



# COMMERCE CITY GUÍA DE PARQUES, RECREACIÓN Y GOLF **VERANO 2020**

Las inscripciones comienzan el 6 de abril

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

## **PARADICE ISLAND ABRE PARA LA TEMPORADA**

Información sobre el  
horario, los precios,  
y el alquiler de cabañas

*Más detalles en la página 5*

## **CONEXIÓN DE CAMPAMENTO DE VERANO**

Campamentos de  
Verano y Especializados:

*Detalles en las páginas 40 - 44*



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

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

# Commerce City es tu lugar para la diversión DE VERANO!

**AYUDA COMUNITARIA PARA EL CENSO** - Obtenga más información sobre el Censo 2020. El personal estará disponible para ayudarlo a completar su formulario del Censo.

|                    |                    |                                |
|--------------------|--------------------|--------------------------------|
| Sábado 18 de abril | 9 a.m. – 1:30 p.m. | Eagle Pointe Recreation Center |
| Sábado 9 de mayo   | 9 a.m. – 1:30 p.m. | Bison Ridge Recreation Center  |

**FIN DE SEMANA DE APERTURA DE PARADICE ISLAND** - ¡Flote por el río lento, o resbale por cualquiera de los tres toboganes durante el fin de semana de apertura! La alberca cerrará por la temporada el 3 de septiembre. Encuentre horas de operación, precios de admisión y alquiler de cabañas en [c3gov.com/paradice](http://c3gov.com/paradice).

|                   |              |                  |
|-------------------|--------------|------------------|
| Sábado 23 de mayo | Pioneer Park | 10 a.m. - 6 p.m. |
|-------------------|--------------|------------------|

**DESFILE EN HONOR DE LOS CAÍDOS** - El 56° Desfile Anual en Honor a los Caídos de Commerce City ofrece una oportunidad para que los estadounidenses patrióticos se unan y honren a aquellos que se han sacrificado tanto en servicio a nuestro país. ¡Sea parte del desfile más grande en Honor a los Caídos de Colorado! Encuentre información de la ruta en [c3gov.com/parade](http://c3gov.com/parade).

|                  |                              |
|------------------|------------------------------|
| Lunes 27 de mayo | 9:30 a.m. inicio del desfile |
|------------------|------------------------------|

**ALCANCES COMUNITARIOS**- Traiga a toda su familia a disfrutar de esta tradición de verano de Commerce City. Disfrute de comida y entretenimiento gratis mientras aprende más acerca de la ciudad, de organizaciones locales sin fines de lucro, y de proveedores de servicios.

|                     |                |          |                |
|---------------------|----------------|----------|----------------|
| Jueves 11 de junio  | Fronterra Park | 6-8 p.m. | Por anunciarse |
| Jueves 13 de agosto | Pioneer Park   | 6-8 p.m. | Por anunciarse |

**FESTIVAL DEL 4 DE JULIO** - Commerce City sí sabe cómo celebrar el Día de la Independencia, y este evento contará con uno de los espectáculos de fuegos artificiales más grandes del estado, con castillos inflables, juegos interactivos, entretenimiento en vivo y el partido de Colorado Rapids. Los boletos de entrada para el partido tienen un precio. Obtenga más información en [coloradorapids.com](http://coloradorapids.com)

|                   |                            |          |
|-------------------|----------------------------|----------|
| Jueves 4 de julio | Dick's Sporting Goods Park | 5-9 p.m. |
|-------------------|----------------------------|----------|

## NOCHES DE VERANO CON EL CONCILIO CULTURAL

**MÚSICA Y PELÍCULA EN EL PARQUE** - Disfrute la tarde mientras escucha talentosas bandas locales, y al caer la noche, relájese para ver una película.

|                    |                                  |                  |              |     |
|--------------------|----------------------------------|------------------|--------------|-----|
| Jueves 9 de julio  | Fairfax Park, 6850 Fairfax Dr    | 6:30 – 8:30 p.m. | Milestone    | TBA |
| Jueves 16 de julio | Fronterra Park, 10020 Joplin St. | 6:30 – 8:30 p.m. | Chicano Heat | TBA |

\* Las películas se proyectan en inglés con subtítulos en español.

**MÚSICA EN EL PARQUE** - Traiga sus sillas de jardín y sus mantas (¡o zapatos para bailar!) para disfrutar de una noche de música.

|   |                                    |                  |               |
|---|------------------------------------|------------------|---------------|
| Jueves 23 de julio  | Civic Center, 7887 E. 60th Ave.    | 6:30 – 8:30 p.m. | Tunisia       |
| <i>En asociación con el Evento Inicial del programa National Night Out del Departamento de Policía de Commerce City</i> |                                    |                  |               |
| Jueves 30 de julio  | Turnberry Park, 10725 Wheeling St. | 6:30 – 8 p.m.    | Dustin Divine |

**3RO. EVENTO ANUAL DE VISITA A LA POLICÍA Y BOMBEROS** - Disfrute de comida y de entretenimiento gratis, explore la estación de policía, y los camiones de bomberos, y conozca a los oficiales de policía.

|                    |                            |                |
|--------------------|----------------------------|----------------|
| Jueves 23 de julio | Commerce City Civic Center | 4:30-8:00 p.m. |
|--------------------|----------------------------|----------------|



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  
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  
**8 de mar:** EP abre a la 1:00 p.m.  
**15 de mar:** BR abre a la 1:00 p.m.  
**12 de apr:** Pascua, EP y BR cerrados  
**19 de apr.** EP y BR cerrados para  
entrenamiento del personal.  
**25 de mayo:** Día de los Caídos,  
EP y BR cerrados  
**Julio 4:** Día de la Independencia,  
EP y BR cerrados  
**24 de ago. - 4 de sept.:** BR cerrado por  
mantenimiento anual  
**7 de sept.:** Día del Trabajo, EP y BR cierran  
a la 1:00 p.m.  
**8-18 de sept.:** EP cerrado por  
mantenimiento anual.

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

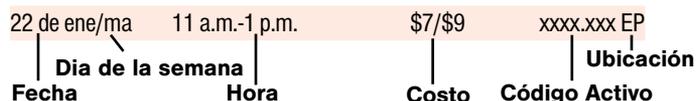
|                                     |              |
|-------------------------------------|--------------|
| Inscripción e información           | <b>1-4</b>   |
| Paradice Island                     | <b>5</b>     |
| Instalaciones                       | <b>6</b>     |
| Actividades Familiares y Preescolar | <b>7-8</b>   |
| Adultos Activos                     | <b>9-14</b>  |
| Danza                               | <b>14-15</b> |
| Deportes                            | <b>15-20</b> |
| Ejercicios / Artes Marciales        | <b>20-23</b> |
| Gimnasia                            | <b>23-26</b> |
| Golf                                | <b>27-28</b> |
| Jóvenes y Adolescentes              | <b>29-35</b> |
| Natación                            | <b>36-42</b> |
| Parques y Senderos                  | <b>43-44</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**

## POLICIES

### 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 2020

|                                   | 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\*

| Tarifas para No Residentes        | 20 Visitas | Anual | Mensual  |
|-----------------------------------|------------|-------|----------|
| 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<br>(HASTA 2 HORAS COMO MÁXIMO)<br>DE LUNES – VIERNES | HORARIOS DE EAGLE POINTE<br>(HASTA 2 HORAS COMO MÁXIMO)<br>LUNES – JUEVES |
|--|---|
| 8:45 a.m. – 1:15 p.m.  | 4:45 p.m.-8:15 p.m.   |
| LUNES – JUEVES<br>4:45 p.m. – 8:15 p.m.                                      |   |
| LOS SÁBADOS<br>8:45 a.m. – 12:15 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

# PARADICE ISLAND AT PIONEER PARK



Vaya flotando río abajo en el río lento, deslícese por los toboganes hasta el agua, o juegue a su juego preferido en la piscina para juegos. Los niños pequeños disfrutarán del agua salpicando en la piscina para niños. Y los niños de todas las edades se divertirán en la piscina recreativa.

## HORARIOS:

Mayo 23 – Agosto 16  
10 a.m. – 6 p.m., 7 días de la semana  
Agosto 22 – Agosto 30  
10 a.m. – 6 p.m., Sólo Sábado y Domingo  
Sept 5 - Sept 7: 10 a.m. - 6 p.m.

La piscina cierra para la temporada el 7 de septiembre. A partir del 17 de agosto, la piscina estará cerrada durante la semana; estará abierta solo los fines de semana

## ENTRADA DIARIA

Para no residentes y para residentes que carecen de un pase válido de Recreation Play.

| Niño 0-2       | Niño 3-7 | Joven 8-17 | Adulto 18-61 | Anciano 62+ |
|----------------|----------|------------|--------------|-------------|
| Entrada Diaria |          |            |              |             |
| GRATIS         | \$6      | \$8        | \$10         | \$8         |

## COSTO PARA RESIDENTES

Para recibir descuentos para residentes, todos los mayores de 3 años deben tener un pase válido de Recreation Play.

| Niño 0-2        | Niño 3-7 | Joven 8-17 | Adulto 18-61 | Anciano 62+ |
|-----------------|----------|------------|--------------|-------------|
| Entrada Diaria* |          |            |              |             |
| GRATIS          | \$2      | \$3        | \$4          | \$3         |

## Tarjeta de 10 visitas\*

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

## Pase Individual de Temporada\*

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

## Pase Familiar de Temporada\*

Hasta 4 personas por \$231. Cada participante adicional por \$30

\* Disponible sólo para los residentes de Commerce City (con el Pase Recreation Play)



Para disfrutar al máximo, por favor cumpla con las siguientes normas de seguridad y de uso de la piscina durante su visita:

## NORMAS SOBRE EL CLIMA

- No se darán reembolsos si el parque debe cerrarse por clima inclemente. Eso incluye lluvia, relámpagos, advertencias de tornado y otros problemas con el clima que podrían crear un ambiente inseguro para los usuarios del parque.
- Se debe obedecer en todo momento las instrucciones de los salvavidas y del personal
- Por favor, sea cortés. No se tolerará lenguaje obsceno, peleas o conductas abusivas. Esas conductas pueden llevar a la expulsión inmediata del parque.

## SE DEBE USAR TRAJE DE BAÑO ADECUADO

- Está prohibido usar en la piscina pantalones de baloncesto, ropa deportiva o de algodón o ropa que no sea específicamente un traje de baño.
- Los elementos de seguridad personal deben ser removibles y no inflables (tipo III PFD aprobado por la Guardia Costera). No se permiten "alitas", trajes de flotación o elementos similares.

## REQUISITOS DE EDAD Y ALTURA

- Los niños menores de 5 años deben estar acompañados en el agua a un brazo de distancia por un adulto mayor de 18 años.
- Los niños de 6 a 11 años deben ser activamente supervisados por una persona mayor de 16 años.
- Los niños mayores de 12 años pueden nadar sin supervisión de adultos.
- Los niños que no avisan para ir al baño deben usar pañales de natación.
- Para usar los deslizadores, los usuarios deben medir por lo menos 48" de alto.

## PISCINA PARADICE ISLAND DISPONIBLE PARA FIESTAS Y ALQUILER

Las reservaciones para las fiestas y alquiler de cabañas se aceptarán a partir del 1 de abril. El arancel es sólo por el alquiler (renta) de la cabaña. El costo de la entrada se paga por separado.

| Alquiler de cabañas         | Residente | No residente |
|-----------------------------|-----------|--------------|
| 20 x 20 (hasta 24 personas) | \$60*     | \$80*        |
| 16 x 16 (hasta 12 personas) | \$50*     | \$70*        |

\*No incluye impuestos

## Para reservar la cabaña, llamar al:

303-289-3789 (Abril 1 – Mayo 25)  
303-289-3769 o 303-289-3789 (Mayo 26 – Sept. 3)  
Oferta Especial: \$20 de descuento en el alquiler de cabañas de lunes a jueves.

# 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)

## FAMILIA

### PINTURA FAMILIAR

¡Descubre tu lado artístico! Crea tu propia obra maestra con tus seres queridos que podrás llevar a casa para admirarla. ¡Los lienzos, y pinceles, las pinturas y las instrucciones, todo facilitado por Gallery on the Go!

#### Edades 6 y mayores con un adulto

Vi 8 de mayo 5:30-8:00 p.m. \$15/\$20/persona 7001.105 EP

### VIAJE DE ACAMPADA FAMILIAR DE UNA NOCHE

¡Acompáñenos para practicar remo a pie, una caminata a la luz de la luna, una fogata, y muchas otras actividades al aire libre en el Aurora Reservoir! Las tiendas de campaña, las comidas y las actividades en la reserva acuática ya están incluidas. Una lista de lo que deberán empacar estará disponible al inscribirse. El transporte ya está incluido, reunirse en el Centro Recreativo Eagle Pointe.

#### Edades 6 y mayores con un adulto

Del 30 de mayo - do 31 de mayo \$20/\$35/persona 7001.201 EP

### SALA DE ESCAPE FAMILIAR

Colaboren en familia para resolver acertijos y descubrir secretos. Se requiere un pizco de capacidad intelectual y mucho trabajo en equipo.

#### Edades 6-10 con un adulto

Vi 24 de abr 6-7:30 p.m. \$5/\$9/persona

### PESCA EN FAMILIA DE CANGREJOS DE RÍO

Disfruta de un día de pesca con tu papá o con tu figura paterna adulto en Sand Creek Regional Greenway. Todo el equipo de pesca ya está incluido, pero puedes traer tus propias cañas de pescar. El transporte ya está incluido, reunirse en el Centro Recreativo Eagle Pointe.

#### Edades 6 y mayores con figura paterna adulto

Sá 20 de jun 10 a.m.-12 p.m. \$8/\$12 7001.202 EP

### CONCIERTO ESTILO VAQUERO

¡Póngase sus botas de baile y use su sombrero favorito de vaquero para asistir a este concierto estilo vaquero! ¡Disfrute de baile, de escuchar buena música, y de varios juegos de temática vaquera! También se servirá una comida de BBQ con todas sus guarniciones.

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

Vi 24 de jul 6:00-8:00 p.m. \$10/\$11 4651.201 BR

### 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

Vi 14 de ago 6 p.m.-8 p.m. \$12/\$15 4651.202 BR

## PROGRAMAS PARA NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR

### JUNIOR JAM

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

#### Edades 3 - 5

Vi 3 de abr 6:00-8:30 p.m. \$10/\$12 7153.201 BR

Vi 1 de mayo 6:00-8:30 p.m. \$10/\$12 7154.201 BR

### EXCURSIÓN AL ZOOLOGICO

¡Qué locura de datos curiosos! Aprende más acerca de algunos de los increíbles animales que se encuentran en el zoológico, luego podrás construirlos con bloques DUPLO™. El programa incluye reconocimiento de letras, comparación de tamaños, identificación de formas geométricas y de colores, conteo y patrones. Ofrecido en asociación con Bricks 4 Kidz.

#### Edades 3-5

Los lu del 4 - 18 de mayo 10:00-10:45 a.m. \$45/\$55 7155.201 BR

### YOGA PARA PREESCOLARES

Ladridos de perros, siseo de serpientes, y rugidos de leones, ¡hijole! Esta clase de yoga para niños combina posturas de yoga con juegos, cuentos, y música para enseñar a los niños en edad preescolar los conceptos básicos del yoga. Los niños aprenderán técnicas de respiración, de atención plena y de relajación mientras juegan y expanden su imaginación.

#### Edades 3 - 6

vi del 10-31 de jul 9:00-10:00 a.m. \$40/\$45 3261.201 BR

### 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 10 a.m.- 12 p.m. \$30/\$40

del 7 - 9 de abril 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

del 2 - 4 de jun Canciones Infantiles 7102.201

del 9 - 11 de jun Bienvenidos a Mi Jardín 7102.202

del 16 - 18 de jun Bienvenido el Verano 7102.203

del 23 - 25 de jun Mi Papá lo Sabe Todo 7102.204

del 30 de jun - 2 de jul Nuestro Bello País 7102.205

del 7 - 9 de jul Un Mundo Lleno de Colores 7103.201

del 14 - 16 de jul Las Mil y Una Noches 7103.202

del 21 - 23 de jul Acerquémonos a la Naturaleza 7103.203

del 28 - 30 de jul Clima Impredecible 7103.204

**Bison Ridge**

| Los ma, mi, y ju         | 2:00 – 4:00 p.m.                  | \$30/\$40 |          |
|--------------------------|-----------------------------------|-----------|----------|
| 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 |
| del 2 - 4 de jun         | Animales del Zoológico            |           | 7151.201 |
| del 9 - 11 de jun        | Locuras del Abecedario            |           | 7151.202 |
| del 16 - 18 de jun       | ¡Gran Día de Jardinería!          |           | 7151.203 |
| del 23 - 25 de jun       | El Transporte                     |           | 7151.204 |
| del 30 de jun - 2 de jul | Cuatro de Julio                   |           | 7151.205 |
| del 7 - 9 de jul         | Diversión de Acampar / A Cocinar  |           | 7152.201 |
| del 14 - 16 de jul       | Bajo del Mar                      |           | 7152.202 |
| del 21 - 23 de jul       | Los Egipcios                      |           | 7152.203 |
| del 28 - 30 de jul       | Extravagancia Prehistórica        |           | 7152.204 |

**JUMPBUNCH DEPORTES Y EJERCICIOS PARA NIÑOS**

¡Deportes. Sonrisas. Ejercicio. Diversión! Venga a ver de qué se trata toda esta divertida manera de mantenerse en forma. Cada semana le presentamos a su niño un nuevo deporte o actividad física en un ambiente seguro y alentador.

**Padre de Familia / Niño**

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

| Los ju             | 10:00-10:30 a.m. | BR |          |
|--------------------|------------------|----|----------|
| del 2 - 30 de abr  | \$50/\$60        |    | 7554.101 |
| del 7 - 28 de mayo | \$40/\$50        |    | 7555.101 |
| del 4 - 25 de jun  | \$40/\$50        |    | 7551.201 |
| del 2 - 30 de jul  | \$50/\$60        |    | 7552.201 |
| del 6 - 20 de ago  | \$30/\$40        |    | 7553.201 |

**Edades 3.5-6**

| Los ju             | 9:15-10:00 a.m. | BR |          |
|--------------------|-----------------|----|----------|
| del 2 - 30 de abr  | \$55/\$66       |    | 7564.101 |
| del 7 - 28 de mayo | \$44/\$55       |    | 7565.101 |
| del 4 - 25 de jun  | \$44/\$55       |    | 7561.201 |
| del 2 - 30 de jul  | \$55/\$66       |    | 7562.201 |
| del 6 - 20 de ago  | \$33/\$44       |    | 7563.201 |

**Viajes Prolongados**

**VIAJES PROLONGADOS EN 2020**

|  |                          |
|--|--------------------------|
| Deadwood, South Dakota                         | 19 de mayo de 2020       |
| Varios estados: Kentucky, Tennessee, y Georgia | 4 de junio de 2020       |
| Explore Tuscany, Italia                        | 30 de septiembre de 2020 |
| Nueva Inglaterra                               | 1 de octubre de 2020     |

Para más información comuníquese con Vicki Masters al 303-289-3764 o vmasters@c3gov.com.



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

**ADULTOS ACTIVOS**

**35º DESAYUNO ANUAL CON PANQUEQUES**

¡A levantarse temprano para disfrutar de deliciosos panqueques y salchichas en el desayuno anual de panqueques! Vengan con toda la familia a este evento apto para niños, incluyendo un rincón de artesanías y un castillo inflable. Compren los boletos por anticipado en el Centro de Adultos Mayores de Commerce City o en línea en [c3gov.com/register](http://c3gov.com/register), con el código.

|              |           |   |             |
|--------------|-----------|---|-------------|
| Sá 2 de mayo | 7-10 a.m. | \$5 por plato, por anticipado,<br>\$6 por plato el día del evento | 4601.208 EP |
|--------------|-----------|---|-------------|

**ALMUERZO CON AMIGOS**

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 DEL DÍA DE LAS MADRES**

El día de la madre se celebra el segundo domingo de mayo, y se declaró oficialmente como un día feriado nacional durante la presidencia de Woodrow Wilson en 1914. Venga a celebrar a las increíbles mamás, abuelas y mujeres en su vida en este maravilloso almuerzo con amigos. ¡Todos están invitados a participar y seguramente lo pasaremos bien! Entretenimiento: Henry y Reinhardt- El dúo de clásicos populares presentado en forma de cabaret.

|               |              |         |             |
|---------------|--------------|---------|-------------|
| Ma 19 de mayo | 12-1:30 p.m. | \$7/\$9 | 4201.201 EP |
|---------------|--------------|---------|-------------|

**ALMUERZO CON AMIGOS DE GRAN FIESTA DE PLAYA**

¡Desempolva sus camisas hawaianas y sus chanclas ya que esta fiesta de playa requiere de mucha diversión! Venga y acompáñenos en la diversión bajo el suave sol y disfrute de un excelente almuerzo servido por Bison Grill. El entretenimiento de parte de Jim Kurty – Multi-instrumentista y vocalista hará su presencia. Se incluirá el transporte desde Eagle Pointe hacia Bison Ridge, llame al 303-289-3720 para reservar su cupo.

|              |              |         |             |
|--------------|--------------|---------|-------------|
| Ma 21 de jul | 12-1:30 p.m. | \$7/\$9 | 4201.202 EP |
|--------------|--------------|---------|-------------|

## Olimpiadas de Verano del Centro de Adultos Activos

¡Vamos por el oro! Esta es su oportunidad de competir en algunos eventos divertidos de los Juegos Olímpicos del Centro de Adultos Activos. Usted podrá competir en todos los eventos o solamente en los que desee. También disfrutaremos de proyecciones regulares de televisión de los Juegos Olímpicos de Verano 2020 en Tokio, en el área de recepción del Centro de Adultos Activos.

### DÍA 1: LANZAMIENTO DE GLOBOS DE AGUA

¡Un clásico del verano, el Lanzamiento de Globos de Aguas es un juego simple que consiste en lanzar globos de agua de un lado al otro sin reventar el globo! ¡Venga preparado para la diversión, la risa y para la posibilidad de mojarse!

Lu 27 de jul 10 - 11:30 a.m. \$3/\$4 4601.209 EP

### DÍA 2: TORNEO DE VOLEIBOL SENTADO

El voleibol sentado es ideal para ayudar con la movilidad de la parte superior del cuerpo y con la flexibilidad de las articulaciones. También mejora el tono muscular, los reflejos, la coordinación manual-visual y la resistencia. El voleibol sentado se juega con una pelota de playa y una red de cinco pies de altura. ¡Las reglas son similares a las del voleibol normal, excepto que se permanece sentado!

Ma 28 de jul 10 - 11:30 a.m. \$3/\$4 4601.210 EP

### DÍA 3: TORNEO DE UNO

¡UNO es un clásico juego familiar de mesa con barajas que se puede jugar en casi cualquier lugar! Sea el primer jugador que se queda sin ninguna carta y gane, pero asegúrese de tener buena estrategia, ya que una vez que anuncie UNO, definitivamente se jugarán las mejores cartas para evitar que usted gane.

Mi 29 de jul 10 a.m. - 12:30 p.m. \$3/\$4 4601.211 EP

### DÍA 4: TORNEO DE CORNHOLE

¡Cornhole (también conocido regionalmente como juego de bolsas, lanzamiento de bolsas y bolsas de frijoles) es un común juego de césped en el Medio Oeste estadounidense! El objetivo es sumar puntos según la cantidad de veces que pueda meter la bolsa de frijoles en el tablero o en el agujero. ¿Tiene usted las habilidades necesarias para convertirse en el campeón de Cornhole de Commerce City?

Ju 30 de jul 10 - 11:30 a.m. \$3/\$4 4601.212 EP

### DÍA 5: PICNIC DE CEREMONIA DE ENTREGA DE MEDALLAS

Cuando las Olimpiadas de Verano del Centro de Adultos Activos lleguen a su conclusión, acompáñenos en un picnic en el parque, y en la ceremonia de entrega de medallas. Entérese quién se llevó el oro, la plata y el bronce en todos nuestros divertidos eventos de la anterior semana. Todos pueden participar en este evento. Se servirá una comida ligera.

Vi 31 de jul 11 a.m. -12:30 p.m. \$3/\$4 4601.213 EP

### CAFÉ CON EL PERSONAL DE PARQUES, RECREACIÓN Y GOLF DE COMMERCE CITY

¡El café lo convidamos nosotros! Disfrute de una tacita de café mientras descubre más acerca de los increíbles

integrantes del personal del departamento de Parques, Recreación y Golf de Commerce City. Conozca al personal, aprenda más acerca de sus trabajos, lo que hacen en su tiempo libre, y sobre todos los excelentes programas y eventos que suceden en su ciudad.

### CAFECITO CON CHAD

¡Acompañe al Gerente del departamento de Recreaciones Chad Redin para tomar una tacita de café! Chad nació en Colorado, ha trabajado para Commerce City durante 17 años, y ha sido residente durante 19 años. Comenzó con la ciudad como Supervisor de Instalaciones / Programas Acuáticos en enero de 2003. ¡Aprenda más acerca de su trabajo, de cuántos montes de más de 14,000' ha escalado, y su amor por Disney World y mucho más! ¡Por favor inscribese con anticipación para saber cuánto café tendremos que preparar!

Vi 29 de mayo 9-10 a.m. GRATIS 4601.201 EP

### CAFECITO CON MARTY

¡Conozca a Marty Walsh, Superintendente de Recreación, mientras que disfruta de una tacita de café! ¡Marty es nuevo en Commerce City, pero no es nuevo en el área de recreación! Marty comenzó a trabajar por primera vez en el área de Parques y Recreación en 2007 en un Distrito de Parques cerca de Chicago, Illinois. El dedicó 9 años allí a la administración de eventos especiales y programas juveniles. En 2016, se mudó a Colorado y trabajó con la Ciudad de Lafayette de 2016 a 2019. ¡Venga a aprender más acerca del trabajo actual de Marty, lo que a él le gusta de trabajar en el área de recreación, y mucho más! Por favor inscribese con anticipación para saber cuánto café tendremos que preparar

Vi 26 de jun 9-10 a.m. GRATIS 4601.205 EP

### FIESTA DE VERANO DE LINE DANCE

¡Traiga a todos sus amigos y sus zapatos para bailar y prepárese para esta gran fiesta de verano que no se querrá perder! Esta fiesta de line dance está diseñada para las personas con experiencia con line dance, que conocen los términos y están listos para comenzar con bailes específicos. Se servirán sándwiches, pero por favor, traiga una guarnición o un postre veranero para compartir al estilo potluck. Por favor traiga 5 monedas de veinticinco centavos para juegos tales como 'águila o sol' e 'izquierda, derecha, centro'. El cupo es limitado, así que inscribese lo más pronto posible.

Sa 13 de jun 11 a.m.-2 p.m. \$11/\$13 4601.203 EP

### BBQ DEL CUATRO DE JULIO

Este evento se lleva a cabo en Veterans Memorial Park, ubicado al lado este del Centro Recreativo Eagle Pointe.

Ju 2 de jul 11 a.m.-12:30 p.m. \$7/\$8 4601.202 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.

Ju 16 de ju 11 a.m.-1 p.m. GRATIS 4601.206 EP

**CONCIERTO ESTILO VAQUERO**

¡Póngase sus botas de baile y use su sombrero favorito de vaquero para asistir a este concierto estilo vaquero! ¡Disfrute de baile, de escuchar buena música, y de varios juegos de temática vaquera! También se servirá una comida de BBQ con todas sus guarniciones.

Vi 24 de jul 6 p.m.-8 p.m. \$10/\$11 4651.201 BR

**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**

Vi 14 de ago 6 p.m.-8 p.m. \$12/\$15 4651.202 BR

**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 proporcionará un almuerzo ligero.

Ma 18 de ago 10 a.m.-2 p.m. \$8/\$9 4601.204 EP

**TARDEADA ARTÍSTICA**

El Centro de Adultos Activos tiene artistas por todas partes. Desde cerámica hasta joyería, dibujo y mucho más, ¡acompañenos para celebrar la expresión artística! Traiga a todos sus conocidos y acompañenos a una exhibición emocionante con algunos de los artistas locales y talentos ocultos de Commerce City. ¡Se servirán refrescos, y esperamos deseosamente celebrar las artes con usted!

Mi 19 de ago 5:30 p.m.-7:30 p.m. GRATIS 4601.207 EP

**MANTÉNGASE INFORMADO**

**UHC PRESENTA: PREVENCIÓN DE DERRAMES CEREBRALES**

Los derrames cerebrales son la principal causa de discapacidad en los Estados Unidos, pero hay opciones efectivas de tratamiento disponibles, si éstas se acceden de inmediato. Acompañe a University of Colorado Hospital para una presentación educativa acerca de la prevención de los derrames cerebrales. Esta presentación lo ayudará a identificar los signos y síntomas de los derrames cerebrales, qué hacer si se sospecha un derrame cerebral, las opciones de tratamiento y la prevención de los derrames cerebrales.

Vi 1 de mayo 9-10:30 a.m. GRATIS 4701.201

**Café en el Vestíbulo**

**Bison Ridge**

8 a.m.-11 a.m.

Martes 26 de mayo

Martes 23 de junio

Martes 28 de julio

**Eagle Pointe**

8 a.m.-11 a.m.

Viernes 8 de mayo

Viernes 12 de junio

Viernes 10 de julio

Viernes 14 de agosto

**TECNOLOGÍA PARA PRINCIPIANTES**

Nos guste o no, la tecnología ha llegado para quedarse. Esta clase nos ayudará a explorar cómo la tecnología puede representar un beneficio en nuestras vidas. Aprenderemos cómo usar la Internet, cómo mantenernos saludables, seguros y conectados. También hablaremos acerca de los teléfonos inteligentes, las tabletas y las aplicaciones, y cómo todo esto puede beneficiar nuestra vida cotidiana. Esta clase es gratis, pero se requiere la inscripción previa.

Ju 14 de mayo 11 a.m.-12 p.m. GRATIS 4001.201 EP

**CÓMO QUEDARSE A VIVIR EN SU PROPIA CASA**

Acompañenos en una plática estilo panel para enterarse acerca de los recursos disponibles para ayudarlo a permanecer en su hogar a medida que avanza en edad. Expertos en las áreas de hipotecas revertidas, atención domiciliaria, modificaciones en el hogar, y cuidados paliativos estarán presentes para responder sus preguntas y para explicar cómo todo esto funciona para su beneficio. El costo es gratis, pero se requiere la inscripción previa para poder preparar los materiales necesarios para la plática.

Ma 12 de mayo 12 p.m.-1 p.m. GRATIS 4701.203 EP

**LOS MITOS DE LAS HIPOTECAS REVERTIDAS**

Su amiga le ha dicho que su hipoteca revertida es lo mejor que ha hecho, pero su primo dice que nunca consideraría una. ¿De qué se tratan estos préstamos? ¿Podría ser esta una herramienta financiera que usted podría usar? Obtenga respuestas de parte de expertos a sus preguntas y salga con un sólido entendimiento de cómo estos préstamos pueden estructurarse para adaptarse a situaciones únicas. Instructor: Don Opeka de Orion Mortgage, Inc.

Vi 19 de jun Noon-1 p.m. GRATIS 4701.205 EP

**LO QUE SUS HEREDEROS DEBEN SABER IS USTED CUENTA CON UNA HIPOTECA REVERTIDA**

Para muchos prestatarios que cuentan con una Hipoteca Revertida, la realidad es que podrían no ser ellos mismos quienes cierran su préstamo. Esa responsabilidad puede recaer en un heredero o un testamentario. Aprenda cómo prepararse usted mismo y a sus seres queridos para lo que se debe hacer cuando el último prestatario salga de la casa, ya sea que la meta sea conservar la casa o venderla. Esta es una continuación de la presentación del 19 de junio. Instructor: Don Opeka de Orion Mortgage, Inc.

Vi 17 de jul Noon-1:00 p.m. GRATIS 4701.206 EP

**SENIOR PLANET: TALLERES DE LA TECNOLOGÍA EN LAS REDES SOCIALES**

**Patrocinadas por la Comisión de Adultos Mayores**

Acompañenos en estos talleres interactivos diseñados para brindar a los participantes la oportunidad de practicar el uso de Facebook e Instagram. Los talleres serán dirigidos por un entrenador y ofrecerán actividades prácticas. Estos talleres representarán una gran presentación para aquellos que no han usado, o que no están muy familiarizados con Facebook e Instagram. Estos talleres no son ideales para quienes ya tienen cuentas y desean hacer

preguntas específicas y más avanzadas acerca de sus propias experiencias. Por favor, venga preparado con su información de Identificación de Apple (Apple ID) o con los nombres de usuario y contraseñas de Google Play.

**Taller de Facebook**

Durante este taller práctico, se registrará en Facebook y comenzará a establecer su perfil. También aprenderá cómo encontrar amigos y cómo usar la configuración de privacidad de Facebook.

Vi 12 de jun 10 a.m.-11:30 a.m. GRATIS 4001.202 EP

**Taller de Instagram**

Instagram se destaca entre otras plataformas de redes sociales debido a su énfasis en las imágenes. Los usuarios de Instagram pueden seguir a alguien...

Vi 10 de jul 10 p.m.-11:30 a.m. GRATIS 4001.203 EP

**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.

Los sáb, del 11 de jul - 14 de ago 12:15-1:00 p.m.  
\$40/\$45 8201.201 EP

**CLASE DE LOS BENEFICIOS DEL MASAJE IMPARTIDA POR LA TERAPEUTA DE MASAJE CERTIFICADA MARIEL CHEEK**

El masaje es la práctica de frotar y presionar el cuerpo con las manos. Venga a aprender cómo el masaje podría ayudar a mantener y mejorar su salud general a medida que avanza en edad. Esta clase ofrecerá una breve presentación de PowerPoint y después habrá tiempo disponible para hacer preguntas y comentarios. Únase a esta plática, con un terapeuta de masaje certificado, acerca de los beneficios y las razones por las cuales el masaje está creciendo en popularidad en nuestra población que avanza en edad, y por qué es posible que quiera programar su próximo masaje muy pronto.

Mi 12 de ago 10 a.m.-11 a.m. GRATIS 4701.204 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.

Ma 25 de ago 8:30 a.m.- 12:30 p.m. 4701.202 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.

**CLASES DE SQUARE DANCING**

Venga a practicar square dance por diversión y como ejercicio. Nuestro programa de square dance estará dirigido hacia adultos mayores, ya que el ritmo y la música serán más lentos que en la mayoría de los clubes, pero la clase está disponible para los adultos de todos los niveles. Este programa es para todos los niveles de habilidades y no se necesita pareja. ¡Acompáñenos, ya sea que nunca ha bailado, si ha bailado en el pasado, pero ya ha pasado mucho tiempo, o si es un bailaror experto! El programa es dirigido por Mike Olivieri, un profesional de square dance.

Todos los jueves 1:30 - 3:00 p.m. EP  
\$5 no se necesita inscripción previa

**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 EP  
Los miércoles 6-9 p.m. EP

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

**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. BR  
Intermedia Los lu 10:15-11:15 a.m. BR

**MAHJONG EN BISON RIDGE**

Similar al juego de cartas / barajas llamado Rummy, Mahjong es un juego de destrezas, estrategias y cálculos, e implica un cierto grado de suerte. Mahjong es un juego basado en fichas que se desarrolló en China durante la dinastía Qing y se ha extendido por todo el mundo desde los principios del siglo 20. Los jugadores actuales y principiantes son invitados a participar, y este grupo se reúne todos los miércoles a la 1 p.m.

**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.

|   |    |
|---|----|
| 4 y 18 de mayo; 1 y 15 de jun; 6 y 20 de jul; 3 y 17 de ago |    |
| 10:00-11:30 a.m.  | EP |

**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 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**

|                                      |            |                    |                                 |                   |           |
|--------------------------------------|------------|--------------------|---------------------------------|-------------------|-----------|
| <b>Billares</b>                      | De lu-vi   | 8:30 a.m. - 4 p.m. | <b>Acolchar (Quilting)</b>      | Los mi            | 9-11 a.m. |
| <b>Rompecabezas</b>                  | De lu-vi   | 8 a.m. - 4 p.m.    | <b>Rummikub</b>                 | Los miércoles     | Mediodía  |
| <b>Dominós</b>                       | Los lunes  |                    | <b>Juegos de cartas/Barajas</b> | Los viernes       | 1 p.m.    |
| <b>Bingo y Comida estilo Potluck</b> | 1er martes | Mediodía           | <b>Grupo de Colorear</b>        | 2do y 4to lunes   | 10 a.m.   |
| <b>Película Matiné</b>               | 4to martes | 1 p.m.             | <b>Grupo de Caminatas</b>       | 1er y 3er viernes | 10 a.m.   |
| <b>Bunco</b>                         | 2do martes | 1 p.m.             |                                 |                   |           |

**VIAJE POR 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 |               |

**MAYO**

**PAGE "MÚSICA QUE NOS MUEVE"**

Chorale de Parker, celebra las canciones que nos llevan a través de los recuerdos de nuestras vidas, de los cantantes de la época de las Grandes Bandas (Big Band). El almuerzo por su propia cuenta. Tenga en cuenta la fecha limite temprana para las inscripciones.

|              |                      |              |          |
|--------------|----------------------|--------------|----------|
| Sá 3 de mayo | 12:45 p.m.-4:45 p.m. | \$36/\$37    | 4501.225 |
| Parker       | N2                   | RD 26 de abr |          |

**ALMUERZO Y PELÍCULA**

Disfrute de un almuerzo y de una película con amigos en Elvis Theatre en Arvada. El precio incluye la entrada al cine. El almuerzo por su propia cuenta. Tenga en cuenta la fecha limite temprana para las inscripciones.

|              |                      |              |         |
|--------------|----------------------|--------------|---------|
| Mi 6 de mayo | 10:30 a.m.-5:00 p.m. | \$7/\$8      | 4501219 |
| Anada        | N1                   | RD 29 de abr |         |

**DÍA DE PESCA**

¡Disfrute de un día en el lago! Traiga un almuerzo embolsado, el programa no incluye comida. Traiga una licencia de pesca válida, una silla de campamento, equipo de pesca y ropa apropiada para el clima. El destino será decidido según los informes actualizados de pesca y por el clima.

|               |                  |              |          |
|---------------|------------------|--------------|----------|
| Mi 13 de mayo | 7:30 a.m.-3 p.m. | \$6/\$7      | 4501.209 |
| TBA           | N3               | RD 6 de mayo |          |

**EL TÉ DE LAS FUNDADORAS (FOUNDING MOTHER'S TEA) EN MOLLY BROWN HOUSE**

Celebre a las mujeres fundadoras que lucharon para otorgar a las mujeres el derecho al voto. Esta celebración incluye un recorrido por Molly Brown House, el té, los impuestos y propinas. Por favor tenga en cuenta la fecha limite temprana para las inscripciones.

|               |                   |              |          |
|---------------|-------------------|--------------|----------|
| Sá 16 de mayo | 12:15 p.m.-5 p.m. | \$40/\$41    | 4501.226 |
| Denver        | N3                | RD 19 de abr |          |

**A CENAR "STATE HOUSE 38"**

Disfrute de una noche con amigos en uno de los restaurantes más nuevos de Commerce City. Cocina americana. El costo de la cena por su propia cuenta.

|               |                  |               |          |
|---------------|------------------|---------------|----------|
| Lu 18 de mayo | 4:30 p.m.-8 p.m. | \$8/\$9       | 4501.205 |
| Commerce City | N1               | RD 11 de mayo |          |

**LA CLASE DE "MARIDAJE ENTRE VINO Y CHOCOLATE" DE THE CHOCOLATE THERAPIST**

The Chocolate Therapist es una tienda única de chocolate, vino y café, con producción de chocolate en el sitio. Durante esta clase, aprenderá acerca de la historia del chocolate, del proceso de cómo se hace, y luego aprenderá cómo combinar el chocolate con los vinos. No habrá paradas de comida.

|               |                     |               |          |
|---------------|---------------------|---------------|----------|
| Lu 20 de mayo | 5:00 p.m.-9:00 p.m. | \$30/\$31     | 4501.227 |
| Littleton     | N2                  | RD 13 de mayo |          |

**GENA, AUTOCINE Y APERITIVOS SERIES DE COLORADO SPRINGS**

Primero mire un episodio de Diner, Drive-in & Dives de Food Network, luego disfrute de una comida del restaurante destacado llamado Front Range BBQ ubicado en Colorado Springs. El almuerzo por su propia cuenta.

|                  |                     |               |          |
|------------------|---------------------|---------------|----------|
| Mi 27 de mayo    | 9:00 a.m.-3:00 p.m. | \$9/\$10      | 4501.221 |
| Colorado Springs | N1                  | RD 20 de mayo |          |

**COLORADO ROCKIES VS. LOS ANGELES DODGERS**

Pase una tarde animando a Colorado Rockies a medida que juegan contra Los Angeles Dodgers. Tenga en cuenta la fecha límite temprana para las inscripciones.

|               |                      |           |               |
|---------------|----------------------|-----------|---------------|
| Ju 28 de mayo | 11:45 a.m.-4:45 p.m. | \$36/\$37 | 4501.215      |
| Denver        | N3                   |           | RD 13 de mayo |

**Junio**

**E.B. REINS PARK Y PICNIC**

Únase a la diversión en el parque E.B.Reins en Northglenn. Paséese en botes de remo, camine por el sendero, o simplemente disfrute del bello paisaje. Se servirá un almuerzo ligero de estilo picnic. Los paseos en botes de remo no están incluidos.

|             |               |           |               |
|-------------|---------------|-----------|---------------|
| Vi 5 de jun | 9 a.m.-2 p.m. | \$11/\$12 | 4501.228      |
| Northglenn  | N2            |           | RD 29 de mayo |

**THORNFEST**

Venga con un buen amigo y disfrute de los encantos de Carpenter Park en Thornton. Habrá comida, vendedores de artesanías, juegos para los niños, y excelente entretenimiento en vivo. El almuerzo por su propia cuenta.

|             |                     |          |               |
|-------------|---------------------|----------|---------------|
| Sá 6 de jun | 9:15 a.m.-2:15 p.m. | \$9/\$10 | 4501.229      |
| Thornton    | N3                  |          | RD 30 de mayo |

**VIVA LOS AMERICANOS EN THE GOLDEN HISTORY MUSEUM**

Conozca la historia de la Infantería Voluntaria de Colorado en las Filipinas de 1898 - 1899. El almuerzo por su propia cuenta.

|              |               |           |              |
|--------------|---------------|-----------|--------------|
| Mi 10 de jun | 3 p.m.-6 p.m. | \$19/\$20 | 4501.230     |
| Golden       | N2            |           | RRD 3 de jun |

**EVENTO DE VISITA A VIRGINIA DALE Y FESTIVAL ESTILO WESTERN**

Pase el día con Wyatt Earp & Doc Holiday mientras Virginia Dale celebra su vigésima edición anual de Evento de Visita y Festival estilo Western. Habrá un festival de artesanías, un almacén general y una subasta silenciosa. El almuerzo por su propia cuenta.

|               |                     |           |             |
|---------------|---------------------|-----------|-------------|
| Sá 13 de jun  | 7:30 a.m.-5:30 p.m. | \$10/\$11 | 4501.231    |
| Virginia Dale | N2                  |           | RD 6 de jun |

**DÍA DE PESCA**

¡Disfrute de un día en el lago! Traiga un almuerzo embolsado, el programa no incluye comida. Traiga una licencia de pesca válida, una silla de campamento, equipo de pesca y ropa apropiada para el clima. El destino será decidido según los informes actualizados de pesca y por el clima.

|              |                  |         |             |
|--------------|------------------|---------|-------------|
| Ma 16 de jun | 7:30 a.m.-3 p.m. | \$6/\$7 | 4501.210    |
| TBA          | N3               |         | RD 9 de jun |

**CENA, AUTOCINE Y APERITIVOS SERIES DE COLORADO SPRINGS**

Primero mire un episodio de Diner, Drive-in & Dives de Food Network, luego disfrute de una comida del restaurante destacado llamado Paravicini's Italian Bistro. El almuerzo por su propia cuenta.

|                  |               |          |              |
|------------------|---------------|----------|--------------|
| Mi 17 de jun     | 9 a.m.-4 p.m. | \$9/\$10 | 4501.222     |
| Colorado Springs | N1            |          | RD 10 de jun |

**A CENAR "DANNY CARNATIONS"**

Visite este lugar de vecindario de propiedad familiar desde 1982, el cual cuenta con platillos estadounidenses, platillos especiales todos los días, y postres hechos a mano. La cena por su propia cuenta.

|              |                  |         |              |
|--------------|------------------|---------|--------------|
| Lu 22 de jun | 4:30 p.m.-8 p.m. | \$8/\$9 | 4501.206     |
| Lakewood     | N1               |         | RD 15 de jun |

**COLORADO ROCKIES VS. KANSAS CITY ROYALS**

Pase una tarde animando a Colorado Rockies a medida que juegan contra Kansas City Royals.

|              |                      |           |             |
|--------------|----------------------|-----------|-------------|
| Mi 24 de jun | 11:45 a.m.-4:45 p.m. | \$36/\$37 | 4501.216    |
| Denver       | N3                   |           | RD 9 de jun |

**89º DÍA ANUAL DEL BURRO Y EXCURSIÓN PARA HACER APUESTAS**

¡No se pierda la oportunidad de ver la carrera de burros, la gente viene de todo el mundo para ver esta carrera! Los vendedores de comida y los proveedores del entretenimiento en vivo se colocarán a la orilla de las calles de Cripple Creek. Habrá tiempo suficiente para hacer apuestas. El almuerzo por su propia cuenta.

|               |               |           |              |
|---------------|---------------|-----------|--------------|
| Sá 27 de jun  | 7 a.m.-7 p.m. | \$11/\$12 | 4501.232     |
| Cripple Creek | N3            |           | RD 20 de jun |

**Julio**

**COMPRAS EN RARE FINDS WAREHOUSE Y ALMUERZO**

Visite Rare Finds Warehouse, donde puede encontrar un tesoro rústico, reconstruido, antiguo, o industrial. ¡Vale la pena visitar este almacén! El almuerzo por su propia cuenta.

|             |                |         |              |
|-------------|----------------|---------|--------------|
| Mi 1 de jul | 10 a.m.-2 p.m. | \$8/\$9 | 4501.233     |
| Denver      | N3             |         | RD 24 de jun |

**DÍA DE PESCA**

¡Disfrute de un día en el lago! Traiga un almuerzo embolsado, el programa no incluye comida. Traiga una licencia de pesca válida, una silla de campamento, equipo de pesca y ropa apropiada para el clima. El destino será decidido según los informes actualizados de pesca y por el clima.

|             |                  |         |             |
|-------------|------------------|---------|-------------|
| Mi 8 de jul | 7:30 a.m.-3 p.m. | \$6/\$7 | 4501.211    |
| TBA         | N3               |         | RD 1 de jul |

**VIAJE SORPRESA**

Descubre nuevos lugares en este viaje sorpresa. Solo los organizadores saben el destino, ¡pero siempre es muy divertido! Nivel 3. El almuerzo por su propia cuenta.

|              |               |           |             |
|--------------|---------------|-----------|-------------|
| Mi 15 de jul | 9 a.m.-5 p.m. | \$10/\$11 | 4501.235    |
| ????         | N3            |           | RD 8 de jul |

**CENA, AUTOCINE Y APERITIVOS SERIES DE COLORADO SPRINGS**

Primero mire un episodio de Diner, Drive-in & Dives de Food Network, luego disfrute de una comida del restaurante destacado llamado Mountain Shadow Restaurant. Comida por cuenta propia.

|                  |               |          |              |
|------------------|---------------|----------|--------------|
| Lu 20 de jul     | 9 a.m.-4 p.m. | \$9/\$10 | 4501.223     |
| Colorado Springs | N1            |          | RD 13 de jul |

**FORNEY MUSEUM OF TRANSPORTATION (MUSEO DE TRANSPORTE)**

El Forney Museum ofrece una visita guiada a través de la evolución histórica del transporte. ¡Podrá ver autos tales como el Detroit Electric, el Gold Bug Kissel de Amelia Earhart y muchos más! El almuerzo por su propia cuenta.

|              |                     |           |             |
|--------------|---------------------|-----------|-------------|
| Mi 22 de jul | 9:15 a.m.-2:15 p.m. | \$23/\$24 | 4501.234    |
| Denver       | N2                  |           | RD 6 de jul |

**COLORADO ROCKIES VS. MIAMI MARLINS**

Pase una tarde animando a Colorado Rockies a medida que juegan contra Miami Marlins.

|              |                      |           |             |
|--------------|----------------------|-----------|-------------|
| Ju 23 de jul | 11:45 a.m.-4:45 p.m. | \$36/\$37 | 4501.217    |
| Denver       | N3                   |           | RD 8 de jul |

**FESTIVAL DE ARTE DE CHEESMAN PARK**

Paséese por Cheesman Park y vea las creaciones de artesanos y artistas locales. Habrá entretenimiento en vivo y camiones de comida disponibles. El almuerzo por su propia cuenta.

|              |                     |              |          |
|--------------|---------------------|--------------|----------|
| Sá 25 de jul | 9:30 a.m.-2:30 p.m. | \$9/\$10     | 4501.236 |
| Denver       | N3                  | RD 18 de jul |          |

**A CENAR "LAZY DOG"**

Lazy Dog es conocido por sus platillos estadounidenses artesanales de temporada. La cena por su propia cuenta.

|              |                  |         |          |
|--------------|------------------|---------|----------|
| Lu 27 de jul | 4:30 p.m.-8 p.m. | \$8/\$9 | 4501.207 |
| Westminster  | RD 20 de jul     | RD 7/20 |          |

**Agosto**

**TIENDA DE ANTIGÜEDADES TABLE TO TEACUPS Y FRONT RANGE MERCANTILE**

¡Visite este antiguo centro comercial y tianguis para encontrar tesoros que probablemente no encontrará en ningún otro lugar! El almuerzo por su propia cuenta.

|             |                     |              |          |
|-------------|---------------------|--------------|----------|
| Sá 1 de ago | 9:30 a.m.-2:30 p.m. | \$8/\$9      | 4501.237 |
| Longmont    | N3                  | RD 25 de jul |          |

**SIGLO DE APUESTAS**

Disfrute del paisaje montañoso en esta divertida excursión en autobús hacia Central City para hacer apuestas y para pasar un buen rato. El almuerzo por su propia cuenta.

|              |               |              |          |
|--------------|---------------|--------------|----------|
| Mi 5 de ago  | 9 a.m.-3 p.m. | \$8-\$9      | 4501.214 |
| Central City | N3            | RD 25 de jul |          |

**TOUR DE HAYSTACK MOUNTAIN CREAMERY**

Visite una granja de cabras para aprender el proceso de hacer queso de cabra, así como también para probar el queso. Habrá productos disponibles para su compra. El almuerzo por su propia cuenta.

|             |               |              |          |
|-------------|---------------|--------------|----------|
| Ju 6 de ago | 9 a.m.-2 p.m. | \$18/\$19    | 4501.239 |
| Longmont    | N3            | RD 30 de jul |          |

**ALMUERZO Y PELÍCULA**

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

|             |                   |              |          |
|-------------|-------------------|--------------|----------|
| Vi 7 de ago | 10:30 a.m.-5 p.m. | \$7/\$8      | 4501.220 |
| Arvada      | N1                | RD 30 de jul |          |

**DÍA DE PESCA**

¡Disfrute de un día en el lago! Traiga un almuerzo embolsado, el programa no incluye comida. Traiga una licencia de pesca válida, una silla de campamento, equipo de pesca y ropa apropiada para el clima. El destino será decidido según los informes actualizados de pesca y por el clima.

|              |    |             |          |
|--------------|----|-------------|----------|
| Mi 12 de ago |    | \$6/\$7     | 4501.212 |
| TBA          | N3 | RD 5 de ago |          |

**COMPRAS EN OLD TOWN PARKER Y ALMUERZO EN ROCKY MOUNTAIN PIZZERIA**

Disfrute de hacer compras el día entero en Old Town Parker. Una vez que haya llenado sus bolsas de compras, el almuerzo será en Rocky Mountain Pizzeria. El almuerzo por su propia cuenta.

|              |                      |             |          |
|--------------|----------------------|-------------|----------|
| Ju 20 de ago | 11:45 a.m.-4:45 p.m. | \$36/\$37   | 4501.238 |
| Denver       | N3                   | RD 5 de ago |          |

**COLORADO ROCKIES VS. WASHINGTON NATIONALS**

Pase una tarde animando a Colorado Rockies a medida que juegan contra Washington Nationals.

|                  |               |              |          |
|------------------|---------------|--------------|----------|
| Mi 26 de ago     | 9 a.m.-4 p.m. | \$9/\$10     | 4501.218 |
| Colorado Springs | N1            | RD 19 de ago |          |

**A CENAR "RED ROBIN GOURMET BURGERS"**

Desde riquísimos aperitivos hasta hamburguesas gourmet, esta es una noche con amigos que no se querrá perder. La cena por su propia cuenta.

|             |                  |              |          |
|-------------|------------------|--------------|----------|
| 24 de ago   | 4:30 p.m.-8 p.m. | \$8/\$9      | 4501.208 |
| Westminster | N1               | RD 17 de ago |          |

**DINERS, DRIVE-INS, & DIVES: COLORADO SPRINGS SERIES**

First watch an episode of the Food Network's Diner, Drive-in & Dives, then enjoy a meal from the featured restaurant Rasta Pasta. Lunch on own.

|                  |               |              |          |
|------------------|---------------|--------------|----------|
| Mi 26 de ago     | 9 a.m.-4 p.m. | \$9/\$10     | 4501.224 |
| Colorado Springs | N1            | RD 19 de ago |          |

**COMPRAS EN ESTES PARK**

Disfrute de las vistas panorámicas en el camino hacia Estes Park. Una vez en la ciudad, disfrute de los encantos de las singulares tiendas ubicadas en la calle Main. El almuerzo por su propia cuenta.

|              |               |              |          |
|--------------|---------------|--------------|----------|
| Lu 31 de ago | 9 a.m.-5 p.m. | \$10/\$11    | 4501.240 |
| Estes Park   | N3            | RD 24 de ago |          |

**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 verano son sesiones de técnicas y no tendrán una presentación al final de la sesión. 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.

**EDAD 3**

|                                 |                         |             |
|---------------------------------|-------------------------|-------------|
| Los lu del 1 de jun - 10 de ago | 5:30-6 p.m.             | 1151.201 EP |
| hasta el 26 de mayo \$50/\$60   | el 27 de mayo \$60/\$70 |             |

*\*No habrá clase el 29 de jun*

**EDAD 3**

|                                 |                         |             |
|---------------------------------|-------------------------|-------------|
| Los mi del 3 de jun - 12 de ago | 5:30-6 p.m.             | 1051.201 BR |
| hasta el 26 de mayo \$50/\$60   | el 27 de mayo \$60/\$70 |             |

*\*No habrá clase el 1 de jul*

**EDAD 4**

|                               |                         |             |
|-------------------------------|-------------------------|-------------|
| ju 4 de jun - 13 de ago       | 6:30-7 p.m.             | 1051.202 BR |
| hasta el 26 de mayo \$50/\$60 | el 27 de mayo \$60/\$70 |             |

*\*No habrá clase el 2 de jul*

**EDAD 4**

|                               |                         |             |
|-------------------------------|-------------------------|-------------|
| Los lu 1 de jun - 10 de ago   | 6-6:30 p.m.             | 1001.203 EP |
| hasta el 26 de mayo \$50/\$60 | el 27 de mayo \$60/\$70 |             |

*\*No habrá clase el 29 de jun*

## 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

Los lu del 1 de jun - 10 de ago 6:30-7:15 p.m. 1101.201 EP  
hasta el 26 de mayo \$58/\$68 el 27 de mayo \$68/\$78

\*No habrá clase el 29 de jun

ju 4 de jun - 13 de ago 7:45 p.m. 1151.201 BR  
hasta el 26 de mayo \$58/\$68 el 27 de mayo \$68/\$78

\*No habrá clase el 2 de jul

### NIVEL INTERMEDIO, EDADES 6-7, SOLO POR INVITACIÓN DE PARTE DEL INSTRUCTOR

Los lu del 1 de jun - 10 de ago 7:15-8 p.m. 1121.201 EP  
hasta el 26 de mayo \$58/\$68 el 27 de mayo \$68/\$78

\*No habrá clase el 29 de jun

### JAZZ, EDADES 7-8

ju 4 de jun - 13 de ago 6:30-7 p.m. 1051.202 BR  
hasta el 26 de mayo \$61/\$71 el 27 de mayo \$71/\$81

\*No habrá clase el 2 de jul

### POMPONES PARA PRINCIPIANTES

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

### Edades 8-12

Los mi del 3 de jun - 12 de ago 6-7 p.m. 1451.201 BR  
hasta el 26 de mayo \$61/\$71 el 27 de mayo \$71/\$81

\*No habrá clase el 1 de jul

### 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

Los mi del 3 de jun - 12 de ago 7-8 p.m. 1391.201 BR  
hasta el 26 de mayo \$61/\$71 el 27 de mayo \$71/\$81

\*No habrá clase el 1 de jul

### 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

ma 2 de jun - 11 de ago 6:45-7:45 p.m. 1251.201 BR  
hasta el 26 de mayo \$61/\$71 el 27 de mayo \$71/\$81

\*No habrá clase el 30 de jun

Los mi del 3 de jun - 12 de ago 5:30-6:30 p.m. 1201.201 EP  
hasta el 26 de mayo \$61/\$71 el 27 de mayo \$71/\$81

\*No habrá clase el 1 de jul

### NIVEL INTERMEDIO, EDADES 11-16

ma 2 de jun - 11 de ago 7:45-8:45 p.m. 1261.201 BR  
hasta el 26 de mayo \$61/\$71 el 27 de mayo \$71/\$81

\*No habrá clase el 30 de jun

### NIVEL INTERMEDIO, EDADES 11-16

Los mi del 3 de jun - 12 de ago 6:30-7:30 p.m. 1211.201 EP  
hasta el 26 de mayo \$61/\$71 el 27 de mayo \$71/\$81

\*No habrá clase el 1 de jul

### 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 1 de jun - 10 de ago 6:30-7 p.m. 1651.201 BR  
hasta el 26 de mayo \$50/\$60 el 27 de mayo \$60/\$70

\*No habrá clase el 29 de jun

### 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.

Los lu del 1 de jun - 10 de ago 7-7:30 p.m. 1651.202 BR  
hasta el 26 de mayo \$50/\$60 el 27 de mayo \$60/\$70

\*No habrá clase el 29 de jun

### 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.

Los lu del 1 de jun - 10 de ago 7:30-8:15 p.m. 1661.201 BR  
hasta el 26 de mayo \$58/\$68 el 27 de mayo \$68/\$78

\*No habrá clase el 29 de jun

## DEPORTES JUVENILES DE COMMERCE CITY

### Béisbol juvenil

#### T-BALL

Introduzca a los niños a este gran pasatiempo estadounidense, enfocándose en los fundamentos de lanzamiento, atrapadas y bateo. Los equipos se reúnen una vez por semana para practicar y jugar en la liga instruccional los jueves, o bien los viernes por la noche en Pioneer Park.

#### Edades: 5-6 años cumplidos el 6/1/20

Fecha límite de inscripción: 3 de mayo 5001.201

Fecha de Inicio: Semana del 18 de mayo

Inscripción Temprana antes del 26 de abr: \$50/\$60

Después del 26 de abril: \$60/\$70

**COACH PITCH**

Este programa incorpora instrucción con el juego de liga. Coach Pitch enseña los fundamentos de bateo y juego de campo en el juego, además de bateo con una pelota en movimiento. Los equipos se reúnen una vez por semana para practicar y jugar en la liga instruccional los lunes y miércoles por la noche en Pioneer Park.

**Edades: 7-8 años cumplidos el 6/1/20**

Fecha límite de inscripción: 3 de mayo 5101.201

Fecha de Inicio: Semana del 18 de mayo

Inscripción Temprana antes del 26 de abr: \$55/\$65

Después del 26 de abril: \$65/\$75

**PEE WEE**

Teste atractivo y desafiante programa desarrolla lo básico del béisbol y promueve el trabajo en equipo y la actitud deportiva. El programa se enfoca en mejorar las habilidades básicas de bateo, jugadas de campo y lanzamientos. Los equipos practican dos veces por semana y los juegos son los martes y jueves en el Pioneer Park.

**Edades: 9-10 años cumplidos el 6/1/20**

Fecha límite de inscripción: 3 de mayo 5201.201

Fecha de Inicio: Semana del 18 de mayo

Inscripción Temprana antes del 26 de abr: \$60/\$70

Después del 26 de abril: \$70/\$80

**DIVISIÓN JUNIOR**

Este programa continúa con el desarrollo de los fundamentos de béisbol y promueve el trabajo en equipo y la buena conducta. Los equipos se enfocan en mejorar las habilidades a la vez que aprenden sobre béisbol. Los equipos se reúnen una vez por semana para practicar y jugar en la liga instruccional, los lunes y miércoles por la noche en Pioneer Park.

**Edades: 11-12 años cumplidos el 6/1/20**

Fecha límite de inscripción: 3 de mayo 5301.201

Fecha de Inicio: Semana del 18 de mayo

Inscripción Temprana antes del 26 de abr: \$65/\$75

Después del 26 de abril: \$75/\$85

**DIVISIÓN SENIOR**

Los jugadores se enfocan en desarrollar todas las habilidades para el juego. Los equipos se entrenan dos veces por semana. Los juegos con los martes y viernes en Commerce City y en ciudades cercanas (Platteville, Hudson, Frederick y otras). Los mejores equipos califican para el torneo de final de temporada.

**Edades: 13-14 años cumplidos el 6/1/20**

Fecha límite de inscripción: 3 de mayo 5401.201

Fecha de Inicio: Semana del 18 de mayo

Inscripción Temprana antes del 26 de abr: \$70/\$80

Después del 26 de abril: \$80/\$90

**EL DESAFÍO DE HABILIDADES DE LOS COLORADO ROCKIES**

El Desafío de Habilidades de los Colorado Rockies es una competencia que les permite a los jóvenes mostrar su talento

en cuanto a correr a la base, batear y lanzar. Se dan puntos por velocidad, distancia y precisión. Los ganadores de cada edad avanzan a la competencia regional. Los ganadores de cada competencia nacional avanzan al campeonato estatal en Coors Field, donde juegan los Colorado Rockies. No se aceptarán inscripciones una vez que comience la competencia. Por favor, llegar 30 minutos antes para completar la inscripción. GRATIS.

**Edades: 6-13 años (edad por 12/31/20).**

Día: sáb 13 de junio

Lugar: Field #1 en Fairfax Park en Commerce City

**Horas:**

6-9 años • 9 a.m.

10-13 años • 10:30 a.m.

Para más información, por favor contactar a Nic Jones, coordinador de deportes juveniles, njones@c3gov.com

**¡También Necesitamos Árbitros!**

¿Es usted árbitro? ¿Quiere usted ser árbitro? Commerce City está actualmente buscando árbitros para la próxima temporada de béisbol de verano. Los partidos se llevan a cabo de lunes a viernes por la noche a partir de principios de junio, y hasta finales de julio. Se realizará una clínica gratis antes de la temporada; esta capacitación ha sido diseñada para todos los niveles, incluyendo aquellos que se pondrán detrás de la base por primera vez, hasta para un árbitro experimentado. Cubrirán los temas de reglas, mecánica, técnicas, políticas y procedimientos. Se incluirán en la instrucción, lecciones regulares y también técnicas de campo. Llame a Nic Jones para obtener información acerca de las fechas, horarios y otra clase de información al 303-289-3705 ó bien por correo electrónico en njones@c3gov.com.

LLAMAR DESPUÉS DE LAS 5 P.M.

303-289-3757 Ó BIEN visitar [TEAMSIDELINE.COM/COMMERCECITY](http://TEAMSIDELINE.COM/COMMERCECITY)

**INSCRIPCIONES PARA DEPORTES JUVENILES**

Bison Ridge 303-286-6801

Eagle Pointe 303-289-3789

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

**SERIES DE CAMPAMENTOS DEPORTIVOS DE VERANO**

**MANTENTE ACTIVO Y MEJORA TU JUEGO**

**CAMPAMENTO DE DESARROLLO DE VOLEIBOL**

Este divertido y desafiante campamento ayuda a desarrollar los fundamentos de voleibol a la vez que se enfoca en el trabajo en equipo y en el desarrollo de habilidades individuales. Todos los jugadores reciben un regalito del campamento. El campamento será en el Centro Recreativo de Eagle Pointe.

Fecha límite de inscripción: 5 de julio 5021.204

\$50/\$60

Edades 9-11: 9-10:30 a.m. todos los días

Edades 12-14: 10:30 a.m.-12 p.m. todos los días

21 de julio al 23 de julio

## CAMPAMENTO DE DESTREZAS DE FÚTBOL

Aprende a mejorar las destrezas fundamentales del fútbol de pasar, dominar el balón, disparar, y movimiento de los pies en este campamento. Todos los participantes recibirán un regalito del campamento. El campamento toma lugar en Fronterra Park.

Comunicarse con Nic Jones al 303-289-3705 para obtener más información.

|                                       |          |
|---------------------------------------|----------|
| Fecha Límite de Inscripción: 5 de jul | 5021.201 |
| del 14 - 16 de jul                    |          |
| Edades 6 - 9: 9 a.m. a 11 a.m.        |          |
| Edades 10 - 13: 11 a.m. a 1 p.m.      |          |

## LACROSSE

El departamento de Recreación de Commerce City se ha asociado con Bison Lacrosse Club para organizar un divertido y desafiante campamento de destrezas de tres días. Los participantes reciben una camisa, y una parte de cada pago de inscripción se le entregará al Bison Lacrosse Club para ser usado para su programa de becas. El campamento toma lugar en River Run Park.

Los cascos y bastones son el único equipo requerido, y es posible que contemos con algunos elementos de equipo que pueden ser prestados para este campamento.

Comunicarse con Nic Jones al 303-289-3705 para obtener más información. Inscripción

|   |          |
|---|----------|
| Fecha Límite de Inscripción 8 de jul                                  | 5021.207 |
| Grados 1 - 8, del 21 - 23 de jul 6 - 8 p.m./ todos los días \$50/\$60 |          |

## 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.

## 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.

## 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.

## 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.

**INSCRIPCIONES PARA DEPORTES JUVENILES**

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

**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, softbol de niñas y de porrista. La misión de CCYA es enseñarles a los niños la importancia del compromiso, la disciplina y el trabajo en equipo. Los programas están diseñados para promover la salud física y mental, así como para crear orgullo en la comunidad. Para obtener más información, visite [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).

**FÚTBOL AMERICANO RAIDERS (OTOÑO)**

El proveedor de deportes juveniles más antiguo de Commerce City, el cual administra un exitoso programa deportivo particular de fútbol americano para niños de 7 a 13 años. Habrá equipo disponible para su uso durante toda la temporada. Las prácticas se llevan a cabo 3 veces por semana después de clases en instalaciones locales. Los partidos tienen lugar los sábados por toda la Zona Metropolitana Norte.

**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

**SOFBOL FEMENINO (PRIMAVERA)****Edades 5-18**

Inscripción: feb.-mar.

Temporada: De abr.-jun.

Director: Bryon Guyer, 303-903-0047 ó bien por correo electrónico [bndguyer@msn.com](mailto:bndguyer@msn.com)

**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 por la noche en Adams City High School y las competencias tienen lugar los fines de semana en la zona metropolitana de Denver. ACWC participa en la Western Suburban League.

**Edades 4 - 14**

Inscripciones: Continua

Temporada: De nov - mar

Director: Tim Lucero al 970-381-5020 ó bien por correo electrónico [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. Director: Brian Carfield al 720-427-1515 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) o comuníquese con Gordon Lancaster en 720-273-7933.

**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

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

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

**DEPORTES PARA ADULTOS****Programas Informales (sin inscripción) para Adultos****JUEGOS INFORMALES DE PICKLEBALL EN BISON RIDGE****Nivel Principiante**

Los martes 9:30 a.m.- 11 a.m.

Los jueves 9:30 a.m.- 11 a.m.

**Nivel Intermedio**

Los martes 5:30 a.m.- 9:30 a.m.

Los jueves 5:30 a.m.- 9:30 a.m.

**Nivel Avanzado**

Los viernes 5:30 a.m. - 10 a.m.

**Todos los Niveles**

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

**JUEGOS INFORMALES DE VOLEIBOL****Bison Ridge - Gimnasio # 3**

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

**Adult Sports Leagues****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 mayo. 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 6 p.m. Los partidos se jugarán en Pioneer Park. Llame al 303-289-3706 para obtener información.

La Liga Mixta de los miércoles comienza el 6 de mayo

La Liga E-Rec

\$530 / \$550 (10 Partidos)

**LIGA DE SOFTBALL DE VERANO - HOMBRES**

Únase a la diversión del softbol nocturno de hombres adultos a partir de mayo. 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 6 p.m. Los partidos se jugarán en Pioneer Park. Llame al 303-289-3706 para obtener información.

La Liga E-Rec de los martes comienza el 5 de mayo

\$530 / \$550 (10 Partidos)

La Liga Industrial de los jueves comienza el 7 de mayo

**LIGA DE SOFTBALL DE OTOÑO - MIXTA**

¿Busca una actividad divertida al aire libre para el otoño? Forme un equipo de softbol mixto para adultos, el cual comienza en agosto. Los equipos están formados por un número igual de hombres y mujeres. Un representante del equipo debe asistir a la reunión de la liga a las 6 p.m. el miércoles 22 de julio, en el Centro Recreativo Eagle Pointe. Los partidos se jugarán en Pioneer Park.

Los miércoles por la noche del 5 de ago al 7 de oct

COED E-Rec

\$530/\$550 (10 Partidos)

**LIGA DE SOFTBALL DE OTOÑO - HOMBRES**

Sea parte de la diversión este otoño y únase a la liga nocturna de softball de hombres. Los partidos comienzan en agosto. Un representante del equipo debe asistir a la reunión de la liga a las 6 p.m. el jueves 23 de julio, en el Centro Recreativo Eagle Pointe. Los partidos se jugarán en Pioneer Park.

Los martes por la noche del 4 de ago al 6 de oct

E-Rec Masculina \$530/\$550 (10 Partidos)

Los jueves por la noche del 6 de ago al 8 de oct

E-Rec Industrial \$530/\$550 (10 Partidos)

**\*NUEVO\* LIGA DE FUTSAL DE OTOÑO - MASCULINA**

Le presentamos una nueva y emocionante liga deportiva para adultos en Commerce City. Reúna un equipo y diviértase al jugar una versión más pequeña del fútbol al aire libre que se disfruta en todo el mundo. Los partidos comienzan en agosto y siguen hasta octubre. Un representante del equipo debe asistir a la reunión de la liga a las 6 p.m. el lunes 20 de julio, en el Centro Recreativo Eagle Pointe. Los partidos se jugarán en Fairfax Park.

Los lunes por la noche del 3 de ago al 5 de oct

E-Rec Masculina \$175/\$200 (10 Partidos)

**NUEVO\* LIGA DE VOLEIBOL DE OTOÑO - MIXTA**

Nuestra liga mixta de voleibol al aire libre ya está de regreso. Reúna un equipo y diviértase al jugar al aire libre en la arena. Los partidos comienzan en agosto y siguen hasta octubre. Un representante del equipo debe asistir a la reunión de la liga a las 7 p.m. el lunes 20 de julio, en el Centro Recreativo Eagle Pointe. Los partidos se jugarán en Monaco Park.

Los lunes por la noche del 3 de ago al 5 de oct

E-Rec MIXTO \$530/\$550 (10 Partidos)

**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

**JAULAS DE BATEO**

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

**Pioneer Park, 5902 Holly St. (60th Ave. y Holly St.)**

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

Costo: \$1.50 por 15 lanzamientos

- \$20 – tarjeta perforada para 15 cospeles
- \$25 por media hora (un lugar)
- \$40 por hora (un lugar)

**Horario de primavera, 4 de abril – 23 de mayo**

Lun-Vie, 4:00-8:00 p.m.

Sáb-Dom, Mediodía-5 p.m.

**Horario de verano, 24 de mayo – 4 de agosto**

Lun-Vie, 3-8:30 p.m.

Sáb-Dom, Mediodía-8 p.m.

**Horario de otoño, 5 de agosto – 4 de octubre**

Lun-Vie, 4-8 p.m.

Sáb-Dom, Mediodía-5 p.m.

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

**Equipo de Seguridad**

Incluyendo cascos para lanzamientos rápidos en béisbol y softbol. Los bates y los cascos están disponibles en el puesto de control.

**Canchas de Tenis**

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

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

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

**Renta de Instalaciones Deportivas**

Una instalación deportiva puede ser rentada por individuos o 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)

**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. Inscríbese 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)\**

**CLASES INFORMALES 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 14 años de edad o más para participar en las clases. Las clases están limitadas a las primeras 27 personas como máximo, las clases

**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 ayudarle a lograrlas. Todos los entrenadores están certificados a nivel nacional.

**Las sesiones están disponibles en:**

3, 6, y 10 sesiones de una hora.

Complete un paquete de admisión en el mostrador de recepción de Bison Ridge o de Eagle Pointe, después de re-avisar 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.

**Programación de Ejercicios / Bienestar**

**PROGRAMAS DE EJERCICIO DE FUERZA MUSCULAR Y DE CARDIO**

**¡CAMPAMENTO DE ENTRENAMIENTO DE FORTALEZA AL AIRE LIBRE PARA LAS FAMILIAS!**

¡Una clase de acondicionamiento físico para toda la familia! Trabajen en mejorar y fortalecer la re-sistencia 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 ayudarles a obtener los resultados que han estado esperando (y por lo que tanto han trabajado). ¡Disponibles para todos los niveles de acondicionamiento físico! Los niños de 12- 14 deben estar acompañados por un padre de familia para poder asistir. \$25 por familia, hasta 4 personas. Llame al 303-286-6835 para más información.

**Edades 12 y mayores**

|                          |                |           |
|--------------------------|----------------|-----------|
| Los mi del 3 - 24 de jun | 6:30-7:30 p.m. | \$25/\$30 |
| 3401.201 EP              |                |           |

|                          |                |           |
|--------------------------|----------------|-----------|
| Los mi del 1 - 22 de jul | 6:30-7:30 p.m. | \$25/\$30 |
| 3402.201 EP              |                |           |

**YOGA PARA PREESCOLARES**

Ladridos de perros, siseo de serpientes, y rugidos de leones, ¡hijole! Esta clase de yoga para niños combina posturas de yoga con juegos, cuentos, y música para enseñar a los niños en edad preescolar los conceptos básicos del yoga. Los niños aprenderán técnicas de respiración, de atención plena y de relajación mientras juegan y expanden su imaginación.

**Edades 3 - 6**

|                           |                  |           |
|---------------------------|------------------|-----------|
| Los vi del 10 - 31 de jul | 9:00- 10:00 a.m. | \$40/\$45 |
| 3261.201 BR               |                  |           |

**EJERCICIO Y CLASE DE EJERCICIO DIVERTIDO PARA NIÑOS**

Eleva el acondicionamiento físico a un nivel de diversión completamente nuevo. En esta clase, los niños aprenderán la importancia de la buena forma física y de la salud a través de juegos físicos y competencias que aumentarán su ritmo cardíaco, dirigen adecuadamente su energía y desarrollarán hábitos saludables para toda la vida.

**Edades 7 - 11**

|                           |                  |           |
|---------------------------|------------------|-----------|
| Los vi del 10 - 31 de jul | 9:00- 10:00 a.m. | \$40/\$45 |
| 3262.201 BR               |                  |           |

**DAMAS Y PESAS - EDUCACIÓN DE LEVANTAR PESAS**

Damas y pesas es una clase educativa de cuatro semanas de duración que se enfoca en la forma correcta de levantar pesas de barra. La clase se lleva a cabo en la sala de pesas, y repasa posturas con el estante de barra con pesas y otros ejercicios de levantamiento de pesas. Perfecta para las mujeres que desean aprender las formas correctas del entrenamiento con pesas. Elimine la intimidación de levantar pesas al obtener conocimientos acerca de cómo configurar correctamente sus pesas y la forma adecuada.

**Edades 16 y mayores**

Los do del 31 de mayo - 21 de jun 10:15-11:15 a.m. \$35/\$40 3161.201 BR

Los do del 12 de jul - 2 de ago 10:15-11:15 a.m. \$35/\$40 3162.201 BR

**LA HORA DE FORTALEZA MASCULINA**

Conducida en la terraza al aire libre en el Centro Recreativo Bison Ridge, esta clase consiste de una hora de entrenamientos desafiantes, intenso y de levantamiento de pesas diseñados solo para hombres. Podrá mejorar su fuerza, potencia, resistencia, velocidad y agilidad por medio de obstáculos, pliométricos, escaleras y pelotas medicinales.

**Edades 16 y mayores**

Los sá del 23 de mayo - 27 de jun 8:15-9:15 a.m. \$35/\$40 3161.201 BR

Los sá del 11 de jul - 15 de ago 8:15-9:15 a.m. \$35/\$40 3162.201 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 cardio-vascular, por medio de una amplia variedad de equipos, formatos creativos y trabajo en equipo. Un instructor experto y práctico, le hará responsabilizarse de su propio entrenamiento para ayudarlo a obtener los resultados que ha estado esperando (y por lo que ha trabajado). Reciba una camiseta de Campamento de Entrenamiento de Fortaleza y otros regalitos por el tiempo que dure la clase. Disponibles para todos los niveles de acondicionamiento físico! Llame al 303-286-6835 para más información.

**Edades 16 y mayores**

Los ma / ju del 19 de mayo - 9 de jun 5:45-6:45 p.m.  
\$100/\$105 3451.201 BR

Los sá del 23 de mayo - 11 de jun 9:30-10:30 a.m.  
\$50/\$55 3453.201 BR

Los ma / ju del 21 de jul - 20 de ago 5:45-6:45 p.m.  
\$70/\$75 3452.201 BR

Los sá del 25 de jul - 22 de ago 9:30-10:30 a.m.  
\$35/\$40 3454.201 BR

**¡AÑO NUEVO, VIDA NUEVA - CURSO DE REPASO DEL VERANO DE 2020!**

¡Nunca es demasiado tarde para comenzar con sus propósitos de Año Nuevo! Este verano, acompañe a nuestros entrenadores personales en una clase de entrenamiento grupal enfocado en obtener metas. Una vez a la semana, los lunes, obtenga un entrenamiento semi-personalizado. Pésele al comienzo de la clase de 10 semanas, completa con índice de masa corporal, porcentaje de grasa corporal y medidas de circunferencia. Pésele una segunda vez a mitad del curso y un pésele al final de las 10 semanas por última vez. Trabaje con mucho empeño y mida su progreso en esta clase

inspirada en la resolución de Año Nuevo.

**Edades 16 y mayores**

Los lu del 1 de jun - 3 de ago 6:00-7:00 p.m. \$150/\$155  
3751.201 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 pro-gresivo que incluyen máquinas de ejercicios, bandas de resistencia, pesas libres y ejercicios de peso corporal. Impartida por entrenadores personales certificados.

**Edades 50 y mayores**

Los ju del 4 - 25 de jun 10:45-11:45 a.m. \$25/\$30 3171.201 BR

Los ju del 9 - 30 de jul 10:45-11:45 a.m. \$25/\$30 3172.201 BR

Los ju del 6 de ago - 3 de sep 10:45-11:45 a.m. \$25/\$30 3173.201 BR

Los ma del 2 - 23 de jun 10:45-11:45 a.m. \$25/\$30 3122.201 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 16 y mayores**

Los mi del 20 de mayo - 10 de jun 6:30-7:30 p.m.  
\$40/\$45 3651.201 BR

Los mi del 21 de jun - 15 de jul 6:30-7:30 p.m.  
\$40/\$45 3652.201 BR

Los mi del 29 de jul - 19 de ago 6:30-7:30 p.m.  
\$40/\$45 3653.201 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**

Los ma del 5 - 26 de mayo 2:30-3:30 p.m.  
\$25/\$30 3301.201 EP

Los lu del 4 de mayo - 1 de jun 2:00-3:00 p.m.  
\$25/\$30 3351.201 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**

Los ma del 6 - 23 de jun 2:30-3:30 p.m.  
\$30/\$35 3311.201 EP

## 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 6 de abril.

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

**PREGUNTE POR NUESTRO PROGRAMA DE ASISTENCIA PROGRAMA DE BECAS RECREACIONALES, CUANDO SE INSCRIBA EN CLASES DE MÁS DE \$21. SE APLICAN ALGUNAS EXCLUSIONES.**

### 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

|  |                        |          |
|--|------------------------|----------|
| Los lu del 11 de mayo - 22 de jun      | 9:30-10:15 a.m.        | 2101.205 |
| hasta el 5 de mayo \$24/\$34           | el 6 de mayo \$34/\$44 |          |
| <i>* No habrá clases el 25 de mayo</i> |                        |          |

|  |                        |          |
|--|------------------------|----------|
| Los lu del 11 de mayo - 22 de jun      | 11:30-12:15 p.m.       | 2101.206 |
| hasta el 5 de mayo \$24/\$34           | el 6 de mayo \$34/\$44 |          |
| <i>* No habrá clases el 25 de mayo</i> |                        |          |

|                                   |                        |          |
|-----------------------------------|------------------------|----------|
| Los ma del 12 de mayo - 16 de jun | 9:30-10:15 a.m.        | 2101.201 |
| hasta el 5 de mayo \$24/\$34      | el 6 de mayo \$34/\$44 |          |

|                                   |                        |          |
|-----------------------------------|------------------------|----------|
| Los vi del 15 de mayo - 19 de jun | 9:30-10:15 a.m.        | 2101.202 |
| hasta el 5 de mayo \$24/\$34      | el 6 de mayo \$34/\$44 |          |

|                                   |                        |          |
|-----------------------------------|------------------------|----------|
| Los vi del 15 de mayo - 19 de jun | 10:30-11:15 a.m.       | 2101.203 |
| hasta el 5 de mayo \$24/\$34      | el 6 de mayo \$34/\$44 |          |

|                                   |                        |          |
|-----------------------------------|------------------------|----------|
| Los sá del 16 de mayo - 20 de jun | 9-9:45 a.m.            | 2101.204 |
| hasta el 5 de mayo \$24/\$34      | el 6 de mayo \$34/\$44 |          |

|                                 |                       |          |
|---------------------------------|-----------------------|----------|
| Los lu del 6 de jul - 10 de ago | 9:30-10:15 a.m.       | 2102.205 |
| hasta el 30 de jun \$24/\$34    | el 1 de jul \$34/\$44 |          |

|                                 |                       |          |
|---------------------------------|-----------------------|----------|
| Los lu del 6 de jul - 10 de ago | 11:30-12:15 p.m.      | 2102.206 |
| hasta el 30 de jun \$24/\$34    | el 1 de jul \$34/\$44 |          |

|                                 |                       |          |
|---------------------------------|-----------------------|----------|
| Los ma del 7 de jul - 11 de ago | 9:30-10:15 a.m.       | 2102.201 |
| hasta el 30 de jun \$24/\$34    | el 1 de jul \$34/\$44 |          |

|                                  |                       |          |
|----------------------------------|-----------------------|----------|
| Los vi del 10 de jul - 14 de ago | 9:30-10:15 a.m.       | 2102.202 |
| hasta el 30 de jun \$24/\$34     | el 1 de jul \$34/\$44 |          |

|                                  |                       |          |
|----------------------------------|-----------------------|----------|
| Los vi del 10 de jul - 14 de ago | 10:30-11:15 a.m.      | 2102.203 |
| hasta el 30 de jun \$24/\$34     | el 1 de jul \$34/\$44 |          |

|                                  |                       |          |
|----------------------------------|-----------------------|----------|
| Los sá del 11 de jul - 15 de ago | 9-9:45 a.m.           | 2102.204 |
| hasta el 30 de jun \$24/\$34     | el 1 de jul \$34/\$44 |          |

|                                 |                |  |
|---------------------------------|----------------|--|
| Los lu del 15 de jun - 6 de jul | 2:00-3:00 p.m. |  |
| \$30/\$35                       | 3352.201 BR    |  |

|                                  |                |  |
|----------------------------------|----------------|--|
| Los lu del 20 de jul - 10 de ago | 2:00-3:00 p.m. |  |
| \$30/\$35                        | 3353.201 BR    |  |

### W.H.A.M.- PLAN DE ACCIÓN INTEGRAL DE LA SALUD

W.H.A.M. (El Plan de Acción Integral de la Salud) es un curso de diez semanas de duración que lo ayuda a desarrollar y alcanzar un objetivo integral de salud. ¿Alguna vez se ha fijado una meta solo para darse cuenta de que no la ha logrado? A través de WHAM explorará sus fortalezas y repasará diez áreas que crean resiliencia en la salud. Aprenderá lo que es una buena meta para usted mismo, establecerá pasos de acción factibles y observará cómo tiene éxito en alcanzar su meta. A través del apoyo de un Entrenador de Bienestar, aprenderá destrezas que lo capacitarán para fácilmente establecer y lograr el éxito en sus metas para el futuro.

#### Edades 16 y mayores

|                                   |                |           |
|-----------------------------------|----------------|-----------|
| Los mi del 20 de mayo - 22 de jul | 6:00-7:30 p.m. | \$85/\$90 |
| 3951.201 BR                       |                |           |

### 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
- Promueve 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

Programa su masaje en línea en [c3gov.com/register](https://c3gov.com/register). Ingrese la palabra "massage" en la barra de búsqueda para consultar los horarios disponibles, reservar y pagar el masaje.

## 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 303-286-6835.

#### Sesión 1

|                                 |             |           |             |
|---------------------------------|-------------|-----------|-------------|
| Los ma del 5 de mayo - 9 de jun | 6:30-8 p.m. | \$32/\$37 | 3901.201 EP |
|---------------------------------|-------------|-----------|-------------|

|                                       |             |           |             |
|---------------------------------------|-------------|-----------|-------------|
| Los ma / ju del 5 de mayo - 11 de jun | 6:30-8 p.m. | \$60/\$65 | 3901.202 EP |
|---------------------------------------|-------------|-----------|-------------|

|                                 |             |           |             |
|---------------------------------|-------------|-----------|-------------|
| Los ma del 5 de mayo - 9 de jun | 6:30-8 p.m. | \$32/\$37 | 3901.203 EP |
|---------------------------------|-------------|-----------|-------------|

#### Sesión 2

|                                 |             |           |             |
|---------------------------------|-------------|-----------|-------------|
| Los ma del 7 de jul - 18 de ago | 6:30-8 p.m. | \$32/\$37 | 3902.201 EP |
|---------------------------------|-------------|-----------|-------------|

|                                      |             |           |             |
|--------------------------------------|-------------|-----------|-------------|
| Los ma / ju del 7 de jul - 20 de ago | 6:30-8 p.m. | \$60/\$65 | 3902.202 EP |
|--------------------------------------|-------------|-----------|-------------|

|                                 |             |           |             |
|---------------------------------|-------------|-----------|-------------|
| Los ju del 9 de jul - 20 de ago | 6:30-8 p.m. | \$32/\$37 | 3902.203 EP |
|---------------------------------|-------------|-----------|-------------|

La inscripción temprana para la clase de nivel de principiantes, principiantes avanzados e intermedios comienza el 27 de abril para residentes, y el 29 de abril para no residentes para la sesión 1, y finaliza el 5 de mayo. A partir del 6 de mayo, se acepta la inscripción tardía en caso de que haya cupo disponible en las clases, pero el costo de la clase aumentará por \$ 10 por clase. La inscripción temprana de la sesión 2 abre el 23 de junio para los residentes, y el 25 de junio para los no residentes, y finaliza el 30 de junio. A partir del 1 de julio, se acepta la inscripción tardía en caso de que haya cupo disponible en las clases, pero el costo de la clase aumentará por \$ 10 por clase. Por favor inscribbase temprano para asegurar su cupo y disfrutar los precios con descuento.

**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**

Los lu del 11 de mayo - 22 de jun 10:30-11:15 a.m. 2201.206  
 hasta el 5 de mayo \$24/\$34 el 6 de mayo \$34/\$44

*\*No habrá clases el 25 de mayo*

Los lu del 11 de mayo - 22 de jun 12:30-1:15 p.m. 2201.207  
 hasta el 5 de mayo \$24/\$34 el 6 de mayo \$34/\$44

Los ma del 12 de mayo - 16 de jun 10:30-11:15 a.m. 2201.201  
 hasta el 5 de mayo \$24/\$34 el 6 de mayo \$34/\$44

Los ma del 12 de mayo - 16 de jun 11:30-12:15 p.m. 2201.202  
 hasta el 5 de mayo \$24/\$34 el 6 de mayo \$34/\$44

Los vi del 15 de mayo - 19 de jun 11:30-12:15 p.m. 2201.203  
 hasta el 5 de mayo \$24/\$34 el 6 de mayo \$34/\$44

Los sá del 16 de mayo - 20 de jun 10-10:45 a.m. 2201.204  
 hasta el 5 de mayo \$24/\$34 el 6 de mayo \$34/\$44

Los sá del 16 de mayo - 20 de jun 11-11:45 a.m. 2201.205  
 hasta el 5 de mayo \$24/\$34 el 6 de mayo \$34/\$44

Los lu del 6 de jul - 10 de ago 10:30-11:15 a.m. 2202.206  
 hasta el 30 de jun \$24/\$34 el 1 de jul \$34/\$44

Los lu del 6 de jul - 10 de ago 12:30-1:15 p.m. 2202.207  
 hasta el 30 de jun \$24/\$34 el 1 de jul \$34/\$44

Los ma del 7 de jul - 11 de ago 10:30-11:15 a.m. 2202.201  
 hasta el 30 de jun \$24/\$34 el 1 de jul \$34/\$44

Los ma del 7 de jul - 11 de ago 11:30-12:15 p.m. 2202.202  
 hasta el 30 de jun \$24/\$34 el 1 de jul \$34/\$44

Los vi del 10 de jul - 14 de ago 11:30-12:15 p.m. 2202.203  
 hasta el 30 de jun \$24/\$34 el 1 de jul \$34/\$44

Los sá del 11 de jul - 15 de ago 10-10:45 a.m. 2202.204  
 hasta el 30 de jun \$24/\$34 el 1 de jul \$34/\$44

Los sá del 11 de jul - 15 de ago 11-11:45 a.m. 2202.205  
 hasta el 30 de jun \$24/\$34 el 1 de jul \$34/\$44

**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**

Los lu del 11 de mayo - 22 de jun 4:30-5:30 p.m. 2301.201  
 hasta el 5 de mayo \$29/\$39 el 6 de mayo \$39/\$49

*\*No habrá clases el 25 de mayo*

Los lu del 11 de mayo - 22 de jun 5:30-6:30 p.m. 2301.202  
 hasta el 5 de mayo \$29/\$39 el 6 de mayo \$39/\$49

*\* No habrá clases el 25 de mayo*

Los lu del 11 de mayo - 22 de jun 7:30-8:30 p.m. 2301.207  
 hasta el 5 de mayo \$29/\$39 el 6 de mayo \$39/\$49

*\* No habrá clases el 25 de mayo*

Los lu del 11 de mayo - 22 de jun 7:30-8:30 p.m. 2301.208  
 hasta el 5 de mayo \$29/\$39 el 6 de mayo \$39/\$49

*\* No habrá clases el 25 de mayo*

Los mi del 13 de mayo - 17 de jun 1-2 p.m. 2301.210  
 hasta el 5 de mayo \$29/\$39 el 6 de mayo \$39/\$49

Los mi del 13 de mayo - 17 de jun 4:30-5:30 p.m. 2301.203  
 hasta el 5 de mayo \$29/\$39 el 6 de mayo \$39/\$49

Los mi del 13 de mayo - 17 de jun 6:30-7:30 p.m. 2301.204  
 hasta el 5 de mayo \$29/\$39 el 6 de mayo \$39/\$49

Los mi del 13 de mayo - 17 de jun 7:30-8:30 p.m. 2301.205  
 hasta el 5 de mayo \$29/\$39 el 6 de mayo \$39/\$49

Los mi del 13 de mayo - 17 de jun 7:30-8:30 p.m. 2301.209  
 hasta el 5 de mayo \$29/\$39 el 6 de mayo \$39/\$49

Los sá del 16 de mayo - 20 de jun Noon-1 p.m. 2301.206  
 hasta el 5 de mayo \$29/\$39 el 6 de mayo \$39/\$49

Los lu del 6 de jul - 10 de ago 4:30-5:30 p.m. 2302.201  
 hasta el 30 de jun \$29/\$39 el 1 de jul \$39/\$49

Los lu del 6 de jul - 10 de ago 5:30-6:30 p.m. 2302.202  
 hasta el 30 de jun \$29/\$39 el 1 de jul \$39/\$49

Los lu del 6 de jul - 10 de ago 7:30-8:30 p.m. 2302.207  
 hasta el 30 de jun \$29/\$39 el 1 de jul \$39/\$49

Los lu del 6 de jul - 10 de ago 7:30-8:30 p.m. 2302.208  
 hasta el 30 de jun \$29/\$39 el 1 de jul \$39/\$49

Los mi del 8 de jul - 12 de ago 1-2 p.m. 2302.210  
 hasta el 30 de jun \$29/\$39 el 1 de jul \$39/\$49

Los mi del 8 de jul - 12 de ago 4:30-5:30 p.m. 2302.203  
 hasta el 30 de jun \$29/\$39 el 1 de jul \$39/\$49

Los mi del 8 de jul - 12 de ago 6:30-7:30 p.m. 2302.204  
 hasta el 30 de jun \$29/\$39 el 1 de jul \$39/\$49

|                                  |                       |          |
|----------------------------------|-----------------------|----------|
| Los mi del 8 de jul - 12 de ago  | 7:30-8:30 p.m.        | 2302.205 |
| hasta el 30 de jun \$29/\$39     | el 1 de jul \$39/\$49 |          |
| Los mi del 8 de jul - 12 de ago  | 7:30-8:30 p.m.        | 2302.209 |
| hasta el 30 de jun \$29/\$39     | el 1 de jul \$39/\$49 |          |
| Los sá del 11 de jul - 15 de ago | Noon-1 p.m.           | 2302.206 |
| hasta el 30 de jun \$29/\$39     | el 1 de jul \$39/\$49 |          |

### 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

|                                   |                        |          |
|-----------------------------------|------------------------|----------|
| Los lu del 11 de mayo - 22 de jun | 4:30-5:30 p.m.         | 2311.201 |
| hasta el 5 de mayo \$29/\$39      | el 6 de mayo \$39/\$49 |          |

*\*No habrá clases el 25 de mayo*

|                                   |                        |          |
|-----------------------------------|------------------------|----------|
| Los lu del 11 de mayo - 22 de jun | 6:30-7:30 p.m.         | 2311.202 |
| hasta el 5 de mayo \$29/\$39      | el 6 de mayo \$39/\$49 |          |

*\*No habrá clases el 25 de mayo*

|                                   |                        |          |
|-----------------------------------|------------------------|----------|
| Los mi del 13 de mayo - 17 de jun | 5:30-6:30 p.m.         | 2311.203 |
| hasta el 5 de mayo \$29/\$39      | el 6 de mayo \$39/\$49 |          |

|                                   |                        |          |
|-----------------------------------|------------------------|----------|
| Los vi del 15 de mayo - 19 de jun | 4:30-5:30 p.m.         | 2311.205 |
| hasta el 5 de mayo \$29/\$39      | el 6 de mayo \$39/\$49 |          |

|                                   |                        |          |
|-----------------------------------|------------------------|----------|
| Los sá del 16 de mayo - 20 de jun | Noon-1 p.m.            | 2311.204 |
| hasta el 5 de mayo \$29/\$39      | el 6 de mayo \$39/\$49 |          |

|                                 |                        |          |
|---------------------------------|------------------------|----------|
| Los lu del 6 de jul - 10 de ago | 4:30-5:30 p.m.         | 2312.201 |
| hasta el 5 de mayo \$29/\$39    | el 6 de mayo \$39/\$49 |          |

|                                 |                        |          |
|---------------------------------|------------------------|----------|
| Los lu del 6 de jul - 10 de ago | 6:30-7:30 p.m.         | 2312.202 |
| hasta el 5 de mayo \$29/\$39    | el 6 de mayo \$39/\$49 |          |

|                                 |                        |          |
|---------------------------------|------------------------|----------|
| Los mi del 8 de jul - 12 de ago | 5:30-6:30 p.m.         | 2312.203 |
| hasta el 5 de mayo \$29/\$39    | el 6 de mayo \$39/\$49 |          |

|                                  |                        |          |
|----------------------------------|------------------------|----------|
| Los vi del 10 de jul - 14 de ago | 4:30-5:30 p.m.         | 2312.205 |
| hasta el 5 de mayo \$29/\$39     | el 6 de mayo \$39/\$49 |          |

|                                  |                        |          |
|----------------------------------|------------------------|----------|
| Los sá del 11 de jul - 15 de ago | Noon-1 p.m.            | 2312.204 |
| hasta el 5 de mayo \$29/\$39     | el 6 de mayo \$39/\$49 |          |

### GIMNASIA INTERMEDIA

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

#### Edades 6-17

|                                   |                        |          |
|-----------------------------------|------------------------|----------|
| Los lu del 11 de mayo - 22 de jun | 6-7:30 p.m.            | 2321.201 |
| hasta el 5 de mayo \$32/\$42      | el 6 de mayo \$42/\$52 |          |

*\*No habrá clases el 25 de mayo*

|                                   |                        |          |
|-----------------------------------|------------------------|----------|
| Los mi del 13 de mayo - 17 de jun | 6-7:30 p.m.            | 2321.202 |
| hasta el 5 de mayo \$32/\$42      | el 6 de mayo \$42/\$52 |          |
| Los sá del 16 de mayo - 20 de jun | 2:30-4 p.m.            | 2321.203 |
| hasta el 5 de mayo \$32/\$42      | el 6 de mayo \$42/\$52 |          |
| Los lu del 6 de jul - 10 de ago   | 6-7:30 p.m.            | 2322.201 |
| hasta el 30 de jun \$32/\$42      | el 1 de jul \$42/\$52  |          |

|                                 |                       |          |
|---------------------------------|-----------------------|----------|
| Los mi del 8 de jul - 12 de ago | 6-7:30 p.m.           | 2322.202 |
| hasta el 30 de jun \$32/\$42    | el 1 de jul \$42/\$52 |          |

|                                  |                       |          |
|----------------------------------|-----------------------|----------|
| Los sá del 11 de jul - 15 de ago | 2:30-4 p.m.           | 2322.203 |
| hasta el 30 de jun \$32/\$42     | el 1 de jul \$42/\$52 |          |

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

La inscripción para todos los programas de nivel de equipo CARA comienza el 6 de abril. 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

|   |                |          |
|---|----------------|----------|
| Los vi del 1 - 29 de mayo                           | 5:30-7:30 p.m. | 2441.201 |
| hasta el 25 de abr \$50/\$60 el 26 de abr \$60/\$70 |                | 5 sem    |

|   |                |          |
|---|----------------|----------|
| Los vi del 1 - 29 de mayo                           | 5:30-7:30 p.m. | 2441.202 |
| hasta el 25 de abr \$50/\$60 el 26 de abr \$60/\$70 |                | 5 sem    |

|   |                |          |
|---|----------------|----------|
| Los vi del 5 - 26 de jun                              | 5:30-7:30 p.m. | 2442.201 |
| hasta el 30 de mayo \$40/\$50 el 31 de mayo \$50/\$60 |                | 4 sem    |

|   |                |          |
|---|----------------|----------|
| Los vi del 5 - 26 de jun                              | 5:30-7:30 p.m. | 2442.202 |
| hasta el 30 de mayo \$40/\$50 el 31 de mayo \$50/\$60 |                | 4 sem    |

|   |                |          |
|---|----------------|----------|
| Los vi del 10 - 31 de jul                         | 5:30-7:30 p.m. | 2443.201 |
| hasta el 4 de jul \$40/\$50 el 5 de jul \$50/\$60 |                | 4 sem    |

|   |                |          |
|---|----------------|----------|
| Los vi del 10 - 31 de jul                         | 5:30-7:30 p.m. | 2443.202 |
| hasta el 4 de jul \$40/\$50 el 5 de jul \$50/\$60 |                | 4 sem    |

|   |                |          |
|---|----------------|----------|
| Los vi del 7 - 21 de ago                          | 5:30-7:30 p.m. | 2444.201 |
| hasta el 1 de ago \$30/\$40 el 2 de ago \$40/\$50 |                | 3 sem    |

|   |                |          |
|---|----------------|----------|
| Los vi del 7 - 21 de ago                          | 5:30-7:30 p.m. | 2444.202 |
| hasta el 1 de ago \$30/\$40 el 2 de ago \$40/\$50 |                | 3 sem    |

**EQUIPO OBLIGATORIO CARA DE GIMNASIA PARA NIÑAS**

**NIVEL 3 Y 4**

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

**Edades 6-17**

|   |                |          |
|---|----------------|----------|
| Los ma / ju del 5 - 28 de mayo                            | 5:30-7:30 p.m. | 2401.201 |
| hasta el 29 de abr \$90/\$100 el 30 de abr \$100/\$110    | 4 sem          |          |
| Los ma / ju del 2 - 30 de jun                             | 5:30-7:30 p.m. | 2402.201 |
| hasta el 27 de mayo \$101/\$111 el 28 de mayo \$111/\$121 | 4.5 sem        |          |
| Los ma / ju del 7 - 30 de jul                             | 5:30-7:30 p.m. | 2403.201 |
| hasta el 1 de jul \$90/\$100 el 2 de jul \$100/\$110      | 4 sem          |          |
| Los ma / ju del 4 - 20 de ago                             | 5:30-7:30 p.m. | 2404.201 |
| hasta el 29 de jul \$68/\$78 el 30 de jul \$78/\$88       | 3 sem          |          |

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

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

**Edades 6-17**

|   |                |          |
|---|----------------|----------|
| Los ma / ju del 5 - 28 de mayo                            | 7:15-9:15 p.m. | 2411.201 |
| hasta el 29 de abr \$90/\$100 el 30 de abr \$100/\$110    | 4 sem          |          |
| Los ma / ju del 2 - 30 de jun                             | 7:15-9:15 p.m. | 2412.201 |
| hasta el 27 de mayo \$101/\$111 el 28 de mayo \$111/\$121 | 4.5 sem        |          |
| Los ma / ju del 7 - 30 de jul                             | 7:15-9:15 p.m. | 2413.201 |
| hasta el 1 de jul \$90/\$100 el 2 de jul \$100/\$110      | 4 sem          |          |
| Los ma / ju del 4 - 20 de ago                             | 7:15-9:15 p.m. | 2414.201 |
| hasta el 29 de jul \$68/\$78 el 30 de jul \$78/\$88       | 3 sem          |          |

**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.

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**

|   |                |          |
|---|----------------|----------|
| Los sá del 16 de mayo - 20 de jun                   | 2:30-4:00 p.m. | 2351.201 |
| hasta el 5 de mayo \$32/\$42 el 6 de mayo \$42/\$52 |                |          |
| Los sá del 11 de jul - 15 de ago                    | 2:30-4:00 p.m. | 2352.201 |
| hasta el 30 de jun \$32/\$42 el 1 de jul \$42/\$52  |                |          |

**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**

|  |                |          |
|--|----------------|----------|
| ma/ju 5/12-6/18                          | 4:30-5:30 p.m. | 2361.201 |
| hasta el 5/5 \$37/\$47 el 5/6 \$47/\$57  |                |          |
| ma/ju 7/7-8/13                           | 4:30-5:30 p.m. | 2362.201 |
| hasta el 6/30 \$37/\$47 el 7/1 \$47/\$57 |                |          |

**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 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



**GOLF**

**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.

**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



**Precios de verano**

4 de mayo-4 de octubre, 2020

**9 Hoyos 18 Hoyos**

**Residente**

|         |      |      |
|---------|------|------|
| Lun-Jue | \$18 | \$32 |
| Vie-Dom | \$22 | \$37 |

**No Residente**

|         |      |      |
|---------|------|------|
| Lun-Jue | \$25 | \$40 |
| Vie-Dom | \$27 | \$44 |

**Residente Senior (62 y mayores)**

|                                  |      |      |
|----------------------------------|------|------|
| Mar-Jue (excluye días de fiesta) | \$14 | \$25 |
|----------------------------------|------|------|

**No Residente Senior (62 y mayores)**

|                                  |      |      |
|----------------------------------|------|------|
| Mar-Jue (excluye días de fiesta) | \$15 | \$27 |
|----------------------------------|------|------|

**Día del Senior**

|  |      |      |
|--|------|------|
| el Lunes todo el día; excluye días de fiesta | \$10 | \$20 |
|--|------|------|

**Día de Damas (Los martes, todo el día, todo el año)**

|  |           |           |
|--|-----------|-----------|
| (Antes del atardecer/ después del atardecer) | \$18/\$10 | \$30/\$20 |
|--|-----------|-----------|

**Jóven (17 y menores)**

|         |     |      |
|---------|-----|------|
| Lun-Jue | \$7 | \$13 |
|---------|-----|------|

Vie-Dom (después de 2 p.m.)

**Otros Precios**

**9 Hoyos 18 Hoyos**

|                                |      |      |
|--------------------------------|------|------|
| Renta de carrito (por persona) | \$12 | \$17 |
|--------------------------------|------|------|

|                                     |     |     |
|-------------------------------------|-----|-----|
| Carrito a última hora (por persona) | \$3 | \$6 |
|-------------------------------------|-----|-----|

|                    |     |      |
|--------------------|-----|------|
| Estuche para palos | \$8 | \$13 |
|--------------------|-----|------|

|                       |          |            |
|-----------------------|----------|------------|
| Pelotas para práctica | \$4 Peq. | \$6 Grande |
|-----------------------|----------|------------|

Los precios no incluyen impuestos. Las reservas deben hacerse con siete días de anticipación.

Para más información sobre los precios especiales al atardecer, llamar al 303-289-1500 o visitar BuffaloRunGolfCourse.com



**PROGRAMAS JUNIOR: EDADES 5 - 13**

Los niños disfrutan de programas llenos de diversión con instrucción de golf amable y profesional.

**Mi Primer Tee Time Edades 5-11**

**Los lunes a partir del 1 de junio**

Edades 5 - 6: 2:00 - 3:00 p.m. \$75 por jugador (6 semanas)

Edades 7 - 8: 3:15 - 4:15 p.m. \$100 por jugador (9 semanas)

Edades 9 - 11: 4:30 - 5:30 p.m. \$100 por jugador (9 semanas)

Visite [www.thefirstteevalleyranch.org/](http://www.thefirstteevalleyranch.org/) para inscripciones. El cupo es limitado.

**MINICAMPAMENTO DE GOLF JUNIOR**

Nuestros profesionales de golf PGA brindarán instrucción acerca de las destrezas fundamentales de golf, desde los conceptos básicos de agarre, posición preparada, postura y alineación, hasta las destrezas más avanzadas, tales como leer correctamente las caídas del green. ¡Su golfista junior saldrá con un juego mejorado y con más confianza en su destreza para golpear las calles y hundir los putts!

|             |                     |      |
|-------------|---------------------|------|
| 24 de marzo | 12:00-1:30 p.m.     | \$25 |
| 10 de junio | 8:30-10 a.m.        | \$25 |
| 26 de marzo | 12:00-1:30 p.m.     | \$25 |
| 24 de junio | 8:30 a.m. - 10 a.m. | \$25 |
| 8 de julio  | 8:30 a.m. - 10 a.m. | \$25 |
| 22 de julio | 8:30 a.m. - 10 a.m. | \$25 |

**CLUB MASCULINO DE BUFFALO RUN**

Vengan a disfrutar del atractivo deporte del golf en un ambiente social y competitivo. Los miembros, con distintos niveles de habilidad, compiten por premios en torneos por niveles durante toda la temporada, sea individualmente o por equipos. Para más información, llamar al 303-289-1500.

**DIVAS DEL GOLF**

Los divertidos y fabulosos eventos "Divas del Golf" consisten en eventos sociales sólo para damas. El cupo es limitado. Se requiere registrarse.

|             |           |                   |
|-------------|-----------|-------------------|
| 12 de mayo  | 5:30 p.m. | 4-Player Scramble |
| 9 de junio  | 5:30 p.m. | 2-Player Scramble |
| 30 de junio | 5:30 p.m. | 4-Player Scramble |
| 14 de julio | 5:30 p.m. | 4-Player Scramble |
| 4 de ago.   | 5:30 p.m. | 2-Player Scramble |
| 25 de ago.  | 5:30 p.m. | 4-Player Scramble |

\$45 por participante (eventos de 9 hoyos)

**NUEVE HOYOS Y CENA: \$99 POR PAREJA**

El golf se inicia simultáneamente para todos. Luego se sirve la cena y se entregan los premios en Bison Grill.

|            |        |                   |
|------------|--------|-------------------|
| 2 de mayo  | 5 p.m. | Disney            |
| 6 de junio | 5 p.m. | The 80's          |
| 4 de julio | 5 p.m. | Red, White & Blue |
| 1 de ago.  | 5 p.m. | Olympics          |
| 5 de sept. | 5 p.m. | NFL               |

**DESCUBRA EL GOLF**

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

- Sesión 1: 19 de abril 2:00 - 5:00 p.m.
- Sesión 1: 26 de abril 2:00 - 5:00 p.m.
- Sesión 1: 3 de mayo 2:00 - 5:00 p.m.
- Sesión 1: 17 de mayo 2:00 - 5:00 p.m.
- Sesión 1: 24 de mayo 2:00 - 5:00 p.m.
- Sesión 1: 31 de mayo 2:00 - 5:00 p.m.
- Sesión 1: 7 de junio 2:00 - 5:00 p.m.

**LECCIONES PRIVADAS**

Instructores entrenados por PGA lo ayudarán a mejorar sus habilidades con lecciones personalizadas para cada participante. El paquete introductorio incluye cuatro lecciones para preparar a los estudiantes para jugar en el campo de golf. Se proveen los palos y pelotas para cada lección. Para más información, llamar al 303-289-1500.

**UN SALUDO AL SERVICIO MILITAR: GRATIS**

Buffalo Run les provee a los militares veteranos, jubilados y en servicio activo con oportunidades para participar GRATIS de las clínicas de golf.

|                     |                  |   |
|---------------------|------------------|---|
| Jueves 9 de julio   | 6:00 - 8:00 p.m. | Clínica de Golf 1                               |
| Jueves 16 de julio  | 6:00 - 8:00 p.m. | Clínica de Golf 2                               |
| Jueves 23 de julio  | 6:00 - 8:00 p.m. | Día de Juego de Campo                           |
| Jueves 30 de julio  | 6:00 - 8:00 p.m. | Clínica de Golf 4                               |
| Jueves 6 de agosto  | 6:00 - 8:00 p.m. | Clínica de Golf 5                               |
| Jueves 13 de agosto | 6:00 - 8:00 p.m. | Día de Juego de Campo y Graduación del Programa |

**SERIES DE PERSONALIZACIÓN DE PALOS DE GOLF: \$10 POR PERSONALIZACIÓN\***

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

- TaylorMade® y Callaway® 4 de abril  
Las sesiones de personalización de palos de golf están disponibles de 10:00 a.m. - 2:00 p.m.
- Cleveland / Srixon® y Ping® 18 de abril  
Las sesiones de personalización de palos de golf están disponibles de 10:00 a.m. - 2:00 p.m.
- Titleist® y Mizuno® 16 de mayo  
Las sesiones de personalización de palos de golf están disponibles de 10:00 a.m. - 2:00 p.m.
- TaylorMade® y Callaway® 30 de mayo  
Las sesiones de personalización de palos de golf están disponibles de 10:00 a.m. - 2:00 p.m.

# JÓVENES (EIDADES 6-10)

## EXCLUSIVO PARA NIÑOS

¿Necesitas un descanso de tus padres? Acompáñanos en Exclusivo para Niños. Jugamos, hacemos artesanías, y conocemos a nuevos amigos.

### Edades 6-10

|              |                |           |             |
|--------------|----------------|-----------|-------------|
| Vi 3 de abr  | 6:00-8:30 p.m. | \$10/\$12 | 7654.101 BR |
| Vi 10 de abr | 6:00-8:30 p.m. | \$10/\$12 | 7604.101 EP |
| Vi 1 de mayo | 6:00-8:30 p.m. | \$10/\$12 | 7655.101 BR |

## GRANDES OBRAS MAESTRAS

Dale rienda suelta a tu creatividad mientras estudias las vidas, los estilos y las técnicas de los grandes maestros de arte. Después, podrás tratar de recrear algunas de sus obras más famosas, dándoles a cada una tu propio toque único.

### Edades 6 - 10

|                               |                |           |             |
|-------------------------------|----------------|-----------|-------------|
| ju del 2 - 23 de abr          | 6:00-7:00 p.m. | \$60/\$75 | 7201.201 EP |
| mi del 29 de abr - 20 de mayo | 3:00-4:00 p.m. | \$60/\$75 | 7251.201 BR |

## EXPLORACIÓN DE MARIACHI

Sumérgete en la historia, las tradiciones y las canciones de este popular estilo musical que se originó en México.

### Edades 6 - 10

|                          |                    |           |             |
|--------------------------|--------------------|-----------|-------------|
| Los lu del 6 - 27 de abr | 11:30a.m.-1:30p.m. | \$30/\$45 | 7663.101 BR |
|--------------------------|--------------------|-----------|-------------|

## APARATOS Y ARTEFACTOS

¡Los ingenieros de LEGO construyen un lanzador de minifiguras, aprenden acerca de las relaciones entre engranajes con el modelo de papel ondulado, y compiten contra sus amigos en una batalla de máquinas! Programa ofrecido en asociación con Bricks 4 Kidz.

### Edades 6-10

|                           |                 |           |             |
|---------------------------|-----------------|-----------|-------------|
| Los lu del 4 - 18 de mayo | 11 a.m.-12 p.m. | \$52/\$59 | 7251.202 BR |
|---------------------------|-----------------|-----------|-------------|

## CODIFICACIÓN CON BOTS

Programa tu robot Sphero para que rocanrolee, y para que se ilumine a través de laberintos y obstáculos en esta clase de presentación a la codificación.

### Edades 6 - 10

|                          |                 |           |             |
|--------------------------|-----------------|-----------|-------------|
| Los sá del 4 - 25 de abr | 12:00-2:00 p.m. | \$30/\$40 | 7612.101 EP |
|--------------------------|-----------------|-----------|-------------|

## DISEÑO DE VIDEOJUEGOS

Desde la navegación del programa hasta la planificación del espacio, y la mecánica del juego hasta el desarrollo del cuento, podrás explorar los conceptos básicos del diseño de videojuegos en una Raspberry Pi.

### Edades 9 - 13

|                           |             |           |             |
|---------------------------|-------------|-----------|-------------|
| Los ma del 5 - 19 de mayo | 5:30-7 p.m. | \$35/\$45 | 7201.203 EP |
|---------------------------|-------------|-----------|-------------|

## MARAVILLAS DE LA VIDA SILVESTRE

Explora el aire libre y descubre la vida silvestre que se encuentra en el gran estado de Colorado.

### Edades 6-10

|                           |                 |           |             |
|---------------------------|-----------------|-----------|-------------|
| Los sá del 9 - 23 de mayo | 12:00-2:00 p.m. | \$30/\$40 | 7614.101 EP |
|---------------------------|-----------------|-----------|-------------|

## JUEGOS DEL RECREO

Vena jugar durante el día Infantil en el Parque con todos los juegos favoritos, tales como kickball, gaga y capturar la bandera. Reunirse en Fronterra Park.

### Edades 6-10

|               |                 |         |                         |
|---------------|-----------------|---------|-------------------------|
| Sá 16 de mayo | 10 a.m.-12 p.m. | \$2/\$5 | 7251.203 Fronterra Park |
|---------------|-----------------|---------|-------------------------|

## CLASE DE PRESENTACIÓN DEL TIRO AL ARCO

Aprende seguridad, forma, secuencia de disparo y enfoque. Hay arcos disponibles para todos los participantes. Dejar y pasar por los niños en el Centro Recreativo Eagle Pointe. El Transporte ya está incluido hacia los campos de tiro con arco.

### Edades 7-10

|                  |                   |           |             |
|------------------|-------------------|-----------|-------------|
| sá 8 - 29 de ago | 9:30 a.m.-12 p.m. | \$60/\$75 | 7203.201 EP |
| sá 8 - 29 de ago | 9:30 a.m.-12 p.m. | \$60/\$75 | 7251.204 BR |

## EJERCICIO Y CLASE DE EJERCICIO DIVERTIDO PARA NIÑOS

Eleva el acondicionamiento físico a un nivel de diversión completamente nuevo. En esta clase, los niños aprenderán la importancia de la buena forma física y de la salud a través de juegos físicos y competencias que aumentarán su ritmo cardíaco, dirigen adecuadamente su energía y desarrollarán hábitos saludables para toda la vida.

### Edades 7 - 11

|                           |                  |           |             |
|---------------------------|------------------|-----------|-------------|
| Los vi del 10 - 31 de jul | 9:00- 10:00 a.m. | \$40/\$45 | 3262.201 BR |
|---------------------------|------------------|-----------|-------------|

## GUIARRA 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

|                        |               |           |             |
|------------------------|---------------|-----------|-------------|
| sá 11 de jul-15 de ago | 10:15-11 a.m. | \$40/\$45 | 8201.201 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

|                        |                    |           |             |
|------------------------|--------------------|-----------|-------------|
| sá 11 de jul-15 de ago | 11:15 a.m.-12 p.m. | \$40/\$45 | 8212.201 EP |
|------------------------|--------------------|-----------|-------------|

## Programas Informales y Actividades

### GÁNALE A LA POLICÍA: EIDADES 9-17

Ven a ver cómo te va al jugar contra la policía. Trae a tus amigos y únete a esta competencia amistosa.

|                |                            |
|----------------|----------------------------|
| 17 de abr vi   | Fútbol Tamaño Real         |
| Fronterra Park | Reportarse a las 4:45 p.m. |

**LOCURA DE SECUNDARIA: GRADOS 6 - 8**

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

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

| BR          | EP        |
|-------------|-----------|
| 4 de abril  | 2 de mayo |
| 11 de abril | 9 de mayo |

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

**Edades 11-17**

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

| Los miércoles | 5:00-7:30 p.m.         | GRATIS |
|---------------|------------------------|--------|
| 13 de mayo    | Veterans Memorial Park |        |
| 20 de mayo    | Fronterra Park         |        |
| 3 de jun      | Rose Hill Grange       |        |
| 17 de jun     | River Run              |        |
| 8 de jul      | Fairfax Park           |        |
| 22 de jul     | Turnberry Park         |        |
| 5 de ago      | Pioneer Park           |        |
| 19 de ago     | Fronterra Park         |        |

**PEDALEANDO CON POLICÍAS: EDADES 9-17**

¡GRATIS! Pasa el día montando tu bicicleta con oficiales de policía de Commerce City. Los participantes reciben información de seguridad y equipo tal como cascos; aprende cómo mantener tu bicicleta, aprende las reglas / leyes de la carretera y de los senderos, y cómo obtener ayuda mientras montas tu bicicleta. Los participantes deben estar preparados para viajar en bicicleta de 3 - 5 millas.

|              |                    |                                 |
|--------------|--------------------|---------------------------------|
| Vi 12 de jun | Fronterra Park     | El evento comienza a las 9 a.m. |
| Vi 19 de jun | Bison Ridge        | El evento comienza a las 9 a.m. |
| Vi 17 de jul | Alsop Elementary   | El evento comienza a las 9 a.m. |
| Vi 7 de ago  | Thimmig Elementary | El evento comienza a las 9 a.m. |

**ADOLESCENTES (EDADES 11 - 17)**

**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 - 17**

| Fechas           | Regreso a EP   | Regreso a BR   |
|------------------|----------------|----------------|
| Los jueves       | 5:00-8:00 p.m. | 5:30-8:30 p.m. |
| Del 2-30 de abr  | 7904.102       | 7904.103       |
| Del 7-21 de mayo | 7901.202       | 7901.203       |

**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 14-17**

|                            |                |          |             |
|----------------------------|----------------|----------|-------------|
| El lu y ma, 20 y 21 de abr | 5:30-8:00 p.m. | \$5/\$10 | 7851.103 BR |
|----------------------------|----------------|----------|-------------|

**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**

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

**GRAN JORNADA DE DEPORTES**

¡Disfruta de juegos deportivos universitarios, semiprofesionales y profesionales con tus amigos, tanto nuevos como viejos!

**Edades 14-17**

|                  |                 |           |             |
|------------------|-----------------|-----------|-------------|
| 17 de abr vi     | 6:00-10:00 p.m. | \$30/\$40 | 7851.204 BR |
| Colorado Mammoth |                 |           |             |

|                 |                 |           |             |
|-----------------|-----------------|-----------|-------------|
| 6 de mayo mi    | 6:00-10:00 p.m. | \$20/\$30 | 7801.203 EP |
| Colorado Rapids |                 |           |             |

**GALERÍA DE PRIMAVERA**

¡Descubre tu lado artístico en una tardeada de pintura y diversión organizada por Gallery on the Go! Los lienzos, y pinceles, las pinturas y las instrucciones, todo ya incluido. Crea una obra maestra con tus amigos que podrás llevar a casa para admirarla.

**Grados 6-8**

|                    |         |           |             |
|--------------------|---------|-----------|-------------|
| Del 6-27 de abr lu | 3-5p.m. | \$50/\$60 | 7851.203 BR |
|--------------------|---------|-----------|-------------|

**LABORATORIO DE IMPRESIÓN EN 3D**

¡Descubre el mundo de rápido crecimiento de la impresión en 3D! Conoce el proceso de impresión de principio a fin: aprende los procedimientos adecuados de mantenimiento y seguridad, cambia el filamento, después limpia y prepara la placa de montaje para hacer la mejor impresión posible.

**Grados 6-8**

|                     |         |           |             |
|---------------------|---------|-----------|-------------|
| Del 4-18 de mayo lu | 3-5p.m. | \$60/\$70 | 7851.205 BR |
|---------------------|---------|-----------|-------------|

**CERÁMICA**

Presentación a construcción con arcilla. ¡Todos los participantes salen del programa con su propia Hermosa creación!

**Edades 11 - 17**

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

**ENGANCHADO A LA PESCA**

Ven a pasar el día y aprende como hacer nudos, como preparar el anzuelo, lanzarlo y mucho más. ¡Aprende un deporte de toda la vida que disfrutarás para siempre! Impartido por la policía y el personal de recreación de Commerce City.

Viernes 12 de junio: La clase se lleva a cabo de 8:00 a.m. - 2:30 p.m. para ambas clases. Los participantes viajan al Barr Lake para pescar. El almuerzo ya está incluido.

**Edades 11-14**

|                 |                 |           |             |
|-----------------|-----------------|-----------|-------------|
| Del 9-12 de jun | 8:30-10:30 a.m. | \$15/\$25 | 7801.201 EP |
|-----------------|-----------------|-----------|-------------|

|                 |                |           |             |
|-----------------|----------------|-----------|-------------|
| Del 9-12 de jun | 1:30-3:30 p.m. | \$15/\$25 | 7851.206 BR |
|-----------------|----------------|-----------|-------------|

**SERIES DEL PROYECTO PLANTAR (PROJECT GROW)**

Sand Creek Greenway ofrece una gran variedad de plantas

# CAMPAMENTOS DE VERANO

## Campamentos de Liderazgo y Exploración de Profesiones

### ACADEMIA DE POLICÍA PARA CIUDADANOS JÓVENES

¿Piensas que ya está demasiado grande para poder participar en el Campamento de Policía pero todavía quieres más acción? ¿O quieres aprender más acerca del trabajo que hacen nuestros agentes locales del orden público? Sube al siguiente nivel con esta academia interactiva, práctica y atractiva para aquellos que desean experimentar el trabajo de un oficial de policía.

#### Grados 9-12

|                      |                        |        |
|----------------------|------------------------|--------|
| Del 2-5 de jun ma-vi | 9 a.m.-1 p.m.          | GRATIS |
| 7801.204             | Adams City High School |        |

### SOCORRISTAS

Ven a experimentar este programa práctico en el que aprenderás cómo es convertirse en un socorrista que trabaja con el Departamento de Policía de Commerce City, Northglenn Ambulance, y con el Departamento de Bomberos de South Adams.

#### Edades 14-18

|                          |             |
|--------------------------|-------------|
| \$25/\$30 por los 3 días | 7851.202 BR |
|--------------------------|-------------|

|                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| 9 y 10 de jun ma/mi | 9:00 a.m. – 1:00 p.m. |
|---------------------|-----------------------|

|           |                       |
|-----------|-----------------------|
| 11 de jun | 9:00 a.m. – 5:00 p.m. |
|-----------|-----------------------|

### ¡NUEVO! ¡Cuarto día opcional, Certificación de RCP Y Primeros Auxilios!

|              |              |           |             |
|--------------|--------------|-----------|-------------|
| 12 de jun vi | 9 a.m.-3p.m. | \$10/\$15 | 7851.209 BR |
|--------------|--------------|-----------|-------------|

### CAMPAMENTO DE PEQUEÑOS POLICÍAS

Participa en esta experiencia policial repleta de acción. Ultraemocionantes demostraciones en vivo, simulacros de rescates, SWAT, Unidades K9 y mucho más!

#### Edades 10-12

|                        |                |           |             |
|------------------------|----------------|-----------|-------------|
| del 16-19 de jun ma-vi | 8 a.m.-12 p.m. | \$30/\$45 | 7851.201 BR |
|------------------------|----------------|-----------|-------------|

### CAMPO DE POLICÍA

¿Deseas experimentar muy de cerca al lado emocionante de la policía local? Cuatro días y tres noches de actividades que incluyen demostraciones, simulacros de rescate, SWAT, y mucho más. El campamento de policía incluye diversión, pero también incluye actividades físicas tales como senderismo, pista de cuerdas bajas y otras actividades físicas. Dejar a los participantes en el Centro Recreativo Eagle Pointe (6060 E. Parkway Drive). Pasar por los participantes en Adams City High School (7200 Quebec Parkway).

#### Edades 11-15

|                        |   |
|------------------------|---|
| del 27-30 de jul lu-ju | 7801.202  |
| \$75/\$100             | Hora: 27 de jul - 7a.m. drop off @ Eagle Pointe |
| 30 de jul – 4:30p.m.   | en ACHS recoger / graduación                    |

Después de inscribirte, tendrás que completar un paquete de participación para poder participar. Descárgalo en [c3gov.com/camp](http://c3gov.com/camp).

\* Reunión informativa obligatoria para padres de familia / tutores legales, y campistas.

|             |           |                                   |
|-------------|-----------|-----------------------------------|
| 1 de jul mi | 5:30 p.m. | Adams City High School Auditorium |
|-------------|-----------|-----------------------------------|

nativas de Colorado. Aprende como cuidarlas con esta serie práctica. La inscripción incluye los 3 días. Reunirse en el Centro Recreativo Eagle Pointe para viajar hacia el sitio.

#### Edades 11-17

|              |                  |           |             |
|--------------|------------------|-----------|-------------|
| 6 de jun Sa  | 9:30a.m- 12 p.m. | \$10/\$15 | 7801.206 EP |
| 11 de jul Sa | 1:30-3:30 p.m.   |           |             |
| 8 de ago Sa  | 1:30-3:30 p.m.   |           |             |

### EXPLORACIÓN CREPUSCULAR PARA ADOLESCENTES

Crea recuerdos a través de una caminata al crepúsculo. Explora el área y los animales que viven en el Sand Creek Greenway. Termina la noche con una fogata y con s'mores. Reunirse en el Centro Recreativo Eagle Pointe para viajar hacia el sitio.

#### Edades 11-17

|             |          |          |             |
|-------------|----------|----------|-------------|
| 4 de ago ma | 6-8 p.m. | \$5/\$10 | 7801.207 EP |
|-------------|----------|----------|-------------|

### EXPLORADORES DE AVENTURAS: SERIES ACUÁTICAS

¡La aventura está llamando a tu puerta con nuestra primera serie de aventuras acuáticas! ¡Acompáñanos durante 4 días de diversión y emoción en el agua!

#### Edades 11-17

|                      |                               |             |             |
|----------------------|-------------------------------|-------------|-------------|
| del 3-6 de ago lu-ju | 8 a.m.-3 p.m.                 | \$140/\$165 | 7851.207 BR |
| 3 de ago             | Rafting en Aguas Bravas       |             |             |
| 4 de ago             | Remo a Píe                    |             |             |
| 5 de ago             | Tour de Cavernas - Spelunking |             |             |
| 6 de ago             | Kayakismo                     |             |             |

### GUERREROS DE MONTAÑA

Viaja a las montañas para tomar aire fresco y para practicar el senderismo. Practica destrezas de supervivencia tales como no dejar rastro, filtración del agua, y como usar una brújula en el camino.

#### Edades 11-17

|                           |                     |
|---------------------------|---------------------|
| del 5 de jun-24 de jul vi | 8:30 a.m.-2:30 p.m. |
| \$80/\$100                | 7851.208 BR         |

## ¿Quieres involucrarte?

### 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.

# 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

#### 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 |
|--------------|--------|----|

### 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.

### 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 Héroeos 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

## Campamentos Especializados

Edades 6-10, BR

Las sesiones son por semana, de lunes a jueves. Usted tiene la opción de seleccionar una clase o las cuatro, con la sesión de almuerzo adicional si la necesita. Encuentre las descripciones y precios de las clases en la tabla a continuación.

|                          | 9:00 – 10:30 a.m.                                   | 10:30 a.m. – 12:00 p.m.                | 12:00 p.m. – 12:30 p.m.          | 12:30 p.m. – 2:00 p.m.  | 2:00 p.m. – 4:00 p.m.   |
|--------------------------|---|--|----------------------------------|---|---|
| 1-4 de junio             | Aventuras Espaciales<br>7651.201                    | Playas alrededor del Mundo<br>7652.201 | ¡Almuerzo Divertido!<br>7653.201 | Fiesta Artística del Reino Animal<br>7654.201                 | Esgrima de Denver<br>7655.201   |
| 8-11 de junio            | ¡Recetas e Historietas!<br>7651.202                 | Piratas y Tesoros<br>7652.202          | ¡Almuerzo Divertido!<br>7653.202 | Reducir, Reusar, Reciclar con Sand Creek Greenway<br>7654.202 | Academia de Superhéroes con Bricks 4 Kidz<br>7655.202                   |
| 15-18 de junio           | Little Medical School<br>7651.203                   | Invierno en Julio<br>7652.203          | ¡Almuerzo Divertido!<br>7653.203 | Artes Marciales Omniform<br>7654.203                          | La Maravillosa Magia: Una experiencia STEAM de Harry Potter<br>7655.203 |
| 22-25 de junio           | Cocina con Chelly<br>7651.204                       | Jurassic Park<br>7652.204              | ¡Almuerzo Divertido!<br>7653.204 | Creaciones de Catapulta<br>7654.204                           |   |
| 29 de junio – 2 de julio | Monstruos de Bolsillo con Bricks 4 Kidz<br>7651.205 | Zoomania<br>7652.205                   | ¡Almuerzo Divertido!<br>7653.205 | ¡Maravilla de Arcilla!<br>7654.205                            | Animales, Insectos, Rocas y Minerales<br>7655.205                       |
| 6-9 de julio             | Clase de Presentación al Ukulele<br>7651.206        | Artesanías de Locura<br>7652.206       | ¡Almuerzo Divertido!<br>7653.206 | Little Veterinarian School<br>7654.206                        | Dance?<br>7655.206  |
| 13-16 de julio           | Fiesta Artística de Colorido Colorado<br>7651.207   | Locura con el Horno<br>7652.207        | ¡Almuerzo Divertido!<br>7653.207 | Mundo de la Imaginación con Bricks 4 Kidz<br>7654.207         | Esgrima de Denver<br>7655.207   |
| 20-23 de julio           | Cocina con Chelly<br>7651.208                       | Semana de la Amabilidad<br>7652.208    | ¡Almuerzo Divertido!<br>7653.208 | Clase de Presentación al Ukulele<br>7654.208                  | Artes Marciales Omniform<br>7655.208                                    |
| 27-30 de julio           | Luces, Cámara, Acción<br>7651.209                   |  | ¡Almuerzo Divertido!<br>7653.209 | Fiesta Artística de Pájaros y Árboles<br>7654.209             | El Efecto Ondulatorio con Sand Creek Greenway<br>7655.209               |

**FIESTA ARTÍSTICA DEL REINO ANIMAL**

Jirafas, elefantes y osos, ¡híjole! Llega hasta la locura con pinturas mientras creas una obra de arte diferente con temática de animal de cada día. Gallery on the Go guía al grupo a través de instrucción profesional. Y siempre se alienta la creatividad y el uso de una variedad de colores. Se facilitan delantales, pero por favor no uses tu atuendo favorito.

\$45/\$55 7654.201

**LOCURA CON EL HORNO**

Podrás mezclar, batir y hornear la diversión mientras preparas tus bocadillos favoritos. ¡No se trata de la cocina de mamá, así que está bien volverse un poco loco!

\$20/\$27 7652.207

**PLAYAS ALREDEDOR DEL MUNDO**

Siente la brisa en tu cabello y la arena entre los dedos de los pies mientras creas obras de artesanías inspiradas en algunas de las playas más famosas del mundo.

\$20/\$27 7652.201

**¡RECETAS E HISTORIETAS!**

Tus cuentos favoritos cobran vida con sabrosas y deliciosas recetas. Los instructores de Cocina con Dedos Pegajosos (Sticky Fingers Cooking) te ayudarán a preparar golosinas inspiradas en libros tales como Última parada de calle Market, Huevos verdes con jamón, y Dragones y Tacos.

\$60/\$70 7651.202

**COCINA CON CHELLY**

Cocina alimentos saludables que son rápidos, simples y deliciosos. Chelly de The Good Food Project se enfoca en cómo comprar, preparar y cocinar para que puedas hacer y comer tus propias sabrosas creaciones.

\$55/\$65 7651.204

\$55/\$65 7651.208

**FIESTA ARTÍSTICA DE COLORIDO COLORADO**

Pinta los colores de nuestro hermoso estado con un diseño diferente cada día. Gallery on the Go guía al grupo a través de instrucción profesional. Y siempre se alienta la creatividad y el uso de una variedad de colores. Se facilitan delantales, pero por favor no uses tu atuendo favorito.

\$45/\$55 7651.207

**ARTESANÍAS DE LOCURA**

Profundiza en tu lado artístico y muestra tu locura interior al hacer tus propias increíbles artesanías.

\$20/\$27 7652.206

**CLASE DE PRESENTACIÓN AL UKULELE**

Sumérgete en la cultura hawaiana mientras descubres una nueva destreza. Enfócate en los acordes, las escalas y en los patrones básicos de tocar cuerdas que necesitas para comenzar inmediatamente a tocar canciones completas. La selección de canciones será de una amplia variedad de música, incluyendo el repertorio estándar de ukelele, música folclórica estadounidense y reconocibles canciones de pop y rock.

Los participantes pueden llevarse a casa su ukelele al final de la semana.

\$55/\$65 7651.206

\$55/\$65 7654.208

**SEMANA DE LA AMABILIDAD**

Todos necesitamos un poco de amabilidad en nuestras vidas. Practica la amabilidad con los demás, y cómo hacer del mundo un lugar mejor. Ven a conocer nuevos amigos y comparte tu singular amabilidad con ellos.

\$20/\$27 7652.208

**LUCES, CÁMARA, ACCIÓN**

Descubre tus talentos cinematográficos. No es necesario saber actuar para participar, Incrediflix te guía a través del proceso de Hollywood para crear, dirigir, filmar, actuar y mucho más.

\$110/\$145 7651.209

**PIRATAS Y TESOROS**

Sube a bordo navegante y disfruta de una búsqueda del tesoro para ver qué reliquias podemos encontrar. Una vez que te conviertas en un experto, podrás crear tu propio mapa y esconder tesoros para que los demás los puedan encontrar.

\$20/\$27 7652.202

**¡MARAVILLA DE ARCILLA!**

Súbete las mangas y llénate las manos de arcilla. La clase incluye trabajos manuales y con planchas, así que ven listo para ensuciarte. Por favor ten en cuenta que: Tu obra tardará 2 semanas en secarse y quemarse. Un miembro del personal se comunicará contigo cuando tu obra esté lista para ser recogida.

\$30/\$38 7654.205

**FIESTA ARTÍSTICA DE PÁJAROS Y ARBOLES**

Eleva tu creatividad a nuevas alturas mientras pintas imponentes árboles y hermosos pájaros. Gallery on the Go guía al grupo a través de instrucción profesional. Y siempre se alienta la creatividad y el uso de una variedad de colores. Se facilitan delantales, pero por favor no uses tu atuendo favorito.

\$45/\$55 7654.209

**INVIERNO EN JULIO**

Tómate un descanso del calor y ve lo que el invierno te espera en julio. Recuerda los viejos tiempos al jugar en la nieve, al hacer muñecos de nieve y al beber chocolate caliente.

\$20/\$27 7652.203

**ZOOMANIA**

¡Todos disfrutan del zoológico! Descubre los muchos animales en los zoológicos de todo el mundo y entérate cómo podemos ayudarlos a vivir su mejor vida.

\$20/\$27 7652.205

**EXPLORA, CONSTRUYE Y STEM (CIENCIA, TECNOLOGÍA, INGENIERÍA Y MATEMÁTICAS)**

**ANIMALES, INSECTOS, ROCAS Y MINERALES**

¿Alguna vez te has preguntado cuáles pájaros vuelan más rápido? ¿O cuántos pares de patas tienen los insectos? ¿O por qué flotan algunas rocas? Explora estas preguntas y muchas más a través de experimentos científicos prácticos, actividades divertidas y juegos interesantes de los Fantastic Workshops. Observa aves e insectos en la naturaleza, crea proyectos de arte basados en animales e insectos, compara rocas y minerales, emprende a una micro caminata con tu propia lupa, aprende el baile de las abejas y usa microscopios para observar las muestras muy de cerca.

7655.205 \$55/\$65

**JURASSIC PARK**

Ponte tus botas de senderismo y tu camuflaje, ¡estás a punto de entrar en Jurassic Park! Examina fósiles, emprende una excavación para buscar dinosaurios, y explora el mundo prehistórico de los dinosaurios.

7652.204 \$20/ \$27

**LITTLE DOCTOR SCHOOL®**

¡Llamando a todos los futuros médicos! Usa tu imaginación mientras exploras el apasionante e inspirador mundo de la medicina. ¡Por medio del uso de mini-obras, demostraciones interactivas, artesanías, y juegos, podrás aprender cómo funcionan el cuerpo y los órganos, cómo usar instrumentos médicos, como administrar primeros auxilios y mucho más! Los participantes reciben un estetoscopio real, una bata de laboratorio desechable y un certificado de graduación.

\$55/\$65 7651.203

**LITTLE VETERINARIAN SCHOOL®**

Sumérgete en el apasionante mundo de los veterinarios, aprende a cuidar a una mascota y lleva a cabo las tareas que hacen los veterinarios de verdad. Cada niño adoptará un nuevo amiguito de peluche. Otros artículos para llevar a casa incluyen una bata de laboratorio desechable, un plato para perros, un diario, y mucho más. Nota: No habrá animales reales presentes durante este programa.

\$55/\$65 7654.206

**MONSTRUOS DE BOLSILLO CON BRICKS 4 KIDZ**

¡Atrápalos a todos! Podrás cazar criaturas Pokémon® salvajes y entrenarlas para la batalla. Mejora tu precisión y potencia a medida que aprendes nuevos movimientos y usas destrezas especiales. Despierta a tu ingeniero interno a medida que usamos los ladrillos LEGO® para construir Dratini, Pikachu, Poké Balls y mucho más.

\$45/\$55 7651.205

**REDUCIR, REUSAR, RECICLAR CON SAND CREEK GREENWAY**

Transforma llaves en campanas de viento, y los recipientes vacíos de leche en macetas mientras aprendes cómo el reciclaje puede ayudar a salvar nuestro planeta.

\$20/\$27 7654.202

**EL EFECTO ONDULATORIO CON SAND CREEK GREENWAY**

¿De dónde viene el agua que usamos? ¿Cuánta agua usas tú? ¿Qué animales viven en nuestras vías fluviales urbanas? Explora estas preguntas y muchas más mientras juegas y descubres lo importante que es el agua para todos nosotros.

\$20/\$27 7655.209

**AVENTURAS ESPACIALES**

Sube al cosmos mientras descubres cómo los cohetes logran llegar al espacio, crea un cometa a partir de hielo seco y explora una superficie no newtoniana. Los participantes estudian el proceso de electrólisis, simulan desafíos de astronautas y colaboran para completar un ejercicio de acoplamiento de la Estación Espacial Internacional.

\$60/\$70 7651.201

**ACADEMIA DE SUPERHÉROES CON BRICKS 4 KIDZ**

Explora todos los personajes con capa y descubre sus

superpoderes. Crea un mundo de fantasía y protégelo de todos los malvados archienemigos con artefactos individualizados y modelos motorizados hechos con ladrillos LEGO®.

\$45/\$55 7655.202

**CREACIONES DE CATAPULTA**

Lanza cosas lejos, muy, muy lejos, con catapultas, trabuquetes y cañones. Construye un mini trabuquete funcional de madera para comenzar una exploración de las leyes de movimiento de Newton, crea juegos con la mini catapulta de básquetbol, haz flotar a un Platillo Volador, y practica un excelente tiro al blanco con una pistola que dispara bombones. Habrá cosas zumbando alrededor del salón de clase durante el campamento.

\$90/\$125 7654.204

**LA MARAVILLOSA MAGIA: UNA EXPERIENCIA STEAM DE HARRY POTTER**

¡Todos a bordo del expreso de Hogwarts! Viaja al mundo de Harry Potter mientras creas una varita mágica comestible, prepara pociones fantásticas y usas la ciencia para hacer realidad la magia.

\$55/\$65 7655.203

**MUNDO DE LA IMAGINACIÓN CON BRICKS 4 KIDZ**

¿Y si hacemos un muñeco de nieve? ¿Siempre has soñado con tener una aventura bajo del mar? Despierta tu imaginación mientras usamos ladrillos LEGO® para construir tus cuentos favoritos inspirados en Disney.

\$45/\$55 7654.207

**DEPORTES Y RECREACIÓN**

**ESGRIMA DE DENVER**

¡En guardia! Los instructores del Denver Fencing Center guían a los participantes a través de los conceptos básicos de la esgrima, incluyendo la seguridad, la terminología y los movimientos, mientras desarrollan la disciplina y promueven la buena forma física.

\$45/\$55 7655.201

\$45/\$55 7655.207

**ARTES MARCIALES OMNIFORM**

Descubre tu propia y singular potencia - la potencia de la autoconfianza, la fortaleza y el liderazgo - con una combinación de Tae Kwon-Do, Karate, Boxeo y Yoga de Omniform.

\$45/\$55 7654.203

\$45/\$55 7655.208

**¡ALMUERZO DIVERTIDO! EDADES 6-10**

¡Acompaña a nuestro personal en una sesión de almuerzo de 30 minutos entre clases para comer algo, y para pasarla bien! Se ofrece este bloque de tiempo para que los padres de familia puedan dejar a los participantes en múltiples clases sin tener que preocuparse por el almuerzo.

\$5/\$9

7653.201 7653.204 7653.207

7653.202 7653.205 7653.208

7653.203 7653.206 7653.209

# NATACIÓN

## 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 bracitos inflables salvavidas y aros inflables de flotación. Los inflables para bebés deben tener asiento en la parte inferior.

### Requisitos para los usuarios

- Los niños de 5 años y menores deben 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 Y SEMI-PARTICULARES

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

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

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

Presente una solicitud de clase particular en línea a través de nuestro sitio web en:

[recreation.c3gov.com/recreation-centers-pools](http://recreation.c3gov.com/recreation-centers-pools)

### INSCRIPCIÓN

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

|   |                |
|---|----------------|
| Particular (1 persona / 30 minutos)       | \$100R/\$130NR |
| Semi-particular (2 personas / 30 minutos) | \$130R/\$190NR |

#### Clases Particulares Registradas de Eagle Pointe

|                                     |                |
|-------------------------------------|----------------|
| Particular (1 persona / 30 minutos) | \$100R/\$130NR |
|-------------------------------------|----------------|

|            |       |             |          |
|------------|-------|-------------|----------|
| 6/2-7/2 ma | 5 sem | 4:30-5 p.m. | 6701.201 |
| 6/2-7/2 ma | 5 sem | 5-5:30 p.m. | 6701.202 |
| 6/2-7/2 ma | 5 sem | 6-6:30 p.m. | 6701.203 |
| 6/2-7/2 ju | 5 sem | 4:30-5 p.m. | 6701.204 |
| 6/2-7/2 ju | 5 sem | 5-5:30 p.m. | 6701.205 |
| 6/2-7/2 ju | 5 sem | 6-6:30 p.m. | 6701.206 |

|              |       |             |          |
|--------------|-------|-------------|----------|
| 7/14-8/13 ma | 5 sem | 4:30-5 p.m. | 6702.201 |
| 7/14-8/13 ma | 5 sem | 5-5:30 p.m. | 6702.202 |
| 7/14-8/13 ma | 5 sem | 6-6:30 p.m. | 6702.203 |
| 7/14-8/13 ju | 5 sem | 4:30-5 p.m. | 6702.204 |
| 7/14-8/13 ju | 5 sem | 5-5:30 p.m. | 6702.205 |
| 7/14-8/13 ju | 5 sem | 6-6:30 p.m. | 6702.206 |

## 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.

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

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

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

#### 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 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

##### Clases de lunes - viernes por la mañana

Sesión 1: 18 - 20 de mayo

Sesión 2: Del 8-10 de junio

Sesión 3: 29 de junio - 1 de julio

Sesión 4: Del 20 - 22 de julio

##### Clases de martes / jueves y sábados por la mañana

Sesión 1: 18 - 20 de mayo

Sesión 2: 29 de junio - 1 de julio

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

##### Clases de lunes - viernes por la mañana

##### Mon-Fri AM Lessons

Sesión 1: 26 - 28 de mayo

Sesión 2: Del 15 - 17 de junio

Sesión 3: Del 6 - 8 de julio

Sesión 4: Del 27 - 29 de julio

##### Clases de martes / jueves y sábados por la mañana

Sesión 1: 26 - 28 de mayo

Sesión 2: Del 6 - 8 de julio

## CLASES ESPECIALIZADAS DISPONIBLES

### C.A.R.A SWIM TEAM

El equipo de natación C.A.R.A es un equipo no competitivo y recreativo que se enfoca en la diversión, primero que todo. Los objetivos secundarios incluyen el desarrollo de destrezas y de la deportividad, y alentar a todos los participantes a obtener el mejor logro, mientras que se garantiza que todos los nadadores experimenten cierto grado de éxito.

#### Inscripciones: del 1 de abril - 20 de mayo

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

#### Fechas: del 27 de mayo - 7 de agosto

#### Edades: 6 -18 años

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

#### Precios: \$70R / \$100NR

**Horarios de Práctica:** Nota: El primer día de práctica es una reunión obligatoria para todos los padres de familia y para los nadadores. La reunión incluirá la conducta apropiada, y las expectativas de los padres de familia y de los participante, información de competencias de natación, y la creación de

la lista del equipo. ¡Por favor asista a esta reunión para que usted y su hijo(a) estén preparados para un gran verano!

#### Fechas de Competencias de Natación:

Se dará más información en la reunión obligatoria de padres el primer día de práctica.

#### Equipo de Bison Ridge

Los lu / mi / vi

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

#### Equipo de Eagle Pointe

Los lu / mi / vi

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

#### 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)

## PROGRAMAS Y ACTIVIDADES EN BISON RIDGE

### Horarios de Clases Grupales de Natación

#### BEBITOS ACUÁTICOS EDADES 6 - 17 MESES BR

|               |       |             |          |
|---------------|-------|-------------|----------|
| 5/30-6/27 sáb | 5 sem | 9-9:25 a.m. | 6051.201 |
| 7/11-8/8 sáb  | 5 sem | 9-9:25 a.m. | 6052.201 |

#### PADRE DE FAMILIA - NIÑO 18 MESES - 2 AÑOS BR

|               |       |                |          |
|---------------|-------|----------------|----------|
| 5/30-6/27 sáb | 5 sem | 9:30-9:55 a.m. | 6051.202 |
| 7/11-8/8 sáb  | 5 sem | 9:30-9:55 a.m. | 6052.202 |

#### ADAPTACIÓN AL AGUA NIVEL 1 EDADES 3 - 5 BR

|                  |       |                  |          |
|------------------|-------|------------------|----------|
| 5/25-6/5 lu-vi * | 2 sem | 10:30-10:55 a.m. | 6151.205 |
| 5/25-6/5 lu-vi * | 2 sem | 11-11:25 a.m.    | 6151.206 |
| 5/25-6/5 lu-vi * | 2 sem | 11:30-11:55 a.m. | 6151.207 |
| 5/26-6/25 ma/ju  | 5 sem | 4:30-4:55 p.m.   | 6151.201 |
| 5/26-6/25 ma/ju  | 5 sem | 5:30-5:55 p.m.   | 6151.202 |
| 5/30-6/27 sáb    | 5 sem | 9-9:25 a.m.      | 6151.203 |
| 5/30-6/27 sáb    | 5 sem | 10:30-10:55 a.m. | 6151.204 |
| 6/15-6/26 lu-vi  | 2 sem | 10:30-10:55 a.m. | 6152.205 |
| 6/15-6/26 lu-vi  | 2 sem | 11-11:25 a.m.    | 6152.206 |
| 6/15-6/26 lu-vi  | 2 sem | 11:30-11:55 a.m. | 6152.207 |
| 7/6-7/17 lu-vi   | 2 sem | 10:30-10:55 a.m. | 6153.201 |
| 7/6-7/17 lu-vi   | 2 sem | 11-11:25 a.m.    | 6153.202 |
| 7/6-7/17 lu-vi   | 2 sem | 11:30-11:55 a.m. | 6153.203 |
| 7/7-8/6 ma/ju    | 5 sem | 4:30-4:55 p.m.   | 6152.201 |
| 7/7-8/6 ma/ju    | 5 sem | 5:30-5:55 p.m.   | 6152.202 |
| 7/11-8/8 sáb     | 5 sem | 9-9:25 a.m.      | 6152.203 |

|                |       |                  |          |
|----------------|-------|------------------|----------|
| 7/11-8/8 sá    | 5 sem | 10:30-10:55 a.m. | 6152.204 |
| 7/27-8/7 lu-vi | 2 sem | 10:30-10:55 a.m. | 6154.201 |
| 7/27-8/7 lu-vi | 2 sem | 11-11:25 a.m.    | 6154.202 |
| 7/27-8/7 lu-vi | 2 sem | 11:30-11:55 a.m. | 6154.203 |

\*no hay clase 5/25

#### LOS FUNDAMENTOS NIVEL 2 EDADES 3 - 5 BR

|                  |       |                  |          |
|------------------|-------|------------------|----------|
| 5/25-6/5 lu-vi * | 2 sem | 9-9:25 a.m.      | 6251.206 |
| 5/25-6/5 lu-vi * | 2 sem | 9:30-9:55 a.m.   | 6251.207 |
| 5/25-6/5 lu-vi * | 2 sem | 10-10:25 a.m.    | 6251.208 |
| 5/25-6/5 lu-vi * | 2 sem | 11-11:25 a.m.    | 6251.209 |
| 5/25-6/5 lu-vi * | 2 sem | 11:30-11:55 a.m. | 6251.210 |
| 5/26-6/25 ma/ju  | 5 sem | 5-5:25 p.m.      | 6251.201 |
| 5/26-6/25 ma/ju  | 5 sem | 5:30-5:55 p.m.   | 6251.202 |
| 5/26-6/25 ma/ju  | 5 sem | 6-6:25 p.m.      | 6251.203 |
| 5/30-6/27 sá     | 5 sem | 9:30-9:55 a.m.   | 6251.204 |
| 5/30-6/27 sá     | 5 sem | 11-11:25 a.m.    | 6251.205 |
| 6/15-6/26 lu-vi  | 2 sem | 9-9:25 a.m.      | 6252.206 |
| 6/15-6/26 lu-vi  | 2 sem | 9:30-9:55 a.m.   | 6252.207 |
| 6/15-6/26 lu-vi  | 2 sem | 10-10:25 a.m.    | 6252.208 |
| 6/15-6/26 lu-vi  | 2 sem | 11-11:25 a.m.    | 6252.209 |
| 6/15-6/26 lu-vi  | 2 sem | 11:30-11:55 a.m. | 6252.210 |
| 7/6-7/17 lu-vi   | 2 sem | 9-9:25 a.m.      | 6253.201 |
| 7/6-7/17 lu-vi   | 2 sem | 9:30-9:55 a.m.   | 6253.202 |
| 7/6-7/17 lu-vi   | 2 sem | 10-10:25 a.m.    | 6253.203 |
| 7/6-7/17 lu-vi   | 2 sem | 11-11:25 a.m.    | 6253.204 |
| 7/6-7/17 lu-vi   | 2 sem | 11:30-11:55 a.m. | 6253.205 |
| 7/7-8/6 ma/ju    | 5 sem | 5-5:25 p.m.      | 6252.201 |
| 7/7-8/6 ma/ju    | 5 sem | 5:30-5:55 p.m.   | 6252.202 |
| 7/7-8/6 ma/ju    | 5 sem | 6-6:25 p.m.      | 6252.203 |
| 7/11-8/8 sá      | 5 sem | 9:30-9:55 a.m.   | 6252.204 |
| 7/11-8/8 sá      | 5 sem | 11-11:25 a.m.    | 6252.205 |
| 7/27-8/7 lu-vi   | 2 sem | 9-9:25 a.m.      | 6254.201 |
| 7/27-8/7 lu-vi   | 2 sem | 9:30-9:55 a.m.   | 6254.202 |
| 7/27-8/7 lu-vi   | 2 sem | 10-10:25 a.m.    | 6254.203 |
| 7/27-8/7 lu-vi   | 2 sem | 11-11:25 a.m.    | 6254.204 |
| 7/27-8/7 lu-vi   | 2 sem | 11:30-11:55 a.m. | 6254.205 |

\*no hay clase 5/25

#### LOS FUNDAMENTOS NIVEL 2 EDADES 6 - 12 BR

|                  |       |               |          |
|------------------|-------|---------------|----------|
| 5/25-6/5 lu-vi*  | 2 sem | 10-10:45 a.m. | 6261.205 |
| 5/25-6/5 lu-vi * | 2 sem | 11-11:45 a.m. | 6261.206 |
| 5/26-6/25 ma/ju  | 5 sem | 5-5:45 p.m.   | 6261.201 |
| 5/26-6/25 ma/ju  | 5 sem | 6-6:45 p.m.   | 6261.202 |
| 5/30-6/27 sá     | 5 sem | 10-10:45 a.m. | 6261.203 |
| 5/30-6/27 sá     | 5 sem | 11-11:45 a.m. | 6261.204 |

|                 |       |               |          |
|-----------------|-------|---------------|----------|
| 6/15-6/26 lu-vi | 2 sem | 10-10:45 a.m. | 6262.205 |
| 6/15-6/26 lu-vi | 2 sem | 11-11:45 a.m. | 6262.206 |
| 7/6-7/17 lu-vi  | 2 sem | 10-10:45 a.m. | 6263.201 |
| 7/6-7/17 lu-vi  | 2 sem | 11-11:45 a.m. | 6263.202 |
| 7/7-8/6 ma/ju   | 5 sem | 5-5:45 p.m.   | 6262.201 |
| 7/7-8/6 ma/ju   | 5 sem | 6-6:45 p.m.   | 6262.202 |
| 7/11-8/8 sá     | 5 sem | 10-10:45 a.m. | 6262.203 |
| 7/11-8/8 sá     | 5 sem | 11-11:45 a.m. | 6262.204 |
| 7/27-8/7 lu-vi  | 2 sem | 10-10:45 a.m. | 6264.201 |
| 7/27-8/7 lu-vi  | 2 sem | 11-11:45 a.m. | 6264.202 |

\*no hay clase 5/25

#### NATACIÓN INDEPENDIENTE NIVEL 3 EDADES 3 - 5 BR

|                  |       |                  |          |
|------------------|-------|------------------|----------|
| 5/25-6/5 lu-vi*  | 2 sem | 9-9:25 a.m.      | 6351.206 |
| 5/25-6/5 lu-vi*  | 2 sem | 9:30-9:55 a.m.   | 6351.207 |
| 5/25-6/5 lu-vi*  | 2 sem | 10-10:25 a.m.    | 6351.208 |
| 5/25-6/5 lu-vi * | 2 sem | 10:30-10:55 a.m. | 6351.209 |
| 5/26-6/25 ma/ju  | 5 sem | 4:30-4:55 p.m.   | 6351.201 |
| 5/26-6/25 ma/ju  | 5 sem | 5:30-5:55 p.m.   | 6351.202 |
| 5/26-6/25 ma/ju  | 5 sem | 6-6:25 p.m.      | 6351.203 |
| 5/30-6/27 sá     | 5 sem | 10-10:25 a.m.    | 6351.204 |
| 5/30-6/27 sá     | 5 sem | 11:30-11:55 a.m. | 6351.205 |
| 6/15-6/26 lu-vi  | 2 sem | 9-9:25 a.m.      | 6352.206 |
| 6/15-6/26 lu-vi  | 2 sem | 9:30-9:55 a.m.   | 6352.207 |
| 6/15-6/26 lu-vi  | 2 sem | 10-10:25 a.m.    | 6352.208 |
| 6/15-6/26 lu-vi  | 2 sem | 10:30-10:55 a.m. | 6352.209 |
| 7/6-7/17 lu-vi   | 2 sem | 9-9:25 a.m.      | 6353.201 |
| 7/6-7/17 lu-vi   | 2 sem | 9:30-9:55 a.m.   | 6353.202 |
| 7/6-7/17 lu-vi   | 2 sem | 10-10:25 a.m.    | 6353.203 |
| 7/6-7/17 lu-vi   | 2 sem | 10:30-10:55 a.m. | 6353.204 |
| 7/7-8/6 ma/ju    | 5 sem | 4:30-4:55 p.m.   | 6352.201 |
| 7/7-8/6 ma/ju    | 5 sem | 5:30-5:55 p.m.   | 6352.202 |
| 7/7-8/6 ma/ju    | 5 sem | 6-6:25 p.m.      | 6352.203 |
| 7/11-8/8 sá      | 5 sem | 10-10:25 a.m.    | 6352.204 |
| 7/11-8/8 sá      | 5 sem | 11:30-11:55 a.m. | 6352.205 |
| 7/27-8/7 lu-vi   | 2 sem | 9-9:25 a.m.      | 6354.201 |
| 7/27-8/7 lu-vi   | 2 sem | 9:30-9:55 a.m.   | 6354.202 |
| 7/27-8/7 lu-vi   | 2 sem | 10-10:25 a.m.    | 6354.203 |
| 7/27-8/7 lu-vi   | 2 sem | 10:30-10:55 a.m. | 6354.204 |

\*no hay clase 5/25

#### NATACIÓN INDEPENDIENTE NIVEL 3 EDADES 6 - 12 BR

|                  |       |                |          |
|------------------|-------|----------------|----------|
| 5/26-6/25 ma/ju* | 5 sem | 6-6:45 p.m.    | 6361.202 |
| 5/25-6/5 lu-vi*  | 2 sem | 9-9:45 a.m.    | 6361.205 |
| 5/26-6/25 ma/ju  | 5 sem | 4:30-5:15 p.m. | 6361.201 |
| 5/25-6/5 lu-vi   | 2 sem | 11-11:45 a.m.  | 6361.206 |
| 5/30-6/27 sá     | 5 sem | 10-10:45 a.m.  | 6361.203 |

|                 |       |                |          |
|-----------------|-------|----------------|----------|
| 5/30-6/27 sá    | 5 sem | 11-11:45 a.m.  | 6361.204 |
| 6/15-6/26 lu-vi | 2 sem | 9-9:45 a.m.    | 6362.205 |
| 6/15-6/26 lu-vi | 2 sem | 11-11:45 a.m.  | 6362.206 |
| 7/6-7/17 lu-vi  | 2 sem | 9-9:45 a.m.    | 6363.201 |
| 7/6-7/17 lu-vi  | 2 sem | 11-11:45 a.m.  | 6363.202 |
| 7/7-8/6 ma/ju   | 5 sem | 4:30-5:15 p.m. | 6362.201 |
| 7/7-8/6 ma/ju   | 5 sem | 6-6:45 p.m.    | 6362.202 |
| 7/11-8/8 sá     | 5 sem | 10-10:45 a.m.  | 6362.203 |
| 7/11-8/8 sá     | 5 sem | 11-11:45 a.m.  | 6362.204 |
| 7/27-8/7 lu-vi  | 2 sem | 9-9:45 a.m.    | 6364.201 |
| 7/27-8/7 lu-vi  | 2 sem | 11-11:45 a.m.  | 6364.202 |

\*no hay clase 5/25

**TÉCNICAS DE BRAZADAS NIVEL 4 EDADES 6 - 12 BR**

|                 |       |                |          |
|-----------------|-------|----------------|----------|
| 5/25-6/5 lu-vi* | 2 sem | 9-9:45 a.m.    | 6461.203 |
| 5/26-6/25 ma/ju | 5 sem | 4:30-5:15 p.m. | 6461.201 |
| 5/30-6/27 sá    | 5 sem | 9-9:45 a.m.    | 6461.202 |
| 6/15-6/26 lu-vi | 2 sem | 9-9:45 a.m.    | 6462.203 |
| 7/6-7/17 lu-vi  | 2 sem | 9-9:45 a.m.    | 6463.201 |
| 7/7-8/6 ma/ju   | 5 sem | 4:30-5:15 p.m. | 6462.201 |
| 7/11-8/8 sá     | 5 sem | 9-9:45 a.m.    | 6462.202 |
| 7/27-8/7 lu-vi  | 2 sem | 9-9:45 a.m.    | 6464.201 |

\*no hay clase 5/25

**MECÁNICAS DE BRAZADAS NIVEL 5 EDADES 6 - 12 BR**

|                 |       |               |          |
|-----------------|-------|---------------|----------|
| 5/25-6/5 lu-vi* | 2 sem | 10-10:45 a.m. | 6561.202 |
| 5/30-6/27 d     | 5 sem | 10-10:45 a.m. | 6561.201 |
| 6/15-6/26 lu-vi | 2 sem | 10-10:45 a.m. | 6562.202 |
| 7/6-7/17 lu-vi  | 2 sem | 10-10:45 a.m. | 6563.201 |
| 7/11-8/8 d      | 5 sem | 10-10:45 a.m. | 6562.201 |
| 7/27-8/7 lu-vi  | 2 sem | 10-10:45 a.m. | 6564.201 |

\*no hay clase 5/25

**NIVEL 6 / PREPARACIÓN PARA NATACIÓN EN EQUIPO EDADES 8 - 17 BR**

|              |       |           |          |
|--------------|-------|-----------|----------|
| 5/30-6/27 sá | 5 sem | 11am-Noon | 6861.201 |
| 7/11-8/8 sá  | 5 sem | 11am-Noon | 6862.201 |

**Adultos Edades 16 y mayores**

|              |       |             |          |
|--------------|-------|-------------|----------|
| 5/30-6/27 sá | 5 sem | 9-9:45 a.m. | 6651.201 |
| 7/11-8/8 sá  | 5 sem | 9-9:45 a.m. | 6652.201 |

**¡Amenice una Fiesta de Alberca en 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)

- 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.
- Los paquetes de decoración incluyen manteles, platos, vasos, servilletas, tenedores, un ramo de globos y una bolsa de regalo para cada niño que asiste.
- Los precios no incluyen los impuestos.

**Programas y Actividades en Eagle Pointe**

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

|                 |       |                  |          |
|-----------------|-------|------------------|----------|
| 6/1-6/12 lu-vi  | 2 sem | 9-9:25 a.m.      | 6101.205 |
| 6/1-6/12 lu-vi  | 2 sem | 10:30-10:55 a.m. | 6101.206 |
| 6/2-7/2 ma/ju   | 5 sem | 4:30-4:55 p.m.   | 6101.201 |
| 6/2-7/2 ma/ju   | 5 sem | 5:30-5:55 p.m.   | 6101.202 |
| 6/6-7/4 sá      | 5 sem | 9-9:25 a.m.      | 6101.203 |
| 6/6-7/4 sá      | 5 sem | 10-10:25 a.m.    | 6101.204 |
| 6/22-7/3 lu-vi  | 2 sem | 9-9:25 a.m.      | 6102.205 |
| 6/22-7/3 lu-vi  | 2 sem | 10:30-10:55 a.m. | 6102.206 |
| 7/13-7/24 lu-vi | 2 sem | 9-9:25 a.m.      | 6103.201 |
| 7/13-7/24 lu-vi | 2 sem | 10:30-10:55 a.m. | 6103.202 |
| 7/14-8/13 ma/ju | 5 sem | 4:30-4:55 p.m.   | 6102.201 |
| 7/14-8/13 ma/ju | 5 sem | 5:30-5:55 p.m.   | 6102.202 |
| 7/18-8/15 sá    | 5 sem | 9-9:25 a.m.      | 6102.203 |
| 7/18-8/15 sá    | 5 sem | 10-10:25 a.m.    | 6102.204 |
| 8/3-8/14 lu-vi  | 2 sem | 9-9:25 a.m.      | 6104.201 |
| 8/3-8/14 lu-vi  | 2 sem | 10:30-10:55 a.m. | 6104.202 |

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

|                 |       |                  |          |
|-----------------|-------|------------------|----------|
| 6/1-6/12 lu-vi  | 2 sem | 9:30-9:55 a.m.   | 6201.205 |
| 6/1-6/12 lu-vi  | 2 sem | 11-11:25 a.m.    | 6201.206 |
| 6/2-7/2 ma/ju   | 5 sem | 4:30-4:55 p.m.   | 6201.201 |
| 6/2-7/2 ma/ju   | 5 sem | 5:30-5:55 p.m.   | 6201.202 |
| 6/6-7/4 sá      | 5 sem | 9:30-9:55 a.m.   | 6201.203 |
| 6/6-7/4 sá      | 5 sem | 10:30-10:55 a.m. | 6201.204 |
| 6/22-7/3 lu-vi  | 2 sem | 9:30-9:55 a.m.   | 6202.205 |
| 6/22-7/3 lu-vi  | 2 sem | 11-11:25 a.m.    | 6202.206 |
| 7/13-7/24 lu-vi | 2 sem | 9:30-9:55 a.m.   | 6203.201 |

|                 |       |                  |          |
|-----------------|-------|------------------|----------|
| 7/13-7/24 lu-vi | 2 sem | 11-11:25 a.m.    | 6203.202 |
| 7/14-8/13 ma/ju | 5 sem | 4:30-4:55 p.m.   | 6202.201 |
| 7/14-8/13 ma/ju | 5 sem | 5:30-5:55 p.m.   | 6202.202 |
| 7/18-8/15 sá    | 5 sem | 9:30-9:55 a.m.   | 6202.203 |
| 7/18-8/15 sá    | 5 sem | 10:30-10:55 a.m. | 6202.204 |
| 8/3-8/14 lu-vi  | 2 sem | 9:30-9:55 a.m.   | 6204.201 |
| 8/3-8/14 lu-vi  | 2 sem | 11-11:25 a.m.    | 6204.202 |

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

|                |       |                |          |
|----------------|-------|----------------|----------|
| 6/1-6/12 lu-vi | 2 sem | 9-9:45 a.m.    | 6211.205 |
| 6/1-6/12 lu-vi | 2 sem | 10-10:45 a.m.  | 6211.206 |
| 6/1-6/12 lu-vi | 2 sem | 11-11:45 a.m.  | 6211.207 |
| 6/2-7/2 ma/ju  | 5 sem | 5-5:45 p.m.    | 6211.201 |
| 6/2-7/2 ma/ju  | 5 sem | 6:30-7:15 p.m. | 6211.202 |
| 6/6-7/4 sá     | 5 sem | 10-10:45 a.m.  | 6211.203 |
| 6/6-7/4 sá     | 5 sem | 11-11:45 a.m.  | 6211.204 |
| 6/22-7/3 lu-vi | 2 sem | 9-9:45 a.m.    | 6212.205 |
| 6/22-7/3 lu-vi | 2 sem | 10-10:45 a.m.  | 6212.206 |
| 6/22-7/3 lu-vi | 2 sem | 11-11:45 a.m.  | 6212.207 |

|                 |       |                |          |
|-----------------|-------|----------------|----------|
| 7/13-7/24 lu-vi | 2 sem | 9-9:45 a.m.    | 6213.201 |
| 7/13-7/24 lu-vi | 2 sem | 10-10:45 a.m.  | 6213.202 |
| 7/13-7/24 lu-vi | 2 sem | 11-11:45 a.m.  | 6213.203 |
| 7/14-8/13 ma/ju | 5 sem | 5-5:45 p.m.    | 6212.201 |
| 7/14-8/13 ma/ju | 5 sem | 6:30-7:15 p.m. | 6212.202 |
| 7/18-8/15 sá    | 5 sem | 10-10:45 a.m.  | 6212.203 |
| 7/18-8/15 sá    | 5 sem | 11-11:45 a.m.  | 6212.204 |

|                |       |               |          |
|----------------|-------|---------------|----------|
| 8/3-8/14 lu-vi | 2 sem | 9-9:45 a.m.   | 6214.201 |
| 8/3-8/14 lu-vi | 2 sem | 10-10:45 a.m. | 6214.202 |
| 8/3-8/14 lu-vi | 2 sem | 11-11:45 a.m. | 6214.203 |

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

|                |       |                  |          |
|----------------|-------|------------------|----------|
| 6/1-6/12 lu-vi | 2 sem | 10-10:25 a.m.    | 6301.205 |
| 6/1-6/12 lu-vi | 2 sem | 11:30-11:55 a.m. | 6301.206 |
| 6/2-7/2 ma/Th  | 5 sem | 5-5:25 p.m.      | 6301.201 |
| 6/2-7/2 ma/Th  | 5 sem | 6-6:25 p.m.      | 6301.202 |
| 6/6-7/4 sá     | 5 sem | 10-10:25 a.m.    | 6301.203 |
| 6/6-7/4 sá     | 5 sem | 11:30-11:55 a.m. | 6301.204 |
| 6/22-7/3 lu-vi | 2 sem | 10-10:25 a.m.    | 6302.205 |
| 6/22-7/3 lu-vi | 2 sem | 11:30-11:55 a.m. | 6302.206 |

|                 |       |                  |          |
|-----------------|-------|------------------|----------|
| 7/13-7/24 lu-vi | 2 sem | 10-10:25 a.m.    | 6303.201 |
| 7/13-7/24 lu-vi | 2 sem | 11:30-11:55 a.m. | 6303.202 |
| 7/14-8/13 ma/ju | 5 sem | 5-5:25 p.m.      | 6302.201 |
| 7/14-8/13 ma/ju | 5 sem | 6-6:25 p.m.      | 6302.202 |
| 7/18-8/15 sá    | 5 sem | 10-10:25 a.m.    | 6302.203 |

|              |       |                  |          |
|--------------|-------|------------------|----------|
| 7/18-8/15 sá | 5 sem | 11:30-11:55 a.m. | 6302.204 |
|--------------|-------|------------------|----------|

|                |       |               |          |
|----------------|-------|---------------|----------|
| 8/3-8/14 lu-vi | 2 sem | 10-10:25 a.m. | 6304.201 |
|----------------|-------|---------------|----------|

|                |       |                  |          |
|----------------|-------|------------------|----------|
| 8/3-8/14 lu-vi | 2 sem | 11:30-11:55 a.m. | 6304.202 |
|----------------|-------|------------------|----------|

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

|                |       |                  |          |
|----------------|-------|------------------|----------|
| 6/1-6/12 lu-vi | 2 sem | 9-9:45 a.m.      | 6311.105 |
| 6/1-6/12 lu-vi | 2 sem | 10-10:45 a.m.    | 6311.206 |
| 6/1-6/12 lu-vi | 2 sem | 11-11:45 a.m.    | 6311.207 |
| 6/2-7/2 ma/ju  | 5 sem | 6-6:45 p.m.      | 6311.201 |
| 6/2-7/2 ma/ju  | 5 sem | 6:30-7:15 p.m.   | 6311.202 |
| 6/6-7/4 sá     | 5 sem | 10:30-11:15 a.m. | 6311.203 |
| 6/6-7/4 sá     | 5 sem | 11-11:45 a.m.    | 6311.204 |
| 6/22-7/3 lu-vi | 2 sem | 9-9:45 a.m.      | 6312.205 |
| 6/22-7/3 lu-vi | 2 sem | 10-10:45 a.m.    | 6312.206 |
| 6/22-7/3 lu-vi | 2 sem | 11-11:45 a.m.    | 6312.207 |

|                 |       |                  |          |
|-----------------|-------|------------------|----------|
| 7/13-7/24 lu-vi | 2 sem | 9-9:45 a.m.      | 6313.201 |
| 7/13-7/24 lu-vi | 2 sem | 10-10:45 a.m.    | 6313.202 |
| 7/13-7/24 lu-vi | 2 sem | 11-11:45 a.m.    | 6313.203 |
| 7/14-8/13 ma/Th | 5 sem | 6-6:45 p.m.      | 6312.201 |
| 7/14-8/13 ma/Th | 5 sem | 6:30-7:15 p.m.   | 6312.202 |
| 7/18-8/15 sá    | 5 sem | 10:30-11:15 a.m. | 6312.203 |
| 7/18-8/15 sá    | 5 sem | 11-11:45 a.m.    | 6312.204 |

|                |       |               |          |
|----------------|-------|---------------|----------|
| 8/3-8/14 lu-vi | 2 sem | 9-9:45 a.m.   | 6314.201 |
| 8/3-8/14 lu-vi | 2 sem | 10-10:45 a.m. | 6314.202 |
| 8/3-8/14 lu-vi | 2 sem | 11-11:45 a.m. | 6314.203 |

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

|                 |       |                |          |
|-----------------|-------|----------------|----------|
| 6/1-6/12 lu-vi  | 2 sem | 9-9:45 a.m.    | 6401.203 |
| 6/2-7/2 ma/Th   | 5 sem | 4:30-5:15 p.m. | 6401.201 |
| 6/6-7/4 sá      | 5 sem | 9-9:45 a.m.    | 6401.202 |
| 6/22-7/3 lu-vi  | 2 sem | 9-9:45 a.m.    | 6402.203 |
| 7/13-7/24 lu-vi | 2 sem | 9-9:45 a.m.    | 6403.201 |
| 7/14-8/13 ma/Th | 5 sem | 4:30-5:15 p.m. | 6402.201 |
| 7/18-8/15 sá    | 5 sem | 9-9:45 a.m.    | 6402.202 |
| 8/3-8/14 lu-vi  | 2 sem | 9-9:45 a.m.    | 6404.201 |

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

|                 |       |                |          |
|-----------------|-------|----------------|----------|
| 6/1-6/12 lu-vi  | 2 sem | 10-10:45 a.m.  | 6501.203 |
| 6/2-7/2 ma/Th   | 5 sem | 5:30-6:15 p.m. | 6501.201 |
| 6/6-7/4 sá      | 5 sem | 10-10:45 a.m.  | 6501.202 |
| 6/22-7/3 lu-vi  | 2 sem | 10-10:45 a.m.  | 6502.203 |
| 7/13-7/24 lu-vi | 2 sem | 10-10:45 a.m.  | 6503.201 |

|                 |       |                |          |
|-----------------|-------|----------------|----------|
| 7/14-8/13 ma/ju | 5 sem | 5:30-6:15 p.m. | 6502.201 |
| 7/18-8/15 sá    | 5 sem | 10-10:45 a.m.  | 6502.202 |
| 8/3-8/14 lu-vi  | 2 sem | 10-10:45 a.m.  | 6504.201 |

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

|                 |       |                 |          |
|-----------------|-------|-----------------|----------|
| 6/1-6/12 lu-vi  | 2 sem | 11 a.m.-12 p.m. | 6811.202 |
| 6/6-7/4 sá      | 5 sem | 11 a.m.-12 p.m. | 6811.201 |
| 6/22-7/3 lu-vi  | 2 sem | 11 a.m.-12 p.m. | 6812.202 |
| 7/13-7/24 lu-vi | 2 sem | 11 a.m.-12 p.m. | 6813.201 |
| 7/18-8/15 sá    | 5 sem | 11 a.m.-12 p.m. | 6812.201 |
| 8/3-8/14 lu-vi  | 2 sem | 11 a.m.-12 p.m. | 6814.201 |

**ADULTOS JÓVENES (EADAES 13 - 15)**

|                 |       |                |          |
|-----------------|-------|----------------|----------|
| 6/2-7/2 ma/ju   | 5 sem | 6:30-7:15 p.m. | 6611.201 |
| 7/14-8/13 ma/ju | 5 sem | 6:30-7:15 p.m. | 6612.201 |

**ADULTOS (EADAES 16 Y MAYORES)**

|              |       |             |          |
|--------------|-------|-------------|----------|
| 6/6-7/4 sá   | 5 sem | 9-9:45 a.m. | 6601.201 |
| 7/18-8/15 sá | 5 sem | 9-9:45 a.m. | 6602.201 |

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

|              |       |             |          |
|--------------|-------|-------------|----------|
| 6/6-7/4 sá   | 5 sem | 9-9:25 a.m. | 6001.201 |
| 7/18-8/15 sá | 5 sem | 9-9:25 a.m. | 6002.201 |

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

|              |       |                |          |
|--------------|-------|----------------|----------|
| 6/6-7/4 sá   | 5 sem | 9:30-9:55 a.m. | 6001.202 |
| 7/18-8/15 sá | 5 sem | 9:30-9:55 a.m. | 6002.202 |

**¡Amenice una Fiesta de Alberca en Eagle Pointe!**

Las fiestas en Eagle Pointe pueden programarse los SÁBADOS de 12 - 2 P.M. o bien de 3 - 5 P.M. Los DOMINGOS de 11 A.M. - 1 P.M. o bien de 2 - 4 P.M.

**Opción A**

Incluye 15 nadadores, 4 mesas, asientos para 24 y capacidad máxima de 30 personas por sala.  
R \$85 / NR\$120

**Opción B**

Incluye 15 nadadores, 4 mesas, asientos para 24, decoraciones y capacidad máxima de 30 personas por sala.  
R \$120 / NR \$150

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.

Los paquetes de decoración incluyen manteles, platos, vasos, servilletas, tenedores, un ramo de globos y una bolsa de regalo para cada niño que asiste. Los precios no incluyen los impuestos.

**Alberca Terapéutica**

- La natación terapéutica está dedicada a las personas con necesidades terapéuticas válidas o diagnosticadas, y está diseñada para personas mayores de 18 años. Las actividades se limitan a ejercicios leves, estiramientos, caminatas, inmersión y prácticas de relajación. Las actividades de alta intensidad y alto volumen, de ejercicio vigoroso y, el juego brusco son altamente desalentados
- Los jóvenes de 17 años o menores con necesidades terapéuticas están permitidos, pero deben estar acompañados por un adulto o un terapeuta en todo momento.
- Los horarios de natación familiar se limitan al área inferior de Río/Actividades, y solo con una capacidad máxima de 25 personas.

**Alberca de Entrenamiento**

- Las líneas de entrenamiento 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, por favor visite [c3gov.com/rec-centers-pools](http://c3gov.com/rec-centers-pools).

**Cuarto de Vapor**

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

**¿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.

## 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.

### Comienza la renovación de Veterans Memorial Park

El nuevo parque será el primer espacio totalmente inclusivo al aire libre de la ciudad

Commerce City celebró el inicio de las renovaciones del Veterans Memorial Park con una ceremonia de inauguración, acompañada por nieve, el viernes 7 de febrero. El parque está siendo renovado para convertirse en el primer parque integral en Commerce City.

Ubicado al lado del Centro Recreativo Eagle Pointe en 6150 Forest Dr., Veterans Memorial Park ha sido un importante espacio de congregación para los residentes y vecindarios circundantes desde 1971. El renovado parque de 2.6 acres contará con entornos de gran riqueza sensorial, y diseño universal para que las personas de todas las edades y capacidades lo puedan disfrutar. Las amenidades incluyen:

- Áreas infantiles integrales y áreas infantiles de naturaleza
- Laberinto para la reflexión y para el ejercicio
- Características que cumplen con la ADA, tales como rampas de banquetas y mesas de picnic
- Áreas cubiertas de picnic con electricidad
- Áreas elevadas de paisaje para programas educativos para jóvenes
- Paisajismo nativo y plazuela de entrada
- Baños

Las renovaciones se completarán a tiempo para que el parque vuelva a abrir este verano. Puede obtener más información acerca del proyecto, y ver las representaciones del nuevo diseño del parque en [c3gov.com/QCL](http://c3gov.com/QCL).

### Sand Creek Regional Greenway.

Sand Creek Regional Greenway cuenta con casi 14 millas de vía verde pública (4 millas de las cuales están en Commerce City), y conecta el sendero High Line Canal en Aurora con South Platte River Greenway en Commerce City.

### Prairie Gateway Open Space and Trail

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

### Fernald Trail

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

### Second Creek Greenway Trail

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

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

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

### 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.

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

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