



# COMMERCE CITY GUÍA DE PARQUES, RECREACIÓN Y GOLF INVIERNO/PRIMAVERA 2020

Inscripciones comienzan el 2 de diciembre

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



## FOLLETO CON NUEVO DISEÑO

¡Nuestra guía de parques,  
recreación y golf tiene  
un nuevo y elegante look!

## ¡AÑO NUEVO, VIDA NUEVA!

Prepare su cuerpo, mente  
y alma para el nuevo año

*Más detalles en las páginas 21*

Síguenos en:



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



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



Commerce City Parks, Recreation & Golf  
13905 E. 112th Ave.  
Commerce City, CO 80022

ECRWSS  
Postal Patron

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



DIVERSIÓN FAMILIAR DEL

# Invierno a la Primavera

## 21A FIESTA ANUAL DE INVIERNO EN COMMERCE CITY

¡Disfrute de diversión familiar, de artesanías de la temporada festiva y una visita especial de Santa! Patrocinado por Adams 14 Education Foundation, Adams City High School, Adams County, Commerce City Business and Professional Association, Community Choice Credit Union, la Ciudad de Commerce City y el Departamento de Bomberos de South Adams.

sá 7 de dic 8:45 - 11:30 a.m. GRATIS Adams City High School, 7200 Quebec Pkwy.

## CEREAL CON SANTA EN BISON RIDGE

Disfruta de un buen desayuno con Santa y elige entre una variedad de sus cereales favoritos. Llévate a casa una foto profesional con Santa y un regalo especial. ¡Te animamos que vengas en tus pijamas! Los niños menores de 2 años entran gratis. Los padres deben inscribirse por adelantado. ¡Esperamos que el evento se llene pronto, así que consiga sus boletos ahora!

sá 7 de dic \$4 por persona /\$6 por persona Bison Ridge

Habrán dos horarios de entrada disponibles.

Entrada de 9 - 9:15 a.m. (El evento finaliza a las 10:15 a.m.) 7053.101

Entrada de 10:30 - 10:45 a.m. (El evento finaliza a las 11:45 a.m.) 7053.102

*Los boletos aumentan de precio por \$ 2 cada uno en la puerta*

## GALLETAS Y CANTOS NAVIDEÑOS

Únase al grupo Music Makers y participe en sus cantos navideños favoritos. Los participantes están invitados a traer su bocadillo favorito de los días festivos para compartir con los demás.

ju 19 de dic 1 p.m. - 3 p.m. GRATIS Eagle Pointe

## BAILE DE PAPÁS E HIJAS - LA DÉCADA DE LOS 20

¡Sean parte del anual Baile de Papás e Hijas! ¡Acompañe a su chica especial en una noche mágica de baile, juegos y premios! Las niñas con otras figuras paternas también pueden participar. Se deben inscribir tanto el adulto como la niña, y el cupo es limitado, así que regístrese pronto. Niñas edades 4 – 17 con figura paterna adulto.

vi 7 de feb 6 - 9 p.m. \$12/\$15/ por persona 7051.101 BR

(los precios aumentan a \$ 16 / \$ 19 por persona después del 31 de ene)

## BAILE DE MÁSCARAS

¡Venga listo para convivir, y bailar toda la noche! ¡Commerce City amenizará un mágico baile de máscaras! Traiga a toda la familia a disfrutar de una noche de refrigerios, música y baile en el Centro Recreativo Bison Ridge. Traiga su propia máscara o diseñe una máscara provista en el evento.

20 de mar/vi 6 p.m. - 8 p.m. \$10/\$12 4651.106 BR



**CENTRO RECREATIVO BISON RIDGE**

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

**CENTRO RECREATIVO EAGLE POINTE**

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

**HORARIOS DE EAGLE POINTE Y BISON RIDGE**

Horarios del 5 de ago - 31 de dic  
de lu - vi 5:30 a.m.- 9:30 p.m.  
los sábados 7 a.m. - 7 p.m  
los domingos 8 a.m. - 6 p.m

Horario comenzando el 2 de enero de 2020

de lu - vi 5:00 a.m. - 9:30 p.m.  
los sábados 7 a.m. - 7 p.m  
los domingos 8 a.m. - 6 p.m

**CENTRO DE ADULTOS ACTIVOS DE EAGLE POINTE**

de lu - vi • 8 a.m. - 4 p.m.  
Información del Centro de Adultos Activos  
303-289-3720

**CIERRES DE EAGLE POINTE Y DE BISON RIDGE**

24 dic - cierran a la 1 p.m.  
25 de dic.  
31 dic - cierran a la 1 p.m.  
1 de ene  
8 de mar (Eagle Pointe) abre a la 1 p.m.  
15 de mar (Bison Ridge) abre a la 1 p.m.  
12 de abril

**NÚMEROS IMPORTANTES**

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

**PERSONAL DEL DEPARTAMENTO**

Carolyn J. Keith,  
*Directora CPRP*  
Chad Redin  
*Gerente de Recreaciones*  
Mike Brown,  
*Gerente de Planificación y Operaciones de Parques*  
Paul Hebinck,  
*PGA, Gerente de Golf*

Inscripción e información	<b>1-4</b>
Adultos Activos	<b>5-10</b>
Natación	<b>11-17</b>
Ejercicios	<b>18-21</b>
Artes Marciales	<b>20</b>
Danza	<b>22-23</b>
Gimnasia	<b>23-26</b>
Deportes	<b>27-32</b>
Actividades Familiares y Preescolar	<b>33-35</b>
Jóvenes y Adolescentes	<b>35-39</b>
Parques y Senderos	<b>40-41</b>
Renta de Instalaciones	<b>42</b>
Golf	<b>43</b>

**Cómo leer esta guía**

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

¿Quiere saber cuándo toman lugar las clases y el código de inscripción?

En cada descripción de un curso, la información específica incluye:



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

## POLÍTICAS DE INSCRIPCIÓN

### Política de No Discriminación

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

### Política de Entrenamiento Personal

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

### Personas con Discapacidades

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

### Declaración Personal de Eximición de Responsabilidad

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

### Política de Fotografías

- Tomar fotografías, grabar videos y el uso de teléfonos celulares no están permitidos en los vestidores o baños.
- La Ciudad de Commerce City utiliza una variedad de material promocional para programas y eventos. La ciudad se reserva el derecho de usar fotografías, grabaciones de video y / o imágenes de cualquier persona en cualquier actividad, programa, parque, evento especial, o lugar público en publicaciones presentes y futuras.
- Los Participantes pueden grabar o fotografiar actividades que estén abiertas para observación pública, salvo que esto interfiera con el instructor u otros participantes, que cause un problema de seguridad o que infrinja las leyes de derechos de autor.
- Las Personas que graben o tomen fotos deben estar asociadas con un participante inscrito, o con un programa. Todos los demás que deseen tomar fotos o videos deben contar con la aprobación de parte de la división de comunicaciones de la ciudad.
- Commerce City se reserva el derecho de rechazar a cualquier persona el privilegio de grabar o fotografiar eventos.

### Política de Reembolso para Clases

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

### Descuento para Empleados del Área

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

## Programas de Becas

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

## Donaciones

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

## TARIFAS DE CENTROS RECREATIVOS DE 2019

	Niños 3-7	Jóvenes 8-17	Adultos 18-61	Mayores 62+
Por Día	\$4	\$5	\$6.25	\$5
Residente con Play Pass	\$1	\$2	\$4	\$2
Corporativo con Play Pass			\$5	\$3.50
<b>Tarifas para Residentes</b>	<b>20 Visitas</b>	<b>Anual</b>	<b>Mensual</b>	
Adulto Individual	\$64	\$32	\$200	
Niño Individual, Edad 3 - 7	\$16	\$8	\$62.50	
Joven Individual, Edad 8 - 17	\$32	\$16	\$125	
Adulto Mayor Individual, Edad 62+			\$12	
Hogar de dos			\$300	
Hogar de cuatro*			\$450	

\*Cada persona adicional \$30

Descuento Militar (Personal Activo y Veterano Discapacitado) Gratis\*

	20 Visitas	Anual	Mensual
<b>Tarifas para No Residentes</b>			
Adulto Individual	\$100	\$50	\$390
Niño Individual, Edad 3-7	\$64	\$32	\$250
Joven Individual, Edad 8 - 17	\$80	\$40	\$312.50
Adulto Mayor Individual, Edad 62+	\$80	\$40	\$312.50
Hogar de dos			\$640
Hogar de cuatro*			\$952.50

\*Cada persona adicional \$35

**Tarifas Corporativas** \$80 \$40 \$312.50

\* Un hogar está compuesto de por lo menos un padre de familia o tutor legal y familiares dependientes de 23 años y menores, que viven en la misma casa. Los hermanos adultos, abuelos, nietos, tíos / tías y primos no caen en la clasificación de un hogar. Los pases de tarjetas de perforación de 20 visitas caducan un año a partir de la fecha de compra, y no se ofrecerán reembolsos por las perforaciones no utilizadas.

## Servicio de Guardería

Ofrecemos servicios de guardería a precios razonables a nuestros usuarios mientras están en las instalaciones durante los horarios de mayor concurrencia. Los horarios varían según el centro.

### HORARIOS DE BISON RIDGE

(HASTA 2 HORAS COMO MÁXIMO)

DE LUNES – VIERNES

8:45 a.m. – 1:15 p.m.

LUNES – JUEVES

4:45 p.m. – 8:15 p.m.

LOS SÁBADOS

8:45 a.m. – 12:15 p.m.

### HORARIOS DE EAGLE POINTE

(HASTA 2 HORAS COMO MÁXIMO)

LUNES – JUEVES

4:45 p.m.-8:15 p.m.

### Tarifas

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

- Los servicios de guardería son para niños de 6 meses a 11 años
- El cupo es limitado y no está garantizado
- Se cobrará una tarifa adicional por hora si el niño no es recogido dentro de los 10 minutos de la hora de finalización de la sesión
- No se permite hacer reservas de servicios de guardería por adelantado

## El Play Pass del departamento de recreación es una tarjeta con los siguientes excelentes beneficios

- Una sola tarjeta, GRANDES opciones: Utilice una sola tarjeta para sus perforaciones, pases o membresías en AMBOS centros recreativos - Eagle Pointe y Bison Ridge
- Ahorre más: Los residentes de Commerce City pueden aprovechar las tarifas de admisión por día con descuento tanto en los centros recreativos como en la alberca de Paradise Island con la tarjeta Play Pass

### ¿Cómo comprar el Play Pass?

- Los Pases se venden actualmente en ambos centros recreativos.
- Los Play Passes del departamento de recreación cuestan \$5 para residentes y \$6 para miembros corporativos
- Se requiere comprobante de residencia para comprar el Play Passe con precio de residente

- Se necesita comprobante de edad para comprar o renovar una tarjeta
- Los jóvenes de 3 a 15 años deben pedirle a un padre de familia o tutor legal que complete su inscripción
- Las tarjetas son válidas por dos años; no se ofrecerán reembolsos
- Las tarjetas perdidas pueden ser reemplazadas por \$5 por tarjeta

## Calificaciones de residencia

Toda persona que vive permanentemente dentro de Commerce City es considerada residente. Para recibir tarifas de residentes, los solicitantes deben presentar:

- Documento válido de identidad con fotografía (licencia de conducir o tarjeta de identificación estatal) que muestre residencia en la ciudad. Si el documento de identidad NO muestra una dirección de Commerce City, necesitará una de las siguientes opciones:
- Factura de servicios públicos (gas/electricidad, teléfono o agua) con dirección de la ciudad O BIEN
- Registro de elector con dirección de la ciudad O BIEN
- Registro o seguro de auto con dirección de la ciudad.

Los números de apartados postales (P.O. Boxes) no son considerados comprobantes aceptables de residencia.

## Beneficios de Membresía del Servicio Militar Activo

Los residentes de Commerce City que son miembros activos de las Fuerzas Armadas o Marina Mercante de Estados Unidos, o miembros de la Reserva o de la Guardia Nacional bajo órdenes activas, y su familia inmediata (cónyuge e hijos menores o pupilos legales), pueden obtener una membresía anual gratuita para Bison Ridge, Eagle Pointe, y para las instalaciones recreativas de Paradise Island.

Para obtener o renovar una membresía anual gratuita, se debe presentar lo siguiente:

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

## Beneficios de membresía para veteranos discapacitados

Los residentes de Commerce City con baja honorable de las Fuerzas Armadas de Estados Unidos y que tienen una calificación de discapacidad conectada al servicio del 50% o mayor pueden obtener una membresía anual gratuita (individual solamente) a las instalaciones recreativas de Bison Ridge, Eagle Pointe y Paradise Island. Para obtener una membresía anual gratuita, el veterano debe presentar al

momento de solicitar la membresía:

- Prueba de servicio militar y baja (identificación militar o DD214).
- Una carta de parte de Asuntos de los Veteranos, fechada no más de 60 días antes de la solicitud o renovación, indicando que la calificación combinada de discapacidad relacionada con el servicio del individuo es de por lo menos el 50% (ESTA CARTA SERÁ DEVUELTA AL SOLICITANTE Y NO SERÁ RETENIDA POR LA CIUDAD).
- Comprobante de residencia en Commerce City:
- Factura de servicios públicos (gas/electricidad, teléfono o agua) con dirección de la ciudad O BIEN
- Registro de elector con dirección de la ciudad O BIEN
- Registro o seguro de auto con dirección de la ciudad

## ¡Tres maneras fáciles de inscribirse!



### Teléfono

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



### Inscripción en línea con Active

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

1. Visite [www.c3gov.com/register](http://www.c3gov.com/register)
2. Solicite una cuenta en línea o inicie sesión por medio de información de una cuenta existente con el enlace de inicio de sesión (log-in link) en la esquina superior derecha. Por favor tenga en cuenta que las autorizaciones de cuentas pueden tardar hasta 24 horas en procesarse, excepto días festivos y fines de semana. Para agregar miembros adicionales de la familia a su cuenta en línea, por favor llame o visite uno de los centros recreativos.
3. Una vez que haya iniciado sesión, pulse en la pestaña "Activities" y busque el número de curso o el título de la clase. Continúe con el pago e ingrese la información de la tarjeta de crédito.
4. Seleccione la clase y, después, pulse el botón verde que dice "Add to My Cart"
5. Seleccione el nombre del participante y pulse en "Continue".
6. Tome un minuto para revisar su pedido y para imprimir su recibo.



### En Persona

Centro Recreativo Eagle Pointe, 6060 Parkway Dr.  
Centro Recreativo Bison Ridge,  
13905 E. 112th Ave.  
de lu - vi • 5:30 a.m. - 9:30 p.m.  
los sábados de 7 a.m. - 7 p.m.  
los domingos 8 a.m. - 6 p.m.

## ¿Quiere saber cuándo son las clases y el código de activación?

Debajo de la descripción de cada curso, la información específica incluye:

22 de ene/ma    11 a.m.-1 p.m.    \$7/\$9    xxxx.xxx EP

# ADULTOS ACTIVOS

A menos que se indique lo contrario, todos los eventos y clases disponibles están disponibles para mayores de 18 años.

## Eventos

### ALMUERZO CON AMIGOS (ANTERIORMENTE ALMUERZO DE CUMPLEAÑOS)

Póngase al tanto con sus amigos mientras le servimos un excelente y nutricionalmente equilibrado 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 personas con sillas de ruedas y otras adaptaciones. ¡Consulte el boletín On the Move para ver el menú y el entretenimiento de cada mes!

### ALMUERZO CON AMIGOS PARA EL CUMPLEAÑOS DE ELVIS

¡El 8 de enero, Elvis Presley cumpliría 85 años! ¡Ayúdenos a festejar en honor del Rey del Rock n' Roll, y su cumpleaños en esta divertida celebración de almuerzo! El artista Don García, personificando a Elvis, nos estará acompañando, ¡así que no querrá perderse este gran evento!

21 de ene/ma 12-1:30 p.m. \$7/\$9 4201.101 EP

### ALMUERZO CON AMIGOS DEL DÍA DE SAN PATRICIO

¡Marzo es el mes para disfrutar de su lado irlandés! ¡Vístase de verde y prepárese para lucir sus tréboles mientras brindamos y celebramos el Día de San Patricio en este Almuerzo con Amigos que hará que todos se pongan verdes de envidia! ¡El artista Gary Michaels, guitarrista y vocalista, estará presente! Habrá transportación disponible desde Eagle Pointe hacia Bison Ridge, ¡llame al 303-289-3720 para reservar su cupo!

17 de mar/ma 12-1:30 p.m. \$7/\$9 4251.101 BR

### CAFECITO CON KYLIE

Tómese un cafecito con Kylie Whitmore, Especialista en Adultos Activos de Commerce City. ¡Descubra por qué ella prefiere tomar té en vez de café, y aprenda acerca de su comienzo en el área de recreación, el tiempo que ella estuvo en Colorado State University, su amor por viajar y mucho más! ¡Por favor inscribese con anticipación para saber cuánto café tendremos que preparar!

17 de ene/vi 9-10 a.m. Gratis 4601.103 EP

### EVENTO VIP DE AGRADECIMIENTO

¿Participó usted en por lo menos 8 excursiones con el Centro de Adultos Activos de Eagle Pointe entre el 1 de julio y el 31 de diciembre de 2019? Si es así, queremos agradecerle por ser participante de excursiones VIP. Se requiere inscripción previa.

22 de ene/mi 11 a.m.-12:30 p.m. Gratis 4601.101 EP

### PASTEL Y CAFÉ

Nunca se necesita una excusa para comer pastel, pero qué mejor ocasión para hacerlo que el Día Nacional del Pastel, el 23 de enero. Reconocido por primera vez por el American Pie Council en 1986, esta es una gran oportunidad para probar una variedad de pasteles y disfrutar de un buen momento con amigos.

23 de ene/ju 3-4 p.m. \$5/\$6 4601.102 EP

### TORNEO DE DOMINÓS

Todos los niveles de habilidad pueden participar en esta tarde de competencia llena de diversión y de dominó jugado al estilo Chicken Foot. Los mejores finalistas recibirán premios, y se podrá disfrutar de refrescos.

10 de feb/lu 10:30 a.m.-2:30 p.m. \$5/\$6 4601.104 EP

### PANECITOS Y GRAVY DEL DÍA DE SAN VALENTÍN

Traiga a su amorcito y a sus amigos al Centro Recreativo Eagle Pointe y disfrute de un comienzo temprano del Día de San Valentín. El desayuno incluirá un tradicional panecito con gravy de sabor salchichas. Los fondos recaudados benefician el programa de becas Goodfriends. No se necesita preinscribirse para este evento, simplemente preséntese y pague en la puerta. Las órdenes para llevar se pueden pedir al llamar al 303-289-3756.

14 de feb/vi 7 a.m.-10 a.m. \$4.50  
Pagar en la puerta EP

### GRAN NOCHE FAMILIAR DE BINGO

¡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 del 20 de febrero para que se pueda preparar la comida y los materiales.

#### Edades 6 años y mayores con un adulto

21 de feb/vi 6-8pm \$12/\$15 4651.103 BR

### BAILE DE MÁSCARAS

¡Venga listo para convivir, y bailar toda la noche! ¡Commerce City amenizará un mágico baile de máscaras! Traiga a toda la familia a disfrutar de una noche de refrigerios, música y baile en el Centro Recreativo Bison Ridge. Traiga su propia máscara o diseñe una máscara provista en el evento.

20 de mar/vi 6 p.m.-8 p.m. \$10/\$12 4651.106 BR

### DECORACIÓN DE HUEVOS DE PASCUA

¿Está usted en busca de la mejor manera de comenzar sus celebraciones de Pascua? ¡Venga con un amigo, un nieto, o bien venga solo a decorar huevos! Aprenda técnicas divertidas, y una manera fácil de hacer que sus huevos de pascua sean todo un éxito. ¡Los huevos duros y los elementos para decorar están incluidos! ¡Las personas de todas las edades pueden participar!

10 de abr/vi 6 p.m.-7:30 p.m. \$5/\$6 4651.104 BR

### FIESTA DE TÉ DE PASCUA

¡Luzca lo mejor de la primavera y acuda a un Té de Pascua especial organizado por el personal del departamento de Adultos Activos de Commerce City! Pruebe bocadillos, ensaladas y ricos postrecitos mientras degusta de una variedad de tés. Tendremos juegos, contaremos historias, y nos divertiremos con amigos y familiares. ¡Traiga a sus hijos, sus abuelos, sus sobrinas, sobrinos y amigos porque TODOS pueden a participar en este divertido evento! Habrá transportación disponible desde Eagle Pointe hacia Bison Ridge, ¡llame al 303-289-3720 para reservar su cupo!

11 de abr/sá 11 a.m. - 1 p.m. \$12/\$13 4651.105 BR

## Use Su Creatividad

### ARTESANÍAS CON KYLIE

#### Artesanías de Madeja

Venga a disfrutar de una taza de café y a tejer, crochet, bordar o hacer punto de cruz con Kylie, la Especialista en Adultos Activos de Commerce City. Dedicaremos el tiempo a charlar y a trabajar en la artesanía de madeja que usted traiga.

8 de ene/mi 9 a.m.-12 p.m. \$3/\$4? 4651.103 BR

#### Artesanías de Velas

¿Disfruta usted hacer proyectos y artesanías de tipo 'hazlo tú mismo'? Si es así, ¡acompañe a la Especialista en Adultos Activos y gurú de Pinterest Kylie para hacer velas caseras! ¡Se proporcionarán los suministros para las artesanías y se divertirá muchísimo!

4 de feb/ma 9 a.m.-12 p.m. \$3/\$4? 4651.104 BR

### GUIARRA

En esta clase de guitarra para principiantes, aprenderá acordes básicos, escalas y patrones de tocar cuerdas. Avanzará lo suficiente como para poder tocar canciones básicas al final de la sesión. Debe tener su propia guitarra acústica. Las partituras ya están incluidas. Se necesita un mínimo de 3 estudiantes para que la clase se lleve a cabo.

Del 11 de ene al 15 de feb/sá 12:15-1 p.m. \$40/\$45  
8201.101 EP

Del 7 de mar al 11 de abr/sá 12:15-1 p.m. \$40/\$45  
8202.101 EP

### CERÁMICA

Expresé su creatividad y explore diferentes técnicas y tendencias en este laboratorio de foro abierto, con la orientación de un instructor experto. Se ofrecen suministros de inicio gratuitos a los primerizos y el instructor asesorará acerca de cómo comprar más suministros. El costo incluye la instrucción y el uso del horno. La misma tarjeta de perforación se puede usar en las clases de los martes o de los miércoles.

Los martes 9 a.m.- Mediodía

Los miércoles 6-9 p.m.

Residentes \$20 (tarjeta de perforación de cinco visitas)  
No Residentes \$20 (tarjeta de perforación de cuatro visitas)

## Café en el Vestíbulo

#### Bison Ridge

8 a.m.-11 a.m.

Martes 28 de ene

Martes 25 de feb

Martes 24 de mar

Martes 28 de abr

#### Eagle Pointe

8 a.m.-11 a.m.

Viernes 10 de ene

Viernes 14 de feb

Viernes 13 de mar

Viernes 17 de abr

## Series de Tecnología de Senior Planet

Patrocinadas por la Comisión de Adultos Mayores

### INSTAGRAM

Es posible que usted ya ha oído hablar de Instagram, pero ¿sabía que el Departamento de Parques y Recreación tiene su propia cuenta? Venga a conocer esta plataforma de intercambio visualmente orientada, la cual es uno de los sitios de redes sociales más emocionantes. Esta clase ofrece una descripción general de algunas de las características más populares de Instagram, y le dará una idea de por qué es tan popular.

24 de ene/vi 10 a.m.-12 p.m. Gratis 4001.101 EP

### APLICACIONES DE ENTREGA DE ALIMENTOS

Pedir comida en casa ahora es más fácil que nunca gracias a la Internet. Esta clase ofrece una descripción general de las aplicaciones de entrega de alimentos más populares, tal como Seamless. Aprenderá acerca de los pros y los contras, cómo buscar nuevos restaurantes y cómo dejar una propina y una calificación.

21 de feb/vi 10 a.m.-12 p.m. Gratis 4001.102 EP

## Participe de la Acción

### CLASES PARA PRINCIPIANTES DE LINE DANCE EN EAGLE POINTE

Aprenda los pasos básicos de line dance en un ambiente relajado durante 6 semanas. No solo es esta una clase divertida, sino que también podrá hacer ejercicio y verá una mejora en sus destrezas durante las 8 semanas. Impartido por Vera Karasik, este taller está diseñado para una persona sin experiencia en line dance, que esté interesada en aprender lo básico en un entorno sin estrés.

#### Sesión 1

Del 8 de ene al 12 de feb/mi 9-10 a.m. \$36 por la sesión  
4401.101

#### Sesión 2

Del 4 de mar al 8 de abr/mi 9-10 a.m. \$36 por la sesión  
4402.101

### CLASES PRINCIPIANTE E INTERMEDIA DE LINE DANCE EN BISON RIDGE

Únase a estas clases de line dance progresivo diseñada para aquellos que les gusta mantenerse activos y en forma. Tenemos dos clases en Bison Ridge, una clase para principiantes y una clase intermedia, y ambas clases son impartidas por Rosalie Farrer. Tarjetas de perforación de 5 visitas por \$ 25 ó \$ 6 por visita individual.

#### Principiante

Los lu 9-10 a.m.

#### Intermedia

Los lu 10:15-11:15 a.m.

### SQUARE DANCE

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

Los ju 1:30-2:30 p.m. \$5 no se necesita inscripción previa EP

## ADULTOS ACTIVOS Y PESAS

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. Usamos una variedad de métodos de entrenamiento de fuerza progresivos que incluyen máquinas de ejercicios, bandas de resistencia, pesas libres y ejercicios de peso corporal. Impartida por entrenadores personales certificados. Edades 50 y mayores.

9-30 de ene/ju	10:45-11:45 a.m.	\$25/\$30	3171.101 BR
13 de feb-5 de mar/ju	10:45-11:45 a.m.	\$25/\$30	3172.101 BR
19 de mar-9 de abr/ju	10:45-11:45 a.m.	\$25/\$30	3173.101 BR
21 de ene-11 de feb/ma	10:45-11:45 a.m.	\$25/\$30	3121.101 EP
25 de feb-17 de mar/ma	10:45-11:45 a.m.	\$25/\$30	3122.101 EP
31 de mar-21 de abr/ma	10:45-11:45 a.m.	\$25/\$30	3123.101 EP

## ¡AÑO NUEVO, VIDA NUEVA! - PROGRAMA DE BIENESTAR DEL AÑO NUEVO DE LA CIUDAD DE COMMERCE CITY

¡Este programa de Año Nuevo pondrá en marcha su cuerpo, mente y alma para mantenerlo en un camino saludable que durará más allá de enero! El programa de tres meses de duración con visitas semanales, seminarios educativos acerca de la nutrición y ejercicios en grupo. Sesiones para pesarse mensualmente, para tomar medidas corporales, composición corporal para verificar el porcentaje de grasa corporal. También incluye la inscripción a un programa de levantamiento de pesas los sábados, inscripción a nuestro programa de coach de la vida, incluye 3 sesiones de entrenamiento personal y masajes con nuestro terapeuta de masaje. ¡Podrá ganar premios por cumplir sus metas! **Edades 16 y mayores.** Consulte la Página de Ejercicios para más detalles.

1/6-3/30/lu	6:00-7:30pm	\$350/\$370	3751.101
-------------	-------------	-------------	----------

## Clases Educativas

### PREVENCIÓN DE CAÍDAS

Las caídas pueden provocar moretones, tensión muscular y huesos rotos. Puede que eso no parezca un gran problema hasta que se entere de lo que realmente está en riesgo. Según los CDC, uno de cada tres adultos mayores se cae cada año, y 2.5 millones de adultos mayores son tratados en los departamentos de emergencia por lesiones causadas por caídas.

Hablaremos de:

1. Pasos para ayudar a prevenir tropiezos y caídas
2. Cuándo debe consultar a su médico
3. Cómo convertir su hogar a prueba de caídas

7 de ene/ma	11 a.m.-12:30 p.m.	Gratis	4701.101 EP
-------------	--------------------	--------	-------------

### SALUD DEL CORAZÓN

Es posible que desee alejarse de muchos alimentos, pero no solo vamos a hablar sobre lo que no podemos comer. Hay muchos alimentos saludables para el corazón, y aprenderá que es realmente muy fácil incorporarlos a nuestras dietas de todos los días.

Hablaremos de:

1. Factores de riesgo de enfermedad del corazón
2. Consejos para ayudar a mantener su corazón saludable
3. Los fundamentos de las enfermedades cardíacas, la presión arterial alta y el colesterol alto
4. Cómo hacer que una alimentación saludable para el corazón sea parte de su vida diaria

4 de feb/ma	11 a.m.-12:30 p.m.	Gratis	4701.102 EP
-------------	--------------------	--------	-------------

### ALIMENTACIÓN Y USTED:

#### ¿QUÉ TIENE QUE VER LA EDAD?

A menudo escuchamos que comer sano es extremadamente importante a medida que avanzamos en edad. Pero rara vez escuchamos acerca de todos los cambios que experimenta nuestro cuerpo y cómo esos cambios pueden afectar nuestras opciones alimenticias. La alimentación saludable es importante para todos, pero es posible que tenga que ser aún más consciente de lo que come a medida que avanza en edad.

Durante el curso de la clase, aprenderá:

1. ¿Por qué la alimentación saludable cambia a medida que avanza en edad?
2. Los tres cambios principales que afectan la forma en que se alimenta
3. Algunos consejos para superar estos cambios para que pueda continuar tomando decisiones saludables

3 de mar/ma	11 a.m.-12:30 p.m.	Gratis	4701.103 EP
-------------	--------------------	--------	-------------

### HISTORIA PARA MENTES ACTIVAS

Active Minds ofrece programación y cursos que esperan estimular el amor por el aprendizaje durante toda la vida. Venga a esta clase para tener una idea de qué se trata esta serie de clases que se extenderán durante el verano de 2020.

#### Exploración Espacial: Desde el Alunizaje hasta el Presente y el Más Allá

Hace cincuenta años el verano pasado, Estados Unidos alunizó la primera misión espacial tripulada. Acompañe a Active Minds mientras reflexionamos sobre el desafío del presidente Kennedy, la carrera espacial, la Misión Apolo y el papel que ha jugado la NASA desde el alunizaje. Actualizaremos el tema al hablar acerca del contexto político actual de la NASA y el surgimiento de compañías espaciales privadas tales como SpaceX, Blue Origin, Virgin Galactic y otras.

13 de mar/vi	10 a.m.-12 p.m.	\$5/\$7	4701.106 EP
--------------	-----------------	---------	-------------

### SEGURIDAD PARA CONDUCTORES

En esta clase, presentada por AARP, aprenderá técnicas de manejo defensivo, acerca de las nuevas leyes de tránsito, reglas de tránsito y cómo lidiar con conductores agresivos. Los participantes del curso pueden ser elegibles para recibir un descuento en el seguro de auto (consulte a su agente de seguros para obtener más detalles). El pago se debe entregar al instructor el día de la clase. Se requiere inscripción previa

El costo es de \$ 15 para miembros de AARP y \$ 20 para las personas que no son miembros

10 de enero/vi	8:30 a.m.-12:30 p.m.	\$15	4701.105 EP
----------------	----------------------	------	-------------

**PENSAMIENTO POSITIVO: CUANDO LA VIDA NOS DA LIMONES**

¡El pensamiento positivo es muy potente! Puede ayudar a convertir una situación difícil en una manejable – y, a veces, incluso agradable. Aprenda a ver el lado positivo de las cosas y a traerle más felicidad, conexión y gratitud a su vida.

**Hablaremos de:**

1. El poder del pensamiento positivo
2. Pensamiento positivo: qué es y qué no es
3. 10 pasos para ayudarlo a responder a situaciones adversas con positividad

7 de abr/ma 11 a.m.-12:30 p.m. Gratis 4701.104 EP

**Recursos**

**MEDICARE 1 A 1**

Humana Health ayuda a los adultos mayores a responder a sus preguntas acerca de Medicare y Medicaid cada cuarto martes del mes de 9 a.m. a 11 a.m. Un asesor de beneficios puede responder preguntas acerca de los planes de salud de Medicare, los medicamentos recetados y si califica para recibir asistencia con las primas o los copagos. Llame al 303-289-3764 para hacer su cita.

**BIBLIOTECA DE COLORADO DE LIBROS PARLANTES**

El Centro Recreativo Eagle Pointe se ha asociado con la Biblioteca de Colorado de Libros Parlantes para brindarle a aquellos con impedimentos visuales o pérdida de visión el servicio gratis de audio, braille y libros o revistas de letras grandes para mantener a las personas conectadas con su pasatiempo favorito. Consulte a un miembro del personal de Adultos Activos para obtener más detalles o equipo.

**LA VIDA NO ES FÁCIL**

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

6 de ene, 20 de ene, 3 de feb, 17 de feb, 2 de mar, 16 de mar, 6 de abr, 20 de abr 10:00-11:30 a.m.

**PROGRAMA DE BIENESTAR VNA**

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

**SERVICIOS DE LIBRO MÓVIL DE LA BIBLIOTECA ANYTHINK**

El servicio de libro móvil de Anythink hace una NUEVA parada semanal en Eagle Pointe. Súbase para obtener

libros, recursos, actividades y más. Visite [www.anythinklibraries.org](http://www.anythinklibraries.org) para ver un calendario completo y actualizaciones. Todos los jueves, excepto en días festivos y en condiciones de tiempo inclemente.

Los ju 11 a.m.- 12 p.m. GRATIS EP

**Clases Informales**

(los programas informales son gratis y están abiertos a adultos mayores de 18 años)

**Eagle Pointe**

Billares  
De lu - vi 8:30 a.m.-4 p.m.

Rompecabezas  
De lu - vi 8 a.m. - 4 p.m.

Dominós  
Los lunes

Bingo y Comida estilo Potluck  
1mer martes Mediodía

Película Matiné  
4to martes 1 p.m.

Bunco  
2do martes 1 p.m.

Acolchar (Quilting)  
Los mi 9-11 a.m.

Rummikub  
Los miércoles Mediodía

Juegos de cartas/barajas  
Los viernes 1 p.m.

Grupo de Colorear  
2do y 4to lunes 10 a.m.

Grupo de Caminatas  
1mer y 3er viernes 10 a.m.

**Bison Ridge**

Café y Artesanías  
1mer martes 9 a.m.

Artesanías de Madeja  
2do miércoles 9 a.m.

Mahjong  
2do y 3er miércoles 1 p.m.

Café y Barajas  
2do jueves 9 a.m.

**EXCURSIONES DE UN DÍA**

Fecha	Hora	Costo	Código Activo
5 de feb/mi	9 a.m.-3 p.m.	\$8/\$9	xxxx.xxx
Location	N 2	RD 1/29	
Ubicación	Nivel	Fecha Límite de Inscripción	

**Enero**

**TOUR DEL GAYLORD ROCKIES RESORT Y THE ICE EXPERIENCE**

Aprenda acerca del resort más grande de Aurora, lleno de encanto alpino a solo unos minutos de su hogar. Después del almuerzo, celebre las fiestas viendo “Ice” con Rudolph, el reno de nariz roja, donde se exhibirán más de dos millones de libras. El almuerzo por su propia cuenta.

3 de ene 9:15 a.m.-2 p.m. \$27/\$28 4501.111  
Aurora N 3 RD 27 de dic.

**ALMUERZO Y PELÍCULA**

Disfrute de un almuerzo y de una película con sus amigos. El almuerzo por su propia cuenta. El precio incluye la entrada al cine.

8 de ene/mi 10:30 a.m.-4 p.m. \$7/\$8 4501.110  
Arvada N 1 RD 2 de ene

**IMAX TURTLE ODYSSEY Y MUSEO DE NATURALEZA Y CIENCIA DE DENVER**

Explore el museo y las exhibiciones, luego aprenda acerca del círculo de vida de una tortuga verde australiana y su viaje a través del océano en 3D. El almuerzo por su propia cuenta. Por favor tenga en cuenta la fecha límite temprana del 2 de ene

15 de ene/mi	10 a.m.- 4 p.m.	\$24/\$25	4501.112
Denver	N 2	RD 2 de ene	

**RODEO PROFESIONAL DEL NATIONAL WESTERN STOCK SHOW**

Los mejores atletas de Rodeo de todo el país se congregan en Denver para el primer gran rodeo profesional de la temporada. Desde corredores de barril hasta jinetes de cordero, no se pierda el enfrentamiento entre estos atletas bípedos y cuadrúpedos. El almuerzo por su propia cuenta.

23 de ene/ju	9:45 a.m.-2 p.m.	\$23/\$24	4501.113
Denver	N 2	RD 16 de ene	

**SALGAMOS A CENAR "GUNTHER TOODY'S"**

Disfrute de una noche en este restaurante clásico americano que parece sacado de los años 50. El costo de la cena por su propia cuenta.

27 de ene/lu	4:30 p.m.- 8 p.m.	\$8/\$9	4501.103
Northglenn	N 1	RD 20 de ene	

**CAMPEONATO INTERNACIONAL DE ESCULTURA DE NIEVE**

Dieciséis equipos de todo el mundo descienden en Breckenridge, Colorado, para tallar a mano bloques de nieve de 20 toneladas en intrincadas obras de arte. El almuerzo por su propia cuenta.

29 de ene/mi	9 a.m.- 5 p.m.	\$10/\$11	4501.114
Breckenridge	N 3	RD 22 de ene	

**GOLFITO URBANO Y CENA**

El destino de golf en miniatura bajo techo más nuevo de Denver. El curso presenta muchos de los lugares famosos de Denver. Después de una ronda de minigolf, disfrute de una cena en Urban Golf. La cena por su propia cuenta.

30 de ene/ju	3:30 p.m.-7 p.m.	\$18/\$19	4501.115
Denver	N 3	RD 23 de ene	

**Febrero**

**HAGA SUS APUESTAS EN "Z'S" CASINO**

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

5 de feb/mi	9 a.m.-3 p.m.	\$8/\$9	4501.107
Black Hawk	N 2	RD 29 de ene	

**DE COMPRAS ANTIQUES ECT.**

Este centro comercial de antigüedades cuenta con más de 10,000 pies cuadrados y con más de 50 distribuidores que le brindan la oportunidad de descubrir algunos tesoros reales del pasado. El almuerzo por su propia cuenta.

7 de feb/mi	9:30 a.m.-1:30 p.m.	\$8/\$9	4501.116
Denver	N 1	RD 31 de ene	

**MUSEO DE ANTROPOLOGÍA DE DU**

Tour del Museo de Antropología de DU. El almuerzo por su propia cuenta.

12 de feb/mi	10 a.m.-2 p.m.	\$8/\$9	4501.117
Denver	N 3	RD 5 de feb	

**THE ROSE TEA ROOM EN WEATHERED**

The Rose Tea Room en Weathered sirve un almuerzo de 4 platillos que incluye panecillos, fruta, sopa y ensalada, quiche y postres. Se servirán dos variedades. Solo se acepta efectivo o cheque el día del evento para el Té. El almuerzo por su propia cuenta.

15 de feb/sá	10 a.m.-2 p.m.	\$9/\$10	4501.118
Broomfield	N 1	RD 8 de feb	

**MUSEO DE BOMBEROS DE DENVER**

El Museo de Bomberos de Denver se dedica a educar al público acerca de la seguridad contra incendios y la historia de la lucha contra incendios en Denver. El almuerzo por su propia cuenta.

19 de feb/mi	10:15 p.m.-2:15 p.m.	\$14/\$15	4501.119
Denver	N 2	RD 12 de feb	

**A CENAR EN "SWEET TOMATOES"**

Buffet saludable de tenedor libre (all-you-can-eat) con menú de granja fresca y con productos horneados hechos desde cero. El costo de la cena por su propia cuenta.

24 de feb/lu	4:30 p.m.-8 p.m.	\$8/\$9	4501.104
Westminster	N 1	RD 17 de feb	

**Marzo**

**CELEBRACIÓN DE DENVER DEL CUERPO MENTE ESPÍRITU**

Este evento exhibe una gran variedad de cristales, tesoros metafísicos y muchos más servicios integrales en las industrias Ayurvédica y Herbaria, Médica y Farmacéutica. El almuerzo por su propia cuenta.

1 de mar/do	10 a.m. - 2 p.m.	\$24/\$25	4551.101
Aurora	N 3	RD 23 de feb	

**SERIE DE CONFERENCIAS PARA ADULTOS DE PACE CENTER**

Barbara Sims, coordinadora de Healing Arts de Parker Adventist Hospital, habla sobre la importancia de cómo la música en vivo puede marcar la diferencia en el proceso de curación. La ciencia entre la música en vivo y otros tipos de música. Barbara compartirá historias asombrosas relacionadas con la música en vivo y cómo puede marcar la diferencia no solo en la vida de un paciente sino también en su propia vida. No habrá paradas de comida.

4 de mar/mi	5 p.m.-9 p.m.	\$16/\$17	4501.120
Parker	N 1	RD 26 de feb	

**VIAJE SORPRESA**

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

11 de mar/mi	9 a.m.-5 p.m.	\$10/\$11	4501.109
???	N 3	RD 4 de mar	

**SALGAMOS A CENAR "CASEY'S PUB"**

El menú de Casey presenta platos favoritos y tradicionales irlandeses y estadounidenses. El costo de la cena por su propia cuenta.

23 de mar/lu	4:30 p.m. - 8 p.m.	\$8/\$9	4501.105
Denver	N 1	RD 16 de mar	

**DEGUSTACIÓN Y PIZZA EN WILD WOMEN WINERY**

Ubicada en Denver, esta bodega de vinos abrió sus puertas hace diez años. Mientras aprende acerca de los vinos que se ofrecen, el grupo puede disfrutar pizza para el almuerzo. La pizza ya está incluida en el precio. La degustación tiene un costo adicional.

25 de mar/mi	12:15 p.m. - 4 p.m.	\$25/\$26	4501.121
Denver	N 2	RD 18 de mar	

**VAMOS A ALMORZAR "BUCK HORN EXCHANGE"**

El restaurante original de filetes de Denver se encuentra en el vecindario más antiguo de Denver. Sirve res, búfalo, alce, salmón, codorniz y aperitivos exóticos. Acompáñenos en una experiencia que nunca olvidará. El almuerzo por su propia cuenta.

30 de mar/lu	10:30 a.m. - 1:30 p.m.	\$8/\$9	4501.122
Denver	N 2	RD 23 de mar	

**EXCURSIÓN PARA HACER SUS APUESTAS EN "BULL DURHAM"**

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

1 abr/mi	9 a.m.-3 p.m.	\$8/\$9	4501.108
Black Hawk	N 3	RD 25 de mar	

**Abril**

**TOUR DE LA HISTÓRICA COMMERCE CITY**

Aprenda acerca de la historia de Commerce City con Debra Bullock. Viaje por Commerce City mientras Debra lleva al grupo a varios edificios históricos, luego disfrute de un refrigerio en el Museo de la Sociedad Histórica de Commerce City. No habrá paradas de comida.

10 de abr/vi	9 a.m.-3 p.m.	\$10/\$11	4501.123
Commerce City	N 1	RD 3 de mar	

**ALMUERZO Y TOUR DE MR. MINER'S TRIBUTARY & BOETTCHER MANSION**

Disfrute de una comida en Mr. Miner's Tributary en Golden, luego viaje a Boettcher Mansion para un tour de Lookout Mountain. El almuerzo por su propia cuenta.

15 de abr/mi	10:15 a.m. - 4:15 p.m.	\$13/\$14	4501.124
Golden	N 3	RD 8 de abr	

**CONFERENCIA ACAN**

Adams County Aging Network ofrece un día lleno de información útil y de los servicios prestados a la comunidad. El almuerzo está incluido.

23 de abr/ju	8 a.m.-3 p.m.	\$16/\$17	4501.125
Brighton	N 1	RD 16 de abr	

**TOUR DE MOLLY BROWN HOUSE**

La insumergible Molly Brown fue una famosa filántropa, activista y socialité estadounidense. Visite el museo de su casa en Denver y conozca la vida de Molly Brown. El almuerzo por su propia cuenta.

24 de abr/vi	9:45 a.m. - 2:45 p.m.	\$20/\$21	4501.126
Denver	N 3	RD 17 de abr	

**SALGAMOS A CENAR "JUICY SEAFOOD"**

Este restaurante que sirve mariscos frescos en una variedad de salsas sabrosas seguramente complacerá a aquellos que aman los mariscos. La cena por su propia cuenta.

27 de abr/lu	4:30 p.m. - 8 p.m.	\$8/\$9	4501.106
Aurora	N 1	RD 20 de abr	

**Excursiones Extendidas en 2020**

**AVENTURA EN COSTA RICA 12 DE FEBRERO DE 2020**

Deadwood SD	19 de mayo de 2020
Blue Grass Country y las Smoky Mountains	4 de junio de 2020
Explore Toscana	30 de septiembre de 2020
Clásica New England	1 de octubre de 2020

Por favor comuníquese con Vicki Masters para obtener más información en [vmasters@c3gov.com](mailto:vmasters@c3gov.com) o bien llame al 303-289-3764.

Habrá presentaciones informativas disponibles para el viaje a Toscana:

6 de feb/ju	9:00 a.m.	EP
6 de feb/ju	6:00 p.m.	BR

Para más información, comuníquese con Vicki Masters, 303-289-3764 ó bien en [vmasters@c3gov.com](mailto:vmasters@c3gov.com).

## Información sobre la Alberca

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

### INFORMACIÓN GENERAL

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

A partir del 1 de enero de 2020, las albercas de Eagle Pointe y Bison Ridge están abiertas de 5 a.m. a 9 p.m. de lunes a viernes; de 7 a.m. – 6:30 p.m. los sábados; 8 a.m.-5:30 p.m. 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](http://recreation.c3gov.com/rec-centers-pools), o visítenos para obtener un horario de la alberca en la ubicación que elija.

### SEGURIDAD Y NORMAS DE NATACIÓN

- 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 bracetos 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 estar acompañados al entrar al agua y permanecer al alcance de un adulto de 18 años o mayor, en todo momento.
- Una persona de 16 años o mayor debe permanecer en la plataforma de la alberca, y supervisar directamente a cualquier niño entre las edades de 6 - 11 que ingrese a 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 a la Alberca:

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

### Natación Abierta

Los horarios de natación abierta están disponibles para participantes de todas las edades. Hay toboganes disponibles, o pueden ponerse a su disposición a petición. Los niños de 5 años y menores que ingresen al agua deben estar acompañados por un adulto en todo momento. Los niños entre las edades de 6 - 11 deben contar con la presencia de un adulto en la plataforma que ofrezca supervisión activa.

### Líneas de Entrenamiento

Estas líneas se reservan solo para la natación de entrenamiento. Se prefiere usuarios que tengan 16 años o mayores. Los usuarios más menores pueden ser aprobados en función de sus habilidades y el cumplimiento de las normas de actividad. Debido a la disponibilidad limitada de líneas, se requiere compartir líneas.

- Dos nadadores en una línea pueden optar por nadar en círculos (en el sentido de las agujas del reloj) o pueden dividir el carril, y que cada nadador permanezca en un lado.
- Tres o más nadadores en un carril deben nadar en círculos en el sentido de las agujas del reloj.

Para horarios específicos de natación abierta y de líneas de entrenamiento, visite [c3gov.com/rec-centers-pools](http://c3gov.com/rec-centers-pools)

## Clases de Natación

### CLASES PARTICULARES DE NATACIÓN

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

### Presente una Solicitud

**Para Eagle Pointe y Bison Ridge**, presente una solicitud de clase particular de natación en línea a través de nuestro sitio web en: [recreation.c3gov.com/recreation-centers-pools/bison-ridge-indoor-pool](http://recreation.c3gov.com/recreation-centers-pools/bison-ridge-indoor-pool). Las solicitudes de clases particulares de natación se pueden también presentar en persona en el Centro Recreativo.

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

Una vez que se presente la solicitud, 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.

**Inscripciones (La inscripción con anticipación para las clases particulares solo se ofrecen en Eagle Pointe).**

**Particular (1 persona / 30 minutos) \$20R/\$26NR**

1/13-2/10 lu	5sem	4:30-5:00 p.m.	6701.107 EP
1/13-2/10 lu	5sem	5:00-5:30 p.m.	6701.108 EP
1/13-2/10 lu	5sem	6:00-6:30 p.m.	6701.109 EP
1/14-2/11 ma	5sem	4:30-5:00 p.m.	6701.101 EP
1/14-2/11 ma	5sem	5:00-5:30 p.m.	6701.102 EP
1/14-2/11 ma	5sem	6:00-6:30 p.m.	6701.103 EP
1/15-2/12 mi	5sem	4:30-5:00 p.m.	6701.110 EP
1/15-2/12 mi	5sem	5:00-5:30 p.m.	6701.111 EP
1/15-2/12 mi	5sem	6:00-6:30 p.m.	6701.112 EP
1/16-2/13 ju	5sem	4:30-5:00 p.m.	6701.104 EP
1/16-2/13 ju	5sem	5:00-5:30 p.m.	6701.105 EP
1/16-2/13 ju	5sem	6:00-6:30 p.m.	6701.106 EP
2/24-3/23 lu	5sem	4:30-5:00 p.m.	6702.107 EP
2/24-3/23 lu	5sem	5:00-5:30 p.m.	6702.108 EP
2/24-3/23 lu	5sem	6:00-6:30 p.m.	6702.109 EP
2/25-3/24 ma	5sem	4:30-5:00 p.m.	6702.101 EP
2/25-3/24 ma	5sem	5:00-5:30 p.m.	6702.102 EP
2/25-3/24 ma	5sem	6:00-6:30 p.m.	6702.103 EP
2/26-3/25 mi	5sem	4:30-5:00 p.m.	6702.110 EP
2/26-3/25 mi	5sem	5:00-5:30 p.m.	6702.111 EP
2/26-3/25 mi	5sem	6:00-6:30 p.m.	6702.112 EP
2/27-3/26 ju	5sem	4:30-5:00 p.m.	6702.104 EP
2/27-3/26 ju	5sem	5:00-5:30 p.m.	6702.105 EP
2/27-3/26 ju	5sem	6:00-6:30 p.m.	6702.106 EP
4/6-5/4 lu	5sem	4:30-5:00 p.m.	6703.107 EP
4/6-5/4 lu	5sem	5:00-5:30 p.m.	6703.108 EP
4/6-5/4 lu	5sem	6:00-6:30 p.m.	6703.109 EP
4/7-5/5 ma	5sem	4:30-5:00 p.m.	6703.101 EP
4/7-5/5 ma	5sem	5:00-5:30 p.m.	6703.102 EP
4/7-5/5 ma	5sem	6:00-6:30 p.m.	6703.103 EP
4/8-5/6 mi	5sem	4:30-5:00 p.m.	6703.110 EP
4/8-5/6 mi	5sem	5:00-5:30 p.m.	6703.111 EP
4/8-5/6 mi	5sem	6:00-6:30 p.m.	6703.112 EP
4/9-5/7 ju	5sem	4:30-5:00 p.m.	6703.104 EP
4/9-5/7 ju	5sem	5:00-5:30 p.m.	6703.105 EP
4/9-5/7 ju	5sem	6:00-6:30 p.m.	6703.106 EP

## Lecciones Grupales

### NIVELES DE LAS LECCIONES GRUPALES

**Nivel 1 Adaptación al Agua es apropiado si su hijo (a):**

- Le tiene temor al agua
  - No mete su cara en el agua
  - Puede agarrarse de los costados de la alberca de forma independiente
- Diseñado para niños que son nuevos o que le tienen un poco de temor al agua.

**Nivel 2 Fundamentos es apropiado si su hijo (a):**

- Mete su cara en el agua
  - Puede con ayuda realizar flotación sin miedo
  - Explora el agua libremente y sin miedo
- Enseña flotación independiente, técnicas básicas de natación y seguridad en el agua.

**Nivel 3 Natación Independiente es apropiado si su hijo (a):**

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

**Nivel 4 Técnicas de Brazadas es apropiado si su hijo (a):**

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

**Nivel 5 Mecánicas de Brazadas es apropiado si su hijo (a):**

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

**Nivel 6 Preparación de Equipo de Natación es apropiado si su hijo (a):**

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

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

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

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

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

## HORARIOS DE LAS LECCIONES GRUPALES

### Bison Ridge

#### NIVEL 1 ADAPTACIÓN AL AGUA (SOLO EDADES 3-5) BR

##### Sesión 1

1/7-2/6 ma/ju	5 sem	5:30-5:55 p.m.	6151.105
1/7-2/6 ma/ju	5 sem	6:30-6:55 p.m.	6151.106
1/7-2/6 ma/ju	5 sem	9:00-9:25 a.m.	6151.111
1/8-2/5 mi	5 sem	5:30-5:55 p.m.	6151.101
1/8-2/5 mi	5 sem	6:00-6:25 p.m.	6151.102
1/8-2/5 mi	5 sem	6:30-6:55 p.m.	6151.103
1/8-2/5 mi	5 sem	7:00-7:25 p.m.	6151.104
1/11-2/8 sá	5 sem	9:00-9:25 a.m.	6151.107
1/11-2/8 sá	5 sem	9:30-9:55 a.m.	6151.108
1/11-2/8 sá	5 sem	10:00-10:25 a.m.	6151.109
1/11-2/8 sá	5 sem	11:00-11:25 a.m.	6151.110

##### Sesión 2

2/18-3/19 ma/ju	5 sem	5:30-5:55 p.m.	6152.105
2/18-3/19 ma/ju	5 sem	6:30-6:55 p.m.	6152.106
2/18-3/19 ma/ju	5 sem	9:00-9:25 a.m.	6152.111
2/19-3/18 mi	5 sem	5:30-5:55 p.m.	6152.101
2/19-3/18 mi	5 sem	6:00-6:25 p.m.	6152.102
2/19-3/18 mi	5 sem	6:30-6:55 p.m.	6152.103
2/19-3/18 mi	5 sem	7:00-7:25 p.m.	6152.104
2/22-3/21 sá	5 sem	9:00-9:25 a.m.	6152.107
2/22-3/21 sá	5 sem	9:30-9:55 a.m.	6152.108
2/22-3/21 sá	5 sem	10:00-10:25 a.m.	6152.109
2/22-3/21 sá	5 sem	11:00-11:25 a.m.	6152.110

##### Sesión 3

3/31-4/30 ma/ju	5 sem	5:30-5:55 p.m.	6153.105
3/31-4/30 ma/ju	5 sem	6:30-6:55 p.m.	6153.106
3/31-4/30 ma/ju	5 sem	9:00-9:25 a.m.	6153.111
4/1-4/29 mi	5 sem	5:30-5:55 p.m.	6153.101
4/1-4/29 mi	5 sem	6:00-6:25 p.m.	6153.102
4/1-4/29 mi	5 sem	6:30-6:55 p.m.	6153.103
4/1-4/29 mi	5 sem	7:00-7:25 p.m.	6153.104
4/4-5/2 sá	5 sem	9:00-9:25 a.m.	6153.107
4/4-5/2 sá	5 sem	9:30-9:55 a.m.	6153.108
4/4-5/2 sá	5 sem	10:00-10:25 a.m.	6153.109
4/4-5/2 sá	5 sem	11:00-11:25 a.m.	6153.110

#### Lecciones para Adultos: Edades: 16 y mayores

##### Se ofrece en solamente en Eagle Pointe.

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

#### Adultos Jóvenes / Pre-salvavidas Edades: 13 - 15 Ofrecida solamente en Eagle Pointe

Esta clase es para adultos jóvenes con poca o ninguna habilidad de natación. Se centra en la enseñanza de las destrezas fundamentales, así como los requisitos mínimos para pasar una prueba previa de formación de salvavidas. (El requisito de edad mínima para trabajar como salvavidas es de 16 años).

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

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

Para los días y horarios específicos de clase, consulte los horarios de clase que aparecen en las páginas 13 - 17 en el folleto.

#### CUOTAS DE LAS CLASES DE NATACIÓN

##### Sesiones de lu / mi y de ma / ju

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

##### Sesiones de miércoles y sábados

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

#### INSCRIPCIÓN PARA NATACIÓN

El primer día de 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 sino hasta el día después del inicio de las inscripciones en línea. Las inscripciones abren a las 10:00 a.m. y cerrarán a las 5:30 p.m. el último día del periodo de inscripciones.

#### BR Fechas de Inscripción de Clases de Natación

Sesión 1: del 30 de dic a las 10 a.m. - 2 de ene a las 5:30 p.m.

Sesión 2: del 10 de feb a las 10 a.m. - 12 de feb a las 5:30 p.m.

Sesión 3: del 23 de mar a las 10 a.m. - 25 de mar a las 5:30 p.m.

#### EP Fechas de Inscripción de Clases de Natación

Sesión 1: del 6 de ene a las 10 a.m. - 8 de ene a las 5:30 p.m.

Sesión 2: del 18 de feb a las 10 a.m. - 20 de feb a las 5:30 p.m.

Sesión 3: del 30 de mar a las 10 a.m. - 1 de abr a las 5:30 p.m.

**NIVEL 2 FUNDAMENTOS (EDADES 3-5) BR**

**Sesión 1**

1/7-2/6 ma/ju	5 sem	6:00-6:25 p.m.	6251.105
1/7-2/6 ma/ju	5 sem	6:30-6:55 p.m.	6251.106
1/7-2/6 ma/ju	5 sem	7:00-7:25 p.m.	6251.107
1/7-2/6 ma/ju	5 sem	9:00-9:25 a.m.	6251.110
1/7-2/6 ma/ju	5 sem	9:30-9:55 a.m.	6251.111
1/8-2/5 mi	5 sem	5:30-5:55 p.m.	6251.101
1/8-2/5 mi	5 sem	6:00-6:25 p.m.	6251.102
1/8-2/5 mi	5 sem	6:30-6:55 p.m.	6251.103
1/8-2/5 mi	5 sem	7:00-7:25 p.m.	6251.104
1/11-2/8 sá	5 sem	10:30-10:55 a.m.	6251.108
1/11-2/8 sá	5 sem	11:30-11:55 a.m.	6251.109

**Sesión 2**

2/18-3/19 ma/ju	5 sem	6:00-6:25 p.m.	6252.105
2/18-3/19 ma/ju	5 sem	6:30-6:55 p.m.	6252.106
2/18-3/19 ma/ju	5 sem	7:00-7:25 p.m.	6252.107
2/18-3/19 ma/ju	5 sem	9:00-9:25 a.m.	6252.110
2/18-3/19 ma/ju	5 sem	9:30-9:55 a.m.	6252.111
2/19-3/18 mi	5 sem	5:30-5:55 p.m.	6252.101
2/19-3/18 mi	5 sem	6:00-6:25 p.m.	6252.102
2/19-3/18 mi	5 sem	6:30-6:55 p.m.	6252.103
2/19-3/18 mi	5 sem	7:00-7:25 p.m.	6252.104
2/22-3/21 sá	5 sem	10:30-10:55 a.m.	6252.108
2/22-3/21 sá	5 sem	11:30-11:55 a.m.	6252.109

**Sesión 3**

3/31-4/30 ma/ju	5 sem	6:00-6:25 p.m.	6253.105
3/31-4/30 ma/ju	5 sem	6:30-6:55 p.m.	6253.106
3/31-4/30 ma/ju	5 sem	7:00-7:25 p.m.	6253.107
3/31-4/30 ma/ju	5 sem	9:00-9:25 a.m.	6253.110
3/31-4/30 ma/ju	5 sem	9:30-9:55 a.m.	6253.111
4/1-4/29 mi	5 sem	5:30-5:55 p.m.	6253.101
4/1-4/29 mi	5 sem	6:00-6:25 p.m.	6253.102
4/1-4/29 mi	5 sem	6:30-6:55 p.m.	6253.103
4/1-4/29 mi	5 sem	7:00-7:25 p.m.	6253.104
4/4-5/2 sá	5 sem	10:30-10:55 a.m.	6253.108
4/4-5/2 sá	5 sem	11:30-11:55 a.m.	6253.109

**NIVEL 2 FUNDAMENTOS (EDADES 6-12) BR**

**Sesión 1**

1/7-2/6 ma/ju	5 sem	6:00-6:45 p.m.	6261.102
1/7-2/6 ma/ju	5 sem	7:00-7:45 p.m.	6261.103
1/8-2/5 mi	5 sem	5:30-6:15 p.m.	6261.101

**Sesión 2**

1/11-2/8 sá	5 sem	11:00-11:45 a.m.	6261.104
2/18-3/19 ma/ju	5 sem	6:00-6:45 p.m.	6262.102

2/18-3/19 ma/ju	5 sem	7:00-7:45 p.m.	6262.103
2/19-3/18 mi	5 sem	5:30-6:15 p.m.	6262.101
2/22-3/21 sá	5 sem	11:00-11:45 a.m.	6262.104
<b>Sesión 3</b>			
3/31-4/30 ma/ju	5 sem	6:00-6:45 p.m.	6263.102
3/31-4/30 ma/ju	5 sem	7:00-7:45 p.m.	6263.103
4/1-4/29 mi	5 sem	5:30-6:15 p.m.	6263.101
4/4-5/2 sá	5 sem	11:00-11:45 a.m.	6263.104

**NIVEL 3 NATACIÓN INDEPENDIENTE (EDADES 3-5) BR**

**Sesión 1**

1/7-2/6 ma/ju	5 sem	5:30-5:55 p.m.	6351.103
1/7-2/6 ma/ju	5 sem	6:30-6:55 p.m.	6351.104
1/7-2/6 ma/ju	5 sem	7:00-7:25 p.m.	6351.105
1/7-2/6 ma/ju	5 sem	9:30-9:55 a.m.	6351.108
1/8-2/5 mi	5 sem	6:30-6:55 p.m.	6351.101
1/8-2/5 mi	5 sem	7:00-7:25 p.m.	6351.102
1/11-2/8 sá	5 sem	10:00-10:25 a.m.	6351.106
1/11-2/8 sá	5 sem	11:30-11:55 a.m.	6351.107

**Sesión 2**

2/18-3/19 ma/ju	5 sem	5:30-5:55 p.m.	6352.103
2/18-3/19 ma/ju	5 sem	6:30-6:55 p.m.	6352.104
2/18-3/19 ma/ju	5 sem	7:00-7:25 p.m.	6352.105
2/18-3/19 ma/ju	5 sem	9:30-9:55 a.m.	6352.108
2/19-3/18 mi	5 sem	6:30-6:55 p.m.	6352.101
2/19-3/18 mi	5 sem	7:00-7:25 p.m.	6352.102
2/22-3/21 sá	5 sem	10:00-10:25 a.m.	6352.106
2/22-3/21 sá	5 sem	11:30-11:55 a.m.	6352.107

**Sesión 3**

3/31-4/30 ma/ju	5 sem	5:30-5:55 p.m.	6353.103
3/31-4/30 ma/ju	5 sem	6:30-6:55 p.m.	6353.104
3/31-4/30 ma/ju	5 sem	7:00-7:25 p.m.	6353.105
3/31-4/30 ma/ju	5 sem	9:30-9:55 a.m.	6353.108
4/1-4/29 mi	5 sem	6:30-6:55 p.m.	6353.101
4/1-4/29 mi	5 sem	7:00-7:25 p.m.	6353.102
4/4-5/2 sá	5 sem	10:00-10:25 a.m.	6353.106
4/4-5/2 sá	5 sem	11:30-11:55 a.m.	6353.107

**NIVEL 3 NATACIÓN INDEPENDIENTE (EDADES 6-12) BR**

**Sesión 1**

1/7-2/6 ma/ju	5 sem	5:30-6:15 p.m.	6361.102
1/7-2/6 ma/ju	5 sem	7:00-7:45 p.m.	6361.103
1/8-2/5 mi	5 sem	6:30-7:15 p.m.	6361.101
1/11-2/8 sá	5 sem	10:30-11:15 a.m.	6361.104

**Sesión 2**

2/18-3/19 ma/ju	5 sem	5:30-6:15 p.m.	6362.102
2/18-3/19 ma/ju	5 sem	7:00-7:45 p.m.	6362.103

2/19-3/18 mi	5 sem	6:30-7:15 p.m.	6362.101
2/22-3/21 sá	5 sem	10:30-11:15 a.m.	6362.104

**Sesión 3**

3/31-4/30 ma/ju	5 sem	5:30-6:15 p.m.	6363.102
3/31-4/30 ma/ju	5 sem	7:00-7:45 p.m.	6363.103
4/1-4/29 mi	5 sem	6:30-7:15 p.m.	6363.101
4/4-5/2 sá	5 sem	10:30-11:15 a.m.	6363.104

**NIVEL 4 TÉCNICAS DE BRAZADAS (SOLO EDADES 6-12) BR**

**Sesión 1**

1/7-2/6 ma/ju	5 sem	5:30-6:15 p.m.	6461.101
1/11-2/8 sá	5 sem	9:00-9:45 a.m.	6461.102
1/11-2/8 sá	5 sem	10:00-10:45 a.m.	6461.103
2/18-3/19 ma/ju	5 sem	5:30-6:15 p.m.	6462.101

**Sesión 2**

2/22-3/21 sá	5 sem	9:00-9:45 a.m.	6462.102
2/22-3/21 sá	5 sem	10:00-10:45 a.m.	6462.103

**Sesión 2**

3/31-4/30 ma/ju	5 sem	5:30-6:15 p.m.	6463.101
4/4-5/2 sá	5 sem	9:00-9:45 a.m.	6463.102
4/4-5/2 sá	5 sem	10:00-10:45 a.m.	6463.103

**NIVEL 5 MECÁNICAS DE BRAZADAS (SOLO EDADES 6-12) BR**

**Sesión 1**

1/11-2/8 sá	5 sem	9:00-9:45 a.m.	6561.101
1/11-2/8 sá	5 sem	10:00-10:45 a.m.	6561.102

**Sesión 2**

2/22-3/21 sá	5 sem	9:00-9:45 a.m.	6562.101
2/22-3/21 sá	5 sem	10:00-10:45 a.m.	6562.102

**Sesión 3**

4/4-5/2 sá	5 sem	9:00-9:45 a.m.	6563.101
4/4-5/2 sá	5 sem	10:00-10:45 a.m.	6563.102

**NIVEL 6 PREPARACIÓN DE EQUIPO DE NATACIÓN (EDADES 8-17) BR**

**Sesión 1**

1/8-2/5 mi	5 sem	5:30-6:30 p.m.	6861.101
1/11-2/8 sá	5 sem	11 a.m.-12 p.m.	6861.102

**Sesión 2**

2/19-3/18 mi	5 sem	5:30-6:30 p.m.	6862.101
2/22-3/21 sá	5 sem	11 a.m.-12 p.m.	6862.102

**Sesión 3**

4/1-4/29 mi	5 sem	5:30-6:30 p.m.	6863.101
4/4-5/2 sá	5 sem	11 a.m.-12 p.m.	6863.102

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

**Sesión 1**

1/11-2/8 sá	5 sem	9:00-9:25 a.m.	6051.101
-------------	-------	----------------	----------

**Sesión 2**

2/22-3/21 sá	5 sem	9:00-9:25 a.m.	6052.101
--------------	-------	----------------	----------

**Sesión 3**

4/4-5/2 sá	5 sem	9:00-9:25 a.m.	6053.101
------------	-------	----------------	----------

**PADRE DE FAMILIA NIÑO (EDADES: 18 MESES A 2 AÑOS)**

**Sesión 1**

1/11-2/8 sá	5 sem	9:30-9:55 a.m.	6051.102
-------------	-------	----------------	----------

**Sesión 2**

2/22-3/21 sá	5 sem	9:30-9:55 a.m.	6052.102
--------------	-------	----------------	----------

**Sesión 3**

4/4-5/2 sá	5 sem	9:30-9:55 a.m.	6053.102
------------	-------	----------------	----------

**Eagle Pointe**

**NIVEL 1 ADAPTACIÓN AL AGUA (SOLO EDADES 3-5) EP**

1/13-2/12 lu/mi	5 sem	4:30-4:55 p.m.	6101.105
-----------------	-------	----------------	----------

1/13-2/12 lu/mi	5 sem	5:30-5:55 p.m.	6101.106
-----------------	-------	----------------	----------

1/14-2/13 ma/ju	5 sem	4:30-4:55 p.m.	6101.101
-----------------	-------	----------------	----------

1/14-2/13 ma/ju	5 sem	5:30-5:55 p.m.	6101.102
-----------------	-------	----------------	----------

1/18-2/15 sá	5 sem	9-9:25 a.m.	6101.103
--------------	-------	-------------	----------

1/18-2/15 sá	5 sem	10-10:25 a.m.	6101.104
--------------	-------	---------------	----------

2/24-3/25 lu/mi	5 sem	4:30-4:55 p.m.	6102.105
-----------------	-------	----------------	----------

2/24-3/25 lu/mi	5 sem	5:30-5:55 p.m.	6102.106
-----------------	-------	----------------	----------

2/25-3/26 ma/ju	5 sem	4:30-4:55 p.m.	6102.101
-----------------	-------	----------------	----------

2/25-3/26 ma/ju	5 sem	5:30-5:55 p.m.	6102.102
-----------------	-------	----------------	----------

2/29-3/28 sá	5 sem	9-9:25 a.m.	6102.103
--------------	-------	-------------	----------

2/29-3/28 sá	5 sem	10-10:25 a.m.	6102.104
--------------	-------	---------------	----------

4/6-5/6 lu/mi	5 sem	4:30-4:55 p.m.	6103.105
---------------	-------	----------------	----------

4/6-5/6 lu/mi	5 sem	5:30-5:55 p.m.	6103.106
---------------	-------	----------------	----------

4/7-5/7 ma/ju	5 sem	4:30-4:55 p.m.	6103.101
---------------	-------	----------------	----------

4/7-5/7 ma/ju	5 sem	5:30-5:55 p.m.	6103.102
---------------	-------	----------------	----------

4/11-5/9 sá	5 sem	9-9:25 a.m.	6103.103
-------------	-------	-------------	----------

4/11-5/9 sá	5 sem	10-10:25 a.m.	6103.104
-------------	-------	---------------	----------

**NIVEL 2 FUNDAMENTOS (EDADES 3-5) EP**

1/13-2/12 lu/mi	5 sem	4:30-4:55 p.m.	6201.105
-----------------	-------	----------------	----------

1/13-2/12 lu/mi	5 sem	5:30-5:55 p.m.	6201.106
-----------------	-------	----------------	----------

1/14-2/13 ma/ju	5 sem	4:30-4:55 p.m.	6201.101
-----------------	-------	----------------	----------

1/14-2/13 ma/ju	5 sem	5:30-5:55 p.m.	6201.102
-----------------	-------	----------------	----------

1/18-2/15 sá	5 sem	9:30-9:55 a.m.	6201.103
--------------	-------	----------------	----------

1/18-2/15 sá	5 sem	10:30-10:55 a.m.	6201.104
--------------	-------	------------------	----------

2/24-3/25 lu/mi	5 sem	4:30-4:55 p.m.	6202.105
-----------------	-------	----------------	----------

2/24-3/25 lu/mi	5 sem	5:30-5:55 p.m.	6202.106
-----------------	-------	----------------	----------

2/25-3/26 ma/ju	5 sem	4:30-4:55 p.m.	6202.101
-----------------	-------	----------------	----------

2/25-3/26 ma/ju	5 sem	5:30-5:55 p.m.	6202.102
-----------------	-------	----------------	----------

2/29-3/28 sá	5 sem	9:30-9:55 a.m.	6202.103
--------------	-------	----------------	----------

2/29-3/28 sá	5 sem	10:30-10:55 a.m.	6202.104
--------------	-------	------------------	----------

4/6-5/6 lu/mi	5 sem	4:30-4:55 p.m.	6203.105
4/6-5/6 lu/mi	5 sem	5:30-5:55 p.m.	6203.106
4/7-5/7 ma/ju	5 sem	4:30-4:55 p.m.	6203.101
4/7-5/7 ma/ju	5 sem	5:30-5:55 p.m.	6203.102
4/11-5/9 sá	5 sem	9:30-9:55 a.m.	6203.103
4/11-5/9 sá	5 sem	10:30-10:55 a.m.	6203.104

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

1/13-2/12 lu/mi	5 sem	5-5:45 p.m.	6211.105
1/13-2/12 lu/mi	5 sem	6:30-7:15 p.m.	6211.106
1/14-2/13 ma/ju	5 sem	5-5:45 p.m.	6211.101
1/14-2/13 ma/ju	5 sem	6:30-7:15 p.m.	6211.102
1/18-2/15 sá	5 sem	10-10:45 a.m.	6211.103
1/18-2/15 sá	5 sem	11-11:45 a.m.	6211.104

2/24-3/25 lu/mi	5 sem	5-5:45 p.m.	6212.105
2/24-3/25 lu/mi	5 sem	6:30-7:15 p.m.	6212.106
2/25-3/26 ma/ju	5 sem	5-5:45 p.m.	6212.101
2/25-3/26 ma/ju	5 sem	6:30-7:15 p.m.	6212.102
2/29-3/28 sá	5 sem	10-10:45 a.m.	6212.103
2/29-3/28 sá	5 sem	11-11:45 a.m.	6212.104

4/6-5/6 lu/mi	5 sem	5-5:45 p.m.	6213.105
4/6-5/6 lu/mi	5 sem	6:30-7:15 p.m.	6213.106
4/7-5/7 ma/ju	5 sem	5-5:45 p.m.	6213.101
4/7-5/7 ma/ju	5 sem	6:30-7:15 p.m.	6213.102
4/11-5/9 sá	5 sem	10-10:45 a.m.	6213.103
4/11-5/9 sá	5 sem	11-11:45 a.m.	6213.104

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

1/13-2/12 lu/mi	5 sem	5-5:25 p.m.	6301.105
1/13-2/12 lu/mi	5 sem	6-6:25 p.m.	6301.106
1/14-2/13 ma/ju	5 sem	5-5:25 p.m.	6301.101
1/14-2/13 ma/ju	5 sem	6-6:25 p.m.	6301.102
1/18-2/15 sá	5 sem	10-10:25 a.m.	6301.103
1/18-2/15 sá	5 sem	11:30-11:55 a.m.	6301.104

2/24-3/25 lu/mi	5 sem	5-5:25 p.m.	6302.105
2/24-3/25 lu/mi	5 sem	6-6:25 p.m.	6302.106
2/25-3/26 ma/ju	5 sem	5-5:25 p.m.	6302.101
2/25-3/26 ma/ju	5 sem	6-6:25 p.m.	6302.102
2/29-3/28 sá	5 sem	10-10:25 a.m.	6302.103
2/29-3/28 sá	5 sem	11:30-11:55 a.m.	6302.104

4/6-5/6 lu/mi	5 sem	5-5:25 p.m.	6303.105
4/6-5/6 lu/mi	5 sem	6-6:25 p.m.	6303.106
4/7-5/7 ma/ju	5 sem	5-5:25 p.m.	6303.101

4/7-5/7 ma/ju	5 sem	6-6:25 p.m.	6303.102
4/11-5/9 sá	5 sem	10-10:25 a.m.	6303.103
4/11-5/9 sá	5 sem	11:30-11:55 a.m.	6303.104

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

1/13-2/12 lu/mi	5 sem	6-6:45 p.m.	6311.105
1/13-2/12 lu/mi	5 sem	6:30-7:15 p.m.	6311.106
1/14-2/13 ma/ju	5 sem	6-6:45 p.m.	6311.101
1/14-2/13 ma/ju	5 sem	6:30-7:15 p.m.	6311.102
1/18-2/15 sá	5 sem	10:30-11:15 a.m.	6311.103
1/18-2/15 sá	5 sem	11-11:45 a.m.	6311.104

2/24-3/25 lu/mi	5 sem	6-6:45 p.m.	6312.105
2/24-3/25 lu/mi	5 sem	6:30-7:15 p.m.	6312.106
2/25-3/26 ma/ju	5 sem	6-6:45 p.m.	6312.101
2/25-3/26 ma/ju	5 sem	6:30-7:15 p.m.	6312.102
2/29-3/28 sá	5 sem	10:30-11:15 a.m.	6312.103
2/29-3/28 sá	5 sem	11-11:45 a.m.	6312.104

4/6-5/6 lu/mi	5 sem	6-6:45 p.m.	6313.105
4/6-5/6 lu/mi	5 sem	6:30-7:15 p.m.	6313.106
4/7-5/7 ma/ju	5 sem	6-6:45 p.m.	6313.101
4/7-5/7 ma/ju	5 sem	6:30-7:15 p.m.	6313.102
4/11-5/9 sá	5 sem	10:30-11:15 a.m.	6313.103
4/11-5/9 sá	5 sem	11-11:45 a.m.	6313.104

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

1/13-2/12 lu/mi	5 sem	4:30-5:15 p.m.	6401.103
1/14-2/13 ma/ju	5 sem	4:30-5:15 p.m.	6401.101
1/18-2/15 sáat	5 sem	9-9:45 a.m.	6401.102

2/24-3/25 lu/mi	5 sem	4:30-5:15 p.m.	6402.103
2/25-3/26 ma/ju	5 sem	4:30-5:15 p.m.	6402.101
2/29-3/28 sá	5 sem	9-9:45 a.m.	6402.102

4/6-5/6 lu/mi	5 sem	4:30-5:15 p.m.	6403.103
4/7-5/7 ma/ju	5 sem	4:30-5:15 p.m.	6403.101
4/11-5/9 sá	5 sem	9-9:45 a.m.	6403.102

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

1/13-2/12 lu/mi	5 sem	5:30-6:15 p.m.	6501.103
1/14-2/13 ma/ju	5 sem	5:30-6:15 p.m.	6501.101
1/18-2/15 sáat	5 sem	10-10:45 a.m.	6501.102

2/24-3/25 lu/mi	5 sem	5:30-6:15 p.m.	6502.103
2/25-3/26 ma/ju	5 sem	5:30-6:15 p.m.	6502.101

## FIESTAS DE ALBERCA

¡Reserve su próxima fiesta en una de nuestras instalaciones! Las opciones de renta incluyen la sala, pases de natación y otras emocionantes opciones. Consulta a continuación para más detalles.

- Se pueden comprar cupo para nadadores adicionales el día de la fiesta. El precio es de \$ 1.50 para menores de 17 años / \$ 2.50 para mayores de 18 años. Las cantidades son limitadas.
- Las opciones de la Opción B son nuestros paquetes de decoración e incluyen manteles, platos, tazas, servilletas, tenedores, un ramo de globos y una bolsa de regalo para cada niño que asista.
- Los precios no incluyen los impuestos.

### BISON RIDGE

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

#### Sala Sencilla

Opción A

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

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

Opción B

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

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

#### Sala Doble

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

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

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

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

### EAGLE POINTE

Las fiestas en EP se pueden programar de 1 - 3 p.m. solo los sábados y domingos.

#### Opción A

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

(R / \$85, NR / \$120)

#### Opción B

Incluye anfitrión de fiesta, 15 nadadores, 6 mesas, cubiertos para 24, decoraciones y capacidad máxima de 30 personas.

(R / \$120, NR / \$150)

### ¿NECESITA CONFIGURAR UNA CUENTA ONLINE?

Para configurar una cuenta de registro en línea, visite [apm.activecommunities.com/c3gov/Home](http://apm.activecommunities.com/c3gov/Home)

¡Importante! – Las cuentas de registro en línea deben configurarse al menos 48 horas de antelación, los fines de semana excluidos y niños u otros miembros de la familia solo pueden ser agregados a su cuenta por un miembro del personal de recreación.

2/29-3/28 sáb	5 sem	10-10:45 a.m.	6502.102
4/6-5/6 lu/mi	5 sem	5:30-6:15 p.m.	6503.103
4/7-5/7 ma/ju	5 sem	5:30-6:15 p.m.	6503.101
4/11-5/9 sáb	5 sem	10-10:45 a.m.	6503.102

### NIVEL 6 PREPARACIÓN DE EQUIPO DE NATACIÓN (EADAES 8-17) EP

1/13-2/12 lu/mi	5 sem	6:30-7:30 p.m.	6811.102
1/18-2/15 sáb	5 sem	11 a.m.-12 p.m.	6811.101

2/24-3/25 lu/mi	5 sem	6:30-7:30 p.m.	6812.102
2/29-3/28 sáb	5 sem	11 a.m.-12 p.m.	6812.101

4/6-5/6 lu/mi	5 sem	6:30-7:30 p.m.	6813.102
4/11-5/9 sáb	5 sem	11 a.m.-12 p.m.	6813.101

### ADULTOS JÓVENES / PRE-SALVAVIDAS (EADAES 13-15) EP

1/14-2/13 ma/ju	5 sem	6:30-7:15 p.m.	6611.101
-----------------	-------	----------------	----------

2/25-3/26 ma/ju	5 sem	6:30-7:15 p.m.	6611.101
-----------------	-------	----------------	----------

4/7-5/7 ma/ju	5 sem	6:30-7:15 p.m.	6613.101
---------------	-------	----------------	----------

### LECCIONES PARA ADULTOS (EADAES: 16 Y MAYORES) EP

1/18-2/15 sáb	5 sem	9-9:45 a.m.	6601.101
---------------	-------	-------------	----------

2/29-3/28 sáb	5 sem	9-9:45 a.m.	6602.101
---------------	-------	-------------	----------

4/11-5/9 sáb	5 sem	9-9:45 a.m.	6603.101
--------------	-------	-------------	----------

### BEBITOS ACUÁTICOS (EADAES 6-17 MESES) EP

1/18-2/15 sáb	5 sem	9-9:25 a.m.	6001.101
---------------	-------	-------------	----------

2/29-3/28 sáb	5 sem	9-9:25 a.m.	6002.101
---------------	-------	-------------	----------

4/11-5/9 sáb	5 sem	9-9:25 a.m.	6003.101
--------------	-------	-------------	----------

### PADRE DE FAMILIA NIÑO (EADAES 18 MESES A 2 AÑOS) EP

1/18-2/15 sáb	5 sem	9:30-9:55 a.m.	6001.102
---------------	-------	----------------	----------

2/29-3/28 sáb	5 sem	9:30-9:55 a.m.	6002.102
---------------	-------	----------------	----------

4/11-5/9 sáb	5 sem	9:30-9:55 a.m.	6003.102
--------------	-------	----------------	----------

## HORARIO DE AQUAFIT

Edades: 16 años y mayores para todas las clases.

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

## EJERCICIO

## Clases Grupales de Ejercicio (Eagle Pointe y Bison Ridge)

Las clases grupales de ejercicios se incluyen con la membresía de un centro recreativo o con tarjeta perforada.

**Los participantes deben tener 16 años de edad o más para participar en las clases.** Las clases están limitadas a las primeras 27 personas como máximo, las clases de ciclismo están limitadas a los primeros 13 ciclistas y TRX está limitado a los primeros 9 usuarios.

Las Clases Silver Sneakers no requieren membresía de Silver Sneakers para poder asistir. La información más actualizada acerca de las clases y sus horarios se puede encontrar en línea en: [www.c3gov.com/fitness](http://www.c3gov.com/fitness)

### CARDIO + ENTRENAMIENTO MUSCULAR DE INTERVALOS

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

### CICLISMO

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

### BASADAS EN BAILE

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

### SILVER SNEAKERS

Para nuestros Adultos Activos, pero abiertos para todos, ofrecemos tres clases diferentes de Silver Sneakers, 5 días a la semana entre los Centro Recreativos Eagle Pointe y Bison Ridge. Inscríbase en SilverSneakers Classic, SilverSneakers Circuit, o en SilverSneakers Yoga (este también es un excelente programa para recuperarse de una lesión) el cual combina diversión y ejercicio para aumentar su resistencia cardiovascular, fuerza muscular y habilidades cognitivas.

### ENTRENAMIENTO CON PESAS

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

### YOGA/PILATES

Estas clases ofrecen una variedad de movimientos y posturas que mejorarán la flexibilidad, la postura y la fuerza central. Tenemos clases de yoga sutil, clases de yoga vinyasa de

mayor intensidad de flexibilidad, y saludo al sol, y muchas clases diferentes de Pilates que se enfocan en fortalecer y tonificar todo el cuerpo.

*\*Todos los horarios de clases, los títulos y las descripciones se pueden encontrar en [3gov.com/fitness](http://3gov.com/fitness)\**

## Servicios de Entrenamiento Personal (Eagle Pointe y Bison Ridge)

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.

### ORIENTACIÓN DEL EQUIPO DE EJERCICIOS

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

**Edades 14 y mayores.**

### 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 consulta y análisis de resultados. Para precios y horarios llame al 303-286-6835. **Edades 14 y mayores.**

### ENTRENAMIENTO PERSONAL

Incorpora evaluaciones de condición física, establecimiento de metas, educación acerca de la salud y ejercicios desafiantes que están especialmente diseñados para sus necesidades y metas específicas. Su entrenador personal le instruirá acerca de técnicas adecuadas, le brindará opciones de ejercicio, y lo motivará a lograr sus metas de condición física. No importa cuales sean sus metas; podemos ayudarlo a lograrlas. Todos los entrenadores están certificados a nivel nacional.

### Las sesiones están disponibles en:

3, 6, 10 sesiones de una hora.

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

### ENTRENAMIENTO CON CINTAS TXR

El Entrenamiento con Cintas TXR le permitirá realizar cientos de ejercicios que aumentan la fortaleza, la resistencia, y el equilibrio, la coordinación, la flexibilidad, y la potencia y el balance, todo con la intensidad que usted elija. Las sesiones se enfocarán principalmente en la fortaleza y la tonificación. Para precios y horarios llame al 303-286-6835.

### SESIONES PARTICULARES DE YOGA

Las sesiones particulares de yoga son excelentes para yoguis principiantes o avanzados. Ya sea que nunca haya asistido a una clase de yoga y quiera aprender qué es el yoga, o haya asistido a un millón de clases de yoga y quiera perfeccionar su postura de parado de manos, una sesión particular de yoga puede ofrecerle lo que usted necesita. Todos los instructores son instructores certificados de yoga y muchos también tienen certificación de entrenamiento personal. Para precios y horarios llame al 303-286-6835.

Los participantes deben tener **14 años de edad o más** para acceder al espacio cardiovascular y para poder usar equipos de ejercicios.

## Programación de Ejercicios / Bienestar

### PROGRAMAS DE EJERCICIO DE FUERZA MUSCULAR Y DE CARDIO

#### DAMAS Y PESAS

¿Se siente aburrida con su programa actual de ejercicios? Damas y Pesas abarca múltiples formatos que utilizan pesas de mancuernas, de barras, bandas, steps, y muchas otras herramientas. Esta es una clase perfecta para mujeres que deseen aprender los mecanismos adecuados del entrenamiento con pesas mientras se enfocan en la fuerza muscular, el equilibrio y la resistencia. Ofrece excelente instrucción en un entorno de grupo pequeño para ayudar a las participantes a alcanzar sus metas de acondicionamiento físico. **Edades 18 y mayores.**

11 de ene - 15 de feb/sá	9:30 - 10:30 a.m.	\$35/\$40	3151.101 BR
29 de feb - 4 de abr/ sá	9:30 - 10:30 a.m.	\$35/\$40	3152.101 BR
11 de ene - 1 de feb/sá	10:15 - 11:15 a.m.	\$25/\$30	3101.101 EP
15 de feb - 7 de mar/sá	10:15 - 11:15 a.m.	\$25/\$30	3102.101 EP

#### LA HORA DE FORTALEZA MASCULINA

Esta clase es una hora de ejercicios de levantamiento de pesas desafiante, e intensa diseñada para hombres. Podrá mejorar su fuerza, potencia, resistencia, velocidad y agilidad por medio de obstáculos, pliométricos, escaleras y pelotas medicinales. Clases informales disponibles. **Edades 18 y mayores.**

11 de ene - 15 de feb/sá	8:15 - 9:15 a.m.	\$35/\$40	3181.101 BR
29 de feb - 4 de abr/sá	8:15 - 9:15 a.m.	\$35/\$40	3182.101 BR

#### CAMPAMENTO DE ENTRENAMIENTO DE FORTALEZA

Nuestros progresivos campamentos de entrenamiento incluyen pruebas de ejercicios al principio y al final del curso para evaluar el crecimiento. Trabaje en mejorar y fortalecer la resistencia cardiovascular, por medio de una amplia variedad de equipos, formatos creativos y trabajo en equipo. Un instructor experto y práctico, le hará responsabilizarse de su propio entrenamiento para ayudarle a obtener los resultados que ha estado esperando (y por lo que ha trabajado). ¡Disponibles para todos los niveles de acondicionamiento físico! Llame al 303-286-6835 para más información. **Edades 16 y mayores.**

7 de enero - 27 de feb/ma/ju	5:45 - 6:45 p.m.	\$100/\$110	3451.101 BR
10 de mar - 30 de abr/ma/ju	5:45 - 6:45 p.m.	\$100/\$110	3452.101 BR

#### ¡CAMPAMENTO DE ENTRENAMIENTO DE FORTALEZA PARA LAS FAMILIAS!

¡Una clase para toda la familia! Trabaje en mejorar y fortalecer 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 ayudarle a obtener los resultados que ha estado esperando (y por lo que tanto ha trabajado). ¡Disponibles para todos los niveles de acondicionamiento físico! Los niños de 11- 16 deben estar acompañados por un padre de familia para poder asistir.

Llame al 303-286-6835 para más información.

#### Edades 11 y mayores.

8 - 29 de ene/mi	7:00 - 8:00 p.m.	\$25/\$30	3401.101 EP
4 - 25 de mar/mi	7:00 - 8:00 p.m.	\$25/\$30	3402.101 EP

#### FORTALEZA Y CONDICIONAMIENTO JUVENIL

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 y / o para aquellos que se preparan para la próxima temporada deportiva. **Edades 11 para 16.**

ene - 20 de feb /ma/ju	5:15 - 6 p.m.	\$65/\$70	3261.101 BR
3 de mar - 2 de abr /ma/ju	5:15 - 6 p.m.	\$65/\$70	3262.101 BR

#### ADULTOS ACTIVOS Y PESAS

El entrenamiento muscular mejora la salud ósea, la postura, el equilibrio, y capacidad para llevar a cabo actividades cotidianas. Aprenda consejos prácticos para una dieta saludable que respalde su fortaleza y su estado físico. Utilizamos una variedad de métodos de entrenamiento muscular progresivo que incluyen máquinas de ejercicios, bandas de resistencia, pesas libres y ejercicios de peso corporal. Impartida por entrenadores personales certificados. **Edades 50 y mayores.**

9 - 30 de ene/ju	10:45 - 11:45 a.m.	\$25/\$30	3171.101 BR
13 de feb - 5 de mar/ju	10:45 - 11:45 a.m.	\$25/\$30	3172.101 BR
19 de mar - 9 de abr/ju	10:45 - 11:45 a.m.	\$25/\$30	3173.101 BR
21 de ene - 11 de feb/ma	10:45 - 11:45 a.m.	\$25/\$30	3121.101 EP
25 de feb - 17 de mar/ ma	10:45 - 11:45 a.m.	\$25/\$30	3122.101 EP
31 de mar - 21 de abr/ma	10:45 - 11:45 a.m.	\$25/\$30	3123.101 EP

#### PROGRAMAS DE ACONDICIONAMIENTO MENTAL / FÍSICO Y DE BIENESTAR

##### YOGA / MEDITACIÓN REPARATIVA

Yoga y Meditación Reparativa es una clase de una hora de duración que abrirá su cuerpo, mente y alma mediante la práctica de la quietud, y los movimientos sutiles durante periodos prolongados de tiempo. Esta clase está abierta a todos los niveles y será beneficiosa para las madres embarazadas, las personas que experimentan alto estrés, ansiedad, que se están recuperando de lesiones y para muchísimas otras situaciones. **Edades 14 y mayores.**

5 - 26 de feb/mi	6:30 - 7:30 p.m.	\$40/\$45	3651.101 BR
4 - 25 de mar/ mi	6:30 - 7:30 p.m.	\$40/\$45	3652.101 BR
del 8 - 29 de abr/mi	6:30 - 7:30 p.m.	\$40/\$45	3653.101 BR

**TAI-CHI PARA PRINCIPIANTES**

Esta clase ayuda a los principiantes de Tai-Chi a aprender las 24 formas del estilo Yang. Estimule el cuerpo y la mente a medida que cambia de formas con respiración, equilibrio y enfoque. **Edades 14 y mayores.**

14 de ene - 4 de feb/ma	2:30 - 3:30 p.m.	\$25/\$30	3301.101 EP
3 - 24 de feb/lu	2:00 - 3:00 p.m.	\$25/\$35	3051.101 BR

**TAI-CHI INTERMEDIO**

Este programa está diseñado para personas que han completado Tai-Chi para Principiantes o que tienen permiso de parte del instructor para asistir, y que están buscando una continuación de la clase. Tai-Chi Intermedio, es un poco más rápido que Tai-Chi para Principiantes. Edades 14 y mayores.

18 de feb - 10 de mar/ma	2:30 - 3:30 p.m.	\$30/\$35	3311.101 EP
9 - 30 de mar/lu	2:00 - 3:00 p.m.	\$30/\$35	3052.101 BR
6 - 27 de abr/lu	2:00 - 3:00 p.m.	\$30/\$35	3053.101 BR

**W.H.A.M.- PLAN DE ACCIÓN INTEGRAL DEL CORAZÓN**

¿Alguna vez ha querido contar con un coach de la vida? Acompáñenos en W.H.A.M. para explorar sus fortalezas, gustos, intereses y lo que usted ve como posibilidades con respecto a la creación y autoadministración de un estilo de vida más saludable. Después, lo ayudaremos a identificar los hábitos saludables que le gustaría agregar en su vida. Una vez identificados, trabajaremos con usted para crear un plan de acción, por medio de sus fortalezas, para desarrollar nuevos hábitos saludables. Edades 16 y mayores.

8 de ene - 5 de feb/mi	6:00 - 7:30 p.m.	\$50/\$55	3951.101 BR
13 de ene - 10 de feb/lu	1:30 - 3:00 p.m.	\$50/\$55	3951.102 BR

**¡W.H.A.M.- PLAN DE ACCIÓN INTEGRAL DEL CORAZÓN IMPARTIDA EN ESPAÑOL!**

Por medio de la participación en W.H.A.M. exploraremos con usted sus fortalezas, gustos, intereses y lo que usted cree que es posible hacer para crear un estilo de vida más saludable. De ahí le ayudaremos a identificar los hábitos sanos que le gustaría añadir a su vida y trabajaremos con usted para crear un plan de acción, por medio de sus fortalezas, para desarrollar esos hábitos saludables.

18 de feb - 17 de mar/ma	6:00 - 7:30 p.m.	GRATIS	3801.101 EP
--------------------------	------------------	--------	-------------



**TERAPIA DE MASAJES**

¡En el Centro Recreativo Bison Ridge! Recupérese de una lesión, entrene mejor y mejore su salud y bienestar con terapia de masaje.

**Beneficios del Masaje**

- Reduce el dolor
- Promueva la recuperación
- Mejora la postura y la flexibilidad
- Alivia el estrés
- Mejora la salud y el bienestar

Masaje de 60 minutos \$55

Masaje de 90 minutos \$75

Los masajes son solo con cita previa y deben programarse con anticipación y pagarse por adelantado para asegurar su cita, la disponibilidad de masajes varía semanalmente. Repórtese al mostrador de recepción 15 minutos antes de su cita. Se aplicará la política de cancelación de 24 horas. Llame al 303-286-6835, envíe un correo electrónico a ebelton@c3gov.com para verificar la disponibilidad o pase por el mostrador de recepción para obtener más información.



**ARTES MARCIALES**

**TAEKWONDO**

Desarrolle autodisciplina, resistencia, coordinación y autoconfianza mediante la práctica de taekwondo, zendokwon y kick boxing. Los estudiantes pueden participar en torneos locales. Las sesiones duran 6 semanas. **Edades 8 y mayores o bien con la aprobación de parte del instructor.** Si tiene preguntas, llame al 303-289-3762.

**Sesión 1**

7 de ene - 11 de feb/ma	6:30 - 8:00 p.m.	\$32/\$37	3901.101 EP
7 de ene - 13 de feb/ma/ju	6:30 - 8:00 p.m.	\$60/\$65	3901.102 EP
9 de ene - 13 de feb/ju	6:30 - 8:00 p.m.	\$32/\$37	3901.103 EP

**Sesión 2**

3 de mar - 7 de abr/ma	6:30 - 8:00 p.m.	\$32/\$37	3902.101 EP
5 de mar - 9 de abr/ma/ju	6:30 - 8:00 p.m.	\$60/\$65	3902.102 EP
5 de mar - 9 de abr/ju	6:30 - 8:00 p.m.	\$32/\$37	3902.103 EP

# ¡AÑO NUEVO,

# VIDA NUEVA!



## DESAFÍO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO DE 2020 DE LA CIUDAD DE COMMERCE CITY

¡Este programa de Año Nuevo pondrá en marcha su cuerpo, mente y alma para mantenerlo en un camino saludable que durará más allá de enero! El programa es de tres meses de duración con visitas semanales, seminarios educativos acerca de nutrición y ejercicios en grupo. Hay pesajes, mediciones corporales y pruebas de composición corporal para verificar el porcentaje de grasa corporal mensualmente. También incluye la inscripción a un programa de levantamiento de pesas de los sábados, inscripción a nuestro programa de coach de la vida, tres sesiones de entrenamiento personal, y dos masajes con nuestro terapeuta de masaje. ¡Gane premios por cumplir sus metas mensuales!

**Edades 16 y mayores.**

¡Ahorre \$ 50 con el precio Especial para Madrugadores! ¡Inscríbese entre el 2-16 de dic para aprovechar este excelente precio!

1/6-3/30/lu 6:00-7:30pm \$350/\$370 3751.101 BR

### Este programa incluye lo siguiente:

- Sesiones semanales de ejercicio en grupo
- Sesiones mensuales para pesarse, tomar medidas corporales, y revisión de composición corporal
- Seminarios grupales semanales acerca de la nutrición
- Verificación mensual de metas para ganar premios
- Sesión de 4 semanas de Damas y Pesas O BIEN Sesión de 4 semanas de La Hora de Fortaleza Masculina
- Programa WHAM de 5 semanas
- 3 sesiones de entrenamiento personal
- 2 masajes (1 hora cada uno)

### Los premios pueden incluir:

- Reembolso del costo de inscripción en el Desafío de Año Nuevo
- Masajes gratis
- Variedad de tarjetas de regalo
- Inscripción en Campamento de Entrenamiento de Fortaleza
- Sesiones de entrenamiento personal

Para aprender más o inscribirse, visite [c3gov.com/fitness](http://c3gov.com/fitness) o llame al **303-286-6835**



**BAILE**

El rango de las edades incluido con las descripciones de las clases de baile es una guía general. Los instructores recomendarán el nivel de clase apropiado para los estudiantes en función de sus destrezas. Se les puede pedir a los estudiantes que comienzan en una clase que se muevan a una clase diferente en un esfuerzo por igualar las habilidades. Las clases de invierno con actuación concluirán con un recital de primavera el 17 de mayo en el Centro Recreativo Bison Ridge. Inscríbase temprano para aprovechar tarifas de clase con descuento.

**Movimiento Creativo**

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

**SIN ACTUACIÓN**

**Edad 3**

Los lu del 13 de ene - 11 de mayo hasta el 6 de ene \$60/\$70 5:30-6 p.m. 1001.101 EP el 7 de ene \$70/\$80

*\*No habrá clase el 23 de mar*

**Edad 3**

Los mi del 15 de ene - 13 de mayo hasta el 6 de ene \$60/\$70 5:30-6 p.m. 1051.101 BR el 7 de ene \$70/\$80

*\*No habrá clase el 25 de mar*

**ACTUACIONES**

**Edad 4**

ju 16 de ene - Recital hasta el 6 de ene \$70/\$80 6:30-7 p.m. 1051.102 BR el 7 de ene \$80/\$90

*\*No habrá clase el 26 de mar*

**Edad - 4**

lu 13 de ene - Recital hasta el 6 de ene \$70/\$80 6-6:30 p.m. 1001.103 EP el 7 de ene \$80/\$90

*\*No habrá clase el 23 de mar*

**ACTUACIONES**

**Ballet y Zapateado (Tap)**

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

**NIVEL PRINCIPIANTE, EDADES 5 - 6**

lu 13 de ene - Recital hasta el 6 de ene \$78/\$88 6:30-7:15 p.m. 1101.101 EP el 7 de ene \$88/\$98

*\*No habrá clase el 23 de mar*

ju 16 de ene - Recital hasta el 6 de ene \$78/\$88 7-7:45 p.m. 1151.101 BR el 7 de ene \$88/\$98

*\*No habrá clase el 26 de mar*

**NIVEL INTERMEDIO, EDADES 6-7,**

**SOLO POR INVITACIÓN DE PARTE DEL INSTRUCTOR**

lu 13 de ene - Recital hasta el 6 de ene \$78/\$88 7:15-8 p.m. 1121.102 EP el 7 de ene \$88/\$98

*\*No habrá clase el 23 de mar*

**ACTUACIONES**

**JAZZ, EDADES 7-8**

ju 16 de ene - Recital hasta el 6 de ene \$81/\$91 5:30-6:30 p.m. 1551.101 BR el 7 de ene \$91/\$101

*\*No habrá clase el 26 de mar*

**ACTUACIONES**

**POMPONES PARA PRINCIPIANTES**

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

**Edades 8 a 12**

mi 15 de enero - Recital hasta el 6 de ene \$81/\$91 6-7 p.m. 1451.101 BR el 7 de ene \$91/\$101

*No habrá clase el 25 de mar*

mi 15 de ene - Recital hasta el 6 de ene \$81/\$91 6:30-7:30 p.m. 1411.101 EP el 7 de ene \$91/\$101

*\*No habrá clase el 25 de mar*

**ACTUACIONES**

**BAILE LÍRICO**

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

mi 15 de enero - Recital hasta el 6 de ene \$81/\$91 7-8 p.m. 1391.101 BR el 7 de ene \$91/\$101

*\*No habrá clase el 25 de mar*



**GIMNASIA**

Las clases de nivel de principiante se enfocan en el movimiento.

La inscripción para sesiones impartidas por padres de familia y de pre-gimnasia comienza el 2 de diciembre.

**Todas las clases de gimnasia ahora se imparten en el Centro Recreativo Bison Ridge, 13905 E. 112th Ave.**

**IMPARTIDAS POR PADRES DE FAMILIA**

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

**Edades 2 - 4 y padre de familia**

6 de ene - 17 de feb/lu hasta el 31 de dic \$27/\$37	9:30 - 10:15 a.m. el 1 de ene \$37/\$47	2101.105
6 de ene - 17 de feb/lu hasta el 31 de dic \$27/\$37	11:30 - 12:15 p.m. el 1 de ene \$37/\$47	2101.106
7 de ene - 18 de feb/ma hasta el 31 de dic \$27/\$37	9:30 - 10:15 a.m. el 1 de ene \$37/\$47	2101.101
10 de ene - 21 de feb/vi hasta el 31 de dic \$27/\$37	9:30 - 10:15 a.m. el 1 de ene \$37/\$47	2101.102
10 de ene - 21 de feb/vi hasta el 31 de dic \$27/\$37	10:30 - 11:15 a.m. el 1 de ene \$37/\$47	2101.103
11 de ene - 22 de feb/sá hasta el 31 de dic \$27/\$37	9 - 9:45 a.m. el 1 de ene \$37/\$47	2101.104
9 de mar - 20 de abr/lu hasta el 3 de mar \$27/\$37	9:30 - 10:15 a.m. el 4 de mar \$37/\$47	2102.105
9 de mar - 20 de abr/lu hasta el 3 de mar \$27/\$37	11:30 - 12:15 p.m. el 4 de mar \$37/\$47	2102.106
10 de mar - 21 de abr/ma hasta el 3 de mar \$27/\$37	9:30 - 10:15 a.m. el 4 de mar \$37/\$47	2102.101
13 de mar - 24 de abr/vi hasta el 3 de mar \$27/\$37	9:30 - 10:15 a.m. el 4 de mar \$37/\$47	2102.102
13 de mar - 24 de abr/vi hasta el 3 de mar \$27/\$37	10:30 - 11:15 a.m. el 4 de mar \$37/\$47	2102.103
14 de mar - 25 de abr/sá hasta el 3 de mar \$27/\$37	9 - 9:45 a.m. el 4 de mar \$37/\$47	2102.104

**ACTUACIONES**

**HIP HOP**

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

**NIVEL PRINCIPIANTE, EDADES 7 - 10**

mi 15 de ene - Recital hasta el 6 de ene \$81/\$91	5:30-6:30 p.m. el 7 de ene \$91/\$101	1201.101 EP
---	--	-------------

*\*No habrá clase el 25 de mar*

ma 14 de ene - Recital hasta el 6 de ene \$81/\$91	5:30-6:30 p.m. el 7 de ene \$91/\$101	1251.101 BR
---	--	-------------

*\*No habrá clase el 24 de mar*

**NIVEL INTERMEDIO, EDADES 11-16**

ma 14 de ene - Recital hasta el 6 de ene \$81/\$91	6:30-7:30 p.m. el 7 de ene \$91/\$101	1261.101 BR
---	--	-------------

*\*No habrá clase el 24 de mar*

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

ma 14 de ene - Recital hasta el 6 de ene \$81/\$91	7:30-8:30 p.m. el 7 de ene \$91/\$101	1291.101 BR
---	--	-------------

*\*No habrá clase el 24 de mar*

**SIN ACTUACIÓN**

**FUNDAMENTOS DEL BALLE, EDADES 3**

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

Los lu del 13 de ene - 11 de mayo hasta el 6 de ene \$60/\$70	6:30-7 p.m. el 7 de ene \$70/\$80	1651.101 BR
--	--------------------------------------	-------------

*\*No habrá clase el 23 de mar*

**ACTUACIONES**

**FUNDAMENTOS DEL BALLE, EDADES 4**

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

lu 13 de ene - Recital hasta el 6 de ene \$70/\$80	7-7:30 p.m. el 7 de ene \$80/\$90	1651.102 BR
---	--------------------------------------	-------------

*\*No habrá clase el 23 de mar*

**ACTUACIONES**

**PRESENTACIÓN AL BALLE, EDADES 5-6**

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

lu 13 de ene - Recital hasta el 6 de ene \$78/\$88	7:30-8:15 p.m. el 7 de ene \$88/\$98	1661.101 BR
---	---	-------------

*\*No habrá clase el 23 de mar*

**PRE-GIMNASIA**

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

**Edades 4-5**

6 de ene - 17 de feb/lu hasta el 31 de dic \$27/\$37	10:30 - 11:15 a.m. el 1 de ene \$37/\$47	2201.106
6 de ene - 17 de feb/lu hasta el 31 de dic \$27/\$37	12:30 - 1:15 p.m. el 1 de ene \$37/\$47	2201.107
7 de ene - 18 de feb/ma hasta el 31 de dic \$27/\$37	10:30 - 11:15 a.m. el 1 de ene \$37/\$47	2201.101
7 de ene - 18 de feb/ma hasta el 31 de dic \$27/\$37	11:30 - 12:15 a.m. el 1 de ene \$37/\$47	2201.102
10 de ene - 21 de feb/vi hasta el 31 de dic \$27/\$37	11:30 - 12:15 a.m. el 1 de ene \$37/\$47	2201.103
11 de ene - 22 de feb/sá hasta el 31 de dic \$27/\$37	10 - 10:45 a.m. el 1 de ene \$37/\$47	2201.104
11 de ene - 22 de feb/sá hasta el 31 de dic \$27/\$37	11 - 11:45 a.m. el 1 de ene \$37/\$47	2201.105
9 de mar - 20 de abr/lu hasta el 3 de mar \$27/\$37	10:30 - 11:15 a.m. el 4 de mar \$37/\$47	2202.106
9 de mar - 20 de abr/lu hasta el 3 de mar \$27/\$37	12:30 - 1:15 p.m. el 4 de mar \$37/\$47	2202.107
10 de mar - 21 de abr/ma hasta el 3 de mar \$27/\$37	10:30 - 11:15 a.m. el 4 de mar \$37/\$47	2202.101
10 de mar - 21 de abr/ma hasta el 3 de mar \$27/\$37	11:30 - 12:15 a.m. el 4 de mar \$37/\$47	2202.102
13 de mar - 24 de abr/vi hasta el 3 de mar \$27/\$37	11:30 - 12:15 a.m. el 4 de mar \$37/\$47	2202.103
14 de mar - 25 de abr/sá hasta el 3 de mar \$27/\$37	10 - 10:45 a.m. el 4 de mar \$37/\$47	2202.104
14 de mar - 25 de abr/sá hasta el 3 de mar \$27/\$37	11-11:45 a.m. el 4 de mar \$37/\$47	2202.105



**GIMNASIA PARA PRINCIPIANTES**

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

**Edades 6 - 17**

6 de ene - 17 de feb/lu hasta el 31 de dic \$32/\$42	4:30 - 5:30 p.m. el 1 de ene \$42/\$52	2301.101
6 de ene - 17 de feb/lu hasta el 31 de dic \$32/\$37	5:30 - 6:30 p.m. el 1 de ene \$37/\$52	2301.102
6 de ene - 17 de feb/lu hasta el 31 de dic \$32/\$42	7:30 - 8:30 p.m. el 1 de ene \$42/\$52	2301.107
6 de ene - 17 de feb/lu hasta el 31 de dic \$32/\$42	7:30 - 8:30 p.m. el 1 de ene \$42/\$52	2301.108
8 de ene - 19 de feb/mi hasta el 31 de dic \$32/\$42	1 - 2 p.m. el 1 de ene \$42/\$52	2301.110
8 de ene - 19 de feb/mi hasta el 31 de dic \$32/\$42	4:30 - 5:30 p.m. el 1 de ene \$42/\$52	2301.103
8 de ene - 19 de feb/mi hasta el 31 de dic \$32/\$42	6:30 - 7:30 p.m. el 1 de ene \$42/\$52	2301.104
8 de ene - 19 de feb/mi hasta el 31 de dic \$32/\$42	7:30 - 8:30 p.m. el 1 de ene \$42/\$52	2301.105
8 de ene - 19 de feb/mi hasta el 31 de dic \$32/\$42	7:30 - 8:30 p.m. el 1 de ene \$42/\$52	2301.109
11 de ene - 22 de feb/sá hasta el 31 de dic \$32/\$42	Mediodía - 1 p.m. el 1 de ene \$42/\$52	2301.106
9 de mar - 20 de abr/lu hasta el 3 de mar \$32/\$42	4:30 - 5:30 p.m. el 4 de mar \$42/\$52	2302.101
9 de mar - 20 de abr/lu hasta el 3 de mar \$32/\$42	5:30 - 6:30 p.m. el 4 de mar \$42/\$52	2302.102
9 de mar - 20 de abr/lu hasta el 3 de mar \$32/\$42	7:30 - 8:30 p.m. el 4 de mar \$42/\$52	2302.107
9 de mar - 20 de abr/lu hasta el 3 de mar \$32/\$42	7:30 - 8:30 p.m. el 4 de mar \$42/\$52	2302.108
11 de mar - 22 de abr/mi hasta el 3 de mar \$32/\$42	1 - 2 p.m. el 4 de mar \$42/\$52	2302.110
11 de mar - 22 de abr/mi hasta el 3 de mar \$32/\$42	4:30 - 5:30 p.m. el 4 de mar \$42/\$52	2302.103
11 de mar - 22 de abr/mi hasta el 3 de mar \$32/\$42	6:30 - 7:30 p.m. el 4 de mar \$42/\$52	2302.104
11 de mar - 22 de abr/mi hasta el 3 de mar \$32/\$42	7:30 - 8:30 p.m. el 4 de mar \$42/\$52	2302.105
11 de mar - 22 de abr/mi hasta el 3 de mar \$32/\$42	7:30 - 8:30 p.m. el 4 de mar \$42/\$52	2302.109
14 de mar - 25 de abr/sá hasta el 3 de mar \$32/\$42	Mediodía - 1 p.m. el 4 de mar \$42/\$52	2302.106

**GIMNASIA PARA PRINCIPIANTES AVANZADOS**

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

**Edades 6 - 17**

6 de ene - 17 de feb/lu hasta el 31 de dic \$32/\$42	4:30 - 5:30 p.m. el 1 de ene \$42/\$52	2311.101
6 de ene - 17 de feb/lu hasta el 31 de dic \$32/\$42	6:30 - 7:30 p.m. el 1 de ene \$42/\$52	2311.102
8 de ene - 19 de feb/mi hasta el 31 de dic \$32/\$42	5:30 - 6:30 p.m. el 1 de ene \$42/\$52	2311.103
10 de ene - 21 de feb/mi hasta el 31 de dic \$32/\$42	4:30 - 5:30 p.m. el 1 de ene \$42/\$52	2311.105
11 de ene - 22 de feb/sá hasta el 31 de dic \$32/\$42	Mediodía - 1 p.m. el 1 de ene \$42/\$52	2311.104
9 de mar - 20 de abr/lu hasta el 3 de mar \$32/\$42	4:30 - 5:30 p.m. el 4 de mar \$42/\$52	2312.101
9 de mar - 20 de abr/lu hasta el 3 de mar \$32/\$42	6:30 - 7:30 p.m. el 4 de mar \$42/\$52	2312.102
11 de mar - 22 de abr/mi hasta el 3 de mar \$32/\$42	5:30 - 6:30 p.m. el 4 de mar \$42/\$52	2312.103
13 de mar - 24 de abr/vi hasta el 3 de mar \$32/\$42	4:30 - 5:30 p.m. el 4 de mar \$42/\$52	2312.105
14 de mar - 25 de abr/sá hasta el 3 de mar \$32/\$42	Mediodía - 1 p.m. el 4 de mar \$42/\$52	2312.104

**GIMNASIA INTERMEDIA**

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

**Edades 6 - 17**

6 de ene - 17 de feb/lu hasta el 31 de dic \$35/\$45	6 - 7:30 p.m. el 1 de ene \$45/\$55	2321.101
8 de ene - 19 de feb/mi hasta el 31 de dic \$35/\$45	6 - 7:30 p.m. el 1 de ene \$45/\$55	2321.102
11 de ene - 22 de feb/sá hasta el 31 de dic \$35/\$45	2:30 - 4 p.m. el 1 de ene \$45/\$55	2321.103
9 de mar - 20 de abr/lu hasta el 3 de mar \$35/\$45	6 - 7:30 p.m. el 4 de mar \$45/\$55	2322.101
11 de mar - 22 de abr/mi hasta el 3 de mar \$35/\$45	6 - 7:30 p.m. el 4 de mar \$45/\$55	2322.102
14 de mar - 25 de abr/sá hasta el 3 de mar \$35/\$45	2:30 - 4 p.m. el 4 de mar \$45/\$55	2322.103

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

La inscripción para todos los programas de nivel de equipo CARA comienza el 2 de diciembre. Hay un cargo adicional de \$ 10 para inscribirse en las clases dentro de una semana de la fecha de inicio. Para disfrutar de las tarifas que se encuentran a continuación, inscribese lo más pronto posible.

**EQUIPO CARA DE GIMNASIA DE NIVEL 2 PARA NIÑAS**

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

**Edades 6 - 17**

7 de ene - 28 de feb/ma hasta el 1 de ene \$40/\$50	5:30 - 7:30 p.m. el 2 de ene \$50/\$60	2441.101	4 semanas
9 - 30 de ene/ju	5:30 - 7:30 p.m. el 2 de ene \$50/\$60	2441.102	4 semanas
4 - 25 de feb/ma hasta el 29 de ene \$40/\$50	5:30 - 7:30 p.m. el 30 de ene \$50/\$60	2442.101	4 semanas
6 - 27 de feb/ju hasta el 29 de ene \$40/\$50	5:30 - 7:30 p.m. el 30 de ene \$50/\$60	2442.102	4 semanas
3 - 31 de mar/ma hasta el 26 de feb \$50/\$60	5:30 - 7:30 p.m. el 27 de feb \$60/\$70	2443.101	5 semanas
5 - 26 de mar/ju hasta el 26 de feb \$40/\$50	5:30 - 7:30 p.m. el 27 de feb \$50/\$60	2443.102	4 semanas
7 - 28 de abr/ma hasta el 1 de abr \$40/\$50	5:30 - 7:30 p.m. el 2 de abr \$50/\$60	2444.101	4 semanas
2 - 30 de abr/ju hasta el 27 de mar \$50/\$60	5:30 - 7:30 p.m. el 28 de mar \$60/\$70	2444.102	5 semanas

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

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

**Edades 6 - 17**

7 - 30 de ene/ma/ju hasta el 1 de ene \$90/\$100	7:15 - 9:15 p.m. el 2 de ene \$100/\$110	2411.101	4 semanas
4 - 27 de feb/ma/ju hasta el 29 de ene \$90/\$100	7:15 - 9:15 p.m. el 30 de ene \$100/\$110	2412.101	4 semanas
3 - 31 de mar/ma/ju hasta el 26 de feb \$101/\$111	7:15 - 9:15 p.m. el 27 de feb \$111/\$121	2413.101	4.5 semanas
2 - 30 de abr/ma/ju hasta el 27 de mar \$101/\$111	7:15 - 9:15 p.m. el 28 de mar \$111/\$121	2414.101	4.5 semanas

**SESIONES INFORMALES DE EQUIPO CARA**

Este es un horario abierto del gimnasio para que los miembros del equipo de gimnasia CARA vengan y obtengan práctica extra.

**Nivel 3 y 4**

los viernes 5:30 - 7:30 p.m. \$10 por cada sesión informal que se asista. El recibo debe ser presentado al personal supervisor de gimnasia.

**Sesiones Opcionales**

los viernes 7:15 - 9:15 p.m. \$10 por cada sesión informal que se asista. El recibo debe ser presentado al personal supervisor de gimnasia.

**NIVEL PRINCIPIANTE PARA NIÑOS**

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

**Edades 6 - 17**

11 de ene - 22 de feb/sá hasta el 31 de dic \$35/\$45	2:30 - 4:00 p.m. el 1 de ene \$45/\$55	2351.101
14 de mar - 25 de abr/sá hasta el 3 de mar \$35/\$45	2:30 - 4:00 p.m. el 4 de mar \$45/\$55	2352.101

**NIVEL AVANZADO PARA NIÑOS**

Esta clase continúa el desarrollo de destrezas para formar combinaciones más avanzadas que preparan a los niños para la gimnasia competitiva. Los niños reciben instrucción en vueltas, y en todos los aparatos masculinos de gimnasia.

**Edades 6 - 17**

7 de ene - 20 de feb/ma/ju hasta el 31 de dic \$40/\$50	4:30 - 5:30 p.m. el 1 de ene \$50/\$60	2361.101
10 de mar - 23 de abr/ma/ju hasta el 3 de mar \$40/\$50	4:30 - 5:30 p.m. el 4 de mar \$50/\$60	2362.101

**SESIONES INFORMALES PARA EDADES PREESCOLARES**

Este es un horario abierto del gimnasio donde los padres de familia y los niños pueden juntos explorar la gimnasia. Cada participante debe estar acompañado por un padre de familia en todo momento. Los padres de familia son responsables de la supervisión y enseñanza de sus hijos. El personal de gimnasia establecerá estaciones apropiadas para la edad de los niños, para que puedan explorar.

los viernes de 1 - 2:30 p.m. \$7 por cada sesión informal que se asista. Debe presentarse el recibo al personal supervisor de gimnasia.

**QUÉ VESTIR E INFORMACIÓN DE LAS LECCIONES**

**Ropa**

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

**CLASES PARTICULARES**

Puede sobresalir en el deporte de la gimnasia por medio de clases particulares individuales impartidas por un entrenador de primera. Los días y los horarios de clase se programan entre el estudiante y el instructor. Los participantes de todas las edades y niveles de habilidad pueden tomar las clases particulares. Para inscripciones en clases particulares, llame al 303-289-3789.

**Entrenador de Nivel de Equipo Competitivo**

Clase particular de 30 minutos (1 persona) \$ 26 / \$ 36

Clase particular de 1 hora (1 persona) \$40 / \$50

Clase semi-particular de una hora (hasta 3 personas) \$ 30 / \$ 40 por persona

**Entrenador de Nivel de Clase**

Clase particular de 30 minutos (1 persona) \$20 / \$30

Clase particular de 1 hora (1 persona) \$34 / \$44

Clase semi-particular de una hora (hasta 3 personas) \$24 / \$34 por persona



## DEPORTES JUVENILES DE COMMERCE CITY

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

### Básquetbol Juvenil

#### NUGGETS JUVENILES

¡Encesta la diversión con Commerce City y los Nuggets de Denver en el 2020! Todos los participantes recibirán una camiseta de los Denver Nuggets, y dos entradas gratis para ver un partido de Denver Nuggets en el Pepsi Center.

#### DIVISIÓN I (CLÍNICA MIXTA) KINDERGARTEN

Presente a los niños las destrezas básicas del básquetbol con este programa para principiantes. Los participantes se enfocan en los fundamentos del dominio del balón, en los pases, en lanzamientos a la canasta, y en la defensa durante esta clínica semanal. No hay juegos de liga programados para este programa; es principalmente un programa de instrucción.

Fecha Límite de Inscripción: 29 de dic 5001.101

Fecha de Inicio: Semana del 22 de ene

Inscripción Temprana: 22 de dic \$45/\$55

Después del: 22 de dic \$55/\$65

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

Aumenta las destrezas y habilidades en la cancha a través de la instrucción y juegos de liga. Desarrolla los fundamentos del dominio del balón, de pasar el balón y de lanzamiento a la canasta. Los participantes se reúnen una vez a la semana para practicar (día/hora determinado por el entrenador) y los juegos son los sábados por la mañana en el Centro Recreativo Bison Ridge.

Fecha Límite de Inscripción: 29 de dic 5001.102

Fecha de Inicio: Semana del 13 de ene

Inscripción Temprana: 22 de dic \$60/\$70

Después del: 22 de dic \$70/\$80

#### DIVISIÓN III – GRADOS 3 - 4

5001.103 (Niños) y 5001.104 (Niñas)

#### DIVISIÓN IV – GRADOS 5 - 6

5001.105 (Niños) y 5001.106 (Niñas)

(Ligas Separadas Para Niños y Niñas)

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

Fecha Límite de Inscripción: 29 de dic

Fecha de Inicio: Semana del 13 de ene

Inscripción Temprana: 22 de dic \$70/\$80

Después del: 22 de dic \$80/\$90

#### RETO DE DESTREZAS CON LOS DENVER NUGGETS

Los niños y las niñas demuestran sus destrezas y talentos en el básquetbol en el dominio del balón, el pase del balón, y el lanzamiento a la canasta en esta competencia GRATIS. Los mejores anotadores de cada grupo de edad avanzan a una competencia seccional y los mejores anotadores de la competencia seccional avanzan al campeonato estatal con la posibilidad de ser después reconocidos en un juego de los Nuggets. Para obtener más información, envíe un correo electrónico a Nic Jones en njones@c3gov.com

#### Edades 6 - 13 (para el 30 de abril).

La inscripción comienza 30 minutos antes de la hora de inicio de cada grupo de edad y termina a la hora de inicio.

vi 31 de ene Centro Recreativo Bison Ridge

de 6 - 9 años: 5:30 p.m. inscripción, 6 p.m. hora de inicio

de 10 - 13 años: 7:00 p.m. inscripción, 7:30 p.m. hora de inicio

#### CAMPAMENTOS DE “PRECALENTAMIENTO” DE BÁSQUETBOL

¡Prepárate para la temporada de básquetbol de 2020! Practica tu tiro a la canasta, dominio del balón, pase del balón, y mucho más en este minicampamento de dos días. El campamento se estructurará como una oportunidad supervisada, sin inscripción previa, ligeramente instruida para aprender y jugar, y está diseñada para jóvenes de 8 a 13 años. Todos los participantes reciben un balón de básquetbol. Ofreceremos dos oportunidades separadas de campamento ubicadas en el Centro Recreativo Bison Ridge y el Centro Recreativo Eagle Pointe.

Fecha Límite de Inscripción: 16 de dic

**Del 30 - 31 de dic Bison Ridge 5401.101**

De 8 - 10 años 8:30 am a 10:00 am ambos días

de 11 - 13 años: de 10:30 am al mediodía, ambos días

**Del 2 - 3 de ene Eagle Pointe 5401.102**

De 8 - 10 años 8:30 am a 10:00 am ambos días

De 11 - 13 años: de 10:30 am al mediodía, ambos días

Puedes encontrar información adicional en  
[teamsideline.com/commercecity](https://teamsideline.com/commercecity)

## DEPORTES DE PRIMAVERA

### Voleibol Juvenil

#### CAMPAMENTO DE FUNDAMENTOS DEL VOLEIBOL - BR

Desarrolla los fundamentos del voleibol en este minicampamento. El campamento será organizado para jóvenes de 9 - 13 años. Todos los participantes recibirán un regalito de campamento. El campamento tomará lugar en Centro Recreativo Bison Ridge.

Fecha Límite de Inscripción: 16 de dic \$30/\$40 5401.103  
 Fecha del Campamento: 30 de dic 6 - 8 pm Bison Ridge

#### CAMPAMENTO DE FUNDAMENTOS DEL VOLEIBOL - EP

Desarrolla los fundamentos del voleibol en este minicampamento. El campamento será organizado para jóvenes de 9 - 13 años. Todos los participantes recibirán un regalito de campamento. El campamento tomará lugar en Centro Recreativo Eagle Pointe.

Fecha Límite de Inscripción: 16 de dic \$30/\$40  
 Fecha del Campamento: 3 de ene 9 - 11 am Eagle Pointe

#### VOLEIBOL JUVENIL – GRADOS 2 - 6

Este emocionante y desafiante programa desarrolla los fundamentos básicos del voleibol, y también promueve el trabajo en equipo y deportividad. Los participantes se reúnen dos veces a la semana para practicar (días y horas determinados por el entrenador) y los días de juego son los sábados en varios lugares de la zona metropolitana de Denver.

Fecha Límite de Inscripción: 9 de mar 5101.101  
 Hasta el 2 de mar \$55/\$65  
 Después del 2 de mar \$65/\$75  
 Fecha de Inicio: Semana del 16 de mar

#### VOLEIBOL JUVENIL – GRADOS 7 - 8

Este emocionante y desafiante programa desarrolla los fundamentos básicos del voleibol, y también promueve el trabajo en equipo y la deportividad. Los participantes se reúnen dos veces por semana para practicar (días y horas determinados por el entrenador) y los días de juegos son los sábados en varios lugares de la zona metropolitana de Denver.

Fecha Límite de Inscripción: 9 de mar 5101.102  
 Hasta el 2 de mar \$60/\$70  
 Después del 2 de mar \$70/\$80  
 Fecha de Inicio: Semana del 16 de mar

### Fútbol Juvenil

#### FÚTBOL MIXTO DE DIVISIÓN I: KINDERGARTEN - GRADO 1

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

Fecha Límite de Inscripción: 24 de feb 5201.101  
 Hasta el 17 de feb \$50/\$60  
 Después del 17 de feb \$60/\$70  
 Fecha de Inicio: Semana del 9 de mar

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

Los participantes aprenden el dominio del balón, a pasar el balón, a recibir el balón y tirar a la meta, en un ambiente divertido de juego. Este programa se reúne dos veces a la semana para practicar (días y horas determinados por el entrenador) y los partidos se juegan los sábados por la mañana en el Dick's Sporting Goods Park.

Fecha Límite de Inscripción: 24 de feb 5201.102  
 Hasta el 17 de feb \$55/\$66  
 Después del 17 de feb \$65/\$76  
 Fecha de Inicio: 9 de mar

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

Este emocionante y desafiante programa desarrolla aún más los fundamentos básicos de las destrezas futbolísticas, y también promueve el trabajo en equipo y la buena deportividad. A este nivel se agregan porteros a los juegos y se desarrolla el conocimiento de estrategias ofensivas y defensivas. Los equipos se reúnen dos veces por semana para practicar (días y horas determinados por el entrenador) y los partidos se juegan los sábados por la mañana en Dick's Sporting Goods Park

Fecha Límite de Inscripción: 24 de feb 5201.103  
 Hasta el 17 de feb \$60/\$72  
 Después del 17 de feb \$70/\$82  
 Fecha de Inicio: Semana del 9 de mar

Encuentre información adicional de la liga, incluyendo horarios y direcciones en [Teamsideline.com/commerccity](http://Teamsideline.com/commerccity).

## Información de Inscripción

El departamento de parques y recreación forma equipos basados en las áreas de asistencia de las escuelas; padres de familia, por favor asegúrese de inscribir a su hijo(a) para la escuela a la que asiste o la que está en su vecindario. Se puede requerir un comprobante de domicilio o verificación de inscripción antes del inicio de la temporada. Haremos todo lo posible para formar equipos para cada escuela y para llevar a cabo las prácticas en esas ubicaciones. Si no se pueden formar equipos en su escuela particular, combinaremos escuelas/equipos que estén en proximidad. Las inscripciones recibidas después de que los equipos llenen sus cupos serán puestos en una lista de espera. Si suficientes jugadores se inscriben antes de la fecha límite de inscripción, haremos todo lo posible para formar un nuevo equipo de esta lista. Después de la fecha límite de inscripción, los jugadores en lista de espera pueden ser agregados a un equipo si un jugador se retira antes de llegar a la mitad de la temporada. Las inscripciones y la lista de espera se basan según el orden de ser recibidas. Durante la temporada, los equipos usan los campos o los gimnasios de las escuelas locales para practicar. Cuando haya conflicto de uso, el personal de recreación trabajará para organizar una ubicación alternativa; sin embargo, las prácticas pueden ser canceladas en raros casos. El personal de la ciudad hace todo lo posible para encontrar entrenadores para todos los equipos. Si no se puede encontrar un entrenador, un miembro del personal se hará cargo de la primera práctica con la ayuda de los padres de familia de los jugadores. Si no se encuentra un entrenador antes del primer partido programado, el equipo puede ser cancelado. Este es siempre el último recurso, así que, padres de familia por favor ayúdenos a encontrar ese entrenador perfecto que estamos buscando. Si usted conoce a alguien que está interesado en entrenar, por favor facilítele la información de contacto a Nic Jones en [njones@c3gov.com](mailto:njones@c3gov.com).

### DEPORTES – INSCRIPCIÓN DE JÓVENES

Bison Ridge 303-286-6801

Eagle Pointe 303-289-3789

[C3gov.com/register](http://C3gov.com/register)

## Nuestra Filosofía de Deportes Juveniles

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

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

## Usted puede marcar la diferencia al servir de entrenador para los deportes juveniles

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



## ¡También Necesitamos Árbitros!

Commerce City está en busca de árbitros para el básquetbol de invierno, y para las temporadas de fútbol de primavera. Los partidos se llevan a cabo los sábados por la mañana en el Centro Recreativo Bison Ridge/Dicks Sporting Goods Park. Una clínica gratis se llevará a cabo antes de la temporada. Por favor llame a Nic Jones para obtener más información al 303-289-3705.

## Línea Directa del Tiempo/Clima

303-289-3757 ó bien visite [teamsideline.com/commercecitiy](http://teamsideline.com/commercecitiy)

# PROVEEDORES LOCALES DE DEPORTES JUVENILES

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

## COMMERCE CITY YOUTH ATHLETICS (CCYA)

Esta organización local sin fines de lucro aumenta los servicios de la ciudad, al ofrecer experiencias deportivas a todos los jóvenes interesados, y cuenta con inscripciones a bajo costo para fútbol americano, básquetbol, softball de niñas y de porrista. La misión de CCYA es enseñarles a los niños la importancia del compromiso, la disciplina y el trabajo en equipo. Los programas están diseñados para promover la salud física y mental, así como para crear orgullo en la comunidad. Para obtener más información, visite [www.leaguelineup.com/ccyaraiders](http://www.leaguelineup.com/ccyaraiders) o comuníquese con el director deportivo específico a continuación. Todo el equipo necesario es facilitado por CCYA para su uso durante la temporada (y debe ser devuelto al final del programa).

### SOFTBOL DE NIÑAS (PRIMAVERA)

**Edades 5 - 18**

Inscripción: de feb - mar

Temporada: de abr - jun

Director: Roger Comer, 303-210-5676 ó bien por correo electrónico [rogercomer33@gmail.com](mailto:rogercomer33@gmail.com)

### FÚTBOL AMERICANO RAIDERS (OTOÑO)

**Edades 6 - 14**

Inscripción: en julio

Temporada: de ago - nov

Director: Chuck Ingram, 303-286-7669

### LADY RAIDERS - EQUIPO DE PORRISTAS (OTOÑO)

**Edades 5 - 14**

Inscripción: en julio

Temporada: de ago - nov

Directora: Kathy Eggleston, 303-419-2584

### ADAMS CITY WRESTLING CLUB

El ACWC ofrece oportunidades para que todos los jóvenes desarrollen sus destrezas de lucha libre al más alto nivel posible. Las prácticas se llevan a cabo de lunes a jueves en la tarde en Adams City High School, y los partidos tienen lugar los fines de semana en la zona metropolitana de Denver. ACWC participa en la Western Suburban League.

**Edades 4 - 14**

Inscripción: abierta

Temporada: de nov - mar

Director: Tim Lucero at 970-381-5020 ó bien envíe un correo electrónico a [AdamsCityWrestlingClub@aol.com](mailto:AdamsCityWrestlingClub@aol.com)

## ROCKY MOUNTAIN THUNDERHAWKS FOOTBALL ASSOCIATION (OTOÑO)

Los jóvenes en los grados 1 - 8 pueden jugar fútbol americano juvenil competitivo. Todos los entrenadores han sido certificados por USA Football Heads Up. Los equipos practican tres veces por semana en el área de Commerce City. Los partidos se juegan en toda la zona metropolitana de Denver. Durante todo el verano se ofrecen campamentos de acondicionamiento y de fundamentos para todos los jóvenes, incluso para los de otras ligas. President: Courtney Vanc al 720-616-9757 ó bien por medio de correo electrónico del sitio web [www.thunderhawkfootball.com](http://www.thunderhawkfootball.com)

## BRIGHTON YOUTH BASEBALL ASSOCIATION (BYBA) BÉISBOL COMPETITIVO (PRIMAVERA Y OTOÑO)

Cuatro niveles diferentes de béisbol competitivo incluyendo Major, AAA, AA, y A. Los partidos se juegan en Brighton, Commerce City, y en la zona metropolitana de Denver. Equipos de Torneos: El programa BYBA ofrece opciones de equipo exclusivo para torneos para el más alto nivel de juego competitivo en la zona metropolitana. Las pruebas para los jugadores (tryouts) se llevan a cabo en julio y agosto.

**Edades 7 - 14**

Para más información visite: [www.brightonyouthbaseball.com](http://www.brightonyouthbaseball.com)

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

Ofrecemos lacrosse juvenil para todos los niveles de experiencia para los grados del 1ro - 12do. Los estudiantes de 1ro - 8vo participan en Colorado Youth Lacrosse Association (CYLA). Los equipos practican dos veces por semana y los partidos se juegan los fines de semana en la zona metropolitana de Denver.

Los estudiantes del 9no - 12do 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 visite [www.bisonlaxclub.com](http://www.bisonlaxclub.com). Comuníquese con nosotros por correo electrónico en [info@bisonlaxclub.com](mailto:info@bisonlaxclub.com) o bien por teléfono al llamar al 720-445-6190. Comuníquese por correo electrónico para obtener información de becas y para disponibilidad de equipo de préstamo.

### Primavera

Grados 1 - 8

Inscripción: en enero

Temporada: de marzo a junio

### Verano

Grados 9 - 12

Inscripción: en abril

Temporada: de junio a julio

### Otoño

Grados 1 - 12

Inscripción: de junio a julio

Temporada: de septiembre a octubre



## DEPORTES PARA ADULTOS

Reúna a su equipo y envíe un representante a la reunión organizacional de la liga correspondiente. Los nuevos equipos deben pagar las tarifas de la liga antes de la reunión de la liga en el Centro Recreativo Eagle Pointe. Llame al 303-289-3706 para más información. **Edades 16 y mayores.**

Deporte de Liga	Info Disponible	Comienza	Finaliza
Básquetbol de Invierno	Diciembre	Enero	Marzo
Voleibol de Invierno	Diciembre	Enero	Marzo
Softbol de Verano	Marzo	Mayo	Julio
Softbol de Otoño	Julio	Agosto	Octubre
Futsal de Otoño	Julio	Agosto	Octubre

### Lista de Jugadores Individuales

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

### LIGA DE BÁSQUETBOL DE INVIERNO EN BISON RIDGE, HOMBRES

#### Liga de Basquetbol Masculina de Adultos

Miércoles por las noches - 6:00 p.m.-9:30 p.m.

La fecha límite para inscribirse es el 3 de enero

La liga comienza el 8 de enero

Temporada de 10 partidos. Precios \$530 / \$550

La Reunión de la Liga es el 18 de diciembre a las 6 p.m. en Bison Ridge

Los primeros seis equipos en inscribirse tendrán un cupo asegurado en la liga.

Llame al 303 289-3706 para obtener más información.

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

#### Liga de Voleibol Mixta de Adultos

Lunes por las noches - 6:00 p.m.-9:30 p.m.

La fecha límite para inscribirse es el 3 de enero

La liga comienza el 6 de enero

Temporada de 10 partidos. Precios \$250 / \$275

La Reunión de la Liga es el 16 de diciembre a las 6 p.m. en Bison Ridge

Los primeros seis equipos en inscribirse tendrán un cupo asegurado en la liga.

Llame al 303 289-3706 para obtener más información.

### LIGA DE SOFTBALL DE VERANO - MIXTA

Forme un equipo de cinco hombres y cinco mujeres para la liga de softbol mixta para adultos, la cual comienza en abril. Un representante del equipo debe asistir a la reunión de la liga en el Centro Recreativo Eagle Pointe el miércoles 15 de abril a las 5:30 p.m. Los partidos se jugarán en Pioneer Park. Llame al 303-289-3706 para obtener información.

La Liga Mixta de los miércoles comienza el 6 de mayo

\$530 / \$550 (10 Partidos)

### LIGA DE SOFTBALL DE VERANO - HOMBRES

Únase a la diversión del softbol nocturno de hombres adultos a partir de abril. Un representante del equipo debe asistir a la reunión de la liga en el Centro Recreativo Eagle Pointe el jueves 16 de abril a las 5:30 p.m. Los partidos se jugarán en Pioneer Park. Llame al 303-289-3706 para obtener información. La Liga E-Rec de los martes comienza el 5 de mayo

La Liga Industrial de los jueves comienza el 7 de mayo

\$550 / \$530 (10 Partidos)



**JUEGOS INFORMALES DE PICKLEBALL EN BISON RIDGE**

Los martes 8:30 a.m.- 12 p.m.

Los jueves 8:30 a.m.- 12 p.m.

Los domingos 8:30 a.m.- 12 p.m.

**JUEGOS INFORMALES DE VOLEIBOL**

**Bison Ridge – Gimnasio # 3**

Los lunes 7:30 p.m.- 9:00 p.m.

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

**Eagle Pointe – Gimnasio # 3**

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

**JUEGOS INFORMALES DE BÁSQUETBOL DE HORA DEL ALMUERZO**

Pase durante la hora del almuerzo y ayude a organizar juegos amistosos de básquetbol. Tirele al cesto y diviértete en nuestros dos centros recreativos.

**Eagle Pointe**

Los miércoles del mediodía - 2 p.m.

**Bison Ridge**

Los viernes del mediodía - 2 p.m.

**CLASES PARTICULARES DE RACQUETBOL**

Obtenga instrucción individual en racquetbol para mejorar la técnica y la potencia. Llame al 303-289-3706 para programar una clase particular.

1 clase \$27 / \$30

3 clases \$60 / \$64

**Las jaulas de bateo – Reabren el 4 de abril**

Las Jaulas de Bateo en Pioneer Park, 5902 Holly St., abren para la temporada 2020 el sábado 4 de abril. Las jaulas de bateo están abiertas si el clima lo permite (mínimo 45 grados y condiciones secas).

Para obtener información acerca de las jaulas de bateo, llame al 303-289-3706 ó visite [c3gov.com/recreation](http://c3gov.com/recreation).

**Canchas de Tenis**

Hay dos canchas de tenis disponibles para uso público después del horario escolar y los fines de semana.

Por favor tenga en cuenta que los programas escolares tienen prioridad en el uso de las canchas.

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



**Renta de Instalaciones Deportivas**

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

**Pioneer Park, 5902 Holly St.**

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

**Fairfax Park, 6850 Fairfax St.**

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

**Centro de Servicios Municipales, 8602 Rosemary St.**

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

**Fronterra Park, 10020 Joplin St.**

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

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

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

**Monaco Park, 5790 Monaco St.**

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

**Turnberry Park, 10725 Wheeling St.**

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

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

Un campo multipropósito de béisbol / softbol (Campo de práctica)



## FAMILIA

### NOCHE FAMILIAR DE JUEGOS

¡Saquen los juegos de mesa, los juegos de barajas, y el juego Minute to Win (un minuto para ganar)! Vengan preparados para demostrar quién es el mejor en esta noche de divertidos juegos.

**Edades 7 y mayores con un adulto**

13 de dic/ vi 6 - 8 p.m. \$7/\$11/persona 7001.306 EP

### COSAS DE COCINA CON LA FAMILIA

Comprar y cocinar comidas saludables dentro del presupuesto puede ser complicado. Venga preparado para arremangarse y cocinar juntos. Los ingredientes, las recetas y los utensilios de cocina ya están incluidas para que las familias puedan duplicar el platillo en casa.

**Edades 6 - 12 con un adulto. Se requiere un adulto por cada niño.**

del 6 de feb al 5 - 7 p.m. Gratis 7001.103 EP  
19 de mar/ los ju

### BAILE DE PAPÁS E HIJAS - LA ESTREPITOSA DÉCADA DE LOS 20

¡Sean parte del anual Baile de Papás e Hijas! ¡Acompañe a su chica especial en una noche mágica de baile, juegos y premios! Las niñas con otras figuras paternas también pueden participar.

**Se deben inscribir tanto el adulto como la niña, y el cupo es limitado, así que regístrese pronto. Niñas edades 4 - 17 con figura paterna adulto.**

7 de feb/ vi 6-9 p.m. \$12/\$15/ 7051.101 BR

(los precios aumentan a \$ 16 / \$ 19 por persona después del 31 de ene)

### COCINA FAMILIAR

¡Una forma divertida y amena de involucrar a toda la familia en la preparación de la cena!

**Edades 6 - 12 con un adulto**

18 de feb al 10 5:30-7:30 p.m. \$40/\$60 7051.102 BR  
de mar/los ma

### TECNOLOGÍA FAMILIAR

Ven y acompáñenos mientras exploramos nuevas y simples vías para desarrollar interés en la codificación.

**Edades 6 - 10 con un adulto**

mi 19 de feb 5:30 - 7 p.m. \$4/\$6 7051.103 BR

### BAILE DE MÁSCARAS

¡Venga listo para convivir, y bailar toda la noche! ¡Commerce City amenizará un mágico baile de máscaras! Traiga a toda la familia a disfrutar de una noche de refrigerios, música y baile en el Centro Recreativo Bison Ridge. Traiga su propia máscara o diseñe una máscara provista en el evento.

20 de mar/vi 6 p.m.-8 p.m. \$10/\$12 4651.106 BR

### FIESTA DE TÉ DE PASCUA

¡Luzca lo mejor de la primavera y acuda a un Té de Pascua especial organizado por el personal del departamento de Adultos Activos de Commerce City! Pruebe bocadillos, ensaladas y ricos postrecitos mientras degusta de una variedad de tés. Tendremos juegos, contaremos historias, y nos divertiremos con amigos y familiares. ¡Traiga a sus hijos, sus abuelos, sus sobrinas, sobrinos y amigos porque TODOS pueden a participar en este divertido evento! Habrá transportación disponible desde Eagle Pointe a Bison Ridge, ¡llame al 303-289-3720 para reservar su cupo!

11 de abr/sá 11 a.m. - 1 p.m. \$12/\$13 4651.105 BR

### PINTURA FAMILIAR

Descubran su lado artístico juntos en una noche de pintura y diversión con la familia.

**Edades 6 años y mayores con un adulto**

13 de mar/vi 5:30-8 p.m. \$14/\$18 7001.104 EP

8 de mayo/ vie 5:30-8 p.m. \$14/\$18 7001.105 EP

### NOCHE FAMILIAR DE TRIVIA

¡Una noche de diversión para ver quién se apodera de la corona mientras las familias ponen a prueba sus conocimientos de la cultura pop!

**Edades 6 años y mayores con un adulto**

27 de mar/vi 5:30-7:30 p.m. \$6/\$10 7051.105 BR

**SERVICIOS DE LIBRO MÓVIL DE LA BIBLIOTECA ANYTHINK**

¡Descubra algo nuevo, incluso al estar siempre en marcha! El servicio de libro móvil de Anythink hace una parada semanal en Eagle Pointe. Súbase para obtener libros, recursos, actividades y más. Visite [anythinklibraries.org](http://anythinklibraries.org) para ver un calendario completo y para actualizaciones. Todos los jueves, excepto en días festivos y en condiciones de mal tiempo.

**Todas las edades**

Los ju      11 a.m. - mediodía      Gratis      EP



**PROGRAMAS PARA NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR**

**DESCUBRIMIENTO INFANTIL EDADES 3 - 5**

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

**Eagle Pointe**

Los ma, mi, y ju	2:00-4:00 p.m.	\$30/\$40
Del 7 – 9 de ene	Haz Ruido, Mucho Mucho Ruido	7101.101
Del 4 – 16 de ene	Hola 2020	7102.101
Del 21 – 23 de ene	Castillos, Reyes y Reinas	7103.101
Del 28 – 30 de ene	Ponte Cómodo y a Leer	7104.101
Del 4 – 6 de feb	Hibernación de Invierno	7201.101
Del 11 – 13 de feb	De Todo Corazón	7202.101
Del 18 – 20 de feb	Nuestros Presidentes	7203.101
Del 25 – 27 de feb	Cuentos de Hadas	7204.101
Del 3 – 5 de mar	Semana de Dr. Seuss	7301.101
Del 10 – 12 de mar	Mucho Viento	7302.101
Del 17 – 19 de mar	Bienvenida Primavera	7303.101
Del 31 de mar – 2 de abr	Los 5 Sentidos	7304.101
Del 7 – 9 de abr	Animales Bebitos	7401.101
Del 14 – 16 de abr	Gran Búsqueda de Huevos de Pascua	7402.101
Del 21 – 23 de abr	Mariposas y Orugas	7403.101
Del 28 – 30 de abr	Nuestro Planeta	7404.101
Del 5 – 7 de mayo	La Mamá Gansa y Sus Amigos	7501.101
Del 12 – 14 de mayo	Vamos a la Granja	7502.101
Del 19 – 21 de mayo	Perros y Más Perros	7503.101



### Bison Ridge

Los ma, mi, y ju	2:00 p.m. - 4:00 p.m.	\$30/\$40	BR
Del 7 - 9 de ene	Joe el Vaquero	7151.101	
Del 14 - 16 de ene	Hielo Derretido	7251.102	
Del 21 - 23 de ene	Animales de Invierno	7151.103	
Del 28 - 30 de ene	Mis Guantes	7151.104	
Del 4 - 6 de feb	Día de la Marmota	7152.101	
Del 11 - 13 de feb	El Amor y la Amistad	7152.102	
Del 18 - 20 de feb	Diversión de Locura	7152.103	
Del 25 - 27 de feb	Cloudette	7152.104	
Del 3 - 5 de mar	Cumpleaños de Dr. Seuss	7153.101	
Del 10 - 12 de mar	Mi Familia y Yo	7153.102	
Del 17 - 19 de mar	Olla de Oro	7153.103	
Del 31 de mar - 2 de abr	Bienvenida Primavera	7153.104	
Del 7 - 9 de abr	Ahí Viene Pedro el Conejo	7154.101	
Del 14 - 16 de abr	Alrededor del Mundo	7154.102	
Del 21 - 23 de abr	Día de la Tierra	7154.103	
Del 28 - 30 de abr	Llueve a Mares	7154.104	
Del 5 - 7 de mayo	Cinco de Mayo / Día de las Madres	7155.101	
Del 12 - 14 de mayo	Jurassic Park	7155.102	
Del 19 - 21 de mayo	Extravagancia de Helados	7155.103	

### PADRE DE FAMILIA / NIÑO

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

Los ju	10 - 10:30 a.m.	BR
Del 9 - 30 de ene	\$40/\$50	7551.101
Del 6 - 27 de feb	\$40/\$50	7552.101
Del 5 - 26 de mar	\$40/\$50	7553.101
Del 2 - 30 de abr	\$50/\$60	7554.101
Del 7 - 28 de mayo	\$40/\$50	7555.101

### JUMPBUNCH DEPORTES Y EJERCICIOS PARA NIÑOS

Edades 3.5 - 6

Los ju	9:15 - 10 a.m.	BR
Del 9 - 30 de ene	\$44/\$55	7561.101
Del 6 - 27 de feb	\$44/\$55	7562.101
Del 5 - 26 de mar	\$44/\$55	7563.101
Del 2 - 30 de abr	\$55/\$66	7564.101
Del 7 - 28 de mayo	\$44/\$55	7565.101

## JÓVENES (EIDADES 6-10)

### COCINA CON CACHÉ

¡Mezcla sabrosos brebajes y después siéntate a disfrutar de tu labor y prueba los deliciosos bocadillos!

Edades 6 - 10

del 2 - 16 de dic/ los lu	9-11a.m.	\$30/\$40	7664.301 BR
---------------------------	----------	-----------	-------------

### EXCLUSIVO PARA NIÑOS

¡Conoce a nuevos amigos, juega, y prueba cosas nuevas al participar en artes y artesanías y muchas más actividades! ¡Esta es una gran noche para pasarla bien mientras compartes tiempo con amigos, tanto viejos como nuevos! ¡Los padres de familia pueden pasar dejando a sus niños y compartir una cita romántica!

Edades 6-10

3 de ene/vi	6-8:30 p.m.	\$10/\$12	7651.101 BR
10 de ene/vi	6-8:30 p.m.	\$10/\$12	7601.101 EP
14 de feb/vi	6-9:30 p.m.	\$18/\$23	7602.101 BR
6 de mar/vi	6-8:30 p.m.	\$10/\$12	7653.101 BR
3 de abr/vi	6-8:30 p.m.	\$10/\$12	7654.101 BR
10 de abr/vi	6-8:30 p.m.	\$10/\$12	7604.101 EP
1 de mayo/vi	6-8:30 p.m.	\$10/\$12	7655.101 BR

### OBRAS DE ARCILLA

Haz tus propias y maravillosas obras de arte con arcilla, pintura y otros medios para descubrir tu lado creativo con instructores de Downtown Aurora Visual Arts.

Edades 6 - 10

1 - 22 de feb/los sá	12 - 2 p.m.	\$33/\$45	7611.101 EP
2 - 16 de mar/ los lu	11:30 a.m. - 1:30 p.m.	\$27/\$37	7661.101 BR

### CODIFICACIÓN CON BOTS

Diviértete a lo grande mientras aprendes destrezas STEM. Con Spheros y Ozobots, la codificación se convierte en un camino divertido y atractivo hacia la enseñanza de la codificación.

Edades 6 - 10

3 - 24 de feb/ Los lu	5:30 - 7 p.m.	\$30/\$40	7662.101 BR
4 - 25 de abr/ Los sá	12 - 2 p.m.	\$30/\$40	7612.101 EP

**JURASSIC BRICK LAND**

Entra al mundo de los dinosaurios, y combina el amor por las criaturas prehistóricas con el amor por LEGO. ¡Las construcciones motorizadas de dinosaurios, los juegos y las actividades son estructurados alrededor de estos tan especiales reptiles! Las clases son guiadas por Bricks 4 Kidz. **Edades 6-10**

11 - 18 de mar /los mi 5:30-7pm \$35/\$45 7664.101 BR

**MARAVILLAS DE LA VIDA SILVESTRE**

Sumérgete en la maravilla que llamamos Colorado mientras que exploramos el aire libre y descubrimos la vida silvestre que caracteriza a Colorado.

**Edades 8 - 10**

9 - 23 de mayo/sá 12-2 p.m. \$30/\$40 7614.101 EP



**Talento y Música**

**NOCHE DE MUCHAS ESTRELLAS: GRADOS K-12**

**Edades 3 y mayores**

Llamando a todos los cantantes, bailarines, músicos, actores, magos e intérpretes para competir en el Show de Talentos Noche de Muchas Estrellas. Los ganadores de la competencia local pasan a competir contra otras ciudades a nivel estatal. La tarifa de entrada incluye solamente la audición, y no le garantiza un cupo en el show local. Las normas se pueden encontrar en línea en [www.c3gov.com/recreation](http://www.c3gov.com/recreation). Los participantes deben poder comprometerse con todas las fechas.

**Audiciones**

11 de feb/ ma	5:30 p.m.	\$6	
Centro Recreativo Brighton			
12 de feb/mi	5:30 p.m. - 6 p.m.	\$6	7801.104 BR

**Ensayo Local**

mi 26 de feb	5:30 p.m.	
Centro de Artes Escénicas Armory, 300 Strong Street		

**Show Local**

ma 27 de feb	5:30 p.m.	\$6
Centro de Artes Escénicas Armory 300 Strong Street		

**NOCHE DE MUCHAS ESTRELLAS SHOW ESTATAL DE TALENTOS**

Los ganadores del primer lugar del programa local pasan a competir en el show estatal de talentos. ¡Venga y apoye a los ganadores locales! Puede comprar boletos en línea en [www.cpra-web.org](http://www.cpra-web.org).

8 de mar/do Boletos Por confirmar Lugar: Por confirmar

**GUITARRA PARA JÓVENES**

**Guitar Heroes Nivel 1**

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. Cada sesión es de seis semanas de duración.

**Edades: 8 - 15**

11 de ene - 15 de feb/sá	10:15 - 11 a.m.	\$40/\$45	8211.101 EP
7 de mar - 11 de abr/sá	10:15 - 11 a.m.	\$40/\$45	8212.101 EP

**Guitar Heroes Nivel 2**

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. Cada sesión es de seis semanas de duración.

**Edades 8 - 15**

12 de ene - 15 de feb/sá	11:15 - 12 p.m.	\$40/\$45	8221.101 EP
7 de mar - 11 de abr/sá	11:15 - 12 p.m.	\$40/\$45	8222.101 EP

**EXPLORACIÓN DE MARIACHI**

Aprende acerca de todos los instrumentos del conjunto y descubre una comprensión básica de la notación musical. Escucha, canta y participa en conversaciones acerca de la variedad de géneros del mariachi mientras aprendes acerca de su historia y su cultura.

**Edades 6-10**

7 - 28 de mar/sá	12-2 p.m.	\$30/\$45	7613.101 EP
6 - 27 de abr/ lu	11:30 a.m.-1:30 p.m.	\$30/\$45	7663.101 BR

**Programas Informales y Actividades**

**LOCURA DE SECUNDARIA**

¡Festeja con tus amigos y haz nuevas amistades con juegos, música, diversión y premios!

**Grados 6 - 8**

Los sáb	7:15 p.m. - 10 p.m.	
No se permite la entrada después de las 8 p.m.		\$2

BR	EP
	11 de enero
1 de febrero	8 de febrero
7 de marzo	14 de marzo
4 de abril	11 de abril
2 de mayo	9 de mayo

**NOCHE DE ADOLESCENTES DE PASEO POR LA CIUDAD**

¡Fiesta en un parque cerca de ti! Disfruta de una fiesta al aire libre con música, castillos inflables, juegos, deportes y comida. ¡Y lo mejor es que todo es totalmente GRATIS!

**Edades: 11 - 17**

13 de mayo/ mi	5 – 7:30 p.m.	GRATIS	Veteran's Memorial Park
20 de mayo/mi	5 – 7:30 p.m.	GRATIS	Fronterra Park

**GÁNALE A LA POLICÍA**

¡Conoce a los oficiales de policía locales al jugar un partido amistoso!

¡GRATIS! Reportarse a las 4:45 p.m.

**Edades 9 - 17**

**Hockey de Piso**

17 de ene/ vi	4:45 p.m.	GRATIS	Adam City Middle School
---------------	-----------	--------	-------------------------

**Básquetbol**

20 de mar/ vi	4:45 p.m.	GRATIS	Boys and Girls Club
---------------	-----------	--------	---------------------

**Fútbol Tamaño Real**

17 de abr/ vi	4:45 p.m.	GRATIS	Fronterra Park
---------------	-----------	--------	----------------

**NÚCLEO INFORMAL**

Disponible de manera gratis, estas actividades informales incluyen billar, pared X-ergame, XBOX One, Nintendo Wii U, artesanías y juegos de mesa. Visita [c3gov.com/recreation](http://c3gov.com/recreation) para las horas de la sala de juegos.

**Edades 11 - 17**

los ma, mi, ju, vi	5:30-8:30 p.m.	GRATIS	EP
los sáb	12-5 p.m.	GRATIS	EP

**NÚCLEO SOCIAL – BISON RIDGE**

Disponible de manera GRATIS, las actividades informales incluyen un laboratorio de tecnología, Playstation, artesanías y juegos de mesa.

los ma, mi	5:30-8:30 p.m.	GRATIS	BR
------------	----------------	--------	----

**ADOLESCENTES (EADAES 11 - 17)**

**¡AÑO NUEVO, VIDA NUEVA! - PROGRAMA DE BIENESTAR DEL AÑO NUEVO DE LA CIUDAD DE COMMERCE CITY**

¡Este programa de Año Nuevo pondrá en marcha su cuerpo, mente y alma para mantenerlo en un camino saludable que durará más allá de enero! El programa es de tres meses de duración con visitas semanales, seminarios educativos acerca de nutrición y ejercicios en grupo. Sesiones para pesarse mensualmente, para tomar medidas corporales, composición corporal para verificar el porcentaje de grasa corporal. También incluye la inscripción a un programa de levantamiento de pesas los sábados, ejercicios en grupo, pesarse mensualmente, inscripción a nuestro programa de

coach de la vida, e incluye 3 sesiones de entrenamiento personal y masajes con nuestro terapeuta de masaje.

¡Gane premios por cumplir sus metas mensuales!

**Edades 16 y mayores.**

1/6-3/30/lu	6:00-7:30pm	\$350/\$370	3751.101
-------------	-------------	-------------	----------

**LUNES DE DIVERSIÓN – BR**

¡Mantente activo los lunes en el Centro Recreativo Bison Ridge! Quédate para una clase o quédate todo el día. Si te inscribes para todo el día, se incluye una excursión cada dos semanas.

Establece un horario personalizado a partir de \$ 120 / \$ 160 para una sesión de 8 semanas. Hay programa, con descuento, de día completo disponible por \$ 320 / \$ 440 (plan de pago disponible para la opción de día completo)

**Edades: Grados 6 - 8 / Los lunes**

**Sesión 3 del 13 de ene – 16 de mar de 2020**

8:30-10:15 a.m.	Cocina	7751.101
10:15 a.m. – 12 p.m.	Artes y Ciencias	7752.101
12:30 – 2:15 p.m.	Voleibol	7753.101
2:15 – 4 p.m.	Natación	7754.101
(Solo para días completos)	Excursiones	7756.101

**Sesión 4 del 30 de marzo – 18 de mayo de 2020**

8:30-10:15 a.m.	Cocina	7751.102
10:15 – 12 p.m.	Puntadas y Remiendos	7752.102
12:30 – 2:15 p.m.	Artes y Ciencias	7753.102
2:15 – 4 p.m.	Natación	7754.102
Excursiones solo para días completos		7756.102

**Excursiones (solo para participantes de día completo)**

27 de enero – Skate City, 10 de feb – Patinaje sobre Hielo, 2 de mar – DEFY Thornton, 16 mar – Fat Cats, 6 de abr – Progresh, 20 de abr – Dart Warz, 4 de mayo – Sala de Escape, 18 de mayo – Aurora Reservoir,

\*NO HABRÁ PROGRAMA el 20 de ene, 17 de feb

**CAFÉ DE CIENCIAS**

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

2-16 de dic/los lu	5:30-7 p.m.	\$60/\$70	7851.306 BR
--------------------	-------------	-----------	-------------

**¿QUIÉN COCINA?**

¿Quieres aprender nuevas recetas y cómo ayudar en la cocina? Quién Cocina ofrece un ambiente divertido y emocionante para desarrollar destrezas y técnicas prácticas para usar la creatividad en un entorno seguro.

**Edades 11 - 17**

7-21 de dic/sá	11 a.m. - 1 p.m.	\$35/\$45	7801.105 EP
18 de ene - 8 de feb/sá	11 a.m. - 1 p.m.	\$65/\$80	7851.101 BR

**BOXEO (EPIC)**

Este excelente programa no solo es divertido, sino que te ayudará a desarrollar la autoconfianza, ya que enseña autodisciplina, y cómo mantener una actitud positiva. Hay transporte disponible hacia y desde el gimnasio desde los Centros Recreativos Eagle Pointe y Bison Ridge. Llame al 303-289-3674 para más información. GRATIS para residentes si el participante cumple con los requisitos de asistencia.

**Edades 11 - 18**

Fechas	Regreso a EP	Regreso a BR
	4:45-7:30 p.m.	5:15-7:15 p.m.
del 9 - 30 de ene	7901.102	7901.103
del 6 - 27 de feb	7902.102	7902.103
del 5 - 26 de mar	7903.102	7903.103
del 2 - 30 de abr	7904.102	7904.103

**RCP Y PRIMEROS AUXILIOS**

Aprende a identificar emergencias y a responder en consecuencia. Este no es un curso de certificación oficial.

**Edades 11 - 17**

13 de ene/ lu	5-7:30 p.m.	\$5/\$10	7851.104 BR
---------------	-------------	----------	-------------

**FORTALEZA Y CONDICIONAMIENTO JUVENIL**

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 y / o para aquellos que se preparan para la próxima temporada deportiva.

**Edades 11 - 16**

ju del 21 de ene - 20 de feb/ma	5:15-6 p.m.	\$65/\$70	3261.101 BR
ju del 3 de mar - 2 de abr/ ma	5:15-6 p.m.	\$65/\$70	3262.101 BR

**EXPLORACIÓN TECNOLÓGICA**

Lanza tu creatividad y aprende infinitas oportunidades para ser creativo, y para divertirte mientras aprendes programación. **Edades 11 - 17**

6-20 de feb/ los ju	5:30-7:30pm	\$40/\$50	7801.101 EP
---------------------	-------------	-----------	-------------

**QUÉ ROLLO, FOTOGRAFÍA DE RECESO DE PRIMAVERA**

¿Tomas fotos divertidas con amigos o estas seriamente esforzándote en esta forma de arte? Al trabajar con una cámara profesional, explorarás cómo configurar la escena, capturar la luz y cómo encontrar los ángulos correctos.

**Edades 11 - 17**

23-25 de mar/ lu/ ma/ mi	9 a.m. - 1 p.m.	\$55/\$70	7851.102 BR
--------------------------	-----------------	-----------	-------------

**THE URBAN FARM PASEO A CABALLO DE RECESO DE PRIMAVERA**

Repórtate al Centro Recreativo Eagle Pointe y viaja hacia The Urban Farm para dos días de paseo a caballo.

**Edades 11 - 17**

27 de mar/vi	9 a.m.-3 p.m.	\$40/\$55	7801.102 EP
--------------	---------------	-----------	-------------

**PASEO A CABALLO**

¿Has querido siempre montar a caballo? ¡Esta es tu gran oportunidad! Repórtate al Centro Recreativo Eagle Pointe para cada semana viajar fuera de este sitio y disfrutar paseos a caballo por senderos. **Edades 11 - 17**

18 de abr - 9 de mayo/ los sá	9 a.m. - 2 p.m.	\$75/\$90	7801.103 EP
-------------------------------	-----------------	-----------	-------------

**DESTREZAS LABORALES**

¿Te asusta la idea de conseguir tu primer trabajo? Aprende las destrezas, el conocimiento y las habilidades que necesitas para obtener tu primer trabajo o para dominar el que ya tienes. **Edades 14 - 18**

21 y 22 de abr/ lu /ma	5:30 p.m.-8 p.m.	\$5/\$10	7851.103 BR
------------------------	------------------	----------	-------------

**CERÁMICA**

Presentación a construcción con arcilla. ¡Todos los participantes salen del programa con su propia hermosa creación! **Edades 11 - 17**

4 - 18 de mayo/ los lu	5:30-7:30 p.m.	\$35/\$50	7801.104 EP
------------------------	----------------	-----------	-------------

**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 de voluntarios, 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 al Centro Recreativo Eagle Pointe o al Centro Recreativo Bison Ridge, descarga una de nuestro sitio web en [www.c3gov.com](http://www.c3gov.com) o bien llámenos al 303-289-3674.

**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 303-289-3764 para obtener más información, o visite <https://www.adamscountyeducation.org/acmcy-nomination-instructions/>. Los formularios de nominación deben entregarse el viernes 31 de enero de 2020.

# CAMPAMENTOS DE VERANO

## Campamentos (con Licencia) de Verano de un Día de 2020

(Juvenil Camp Venture para niños en edad escolar 6 - 10, y Adventure Trek para las edades 11 - 15)

Nunca es demasiado temprano para comenzar a planificar las actividades de su hijo(a) del próximo verano. Commerce City ofrece un campamento de verano con licencia estatal para niños de 6 - 10 años (Camp Venture Juvenil) y de 11- 15 (campamento Adventure Trek). A continuación, se muestra información importante y fechas de los campamentos de 2020. El cupo es limitado, y las excursiones sujetas a cambios.

Camp Venture Juvenil	Edades 6 - 10	de lunes - viernes
Campamento Adventure Trek	Edades 11 - 15	de lunes - jueves

### FECHAS IMPORTANTES

#### Comienzan las Inscripciones para los Campamentos

19 de feb/mi	5:30 a.m.	EP y BR (Residentes)
20 de feb/ju	5:30 a.m.	EP and BR (No residentes)

#### Ayuda con el Paquete de Inscripción

Venga si necesita ayuda con el paquete del participante.

19 de feb/mi	6 p.m.	EP
--------------	--------	----

#### Se Debe Entregar el Paquete del Campamento

6 de mayo/mi	9 p.m.	EP and BR
--------------	--------	-----------

**Reunión de Padres de Familia** Obligatoria para todos los participantes inscritos en el campamento y sus padres de familia / tutores legales

6 de mayo/mi	6 p.m.	EP
--------------	--------	----

### CAMP VENTURE JUVENIL EDADES 6 - 10

del 1 de jun - 31 de jul/ de lu - vi	\$135/\$160 por semana	7 a.m. - 6 p.m.
--------------------------------------	------------------------	-----------------

EP	Fecha	Tema	Excursión
7501.201	Semana 1 del 1-5 de junio	Plantas vs Extraterrestres	Air & Space Museum
7501.202	Semana 2 del 8-12 de junio	Cuerpos Saludables, Mentes Saludables	Museo de Naturaleza y Ciencia de Denver
7501.203	Semana 3 del 15-19 de junio	No Todos los Héroes Usan Capa	Museo de Bomberos de Denver
7501.204	Semana 4 del 22-26 de junio	Detectives Determinados	Adams Mystery Playhouse
7501.205	Semana 5 del 29 de junio - 3 de julio	H2O	H2O'Brien Pool
7501.206	Semana 6 del 6-10 de julio	Desafío Extremo	DEFY Extreme Air Sports
7501.207	Semana 7 del 13-17 de julio	Alrededor del Mundo	Denver Puppet Theatre
7501.208	Semana 8 del 20-24 julio	Guerreros de la Vida Salvaje	The Urban Farm
7501.209	Semana 9 del 27-31 de julio	Semana para Promover el Apoyo	Aurora Reservoir

\*El cupo es limitado

### CAMPAMENTO ADVENTURE TREK EDADES 11 - 15

de lu - ju del 1 de jun - 30 de jul	Tarifa: \$135/\$160	7 a.m. - 6 p.m.
-------------------------------------	---------------------	-----------------

EP	Second Creek Elementary School - Modular	Fecha	Tema	Excursión
7601.201	7701.201	Semana 1 del 1-4 de junio	Perdido en el Espacio	Discover Space Center
7601.202	7701.202	Semana 2 del 8-11 de junio	Regreso al Futuro	Museo de Naturaleza y Ciencia de Denver
7601.203	7701.203	Semana 3 del 15-18 de junio	Subida Montañosa	The Incline
7601.204	7701.204	Semana 4 del 22-25 de junio	Prueba de Fuego	Ninja Warrior Challenge
7601.205	7701.205	Semana 5 del 29 de junio - 2 de julio	Guerras de Colores	Día de Acción - Sitio vs Sitio
7601.206	7701.206	Semana 6 del 6-9 de julio	Días al Sol	Boulder Reservoir
7601.207	7701.207	Semana 7 del 13-16 de julio	Deportes Extremos	Rafting en Aguas Bravas
7601.208	7701.208	Semana 8 del 20-23 de julio	Altos Vuelos	Elitch Gardens
7601.209	7701.209	Semana 9 del 27-30 de julio	La Cuenta Regresiva	Aurora Reservoir

\*El cupo es limitado

### INFORMACIÓN CLAVE

- El cupo es limitado, y las excursiones sujetas a cambios.
- Complete el proceso de inscripción antes de registrarse para un campamento. Los paquetes de inscripción deben estar enteramente completados y deben entregarse antes de proceder con el registro.
- Los paquetes de inscripción se pueden descargar GRATIS en [www.c3gov.com/camp](http://www.c3gov.com/camp) a partir del 19 de feb para residentes, y a partir del 20 de feb para no residentes.
- Los paquetes estarán disponibles en la primera reunión de Ayuda con el Paquete de Inscripción el 19 de febrero, a un costo de \$ 10.
- La fecha límite de inscripción es el 6 de mayo.
- Debido a que la inscripción se realiza por orden de llegada y el campamento se llena rápidamente, se alienta la inscripción y registración temprana.
- Por favor llame a 303.227.2265 para solicitar CCAP.

# PARQUES Y SENDEROS

## La Ciudad Ofrece Más de 25 Millas de Senderos al Aire Libre

Commerce City cuenta con más de 25 millas de senderos, algunos que se unen a los sistemas regionales más grandes de senderos tal como el Sand Creek Regional Greenway.

### LA RENOVACIÓN DE VETERANS MEMORIAL PARK COMIENZA EL OTOÑO DE 2019

Por primera vez desde su inauguración en 1971, Veterans Memorial Park (6015 Forest Drive) experimentará una importante renovación. El parque es un importante lugar de reunión, y se encuentra junto al Centro Recreativo Eagle Pointe y situado cerca de muchas residencias. Un plan maestro para un nuevo diseño de parque incluye elementos tales como un nuevo parque infantil, sendero de perímetro para caminar, un patio de recreo de naturaleza, e instalaciones para picnic (incluyendo áreas grandes cubiertas, bancas, parrillas para bicicletas, un baño de taza con tanque para dejar ir el de agua, y una fuente para beber). El parque contará con un tema de águilas/aves para que coincida con el Centro Recreativo Eagle Pointe. La construcción del proyecto comenzará en el otoño de 2019, con una fecha de finalización prevista para el verano de 2020. Encuentre información y actualizaciones acerca del proyecto en línea en [c3gov.com/qcl](http://c3gov.com/qcl).

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

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

### **Sand Creek Regional Greenway.**

Sand Creek Regional Greenway cuenta con casi 14 millas de vía verde pública (4 millas de las cuales están en Commerce City), y conecta el sendero High Line Canal en Aurora con South Platte River Greenway en Commerce City. Sand Creek es una amplia y alta llanura de pradera bordeada de álamos, sauces y parches de pradera nativa y un parque de humedales. Los inicios de senderos se encuentran en E. 56th Avenue y Dahlia Street, y también en E. 52nd Avenue y Ivy Street.

### **Prairie Gateway Open Space and Trail**

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

### **Fernald Trail**

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

### **Second Creek Greenway Trail**

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

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

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



## **RENTA DE SENDEROS**

¿Está usted planeando algún un evento al aire libre que requiere el uso de un sendero? La ciudad tiene 25 millas de senderos que pueden usarse para eventos de carreras / caminatas, eventos de ciclismo que benefician a la comunidad o una organización sin fines de lucro.

Para rentar senderos, comuníquese con Tim Moore al 303-289-3763 y permita un mínimo de ocho semanas para el procesamiento.

Los costos deben ser pagados dos semanas antes de la fecha del evento. Dependiendo de su evento, es posible que necesite permiso para alcohol o de evento especial. Visite un centro recreativo para revisar y obtener ayuda para completar su solicitud y los permisos necesarios.

# RENTA DE UN CENTRO RECREATIVO

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

## Bison Ridge (13905 E. 112th Ave.) 303-289-3695

- Tres salas grandes comunitarias de usos múltiples con sistema audiovisuales, escenario y terraza al aire libre
  - Cada sala tiene capacidad para sentar hasta 100 personas estilo teatro, o bien 80 estilo banquete
  - Las paredes desmontables permiten sentar hasta 300 personas estilo teatro en las 3 salas, o bien sentar 250 personas estilo banquete
- Dos salas de conferencias
- Dos salones de fiesta de alberca adjuntos al centro acuático

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

- Dos salones de usos múltiples ofrecen 1,425 pies cuadrados
- Sienta hasta 150 personas estilo teatro o bien 100 estilo banquete
- Dos salas de conferencias

## Precios para Rentar un Centro Recreativo

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

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

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

## Bison Grill en el Campo de Golf Buffalo Run

303-289-7700

El recientemente renovado Bison Grill está disponible para fiestas, ensayos de bodas, recepciones y eventos especiales. Visite [BuffaloRunGolfCourse.com](http://BuffaloRunGolfCourse.com) para obtener más información.

**Renta de Áreas Cubiertas de Picnic** (disponible de marzo a octubre) Commerce City cuenta con 20 parques, la mitad de los cuales tiene áreas cubiertas disponibles para ser rentadas para picnics familiares, reuniones de negocios, salidas corporativas, funciones de iglesias y más.

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

Los parques y el número de áreas cubiertas disponibles para ser rentadas son:

Las solicitudes para rentar áreas cubiertas serán aceptadas a partir del 1 de marzo. Las áreas cubiertas se pueden rentar todos los días de 8 a.m. a 10 p.m. hasta octubre. Las reservas deben hacerse por lo menos dos semanas de anticipación. Para reservar un área cubierta de picnic, visite el centro recreativo en persona y permítanos ayudarle a completar su solicitud, incluyendo los permisos para alcohol o para eventos especiales. Se debe presentar un depósito de \$ 100 al realizar la reserva, y el pago para rentar el área se debe hacer en total dos semanas antes de la fecha del evento. El depósito se reembolsará en su totalidad si el área cubierta se deja limpia y sin daños.

**\* Los parques marcados con un asterisco están disponibles para ser rentados en línea en [c3gov.com/register](http://c3gov.com/register).**

Los precios del uso de las áreas cubiertas se basan en el uso de día completo. Todas las áreas cubiertas cuentan con luces y tomacorrientes, a excepción del área cubierta de Prairie Gateway Open Space. Llame al 303-289-3789 para información de precios de renta de áreas cubiertas.

Se prohíbe fumar en todos los parques, senderos y espacios abiertos de la ciudad, y solo se permite en las áreas de estacionamiento.

## Renta de Instalaciones Deportivas

Organice un torneo, un partido o una práctica en una instalación deportiva de Commerce City al llamar al 303-289-3763. Las solicitudes para rentar, y las cuotas asociadas deben presentarse por lo menos dos semanas antes de la fecha de renta deseada. Las canchas están disponibles para ser rentados de 8 a.m. a 10 p.m. y se pueden rentar por hora o por día, se requiere un mínimo de dos horas. Los precios varían según la cancha/el campo.

### Fairfax Park

6850 Fairfax St.

Tres campos multipropósito de béisbol / softbol (Campos de partidos o de práctica)

### Fronterra Park

10020 Joplin St.

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

### Monaco Park

5790 Washington St.,

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

### Centro de Servicios Municipales

8602 Rosemary St.

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

### Pioneer Park

5950 Holly St.

Cuatro campos multipropósito con luces de béisbol / softbol (Campos de partido, con prácticas limitadas)

### River Run Park

11515 Oswego St.

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

### Turnberry Park

10725 Wheeling St.

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

### Villages East Park

11698 Chambers Rd.

Un campo multipropósito de béisbol / softbol (Campo de práctica)



**GOLF**

**Celebre el Año Nuevo en Bison Grill**

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

31 de diciembre de 2019 • 5:30-8:30 p.m.

**Reserve su Tee Time (Hora de salida)**

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

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

**Ubicación**

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

**Horario del campo de golf \***

**Desde la salida del sol - puesta del sol**

**Horario del campo de prácticas \***

Desde la salida del sol - una hora antes de la puesta del sol  
 \* Si el clima lo permite

A partir del 25 de noviembre de 2019 hasta el 8 de marzo de 2020, el Bison Grill cambiará a horario de invierno y abrirá para el desayuno todos los días a las 8:00 a.m. La cocina cerrará a las 8:00 p.m. los sábados a jueves y a las 9:00 p.m. los viernes.

**Precios de Invierno**

Del 4 de noviembre 2019 - 8 de marzo de 2020

**Siete días a la semana y día festivos**

	<b>A 9 Hoyos</b>	<b>A 18 Hoyos</b>
8 a.m. - Mediodía	\$18	\$30
Siete días a la semana después del mediodía	\$10	\$20

<b>Otros Precios</b>	<b>A 9 Hoyos</b>	<b>A 18 Hoyos</b>
Renta de carrito (por persona)	\$12	\$17
Renta de carrito de crepúsculo (por persona)	\$10	\$13
Carrito de arrastre	\$3	\$6
Pelotas para prácticas	\$4 Pequeñas	\$6 Grandes

**DÍA DE AGRADECIMIENTO A ADULTOS MAYORES (los lunes todo el día; excluye los días festivos)**

<b>A 18 Hoyos</b>	<b>A 9 Hoyos</b>
\$20	\$10

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

Para más información acerca de los Precios Especiales de Crepúsculo, llame al 303-289-1500 ó bien visite BuffaloRunGolfCourse.com



# Programa DE BECAS Recreacionales



## ¡TODAS LAS EDADES PUEDEN SOLICITAR!

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

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

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

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



## Programa de Becas Goodfriends

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



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

¡SÁQUELE *Jugo* A LA VIDA!

# ¡SIGA AL DEPARTAMENTO DE PARQUES, RECREACIÓN Y GOLF DE COMMERCE CITY

## en Facebook y Instagram!

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

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

