



GUÍA DE PARQUES Y RECREACIÓN DE COMMERCE CITY

Otoño 2019

Las inscripciones comienzan el 5 de agosto

c3gov.com/recreation



Síguenos en:

 facebook.com/commercecitiyparksrecgolf

 instagram.com/commercecitiyparksrecgolf

EXPLORE NUEVAS HABILIDADES

¡Clases de cocina, música,
tecnología, y más!

Detalles en las páginas 6-7

APRENDA LOS FUNDAMENTOS

Deportes juveniles
para el otoño

Detalles en las páginas 29-31



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

DISFRUTE DE
ESTOS PROGRAMAS

OTOÑO
FAVORITOS DE TODA LA FAMILIA

REPROGRAMADO: ¡CAMPEONATO DE PESCA – ¡Por favor inscribirse con anticipación! Acompaña al Departamento de Parques y Recreación de Commerce City, al Refugio Nacional de Vida Silvestre Rocky Mountain Arsenal, y a Bass Pro Shop a celebrar la 12ª edición anual de este Gran Campeonato de Pesca. Los participantes pueden pasar un buen rato con pescadores profesionales, aprenderán acerca de diferentes aspectos de la pesca, y competirán para ganar divertidos premios. Traiga sus propias cañas de pescar y señuelos, si los tiene. El Campeonato de Pesca se lleva a cabo en el Refugio Nacional de Vida Silvestre Rocky Mountain Arsenal, 6550 Gateway Rd.

Sab 9/28 GRATIS Puede reportarse comenzando a las 8 AM
Campeonato 1: 9:00-10:00 a.m. 7001.302
Campeonato 2: 10:30-11:30 a.m. 7001.303

GRAN NOCHE FAMILIAR DE BINGO; EDADES 6 AÑOS Y MAYORES CON ADULTO – ¡B-I-N-G-O!

Traiga a toda la familia a jugar bingo, a disfrutar de una cena de pizza, y ganen divertidos premios. Los menores deben estar acompañados por un adulto. Debe inscribirse con anticipación antes de la fecha límite designada para que se pueda preparar comida y materiales.

Vie 9/20 6-8 p.m. \$12/\$15 Bison Ridge Recreation Center 4451.301
Vie 10/18 6-8 p.m. \$12/\$15 Bison Ridge Recreation Center 4451.302

“¿DÓNDE ESTÁN LOS CAMELOS?” – Niños, usen sus disfraces y comiencen bien este divertido evento al obtener sabrosas golosinas de parte de nuestros socios comunitarios. Edades 2-10 con un adulto

Sab 10/26 1-4 p.m. GRATIS Pioneer Park

NOCHE DE TERROR EN CREEPY HOLLOW: GRADOS 6-12 – ¡Es hora de espantar el aburrimiento! Baila al ritmo del DJ, posa en el fotomatón y, si te atreves, paséate por el laberinto embrujado. No te olvides de usar tu disfraz para el concurso de disfraces, y tener la oportunidad de ganar increíbles premios.

Sab 10/26 7-10 p.m. GRATIS Eagle Pointe Recreation Center

FERIA DE SALUD 9HEALTH FAIR – La feria ofrece exámenes gratuitos y a bajo costo, así como vacunas contra la gripe. También habrá actividades y recursos de bienestar para mejorar la salud y la condición física dentro de su familia. Para más información acerca de la 9Health Fair, visite www.9healthfair.org.

Sab 11/10 7 a.m.-Mediodía GRATIS Adams City High School

CEREAL CON SANTA EN BISON RIDGE – Disfruta de un buen desayuno con Santa y elige entre una variedad de tus cereales favoritos. Los niños menores de 2 años entran gratis.

Sab 12/07 Bison Ridge Recreation Center

Entrada de las 9-9:15 a.m. (Evento termina a las 10:15 a.m.) 7053.101

Entrada de las 10:30-10:45 a.m. (Evento termina a las 11:45 a.m.) 7053.102

Limite de 160 personas por cada hora de entrada. Los boletos estarán disponibles del 1 de octubre hasta el 4 de diciembre.

\$4 por persona (residentes de Commerce City), \$6 por persona (No residentes) *Los boletos aumentan de precio por \$ 2 cada uno en la puerta. Los padres de familia deben inscribirse para el evento. www.c3gov.com/register Esperamos agotar el cupo, así que por favor compre los boletos con anticipación. Después del 4 de diciembre, los boletos restantes estarán disponibles en la puerta según el orden de llegada.*



**CENTRO RECREATIVO
BISON RIDGE**

13905 E. 112th Ave. Commerce City, 80022
Tel: 303-286-6800
Inscripción: 303-286-6801

**CENTRO RECREATIVO
EAGLE POINTE**

6060 E. Parkway Drive Commerce City,
80022
Tel: 303-289-3760
Fax: 303-289-3783
Inscripción: 303-289-3789

**HORARIOS DE BISON RIDGE
Y DE EAGLE POINTE**

Lun-Vie • 5:30 a.m.-9:30 p.m.
Sab 7 a.m. - 7 p.m.
Dom 7 a.m. - 7 p.m.
*La piscina cierra media hora antes
que las instalaciones.*

**CENTRO DE ADULTOS ACTIVOS
EN EAGLE POINTE**

Lun - Vie 8 a.m. - 4 p.m.
Información adulto 303-289-3720

**DÍAS EN QUE ESTARÁN CERRADOS
EAGLE POINTE Y BISON RIDGE**

BR Solamente Cerrado del 19-30 de agosto
para mantenimiento anual cerrado
el 2 de septiembre a la 1pm (Día del Trabajo)
EP Solamente Cerrado del 3-13 de septiembre
para mantenimiento anual cerrado
el 26 de octubre EPRC cierra a las 5:00 p.m.
28 de noviembre
24 de diciembre Cierra a la 1 p.m.
25 de diciembre
31 de diciembre cierra a la 1 p.m.
1 de enero de 2020

NUMEROS IMPORTANTES

Teléfono de Clima para Atletismo
303-289-3757

Mostrador para Tercera Edad
303-289-3756

Buffalo Run Golf Course
303-289-1500

PERSONAL DE DEPARTAMENTO

Carolyn J. Keith,
CPRP, Director
VACANT
Gerente de Recreación
Mike Brown,
Gerente de planificación de parques y
operaciones
Paul Hebinck,
PGA, Gerente de Golf

ÍNDICE

Inscripción e información 1-4
Para más información, llamar al 303-286-6801 (Bison Ridge) y 303-289-3789 (Eagle Pointe)

Adulto Activo 5-10
Para más información, llamar al 303-289-3720

Natación 11-18
Para más información, llamar al 303-289-3711

Danza 19-20
Para más información, llamar al 303-289-3660

Ejercicios 21-24
Para más información, llamar al 303-289-3762

Gimnasia 25-27
Para más información, llamar al 303-289-3660

Artes Marciales 28
Para más información, llamar al 303-289-3762

Deportes 29-32
Llamar al 303-289-3705 para jóvenes o al 303-289-3706 para adultos

Actividades familiares y preescolar 33-34
Para más información, llamar al 303-289-3659

Jóvenes y adolescentes 35-39
Llamar al 303-289-3659 para preescolares y niños o al 303-289-3674 para adolescentes

Parques y Senderos 40-41
Para más información, llamar al 303-289-3760

Renta de instalaciones 42
Para más información, llame al 303-286-6800

Golf 43-44
Para más información, llamar al 303-289-1500

Cómo leer esta guía

Se pueden encontrar fácilmente los cursos de cada una de las secciones usando los colores ilustrados arriba. Los participantes pueden obtener detalles adicionales sobre las clases llamando al teléfono correspondiente a ese programa. Excepto que se especifique lo contrario, las clases son para participantes mayores de 16 años.

¿Quiere saber cuándo comienza una clase y el código de inscripción? Debajo de cada curso aparece información específica que incluye:

UBICACIÓN	DÍA	FECHA	HORA	COSTO PARA RESIDENTE/NO RESIDENTE
Bison Ridge		Lun 8/6	8-9 a.m.	\$7/\$8
Eagle Pointe	NUMERO DE INSCRIPCIÓN	1234.123		

La inscripción para las clases de primavera **6 de agosto**. Los participantes pueden inscribirse en línea, en persona o por teléfono. Las clases nuevas o que son parte de un programa específico se identifican con el logo correspondiente.

¡NUEVO! Significa que es un nuevo curso o actividad.



Clases GRATIS de ejercicios y eventos sociales para mayores de 62 años que son miembros del programa. Los miembros del centro recreativo pueden participar sin costo extra.



NORMAS Y OTRA INFORMACIÓN

Código de Conducta

Los visitantes deben comportarse adecuadamente en todos los programas y en durante el uso de las instalaciones. Las personas no pueden dañar a otros, sea física, mental o emocionalmente. El personal tiene el derecho de negarle la participación a cualquier individuo que el personal considere puede ser un riesgo a la seguridad o puede afectar la experiencia de otros participantes en el programa, el evento, o la excursión o paseo. Quienes no sigan este código serán removidos de la clase, programa o instalaciones.

Política de no discriminación

Commerce City no discrimina en base a su edad, sexo, religión, etnicidad, orientación sexual o capacidad física para contratar a personas o para brindar acceso a instalaciones, programas o servicios, o en las operaciones de esas instalaciones, programas o servicios.

Normas de entrenamiento personal

No se puede ofrecer entrenamiento personal a cambio de dinero o servicios en el Centro de Recreación o en instalaciones municipales por nadie que no sea el personal autorizado por Commerce City. El personal municipal se reserva el derecho de monitorear las actividades de ejercicio físico si se sospecha que esas sesiones están siendo usadas con propósitos comerciales.

Acta de Estadounidenses con Incapacidades

El compromiso de Parques, Recreación y Golf de Commerce City es proveer programas y oportunidades de recreación para todos los residentes de nuestra comunidad, incluyendo los residentes con necesidades especiales.

Si usted o un miembro de su familia tienen una discapacidad o necesidades especiales, y si están interesados en participar de los servicios, programas y actividades de Parques, Recreación y Golf de Commerce City, la ciudad hará los arreglos razonables, como cambio de reglas, políticas o prácticas, para remover los obstáculos para esa participación, o proveerá ayuda o servicios auxiliares para asegurarse que usted tenga la oportunidad de participar.

Para ayudar a Parques, Recreación y Golf de Commerce City a hacer los arreglos necesarios, le pedimos que llame con suficiente anticipación a la fecha de su participación para hablar de los arreglos necesarios con nuestro personal. Por favor, entienda que, dependiendo del arreglo que sea necesario, se necesitará llamar con mucha anticipación. Si no lo hace, eso podría causar retrasos temporarios en su

participación o inscripción en sus programas o actividades. Si tiene preguntas con respecto al Acta de Estadounidenses con Incapacidades (ADA, en inglés), llame a Karen O'Donnell al 303-289-3751

Declaración de eximición de responsabilidad

Los usuarios entienden que la participación en las actividades recreativas y los servicios pueden tener elementos de riesgo o ser de hecho peligrosas. Los usuarios también entienden que ellos son totalmente responsables por sus acciones y condición física. Los usuarios afirman que eximirán de toda responsabilidad a la Ciudad de Commerce City, sus empleados y sus agentes por pérdidas, costos o gastos (incluyendo costos de abogados, médicos y ambulancia) que incurran por participar en las actividades de Parques y Recreaciones.

Normas sobre las fotografías

- Se prohíbe tomar fotografías o videos o el uso de cámaras en celulares en los vestidores y sanitarios.
- La ciudad de Commerce City usa una variedad de material promocional para programas y eventos. La ciudad se reserva el derecho de usar fotografías, videos o imágenes de cualquier persona en cualquier programa, actividad, parque, evento especial o lugar público en publicaciones actuales o futuras.
- Los participantes pueden tomar fotografías o videos de actividades abiertas a la observación, excepto cuando interfiera con el instructor o con otros participantes, cuando cause un problema de seguridad o cuando se infrinjan las leyes de propiedad intelectual.
- Las personas que tomen las fotografías o el video deben estar asociadas con los participantes registrados o con el programa. Todos quienes deseen tomar fotografías o videos deben primero ser aprobados por la división de comunicaciones de la ciudad.
- Commerce City se reserva el derecho de negarle el privilegio de tomar fotografías o videos de eventos a cualquier persona.

Política de reembolso para clases

- Los reembolsos completos serán tomados en cuenta solamente si se inician por escrito más de 5 días hábiles antes del primer día de la actividad. Sin embargo, se pueden hacer excepciones en caso de circunstancias especiales.
- Por favor completa el formulario llamado Request for Class/Activity Withdrawal Form (solicitud de salida de clase/actividad), disponible en los escritorios de Eagle Pointe y

de Bison Ridge

- El hecho de presentar el formulario no garantiza que recibirás crédito/reembolso
- Un cobro administrativo de \$5 aplica a todas las salidas de clase/actividad
- Por favor permite hasta 2 semanas para procesar los créditos o cheques de reembolso
- Los pagos con tarjeta de crédito se acreditarán en la misma cuenta dentro de 7 días hábiles
- Todas las solicitudes de reembolso aprobadas de \$20 o menos se acreditarán en tu cuenta de Parques y Recreación, para poder ser usados dentro del año en curso
- Se otorgarán créditos o reembolsos completos si el departamento cancela una actividad
- Algunos programas tienen políticas de salida de manera separada. Si tienes preguntas, por favor consulta con el área específica.

Descuentos corporativos

Los adultos que trabajan en Commerce City son elegibles para membresías y tarifa de ingreso con descuento. Para calificar, los adultos deben proveer una identificación con foto y un talón de cheque de un negocio de Commerce City.

Programa de becas

Commerce City ofrece becas para programas y actividades. Se puede solicitar una beca por hasta el 50 por ciento del costo de la clase. Se necesita comprobante de ingresos o de participación en programas gubernamentales de ayuda.

Donaciones

El departamento de Parques, Recreación y Golf de Commerce City aprecia las donaciones por parte de la comunidad. Sin embargo, el departamento se reserva el derecho de no aceptar las donaciones. Las donaciones se piden y se aceptan entendiendo que la municipalidad tiene completo control sobre los fondos, elementos y servicios recibidos. Su contribución, si se realiza para un programa o proyecto específico, se aplicará a ese programa o proyecto. Las donaciones no solicitadas se usarán de la manera que la ciudad lo considere apropiado y donde más sean necesarias.



LAS INSCRIPCIONES DE OTOÑO COMIENZAN EL 5 DE AGOSTO

Inscríbete en línea, en persona o por teléfono



Precios del Centro Recreativo

	Niño 3-7	Joven 8-17	Adulto 18-61	Anciano 62+
Diario	\$4	\$5	\$6.25	\$5
Residente con Play Pass	\$1	\$2	\$3	\$2
Corporativo con Play Pass			\$5	\$3.50

Costos para Residentes	Tarjeta 20 visitas	Pase mensual	Membrcía anual
Adultos individuales	\$64	\$32	\$200
Niños individuales, Edad 3-7	\$16	\$8	\$62.50
Jóvenes individuales, Edad 8-17	\$32	\$16	\$125
Ancianos individuales, Edad 62+			\$12
Familia de dos			\$300
Familia de cuatro*			\$450
*Cada persona adicional	\$30		

Costos para No Residentes	Tarjeta 20 visitas	Pase mensual	Membrcía anual
Adultos individuales	\$100	\$50	\$390
Niños individuales, Edad 3-7	\$64	\$32	\$250
Jóvenes individuales, Edad 8-17	\$80	\$40	\$312.50
Ancianos individuales, Edad 62+	\$80	\$40	\$312.50
Familia de dos			\$640
Familia de cuatro*			\$952.50
*Cada persona adicional	\$35		
Tarifas corporativas	\$80	\$40	\$312.50

*La familia consiste de un padre o guardián legal e hijos dependientes menores de 18 años viviendo en la misma casa.

SERVICIOS DE GUARDERÍA

Las horas variarán según el centro, BR será como se muestra; EP será lunes-jueves, 4: 45 - 8:15 p.m. solamente. Las mañanas son excluidas los viernes y sábados.

Horario (2 horas máximo)

De lunes - viernes
8:45 a.m. – 1:15 p.m.

De lunes - jueves
4:45 p.m. – 8:15 p.m.

Los sábados
8:45 a.m. – 12:15 p.m.

Precios

Pase de 5 horas por \$15
Pase de 10 horas por \$30
Pase de 15 horas por \$45
Pase de 30 horas por \$90

Normas

- Edades de 6 meses-11 años
- El cupo es limitado y no es garantizado
- Se cobrará una tarifa extra por hora si el niño no es recogido dentro de 10 minutos de haber finalización la sesión
- Las reservaciones para servicio de guardería no están disponibles

LA TARJETA RECREATION PLAY PASS VIENE CON TODOS ESTOS GRANDES BENEFICIOS

- Una sola tarjeta, MEGA opciones: usa solo una tarjeta para las actividades que requieren tarjetas de perforaciones, pases o membresías en AMBOS centros recreativos: Eagle Pointe y Bison Ridge
- Ahorra más: los residentes de Commerce City pueden aprovechar los precios de descuento para entradas diarias en los centros recreativos y para entrar a la alberca de Paradise Island con su Play Pass card.

CÓMO COMPRAR LA TARJETA PLAY PASS

- Los pases se venden en el Centro Recreativo de Eagle Pointe y Bison Ridge.
- Los pases recreativos "Play" cuestan \$5 para residentes y \$6 para

miembros corporativos.

- Se requiere prueba de residencia para los descuentos para residentes.
- Se requiere prueba de edad para comprar o renovar la tarjeta.
- Los niños y jóvenes de 3 a 15 años deben estar acompañados de un padre o guardián para completar la inscripción.
- Las tarjetas son válidas por dos años. No hay reembolsos.
- El costo de reemplazar una tarjeta perdida es \$5.

CALIFICACIONES DE RESIDENCIA

Se considera como residente a cualquier persona que vive permanentemente en Commerce City. Para recibir la tarifa de residente, el solicitante debe proveer:

- Identificación válida con foto (licencia de conducir, tarjeta del estado) con ciudad de residencia. Si la identificación NO muestra una

dirección en Commerce City, usted necesitará uno de los siguientes:

- Boleta de servicios públicos (gas, electricidad, teléfono o agua), con dirección de la ciudad, **O**
- Inscripción para votar con dirección de la ciudad, **O**
- Registro del carro o del seguro con dirección de la ciudad.

No se aceptan Casillas de correo (P.O. Box) como prueba de residencia.

Beneficios de membresía para personal activo del servicio militar

Los residentes de Commerce City que son miembros activos de las Fuerzas Armadas, de la Marina Mercante de los Estados Unidos, o de la Reserva, o de la Guardia Nacional con órdenes activas, y sus familiares inmediatos (cónyuge e hijos menores o dependientes legales), pueden obtener una membresía anual gratis en Bison Ridge, Eagle Pointe, y en las instalaciones recreativas Paradise Island.



LAS INSCRIPCIONES DE OTOÑO COMIENZAN EL 5 DE AGOSTO

Inscríbete en línea, en persona o por teléfono

Para obtener o renovar una membresía anual gratis, se debe proveer lo siguiente:

- Comprobante de servicio militar activo.
 - Comprobante de residencia en Commerce City:
 - Factura de servicios públicos (gas/ electricidad, teléfono o agua) con domicilio en la ciudad O BIEN
 - Registro de votante con domicilio en la ciudad O BIEN
 - Matrícula o seguro de auto con domicilio en la ciudad
- Comprobante de órdenes activa (para la Guardia Nacional/Reservas).

Beneficios de membresía para veteranos discapacitados

Los residentes de Commerce City que fueron dados de baja honorablemente de las Fuerzas Armadas de los Estados Unidos y que tienen una calificación de discapacidad relacionada con el servicio militar del 50% o más, pueden obtener una membresía anual gratis (solo para individuos) a las instalaciones recreativas de Bison Ridge, Eagle Pointe y Paradise Island. Para obtener una membresía anual gratis, el veterano debe proveer al momento de obtener la membresía:

- Comprobante de servicio militar y de cada de baja (identificación militar o DD214).
- Una carta del departamento de Asuntos de Veteranos, fechada no

más de 60 días antes de solicitar o renovar la membresía, indicando que el porcentaje de discapacidad relacionada con el servicio militar es por lo menos de 50% (ESTA CARTA SERÁ DEVUELTA AL SOLICITANTE Y NO RETENIDA POR LA CIUDAD).

- Comprobante de residencia en Commerce City:
 - Factura de servicios públicos (gas/ electricidad, teléfono o agua) con domicilio en la ciudad O BIEN
 - Registro de votante con domicilio en la ciudad O BIEN
 - Matrícula o seguro de auto con domicilio en la ciudad

Tres maneras fáciles de inscribirte!

Por Teléfono

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

Inscripción En Línea con Active

Active te permite buscar, inscribirte y pagar por programas, ligas y membresías por medio de cualquier tableta o por teléfono inteligente.

1. Ingresa a www.c3gov.com/register
2. Solicita una cuenta en línea o inicia una sesión si ya tienes una cuenta, al pulsar en el enlace de la esquina superior derecha. Por favor ten en cuenta que las aprobaciones de cuentas nuevas puede tomar hasta 24 horas para ser procesadas, excluyendo los días festivos y los fines de semana.

3. Ya que hayas iniciado la sesión, pulsa en la pestaña titulada "Activities" y busca el número de clase o el nombre del curso. Procede a pagar e ingresa la información de tu tarjeta de crédito.
4. Selecciona el nombre del participante y luego pulsa en "Continue."
5. Selecciona la clase y luego pulsa en el botón verde "Add to My Cart Button."
6. Tómate un minuto para revisar tu orden e imprimir tu recibo.

En Persona

Centro Recreativo Eagle Pointe, 6060 E. Parkway Dr.
Centro Recreativo Bison Ridge, 13905 E. 112th Ave.

De lunes-viernes • 5:30 a.m.-9:30 p.m.
sáb 7 a.m.-7 p.m.; dom • 8 a.m.-6 p.m.

¿Quiere saber cuándo comienza una clase y el código de inscripción?

Debajo de cada curso aparece información específica que incluye:

UBICACIÓN	DÍA	FECHA	HORA	COSTO PARA RESIDENTE/NO RESIDENTE
Bison Ridge		Lun 8/6	8-9 a.m.	1234.123 \$7/\$8
Eagle Pointe	NUMERO DE INSCRIPCIÓN			

Renta de un Centro Recreativo: 303-289-3789

Las reservas deben presentarse dos semanas antes de la fecha del evento

Bison Ridge (13905 E. 112th Ave.)

- Tres grandes salones comunitarios de multiuso con sistema de aire acondicionado, escenario, y terraza al aire libre
 - Cada salón tiene capacidad para hasta 100 personas
 - Hay paredes removibles que permiten capacidad de hasta 300 personas
- Dos salones de conferencias
- Dos salones de fiesta de alberca unidas al centro acuático

Eagle Pointe (6060 E. Parkway Dr.)

- Dos salones multiusos que ofrecen 1,425 de pies cuadrados

- Capacidad de hasta 150 personas estilo teatro o de 100 estilo banquete

Precios del Centro Recreativo

Las tarifas por hora son de \$30 a \$45, dependiendo del espacio y del uso. Se requiere un depósito por daños de \$50 por salón, el cual es reembolsable si el lugar se deja limpio y sin daños. La renta de los salones está sujeto a las siguientes condiciones:

- Cargo mínimo de dos horas por cada salón en de 4 horas en Bison Ridge
- La renta de los salones durante horas extraordinarias está disponible hasta la medianoche con una cuota adicional
- Los eventos políticos/de recaudación de fondos están prohibidos



EVENTOS FESTIVOS DE OTOÑO



Todos los eventos tienen lugar en el Centro de Adultos Activos de Eagle Pointe a menos que se indique lo contrario

Evento de Suéter Rojo

¡Venga a celebrar a los increíbles adultos mayores voluntarios que ayudan a engrandecer a Commerce City! Acompañe a los Líderes de la Ciudad y al Personal de Adultos Activos para honrar a los galardonados con los reconocimientos Red Sweater Award (Reconocimiento Suéter Rojo) con una nueva placa que se muestra en el vestíbulo de Adultos Activos. El Red Sweater Award es un prestigioso reconocimiento otorgado a destacados adultos mayores voluntarios de nuestra comunidad. ¡Los galardonados con el Red Sweater Award son personas que merecen ser celebradas! Se servirán aperitivos y refrescos.



jue 9/19 4 p.m.-5:30 p.m. GRATIS 4601.301

Gran Noche Familiar de Bingo: Edades 6 años y mayores con adulto

¡B-I-N-G-O! Traiga a toda la familia a jugar bingo, a disfrutar de una cena de pizza, y ganar divertidos premios. Los menores deben estar acompañados por un adulto. Debe inscribirse con anticipación antes de la fecha límite designada para que se pueda preparar la comida y los materiales.

Vie 9/20 6-8 p.m. \$12/\$15 4451.301
Vie 10/18 6-8 p.m. \$12/\$15 4451.302

Baile Espeluznante de Noche de Brujas

El Centro de Adultos Activos de Eagle Pointe amenizará un baile de Halloween y cordialmente invita a participantes de otros centros de adultos mayores de la región. Use un disfraz para tener la oportunidad de ganar el concurso de disfraces. Venga listo para convivir, y bailar toda la noche. Traiga a toda su familia y amigos, y disfrute de una noche de refrescos, música y baile en el Centro Recreativo Eagle Pointe. Conozca a nuevos amigos de otros centros de adultos mayores.

vie 10/25 6 p.m.-8 p.m. \$8/\$9 4601.302

Fiesta de Halloween de Line Dance

¡Agarre sus zapatos de baile y prepárese para mover su esqueleto en esta reunión fantasmal! Esta fiesta de line dance está diseñada para las personas con experiencia con line dance, que ya conocen los términos, y que están listos para comenzar con bailes específicos. Se servirán sándwiches, pero por favor *asústenos*, y traiga una guarnición o un postre de Halloween para compartir al estilo potluck. ¡Y no olvide disfrazarse! Tendremos un concurso de disfraces para ver quién tiene el disfraz más terrorífico, el más lindo y el más creativo. El cupo es limitado, así que inscribese lo más pronto posible.

Sab 10/26 11 a.m.-2 p.m. \$11/\$13 4601.303

Desayunos con galletas y salsa blanca

Traiga a sus amigos para disfrutar de este delicioso desayuno en el Centro para Ancianos. Se trata de un evento anual para el programa de becas de Goodfriends. Pida su comida para llevar llamando al 303-289-3756.

Jue 10/31 7 a.m.-10 a.m. \$4.50

Karaoke y Root Beer Floats

Deje que brille su estrella interior muestre su habilidad para cantar algunas de las más conocidas canciones. Comparta sus canciones preferidas o aliente a sus amigos con inclinaciones musicales. Se servirán refrescos "root beer floats."

Jue 11/7 6 p.m.-8 p.m. \$8/\$9 4601.304

¡NUEVO! Torneo de Rummikub

¿Tienes el carácter que se necesita para ser el campeón de Rummikub? ¡Todos los niveles pueden competir para coronarse campeón de Rummikub! Los finalistas recibirán premios y se servirán refrigerios.

Mie 11/13 Mediodía-3 p.m. \$5/\$6 4601.305

Festival de Talentos de Adultos Mayores

¡Esta es su oportunidad para demostrar sus destrezas! Muchos de nosotros tenemos talentos que compartir, pero no tenemos la plataforma para demostrarlos. Si usted es un comediante, músico, narrador de historias o artista, queremos que comparta sus talentos en este evento organizado por el Comité Asesor de Adultos Mayores. Inscribese con un miembro del comité o con Zach Roth al 303-289-3720 para reservar su cupo en el escenario.

mie 11/20 6 p.m.-8 p.m. \$6/\$8 4601.306

Almuerzo con Amigos formalmente Almuerzos de Cumpleaños

Mantente al tanto con tus amigos mientras que disfrutas de un excelente y nutritivamente balanceado almuerzo y postre. La fecha límite de inscripción es el jueves anterior a cada fecha de almuerzo. Las puertas abren a las 11:45 a.m. para espacios de sillas de ruedas y otras adaptaciones. Consulta el boletín On the Move para ver el menú y el entretenimiento de cada mes.

Mar 9/17 Mediodía \$7/\$9  4201.301

Mar 11/19 Mediodía \$7/\$9  4201.302

Día de Sopa

Disfruta de una sabrosa sopa casera de papas, pancitos frescos y postres en el centro de adultos mayores/ancianos a la vez que colaboras con el programa de becas Goodfriends. Pide tu comida para llevar llamando al 303-289-3756.

mie 12/4 11 a.m.-1 p.m. \$4.50

Goodfriends Holiday Shop y Subasta Silenciosa

Ya sea que se haya portado mal o bien, la tienda Goodfriends Holiday Shop es el lugar perfecto para comprar fantásticas decoraciones navideñas, o esas cositas que le faltan a su casa para la temporada festiva. ¡También habrá varias increíbles canastas en la subasta silenciosa para apostarlas! Lleve sus artículos navideños para donar, durante las semanas previas a la venta. Todas las ganancias son para el Programa de Becas Goodfriends.

Mie 12/4 9 a.m.-1 p.m. GRATIS

Galletas y Villancicos

Venga con Music Makers para disfrutar de sus favoritos villancicos de Navidad. Traiga sus delicias favoritas para las fiestas para compartir con otros.

Jue 12/19 1 p.m.-3 p.m. GRATIS



USE SU CREATIVIDAD: MÚSICA, BAILE Y COCINA



Cocinas Culinarias de Chelly

Aprenda, cocine y coma en estas clases culinarias prácticas dirigidas por la experta Chelly Klann. Chelly hace demostraciones de cada receta en el modernísimo espacio de cocina para instrucción del Centro Recreativo Bison Ridge. Después de terminar la preparación de los platillos, la clase disfrutará su obra maestra juntos. Todos los ingredientes y la limpieza de la cocina ya están incluidos.

Postrecitos de Halloween

Venga a pasar la tarde y prepare deliciosos postrecitos que embrujarán al probarlos. Aprenda a preparar clásicos de Halloween tal como murciélagos de chocolate, copitas de mantequilla de cacahuete con especia de calabaza, y cupcakes de momia.

Mar 10/29 6 p.m.-8:30 p.m. \$35/\$40 4151.301

Taller de Donas

Pegajosas y deliciosas, estas dulces ruedas hechas de masa llena de amor, las donas son un bocadillo que nadie puede resistir. ¿Por qué no aprender a preparar sus propias donas? En esta clase de 2 horas y media, aprenderá a preparar, formar, hornear y freír donas, y crear su propia deliciosa caja de sabrosas donas para llevar a casa.

Sab 11/9 9 a.m.-11:30 a.m. \$35/\$40 4151.302

Delicias Navideñas

Venga y acompáñenos en nuestra fiesta de hornear galletas y otros postrecitos. Hornharemos galletas, barras, dulces, caramelo blando y más, y se irá habiendo terminado de hornear todos sus postres festivos - ¡delicioso!

Jue 12/12 6 p.m.-8:30 p.m. \$35/\$40 4151.303

Lecciones de Baile

Cuadrado: Mayores de 18 años

Amplía tu círculo de amigos, mantente en forma y disfruta de clases de baile en grupo a cargo de un profesional en ese baile. Las lecciones siguen un paso y música más lenta que otros lugares. Este programa es para todas las habilidades. No se necesita traer a un compañero/a. Ven a participar si nunca has bailado, si lo has hecho y ya te has olvidado, o si eres un bailarín con mucha experiencia.

Los Jueves 1:30-2:30 p.m. \$5 drop-in

Line Dance para Principiantes e Intermedios

Únase a estas clases de line dance progresivo diseñada para aquellos que les gusta mantenerse activos y en forma. Impartida por Rosalie Farrer. Tarjetas de perforación de 5 visitas por \$ 25 ó \$ 6 por visita individual.

Principiantes los lunes

9-10 a.m. \$6 drop-in

Intermedios los lunes

10:15-11:15 a.m. \$6 drop-in

Guitar Heroes Nivel 1: Edades 8-15

Aprende acordes básicos, a cómo leer música, y a fortalecer tu aprendizaje al tocar canciones sencillas. Debes tener tu propia guitarra acústica. Las partituras ya están incluidas. El instructor puede mover a los estudiantes entre niveles, según el mejor interés del estudiante.

Sab 9/14-10/19 11:15 a.m.-Noon
\$32/\$37 8211.301

Sab 11/2-12/14 11:15 a.m.-Noon
\$32/\$37 8231.301

*no class 11/30

Guitar Heroes Nivel 2: Edades 8-15

Esta clase expande los conceptos básicos aprendidos en el Nivel 1, pero le permite al maestro pasar a canciones y técnicas más difíciles. Debes tener tu propia guitarra acústica. Las partituras ya están incluidas. El instructor puede mover a los estudiantes entre niveles, según el mejor interés del estudiante.

Sab 9/14-10/19 12:15-1:00 p.m.
\$32/\$37 8212.301

Sab 11/2-12/14 12:15-1:00 p.m.
\$32/\$37 8232.301

*no class 11/30

Guitarra para Adultos Nivel 1:

Esta es una clase para principiantes en la que aprenderás acordes básicos, escalas y patrones de tocar cuerdas, y técnicas de movimiento de los dedos, impartidas a un ritmo para adultos. Debes tener tu propia guitarra acústica. Las partituras ya están incluidas.

Sab 9/14-10/19 9:15-10:00 a.m.
\$32/\$37 8201.301

Sab 11/2-12/14* 9:15-10:00 a.m.
\$32/\$37 8221.301

*no class 11/30

Guitarra para Adultos Nivel 2:

Esta clase expande las técnicas aprendidas en el nivel 1 para Adultos, con énfasis en canciones más complejas y técnicas de movimiento de los dedos impartidas a un ritmo para adultos. Debes tener tu propia guitarra acústica. Las partituras ya están incluidas.

Sab 9/14-10/19 10:15-11:00 a.m.
\$32/\$37 8202.301

Sab 11/2-12/14, 10:15-11:00 a.m.
\$32/\$37 8222.301

*no class 11/30

Laboratorio de cerámica: Mayores de 18 años

Este es un foro abierto en el que los estudiantes exploran diferentes técnicas y tendencias. Un instructor experto estará presente para dar consejos. A quienes llegan por primera vez se



EXPLORE NUEVAS DESTREZAS: TECNOLOGÍA Y OTROS RECURSOS EDUCACIONALES



les ofrecen materiales gratis para empezar. El instructor sugerirá otros materiales para comprar. El costo incluye la supervisión y el uso del horno.

Mar

9 a.m.-Noon R\$20 (cinco marcas en la tarjeta) NR \$20 (cuatro marcas en la tarjeta)

Mié

6-9 p.m. R\$20 (cinco marcas en la tarjeta) NR \$20 (cuatro marcas en la tarjeta)

Recursos de Audio para Dar Vida a la Letra

¿Tiene problemas para leer letra pequeña? Esta clase informativa le enseñará cómo encontrar periódicos locales, libros y más a través de audio interactivo. La agencia Audio Information Network of Colorado ofrece acceso gratuito a programación grabada las 24 horas del día. Por favor inscribese 7 días antes de la fecha de clase.

Mie 9/18 10:00 a.m.-Noon GRATIS 4701.302

Taller de Aprendizaje

de Pickleball: Pickleball para Principiantes

¡Si le gusta el bádminton, el tenis y el racquetbol, el Pickleball se convertirá en su deporte favorito! Pickleball es un deporte de raqueta que combina elementos de todos estos deportes para crear un deporte único. Acompáñenos en un taller de aprendizaje de pickleball, y aprenda los conceptos básicos, las reglas, y algo de estrategia.

Lun 10/14 10 a.m. GRATIS 4701.303

Senior Planet - Adultos Mayores con Actitud

Con presencia en línea desde 2006, Senior Planet celebra el avanzar en edad, al compartir información y recursos que apoyan a los adultos mayores con actitud, y ayuda a las personas que nacieron mucho antes de la revolución digital a mantenerse comprometidas y activas, al brindar un enfoque tecnológico-digital en una variedad de temas.

Senior Planet: Facebook

¿Tiene curiosidad acerca de Facebook, pero le preocupa su privacidad? ¿Le interesa aprender cómo configurar un perfil o una página? ¿Quiere aprender más sobre Facebook en Vivo o su función de Espacio Político? Acompañe a Senior Planet para obtener respuestas a estas preguntas y más. Esta clase ofrece una visión general de la evolución de Facebook, sus funciones más populares y consejos para tomar parte en esta plataforma. También cubrirá la configuración de privacidad, así como la función de la publicidad en Facebook.

Vie 11/15 10 a.m.-12 p.m. GRATIS 4001.301

Senior Planet: Aplicaciones de Viaje Compartido

¡Las Aplicaciones han cambiado la forma en que muchas personas viajan! Esta presentación explorará las aplicaciones de viaje compartido, que también se conocen como aplicaciones electrónicas de viaje. Aprenda más acerca de las dos aplicaciones más populares—Uber y Lyft— y las ventajas y desventajas de cada una.

Vie 11/22 10 a.m. GRATIS 4001.302

Educación del Autocontrol de la Diabetes: Mayores de 18 años

Aprenda a manejar la diabetes en una serie de cuatro clases dirigidas por dietistas registrados del Departamento de Salud Tri-County. Los temas incluyen información general acerca de la diabetes, alimentación saludable, cómo controlar el azúcar en la sangre, medicamentos para la diabetes, prevención de complicaciones a largo plazo y más. Los amigos y familiares pueden asistir para servir de apoyo. Se requiere inscripción previa Four Class Series

Sat 11/2, 11/9, 11/16, 11/23

9 a.m. GRATIS 4751.302

911- Detrás de la Escena

Los representantes de Adcom informarán acerca de lo que se debe y no se debe hacer al usar el 911. Aprenda qué constituye una llamada al 911, o si debe, en vez, llamar a la línea telefónica de no emergencias.

Tue 10/8 10-11:30 a.m. GRATIS 4701.303

Los Mitos de las Hipotecas Revertidas

Aprenda los mitos detrás de las hipotecas revertidas y la realidad detrás de los préstamos. Esta es una clase de educación para ayudarle a tomar la mejor decisión para usted. Un ligero almuerzo incluido. Por favor inscribese con siete días de anterioridad.

Vie 10/17 12 p.m. \$2/\$3 4701.304

Lo Que Sus Herederos

Deben Saber sobre las Hipotecas Revertidas

Este taller ofrecerá información acerca de las hipotecas revertidas, y lo que la familia debe saber antes de tomar la decisión. Un ligero almuerzo incluido. Por favor inscribese con siete días de anterioridad.

Jue 11/14 12 p.m. GRATIS 4701.305

Proyecto de Artesanía de

Arbolito Navideño Plegado con Sandy Schmoller

¡El Origami es bueno para usted! Ayuda con la coordinación manual-visual, la memoria, la paciencia y muchas otras destrezas. Acompañe a Sandy para aprender a crear arbolitos navideños solamente con papel.

Vie 12/6 11 a.m. \$2/\$3 4701.306



Pregunte por nuestro programa de asistencia Programa de Becas Goodfriends, ofrecidas sin condición alguna, cuando se inscriba.



VIAJE POR UN DÍA



Fecha	Día	Actividad #	Título	Lugar	Nivel	Hora	Costo R/NR
SEPTIEMBRE							
9/20	vie	4501.312	Tour de Suncor <i>Acompáñenos en este tour para obtener más información acerca de las operaciones en la Suncor Energy Refinery. El almuerzo por su propia cuenta.</i>	Denver	1	10 a.m.-2 p.m.	\$6/\$7
9/23	lun	4501.304	A Cenar "Pepper Pod" Hudson <i>Pepper Pod es uno de los restaurantes locales favoritos, sirven comidas estilo americano hechas desde cero. La cena por su propia cuenta.</i>	Hudson	1	4:30 p.m.-8 p.m.	\$8/\$9
9/24	mar	4501.313	Collectibles y Almuerzo en "Eats & Sweets" <i>Encuentre un tesoro escondido en el tianguis Lafayette Collectibles & Flea Market. Almuerzo en Eats and Sweets. El almuerzo por su propia cuenta.</i>	Lafayette	2	10 a.m.-3 p.m.	\$8/\$9
9/26	vie	4501.314	Viaje de Colores de Otoño con Lively Tours <i>Dave Lively de Lively Talks and Tours habla de la historia de Grand Lake y del Parque Nacional Rocky Mountain. El almuerzo por su propia cuenta.</i>	Grand Lake	3	8:30 a.m.-6 p.m.	\$14/\$15
9/27	vie	4501.308	Día de Pesca <i>Disfrute de un día en el lago. Debe traer su licencia de pesca, equipo de pesca, silla, almuerzo embolsado, y agua/bebidas.</i>	T.B.A.	3	8:30 a.m.-5 p.m.	\$6/7
9/28	sab	4501.315	Festival Morrison Cider <i>Disfrute del centro cívico de Morrison con música en vivo, puestos de artes y artesanías, y por supuesto sidra. El almuerzo por su propia cuenta.</i>	Morrison	3	9:30 a.m.-3 p.m.	\$8/\$9
9/30	lun	4501.316	Almuerzo y Película <i>El precio incluye la entrada al cine. El almuerzo por su propia cuenta.</i>	Denver	1	10:30 a.m.-5 p.m.	\$8/\$9
OCTUBRE							
10/2	mie	4501.317	Cena, Autocine y Aperitivos Cafe Brazil <i>¡Vea un episodio de Food Network Show y luego viaje al restaurante para disfrutar de la comida! El almuerzo por su propia cuenta.</i>	Denver Metro Area 1		10:30 a.m.-3 p.m.	\$8/\$9
10/4	vie	4501.318	Museo de Ferrocarril de Colorado "Muerte y Violencia" <i>Aprenda cómo los ferrocarriles dieron forma al oeste estadounidense, junto con los extraños eventos que rodearon esta época. No habrá paradas de comida.</i>	Golden	3	5:45 p.m.-9:15 p.m.	\$32/\$33
10/9	mie	4501.310	Haga sus apuestas en Z's Casino <i>¡Traiga a toda la familia a un festival lleno de diversión, juegos, paseo en trenes, paseos campestres en pacas de alfalfa, y más! El almuerzo por su propia cuenta.</i>	Black Hawk	3	9 a.m.-3 p.m.	\$8/\$9
10/11	vie	4501.309	Día de Pesca <i>Disfrute de un día en el lago. Debe traer su licencia de pesca, equipo de pesca, silla, almuerzo embolsado, y agua/bebidas.</i>	T.B.A.	3	8:30 a.m.-5 p.m.	\$6/7
10/12	sab	4551.301	Festival de Cosecha de Barr Lake <i>Incluye minigolf. El costo del almuerzo por su propia cuenta.</i>	Brighton	3	9 p.m. - 2 p.m.	\$9/\$10
10/16	mie	4501.303	Viaje Sorpresa <i>Solo el organizador sabe el destino, ¡pero seguro que será divertido!</i>	???	3	9 a.m.-5 p.m.	\$10/\$11
10/23	mie	4501.319	Sala de Té de The Carriage Shoppes <i>Un colorido establo transformado en una sala de té llena de historia. ¡Disfrute de compras en la tienda que se encuentra justa al lado! El almuerzo está incluido.</i>	Elizabeth	1	9:45 a.m.-2:45 p.m.	\$40/\$41
10/28	lun	4501.305	A Cenar "Wishbone" <i>Famoso por su pollo frito, este restaurante familiar ha estado en existencia por más de 50 años. La cena por su propia cuenta.</i>	Westminster	1	4:30 p.m.-8 p.m.	\$8/\$9



Pregunte por nuestro programa de asistencia Programa de Becas Goodfriends, ofrecidas sin condición alguna, cuando se inscriba.



VIAJE POR UN DÍA



Fecha	Día	Actividad #	Título	Lugar	Nivel	Hora	Costo R/NR
NOVIEMBRE							
11/1	vie	4501.320	Cena, Autocine y Aperitivos <i>¡Vea un episodio de Food Network Show y luego viaje al restaurante para disfrutar de la comida! El almuerzo por su propia cuenta.</i>	Denver Metro Area	1	10:30 a.m.-2 p.m.	\$8/\$9
11/6	mie	4501.321	Tap & Taste Olive Oil Company <i>Este negocio de propiedad y de operación familiar ofrece el mejor aceite de oliva y vinagre a la comunidad. El costo del almuerzo por su propia cuenta.</i>	Westminster	2	10:30 a.m.-2:30 p.m.	\$8/\$9
11/8	vie	4501.322	Almuerzo en Jacksons y Celebrity Lanes Bowling <i>Disfrute de un gran almuerzo en Jackson's seguido de boliche en Celebrity Lanes. El costo del boliche ya está incluido. El almuerzo por su propia cuenta.</i>	Centennial	3	10:30 a.m.-4 p.m.	\$11/\$12
11/12	mar	4501.301	Aguas termales Indian Springs <i>Relájese en las aguas termales naturales. El costo de admisión por separado. El almuerzo por su propia cuenta.</i>	Idaho Springs	3	8:30 a.m.-3 p.m.	\$10/\$11
11/18	lun	4501.306	A Cenar "Black Eyed Pea" <i>Sabrosa comida estilo del sur americano servida en un ambiente familiar. La cena por su propia cuenta.</i>	Westminster	1	4:30 p.m.-8 p.m.	\$8/\$9
11/20	mie	4501.323	Tour y Almuerzo en Hotel Boulderado <i>Recorra este histórico hotel, el cual abrió sus puertas en 1909. El almuerzo por su propia cuenta.</i>	Boulder	2	9:45 a.m.-2 p.m.	\$10/\$11
11/30	sab	4501.328	Desfile de Greeley Light The Night <i>Comience la temporada festiva con el desfile Light the Night de Greeley. Cene temprano en Mad Cow Saloon. La cena por su propia cuenta.</i>	Greeley	3	3 p.m.-10 p.m.	\$9/\$10
DICIEMBRE							
12/5	vie	4501.311	Haga sus apuestas en "Lady Luck" <i>Disfrute del bello paisaje camino a Lady Luck Casino. El almuerzo por su propia cuenta.</i>	Black Hawk	3	9 a.m.-3 p.m.	\$8/\$9
12/7	sab	4501.324	Mercado Navideño Georgetown <i>Visite esta ciudad de montaña para experimentar festividades tradicionales con Santa Claus y villancicos. El almuerzo por su propia cuenta.</i>	Georgetown	3	9:30 a.m.-3:30 p.m.	\$9/\$10
12/11	mie	4501.326	Almuerzo y Película <i>Disfrute de un almuerzo y de una película con sus amigos. El precio incluye la entrada al cine. El almuerzo por su propia cuenta.</i>	Arvada	1	10:30 a.m.-5 p.m.	\$7/\$8
12/13	vie	4501.327	Tour Celestial Seasoning <i>Con sede central en Boulder, este tour le ofrece información sobre el proceso de preparación del té. El almuerzo por su propia cuenta.</i>	Boulder	2	10 a.m.-2 p.m.	\$8/\$9
12/16	lun	4501.307	A Cenar "Bastien's" <i>Famoso por sus filetes "Sugar" steaks, Bastien ha estado en existencia y sirviendo a la comunidad desde 1937. La cena por su propia cuenta.</i>	Denver	1	4:30 p.m.-8 p.m.	\$8/\$9
12/17	mar	4501.325	Santa's Village Chatfield Farms <i>Disfrute de las lucecitas navideñas en este mágico pueblito. La cena por su propia cuenta.</i>	Littleton	3	3 p.m.-8 p.m.	\$20/\$21



Pregunte por nuestro programa de asistencia Programa de Becas Goodfriends, ofrecidas sin condición alguna, cuando se inscriba.

Queremos saber tu opinión acerca de las clases y de los programas. Comparte tus ideas en c3gov.com/prgsurvey.



CERCA O LEJOS, DISFRUTA LA VIDA TODOS LOS DÍAS



Biblioteca de Colorado de Libros Parlantes

El Centro Recreativo Eagle Pointe se ha asociado con la Biblioteca de Colorado de Libros Parlantes para que personas con impedimentos visuales, o que han perdido la vista puedan tener acceso al servicio gratuito de libros o revistas en audio, en braille, y en letra grande. Comuníquese con Vicki Masters para obtener más detalles o para utilizar el equipo.

La vida no es fácil

Ven a compartir tus experiencias de la vida, buenas y malas, en este grupo de apoyo que se reúne mensualmente. Nos reunimos el primer y tercer lunes de cada mes para abordar temas tales como las alegrías y los dolores de la vida diaria, el envejecimiento, la pérdida de un ser querido, las dificultades financieras, los diagnósticos médicos y el préstamo de cuidado.

9/16, 10/7, 10/21, 11/4, 11/18, 12/2, 12/16 10-11:30 a.m.

Programa de Bienestar


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

anticipación. Programe una cita al visitar el Centro de Adultos Activos, o llame al 303-289-3756.

Consejería de Medicare / Medicaid con Benefits In Action

¿Se siente confundido acerca de la salud y el cuidado de la salud? ¿No tiene ni idea de cómo navegar el sistema? ¿No entiende sus beneficios, o para qué beneficios puede calificar? ¡Benefits In Action le puede ayudar! Acompañe a Benefits In Action en sesiones informales de diseñadas para ayudarlo a comprender el cuidado de la salud.

Mie 9/18 2 p.m. -4 p.m. GRATIS 4701.309 

Mie 9/25 9 a.m.-11 a.m. GRATIS 4051.301 

Medicare/Medicaid para Principiantes: Benefits In Action

¿Tiene preguntas acerca de Medicare / Medicaid? ¿Quiere saber para qué beneficios califica? Acompáñenos a nosotros y a Benefits in Action en Medicare / Medicaid para Principiantes para obtener información y para obtener respuestas a estas y a muchas otras preguntas. Benefits in Action es una organización sin fines de lucro ubicada en Colorado que se esfuerza por aumentar la comprensión, el acceso y la utilización de los recursos de atención médica.

3er y 4to jueves de octubre 9 a.m.-11 a.m. GRATIS

1er y 3er jueves de noviembre 9 a.m.-11 a.m. GRATIS

ACTIVIDADES DIVERTIDAS Y SIN INSCRIPCIÓN

Actividad	Día	Hora
Eagle Pointe		
Billares	Lun-Vie	8:30 a.m.-4 p.m.
Rompecabezas	Lun-Vie	8 a.m.-4 p.m.
Dominos	Lun	Mediodía
Bingo y Comida estilo Potluck	1er Mar	Mediodía
Película Matiné	4th Tue	1 p.m.
Bunco	4to Mar	1 p.m.
Acolchar	Mié	9-11 a.m.
Rummikub	Mié	Mediodía
Bingo	4to Jue	1 p.m.
Engarzado de cuentas	Vie	10 a.m.-Mediodía
Juegos de cartas/barajas	Vie	1 p.m.
Grupo de Colorear	2er y 4er Lun	10 a.m.
Grupo de Caminatas	1er y 3er Vie	10 a.m.
Bison Ridge		
Artesanías De Madeja	2er Mié	9 a.m.
Café y Artesanías	1er Mar	9 a.m.
Juegos de Cartas/Mesa	3er Vie	1 p.m.
Trivia	2er Jue	7 p.m.



NORMAS DE LA ALBERCA

Por favor observa estas normas y políticas de seguridad durante tu visita



INFORMACIÓN GENERAL

Las albercas tanto en Eagle Pointe como en Bison Ridge están abiertas de 5:30 a.m. a 9 p.m., de lunes a viernes; de 7am - 6pm los sábados; y de 8 am-5:30pm los domingos.

Cada instalación ofrece una amplia variedad de actividades y programas que incluyen líneas de entrenamiento, natación abierta, tiempos de natación para familias, clases de Aquafit, disponibilidad de renta para fiestas y clases de natación.

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

SEGURIDAD Y NORMAS DE NATACIÓN

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

Normas Adicionales:

- Todos los nadadores deben ducharse antes de ingresar al área de la alberca.
- 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 dispositivos de flotación (a excepción de los chalecos salvavidas) no están permitidos en ningún área donde el usuario no pueda tocar el fondo de la alberca.
- El uso de equipos acuáticos de las instalaciones no está permitido durante los horarios abiertos de natación.
- 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 EN LA ALBERCA

Ambas instalaciones cuentan con un ascensor accesible y escaleras con barandillas. Bison Ridge tiene un área de profundidad cero. Eagle Pointe cuenta con una rampa accesible y un ascensor adicional en el área de la alberca terapéutica.



CLASES DE NATACIÓN

Usted puede sobresalir en la natación, al obtener instrucción individualizada. Los participantes de todos los niveles de habilidades, de 3 años en adelante, pueden participar. Hay 2 formas de comenzar a tomar clases particulares.

Al presentar una solicitud

Los formularios de solicitud de clases particulares están disponibles en la recepción en ambas instalaciones. Una vez que se reciba el formulario, un instructor se comunicará directamente con usted para programar la lección. Las solicitudes de lecciones están sujetas a la disponibilidad del personal y de espacio en la alberca, y no se pueden garantizar.

Clases Particulares (1 persona/30 minutos)

\$20R/\$26NR

Clases Semi-particulares (2 personas/30 minutos)

\$26R/\$38NR

Inscripción

Las lecciones particulares registradas están disponibles solo en Eagle Pointe. Las clases se imparten una vez a la semana durante 5 semanas.

Particulares (1 persona/30 minutos)

\$100R/\$130NR

Semi-particulares (2 personas/30 minutos)

\$130R/\$190NR

Día	Hora	Sesión 1 9/23-10/24	Sesión 2 11/4-12/5
lunes	4:30-5:00 p.m.	6701.307	6702.307
	5-5:30 p.m.	6701.308	6702.308
	6-6:30 p.m.	6701.309	6702.309
Mart	4:30-5:00 p.m.	6701.301	6702.301
	5-5:30 p.m.	6701.302	6702.302
	6-6:30 p.m.	6701.303	6702.303
Mie	4:30-5:00 p.m.	6701.310	6702.310
	5-5:30 p.m.	6701.311	6702.311
	6-6:30 p.m.	6701.312	6702.312
Jue	4:30-5:00 p.m.	6701.304	6702.304
	5-5:30 p.m.	6701.305	6702.305
	6-6:30 p.m.	6701.306	6702.306

NIVELES DE LAS LECCIONES GRUPALES

Nivel 1 Adaptación al Agua	Nivel 2 Básico	Nivel 3* Nado Independiente
<p>es apropiado para su hijo si:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tiene miedo del agua • no pone su cara en el agua <p>• puede mantenerse solo en el costado de la piscina</p> <p>~ Diseñado para niños sin experiencia en el agua o con un poco de miedo.</p>	<p>es apropiado para su hijo si:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pone la cara en el agua <p>• puede flotar con ayuda sin problemas</p> <ul style="list-style-type: none"> • explora el agua libremente y sin miedo <p>~ Enseña flotación independiente, bruceo y técnicas de seguridad del agua.</p>	<p>es apropiado para su hijo si:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puede flotar de pecho y de espalda independientemente • Salta al agua (3 a 4 pies) sin ayuda • Puede nadar 10 yardas con bruceo básicos <p>~ Combina respiración, bruceo y nado a distancia</p>



GROUP LESSONS CONTINUED

Nivel 4* Técnicas de Braceo	Nivel 5* Mecánica de Braceo	Nivel 6* Preparación para el Equipo de Natación
<p>es apropiado para su hijo si:</p> <ul style="list-style-type: none"> • puede nadir la mitad de una piscina sin detenerse • Idomina la técnica de respirar de costado • puede saltar en 9 pies de agua sin ayuda <p>~ <i>Establece Resistencia y mejora las técnicas de braceo.</i></p>	<p>es apropiado para su hijo si:</p> <ul style="list-style-type: none"> • puede nadir una piscina completa sin detenerse • Puede caminar en el agua continuamente por lo menos durante 3 minutos • Ya conoce los estilos de pataleo y braceo. <p>~ <i>Refina el braceo y prepara para natación competitiva.</i></p>	<p>es apropiado para su hijo si:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puede nadar un mínimo de 2 vueltas sin nadar • Es eficiente en todos los movimientos de competencia (nadar de frente, de espalda, mariposa, y de pecho). <p>~ <i>Se enfoca en habilidades de natación de resistencia y de competencia.</i></p>

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

Llame para hablar con un especialista en programas de natación acerca de las habilidades de su hijo(a) o para programar una evaluación gratuita. Eagle Pointe: 303-289-3711; Bison Ridge: 303-289-3669

Bebés en el agua: Edades 6-17 meses

Esta clase introductoria está diseñada para que los bebés se acostumbren al agua y que los padres aprendan cómo cuidar a su bebés en el agua.

Padres y niños pequeños: Edades 18 meses a 2 años

Los niños pequeños desarrollan confianza y las habilidades básicas de natación en esta clase introductoria. Los padres aprenden sobre la seguridad de los niños en el agua, usando métodos apropiados de enseñanza.

Clases para adultos: Edades: 16 y mayores

Las clases grupales son adecuadas para todos los niveles de habilidad. Inscríbete para aprender a nadar, para desarrollar resistencia, o para aprender nuevas destrezas para mejorar tus brazadas.

Clases para Adultos Jóvenes: Edades: 13-15

Se ofrecen solo en Eagle Pointe. Esta clase es solo para adultos jóvenes con poca o ninguna experiencia de natación. Se enfoca en la enseñanza de las destrezas fundamentales y en los requisitos mínimos para aprobar una prueba previa de capacitación de salvavidas. (La edad mínima requerida para el empleo como salvavidas es de 16 años).

Vea la página 14 y 16 para las tarifas y horarios.

Tarifas de Clase s de Natación

	lun/mie y mar/jue sesiones		mie and Sab sesiones	
	Residente	No residente	Residente	No residente
clases de 25 min.	\$20	\$28	\$10	\$14
clases de 45 min.	\$25	\$33	\$12.50	\$16.50
Preparación del Equipo de Natación	\$30	\$38	\$15	\$19

¿Necesita establecer una cuenta en línea?

~ Para establecer una cuenta de inscripción en línea, visite apm.activecommunities.com/c3gov/Home

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

Inscripción para las Clases de 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 del inicio de las inscripciones en línea. Las inscripciones abren a las 10:00 a.m. y cierran a las 5:30 p.m. el último día del periodo de inscripciones.

- Fechas de Inscripción
Bison Ridge – Sesión 1: 9/3-9/5 **Sesión 2:** 10/14 - 10/16
Eagle Pointe – Sesión 1: 9/16 - 9/18 **Sesión 2:** 10/28-10/30



PROGRAMAS Y ACTIVIDADES EN BISON RIDGE



Horario de Clases de Natación – Edades 6 meses - 17 años

Nivel	hora	Clases de miércoles por la tarde		Clases de martes / jueves por la tarde		
		Sesión 1 9/11-10/9	Sesión 2 10/23-11/20	hora	Sesión 1 9/10-10/10	Sesión 2 10/22-11/21
Adaptación al agua Nivel 1 edades 3-5	5:30-5:55 p.m.	6151.301	6152.301	5:30-5:55 p.m.	6151.305	6152.305
	6-6:25 p.m.	6151.302	6152.302	6:30-6:55 p.m.	6151.306	6152.306
	6:30-6:55 p.m.	6151.303	6152.303	9-9:25 a.m.	6151.311	6152.311
	7-7:25 p.m.	6151.304	6152.304			
Básico Nivel 2 edades 3-5	5:30-5:55 p.m.	6251.301	6252.301	6-6:25 p.m.	6251.305	6252.305
	6-6:25 p.m.	6251.302	6252.302	6:30-6:55 p.m.	6251.306	6252.306
	6:30-6:55 p.m.	6251.303	6252.303	7-7:25 p.m.	6251.307	6252.307
	7-7:25 p.m.	6251.304	6252.304	9-9:25 a.m.	6251.310	6252.310
Básico Nivel 2 edades 6-12	5:30-6:15 p.m.	6261.301	6262.301	6-6:45 p.m.	6261.302	6262.302
				7-7:45 p.m.	6261.303	6262.303
Natación Independiente Nivel 3 edades 3-5	6:30-6:55 p.m.	6351.301	6352.301	5:30-5:55 p.m.	6351.303	6352.303
	7-7:25 p.m.	6351.302	6352.302	6:30-6:55 p.m.	6351.304	6352.304
				7-7:25 p.m.	6351.305	6352.305
				9:30-9:55 a.m.	6351.308	6352.308
Natación Independiente Nivel 3 edades 6-12	6:30-7:15 p.m.	6361.301	6362.301	5:30-6:15 p.m.	6361.302	6362.302
				7-7:45 p.m.	6361.303	6362.303
Técnicas bruceo Nivel 4 edades 6-12				5:30-6:15 p.m.	6461.301	6462.301
Preparación para el equipo de natación Nivel 6 edades 8-17	5:30-6:30 p.m.	6861.301	6862.301			

SÁBADO POR LA MAÑANA LECCIONES DE NATACIÓN

Nivel	hora	Sesión 1 9/14-10/12	Sesión 2 10/26-11/23
Bebés acuáticos/edades de 6-17 meses	9-9:25 a.m.	6051.301	6052.301
Padres de familia y Nenes/ edades de 18 meses a 2 años	9:30-9:55 a.m.	6051.302	6052.302
Adaptación al agua Nivel 1 edades 3-5	9-9:25 a.m.	6151.307	6152.307
	9:30-9:55 a.m.	6151.308	6152.308
	10-10:25 a.m.	6151.309	6152.309
	11-11:25 a.m.	6151.310	6152.310
Básico Nivel 2 edades 3-5	10:30-10:55 a.m.	6251.308	6252.308
	11:30-11:55 a.m.	6251.309	6252.309
Básico Nivel 2 edades 6-12	11-11:45 a.m.	6261.304	6262.304
Natación Independiente Nivel 3 edades 3-5	10-10:25 a.m.	6351.306	6352.306
	11:30-11:55 a.m.	6351.307	6352.307
Natación Independiente Nivel 3 edades 6-12	10:30-11:15 a.m.	6361.304	6362.304
Técnicas bruceo Nivel 4 edades 6-12	9-9:45 a.m.	6461.302	6462.302
	10-10:45 a.m.	6461.303	6462.303
Técnicas bruceo Nivel 5 edades 6-12	9-9:45 a.m.	6561.301	6562.301
	10-10:45 a.m.	6561.302	6562.302
Preparación para el equipo de natación	11a-Noon	6861.302	6862.302

*Todas las clases de natación deben cumplir con los requisitos mínimos de inscripción para que la clase tome lugar.



PROGRAMAS Y ACTIVIDADES EN BISON RIDGE



CLASES AQUAFIT

Edades: 16 años y mayores para todas las clases.

ACTIVIDAD	Horario	Impacto Mediano	Intensidad Mediana	Alto Impacto	Alta Intensidad
Movimiento Fluido	lu/mie 8-9 a.m.	X	X		
Ebb & Flow	mar/vie 8-9 a.m.			X	X
Aqua Zumba	lu 6:30-7:30 p.m.	X			X
Hidro Poder	mar/vie 5:30-6:30 p.m.			X	X

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



¡AMENICE UNA FIESTA DE ALBERCA!

Bison Ridge

Las fiestas en Bison Ridge pueden programarse de 12:30-2:30pm o bien de 3:15-5:15pm solo los sábados y domingos

Precios Residente	Opción A Sala Sencilla	Opción B Sala Doble
	INCLUYE ANFITRIÓN DE FIESTAS, 15 NADADORES, 3 MESAS, ASIENTOS PARA 12, Y CAPACIDAD MÁXIMA DE 20 PERSONAS. Sala Sencilla \$115 Sala Doble \$190	INCLUYE ANFITRIÓN DE FIESTAS, 30 NADADORES, 6 MESAS, ASIENTOS PARA 30, Y CAPACIDAD MÁXIMA DE 40 PERSONAS. Sala Sencilla \$140 Sala Doble \$230
No Residente	Sala Sencilla INCLUYE ANFITRIÓN DE FIESTAS, 15 NADADORES, 3 MESAS, ASIENTOS PARA 12, Y DECORACIONES, CAPACIDAD MÁXIMA DE 20 PERSONAS. Sala Sencilla \$140 Sala Doble \$230	Sala Doble INCLUYE ANFITRIÓN DE FIESTAS, 30 NADADORES, 6 MESAS, ASIENTOS PARA 30, Y DECORACIONES, CAPACIDAD MÁXIMA DE 40 PERSONAS. Sala Sencilla \$175 Sala Doble \$300

Se puede comprar cupo para nadadores adicionales el día de la fiesta. El precio es de \$ 1.50 para menores de 17 años / \$ 2.50 para mayores de 18 años. Las cantidades son limitadas.

Los paquetes de decoración incluyen manteles, platos, vasos, servilletas, tenedores, un ramo de globos y una bolsa de regalo para cada niño que asiste.

Los precios no incluyen los impuestos.



PROGRAMAS Y ACTIVIDADES EN EAGLE POINTE



Horario de Clases de Natación – Edades 6 meses - 17 años

Nivel	hora	Clases de miércoles por la tarde		Clases de martes / jueves por la tarde		
		Sesión 1 9/23-10/23	Sesión 2 11/4-12/4	hora	Sesión 1 9/24-10/24	Sesión 2 11/5-12/5
Adaptación al agua Nivel 1 edades 3-5	4:30-4:55 p.m. 5:30-5:55 p.m.	6101.305 6101.306	6102.305 6102.306	4:30-4:55 p.m. 5:30-5:55 p.m.	6101.301 6101.302	6102.301 6102.302
Básico Nivel 2 edades 3-5	4:30-4:55 p.m. 5:30-5:55 p.m.	6201.305 6201.306	6202.305 6202.306	4:30-4:55 p.m. 5:30-5:55 p.m.	6201.301 6201.302	6202.301 6202.302
Básico Nivel 2 edades 6-12	5-5:45 p.m. 6:30-7:15 p.m.	6211.305 6211.306	6212.305 6212.306	5-5:45 p.m. 6:30-7:15 p.m.	6211.301 6211.302	6212.301 6212.302
Natación Independiente Nivel 3 edades 3-5	5-5:25 p.m. 6-6:25 p.m.	6301.305 6301.306	6302.305 6302.306	5-5:25 p.m. 6-6:25 p.m.	6301.301 6301.302	6302.301 6302.302
Natación Independiente Nivel 3 edades 6-12	6-6:45 p.m. 6:30-7:15 p.m.	6311.305 6311.306	6312.305 6312.306	6-6:45 p.m. 6:30-7:15 p.m.	6311.301 6311.302	6312.301 6312.302
Técnicas de Brazadas Nivel 4 edades de 6-12	4:30-5:15 p.m.	6401.303	6402.303	4:30-5:15 p.m.	6401.301	6402.301
Técnicas braceo Nivel 4 edades 6-12	5:30-6:15 p.m.	6501.303	6502.303	5:30-6:15 p.m.	6501.301	6502.301
Preparación para el equipo de natación	6:30-7:30 p.m.	6811.301	6812.301		No disponible	
Adultos Jóvenes		No disponible		6:30-7:15 p.m.	6611.301	6612.301

SÁBADO POR LA MAÑANA LECCIONES DE NATACIÓN

Nivel	hora	Sesión 1 9/28-10/26	Sesión 2 11/9-12/7
Bebés acuáticos/edades de 6-17 meses	9-9:25 a.m.	6001.301	6002.301
Padres de familia y Nenes/ edades de 18 meses a 2 años	9:30-9:55 a.m.	6001.302	6002.302
Adaptación al agua Nivel 1 edades 3-5	9-9:25 a.m. 10-10:25 a.m.	6101.303 6101.304	6102.303 6102.304
Básico Nivel 2 edades 3-5	9:30-9:55 a.m. 10:30-10:55 a.m.	6201.303 6201.304	6202.303 6202.304
Básico Nivel 2 edades 6-12	10-10:45 a.m. 11-11:45 a.m.	6211.303 6211.304	6212.303 6212.304
Natación Independiente Nivel 3 edades 3-5	10-10:25 a.m. 11:30-11:55 a.m.	6301.303 6301.304	6302.303 6302.304
Natación Independiente Nivel 3 edades 6-12	10:30-11:15 a.m. 11-11:45 a.m.	6311.303 6311.304	6312.303 6312.304
Técnicas braceo Nivel 4 edades 6-12	9-9:45 a.m.	6401.302	6402.302
Técnicas braceo Nivel 5 edades 6-12	10-10:45 a.m.	6501.302	6502.302
Preparación para el equipo de natación Nivel 6 edades 8-17	11 a.m. - Noon	6811.302	6812.302
Adulto Joven Edades 16 & up	9-9:45 a.m.	6601.301	6602.301

*Todas las clases de natación deben cumplir con los requisitos mínimos de inscripción para que la clase tome lugar.



PROGRAMAS Y ACTIVIDADES EN EAGLE POINTE



CLASES AQUAFIT

Edades: 16 años y mayores para todas las clases.

ACTIVIDAD	Horario	Impacto Mediano	Intensidad Mediana	Alto Impacto	Alta Intensidad
Ai' Chi	mie 11-11:45am	X	X		
Liquid Silver	mar/jue 9:30-10:15am	X	X		X
Movimiento Fluido	lun/mie 8-9 a.m.			X	X
Ebb and Flow	mar/jue 6:30-7:30 p.m.			X	X
Aqua Zumba	mie 6:45-7:30 p.m.	X			X

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



¡AMENICE UNA FIESTA DE ALBERCA!



Eagle Pointe

Las fiestas son de 1-3pm pm los sábados y los domingos solamente.

Opción A

INCLUYE 15 NADADORES, 4 MESAS, ASIENTOS PARA 24, Y CAPACIDAD MÁXIMA DE 30 PERSONAS.

Residentes - \$85 / No residentes - \$120

Opción B

INCLUYE 15 NADADORES, 4 MESAS, LUGAR EN LA MESA PARA 24, DECORACIONES, CAPACIDAD MÁXIMA DE 30 PERSONAS

Residentes - \$120 / No residentes - \$150

Se puede comprar cupo para nadadores adicionales el día de la fiesta. El precio es de \$ 1.50 para menores de 17 años / \$ 2.50 para mayores de 18 años. Las cantidades son limitadas.

Los paquetes de decoración incluyen manteles, platos, vasos, servilletas, tenedores, un ramo de globos y una bolsa de regalo para cada niño que asiste.

Los precios no incluyen los impuestos.



PROGRAMAS Y ACTIVIDADES EN EAGLE POINTE

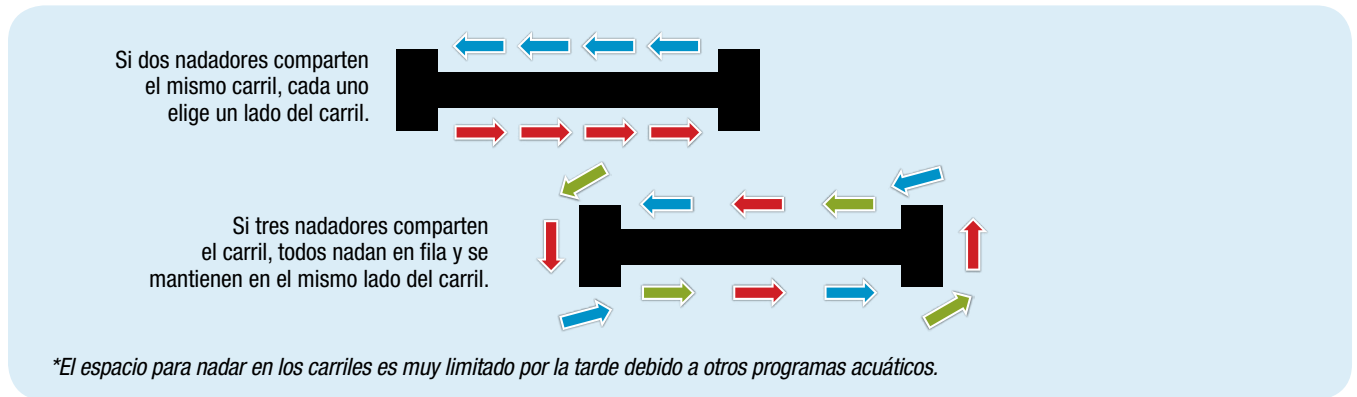


Alberca Terapéutica

- La natación terapéutica está dedicada a 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 alto volumen, de ejercicio vigoroso y, juego brusco son altamente desalentados.
- Los jóvenes de 17 años o menores con necesidades terapéuticas están permitidos, pero deben estar acompañados por un adulto o un terapeuta en todo momento.
- Los horarios de natación familiar se limitan al área inferior de Río/Actividades, y solo con una capacidad máxima de 25 personas.
- Los niños menores de 17 años deben estar acompañados por un padre de familia o adulto mayor de 18 años.

Natación de Pistas

Las pistas estas reservadas solo para natación de pistas. Es necesario compartir las pistas. Consulta el diagrama a continuación para obtener instrucciones de como compartir las pistas. Por favor, solo adultos durante el horario programado para natación de adultos.



NORMAS DEL CUARTO DE VAPOR NORMAS DE SEGURIDAD

Must be 16 or older to use steam room

- **La persona 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 resultar en náuseas, mareos o desmayos.
- **Por favor ducharse antes de entrar al cuarto de vapor**
 - No afeitarse.
 - No se permite el uso de lociones, aceites, aerosoles, jabones personales, 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 ropa adecuada para nadar.**
 - No se permiten trajes sudaderos, pantalones largos y camisas, pantalones y camisas sudaderas, ni zapatos tenis.



PASA CALLADITO POR LA NIEVE EN LAS CLASES DE BAILE



Las edades incluidas con las descripciones de las clases de baile es una guía general. Los instructores recomendarán el nivel de clase adecuado, para los estudiantes basado en sus destrezas. A algunos estudiantes que comienzan en una clase se les puede pedir que se cambien a otra clase que mejor coincida con sus habilidades. **Inscríbete lo más pronto posible para aprovechar los descuentos disponibles.**


Movimientos creativos

Introduzca a los niños a los aspectos básicos del ballet para darles mayor conciencia de los movimientos corporales y más confianza. Niños y niñas se mueven al compás de la música usando su imaginación y energía. Se requiere zapatillas de baile o de Tap.

No Actuación


Edades-3

Lun	9/16-12/9	5:15-5:45 p.m.
1001.301	by 9/3	\$55/\$65
	on 9/4	\$65/\$75

*No hay clase 10/28. – Eagle Pointe 

Edades 3


Mie	9/11-12/11	5:30-6 p.m.
1051.301	by 9/3	\$60/\$70
	on 9/4	\$70/\$80

*No hay clase 10/30. – Bison Ridge 

Actuación


Edades 4

Jue	9/12-Recital	6:30-7 p.m.
1051.302	by 9/3	\$60/\$70
	on 9/4	\$70/\$80

*No hay clase 10/31 or 11/21. – Bison Ridge 


Edades-4

Lun	9/16-Recital	5:45-6:15 p.m.
1001.303	by 9/3	\$65/\$75
	on 9/4	\$75/\$85

*No hay clase 10/28. – Eagle Pointe 

Jazz, Edades 7-4

Jue	9/12-Recital	5:30-6:30 p.m.
1651.301	by 9/3	\$76/\$86
	on 9/4	\$86/\$96


*No hay clase 10/31 or 11/21. – Bison Ridge 

Actuación Ballet y Tap


Los niños aprenderán lo básico y luego progresarán a las clases de baile, desarrollando equilibrio, los pasos, las tres posiciones y el movimiento de los pies. Las clases incluyen niños y niñas que se divierten y se expresan por medio del baile. Se requieren zapatillas de ballet o de Tap.

Principiantes, Edades 5-6


Lun	9/16-Recital	6:15-7 p.m.
1101.301	by 9/3	\$73/\$83
	on 9/4	\$83/\$93

*No hay clase 10/28. – Eagle Pointe 

Lun	9/16-Recital	7-7:45 p.m.
1101.302	by 9/3	\$73/\$83
	on 9/4	\$83/\$93

*No hay clase 10/28. – Eagle Pointe 

Jue	9/12-Recital	7-7:45 p.m.
1151.301	by 9/3	\$73/\$83
	on 9/4	\$83/\$93

*No hay clase 10/31 or 11/21. – Bison Ridge 





ANIMATE A DANZAR

Estas clases ofrecen algo para personas de toda edad



Actuación

Pompones para Principiantes

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

Edades 8-12

Mie	9/11-Recital	6-7 p.m.
1451.301	by 9/3	\$81/\$91
	on 9/4	\$91/\$101

No hay clase 10/30. – Bison Ridge

Mar	9/18-Recital	7:30-8:30 p.m.
1411.301	by 9/3	\$76/\$86
	on 9/4	\$86/\$96

**No hay clase 10/29.* – Eagle Pointe

Actuación

Danza lírica

La danza lírica es un estilo de danza contemporánea que fusiona la danza moderna, jazz y ballet. Los participantes aprenderán a sentir la música, usando emociones para expresar la pasión de la canción o de la historia de la danza. Los estudiantes deben usar sandalias, zapatillas de ballet o de jazz, o podrán estar descalzos. La clase incluye niños y niñas, quienes deben vestirse con ropa holgada o de danza.

Mie	9/11-Recital	7-8 p.m.
1391.301	by 9/3	\$81/\$91
	on 9/4	\$91/\$101

**No hay clase 10/30.* – Bison Ridge

Actuación

Hip Hop

Muévete y diviértete aprendiendo combinaciones de la popular música hip hop con esta danza de alta energía y estilo libre.

Principiantes, Edades 7-10

Mar	9/18-Recital	5:30-6:30 p.m.
1201.301	by 9/3	\$76/\$86
	on 9/4	\$86/\$96

**No hay clase 10/29.* – Eagle Pointe

Mar	9/10-Recital	5:30-6:30 p.m.
1251.301	by 9/3	\$81/\$91
	on 9/4	\$91/\$101

**No hay clase 10/29.* – Bison Ridge

Nivel intermedio, Edades 11-16

Mar	9/18-Recital	6:30-7:30 p.m.
1211.301	by 9/3	\$76/\$86
	on 9/4	\$86/\$96

**No hay clase 10/29.* – Eagle Pointe

Mar	9/10-Recital	6:30-7:30 p.m.
1261.301	by 9/3	\$81/\$91
	on 9/4	\$91/\$101

**No hay clase 10/29.* – Bison Ridge

Nivel avanzado, sólo con invitación del instructor

Mar	9/10-Recital	7:30-8:30 p.m.
1291.301	by 9/3	\$81/\$91
	on 9/4	\$91/\$101

**No hay clase 10/29.* – Bison Ridge

No Actuación

Fundamentos de Ballet, Edades 3

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

Lun	9/11-12/11	6:30-7 p.m.
1651.301	by 9/3	\$60/\$70
	on 9/4	\$70/\$80

**No hay clase 10/28.* – Bison Ridge

Actuación

Fundamentos de Ballet, Edades 4

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

Lun	9/11-Recital	7-7:30 p.m.
1651.302	by 9/3	\$60/\$70
	on 9/4	\$70/\$80

**No hay clase 10/28.* – Bison Ridge

Actuación

Introduction to Ballet, Edades 5-6

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

Lun	9/11-Recital	7:30-8:15 p.m.
1661.301	by 9/3	\$78/\$88
	on 9/4	\$88/\$98

**No hay clase 10/28.* – Bison Ridge





EJERCICIOS / BIENESTAR

Bison Ridge y Eagle Pointe



DESCRIPCIONES DE LAS CLASES DE EJERCICIO EN GRUPO

Las clases de ejercicio en grupo están incluidas con una membresía del centro recreativo o con tarjeta perforada. Los participantes deben tener 16 años o más para participar en las clases. Las clases están limitadas a las primeras 35 personas como máximo y las clases de ciclismo están limitadas a las primeras 13 personas. Las clases de SilverSneakers® no requieren ser miembro de SilverSneakers® para poder asistir. *Los clientes deben tener por lo menos 14 años de edad para poder entrar al espacio de ejercicios cardiovasculares y para poder usar los equipos de ejercicios.*

▶ **CARDIO + FUERZA**

Las clases de Cardio + Fuerza combinan ejercicios que elevan su ritmo cardíaco para aumentar la resistencia cardiovascular, con los ejercicios de fortaleza, por medio de una variedad de equipos, para ayudarlo a mejorar sus músculos. Todos los niveles pueden participar.

▶ **CICLISMO**

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

▶ **CLASES BASADAS EN BAILE**

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

▶ **ENTRENAMIENTO CON PESAS**

Experimente un entrenamiento de ejercicio de fuerza física total en nuestros cursos de entrenamiento con pesas. Tenemos una variedad de clases basadas en la fortaleza, incluyendo una clase de entrenamiento rápido de fuerza de 30 minutos por clase, hasta una clase de barra de pesas de una hora de duración. Todos los niveles pueden participar.

▶ **SILVER SNEAKERS**

Este programa es para Adultos Mayores Activos, pero también abiertos al público en general; ofrecemos tres diferentes clases SilverSneakers®, 5 días a la semana entre Eagle Pointe y Bison Ridge. Inscribese en SilverSneakers Classic®, SilverSneakers Circuit®, o en SilverSneakers Yoga® (este es una excelente clase para recuperarse de una lesión) la cual combina diversión y ejercicio para aumentar su resistencia cardiovascular, fuerza muscular y habilidades cognitivas.

▶ **YOGA/PILATES**

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

CLASES ESPECIALIZADAS EN EJERCICIO Y BIENESTAR

Damas y Pesas: Edades 18 y mayores

Entrene durante 8 semanas con profesionales certificados que le darán entrenamientos específicos y progresivos. Comenzará con las pruebas de condición física de base, y luego aumentará la intensidad durante las 8 semanas, y finalizará con las mismas pruebas de condición física para poder ver todo de su progreso. Este es un curso integral, todos los niveles, tanto hombres como mujeres, pueden participar. ¡Acompáñenos y prepárese para ver mejores resultados! Llame al 303-286-6835 para más información.

\$25 R / \$30 NR

Los jueves	6:30 – 7:30 p.m.
9/12 – 10/3	3101.301
10/24 – 11/14	3102.301
12/5 – 12/26	3103.301

Damas y Pesas Nivel Avanzado

¿Tiene usted 18 años o más?

Esta clase ofrece excelente instrucción en un entorno de grupo pequeño para ayudar a las participantes a alcanzar sus metas de acondicionamiento físico. ¡Trabaje con un entrenador personal en una variedad de formatos de ejercicio para ayudarlo a obtener los máximos resultados!

\$25 R / \$30 NR

los sabados	9:30 – 10:30 a.m.
9/14 – 10/5	3161.301
10/19 – 11/9	3162.301
12/7 – 12/28	3163.301

Yoga Prenatal

18 años y mayores

Venga y practique yoga enfocado en el corazón y conéctese con futuras mamás en diversas etapas del embarazo. Esta singular clase está diseñada con técnicas de estiramiento, respiración y relajación para aliviar las molestias comunes del embarazo.

\$40 R/\$44 NR

los mie	6:30 - 7:30 p.m.
9/11 – 10/2	3371.301
10/16 – 11/6	3372.301
11/13 – 12/11	3373.301



Pregunte por nuestro programa de asistencia Programa de Becas Recreacionales, cuando se inscriba en clases de más de \$21. Se aplican algunas exclusiones.

Puede ver los horarios actuales de ambos centros recreativos en línea en c3gov.com/recreation (bajo Drop-In Classes & Programs) o pase por tu propia copia en papel en el área de recepción.



CLASES DE EJERCICIOS / BIENESTAR

Bison Ridge y Eagle Pointe



Seminarios de Educación del Bienestar

Los profesionales del acondicionamiento físico hablarán acerca de los diversos temas relacionados con la salud y el bienestar: Edades 16 y mayores.



Alimentación y Disposición

Explore formas de crear o mantener una dieta saludable. Examine sus prácticas alimenticias actuales e identifique áreas donde podría mejorar. Tendrá la oportunidad de evaluar su dieta actual, considerar hábitos alimenticios saludables y elegir nuevas formas de plantear sus opciones alimenticias. También hablaremos acerca de formas de anticipar y evitar situaciones de alto riesgo, que pueden incitar a comer en exceso, o consumir alimentos con muchas calorías.

Mar 9/24	11:00 a.m. - 12:00 p.m.	\$10R/\$12NR
3951.301		
Jue 9/26	6:30 p.m. - 7:30 p.m.	\$10R/\$12NR
3951.302		

Entrenamiento Pleno

Mejore su entrenamiento con una práctica plena, explore los beneficios que la práctica plena ofrece a su entrenamiento y a su vida cotidiana. Aprenda técnicas que lo ayudarán a calmar su mente ocupada, a estar presente en el momento, a hacer que su entrenamiento sea más significativo e incluso a disfrutar de una sensación de calma en su día.

Mie 11/6	11:00 a.m. - 12:00 p.m.	\$10R/\$12NR
3951.303		
Mie: 11/20	6:30 p.m. - 7:30 p.m.	\$10R/\$12NR
3951.304		

Campamento Masculino de Fuerza Potente


Este campamento, solo para hombres, es una hora de entrenamiento desafiante e intenso. Podrá mejorar su fuerza, potencia, resistencia, velocidad y agilidad por medio de obstáculos, pliométricos, escaleras y pelotas medicinales.


Sab 8:15 - 9:15 a.m.	\$25R/ \$30NR
9/14 - 10/5	3181.301

Campo de Entrenamiento de Fortaleza

Nuestros progresivos campos de entrenamiento incluyen pruebas de ejercicios al principio y al final del curso para evaluar el crecimiento. Trabaje en mejorar el fortalecimiento y la resistencia cardiovascular, por medio de una amplia variedad de equipos, formatos creativos y trabajo en equipo. Un instructor experto y práctico, le hará responsabilizarse de su propio entrenamiento para ayudarlo a obtener los resultados que ha estado esperando (y por lo que ha trabajado). ¡Disponibles tanto para hombres como para mujeres! Llame al 303-286-6835 para más información.



 Mar y Jue 5:45 - 6:45 p.m.	
First Session: 9/10-10/31	\$100 R/ \$105 NR 3451.301
Second Session: 11/12-12/12	\$60 R/ \$65 NR 3452.301

 Mie 7:00 - 8:00 p.m.	
First Session: 9/4-9/25	\$25 R/ \$30 NR 3401.301
Second Session: 10/31-11/20	\$25 R/ \$30 NR 3402.301



Pregunte por nuestro programa de asistencia Programa de Becas Recreacionales, cuando se inscriba en clases de más de \$21. Se aplican algunas exclusiones.

CLASES DE EJERCICIOS / BIENESTAR


Bison Ridge y Eagle Pointe




EJERCICIOS Y BIENESTAR PARA ADULTOS ACTIVOS

Adultos Activos y Pesas: 55 y mayores

El entrenamiento muscular mejora la salud ósea, la postura, el equilibrio y la capacidad para poder llevar a cabo actividades cotidianas. Aprenda consejos prácticos para una dieta saludable que apoye su fortaleza y su estado físico. Impartida por entrenadores personales certificados.

 \$25R / \$30 NR

los jueves	10:45 – 11:45 a.m.
9/5 – 9/26	3171.301
10/3-10/24	3172.301
11/7 – 12/5	3173.301
No hay clase	12/5

 \$25 / \$30 NR

los martes	10:45 – 11:45 a.m.
9/17-10/8	3121.301
10/1 – 10/29	3122.301
11/5 – 12/3	3123.301

Tai-Chi: 55 y mayores

Esta clase ayuda a los principiantes a aprender las 24 formas del estilo Yang. Estimule su cuerpo y su mente a medida que cambia de formas con respiración, equilibrio y el enfoque.

\$25 R /\$30 NR

los martes	2:30 - 3:30 p.m
10/2 - 10/30	3301.301
11/12-12/3	3302.301

Tai-Chi Nivel Avanzado

Este programa es para adultos que han completado Tai-Chi y están buscando una continuación de la clase.

\$25R/\$30NR

los lunes	2:00 - 3:00 p.m.
10/2 - 10/23	3361.301
11/11 - 12/2	3362.301

EJERCICIO Y BIENESTAR PARA JÓVENES

Fortaleza y Condicionamiento Juvenil

De 11 a 16 años

El entrenamiento muscular y el acondicionamiento puede mejorar la autoestima, ayudar a su hijo(a) a mantener un peso saludable, aumentar el metabolismo y fortalecer los huesos. El entrenamiento de resistencia también ayuda a proteger las articulaciones y los músculos de lesiones y aumenta la resistencia. En esta clase, los jóvenes realizarán movimientos ligeros y controlados por medio del peso corporal, pesas libres, máquinas y bandas de resistencia. Esta es una excelente clase para principiantes, pero todos los niveles pueden participar.

\$62 R/\$68 NR

Mar, Jue	4:45 – 5:30 p.m.
9/3 – 10/3	3261.301
10/15 – 11/14	3262.301

Para más información acerca de cualquiera de estos servicios de acondicionamiento físico o para programar una cita con un profesional de ejercicios, llame al 303-289-3762.



Pregunte por nuestro programa de asistencia Programa de Becas Recreacionales, cuando se inscriba en clases de más de \$21. Se aplican algunas exclusiones.



SERVICIOS DE ENTRENAMIENTO DE EJERCICIO

Bison Ridge y Eagle Pointe



SERVICIOS DE ENTRENAMIENTO DE EJERCICIO

Para más información acerca de cualquiera de estos servicios de entrenamiento de ejercicio o para programar una cita con un profesional de ejercicios, llame al 303-289-3762.

Orientación de Equipos de Ejercicios: Edades 13 y mayores

Las orientaciones incluyen una demostración del uso adecuado del equipo, la conducta adecuada en la sala de pesas y la seguridad adecuada del equipo. Llame al: 303-289-3762 ó al 303-286-6835 para programar una cita.

Evaluaciones de Condición Física

Las evaluaciones incluyen el índice de masa corporal (IMC), la presión arterial, la grasa corporal, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad. Se incluye la consulta y análisis de resultados. Para programar una cita, llame al 303-289-3762. Eagle Pointe y Bison Ridge \$25/\$30

Entrenamiento Personal

Incorpore las evaluaciones de su condición física, el establecimiento de metas, y la educación de salud en entrenamientos desafiantes diseñados especialmente para sus necesidades y objetivos específicos, con un entrenador personal certificado a nivel nacional. Su entrenador personal le instruirá acerca de técnicas adecuadas, le brindará opciones de ejercicio, y lo motivará a lograr sus metas de condición física. Eagle Pointe y Bison Ridge



Las sesiones están disponibles en 3, 5 ó 10 sesiones de una hora. Por favor pase por recepción o llame al 303-289-3762 para obtener información acerca de los precios.

Entrenamiento con Cintas TXR

El Entrenamiento con Cintas TXR le permitirá realizar cientos de ejercicios que aumentarán la fortaleza, la resistencia, el equilibrio, la coordinación, la flexibilidad y el balance, todo con la intensidad que usted elija. Las sesiones se enfocarán principalmente en la fortaleza y la tonificación. Para programar una cita, llame al 303-289-3762.

Tres sesiones de 30 minutos \$ 100 / \$ 110

Terapia de Masaje en el Centro Recreativo Bison Ridge

Para recuperarse después de lesiones, entrenar mejor, y para mejorar su salud y bienestar con la terapia de masaje 60 minutos de masaje sueco, de tejido profundo o deportivo \$55

90 minutos de masaje sueco, de tejido profundo o deportivo \$75

Llame al 303-289-3761 para más información o para programar una cita.

Un miembro del personal se comunicará con usted dentro de 3 días hábiles y le dará el formulario de admisión de masajes. El formulario debe completarse antes de la sesión. Regístrese en la recepción 15 minutos antes de la hora de su cita.



Pregunte por nuestro programa de asistencia Programa de Becas Recreacionales, cuando se inscriba en clases de más de \$21. Se aplican algunas exclusiones.



SALTA HACIA EL OTOÑO

Las clases de nivel de principiante se enfocan en el movimiento



Todos los programas de gimnasia toman lugar en Bison Ridge, 13905 E. 112th Ave.

La inscripción para padres-niños y pre-gimnasia comienza el 5 de agosto.

Gimnasia enseñada por padres

Usted y su hijo aprenderán lo básico, cómo caer y moverse, con actividades divertidas usando lonetas, danza, un curso de obstáculos y más.

cuerpo usando canciones, balones y paracaídas.

Lun 9/9-10/21 9:30-10:15 a.m.
2101.305 hasta el 9/3 \$27/\$37
el 9/4 \$37/\$47

Lun 9/9-10/21 10:30-11:15 a.m.
2201.306 hasta el 9/3 \$27/\$37
el 9/4 \$37/\$47

Lun 9/9-10/21 12:30-1:15 p.m.
2201.307 hasta el 9/3 \$27/\$37
el 9/4 \$37/\$47

Lun 9/9-10/21 11:30-12:15 p.m.
2101.306 hasta el 9/3 \$27/\$37
el 9/4 \$37/\$47

Mar 9/10-10/22 10:30-11:15 a.m.
2201.301 hasta el 9/3 \$27/\$37
el 9/4 \$37/\$47

Mar 9/10-10/22 9:30-10:15 a.m.
2101.301 hasta el 9/3 \$27/\$37
el 9/4 \$37/\$47

Mar 9/10-10/22 11:30-12:15 a.m.
2201.302 hasta el 9/3 \$27/\$37
el 9/4 \$37/\$47

Vie 9/13-10/25 9:30-10:15 a.m.
2101.302 hasta el 9/3 \$27/\$37
el 9/4 \$37/\$47

Vie 9/13-10/25 11:30-12:15 a.m.
2201.303 hasta el 9/3 \$27/\$37
el 9/4 \$37/\$47

Vie 9/13-10/25 10:30-11:15 a.m.
2101.303 hasta el 9/3 \$27/\$37
el 9/4 \$37/\$47

Sab 9/14-10/26 10-10:45 a.m.
2201.304 hasta el 9/3 \$27/\$37
el 9/4 \$37/\$47

Sab 9/14-10/26 9-9:45 a.m.
2101.304 hasta el 9/3 \$27/\$37
el 9/4 \$37/\$47

Sab 9/14-10/26 11-11:45 a.m.
2201.305 hasta el 9/3 \$27/\$37
el 9/4 \$37/\$47

Lun 11/11-12/16 9:30-10:15 a.m.
2102.305 hasta el 11/5 \$25/\$35
el 11/6 \$35/\$45

Lun 11/11-12/16 10:30-11:15 a.m.
2202.306 hasta el 11/5 \$25/\$35
el 11/6 \$35/\$45

Lun 11/11-12/16 11:30-12:15 p.m.
2102.306 hasta el 11/5 \$25/\$35
el 11/6 \$35/\$45

Lun 11/11-12/16 12:30-1:15 p.m.
2202.307 hasta el 11/5 \$25/\$35
el 11/6 \$35/\$45

Mar 11/12-12/17 9:30-10:15 a.m.
2102.301 hasta el 11/5 \$25/\$35
el 11/6 \$35/\$45

Mar 11/12-12/17 10:30-11:15 a.m.
2202.301 hasta el 11/5 \$25/\$35
el 11/6 \$35/\$45

Vie 11/15-12/20 9:30-10:15 a.m.
2102.302 hasta el 11/5 \$25/\$35
el 11/6 \$35/\$45

Mar 11/12-12/17 11:30-12:15 a.m.
2202.302 hasta el 11/5 \$25/\$35
el 11/6 \$35/\$45

Vie 11/15-12/20 10:30-11:15 a.m.
2102.303 hasta el 11/5 \$25/\$35
el 11/6 \$35/\$45

Vie 11/15-12/20 11:30-12:15 a.m.
2202.303 hasta el 11/5 \$25/\$35
el 11/6 \$35/\$45

Sab 11/16-12/21 9-9:45 a.m.
2102.304 hasta el 11/5 \$25/\$35
el 11/6 \$35/\$45

Sab 11/16-12/21 10-10:45 a.m.
2202.304 hasta el 11/5 \$25/\$35
el 11/6 \$35/\$45

Pre-gimnasia

Instructores certificados presentan a los niños lo básico de la gimnasia usando distintos elementos. La clase es mixta. Niños y niñas exploran cómo mover el

Sab 11/16-12/21 11-11:45 a.m.
2202.305 hasta el 11/5 \$25/\$35
el 11/6 \$35/\$45

Las preinscripciones para los niveles de clases de principiantes, principiantes avanzados, e intermedios comienzan **el 19 de agosto para residentes, y el 21 de agosto para no residentes** para la sesión 1, y finalizan el 3 de septiembre. A partir del 4 de septiembre, las inscripciones tardías se aceptarán solo si hay cupo disponible en las clases, pero el costo de las clases incrementará \$10 por cada clase. **Las preinscripciones de la sesión 2 abrirán el 28 de octubre para residentes, y el 30 de octubre para no residentes**, y finalizan el 5 de noviembre. A partir del 6 de noviembre, las inscripciones tardías se aceptarán solo si hay cupo disponible en las clases, pero el costo de las clases aumentará \$10 por cada clase. Por favor preinscríbete para asegurar tu cupo, y disfrutar de los precios con descuento.

Gimnasia básica

Desarrolle sólidas habilidades mecánicas en su niño, así como coordinación y fuerza. Los gimnastas reciben instrucción básica en caídas y en equipo de gimnasia. Edades 6-17

Lun 9/9-10/21 4:30-5:30 p.m.
2301.301 hasta el 9/3 \$30/\$40
el 9/4 \$40/\$50

Lun 9/9-10/21 5:30-6:30 p.m.
2301.302 hasta el 9/3 \$30/\$40
el 9/4 \$40/\$50

Lun 9/9-10/21 7:30-8:30 p.m.
2301.307 hasta el 9/3 \$30/\$40
el 9/4 \$40/\$50

Lun 9/9-10/21 7:30-8:30 p.m.
2301.308 hasta el 9/3 \$30/\$40
el 9/4 \$40/\$50

Mie 9/11-10/23 1-2 p.m.
2301.310 hasta el 9/3 \$30/\$40
el 9/4 \$40/\$50

Mie 9/11-10/23 4:30-5:30 p.m.
2301.303 hasta el 9/3 \$30/\$40
el 9/4 \$40/\$50

Mie 9/11-10/23 6:30-7:30 p.m.
2301.304 hasta el 9/3 \$30/\$40
el 9/4 \$40/\$50



MAS ALLA DE LO BASICO



Mie	9/11-10/23	7:30-8:30 p.m.
2301.305	hasta el 9/3	\$30/\$40
	el 9/4	\$40/\$50
Mie	9/11-10/23	7:30-8:30 p.m.
2301.309	hasta el 9/3	\$30/\$40
	el 9/4	\$40/\$50
Sab	9/14-10/26	Noel-1 p.m.
2301.306	hasta el 9/3	\$30/\$40
	el 9/4	\$40/\$50
Lun	11/11-12/16	4:30-5:30 p.m.
2302.301	hasta el 11/5	\$28/\$38
	el 9/4	\$38/\$48
Lun	11/11-12/16	5:30-6:30 p.m.
2302.302	hasta el 11/5	\$28/\$38
	el 11/6	\$38/\$48
Lun	11/11-12/16	7:30-8:30 p.m.
2302.307	hasta el 11/5	\$28/\$38
	el 11/6	\$38/\$48
Lun	11/11-12/16	7:30-8:30 p.m.
2302.308	hasta el 11/5	\$28/\$38
	el 11/6	\$38/\$48
Mie	11/13-12/18	1-2 p.m.
2302.310	hasta el 11/5	\$28/\$38
	el 11/6	\$38/\$48
Mie	11/13-12/18	4:30-5:30 p.m.
2302.303	hasta el 11/5	\$28/\$38
	el 11/6	\$38/\$48
Mie	11/13-12/18	6:30-7:30 p.m.
2302.304	hasta el 11/5	\$28/\$38
	el 11/6	\$38/\$48
Mie	11/13-12/18	7:30-8:30 p.m.
2302.305	hasta el 11/5	\$28/\$38
	el 11/6	\$38/\$48
Mie	11/13-12/18	7:30-8:30 p.m.
2302.309	hasta el 11/5	\$28/\$38
	el 11/6	\$38/\$48
Sab	11/16-12/21	Noon-1 p.m.
2302.306	hasta el 11/5	\$28/\$38
	el 11/6	\$38/\$48

Gimnasia básica avanzada

Esta clase continúa con la instrucción de nivel básico, aunque incluye nuevas habilidades. Los participantes deben recibir primero la aprobación del instructor.

Edades 6-17

Lun	9/9-10/21	4:30-5:30 p.m.
2311.301	hasta el 9/3	\$30/\$40
	el 9/4	\$40/\$50

Lun	9/9-10/21	6:30-7:30 p.m.
2311.302	hasta el 9/3	\$30/\$40
	el 9/4	\$40/\$50
Mie	9/11-10/23	5:30-6:30 p.m.
2311.303	hasta el 9/3	\$30/\$40
	el 9/4	\$40/\$50
Vie	9/13-10/25	4:30-5:30 p.m.
2311.305	hasta el 9/3	\$30/\$40
	el 9/4	\$40/\$50
Sab	9/14-10/26	Noon-1 p.m.
2311.304	hasta el 9/3	\$30/\$40
	el 9/4	\$40/\$50
Lun	11/11-12/16	4:30-5:30 p.m.
2312.301	hasta el 11/5	\$28/\$38
	el 11/6	\$38/\$48
Lun	11/11-12/16	6:30-7:30 p.m.
2312.302	hasta el 11/5	\$28/\$38
	el 11/6	\$38/\$48
Mie	11/13-12/18	5:30-6:30 p.m.
2312.303	hasta el 11/5	\$28/\$38
	el 11/6	\$38/\$48
Vie	11/15-12/20	4:30-5:30 p.m.
2312.305	hasta el 11/5	\$28/\$38
	el 11/6	\$38/\$48
Sab	11/16-12/21	Noon-1 p.m.
2312.304	hasta el 11/5	\$28/\$38
	el 11/6	\$38/\$48

Gimnasia intermedia

Esta clase ofrece nuevos desafíos con enseñanzas más avanzadas, como vigas y rutinas de gimnasia. Los participantes deben demostrar dominio de las habilidades básicas y recibir aprobación del instructor para participar del nivel intermedio. Edades 6-17

Lun	9/9-10/21	6-7:30 p.m.
2321.301	hasta el 9/3	\$33/\$43
	el 9/4	\$43/\$53
Mie	9/11-10/23	6-7:30 p.m.
2321.302	hasta el 9/3	\$33/\$43
	el 9/4	\$43/\$53
Sab	9/14-10/26	2:30-4 p.m.
2321.303	hasta el 9/3	\$33/\$43
	el 9/4	\$43/\$53
Lun	11/11-12/16	6-7:30 p.m.
2322.301	hasta el 11/5	\$31/\$41
	el 11/6	\$41/\$51

Mie	11/13-12/18	6-7:30 p.m.
2322.302	hasta el 11/5	\$31/\$41
	el 11/6	\$41/\$51
Sab	11/16-12/21	2:30-4 p.m.
2322.303	hasta el 11/5	\$31/\$41
	el 11/6	\$41/\$51

Los equipos CARA ofrecen la oportunidad para competir en gimnasia

La inscripción para todos los programas de equipos por niveles de CARA comienza el **5 de agosto** (10:00 a.m.). Hay un cargo adicional de \$10 por inscribirse en las clases con menos de una semana de anticipación. Para asegurar un lugar en las clases, inscríbete lo antes posible.

Equipo Femenino de Gimnasia CARA Equipo Nivel 2: Edades 6-17

Este programa precompetitivo prepara a los gimnastas para la competencia. Se necesita la aprobación del instructor para inscribirse.

Mar	9/10-9/24	5:30-7:30 p.m.
2441.301	hasta el 9/4	\$27/\$37
	3 wks el 9/5	\$37/\$47
Jue	9/12-9/26	5:30-7:30 p.m.
2441.302	hasta el 9/4	\$27/\$37
	3 wks el 9/5	\$37/\$47
Mar	10/1-10/29	5:30-7:30 p.m.
2442.301	hasta el 9/25	\$43/\$53
	5 wks el 9/26	\$53/\$63
Jue	10/3-10/24	5:30-7:30 p.m.
2442.302	hasta el 9/25	\$35/\$45
	4 wks el 9/26	\$45/\$55
Mar	11/5-11/26	5:30-7:30 p.m.
2443.301	hasta el 10/30	\$35/\$45
	4 wks el 10/31	\$45/\$55
*Jue	11/7-11/28	5:30-7:30 p.m.
2443.302	hasta el 10/30	\$27/\$37
	3 wks el 10/31	\$37/\$47
Mar	12/3-12/17	5:30-7:30 p.m.
2444.301	hasta el 11/27	\$27/\$37
	3 wks el 11/28	\$37/\$47
Jue	12/5-12/19	5:30-7:30 p.m.
2444.302	hasta el 11/27	\$27/\$37
	3 wks el 11/28	\$37/\$47

*no hay clase 11/21.



Equipo Femenino de Gimnasia CARA Equipo Obligatorio, Niveles 3 y 4

Los participantes demuestran dominio completo de las habilidades y han memorizado combinaciones para competir en gimnasia por equipo. Los elegidos para participar se preparan para las competencias de verano en todo el estado. Edades 6-17

Mar/Jue	9/10-9/26	5:30-7:30 p.m.
2401.301	hasta el 9/4 el 9/5	\$67/\$77 \$77/\$87
Mar/Jue	10/1-10/29	5:30-7:30 p.m.
2402.301	hasta el 9/25 el 9/26	\$84/\$94 \$94/\$104
*Mar/Jue	11/5-11/28	5:30-7:30 p.m.
2403.301	hasta el 10/30 el 10/31	\$77/\$87 \$87/\$97
Mar/Jue	12/3-12/19	5:30-7:30 p.m.
2404.301	hasta el 11/27 el 11/28	\$67/\$77 \$77/\$87

*no hay clase 11/21.

Niveles opcionales de gimnasia CARA para niñas

Los participantes demuestran maestría en las habilidades y en la memorización de combinaciones al competir en equipo. Los participantes se preparan para las competencias de verano contra equipos en todo el estado. edades 6-17

Mar/Jue	9/10-9/26	7:15-9:15 p.m.
2411.301	hasta el 9/4 el 9/5	\$67/\$77 \$77/\$87
Mar/Jue	10/1-10/29	7:15-9:15 p.m.
2412.301	hasta el 9/25 el 9/26	\$84/\$94 \$94/\$104
*Mar/Jue	11/5-11/28	7:15-9:15 p.m.
2413.301	hasta el 10/30 el 10/31	\$77/\$87 \$87/\$97
Mar/Jue	12/3-12/19	7:15-9:15 p.m.
2414.301	hasta el 11/27 el 11/28	\$67/\$77 \$77/\$87

*no hay clase 11/21.

Horario Informal para el Equipo CARA

Este es un horario abierto en el gimnasio para que los miembros del equipo de gimnasia de CARA vengan y obtengan práctica extra. \$7 por horario informal cada vez que asistas. Debes presentar el comprobante de pago al personal supervisor de gimnasia.

Niveles 3 y 4

los vie 5:30-7:30 p.m.
\$7 de inscripción informal cada vez que asista. El recibo debe ser presentado al personal supervisor de gimnasia.

Opcionales

los vie 7:15-9:15 p.m.
\$7 de inscripción informal cada vez que asista. El recibo debe ser presentado al personal supervisor de gimnasia.

Niños Nivel Principiantes

Los niños reciben instrucción básica en vueltas, y en aparatos de gimnasia masculina. Edades 6-17

Sab	9/14-10/26	2:30-4:00 p.m.
2351.301	hasta el 9/3 el 9/4	\$33/\$43 \$43/\$53
Sab	11/16-12/21	2:30-4:00 p.m.
2352.301	hasta el 11/5 el 11/6	\$31/\$41 \$41/\$51

Horario Informal para Preescolares

Este es un horario abierto en el gimnasio donde los padres de familia y sus pequeños pueden explorar la gimnasia juntos. Todo participante menor debe estar acompañado por un padre de familia en todo momento. Los padres de familia son responsables por la supervisión y la enseñanza de sus niños. El personal de gimnasia montará estaciones apropiadas para la edad para que los niños puedan explorar. Friday's 12:30-2:00 p.m.
\$7 por horario informal cada vez que asistas.

*Debes presentar el comprobante de pago al personal supervisor de gimnasia.

Cómo vestirse e información de las lecciones

Vestimenta

Las niñas deben llevar mallas y pantalones cortos apropiados. Los muchachos y todos los participantes de 2 a 4 años deben llevar pantalones de gimnasia y playeras. Los participantes con cabello largo deben atarlo. No se permiten joyas.

Lecciones privadas

Sobresalga en gimnasia con estas clases personalizadas con un instructor de calidad. Los días y horarios de clases se arreglan entre el participante y el instructor. Se aceptan participantes de todas las edades y niveles. Para inscribirse para una clase privada, llamar al 303-289-3789.

Entrenamiento de Equipo Competitivo

1/2-hr Privada (1 persona) \$26/\$36
Lección Privada (1 persona) \$40/\$50
Lección Semiprivada (hasta 3 personas)
\$30/\$40 per person

Instrucción de Nivel de Clase

1/2-hr Privada (1 persona) \$20/\$30
Lección Privada (1 persona) \$34/\$44
Lección Semiprivada (hasta 3 personas)
\$24/\$34 per person



Pregunte por nuestro programa de asistencia Programa de Becas Recreacionales, cuando se inscriba en clases de más de \$21. Se aplican algunas exclusiones.



ENFOCATE CON ARTES MARCIALES

Reduzca el estrés, mejore la productividad y aumente su autoestima



Taekwondo: Edad 8 años en adelante o con la aprobación del instructor

Desarrolle autodisciplina, resistencia, coordinación y confianza en sí mismo a través de la práctica de ZenDoKwon, Taekwondo y kick boxing. Los estudiantes pueden participar en los torneos locales. Todas las clases se llevan a cabo en el Centro Recreativo Eagle Pointe.

Sesión 1: 6 semanas

Mar	9/10 – 10/15 hasta el 9/5 el 9/6	6:30 – 8:30 p.m. \$32/\$37 \$42/\$47
Mar/Jue	9/10 – 10/17 hasta el 9/5 el 9/6	6:30 – 8:30 p.m. \$60/\$65 \$70/\$75
Jue	9/12 – 10/17 hasta el 9/5 el 9/6	6:30 – 8:30 p.m. \$32/\$37 \$42/\$47

Sesión 2: 6 semanas

Mar	11/5 – 12/17* hasta el 11/1 el 11/2	6:30 – 8:30 p.m. \$32/\$37 \$42/\$47
<i>*no hay clase Nov 26th</i>		
Mar/Jue	11/5 – 12/19* hasta el 11/1 el 11/2	6:30 – 8:30 p.m. \$60/\$65 \$70/\$75
<i>*no hay clase Nov 26/28</i>		
Jue	11/7 – 12/19* hasta el 11/3 el 11/4	6:30 – 8:30 p.m. \$32/\$37 \$42/\$47
<i>*no hay clase Nov 28th</i>		

Para preguntas sobre los programas de artes marciales, llamar al 303-289-3762.



Pregunte por nuestro programa de asistencia Programa de Becas Recreacionales, cuando se inscriba en clases de más de \$21. Se aplican algunas exclusiones.



SEIRES DE CAMPAMENTOS DEPORTIVOS DE OTOÑO

Mantente activo y mejora tu juego



Voleibol para jóvenes

Este es un programa atractivo y desafiante para desarrollar las habilidades básicas del voleibol, además de aprender sobre trabajo en equipo y actitudes deportivas. Los participantes se reúnen dos veces por semanas para prácticas (el entrenador decide los días y horarios) y los torneos son los sábados en distintos lugares del area metropolitana de Denver.

Grados: 2-8 5011.301
Fecha límite de inscripción: 8/26
Fecha de inicio: Week of 9/2
Early Bird 8/19 \$50/\$60
After 8/19 \$55/\$65



Pregunte por nuestro programa de asistencia Programa de Becas Recreacionales, cuando se inscriba en clases de más de \$21. Se aplican algunas exclusiones.

Información de inscripción

El Departamento de Parques y Recreación forma equipos basados en los límites de las escuelas. Los padres pueden registrar a sus hijos en las escuelas a las que van. Se puede pedir prueba de inscripción o de residencia antes de comenzar la temporada. Hacemos lo posible para que los equipos sean de la misma escuela y para tener las prácticas en esos lugares. Si no se puede hacer un equipo de una sola escuela, combinamos escuelas o equipos cercanos.

Las inscripciones que se reciben después que se formaron los equipos quedan en lista de espera. Si se completaron todos los equipos antes de la fecha límite, haremos lo posible para formar nuevos equipos con la lista de espera. Después de la fecha límite, quienes están en lista de espera pueden ingresar si un jugador deja su equipo antes de mitad de temporada. Las inscripciones y la lista de espera se reciben por orden de llegada.

Durante la temporada, se usan los campos de entrenamiento o los gimnasios de las escuelas para las prácticas. Si esos lugares no están disponibles, se buscarán lugares alternativos. En algunos raros casos, las prácticas podrían cancelarse.

Las autoridades locales harán las gestiones para encontrar entrenadores para cada equipo. Si no se encuentra a un entrenador, alguien del personal municipal dirigirá la primera práctica con la ayuda de los padres. Si no se encuentra un entrenador antes del primer juego, quizá se cancele el equipo. Eso sólo sucede en casos extremos. Pedimos la ayuda de los padres para encontrar entrenadores. Si usted conoce a alguien que esté interesado, por favor llame a Nic Jones al 303-289-3705.

Nuestra Filosofía de Deportes

Padres, tengan en cuenta que todas las programas atléticos para niños y jóvenes se basan en la filosofía de la recreación. Nuestra meta es darles a sus hijos la oportunidad de participar en deportes juveniles y de asegurarse que todos tengan el mismo tiempo de juego. Nuestros entrenadores voluntarios les enseñan a los niños los elementos básicos y fundamentales de los deportes en los que participan. A la vez, siempre se enfatiza el

desarrollo del trabajo en equipo, la actitud deportiva, y, lo más importante, la diversión. Les pedimos a los entrenadores que les enseñen a los niños que tener éxito no siempre significa ganar un partido y que una derrota no necesariamente es un fracaso. La dedicación y el trabajo esmerado con frecuencia son más importantes.

NOTA: Les pedimos a los niños que participan en las ligas competitivas que no participen de las ligas recreativas para poder mantener un nivel de juego adecuado y para que todos los participantes se diviertan.

Hacer una diferencia con un entrenador de deportes juveniles



El departamento de Parques, Recreaciones y Golf de Commerce City depende de voluntarios para ser entrenadores de deportes juveniles. Todo lo que se necesita para ser un entrenador exitoso en nuestro programa es la voluntad y el deseo de ayudar a los niños. Usted puede asegurarse que cada niño tengan un gran experiencia en deportes organizados al aprender las destrezas necesarias por medio de entrenadores exitosos al completar el programa de la National Youth Sports Coaches Association (NYSCA).

Todos los entrenadores de programas juveniles de Commerce City pueden completar las clases de NYSCA en el Centro de Recreación. Estas clases se proveen sin costo a los voluntarios. NYSCA les enseña a los entrenadores cómo estar seguros que los niños participando en el programa se diviertan, progresen en el deporte y, antes todo, quieran seguir jugando ese deporte.

Si usted quiere ser un entrenador de deportes juvenil es, o si quiere más información, contactar a Nic Jones, coordinador de deportes juveniles, al 303-289-3705.

**LÍNEA DEL CLIMA:
POR FAVOR, LLAME DESPUÉS
DE LAS 5 P.M. AL 303-289-3757 O VISITE
C3GOV.COM/SPORTS**



FUTBOL AMERICANO CON BANDERAS (INSCRÍBASE HOY)

¡No se pierda ni una jugada!



División I (mixto) – Kindergarten y 1er Grado

Los niños descubrirán el entusiasmo de jugar deportes en esta introducción al futbol americano con banderas. Los participantes desarrollarán sus destrezas y habilidades en el campo por medio de instrucciones y de juegos de liga y aprenderán lo básico de carreras, atrapadas, pases y defensa en un ambiente de juegos divertidos. Las prácticas son una vez por semana (el entrenador proveerá los detalles) y los juegos son una vez por semana.

Grados: K-1 5101.301

Fecha límite de inscripción: 8/26

Comienzo: Semana de 9/2

Early Bird 8/19 \$45/\$55

After 8/19 \$50/\$60

División II (mixto) Grados 2 y 3

Aumenta tus destrezas y habilidades en la cancha por medio de instrucción y juegos. Desarrollo los fundamentos de driblar, pases y tiros en un ambiente divertido. Las prácticas son una vez por semana (en horario determinado por el entrenador).

Grados: 2-3 5201.301

Fecha límite de inscripción: 8/26

Comienzo: Semana de 9/2

Early Bird 8/19 \$50/\$60

After 8/19 \$55/\$65



¡Necesita mos referís!

¿Es usted un referí o quiere llegar a serlo? Commerce City necesita referís para la temporada invernal de baloncesto. Los juegos son los sábados por la mañana a partir de enero en el Centro Recreativo de Commerce City. Antes de la temporada, se da capacitación gratis tanto a principiantes como veteranos. La clase cubre las reglas, mecánicas, técnicas, normas y procedimientos. La clase incluye charlas y prácticas. También se necesitan árbitros para la temporada veraniega de béisbol. Para más información, llamar a Nic Jones al 303-289-3705.

DEPORTES JUVENILES DE COMMERCE CITY

DESARROLLA EL TRABAJO EN EQUIPO

• *CONSTRUYE AMISTADES* • *APRENDE CONDUCTA*

DEPORTIVA • *¡MANTENTE ACTIVO!*





LAS ORGANIZACIONES DEPORTIVAS LOCALES



Commerce City provee información sobre otros programas deportivos como parte de su misión de construir “Una comunidad de calidad para toda la vida”. Este programa no está afiliado con Parques, Recreaciones y Golf de Commerce City.

Commerce City Youth Athletics (CCYA)

Esta organización no lucrativa local se suma a los servicios de la ciudad, provee experiencias deportivas para todos los interesados y con inscripción a bajo costo. Las actividades incluyen fútbol americana, baloncesto, softbol femenino y porristas. La misión de CCYA es enseñarles a los niños la importancia del compromiso, disciplina y trabajo en equipo. Los programas están diseñados para promover la salud física y mental, así como crear orgullo por la comunidad. Para más información, visitar www.leaguelineup.com/ccyaraiders o llamar a los entrenadores que se mencionan más abajo. CCYA proveerá todo el equipo para usarse durante la temporada (deberá devolverse al final del programa).

Sofbol femenino (primavera)

Edades 6-14
Inscripción: July
Temporada: Aug.-Nov.
Director: Chuck Ingram, 303-286-7669

Raiders: Tacleo de fútbol americano (otoño)

Edades 5-14
Inscripción: July
Season: Aug.-Nov.
Director: Kathy Eggleston, 303-419-2584

Adams City Wrestling Club

El ACWC provee oportunidades para participantes de 4 a 18 años para practicar lucha al nivel más alto posible. Las prácticas son de lunes a miércoles por la tarde y los combates son los fines de semana. Para más información, llamar a Juan Ortiz a 303-525-0457 o por email a adamscitywc@gmail.com.

Edades 4-14
Inscripción: Ongoing
Temporada: Noviembre-Marzo
Director: Juan Ortiz at 303-525-0457 o email AdamsCityWrestlingClub@aol.com

Asociación de Fútbol Americano “Rocky Mountain ThunderHawks” (otoño)

Los niños y jóvenes de los grados 1 a 8 pueden competir en fútbol americano juvenil. Todos los instructores son certificados

por USA Football Heads Up. Los equipos practican tres veces por semana en el área de Commerce City. Los juegos son el área metropolitana de Denver. Se proveen sesiones de acondicionamiento y de prácticas básicas durante el verano para todos los jóvenes, incluso de otras ligas.

Director: Brian Carfield al 720-427-1515 o visitar www.thunderhawksfootball.com

Béisbol Competitivo Brighton Youth Baseball Association (BYBA) (primavera y otoño)

Cuatro diferentes niveles de competencias de béisbol, incluyendo Mayores AAA, AA y A. Los juegos son en Brighton, Commerce City y otros lugares del área metropolitana de Denver. Equipos para torneos: BYBA ofrece opciones para equipos solo para competencias al más alto nivel competitivo en el área de metro Denver.

Las pruebas serán en julio y agosto.

Edades 7-14

Para más información, visitar BrightonYouthBaseball.com o contactar a Gordon Lancaster al 720-273-7933.

Club de Lacrosse Bison (primavera/verano/otoño)

Ofrecemos lacrosse juvenil para todos los niveles de experiencia para los grados 1º-12º. Los estudiantes de 1º a 8º participan en CYLA (Asociación Juvenil de Lacrosse de Colorado, por sus siglas en inglés). Los equipos practican dos veces por semana y los partidos se juegan los fines de semana en el área metropolitana de Denver.

Los estudiantes del 9º a 12º grado compiten en una liga específica de escuela preparatoria. Los equipos practican dos veces por semana y los partidos se juegan en el área DTC. Todos los entrenadores deportivos se apegan a los principios de Positive Coaching Alliance (Alianza de Entrenamiento Positivo). Para obtener más información sobre nuestros programas disponibles visita www.bisonlaxclub.com. Comuníquese con nosotros por correo electrónico en info@bisonlaxclub.com o por teléfono al llamar al 720-445-6190. Comuníquese por correo electrónico para becas y disponibilidad de equipo de préstamo

Primavera

Grados 1-8
Inscripción: Temporada de enero: De marzo a junio

Verano

Grados 9-12
Inscripción: Temporada de abril: De junio a julio

Otoño

Grados 1-12
Inscripción: Temporada de junio a julio De septiembre a octubre



Esté atento para los grupos de Baloncesto Juvenil que comienzan en diciembre.



LIGAS DEPORTIVAS DE OTOÑO



Organice su equipo y envíe un representante a la reunión inicial apropiada de la liga. Los aranceles de la liga se deben pagar antes de la reunión de la liga en el Centro de Recreación de Commerce City. Llamar al 303-289-3706 para más información.

Edad: Mayores de 16 años.

Lista de jugadores individuales

¿Interesado en jugar deportes pero no tiene equipo? Llame al 303-289-3706 e inscribese en la lista de jugadores individuales. Cada equipo recibe una lista de los jugadores extras de ese deporte. No hay garantía que los jugadores individuales encuentren equipo.

Liga de softbol de otoño, varones y mixto

Las ligas se formarán próximamente. Por favor, llame para ver si todavía quedan lugares: 303-289-3706.

Tuesday Night Men's E-Rec League starts on 8/6

Wednesday Night COED E-Rec League starts on 8/7

Thursday Night Men's Industrial league starts on 8/8

10-game season. \$530/\$550

Lecciones privadas de pelota-paleta

Participe de lecciones personales de pelota paleta para mejorar su técnica y poder. Llamar al 303-289-3763 para coordinar las lecciones privadas con el instructor.

1 Lección \$30/\$33

3 Lección \$75/\$79

Jaulas de Bateo

Mejore su juego en las jaulas de bateo. Ideal para prácticas en equipo o individuales, torneos, cumpleaños y fiestas. Para más información, llamar al 303-289-3763 o 303-289-3789.

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

- Siete jaulas, cada una con dos máquinas y luces
- Softbol: lanzamientos rápidos o lentos.
- Béisbol: Velocidades variadas

Costo: \$1.25 por 15 lanzamientos

- \$15 – tarjeta perforada para 15 cospeles
- \$25 por media hora (un lugar)
- \$40 por hora (un lugar)

Horario de verano, 5/26-8/5

Lun-Vie, 3-8:30 p.m. • Sáb-Dom, Mediodía-8 p.m.

Horario de otoño, 8/6-10/7

Lun-Vie, 4-8 p.m. • Sáb-Dom, Mediodía-5 p.m.

Las jaulas de bateo se abren al público si el clima lo permite (seco y por lo menos 45 grados).

Equipo de Seguridad

Es obligatorio usar equipo de seguridad. Incluyendo cascos para lanzamientos rápidos en béisbol y softbol. Los bates y los cascos están disponibles en el puesto de control.

Renta del centro deportivo

Se pueden rentar las instalaciones a particulares si se es anfitrión de una competencia, torneo o durante practicas. Para reservar, llame al 303-289-3763.

Parque Fairfax, 6850 Fairfax St.

Tres canchas de usos múltiples de béisbol/softbol (Campos de practica).

Parque Fronterra, 10020 Joplin St.

Tres campos multiuso para futbol americano y soccer (Campos de práctica).

Parque Monaco, 5790 Monaco St.

Dos canchas iluminadas al aire libre y una cancha de voleibol de playa.

Municipal Services Center, 8602 Rosemary St.

Dos canchas de usos múltiples de futbol americano/futbol soccer (Campos de practica).

Parque Pioneer, 5902 Holly St.

Cuatro campos multiuso, campos de béisbol y softbol con luces. (Campos de practica con practicas limitadas) (Jaulas de bateo en el lugar).

Parque River Run, 11515 Oswego St.

Dos campos multiuso para futbol americano y soccer (Campos de práctica).

Turnberry Park, 10725 Wheeling St.

(Tres campos multiuso de futbol americano o soccer) (Campos de práctica).

Villages East Park, 11698 Chambers Rd.

(Un campo multiuso de beisbol o softbol) (Campos de práctica).

Cancha de tenis

Dos canchas de tenis están habilitadas para uso public después del horario escolar y los fines de semana.

Por favor, tener en cuenta que los programas escolares tienen prioridad para el uso de estas canchas.

- Adams City High School, 7200 Quebec Pkwy.
- Prairie View High School, 12909 E. 120th Ave, Henderson, CO 80640

Partidos informales de pickleball en Bison Ridge

Los martes de 8:30 a.m. - Mediodía

Los jueves de 8:30 a.m. Mediodía (Desde hoy -13 de septiembre)

Los domingos 8:30 a.m. - Mediodía (A partir del 22 de septiembre)

Varias ligas comenzarán en enero en Bison Ridge

Liga Masculina de Adultos de Básquetbol – los miércoles por la noche

Liga Mixta de Voleibol - los lunes por la noche

Llama al 303-289-3706 para más información.



NUEVOS PROGRAMAS Y EVENTOS ANUALES PARA CREAR RECUERDOS



Fiesta Artística Familiar:

Edades 6 y mayores con adulto 

¡Descubre tu lado artístico en familia en una jornada de pinturas y diversión organizada por Gallery on the Go! Los lienzos, pinceles, las pinturas y las instrucciones todo ya incluido.

Mar 8/13 5:30-8pm 7501.201
\$12/\$17 por persona Bison Ridge

Diversión Familiar en el Parque: Edades 5 años y mayores con un adulto

Se requiere inscripción previa. No habrá inscripción disponible en el sitio.

Sab 8/10 4:00-6:00pm 7001.202
\$5/\$8 por persona Monaco Park

Sab 8/24 4:00-6:00pm 7051.202
\$5/\$8 por persona Fronterra Park

¡NUEVO! Una noche en Hollywood con Mamá

¡Una noche inolvidable en "Hollywood"! ¡Habrá una gran variedad de música, concursos y actividades para los niños y sus mamás o figuras maternas!

Edades 4-17
vie 9/20 6-9 p.m. 7001.301
\$10/\$12 por persona antes del 9/18
\$13/\$15 a partir del 9/18

Noche Familiar de Trivia

¿Cree usted que necesita una noche de diversión familiar? Acompañenos en nuestra Noche Familiar de Trivia, y ponga a prueba su conocimiento. Edades 5 años y mayores con adulto.

sab 9/21 5:30-7:30 p.m. 7051.301
\$6/\$10 por persona

¡Reprogramado! Campeonato de Pesca: Edades 3-15

¡Por favor inscribirse con anticipación! Acompañe al Departamento de Parques y Recreación de Commerce City, a Bass Pro Shops y al Refugio Nacional de Vida Silvestre Rocky Mountain Arsenal a celebrar la 12ª Edición Anual (Reprogramada) de Campeonato de Pesca. Los participantes tendrán la oportunidad de interactuar con pescadores profesionales, aprender acerca de los diferentes aspectos de la pesca, competir en uno de los campeonatos de pesca, y ganar grandes premios. Por favor, traiga sus propias cañas de pescar y señuelos, si los tiene. El Campeonato de Pesca se lleva a cabo en el Refugio Nacional de Vida Silvestre Rocky Mountain Arsenal, 6550 Gateway Rd.

Encuétranos en:

 facebook.com/commercecyparksrecgolf

 instagram.com/commercecyparksrecgolf

facebook.com/commercecyparksrecgolf • instagram.com/commercecyparksrecgolf

Sab 9/28 FREE

Campeonato 1: 9:00-10:00 a.m.
7001.302

Campeonato 2: 10:30-11:30 a.m.
7001.303

Puede comenzar a reportarse a las 8 A.M.



Cosas de Cocina: Edades 6-12 con adulto

Aprende en familia cómo comprar y cocinar comidas saludables sin romper tu presupuesto. Los ingredientes, las recetas y herramientas de cocina serán proveídas para las familias. Edades 6-12 con un adulto. Un adulto por cada menor.

Mie 10/2 – 11/6 6-8 p.m. GRATIS
7001.304

Teatro Familiar de Misterio: Edades 5 años y mayores con adulto

Colaboren por medio de pistas para resolver este emocionante misterio. La cena ya está incluida.

Vie 10/18 6-8 p.m. 7052.301
\$15/20 por persona Bison Ridge

NUEVO Cerámica Familiar: Edades 5 años y mayores con adulto.

¡Vengan a crear su propia obra de arte familiar!

Sab 11/16 12:30-2:30 p.m. 7001.305
\$10/\$13 por persona Eagle Pointe

NUEVO Noche Familiar de Juegos

¡Saque las cartas, el tablero y el juego de un minuto para ganar! ¡Vengan preparados para demostrar quién es el mejor en esta divertida noche de juegos!

Vie 12/13 6:00-8:00 p.m. 7001.306
\$7/\$11 por persona Eagle Pointe

Servicio Libro Móvil de Anythink Library

El servicio de libro móvil de Anythink hace una NUEVA parade semanal en Eagle Pointe. Súbete para obtener libros, recursos, actividades y más. Visita www.anythinklibraries.org para ver un calendario completo y actualizaciones. Todos los jueves, except en días festivos y en condiciones de tiempo inclemente.

Jue 11 a.m.- Mediodía GRATIS



PROGRAMAS PARA APRENDER Y CRECER PARA LAS EDADES 1.5-6



PROGRAMAS PARA NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR DE 1.5-6

Descubrimiento Infantil, Edades 3-5

¡Diferentes temas y actividades cada semana! ¡Todas las clases son interactivas y prácticas!

Mar/Mie/Jue		10:00 a.m. – mediodía	
9/17-9/19	Días de Regreso a Clases	\$30/\$40	7101.301
9/24-9/26	Todo Sobre Mí	\$30/\$40	7102.301
10/1-10/3	Tantas Manzanas	\$30/\$40	7201.301
10/8-10/10	La Letra P	\$30/\$40	7202.301
10/15-10/17	Animales de Granja	\$30/\$40	7203.301
10/22-10/24	Cosecha de Otoño	\$30/\$40	7204.301
10/29-10/31	Halloween Terrorífico	\$30/\$40	7205.301
11/5-11/7	La Letra S	\$30/\$40	7301.301
11/12-11/14	La Vaca Morada	\$30/\$40	7302.301
11/19-11/21	Acción de Gracias	\$30/\$40	7303.301
12/3-12/5	Los Sentidos	\$30/\$40	7401.301
12/10-12/12	Días de Invierno	\$30/\$40	7402.301
12/17-12/19	Festividades Especiales	\$30/\$40	7403.301

Mar/Mie/Jue		2:00 – 4:00 p.m.	
9/3-9/5	Días Preescolares	\$30/\$40	7151.301
9/10-9/12	Viaje de Búsqueda de Osos	\$30/\$40	7152.301
9/17-9/19	Canciones Infantiles	\$30/\$40	7153.301
9/24-9/26	Búsqueda de Tesoro de Otoño	\$30/\$40	7154.301
10/1-10/3	Calabazas	\$30/\$40	7251.301
10/8-10/10	Murciélagos y Arañas	\$30/\$40	7252.301
10/15-10/17	La Letra A	\$30/\$40	7253.301
10/22-10/24	Locura de Números	\$30/\$40	7254.301
10/29-10/31	Diversión de Halloween	\$30/\$40	7255.301
11/5-11/7	La Letra T	\$30/\$40	7351.301
11/12-11/14	Amigos y Sentimientos	\$30/\$40	7352.301
11/19-11/21	Pavos y Más Pavos	\$30/\$40	7353.301
12/3-12/5	Laboratorio de Ciencias	\$30/\$40	7451.301
12/10-12/12	Música y Movimiento	\$30/\$40	7452.301
12/17-12/19	El País de las Maravillas Invernales	\$30/\$40	7453.301

JumpBunch® Deportes y Ejercicios para Niños

Preséntele a su hijo(a) un deporte o actividad física diferente en un ambiente divertido, seguro y alentador.

Padre de Familia/Niño– Jueves 9:00-9:30 a.m.

Edades 1.5-3.5 con un adulto (el precio es por niño)

7551.301	9/5-9/26	\$40/\$50
7551.302	10/3-10/31	\$50/\$60
7551.303	11/7-11/21	\$30/\$40
7551.304	12/5-12/19	\$30/\$40

Edades 3.5-6 – Jueves 9:45-10:30 a.m.

7552.301	9/5-9/26	\$44/\$55
7552.302	10/3-10/31	\$55/\$66
7552.303	11/7-11/21	\$33/\$44
7552.304	12/5-12/19	\$33/\$44



Pregunte por nuestro programa de asistencia Programa de Becas Recreacionales, cuando se inscriba en clases de más de \$21. Se aplican algunas exclusiones.



Paseos a caballo: Edades 9-14 y 11-17

¿Has querido siempre montar a caballo? ¡Esta es tu oportunidad! Cada semana nos reuniremos en el centro recreativo para viajar fuera del sitio y montar a caballo por senderos.

los sab	9:00 a.m.-2:00 p.m.		
8/10-8/24	7801.301	\$57/\$68	Ages: 9-14
Eagle Pointe			
9/7-9/28	7851.301	\$75/\$90	Ages: 11-17
Bison Ridge			

Supervivencia en la jungla para principiantes: Edades 11-17

Pon a prueba tus destrezas en todo tipo de terrenos y situaciones. Experimenta, comparte y aprende de los instructores de la supervivencia. Esta es la clase de prerrequisito para el viaje de mochilero de verano del 2019 llamado "Ultimate Survivor" – 4-6 de junio.

los sab	8/17-9/28	9 a.m.-3 p.m.	7851.303
			\$70/\$85

¡Qué Rollo! Fotografía: Edades 11-17

Trabaja con diferentes modos de fotografía, incluyendo paisaje, retrato, deportes y más. Viaja al sitio para poner tu imaginación a trabajar en diferentes entornos. Habrá cámaras disponibles.

lun y mie	8/19, 8/21, 8/26, 8/28	
5:30-7:30 p.m.		7801.306
		\$55/\$65



Exclusivo para niños: Edades 6-10

¡Juega, crea artesanías y diviértete con nuevos y viejos amigos!

Viernes	6-8:30 p.m.	\$10/\$12	
Bison Ridge			Eagle Pointe
7651.301	9/6		7601.305
7652.301	10/4		7601.306
7653.301	11/1		10/11
7654.301	12/6		11/8

Locura de Secundaria: Grados 6-8

¡Pásatela suave con tus amigos y establece nuevas amistades con juegos, música, diversión y premios!

Sab	7:15-10 p.m.	\$2
Bison Ridge		Eagle Pointe
September 7		October 12
October 5		November 9
November 2		December 14
December 7		

Boxeo: Edades 11-18

Ayuda a desarrollar la autoconfianza, la autodisciplina y a mantener una actitud positiva. Llama al 303-289-3674 para más información. GRATIS para residentes si el participante cumple con los requisitos de asistencia.

Jueves	4:45-8:00 p.m.	5:15-7:45pm
Dates	Llevar a Eagle Pointe	Llevar a Bison Ridge
9/5-9/26	7901.302	7901.303
10/3-10/31	7902.302	7902.303
11/7-11/21	7903.302	7903.303
12/5-12/19	7904.302	7904.303



Pregunte por nuestro programa de asistencia Programa de Becas Recreacionales, cuando se inscriba en clases de más de \$21. Se aplican algunas exclusiones.



CONOCE A NUEVOS AMIGOS



Clase de tiro de arco: Edades 8-11

En esta clase, aprenderás cómo disparar una flecha y practicar tirar al blanco. La instrucción y el entrenamiento de seguridad está incluido. Reunirse en el centro recreativo designado. El transporte al campo de tiro al arco es proveído.

Lun	5:30-7:30 p.m.		
9/9 and 9/16		7661.301	\$25
Bison Ridge			
9/23 and 9/30		7601.301	\$25
Eagle Pointe			

Esgrima con Denver Fencing Center: Edades 6-10

Denver Fencing Center (DFC) te ayudará a desarrollar agilidad, fuerza y control muscular fino a través de juegos y ejercicios de esgrima. Aprende esgrima básica en un ambiente divertido y no competitivo. Los instructores facilitarán todo el equipo necesario para su pequeño esgrimista.

Lun	9/9-9-30	9:00-11:00 a.m.	
7661.302	\$40/\$50		

¡NUEVO! Cerámica para Jóvenes Edades 7-10

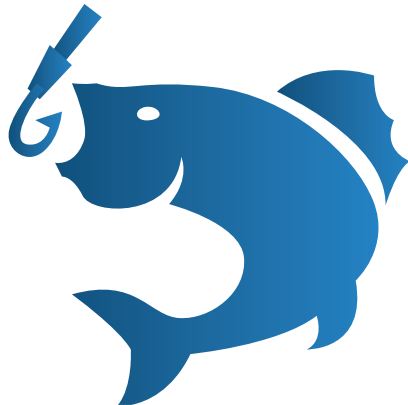
¡Ven a crear tu propia obra de arte! Ven a esculpir, pintar y barnizar tu propia obra maestra.

Sab	9-11 a.m.		
9/14	7601.302	\$30/\$45	Eagle Pointe
9/21	7661.303	\$30/\$45	Bison Ridge

¡NUEVO! Impresionantes Pescadores de Caña Edades 6-10

Ven a reforzar tu conocimiento sobre todos los aspectos de la pesca para prepararte para nuestro Campeonato de Pesca anual a finales del mes. ¡Aprende a lanzar, a enganchar carnada, y mucho más!

Jue	9/19 & 9/26	5:00-6:30 p.m.	7601.303
			\$30/\$40



¡NUEVO! Pequeños Guardabosques Edades 7-10

¡Ven a explorar el aire libre de nuestro vistoso Colorado! ¡Senderismo, educación al aire libre, y mucho más! ¡Los participantes saldrán preparados para ser la próxima generación de Guardabosques!

Mar	10/1-10/29	5:00-7:00 p.m.	7601.304
			\$40/\$50

Exploración Tecnológica: Edades 11-17

Lanza tu creatividad y aprende infinitas oportunidades para ser creativo, y para divertirse mientras aprendes programación de computación.

Jue	10/3 – 10/24	5:30-7:30 p.m.	7851.302
			\$40/\$50

Tiempo Espacial: Edades 6-10

¡Prepárate para explorar la Frontera Final! Una experiencia completa de exploración espacial. Habrá cohetes, planetas, extraterrestres, vehículos espaciales, astronautas, estaciones espaciales, meteoros y mucho más. Garantizado para darle a los niños una buena idea de lo que se trata la exploración espacial.

Lun	10/7-10/28	9-11:00 a.m.	7662.301
			\$40/\$50

Ingeniería Jedi con Materiales LEGO®: Edades 6-10

¡Siente le Despertar de La Fuerza en este curso introductorio de ingeniería para jóvenes Jedi! Explora los principios de ingeniería al diseñar y construir proyectos usando materiales LEGO®.

Lun	11/4-11/25	9-11:00 a.m.	7663.301
			\$60/\$70

¡NUEVO! Estudio de Cerámica: Edades 11-17

Aprende técnicas para esculpir y crear tus propias obras maestras con la colaboración de Downtown Aurora Visual Arts.

Lun y Mie	11/11, 11/13, 11/18 & 11/20	5:30-7 p.m.	
7801.304			\$45/\$55



Pregunte por nuestro programa de asistencia Programa de Becas Recreativas, cuando se inscriba en clases de más de \$21. Se aplican algunas exclusiones.



¡NUEVO! Cocina

Junto con la Policía: Edades 9-14 🐾 🦋

Diviértete mucho mientras obtienes experiencias prácticas creando alimentos saludables y deliciosos con los oficiales de la policía local.

Lun 11/25 11 a.m.-1 p.m. 7801.305
\$7/\$10 Eagle Pointe

Mar 11/26 11 a.m.-1 p.m. 7851.305
\$7/\$10 Bison Ridge

¡NUEVO! Cocina Caché: Edades 6-10

Mix up some tasty concoctions and then sit back to enjoy your work and you sample the delicious snacks!

Lun 12/2-12/16 9-11:00 a.m. 7664.301
\$30/\$40

¡NUEVO! Café de Ciencias: Edades 11-17

Eleva tu imaginación con este divertido e interactivo programa de ciencias. Construye o crea tu propio proyecto basado en un tema nuevo cada semana.

Lun 12/2-12/16 5:30-7 p.m. 7851.306
Fee: \$60/\$70

¿Quién cocina?: Edades 11-17

¿Eres un verdadero chef? Aprende nuevas recetas y consejos para ayudar en la cocina. Desarrolla prácticamente tus habilidades y técnicas de cocinar en un ambiente de aprendizaje seguro.

Sab 12/7-12/21 11 a.m.-1 p.m. 7851.307
\$60/\$75

💰 Pregunte por nuestro programa de asistencia Programa de Becas Recreacionales, cuando se inscriba en clases de más de \$21. Se aplican algunas exclusiones.



MONDAY Fun Days

At Bison Ridge
Recreation Center

Lunes de Diversión: Grados 6-8

Establezca un programa personalizado para su hijo(a) a partir de \$120 por sesión para los residentes de Commerce City, y \$160 para los no residentes. Hay programas de día completo disponibles por \$ 320 / \$ 440 (contamos con planes de pago para la opción de día completo).

lunes: 8:30 a.m.-4:30 p.m.

Establezca su propio horario personalizado para su hijo(a) a partir de \$ 120 (residente) / \$ 160 (no residente) para una sesión.

Hay programas de día completo disponibles por \$360 / \$448 (contamos con planes de pago para la opción de día completo)

Sesión 1 8/19/19 – 10/14/19

Club 1- 8:30-10:15 a.m.	Club 2-10:15 a.m.-Mediodía
Cocina 7751.201	Fotografía 7752.201
Música 7751.202	Tecnología 7752.202
Club 3 – 12:30 – 2:15 p.m.	Club 4 – 2:15 – 4:00 p.m.
Arte 7753.201	Natación 7754.201
Ciencia Loca 7753.202	Ejercicios 7754.202

Excursiones (solo para participantes de día completo) – 8/26 – Remo a Pie, 9/16 – Escalada de Roca, 9/30 – Caminata de Vida Silvestre, 10/14 – Warrior Challenge Arena

*No habrá programa el 9/2

Sesión 2 10/21/19 – 12/16/19

Club 1 – 8:30-10:15 a.m.	Club 2 – 10:15 a.m. – Mediodía
Cocina 7751.305	Exploradores Espaciales 7752.305
Proyecto STEAM 7751.306	Cerámica 7752.306
Club 3 – 12:30 – 2:15 p.m.	Club 4 – 2:15 – 4:00 p.m.
Deportes y Ejercicios 7754.306	Natación 7755.306
Tecnología 7754.307	Desarrollo de Carreras y Profesiones 7755.307

Excursiones (solo para participantes de día completo)– 28 de octubre – Paseos a Caballo, 11 de noviembre – Butterfly Pavilion, 2 de diciembre – Colorado Adventure Point, 16 de diciembre – Acuario de Denver

*No habrá programa el 11/25

PROGRAMAS INFORMALES GRATIS

Estación de mantenimiento de bicicletas durante el evento de Divulgación y Promoción: Todas las Edades

¡Trae tu bicicleta para que el personal de recreación y los oficiales de policía la revisen y reparen (reparaciones menores)! Habrá cascos de bicicleta gratis y otros regalos disponibles. ¡Pasa por nuestro puesto durante el evento de Divulgación y Promoción Comunitaria en Pioneer Park!

Mar 8/8 Pioneer Park-Bike Maintenance
6– 8:00 p.m. GRATIS

Noche de adolescentes de paseo por la ciudad: Edades 11-17

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

GRATIS	Mie	
8/14	Monaco Park	5– 7:30 p.m.
8/28	Pioneer Park	5– 7:30 p.m.
9/4	Fronterra Park	5 – 7:30 p.m.
9/18	Veterans Memorial Park	5 – 7:30 p.m.

Núcleo Informal: Edades 11-17

Las actividades informales incluyen billar, pared X-ergame, XBOX One, Nintendo Wii U, artesanías y juegos de mesa.

GRATIS Mar – Vie 5:30-8:30 p.m.,
Sab 12-5 p.m. Los horarios de los sábados son para las edades de 11 - Adulto

Begins: 9/17

Núcleo Social Edades 11-17

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

GRATIS Mar & Mie 5:30-8:30 pm.

Comienza: 9/17

Gánale a la policía: Edades 9-17

¡Conoce a los oficiales locales de la policía al participar en un juego amistoso! Repórtate a las 4 p.m.

GRATIS		
9/20	Flag Football	Adams City Middle School
11/15	Dodgeball	Bison Ridge Recreation Center

Noche de Terror en Creepy Hollows: Grados 6-12

Baila al ritmo del DJ, posa en el puesto de fotografías y recorre, si te animas, el laberinto embrujado. Y no te olvides de disfrazarte para entrar el concurso de disfraces y quizá ganar premios.

GRATIS Sab 10/26 Time: 7-10 p.m.



Premios Juveniles de Alcaldes y Comisionados de Adams County (ACMCYA, por sus siglas en inglés)

ACMCYA es un reconocimiento a los adolescentes entre las edades de 13 y 20 años que han superado la adversidad personal, han creado cambios positivos en sus ambientes, o que han contribuido de su propia manera para hacer de sus vidas o de sus comunidades un lugar mejor donde vivir. El ACMCYA es un programa escalonado que reconoce a los candidatos a nivel local y a nivel del condado. Si conoce a jóvenes que usted piensa que serían buenos candidatos para ACMCYA, llame al 303.289.3674 para obtener más información. Los formularios de nominación estarán disponibles a mediados de octubre de 2019 en www.c3gov.com



COMITÉ ASESOR DE JÓVENES Y ADOLESCENTES – ¡FORMA PARTE Y CONTRIBUYE!

Los miembros del YAC son jóvenes de 11 a 18 años que desean divertirse y contribuir positivamente en la comunidad. Como integrante del YAC, tendrás la oportunidad de colaborar con líderes de la ciudad, participar en proyectos como voluntario, dar tu opinión, planificar e implementar actividades, y ofrecer liderazgo para tu comunidad. También participarás en programas de liderazgo y formación de equipos, y harás nuevas amistades. Las reuniones se llevarán a cabo dos veces al mes en los Centros Recreativos Eagle Pointe y Bison Ridge.



¿Te gustaría formar parte del YAC? Nos encantaría contar con tu presencia el próximo año. Pasa por una solicitud en el Centro Recreativo Eagle Pointe o en el Centro Recreativo Bison Ridge, descarga una de nuestro sitio web en www.c3gov.com, o bien llámenos al 303-289-3674.



Pregunte por nuestro programa de asistencia Programa de Becas Recreacionales, cuando se inscriba en clases de más de \$21. Se aplican algunas exclusiones.



¡EXPLORA UN PARQUER O SENDERO CERCANOS!



COMMERCE CITY OFRECE MAS DE 25 MILLAS DE SENDEROS

Commerce City tiene más de 25 millas de senderos, algunos conectados con el amplio sistema de senderos regionales, como Sand Creek Regional Greenway. Visita c3gov.com/parks para ver o descargar una copia del mapa interactivo de parques, senderos y espacios abiertos.

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



LA CIUDAD OFRECE MÁS DE 25 MILLAS DE SENDEROS PARA DISFRUTAR DEL AIRE LIBRE



Los residentes de Commerce City siguen ubicando la expansión de parques y senderos entre las prioridades más altas. Commerce City tiene más de 20 millas de senderos para que los residentes disfruten de la belleza de la naturaleza y de hacer ejercicios al aire libre. Camine, trote o pedalee en estos senderos para tener una mejor salud y una actitud más positiva.

Vía Verde Regional Sand Creek

La Vía Verde Regional Sand Creek mide casi 14 millas de vías verdes públicas (4 millas se encuentran en Commerce City), y conecta el sendero High Line Canal en Aurora con La Vía Verde South Platte River en Commerce City. Sand Creek es un arroyo amplio, compuesto de altas llanuras, con álamos, sauces y parches de praderas nativas, y un parque de humedales. Hay Inicios de Senderos localizados en E. 56th Avenue y Dahlia Street, y en E. 52nd Avenue con Ivy Street.

Espacio Abierto y Sendero Prairie Gateway

El Espacio Abierto y Sendero Prairie Gateway está ubicado justo al norte del centro cívico. Este espacio abierto de 190 acres incluye un sendero de perímetro de superficie suave que mide 2.4 millas con sombras, bancas, una fuente para beber agua y un área de observación con hermosas vistas de la cordillera de Rocky Mountain.

Sendero Fernald

Comienza en la esquina de la avenida E. 70 y Colorado Boulevard. Está pavimentado y se conecta con el Sendero South Platte River.

Sendero Second Creek Greenway

Tiene superficie suave y es parte de un sistema regional que tendrá 17 millas cuando se complete. Pasa por el Second Creek y por espacios abiertos. La ciudad agregó otras 4,5 millas entre las avenidas E. 108 y E. 96. Se conecta con el Sendero Perimetral del Rocky Mountain Arsenal National Wildlife Refuge y tiene dos sectores cerca de vecindarios. Los perros deben estar con correa. Incluye sitios para desperdicios y bancos para descansar. Además, hay dos sitios techados pequeños y un baño.

Este sendero tiene importancia regional porque eventualmente pasará por Brighton, el Condado Adams, Commerce City, Aurora, y se conectará con el Sendero South Platte River Greenway (que a su vez es parte del Sendero Colorado Front Range Trail) y con el Sendero High Line Canal.

Sendero Perimetral Rocky Mountain Arsenal National Wildlife Refuge

Es un sendero de 11 millas de superficie blanda que se ubica junto a la avenida Quebec y la Carretera 2, y sigue al este por la Avenida 96 y al sur por Buckley Road. El inicio está al lado norte del Centro Cívico, en Prairie Parkway y Gateway Road en el Espacio Abierto Prairie Gateway.



Mapas y más en c3gov.com/parks

Visite www.c3gov.com/parks y descargue una copia del mapa para peatones y ciclistas, que incluye las rutas más seguras para ir a la escuela, los senderos para bicicletas, rutas e información de seguridad.

Usted también puede explicar los parques vecinales en el sitio web de Commerce City, www.c3gov.com/parks, que incluye mapas interactivos de parques, senderos y espacios abiertos para que usted planifique una visita por la tarde o una reunión familiar. También se ofrece información sobre los elementos de cada parque, como áreas de juego, servicios sanitarios, lugares para picnics, canchas de baloncesto y más.

De ahí, puedes obtener direcciones y hasta una imagen satelital del parque con servicios incluidos. Imprime o baja esta información como referencia.

El mapa también incluye la renta del campo y como encontrar edificios de la ciudad, incluyendo en centro cívico, y un enlace a direcciones desde tu casa a el parque que quieras visitar.



AMENICE SU EVENTO

Elija una instalación que se ajuste a sus necesidades



Renta de un Centro Recreativo: 303-289-3789

Las reservas deben presentarse dos semanas antes de la fecha del evento

Bison Ridge (13905 E. 112th Ave.)

- Tres grandes salones comunitarios de multiuso con sistema de aire acondicionado, escenario, y terraza al aire libre
- Cada salón tiene capacidad para hasta 100 personas
- Hay paredes removibles que permiten capacidad de hasta 300 personas
- Dos salones de conferencias
- Dos salones de fiesta de alberca unidas al centro acuático

Eagle Pointe (6060 E. Parkway Dr.)

- Dos salones multiusos que ofrecen 1,425 de pies cuadrados
- Capacidad de hasta 150 personas estilo teatro o de 100 estilo banquete

Precios del 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 por daños de \$50 por salón, el cual es reembolsable si el lugar se deja limpio y sin daños.

La renta de los salones está sujeto a las siguientes condiciones:

- Cargo mínimo de dos horas por cada salón en de 4 horas en Bison Ridge
- La renta de los salones durante horas extraordinarias está disponible hasta la medianoche con una cuota adicional
- Los eventos políticos/de recaudación de fondos están prohibidos

Bison Grill en el Buffalo Run Golf Course: 303-289-7700

Bison Grill está disponible para fiestas privadas, ensayos de bodas, recepciones y otros eventos. Visite BuffaloRunGolfCourse.com para más información.

Refugios para Picnic (Alquileres disponibles de marzo a octubre)

Commerce City cuenta con 20 parques y muchos refugios para días de campo familiares, reuniones de negocios, excursiones corporativas, funciones de la iglesia y mucho más. Los parques y la cantidad de refugios disponibles para alquilar son los siguientes:

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

Las solicitudes para el alquiler de los sitios para picnics se aceptan desde el 1 de marzo. Los sitios se rentan de 8 a.m. a 10 p.m. hasta octubre. Las reservaciones se deben hacer por lo menos con dos semanas de anticipación.

Para reservar un lugar, por favor vaya al centro recreativo para que lo ayudemos a completar la solicitud, incluyendo permisos para consumo de alcohol o para eventos especiales. El depósito es de \$100 y el pago completo debe hacerse dos semanas antes de la fecha del uso del sitio. El depósito se reembolsa si el lugar se deja limpio y sin daños.

El costo de los sitios es para todo el día. Todos los sitios tienen luces y conexiones eléctricas. Llame al 303-289-3789 para detalles del costo.

Está prohibido fumar en todos los parques, senderos y espacios abiertos. Sólo se puede fumar en las áreas designadas.

Alquiler de Instalaciones de Atletismo

Organiza un torneo, un juego o práctica en una instalación de la ciudad de Commerce City llamando al 303-289-3763. Aplicaciones de alquiler y las tarifas asociadas deben presentarse por lo menos dos semanas antes de la fecha deseada de alquiler. Campos de juego están disponibles para el alquiler de 8 a.m.-10 p.m. y se pueden alquilar por horas o por días, con un mínimo de dos horas requeridas. Las tarifas varían dependiendo del campo. Llame al Centro de Recreación en el número anterior para obtener información específica.

Fairfax Park

6850 Fairfax St.
Tres canchas de usos múltiples de béisbol/softbol (Campo de entrenamiento)

Fronterra Park

10020 Joplin St.
Tres campos multiuso para futbol americano y soccer (Campos de práctica)

Monaco Park

5790 Monaco St.
Dos canchas iluminadas al aire libre y una cancha de voleibol de playa

Municipal Services Center

8602 Rosemary St.
Dos canchas de usos múltiples de futbol americano/futbol soccer (Campos de práctica)

Pioneer Park

5950 Holly St.
Cuatro canchas de usos múltiples de béisbol/softbol con luces (Campo de entrenamiento con practicas limitadas.)

River Run Park

11515 Oswego St.
Dos campos multiuso para futbol americano y soccer (Campos de práctica)

Turnberry Park

10725 Wheeling St.
Tres campos multiusos de futbol americano y soccer (Campos de práctica)

Villages East Park

11698 Chambers Rd.
Un campo multiuso de beisbol o softbol (Campos de práctica)



EN EL OTOÑO BAJA EL COSTO PARA JUGAR EN EL BUFFALO RUN



Los apacibles días de octubre pueden ser el mayor momento del año para jugar al golf. Los colores del otoño y los descuentos en los precios hacen que Buffalo Run sea el lugar para jugar al golf este otoño. Los descuentos comienzan el 1 de octubre.

Reserve su horario

- Llame al 303-289-1500
- En línea en BuffaloRunGolfCourse.com
- En persona en 15700 East 112th Ave.

Inscríbase en línea a BuffaloRunGolfCourse.com para participar en eClub. Al hacerlo usted recibirá un Green fee gratis en su cumpleaños.

(Válido hasta una semana antes y una semana después de su cumpleaños).

Lugar

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

Horario del campo de golf*

Amanecer - Anochecer

Horario zona de prácticas*

Amanecer - una hora antes del anochecer

**Si el clima lo permite*

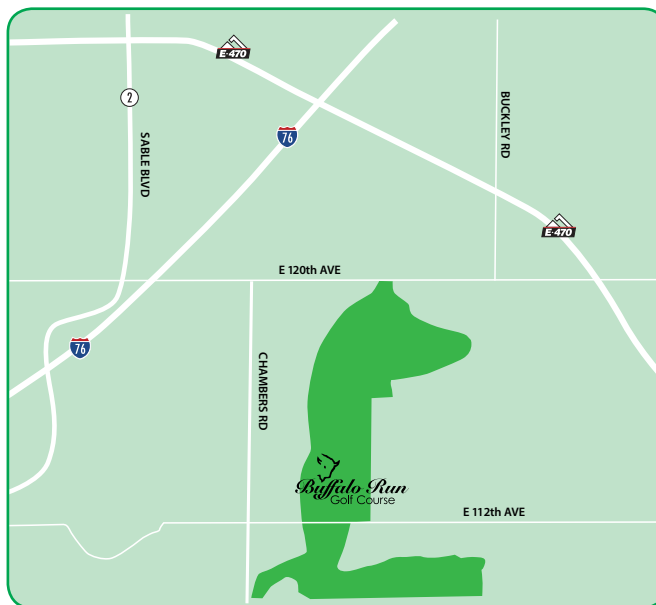
Final de temporada

1 de octubre-4 de noviembre, 2019

	9 Hoyas	18 Hoyas
Residente		
Lun-Jue	\$18	\$30
Vie-Dom	\$22	\$34
No residente		
Lun-Jue	\$25	\$35
Vie-Dom	\$27	\$39
Residente Senior (62 y mayores)		
Mar-Jue (excluye días de fiesta)	\$14	\$25
No Residente Senior (62 y mayores)		
Mar-Jue (excluye días de fiesta)	\$15	\$27
Día del Senior (el Lunes todo el día; excluye días de fiesta)	\$10	\$20
Jóven (17 y menores)		
Lun-Jue	\$7	\$13
Vie-Dom (después de 2 p.m.)		
Costo al Atardecer		
Lun-Jue	\$18	\$30
Vie-Dom y fiestas	\$20	\$35
Super Twilight - 7 días de la semana	\$10	\$20
Otros Precios	9 Hoyas	18 Hoyas
Renta de carrito (por persona)	\$12	\$17
Carrito a última hora (por persona)	\$3	\$6
Estuche para palos	\$8	\$13
Pelotas para práctica	\$4 pequeño	\$6 grande

Los precios no incluyen impuestos.

Las reservas deben hacerse con siete días de anticipación.





NADANDO EN EL OTOÑO



Cena y golf

Para las parejas que disfruten de una buena comida y un buen juego de golf, Buffalo Run tiene un paquete para vivir esta experiencia con su paquete Nine & Dine que cuesta \$99 por pareja e incluye 9 hoyos con el carrito de golf, cena y premios al final en el restaurante Bison Grill.

Sab	8/3	5 p.m.	Salvaje Salvaje Oeste
Sab	9/7	5 p.m.	Súper Fanático de Deportes

Inscríbese en línea en BuffaloRunGolfCourse.com para participar en nuestro eClub. ¡Al hacerlo, recibirá descuentos para golf y para comprar comida!



BISON GRILL

Comience el fin de semana socializando con nuevos amigos y jugando al golf. Relájese en el patio del Bison Grill con una bebida fría al terminar su ronda. Saboree la comida del Bison Grill y disfrute de las mejores vistas de la ciudad. Visite el sitio www.BuffaloRunGolfCourse.com para informarse de eventos especiales, promociones y detalles del menú. ¡Nos vemos en el patio!

RESERVE YA MISMO SU LUGAR PARA LAS FIESTAS

No espere hasta último momento para hacer sus reservas para la Navidad. Aceptamos reservas para grupos de 20 a 100. El Bison Grill ofrece un menú especial para banquetes y una maravillosa vista del campo de golf Buffalo Run. Haga las reservaciones para su fiesta, evento corporativo o bodas. Llame a Robert, gerente de comidas y bebidas, al 303-289-7700.

