ene	12 - 2 p.m.	\$18/\$20	7351.101	BR
Lu 22 de abr	10 a.m. - 12 p.m.	\$18/\$20	7352.101	BR

## The Art Garage: Peluches Hechos por Tu Mismo

**Edades 6 - 10**

¡Iremos más allá de los viejos ositos de peluche mientras los participantes crean sus propios singulares peluches! Los estudiantes diseñarán su propio animal de peluche, harán y cortarán sus propios patrones, luego aprenderán a coser y rellenar sus propias "esculturas blandas" que se pueden abrazar y les darán vida con detalles y decoración.

Los lu, del 8 de ene - 29 de ene 1:30 - 3 p.m. \$20/\$24 7353.101 BR

## The Art Garage: Tutorial de Dibujos de Anime

**Edades 11 - 15**

Estudia este popular estilo japonés de dibujo y animación mientras practicas tus propias destrezas de dibujo y desarrollas tu propio estilo.

Los lu, del 8 de ene - 29 de ene 4:30 - 6 p.m. \$15/\$20 7331.101 EP

## Parejas y Galletas con The Sugared Canvas

**Edades 14+**

¡Trae a un amigo o pareja y aprende a decorar galletas de azúcar con glaseado real! Cada clase destacará un nuevo tema de galletas de azúcar con instrucciones de parte de Elle y Allie de The Sugared Canvas.

Esta es una clase estructurada de paso por paso. Los diseños serán impactantes y fáciles de recrear sin experiencia previa. Aprende técnicas de glaseado real, tales como inyección, inundación, diseños de glaseado húmedo, y segmentación.

Disfruten de jugos espumosos y de refrigerios ligeros mientras decoran.

Ju 8 de feb 6:30 - 8 p.m. \$15/\$20 7271.102 BR

## Decoración de Galletas para Principiantes con The Sugared Canvas

**Edades 14+**

¡Aprendan a decorar galletas de azúcar con glaseado real! Cada clase destacará un nuevo tema de galletas de azúcar con instrucciones de parte de Elle y Allie de The Sugared Canvas.

Esta es una clase estructurada de paso por paso. Los diseños serán impactantes y fáciles de recrear sin experiencia previa. Aprende técnicas de glaseado real, tales como inyección, inundación, diseños de glaseado húmedo, y segmentación.

Ju 14 de mar 6:30 - 8 p.m. \$15/\$20/persona 7272.102 BR

## Culturas Culinarias

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

**Edades 7 - 11**

\* Clase el segundo y cuarto lunes del mes \*

Los lu, del 8 de ene - 22 de ene 10 a.m. - 12pm \$20/\$25 7271.101 BR

Los lu, del 12 de feb - 26 de feb 10 - 12pm \$20/\$25 7272.101 BR



# SERVICIOS JUVENILES

Los lu, del 11 de mar - 25 de mar 10am - 12pm \$20/\$25 7273.101 BR

Los lu, del 8 de abr - 22 de abr 10 - 12pm \$20/\$25 7274.101 BR

## Juegos del Recreo

**Edades 6 - 10**

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

Mi 24 de ene 6 - 7:30p.m. \$12/\$15 7201.101 EP

Mi 13 de mar 6 - 7:30p.m. \$12/\$15 7283.101 BR

## 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.

Mi 14 de feb 6 - 7:30p.m. \$12/\$15 7202.102 EP

Mi 24 de abr 6 - 7:30p.m. \$12/\$15 7284.101 BR

## Creaciones de Arcilla

**Edades 9 - 13**

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

Los ma, del 2 de abr - 23 de abr 6 - 7:30 p.m. \$15/\$20 7211.101 EP

## Lenguaje Estadounidense de Señas- Nivel Principiante

Diseñado para aquellos 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**

Los ma / mi, del 6 de feb - 28 de feb 4:30 - 5:30 p.m. \$20/\$25 7285.101 BR

**Edades 12 - 18**

Los mi, 7 de feb - 27 de mar 6 - 7 p.m. \$20/\$25 7285.102 BR

## Lenguaje Estadounidense de Señas - Nivel Intermedio

Diseñado para aquellos 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.

**Edades 7 - 11**

Los ma / mi, del 5 de mar - 27 de mar 4:30 - 5:30 p.m. \$20/\$25 7285.103 BR

**Edades 12 - 18**

Los ma, 6 de feb - 26 de mar 6 - 7 p.m. \$20/\$25 7285.104 BR

## ACTIVIDADES GRATIS PARA ADOLESCENTES SIN INSCRIPCIÓN PREVIA

**Edades 11 - 17**

**SOCIAL HUB: BISON RIDGE**

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

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

Último día: 13 de mayo

**ACTIVIDADES SIN INSCRIPCIÓN PREVIA: EAGLE POINTE**

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

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

Último día: 16 de mayo

## PROGRAMAS STEAM

### Guisadores en la Cocina

**Edades 11 - 15**

¡Ven y acompáñanos durante tres días de aprendizaje para guisar comidas rápidas y fáciles para la familia! Todos los ingredientes e instrucciones facilitados por el personal.

Del 18 de mar - 20 de mar 10am - Mediodía \$40/\$45 7274.102 BR

### Dungeons & Dragons (Mazmorras y Dragones)

**Pathfinder Society: Outlaws of Alkenstar**

**Edades 13 - 1**

Una banda pistoleros malhechores se ensucia las manos en los grasientos callejones de Alkenstar, la Ciudad del Smog. Para vengarse del magnate que los destruyó, los renegados tendrán que robar un banco ilícito, frustrar a un mariscal corrupto y escoltar a un inventor solitario a un lugar seguro. Mientras tanto, innumerables rivales intentan asaltar al grupo y apoderarse del último brebaje del inventor: pironita, una sustancia explosiva con el potencial de cambiar la faz del mundo. En una ciudad donde los guardias mecánicos son literalmente tan duros como el bronce, los antihéroes necesitarán verdadero valor para repartir la justicia que se esperaba.

Los mi, del 10 de ene - 13 de mar 6:30 - 8:30p.m. \$18/\$25 7291.101 BR



Los mi, del 20 de mar - 22 de mayo  
\$18/\$25  
7292.101 BR

## Recesos Escolares

Edades 6 - 10

\$30/\$40 por día

### RECESO DE INVIERNO

#### Denver Museum of Nature & Science (Museo de Naturaleza y Ciencia de Denver)

Ven a explorar el mundo de la naturaleza y de la ciencia mientras vemos el mundo pasado y presente.

Mi 27 de dic 8 a.m. - 4 p.m. 7601.101 BR

#### Ciencias Forenses - SPY Academy

¿James Bond? ¿Sherlock Holmes? Crees que tienes lo que se necesita para descubrir ¿"quién es el culpable"? Este programa explora los pormenores de la ciencia forense y fomenta el razonamiento creativo y las destrezas analíticas mientras los campistas trabajan juntos para resolver una serie de simulacros de las escenas de crímenes

Ju 28 de dic 8 a.m. - 4 p.m. 7601.102 BR

#### Tubing

¡Dirígete a Frisco Adventure Park para pasar un día de diversión en la nieve en la colina de tubing!

Vi 29 de dic 8 a.m. - 4 p.m. 7601.103 BR

#### Urban Air

¡Ven y toma un poco de aire con nosotros mientras vamos a Urban Air y salta con todas tus ganas!

Mi 3 de ene 8 a.m. - 4 p.m. 7602.101 BR

#### The Art Garage

¡2024 es el año del dragón! Los estudiantes aprenderán acerca de todos

los distintivos tipos de dragones de todo el mundo, de crear sus propios dragones, de hacer máscaras de dragón, ¡y mucho más!

Ju 4 de ene 8 a.m. - 4 p.m. 7602.102 BR

#### Patinaje sobre Hielo y Raquetas de Nieve

Evergreen Lake es el lugar perfecto para disfrutar de la diversión invernal. Pasa la mañana patinando sobre hielo en el lago seguido de caminatas con raquetas de nieve por los senderos por la tarde.

Vi 5 de ene 8 a.m. - 4 p.m. 7602.103 BR

### RECESO DE PRIMAVERA

#### APEX Swimming (Natación)

Lu 18 de mar 8 a.m. - 4 p.m. 7611.101 BR

#### Gallery on the Go

Mar 19 de mar 8 a.m. - 4 p.m. 7611.102 BR

#### Película y día de bar de arte

#### Warrior Challenge Arena

Mi 20 de mar 8 a.m. - 4 p.m. 7611.103 BR

#### Al Aire Libre

Ju 21 de mar 8 a.m. - 4 p.m. 7611.104 BR

#### The Art Garage

Vi 22 de mar 8 a.m. - 4 p.m. 7611.105 BR

¡Los estudiantes explorarán la temporada de primavera y crearán obras de arte basadas en lo que encontremos! Dioramas de primavera, decoración de huevos estilo pysanky, cometas para el Mes Nacional de las Cometas y mucho más.

## RECREACIÓN AL AIRE LIBRE

### Series de Nieve: Edades 13 - 17

¡Escápate hacia las montañas para divertirte en la nieve! El grupo se alojará en - Snow Mountain Ranch de YMCA por 3 días, 2 noches.

De sá - lu, del 13 - 15 de ene \$175/\$225 7421.101 EP

- Llevar a los participantes el 13 de ene a las 8 a.m. a Eagle Pointe
- Pasar por los participantes el 15 de ene a las 3 p.m. en Eagle Pointe

### Series X-Tremas: Edades 11 - 17

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

De sá - do, del 16 de mar - 17 de mar \$80/\$90 8 a.m.-3 p.m. 7451.101 BR

### Series X-Tremas: Edades 11 - 17

Aprende a escalar a resbalarte y a amarrarte

De sá - do, del 20 de mar - 21 de mar \$60/\$70 8 a.m.-3 p.m. 7452.101 BR

## COMISIÓN JUVENIL

¿Quieres participar? ¡Estamos aceptando solicitudes ahora mismo para el año escolar 2022/2023! Solicita en línea hoy mismo en [c3gov.com/youth](https://c3gov.com/youth). Por favor llama al 303.227.8832 con cualquier pregunta.

La comisión juvenil es un organismo asesor del Concejo Municipal acerca de temas que afectan a la juventud en Commerce City. Los Comisionados prestan sus servicios durante dos años (un mandato o termino). Durante su mandato, los comisionados trabajarán, en un plan maestro juvenil, 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.



# SERVICIOS JUVENILES

## Series Acuáticas: Edades 13 - 17

Rafting en Aguas Bravas Guiado.

De **sá - do**, del 11 de mayo - 12 de mayo \$100/\$120 8 a.m.-3 p.m.  
7453.101 BR

## Esquí y Paseo

Edades 8 - 13

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

El **sá y do**, del 3 de feb - 4 de feb \$175/\$200 7 a.m. - 4 p.m.  
7461.101 BR

## Tiro al Arco

Edades 8 - 13

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

Los **mi**, del 10 de ene - 24 de ene 5 - 6:30pm \$30/\$40  
7431.101 EP

Los **mi**, del 7 de feb - 21 de feb 5 - 6:30pm \$30/\$40  
7432.101 EP

Los **mi**, del 6 de mar - 20 de mar 5 - 6:30pm \$30/\$40  
7433.101 EP

Los **mi**, del 10 de abr - 24 de ene 5 - 6:30pm \$30/\$40  
7434.101 EP

## 100 Cosas que Debes Hacer Antes de Cumplir 12 Años

Edades 6 - 11

Hay un millón de cosas divertidas que puedes hacer al aire libre cuando eres un niño, quizás más. Pero ¿por dónde empezar? ¿Qué 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?

### ENERO

Dirígete a un parque local para construir iglú, atrapar copos de nieve y para hacer helado de nieve.

Lu 22 de ene 10 a.m. - 2 p.m. \$5/\$10 7471.101 BR

### FEBRERO

Reúnete en Bison Ridge para construir fuertes, completar búsquedas de tesoros en interiores y para un picnic.

Lu 12 de feb 10 a.m. - 2 p.m. \$5/\$10 7472.101 BR

### MARZO

Escala el glaciar St. Mary y sumérgete en aguas termales.

Lu 18 de mar 10 a.m. - 2 p.m. \$20/\$25 7473.101 BR

### ABRIL

Dirígete hacia Barr Lake para observar las estrellas y realizar actividades alrededor de la fogata de campamento.

Lu 15 de abr 10 a.m. - 2 p.m. \$10/\$15 7474.101 BR

## Programa Junior Ranger

Edades: 6 - 12

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

Sá 6 de abr 1 - 4 p.m. \$10/\$15 7411.101 EP

## Paseo a Caballo

Edades 8 - 13

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

Sá 4 de mayo 9 a.m. - 2 p.m. \$30/\$40 7401.101 EP

## DÍA DE NIÑOS EN EL PARQUE

Edades 3 - 12

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

Sá 18 de mayo 2 - 4p.m. GRATIS 7711.101  
Pioneer Park

## PROGRAMAS DE ACTIVIDADES DE ACRECENTAMIENTO DE VERANO

Nuestros Programas de Actividades de Acrecentamiento de Verano ofrecen clases de verano innovadoras, desafiantes y divertidas en una variedad de temas, lo cual brinda una oportunidad para que cada niño explore nuevas materias, aprenda nuevas destrezas y descubra nuevos intereses en un ambiente positivo y participativo. Por favor visite [www.c3gov.com/camp](http://www.c3gov.com/camp) en enero para obtener más información acerca de nuestro programa de Verano de 2024.

### Abren las Inscripciones para Residentes

Martes 13 de febrero

### Abren las Inscripciones para No Residentes

Miércoles 14 de febrero

## Campamentos de Profesiones

Del 3 - 5 de jun Las Socorristas \$30/\$35 7672.201  
Edades 14 - 18

6 de jun Certificación CPR Opcional para Socorristas



Edades 14 - 18 \$10/\$15 7672.202

25 - 27 de jun Campamento de Pequeños Policías 2024

Edades 9 - 11 \$30/\$40 7673.201

del 15 de jul - 18 de jul Campamento de Policías 2024

Edades 11 - 15 \$140/\$165 7674.201

## CAMPAMENTOS DE VERANO

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

### Paquetes de Inscripción

Todos los niños que asisten al campamento deben completar un paquete de inscripción antes de poder inscribirse. Los paquetes de inscripción se pueden descargar en [www.c3gov.com/camp](http://www.c3gov.com/camp) a partir del 5 de enero de 2024 o puede pasar por uno de nuestros Centros Recreativos.

### Inscripciones para los Campamentos

Hay dos formas para inscribirse para los campamentos. Pase por un paquete en persona en cualquiera de los centros recreativos o bien descárguelo en línea en [c3gov.com/Camp](http://c3gov.com/Camp) y devuélvalo por correo electrónica a [youthservices@c3gov.com](mailto:youthservices@c3gov.com). Comenzaremos a recolectar paquetes por correo electrónico y en persona para los residentes de la ciudad el 13 de febrero a las 5 p. m. y para los no residentes el 14 de febrero a las 5 p. m. Los paquetes deben estar completos al ser presentados.

Las inscripciones se procesan según el orden de ser recibidas. Se recomienda la inscripción temprana.

### FECHAS IMPORTANTES

**Inscripciones para Residentes**      **Inscripciones para No Residentes**

Martes 13 de febrero, 5 p.m.      Miércoles 14 de febrero, 5 p.m.  
en persona o por correo electrónico

## YOUTH CAMP VENTURE

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

De lu - vi, del 3 de jun - 2 de ago \$145/\$170 por semana 7 a.m. - 6 p.m.

Semana	Tema	Excursión **
Del 3 de jun - 7 de jun	Bajo del Mar	Denver Aquarium
Del 10 de jun - 14 de jun	Semana Olímpica	Deft
Del 17 de jun - 21 de jun	Boliche de ALTA Intensidad	Children's Museum
Del 24 de jun - 28 de jun	El Gran Entorno Al Aire Libre	Cherry Creek Reservoir
Del 1 jul - 5 de jul	Ciencia Potente	Denver Nature and Science Museum

Del 8 jul - 12 de jul Planeta Animal Denver Zoo

Del 15 jul - 19 de jul Extravagancia de Cocina  
Loveland Laser Tag

Del 22 jul - 26 de jul La Alegría de Colorear  
Cerámica / Pintura

Del 29 de jul - 2 de ago Semana para Promover Apoyo  
Aurora Reservoir

\* No habrá campamento el jueves 4 de julio ni el viernes 5 de julio. El precio se prorratea para esa semana.

\*\* Excursiones sujetas a cambios

## ADVENTURE TREK

Este campamento basado en excursiones ofrece una nueva aventura todos los días. Los jovencitos de 11 - 14 años viajan fuera del sitio para realizar caminatas, recorridos por museos, parques de diversiones y actividades acuáticas. Pasar y llevar a los participantes en Eagle Pointe Recreation Center.

Del lu - ju, del 3 de jun - 2 de ago \$145/\$170 por semana  
7 a.m. - 6 p.m.

Semana	Excursión Principal
Del 3 de jun - 7 de jun	Slick City
Del 10 de jun - 14 de jun	Remo a píe
Del 17 - 21 de junio	Cheyenne Mountain
Del 24 de jun - 28 de jun	Rafting en aguas bravas
Del 1 jul - 3 de jul	Waterworld
Del 8 jul - 12 de jul	Paseos a caballo
Del 15 jul - 19 de jul	Treehouse Adventure Park
Del 22 jul - 26 de jul	Elitch Gardens

Del 29 de jul - 2 de ago Aurora Reservoir

\* No habrá campamento el jueves 4 de julio. El precio se prorratea para esa semana.

\*\* Excursiones sujetas a cambios

## LÍDERES EN FORMACIÓN

Nuestro programa Líderes en Formación (LIT, por sus siglas en inglés), está diseñado para adolescentes de 14 - 15 años que están considerando la posibilidad de ingresar en una carrera de trabajo con niños.

Los participantes aprenderán valiosas destrezas de liderazgo al trabajar con nuestro programa de Camp Venture.

Comunícate con nuestra Coordinadora de Campamento en [megank@c3gov.com](mailto:megank@c3gov.com) para poder obtener más información acerca del programa LIT.

# ¡ESTAMOS CONTRATANDO!

TRABAJA DURO • JUEGA MÁS

¡Aproveche los horarios flexibles y las oportunidades de crecimiento como empleado de la ciudad!

APLIQUE EN [C3GOV.COM/JOBS](https://c3gov.com/jobs)



## MANTÉNGASE CONECTADO



**PARQUES, RECREACIÓN Y GOLF**  
[c3gov.com/Recreation](https://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](mailto:askrecreation@c3gov.com)



**SÍGANOS Y MANTÉNGASE INFORMADO**

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



**CIUDAD DE COMMERCE CITY**  
[c3gov.com/MyC3](https://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](https://c3gov.com/Subscribe)

Reciba alertas de la ciudad para emergencias e información importante.



**LINEA DIRECTA DEL CLIMA PARA DEPORTES**

303-289-3757