



# COMMERCE CITY GUÍA DE PARQUES, RECREACIÓN Y GOLF

## VERANO 2020

La inscripción abre el 23 de junio

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



### ¡VEA NUESTRA NUEVA GUÍA DIGITAL PARA EL VERANO 2020!

Encuentre los detalles  
acerca de las ofertas de  
programas en el interior.

*Detalles en la página 5*

Síguenos en:

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

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

## ACTUALIZACIONES DE COVID-19

Información sujeta a cambios. Visit [ec3gov.com/recreation](https://ec3gov.com/recreation) para obtener las actualizaciones más recientes.

### Proceso de Inscripciones

- Las reservas están disponibles en segmentos de tiempo de 90 minutos
- Cada segmento de tiempo está restringido a 20 personas
- Las inscripciones para hacer reservas abren el 11 de junio. Las reservas están disponibles una semana de anterioridad de los segmentos de tiempo a partir de las 8 a.m. Las inscripciones cerrarán a las 8 p.m. el día anterior al segmento de tiempo.
- NO se permite asistir sin inscripción previa, por favor no entre a las instalaciones sin un segmento de tiempo reservado
- Para poder inscribirse para reservar un segmento de tiempo, primero deberá establecer una cuenta en línea en [https://apm.activecommunities.com/c3gov/Create\\_Account](https://apm.activecommunities.com/c3gov/Create_Account)
- Las reservas están limitadas a un segmento de tiempo de 90 minutos por día entre los dos centros.

### Membresías

- Todas las membresías activas se han extendido por el tiempo perdido desde nuestro cierre al público el 12 de marzo.
- Si usted cuenta con un plan de pago, los pagos mensuales se reanudarán en julio.
- Si tiene alguna pregunta o inquietud con respecto a su membresía a la hora de entrar, por favor permita que las personas a su alrededor entren primero a la instalación antes de hablar acerca del asunto con un miembro del personal
- Debido al reducido acceso en las instalaciones, le alentamos a que llame a la recepción o al mostrador de registro si tiene otras necesidades o preguntas.

### Proceso de Llegadas

- Por favor no llegue más de 5 minutos antes de su reserva para el uso de las instalaciones.

Se les solicita a los invitados que esperen fuera de las instalaciones en una fila que quede a 6 pies de distancia, O BIEN en su vehículo hasta que un miembro del personal permita la entrada.

- Al entrar a las instalaciones, por favor obedezca la señalización y regístrese en la recepción con un miembro del personal. El personal verificará que se haya inscrito en línea para el segmento de tiempo dado.
- Si cuenta con una identificación de miembro, por favor téngala lista para poder escanearla cuando llegue a recepción.
- Los precios de entrada a las instalaciones y los precios de membresía se pueden encontrar en [recreation.c3gov.com/hours-fees](https://recreation.c3gov.com/hours-fees).
- Los métodos de pago sin contacto son preferidos en estos momentos
- En estos momentos, no se otorgarán reembolsos por la admisión a la instalación por ningún motivo
- Por favor esté preparado para salir de las instalaciones cuando termine su reserva
- No se permitirá que dos grupos de reserva estén presentes al mismo tiempo.

### Medidas de Salud y Seguridad

- Se recomienda firmemente el uso de las mascarillas (tapabocas) dentro de las instalaciones
- Entre las reservas de segmentos de tiempo, cada instalación cerrará durante 60 minutos para poder ser limpiada y desinfectada después del uso de cada grupo
- El personal obedece las normas actualizadas de los CDC acerca de las medidas de higiene y protección para

- garantizar la seguridad del público y de los empleados
- El equipo de piso de acondicionamiento físico se ha extendido, reorganizado y / o limitado para ayudar en los esfuerzos de distanciamiento social.
- Recordatorios, normas y anuncios acerca de las nuevas precauciones, expectativas y requisitos de salud y seguridad estarán al alcance de la vista por toda la instalación.
- Habrá toallitas desinfectantes, productos químicos desinfectantes y desinfectantes de manos disponibles para su uso por toda la instalación.
- Donde se necesiten medidas de distanciamiento social adicionales (es decir, la entrada y piso de acondicionamiento físico), habrá marcadores sobre el piso para ayudar en el distanciamiento de 6 pies.
- Solo el personal que se sienta bien de salud podrá trabajar y TODOS los empleados del Centro Recreativo Bison Ridge y del Centro Recreativo Eagle Pointe deberán registrarse y controlar su temperatura antes del comienzo de cada turno laboral.
- Por favor no visite las instalaciones si ese siente enfermo.
- Todas las personas delicadas de salud deberían pensar en mejor permanecer en casa tanto como sea posible.

### Requisitos Adicionales de la Instalación

- Los usuarios que usen la instalación sin supervisión de un adulto deben tener por lo menos 14 años de edad. Los usuarios menores de 14 años deben estar acompañados por un padre de familia o tutor legal en todo momento. Los padres de familia o tutores legales también deben tener un segmento de tiempo reservado. En estos momentos, no se permite la entrada a menores de 12 años.
- Le pedimos que venga listo para hacer ejercicio y deje las mochilas y bolsas en casa, ya que se han cerrado ciertos servicios (incluyendo los vestidores y las fuentes para beber agua).

Todas las demás políticas de las instalaciones antes del cierre también siguen vigentes.

El no seguir las normas o las instrucciones de parte del personal, puede resultar en la pérdida de los privilegios de uso de las instalaciones.

Requisitos Adicionales de la Instalación (Alberca de Bison Ridge)

- 3 líneas de entrenamiento (una persona por línea disponible) y 5 caminantes en el agua (en el río y el área de actividad)
- Por favor ducharse antes de llegar. La ducha de la plataforma estará disponible para enjuagarse
- Todos los vestidores permanecen cerrados. Habrá una silla / banco disponible para cada usuario para colocar artículos personales

### Servicios Cerrados del Centro Recreativo

- Vestidores y casilleros
- Duchas
- Servicio de guardería
- Gimnasio
- Pista Elevada
- Salas de Ejercicio en Grupo
- Área de recepción y asientos blandos
- Laboratorio de Tecnología
- Sala de Juegos (Eagle Pointe)
- Cancha de Racquetbol (Eagle Pointe)
- Centro de Adultos Activos (Eagle Pointe)
- Cuarto de Vapor (Eagle Pointe)
- Alberca (Eagle Pointe)
- Todas las fuentes para beber agua, fuentes para llenar botellas, y máquinas expendedoras automáticas
- Ventanilla de préstamo de equipo en recepción

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 DriveCommerce City, 80022  
 Teléfono: 303-289-3760Fax: 303-289-3783  
 Inscripciones: 303-289-3789

HORARIOS DE EAGLE POINTE  
 Y BISON RIDGE  
 lu - vi 7 a.m.-9 p.m.  
 los viernes 7 a.m.-6:30 p.m.  
 los sábados 7 a.m.-4 p.m.  
 los domingos cerrado

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  
**Julio 4:** Día de la Independencia,  
 EP y BR cerrados  
**7 de sept.:** Día del Trabajo, EP y BR cierran  
 a la 1:00 p.m.

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

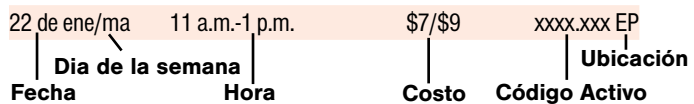
PERSONAL DEL DEPARTAMENTO  
 Carolyn J. Keith, Directora CPRP  
 Chad Redin Gerente de Recreaciones  
 Paul Hebinck,PGA, Gerente de Golf

Inscripción e información	<b>2-4</b>
Inscripción e información	<b>5</b>
Adultos Activos	<b>6-8</b>
Natación	<b>9</b>
Baile	<b>10</b>
Ejercicios	<b>11-12</b>
Golf	<b>13</b>
Gimnasia	<b>14</b>
Parques y Senderos	<b>15-16</b>
Deportes	<b>17-18</b>
Jóvenes y Adolescentes	<b>19-21</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

Tarifas para Residentes	20 Visitas	Anual	Mensual
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.

## 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

**¡Dos 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.

**¿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
--------------	----------------	---------	-------------

# LOS SERVICIOS DE PARQUES Y RECREACIÓN YA ESTÁN ABIERTOS

## PARQUE DE PATINAJE DE PIONEER PARK

- El Parque de Patinaje ya está ABIERTO - máximo de 10 personas a la vez
- Mantenerse por lo menos a 6 pies de distancia de las personas de otros hogares
- La estructura del Parque de Patinaje no es desinfectada

## ÁREAS INFANTILES / ÁREAS DE PICNIC CUBIERTAS

- Las Áreas Infantiles y las Áreas de Picnic Cubiertas se encuentran ABIERTAS sin reserva previa - máximo de 10 personas a la vez
- Mantenerse por lo menos a 6 pies de distancia de las personas de otros hogares
- Las estructuras no son desinfectadas
- A partir del 23 de junio usted podrá reservar las Áreas de Picnic Cubiertas; disponibilidad a partir del 16 de julio

## CAMPOS / CANCHAS DE DEPORTES

- Los campos / canchas de deportes ya están ABIERTOS sin inscripción previa - máximo de 25 personas a la vez
- Mantenerse por lo menos a 6 pies de distancia de las personas de otros hogares
- Las estructuras deportivas no son desinfectadas
- A partir del 23 de junio los proveedores reconocidos de programas deportivos pueden reservar los Campos Deportivos; disponibilidad a partir del 16 de julio

## PARQUE PARA PERROS FIRST CREEK

- El parque para perros ya está ABIERTO - máximo de 10 personas a la vez
- Mantenerse por lo menos a 6 pies de distancia de las personas de otros hogares
- Las estructuras no son desinfectadas

## LOS CENTROS RECREATIVOS YA HAN ABIERTO

- Todas las membresías se han extendido para cubrir el tiempo que estuvimos cerrados
- Las reservas ya están disponibles para reservar sus sesiones de ejercicio
- Usted tendrá que establecer su cuenta en línea para reservar sus segmentos de tiempo
- Por favor visítenos en [https://apm.activecommunities.com/c3gov/Create\\_Account](https://apm.activecommunities.com/c3gov/Create_Account) para establecer su cuenta en línea
- Haremos todo lo posible para aprobar cuentas dentro de las 24 horas hábiles, sin embargo, dependiendo del volumen de solicitudes de cuenta, las aprobaciones pueden demorar hasta 48 horas hábiles.
- Visite [c3gov.com/recreation](https://c3gov.com/recreation) para obtener detalles completos acerca de las reservas anticipadas, los requisitos y las medidas de seguridad. Gracias por su paciencia, comprensión y apoyo a medida que abordamos este proceso.

## Bison Grill en el Campo de Golf Buffalo Run

303-289-7700

Bison Grill está abierto los 7 días de la semana para el almuerzo y para la cena (menú limitado disponible). Venga a disfrutar de una deliciosa comida con familiares y amigos en el patio con vista al hoyo 18. Visite [BuffaloRunGolfCourse.com](https://BuffaloRunGolfCourse.com) para obtener más información.



## ADULTOS ACTIVOS

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

### PASEOS DE VERANO

¡El sol de verano le pide que tome paseos de verano alrededor de Commerce City! Acompañe a sus amigos para hacer un poco de ejercicio ligero y para un montón de diversión de verano. Por favor traiga su propia agua y venga preparado para caminar sin ayuda durante 30 - 45 minutos. Llevaremos a cabo recesos ocasionales para tomar agua. Se respetarán las normas de distanciamiento social. Se requiere la inscripción previa para los paseos, y la participación será según el orden de la inscripción. Una vez que se inscriba, el personal se comunicará con usted para ofrecerle detalles acerca de los puntos de encuentro exactos para cada ubicación.



7/9 ju	Rocky Mountain Arsenal	8-9 a.m.	GRATIS	4601.209
7/23 ju	Fairfax Park	8-9 a.m.	GRATIS	4601.210
8/6 ju	Dicks Sporting Goods Park	8-9 a.m.	GRATIS	4601.211
8/20 ju	Sand Creek Trail	8-9 a.m.	GRATIS	4601.212

### LA VIDA NO ES FÁCIL

La vida no es fácil, especialmente durante estos tiempos tan singulares ... Acompañe a otros adultos activos de Commerce City y comparta las experiencias de su vida, las buenas y las malas, en este grupo de apoyo dirigido por sus propios miembros. El grupo se reunirá una vez al mes para hablar acerca de temas tales como las alegrías y los dolores de la vida cotidiana, el envejecimiento, las dificultades financieras, los diagnósticos médicos, y la prestación de servicios de cuidado, y nuevos temas tales como el aislamiento social, el impacto del coronavirus y

cómo apoyar a sus compañeros durante estos tiempos tan inciertos. Este grupo ahora requiere inscribirse con anticipación para que el espacio se pueda organizar antes de esa reunión, y se respetarán las normas de distanciamiento social. Por favor traiga su propio café u otra bebida.

7/20 lu	10 a.m.-11:30 a.m.	GRATIS	4701.201
8/3 lu	10 a.m.-11:30 a.m.	GRATIS	4701.202
8/17 lu	10 a.m.-11:30 a.m.	GRATIS	4701.203

### PELÍCULAS MATINÉ DE LOS MARTES

¡Venga a refrescarse bajo techo, y comparta tiempo con sus amigos mientras disfrutan de las producciones más nuevas de Hollywood! ¡Acompáñenos en Eagle Pointe todos los martes mientras que respetamos el distanciamiento social y proyectamos una película semanal! Consulte el boletín llamado "On the Move" o bien llame al 303-289-3720 para información acerca de la película de ese día. El cupo es limitado, y se requiere la inscripción previa. Por favor traiga su propia bebida. Todos los bocadillos ofrecidos cumplirán con las recomendaciones actuales de seguridad.

7/7 ma	1-3 p.m.	\$3/\$5	4601.201
7/21 ma	1-3 p.m.	\$3/\$5	4601.202
8/4 ma	1-3 p.m.	\$3/\$5	4601.203
8/11 ma	1-3 p.m.	\$3/\$5	4601.204
8/18 ma	1-3 p.m.	\$3/\$5	4601.205
8/25 ma	1-3 p.m.	\$3/\$5	4601.206

### BINGO

¡B-I-N-G-O! ¡Venga a probar su suerte en este juego de azar y ver si llaman sus números! Acompañe a sus amigos y al Personal de Adultos Activos mientras



jugamos BINGO en un entorno seguro y controlado. ¡Se ofrecerán grandes y divertidos premios! Se requiere inscripción previa para poder asistir y nuestro cupo será limitado. Se respetarán, de manera estricta, las normas de distanciamiento social.

7/10 vi	1-2:30 p.m.	\$5/\$7	4601.207
8/7 vi	1-2:30 p.m.	\$5/\$7	4601.208



**COLOREAR COMO TERAPIA**

¡Colorear brinda muchos beneficios para los adultos! ¿Quiere reducir el estrés y la ansiedad? ¿Qué tal mejorar su enfoque y sus destrezas motoras? ¡Venga a olvidarse de las preocupaciones y acompáñenos para colorear mientras respetamos el distanciamiento social! En este grupo enfocado en los adultos, colorearemos, platicaremos y compartiremos tiempo de manera segura. La participación en este grupo es gratis, pero requiere la inscripción previa para que el personal pueda organizar la sala para respetar las normas de seguridad de distanciamiento social. La clase incluye el material necesario.

7/22 mi	10 a.m.-Mediodía	GRATIS	4701.204
8/5 mi	10 a.m.-Mediodía	GRATIS	4701.205
8/19 mi	10 a.m.-Mediodía	GRATIS	4701.206

**BBQ DE VERANO EN PIONEER PARK**

¡El verano es para el BBQ, los amigos y la diversión! ¡Acompáñenos en este gran y último evento de verano! ¡Disfrutaremos de hamburguesas y hot dogs con todas las ricas guarniciones! ¡También se incluirán platillos de acompañamiento con la comida! La comida será preparada y servida por el personal de Adultos Activos. Se respetarán las normas de distanciamiento social. Se requiere la inscripción previa para este evento. Por favor inscribise antes del 18 de ago.



8/21 vi	10:30 a.m.-Mediodía	\$9/\$11	4601.213
---------	---------------------	----------	----------

**ENFERMERAS VISITANTES**

La Asociación de Enfermeras Visitantes opera una clínica de salud para los adultos mayores. Ellas se dedican a revisar la presión arterial, a brindar cuidado de uñas y pies para diabéticos y para otras personas. El cupo disponible será limitado, y se requiere inscripción previa. También se respetarán las normas de distanciamiento social vigentes junto con otras diversas medidas de seguridad durante su cita y en el área de espera. Por favor llegue 15 minutos antes de su cita programada, no antes. Las cancelaciones deben hacerse con 24 horas de anticipación. Para hacer una cita por favor llame al 303-289-3720.

7/29 mi	8:30 a.m.-4:30 a.m.	GRATIS	EP
8/12 mi	8:30 a.m.-4:30 a.m.	GRATIS	EP

**LINE DANCE EN BISON RIDGE**

¡Desempolva sus zapatos de baile ya que ha regresado Monday Line Dancing (Lunes de Line Dancing) con Rosallie! Hay dos niveles de clase 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. Compre una tarjeta perforada de 5 visitas por \$ 25 para todo el mes de agosto o bien \$ 6 sin cita previa. Las medidas de distanciamiento social se respetarán durante toda la clase.

Las clases toman lugar todos los lunes de agosto.	
3, 10, 17, 24, y 31 de ago	
Nivel Principiante 9 - 10 a.m.	
Nivel Intermedio 10:15 -11:15 a.m.	

**GUITARRA PARA ADULTOS**

¿Quiere mejorar sus habilidades de tocar la guitarra? ¡Acompáñenos en nuestras clases de guitarra! Esta clase es para los estudiantes con experiencia en guitarra quienes pueden tocar canciones sencillas. Amplíe su conocimiento de acordes, escalas y patrones de tocar las cuerdas. Debe tener su propia guitarra acústica. Las partituras ya están incluidas. Se requiere la inscripción previa. Por favor inscribise antes del 13 de julio para reservar su cupo. El tamaño de la clase se limitará a no más de 6 estudiantes para garantizar una instrucción individual de calidad. El instructor respetará las medidas de distanciamiento social con instrucción práctica.



\* La fecha límite de inscripción es el 13 de jul

7/18-8/22 sá	12:15-1 p.m.	\$45/\$48	8201.201 EP
--------------	--------------	-----------	-------------



## OPCIONES DE EXCURSIONES VIRTUALES

### TOUR VIRTUAL DE LA PLANTA FORD DE PIQUETTE AVENUE - DETROIT, MI

¿Quién está listo para un viaje por carretera en el carro Ford de la familia? Nos dirigimos a la Planta de Ford de Piquette Avenue en Detroit, Michigan, donde Ford produjo por primera vez el Ford Modelo T, el auto acreditado por comenzar el uso masivo de automóviles en los Estados Unidos. La Planta Ford de Piquette Avenue se dedica a preservar el edificio y a brindar una experiencia única de los primeros años de la historia automotriz y la innovación en Detroit. ¡Prepare sus bocadillos para el camino y comencemos esta aventura!

<https://www.fordpiquetteplant.org/virtual-tour/>

### TOUR VIRTUAL DE THE ELMS MANSION NEWPORT COUNTY, RI

La Preservation Society de Newport County es una organización sin fines de lucro cuya misión es proteger, conservar y presentar una colección excepcional de 11 propiedades y paisajes históricos en una de las ciudades históricas más intacta de Estados Unidos. Puede visitar múltiples mansiones desde este enlace.

<https://www.newportmansions.org/plan-a-visit/virtual-tours>

### TOUR VIRTUAL DEL MUSEO DE ARTE DE LOUVRE EN FRANCIA

Bienvenue au Musée du Louvre! ¡Bienvenido al Museo del Louvre! El Louvre es el museo de arte más grande del mundo y un monumento histórico en París, Francia. Se exhiben objetos desde la prehistoria hasta el siglo 21 en un área de 782,910 pies cuadrados. En 2019, el Louvre recibió 9.6 millones de visitantes, lo que lo convierte en el museo más visitado del mundo. ¡Entre y admire toda la belleza y déjese asombrar por el Louvre!

<https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>

### TOURS VIRTUALES DEL PARQUE NACIONAL YELLOWSTONE

¿Listo para explorar Yellowstone? ¡Deje los binoculares en casa, ya que nosotros le traemos el parque a USTED! El Parque Nacional Yellowstone es el primer parque nacional de los EE. UU., y fue establecido por el Congreso y promulgado en 1872. El parque es conocido por su vida silvestre y sus numerosas actividades geotérmicas, especialmente el géiser Old Faithful, uno de los más populares.

<https://www.nps.gov/yell/learn/photosmultimedia/virtualtours.htm>

### WINGS OVER THE ROCKIES AIR AND SPACE MUSEUM "BEHIND THE WINGS" (DETRÁS DE LAS ALAS)

Dado que nuestro viaje a este museo tuvo que cancelarse, usted puede tener acceso a su página de YouTube para encontrar videos interesantes y educativos acerca de todos sus aviones favoritos.

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLqtLkBiZP9ITiAS3540WoR3ZpIX\\_XqWdc](https://www.youtube.com/playlist?list=PLqtLkBiZP9ITiAS3540WoR3ZpIX_XqWdc)

### VIVA LA EMOCIÓN DE LOS MEJORES MUSEOS DESDE LONDRES HASTA SEÚL DESDE LA COMODIDAD DE SU PROPIA CASA.

<https://www.travelandleisure.com/attractions/museums-galleries/museums-with-virtual-tours>

### TOUR VIRTUAL DEL GEORGIA O'KEEFFE MUSEUM

Cinco exhibiciones virtuales lo guían a través de la inspiración detrás de las mejores obras de Georgia O'Keeffe, desde el modernismo hasta las acuarelas. A ella se le conoce cariñosamente como la "Madre del Modernismo Estadounidense", y estas piezas realmente nos dejan sin aliento.

<https://artsandculture.google.com/partner/georgia-o-keeffe-museum?hl=en>

## EXCURSIONES VIRTUALES BASADAS EN COLORADO

### TOUR VIRTUAL DEL KIRKLAND MUSEUM DENVER, CO

Es una verdadera pena que este museo dedicado al artista Vance Kirkland y a otros artistas de bellas artes y de estilo decorativo se encuentre cerrado. Aun así, usted puede apreciarlo desde su computadora portátil, tableta o teléfono inteligente al visitar el sitio web para un recorrido virtual de 360 grados que incluye muestras de exhibiciones únicas de estilo salón y estampas que destacan una mezcla de lo estéticamente bello y lo práctico.

[kirklandmuseum.org](http://kirklandmuseum.org)

### TOUR VIRTUAL DEL CLYFFORD STILL MUSEUM DENVER, CO

El único museo del país dedicado a la leyenda expresionista abstracta Clyfford Still ha puesto a disposición digital 2,533 obras en su sitio web, con la capacidad de búsquedas por color, tipo, fecha, lugar de creación, material y si se encontraba o no en exhibición en el área llamada Golden Triangle (Triángulo Dorado).

<https://collection.clyffordstillmuseum.org/listing>



# ACUÁTICOS

## Programas Suplementarios

### EQUIPO DE NATACIÓN

El programa Acuático de Commerce City organizará un equipo de natación modificado para el verano de 2020. Tendremos un equipo en Bison Ridge y otro en Eagle Pointe. Debido a los requisitos de distanciamiento, cada equipo estará limitado a un máximo de 9 participantes.

### Requisitos

- Los participantes deben saber y poder nadar sin la ayuda de los entrenadores.
- La capacidad de nadar continuamente durante por lo menos 10 minutos y dominar el nadado libre, la brazada de espalda, y la brazada de pecho.
- Se permiten las edades entre 8 y 17, pero deben cumplir con los requisitos de habilidades de natación

Precios: \$40R / \$60NR

Fechas: Del 6 de julio - 14 de agosto

### Horarios de Prácticas

Bison Ridge: Los lu/mi/vi, 2:30 - 3:30 p.m.

Eagle Pointe: Los lu/mi/vi, 5-6 p.m.

### Competencias

Competencias “amistosas” entre los centros, con la posibilidad de competir contra un equipo vecino. (fechas, por determinarse)

Las competencias no incluirán espectadores, y los padres de familia / tutores legales no podrán entrar a las áreas de la alberca durante esos horarios.

### CLASES DE NATACIÓN FAMILIAR

¡Nos complace poder anunciar un nuevo programa para las familias! ¡Cada familia será asignada a un espacio para poder aprender con la ayuda del instructor que los guiará a través de diferentes actividades y habilidades! Se requiere 1 padre de familia por cada 2 niños que asistan. Los padres de familia deben estar en el agua con los niños y ofrecer práctica e instrucción activa, guiados por uno de nuestros instructores capacitados.

Fechas: del 11 de jul - 8 de agosto

Edades: 3 - 17

### Bison Ridge

Participantes: 9 participantes, o bien 3 familias como máximo, lo que ocurra primero

Precios: \$10R/\$14NR (requisito de 1 padres de familia / 2 niños)

Horarios: Los sábados, 10:10 - 10:55 a.m., 11:10 - 11:55 a.m.

### Eagle Pointe

Participantes: 2 lecciones disponibles por segmento de tiempo, lecciones limitadas a un máximo de 4 participantes por cada segmento de tiempo

Precios: \$10R/\$14NR (requisito de 1 padres de familia / 2 niños)

Horarios: Los sábados, 10:10 - 10:55 a.m., 11:10 - 11:55 a.m.

## BAILE

## CLASES DE BAILE EN LÍNEA

¿Necesita algunas actividades para mantener a los niños ocupados durante el brote de COVID-19 mientras que también se mantienen seguros y en su propia casa? Este verano, pruebe una clase de baile en línea para su niño. Los niños pueden bailar y aprender todo en la comodidad de su propia casa con las clases de baile en línea. Cada clase durará 1/2 hora y durará seis semanas. Los participantes recibirán un nuevo enlace cada semana de clase que les permitirá elegir el día y la hora que más les convenga y pueden repetir la lección tantas veces como deseen durante esa semana. Lo único que necesitará es un espacio disponible, WIFI y una computadora portátil / ipad / chromebook para poder seguir la clase de baile cada semana.

**TAP DE NIVEL BÁSICO 4 - 7 AÑOS**

Esta clase le presenta a los niños los fundamentos del baile Tap, al brindar a los participantes una mayor conciencia y confianza de su propio cuerpo. Los niños también disfrutarán de la creación de ritmo al practicar y zapatear. Los niños y niñas que participan se mueven al ritmo de la música, al usar su imaginación y su energía. Se necesitarán zapatos de grifo o zapatos de suela dura

Los lu, del 6 de jul - 10 de ago 1101.201  
\$15/\$20

**TAP DE NIVEL INTERMEDIARIOS 7 - 10 AÑOS**

Esta clase le presenta a los niños los fundamentos del baile Tap, al brindar a los participantes una mayor conciencia y confianza de su propio cuerpo. Los niños también disfrutarán de la creación de ritmo al practicar y zapatear. Los niños y niñas que participan se mueven al ritmo de la música, al usar su imaginación y su energía. Se necesitarán zapatos de grifo o zapatos de suela dura

Los lu, del 6 de jul - 10 de ago 1121.201  
\$15/\$20

**MOVIMIENTO CREATIVO 3 - 5 AÑOS**

Esta clase le presenta a los niños los fundamentos del ballet, al brindar a los participantes una mayor conciencia y confianza de su propio cuerpo. Los niños y niñas que participan se mueven al ritmo de la música, al usar su imaginación y su energía. Se recomiendan zapatos de grifo / suela dura y zapatos de ballet / descalzos. Zapatillas de ballet o descalzo.

Los lu, del 6 de jul - 10 de ago 1661.201  
\$15/\$20

**BALLET DE NIVEL BÁSICO 5 - 8 AÑOS (VIRTUAL)**

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 enfatizan el divertirse y el expresarse a través del baile. Zapatillas de ballet o descalzo.

Los lun, del 6 de jul - 10 de ago 1661.201  
\$15/\$20

**JAZZ 7 - 10 AÑOS (VIRTUAL)**

El jazz combina técnicas de ballet clásico y la danza moderna con formas actuales de danza popular. El jazz puede adaptar muchas características y estilos diferentes, incluyendo jazz popular, percusivo, Broadway, contemporáneo y lírico. Se enfatiza la importancia de la energía, la precisión rítmica y estilo.

Los lun, del 6 de jul - 10 de ago 1551.201  
\$15/\$20

**HIP HOP PARA PRINCIPIANTES 7 - 13 AÑOS (VIRTUAL)**

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.

Los lun, del 6 de jul - 10 de ago 1201.301  
\$15/\$20

## Clases Grupales de Ejercicio

(Eagle Pointe y Bison Ridge)

Las clases Grupales de Ejercicio pasaran a ser de forma virtual hasta el verano. Por favor visite nuestra página de Facebook para obtener más detalles acerca del horario y cómo obtener acceso a las clases en:

Facebook.com/CommerceCityParksRecGolf

Una vez que se reanuden las clases en nuestros centros recreativos, se aplicarán las normas de distancia social y se requerirá la inscripción previa para las clases.

### 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. Inscribese 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 ayudarlo 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-venir 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.

## PROGRAMAS DE VERANO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y BIENESTAR

### TAI-CHI (VIRTUAL)

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 la respiración, el equilibrio y el enfoque.

Los lu, del 6 - 27 de jul 2:00-3:00 p.m. \$25/\$35  
3352.201 Virtual

Los lu, del 3 - 24 de ago 2:00-3:00 p.m. \$25/\$35  
3353.201 Virtual

### YOGA / MEDITACIÓN REPARATIVA (VIRTUAL)

Yoga y Meditación Reparativa es de una clase de una hora de duración que abrirá su cuerpo, mente y alma mediante la práctica de la quietud, o por medio de movimientos sutiles durante períodos 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.

Los mi, del 8 - 29 de jul 6:30-7:30 p.m. \$30/\$35  
3652.201 Virtual

Los mi, del 5 - 26 de ago 6:30-7:30 p.m. \$30/\$35  
3653.201 Virtual

### W.H.A.M. PLAN DE ACCIÓN INTEGRAL DE LA SALUD (VIRTUAL)

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

Los mi, del 8 de jul - 5 de ago 6:00-7:30 p.m. \$45/\$50  
3951.201 Virtual

### CAMPAMENTO DE ENTRENAMIENTO DE FORTALEZA (VIRTUAL / AL AIRE LIBRE)

Nuestros progresivos campamentos de entrenamiento incluyen pruebas de ejercicios al principio y al final del curso para evaluar el crecimiento. Trabaje en mejorar y fortalecer la resistencia cardiovascular, por medio de una amplia variedad de equipos, formatos creativos y trabajo en equipo. Un instructor experto y práctico, le hará responsabilizarse de su propio entrenamiento para ayudarle a obtener los resultados que ha estado esperando (y por lo que ha trabajado). El Campo de Entrenamiento Virtual incluye: ¡dos sesiones de ejercicio semanales y personalizadas que nosotros le enviamos, consultas semanales por Zoom y mucho más!

Los ma / ju, del 7 de jul - 13 de ago 5:45-6:45 p.m. \$50/\$55  
3451.201 Virtual

### YOGA PARA PREESCOLARES (BAJO TECHO)

#### Edades 3 - 6

Ladridos de perros, siseo de serpientes, y rugidos de leones, ¡híjole! 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.

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 (AL AIRE LIBRE)

#### Edades 7 - 11

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 la salud a través de juegos activos y competencias que aumentarán su ritmo cardíaco, dirigirán su energía y desarrollarán hábitos saludables para toda la vida.

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

### CAMPO DE ENTRENAMIENTO PARA ADOLESCENTES (AL AIRE LIBRE)

#### Edades 12 - 17

Esta es una clase de entrenamiento para adolescentes de todos los niveles. Ya sea que solo esté aprendiendo los conceptos básicos de la aptitud física y el ejercicio, o que seas un atleta y quieras mantenerte en forma entre temporadas, ¡esta clase es para todos! Impartida por entrenadores personales certificados, las sesiones de ejercicio serán personalizadas para el nivel de condición física de cada adolescente. ¡Aprenderás la forma, y la secuencia de ejercicios apropiada, y te divertirás a lo grande mientras haces ejercicio! La primera sesión en julio es para jovencitas. La segunda sesión en agosto está abierta para todos los participantes.

Los ju, del 9 - 30 de jul 5-6 p.m. \$30/\$35  
7851.302 BR

Los ju, del 6 - 27 de ago 5-6 p.m. \$30/\$35  
7851.303 BR

### ADULTOS ACTIVOS Y PESAS (VIRTUAL)

#### 50 años de edad y o mayores

¡USTED NO necesita pesas para participar en esta clase! El entrenamiento muscular mejora la salud ósea, la postura, el equilibrio y la capacidad para poder llevar a cabo actividades cotidianas. Aprenda consejos prácticos para una dieta saludable que apoye su fortaleza y su estado físico. Usamos una variedad de métodos progresivos de entrenamiento de fuerza que incluyen máquinas de ejercicios, bandas de resistencia, pesas libres y ejercicios de peso corporal. Impartida por entrenadores personales certificados.

Los ma, del 7 - 28 de jul 12:00-1:00 p.m. \$25/\$30  
3172.201 Virtual

Los ma, del 4 - 25 de ago 12:00-1:00 p.m. \$25/\$30  
3173.201 Virtual



*Buffalo Run*  
Golf Course

**GOLF**

Las restricciones acerca de congregaciones, establecidas debido a la prevención de COVID-19 han impactado mucho los programas que normalmente se llevan a cabo en Buffalo Run. Por favor comuníquese con la tienda del campo de golf al llamar al 303-289-1500 para obtener más detalles.

**CLASES PARTICULARES**

Los instructores capacitados por PGA lo ayudarán a mejorar sus destrezas por medio de clases que se adaptan a cada individuo. Los paquetes promocionales incluyen cuatro clases que preparan a los estudiantes para jugar en el campo del golf. Los palos de golf y las pelotas de prácticas se incluyen en cada clase. Llame al 303-289-1500 para obtener más información.

**BUFFALO RUN MEN'S CLUB (CLUB DE CABALLEROS)**

Únase a esta competencia y disfrute del gran juego de golf en un entorno social y competitivo. Los miembros de todos los niveles de destrezas compiten por premios en torneos de grupos durante toda la temporada en competencias de equipos e individuales. Llame al 303-289-1500 para obtener más información.



**¡BUFFALO RUN AHORA YA OFRECE UN PASE ANUAL!**  
Le encantarán los excelentes beneficios, tales como las tarifas verdes ilimitadas y tarifas reducidas de carrito de golf de \$ 10 más impuestos. Visite [BuffaloRunGolfCourse.com](http://BuffaloRunGolfCourse.com) o bien llame al 303-289-1500 para obtener más información.

# GIMNASIA

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

**ASK ABOUT OUR RECREATION SCHOLARSHIP PROGRAM ASSISTANCE WHEN REGISTERING FOR CLASSES OVER \$21. SOME EXCLUSIONS APPLY.**

## EQUIPO OBLIGATORIO CARA DE GIMNASIA PARA NIÑAS – PROGRAMA DE REGRESO A LA GIMNASIA

### NIVEL 3 Y 4

Las participantes regresarán a los programas de gimnasia después del receso debido a COVID-19. El enfoque de estas prácticas será reintegrarse lentamente al deporte al enfocarnos en el estiramiento, el acondicionamiento y en los ejercicios de destrezas, a medida que regresamos a las gimnastas de manera segura a los niveles de rendimiento donde se encontraban antes de la pandemia. Estas prácticas comenzarán lentamente para las atletas, lo cual permitirá que sus cuerpos regresen gradualmente a sus niveles óptimos de rendimiento, y también permitirá minimizar el riesgo de lesiones. El distanciamiento social, las máscaras, la higiene, y la limpieza se incorporarán a los programas para mantener a nuestras atletas lo más seguras posible. **Estas clases son solo por invitación y su instructor se comunicará con usted para informarle acerca del número de grupo al que se le ha asignado.**

### Edades 6 - 17

#### Grupos

<b>C1 – 8 niñas</b>			
Los lu / mi, del 6 - 29 de jul	5:30 - 7 pm	2403.201	
\$67/\$77	4 semanas		
<b>C2 – 8 niñas</b>			
Los lu / vi, del 6 - 31 de jul	5:30 - 7 pm	2403.202	
\$67/\$77	4 semanas		
<b>C3 – 8 niñas</b>			
Los ma / ju, del 7 - 30 de jul	5:30 - 7 pm	2403.303	
\$67/\$77	4 semanas		
<b>C4 – 8 niñas</b>			
Los ma / ju, del 7 - 30 de jul	5:30 - 7 pm	2403.304	
\$67/\$77	4 semanas		
<b>C5 – 8 niñas</b>			
Los lu / vi, del 8 - 31 de jul	5:30 - 7 pm	2403.305	
\$67/\$77	4 semanas		

## EQUIPO CARA DE GIMNASIA DE NIVELES OPCIONALES PARA NIÑAS

Las participantes regresarán a los programas de gimnasia después del receso debido a COVID-19. El enfoque de estas prácticas será reintegrarse lentamente al deporte al enfocarnos en el estiramiento, el acondicionamiento y en los ejercicios de destrezas, a medida que regresamos a las gimnastas de manera segura a los niveles de rendimiento donde se encontraban antes de la pandemia. Estas prácticas comenzarán lentamente para las atletas, lo cual permitirá que sus cuerpos regresen gradualmente a sus niveles óptimos de rendimiento, y también permitirá minimizar el riesgo de lesiones. El distanciamiento social, las máscaras, la higiene, y la limpieza se incorporarán a los programas para mantener a nuestras atletas lo más seguras posible. Estas clases son solo por invitación y su instructor se comunicará con usted para informarle acerca del número de grupo al que se le ha asignado.

### Edades 6 - 17

#### Grupos

<b>O1 – 8 niñas</b>			
Los lu / mi, del 6 - 29 de jul	7:30 - 9 pm	2413.201	
\$67/\$77	4 semanas		
<b>O2 – 8 niñas</b>			
Los lu / mi, del 6 - 29 de jul	7:30 - 9 pm	2413.202	
\$67/\$77	4 semanas		
<b>O3 – 8 niñas</b>			
Los ma / ju, del 7 - 30 de jul	7:30 - 9 pm	2413.303	
\$67/\$77	4 semanas		
<b>O4 – 8 niñas</b>			
Los ma / ju, del 7 - 30 de jul	7:30 - 9 pm	2413.304	
\$67/\$77	4 semanas		





## 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 trabajo en la renovación del Veteran's Memorial Park continúa! El parque está en construcción para convertirse en el primer parque inclusivo en Commerce City.

Las obras principales que ya se han completado incluyen:

- Infraestructura Subterránea
- Bordillos de Estacionamientos y Cunetas
- Parque Infantil e Instalación de Equipo
- Instalación de Baño
- Armazón completa de Áreas de Picnic Cubiertas

La renovación del parque está en camino de completarse para finales del verano de 2020. Obtenga más información acerca del proyecto y vea 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



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 6015 Forest Dr.											◆	◆	◆	◆	◆
	FAIRFAX PARK 6850 Fairfax Dr.			◆		◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
	MONACO PARK 5790 Monaco St.				◆	◆						◆	◆	◆	◆	◆
	PIONEER PARK 5950 Holly St.	◆	◆			◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
PARQUES VECINALES	FREEDOM PARK 6330 Oneida St.											◆	◆	◆	◆	◆
	FRONTERRA PARK 10020 Joplin St.	◆				◆	◆					◆	◆	◆	◆	◆
	FIRST CREEK DOG PARK 10100 Havana St.														◆	
	LOS VALIENTES PARK 7300 Magnolia St.											◆	◆	◆	◆	◆
	RIVER RUN PARK 11515 Oswego St.				◆		◆			◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
	STAMPEDE PARK 11755 Fairplay St.						◆					◆	◆	◆	◆	◆
	TURNBERRY PARK 10725 Wheeling St.					◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
	VILLAGES EAST PARK 11698 Chambers Rd.					◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
PARQUES PEQUEÑOS	GIFFORD PARK 6120 Monaco St.											◆	◆			◆
	JOE REILLY PARK 6401 E. 72nd Pl.												◆			
	LEYDEN PARK 5430 Leyden St.											◆	◆			◆
	MONACO VISTA 6250 Monaco St.					◆						◆				
	OLIVE PARK 6275 Olive St.											◆	◆	◆		◆
	ROSE HILL GRANGE PARK 4051 E. 68th Ave.												◆	◆	◆	◆
	ADAMS HEIGHTS PARK 6625 Brighton Blvd.											◆	◆			
	URQUIDEZ-CENTENNIAL PARK 7735 Monaco St.											◆	◆			◆

# DEPORTES JUVENILES DE COMMERCE CITY

**¡DESARROLLA EL ESPÍRITU DEL TRABAJO EN EQUIPO  
APRENDE LA DEPORTIVIDAD ESTABLECE AMISTADES  
Y PARTICIPA EN LA ACCIÓN!**

## Béisbol Juvenil

### BÉISBOL INFANTIL (T-BALL)

Este programa para principiantes le presenta a los niños el deporte llamado el gran pasatiempo estadounidense, se enfoca en los fundamentos de lanzar, atrapar y batear una pelota de béisbol. Los participantes se reunirán una vez por semana para el campamento los lunes en julio a partir del 13 de julio en Pioneer Park. Los cupos para cada segmento de tiempo serán asignados según el orden de inscripción. No vamos a inscribir a los participantes según su escuela de asistencia, en cambio, todos los participantes tendrán la oportunidad de jugar con otros participantes de toda la ciudad.

**Edades: 5 - 6 años cumplidos a partir del 1 de julio de 2020**

Fecha Límite de Inscripción: 1 de jul	5001.201
Fecha de Inicio: Semana del 13 de julio	
Precio para Residentes: \$30	
Precio para No Residentes: \$40	

### BÉISBOL DE LANZAMIENTO POR ENTRENADOR (COACH PITCH)

Este programa incorpora la instrucción con partidos de liga. El Béisbol de Lanzamiento por Entrenador enseña los fundamentos de batear y fildear en un ambiente de partido, junto con la presentación al lanzamiento real. Los participantes se reunirán una vez por semana para el campamento los martes en julio a partir del 14 de julio en Pioneer Park. Los cupos para cada segmento de tiempo serán asignados según el orden de inscripción. No vamos a inscribir a los participantes según su escuela de asistencia, en cambio, todos los participantes tendrán la oportunidad de jugar con otros participantes de toda la ciudad.

**Edades: 7 - 8 años cumplidos a partir del 1 de julio de 2020**

Fecha Límite de Inscripción: 1 de jul	5101.201
Fecha de Inicio: Semana del 13 de julio	
Precio para Residentes: \$30	
Precio para No Residentes: \$40	

### BÉISBOL PARA PEQUEÑITOS (PEE WEE)

Este emocionante y desafiante programa desarrolla los fundamentos del béisbol y promueve el trabajo en equipo y la deportividad. El programa se enfoca en mejorar las destrezas básicas de batear y de fildear, junto con el uso de lanzamiento por jugadores. Los participantes se reunirán una vez por semana los miércoles en Pioneer Park a partir del 15 de julio. Los cupos para cada segmento de tiempo serán asignados según el orden de inscripción. No vamos a inscribir a los participantes según su escuela de asistencia, en cambio, todos los participantes tendrán la oportunidad de jugar con otros participantes de toda la ciudad.

**Edades: 9 - 10 años cumplidos a partir del 1 de julio de 2020**

Fecha Límite de Inscripción: 1 de jul	5201.201
Fecha de Inicio: Semana del 13 de julio	
Precio para Residentes: \$35	
Precio para No Residentes: \$45	

### DIVISIÓN JÚNIOR

Este programa desarrolla aún más los fundamentos del béisbol y promueve el trabajo en equipo y la deportividad. Los equipos se enfocan en mejorar sus destrezas mientras aprenden el béisbol más a fondo. Los participantes se reunirán una vez por semana los jueves en Pioneer Park a partir del 16 de julio. Los cupos para cada segmento de tiempo serán asignados según el orden de inscripción. No vamos a inscribir a los participantes según su escuela de asistencia, en cambio, todos los participantes tendrán la oportunidad de jugar con otros participantes de toda la ciudad.

**Edades: 11 - 12 años cumplidos a partir del 1 de julio de 2020**

Fecha Límite de Inscripción: 1 de jul	5301.201
Fecha de Inicio: Semana del 13 de julio	
Precio para Residentes: \$40	
Precio para No Residentes: \$50	



**DIVISIÓN SÉNIOR**

Este programa recreativo continúa promoviendo el espíritu de trabajo en equipo y la deportividad. Los deportistas se enfocarán en desarrollar todas las destrezas del deporte. Los participantes se reunirán una vez por semana los viernes en Pioneer Park a partir del 17 de julio. Los cupos para cada segmento de tiempo serán asignados según el orden de inscripción. No vamos a inscribir a los participantes según su escuela de asistencia, en cambio, todos los participantes tendrán la oportunidad de jugar con otros participantes de toda la ciudad.

**Edades: 13 - 14 años cumplidos a partir del 20 de enero**

Fecha Límite de Inscripción: 1 de jul 5401.201

Fecha de Inicio: Semana del 13 de julio

Precio para Residentes: \$40

Precio para No Residentes: \$50

**DESAFÍO DE DESTREZAS BRING IT HOME (A GANAR)**

El Desafío de Destrezas de beisbol Bring it Home es una competencia de que permite a los jóvenes exhibir sus talentos en correr las bases, en batear y en lanzar. El desafío de destrezas será la culminación del campamento de destrezas de 3 semanas ofrecido en julio, y estará disponible no solo para los participantes del campamento, sino también para todos los jóvenes de la Ciudad que deseen participar. Los puntajes se basarán en la velocidad, la distancia y la precisión. Este desafío de destrezas reemplazará el "Desafío de Destrezas de Rockies" que se lleva a cabo en asociación con CARA y los Colorado Rockies. No se aceptarán inscripciones una vez que haya comenzado la competencia. Costo de participación: GRATIS

Las inscripciones se llevarán a cabo el día del evento, por favor llegue 30 minutos antes de la hora de inicio para poder inscribirse.

**Edades: 5 - 14 años (cumplidos a partir del 31 de diciembre de 2020)**

Sábado 1 de agosto

Ubicación: Capra Field del Pioneer Park en Commerce City

**Horarios de Inicio:**

5 -10 años de edad • 9 a.m., 11 - 14 años de edad • 10:30 a.m.

Para obtener más información, comuníquese con Nic Jones, coordinador de deportes juveniles en njones@c3gov.com



**¡También Necesitamos Árbitros!**

Deseamos agradecer a todos los árbitros, anotadores, supervisores y otros miembros del personal por todo lo que han hecho por la Ciudad y esperamos que todos se cuiden y se mantengan saludables durante estos tiempos. Aunque no tenemos una temporada de béisbol para oficiar en este momento, esperamos volver pronto a colaborar con ustedes cuando los deportes juveniles regresen de manera normal. ¡Cuidense mucho, y que estén bien!

**LÍNEA DIRECTA DEL TIEMPO / CLIMA**

LLAMAR DESPUÉS DE LAS 5 P.M. 303-289-3757 Ó BIEN visitar [TEAMSIDELINE.COM/COMMERCECITY](https://TEAMSIDELINE.COM/COMMERCECITY)

**INSCRIPCIONES PARA DEPORTES JUVENILES**

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

# PROGRAMAS JUVENILES VERANO DEL 2020

## Clases de Actividades Adicionales de Verano

**Edades: 6 - 10**

### LITTLE MEDICAL SCHOOL (LA ESCUELITA DE MEDICINA)

En La Escuelita de Medicina, los estudiantes asumirán el papel de un médico y aprenderán cómo funciona el cuerpo y los órganos, cómo usar instrumentos médicos, administrar primeros auxilios e incluso atar nudos como un verdadero cirujano.

Los lu / mi, del 6 - 15 de jul	9-11 a.m.	\$100/\$125
7651.201 BR		

### LITTLE VETERINARIAN SCHOOL (LA ESCUELITA DE VETERINARIOS)

En La Escuelita de Veterinarios, los estudiantes asumirán el papel de un veterinario y aprenderán cómo realizar un examen de nariz a cola, la importancia de una nutrición adecuada, examen de garrapatas e identificar el lenguaje corporal de los animales.

Los lu / mi, del 20 - 29 de jul	9-11 a.m.	\$100/\$125
7651.202 BR		

### GOOD FOOD PROJECT (PROYECTO DE BUENOS ALIMENTOS)

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 propios y sabrosos bocadillos.

Los lu / mi, del 6 - 15 de jul	1-4 p.m.	\$75/\$100
7651.203 BR		

Los lu / mi, del 20 - 29 de jul	1-4 p.m.	\$75/\$100
7651.204 BR		

### Science Matters (Cosas y Casos de Ciencias)

#### BRISTLE BOTS Y MACHINE MADNESS

Mezcla la ciencia y la imaginación para diseñar y construir tu propio Bristle Bot (Bicho Robot) motorizado y activo. Acompáñanos en la exploración de la ciencia de los circuitos, el electromagnetismo y el movimiento. Podrás preparar tus Bots para competencias de carreras y de lucha libre.

Los ma/ ju, del 21 - 30 de jul	9 a.m.-12 p.m.	\$140/\$165
7651.206 BR		

### Science Matters (Cosas y Casos de Ciencias)

#### SLIMEOLOGY Y ¡POP! ¡FIZZ! ¡BANG!

¿Qué se prepara? ¡Ciencia genial! Los jóvenes científicos-chefs aprenderán los secretos de los refrescos gaseosos, prepararán crema batida, descubrirán la ciencia detrás de las palomitas de maíz y experimentarán con otras sabrosas recetas. Exploraremos la química para preparar Soda Slobber y Slime "viviente", desapareceremos el agua, y jugaremos con nieve que nunca se derrite. Los niños se divertirán al mezclar y aprender mucho acerca de la ciencia gaseosa en el proceso.

Los ma/ ju, del 7 - 16 de jul	9 a.m.-12 p.m.	\$140/\$165
7651.205 BR		

## PROGRAMAS PARA JÓVENES ADOLESCENTES: VERANO DEL 2020

### THE PAGE TURNERS: CLUB DE LECTURA

**Edades: 11 - 14**

Consigue un libro, ponte cómodo y pírdete en la historia. Únete al personal de recreación y a los oficiales de policía de Commerce City para hablar acerca de un libro diferente cada mes, para crear manualidades y bocadillos con temas de libros, y para disfrutar de la compañía de los demás. El libro ya está incluido con la inscripción.

Julio	GRATIS	7801.201 EP
-------	--------	-------------

Libro del mes de julio - Where the Crawdad's Sing

### 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.

<b>Los miércoles</b>	<b>5:30-7:30p.m.</b>	<b>GRATIS</b>
----------------------	----------------------	---------------

15 de julio	Fairfax Park
-------------	--------------

22 de julio	Turnberry Park
-------------	----------------

29 de julio	Pioneer Park
-------------	--------------

12 de agosto	Monaco Park
--------------	-------------

19 de agosto	Fronterra Park
--------------	----------------

26 de agosto	Veteran's Memorial Park
--------------	-------------------------

ASK ABOUT OUR RECREATION SCHOLARSHIP PROGRAM ASSISTANCE WHEN REGISTERING FOR CLASSES OVER \$21. SOME EXCLUSIONS APPLY.

**MONTA TU BICICLETA CON EL PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO: 9 - 17**

Pasa el día montando tu bicicleta con Instructores del Programa de Acondicionamiento Físico 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.

Los viernes	9 a.m.	GRATIS
Vi 17 de jul	Fronterra Park	El evento comienza a las 9:00 a.m. GRATIS
Vi 24 de jul	Bison Ridge	El evento comienza a las 9:00 a.m. GRATIS
Vi 31 de jul	Alsup Elementary	El evento comienza a las 9:00 a.m. GRATIS
Vi 07 de ago	Thimmig Elementary	El evento comienza a las 9:00 a.m. GRATIS

**TEEN CAMPO DE ENTRENAMIENTO PARA ADOLESCENTES: 12 - 17**

Esta es una clase de entrenamiento para adolescentes de todos los niveles. Ya sea que solo estés aprendiendo los conceptos básicos de la aptitud física y el ejercicio, o que seas un atleta y quieras mantenerte en forma entre temporadas, ¡esta clase es para todos! Impartida por entrenadores personales certificados, las sesiones de ejercicio serán personalizadas para el nivel de condición física de cada adolescente. ¡Aprenderás la forma, y la secuencia de ejercicios apropiada, y te divertirás a lo grande mientras haces ejercicio!

del 9 - 3, de jul	5-6 p.m.	\$30/\$35	7851.302 BR
Clases Solo Para Jovencitas			
del 8 - 27 de ago	5-6 p.m.	\$30/\$35	7851.303 BR
Clases Mixtas (Jovencitos y Jovencitas)			

**GUERREROS DE MONTAÑA EDADES: 11 - 17**

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.

Los lu, del 10 de ago - 28 de sep	8:30a.m.-2:30p.m.	\$80/\$95	7851.208 BR
-----------------------------------	-------------------	-----------	-------------

**EXPLORADORES DE AVENTURAS - SERIES ACUÁTICAS EDADES 11 - 17**

¡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!

de lu - ju, del 3-6 de ago	8:00a.m.-3:00p.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		

**EXPLORACIÓN CREPUSCULAR PARA ADOLESCENTES EDADES: 11 - 17**

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.

Ma 4 de ago	6:00-8:00p.m.	\$5/\$10	7801.207 EP
-------------	---------------	----------	-------------

**PASEO A CABALLO: EDADES 11 - 17**

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

Los sá, del 8 - 29 de ago	9:00a.m.-3:00p.m.	\$75/\$90	7801.302 EP
---------------------------	-------------------	-----------	-------------

**COCINA VIRTUAL JUNTO CON LA POLICÍA**

Diviértete un poco mientras obtienes experiencias prácticas al preparar alimentos saludables y deliciosos con los oficiales de la policía local. Los ingredientes y el enlace Zoom se incluye con la inscripción. Para inscribirte, llama a Ali Hall al 303-289-3674.

Vi 26 de jun	11 a.m.-12:30 p.m.	GRATIS	xxxx
--------------	--------------------	--------	------

Día / hora de pasar por los ingredientes, mi 24 de jun 12 - 4 p.m. EP

**GUITARRA PARA JÓVENES**

**Guitar Heroes Nivel 1**

Aprende acordes básicos, a cómo leer música, y a fortalecer tu aprendizaje al tocar canciones sencillas. Debes tener tu propia guitarra acústica. Las partituras ya están incluidas. El instructor puede mover a los estudiantes entre niveles, según el mejor interés del estudiante. Cada sesión es de seis semanas de duración. Por favor inscríbete antes del 13 de julio para reservar tu cupo. El tamaño de la clase se limitará a no más de 6 estudiantes para garantizar una instrucción individual de calidad. El instructor respetará las medidas de distanciamiento social con instrucción práctica.

**Edades 8 -15**

Los sá, del 18 de jul - 22 de ago	10:15-11:00 a.m.	\$45/\$48	8211.201 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. Por favor inscríbete antes del 13 de julio para reservar tu cupo. El tamaño de la clase se limitará a no más de 6 estudiantes para garantizar una instrucción individual de calidad. El instructor respetará las medidas de distanciamiento social con instrucción práctica.

**Edades 8 -15**

Los sá, del 18 de jul - 22 de ago	11:15 a.m.-12 p.m.	\$45/\$48	8221.201 EP
-----------------------------------	--------------------	-----------	-------------



## CAMPAMENTOS CON LICENCIA DE DÍA DE VERANO 2020 Y PROGRAMAS PARA NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR

### Camp Venture Juvenil para las edades 6 - 10

Commerce City ofrece campamentos de verano con licencia estatal para niños de 6 -10 años (Camp Venture Juvenil)

El cupo disponible es limitado. Para inscripciones, comunicarse con Jessica Boles - jboles@c3gov.com.  
De lunes - viernes, 8a.m. - 5p.m.

EP	Fecha	Tema
7501.206	Semana 6, del 6 - 10 de julio	Desafío Extremo
7501.207	Semana 7, del 13 - 17 de julio	Alrededor del Mundo
7501.208	Semana 8, del 20 - 24 de julio	Guerreros de la Vida Salvaje
7501.209	Semana 9, del 27-31 de julio	Semana para Promover Apoyo

### PROGRAMAS VIRTUALES PARA NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR

#### Edades 3 - 5

¡Acompáñanos al programa preescolar virtual! Cada sesión incluye cuentos, bailes, manualidades y mucho más. Los materiales están disponibles para que los padres de familia pasen por ellos antes del inicio de cada sesión.

Los ma, mi, ju,	10 - 10:30 a.m.	\$10/\$12
De 7 - 9 de jul	Un Mundo Lleno de Colores	7101.201
Del 14 - 16 de jul	Las Mil y Una Noches	7101.202
Del 21 - 23 de jul	Acerquémonos a la Naturaleza	7101.203
Del 28 - 30 de jul	Clima Impredecible	7101.204

Los ma, mi, ju	2 - 2:30 p.m.	\$10/\$12
Del 7 - 9 de jul	Diversión de Acampar / A Cocinar	7151.201
Del 14 - 16 de jul	Bajo del Mar	7151.202
Del 21 - 23 de jul	Los Egipcios	7151.203
Del 28 - 30 de jul	Extravagancia Prehistórica	7151.204

### DISCOVERY KIDS

#### Edades 3 - 5

Diferentes temas y actividades cada semana. ¡Todas las clases son interactivas y prácticas! El cupo se limita a 8 niños por sesión.

#### Eagle Pointe

Los ma, mi, ju	10 a.m. - Mediodía	\$30/\$40
Del 11 - 13 de ago	Los Niños en la Cocina	7102.201
Del 18 - 20 de ago	Peluches y Más Peluches	7102.202
Del 25 - 27 de ago	Las Cosas que Van	7102.203

#### Bison Ridge

Los ma, mi, ju	2 - 4 p.m.	\$30/\$40
Del 11 - 13 de ago	Huellas de Animales	7152.201
Del 18 - 20 de ago	Ayudantes Comunitarios	7152.202
Del 25 - 27 de ago	Alrededor del Mundo	7152.203

### JUMPBUNCH DEPORTES Y EJERCICIOS PARA NIÑOS

#### Edades 3.5 - 6

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.

#### Bison Ridge

#### Edades 3.5-6

del 6 - 27 de ago mi	9:15-10:00 a.m.	\$44/\$55
7563.201		

#### Padre de Familia / Niño

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

del 6 - 27 de ago mi	10:00-10:30 a.m.	\$40/\$50
7553.201		