



COMMERCE CITY PARKS, RECREATION AND GOLF GUIDE **INVIERNO/PRIMAVERA 2021**

La inscripción abre el 28 de diciembre

c3gov.com/recreation



Síguenos en:

 facebook.com/commercecityparksrecgolf

 instagram.com/commercecityparksrecgolf

**¡OBTENGA MÁS
INFORMACIÓN ACERCA
DE NUESTRA LIGA
DEPORTIVA JUVENIL DE
INVIERNO!**

Detalles en la página 23

**ENCUENTRE FECHAS
IMPORTANTES DE LOS
CAMPAMENTOS DE
VERANO EN EL INTERIOR**

Detalles en la página 28



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

**ECRWSS
Postal Patron**

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

ACTUALIZACIONES DE COVID-19

Información sujeta a cambios. Visit ec3gov.com/recreation para obtener las actualizaciones más recientes.

Proceso de Inscripción para el uso de Centro Recreativo

- Las reservas están disponibles en segmentos de tiempo de 90 minutos
- Cada segmento de tiempo está restringido a 10 personas
- Las inscripciones para hacer reservas abren el 11 de junio. Las reservas están disponibles con tres días 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
- Las reservas están limitadas a un segmento de tiempo de 90 minutos por día entre los dos centros.

Proceso de Inscripción para el uso de Centro Recreativo

- 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.
- Para poder inscribirse para reservar un segmento de tiempo, primero deberá establecer una cuenta en línea en https://apm.activecommunities.com/c3gov/Create_Account

Proceso de Inscripción para la Áreas de Básquetbol y de Ráquetbol

- Las inscripciones por teléfono comenzarán el día anterior a las 8:00 a.m. hasta el día de uso.
- Los participantes deberán traer su propio balón de básquetbol y raqueta y pelota de ráquetbol.

Proceso de Llegadas

- 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.
- Los métodos de pago sin contacto son preferidos en este momento
- 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 requiere el uso de las mascarillas (tapabocas) dentro de las instalaciones y en las áreas del vestíbulo. Se REQUIERE el uso de mascarillas / cubrebocas de tela y mantener distancia social (permanecer a seis pies de distancia) mientras se participa en la actividad física y en cualquier otro momento en el centro.
- 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 en 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 marcas 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 de Alberca

Alberca de Bison Ridge:

- 3 líneas de entrenamiento (dos personas por línea disponible) y 5 caminantes en el agua (en el río y en 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

Alberca de Eagle Pointe:

- Alberca de Eagle Pointe 6 líneas de entrenamiento y Alberca Terapéutica 6 participantes (mayores de 18 años).
- Todos los vestidores permanecen cerrados. Habrá una silla / banco disponible para cada usuario para colocar artículos personales

Gimnasios de Eagle Pointe / Bison Ridge:

- Llame para poder reservar una cancha.
- Las canastas de básquetbol se limitan al uso individual O BIEN para aquellas personas del mismo hogar.
- Debe traer su propia pelota de básquetbol o raqueta y pelota.

Servicios Cerrados del Centro Recreativo

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

Por favor visite c3gov.com/recreation o nuestras páginas de redes sociales para obtener más información acerca de los próximos eventos especiales de Invierno / Primavera. En el futuro anunciaremos las fechas y los horarios de los eventos, así que por favor manténgase atento para obtener más información.

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
De lu - vi, 5 a.m. - 9:30 p.m.
Los sáb, 7 a.m. - 6:30 p.m.
Los do 8 a.m. - 5 p.m.

CENTRO DE ADULTOS ACTIVOS
DE EAGLE POINTE
El vestibulo del Centro de Adultos Activos
se encuentra cerrado
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
EP y BR cerrados
26 de nov
24 de dic, cerado a las 1 p.m.
25 de dic
31 de dic, cerado a las 1 p.m.
1 de enero del 2021

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	2-4
Inscripción e información	5
Adultos Activos	6-8
Natación	10-11
Baile	12
Actividades Familiares	13
Preescolar	14
Ejercicios	15-16
Golf	17
Gimnasia	18-20
Parques y Senderos	21-22
Deportes	23-26
Jóvenes y Adolescentes	27-28

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:

22 de ene/ma	11 a.m.-1 p.m.	\$7/\$9	xxxx.xxx EP
Fecha	Hora	Costo	Código Activo

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 2021

	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

Por favor visite
c3gov.com/recreation o
 nuestras páginas de redes
 sociales para obtener más
 información acerca de los
 próximos eventos especiales
 de otoño.

En el futuro cercano anunciaremos las fechas y los horarios de los eventos, así que por favor manténgase atento para obtener más información.

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
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 QUE ESTÁN ABIERTOS

PARQUE DE PATINAJE DE PIONEER PARK

- El Parque de Patinaje 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
- Parques en temporada baja hasta marzo

CAMPOS / CANCHAS DE DEPORTES

- Los Campos / Canchas de deportes están ABIERTOS sin reserva 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

PARQUE PARA PERROS FIRST CREEK

- El parque para perros 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

PROCESO DE INSCRIPCIÓN PARA EL USO DE CENTRO RECREATIVO

- Las reservas están disponibles en segmentos de tiempo de 90 minutos
- Cada segmento de tiempo está restringido a 10 personas
- Las inscripciones para hacer reservas abren el 11 de junio. Las reservas están disponibles con tres días 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

- Las reservas están limitadas a un segmento de tiempo de 90 minutos por día entre los dos centros.
- Visite 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 para obtener más información.

¡LOS SERVICIOS DE RECOGER COMIDA EN LA BANQUETA Y LAS NUEVAS OFERTAS SEMANALES YA ESTÁN DISPONIBLES!

- Todos los jueves: Pasta Estilo Tenedor Libre (All You Can Eat), 4 - 8 p.m., \$13 para adultos, \$7 para niños de 10 años de edad y menores. Especial de postre: Tiramisú casero servido con salsa espresso, \$6.
- Todos los viernes: Pescado Frito y Papas Fritas Estilo Tenedor Libre, 4 - 8 p.m., \$14
- Los sábados: Especial de Filete de Sábado: Lomo alto (ribeye) de 10 onzas cortado a mano asado a la perfección, \$ 24
- Domingos: Desayuno Estilo Familiar, 8 a.m. - mediodía. \$13.95 para Adultos, \$6.95 para niños de 10 años de edad y menores, y gratis para aquellos de 3 años de edad y menores



ADULTOS ACTIVOS**Eventos**

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

DÍA NACIONAL DEL PASTEL

¡Nunca se necesita una excusa para comer pastel, pero qué mejor ocasión para hacerlo que el Día Nacional del Pastel! Ya que el Día Nacional del Pastel cae en un sábado este año, ¡decidimos celebrarlo temprano! El American Pie Council reconoció por primera vez el Día Nacional del Pastel en 1986, y esta es una gran oportunidad para saborear una amplia selección de pasteles y disfrutar de compartir tiempo con los amigos. Se requiere inscripción previa para poder asistir, y el cupo es limitado. Los pasteles distribuidos cumplirán con las actuales recomendaciones de seguridad.

Vi 22 de ene	1-2:30 p.m.	\$6/\$7	4601.101 EP
--------------	-------------	---------	-------------

RECOGIDA EN LA BANQUETA DE PANECITOS Y GRAVY DEL DÍA DE SAN VALENTÍN

Si bien es cierto que todavía no podemos reunirnos debido al Covid-19, aún podemos celebrar el día de San Valentín con un desayuno de panecitos recién horneados y gravy. Bison Grill preparará el abundante desayuno de panecitos con gravy con una guarnición de fruta. El desayuno se servirá para llevar. Se podrá pasar por el desayuno cerca de la entrada del Centro de Adultos Activos de Eagle Pointe comenzando a las 8:30 a.m., y la distribución terminará a las 9:30 a.m. El personal le entregará el desayuno hasta su automóvil, al estilo de recogida desde la banqueta. Se requiere inscripción previa. Los participantes deben respetar las normas de distanciamiento social. Inscribese a no más tardar el lunes 8 de febrero.

Vi 12 de feb	8:30 a.m. - 9:30 a.m.	\$9/\$10	4601.102 EP
--------------	-----------------------	----------	-------------

RECOGIDA EN LA BANQUETA DE TRADICIONAL COMIDA DE CARNE DE RES EN CONSERVA Y REPOLLO

Decórese y decore también su automóvil todo de verde y viaje al Centro de Adultos Activos para recoger una comida tradicional de Carne de Res en Conserva y Repollo que será preparada por Bison Grill. ¡Habrà una pequeña sorpresa para los que se vistan según la ocasión! Se podrá pasar por la comida cerca de la entrada del Centro de Adultos Activos de Eagle Pointe comenzando a las 11 a.m. y la distribución terminará al mediodía. El personal del Centro de Adultos Activos le llevará la comida a usted. Se requiere inscripción previa. Los participantes deben respetar las normas de distanciamiento social. Fecha límite de inscripción es el jueves 11 de marzo.

17 de mar	11 a.m. - 12 p.m.	\$13/\$14	4601.103 EP
-----------	-------------------	-----------	-------------

VIERNES DE BINGO EN EAGLE POINTE

¡B-I-N-G-O! ¡Venga a probar su suerte en este juego de azar y vea si llamamos sus números! Acompañe a sus amigos y al Personal de Adultos Activos mientras jugamos BINGO en un entorno seguro y controlado.

¡Habrà maravillosos y emocionantes premios! Se requiere inscripción previa para poder asistir y nuestro cupo será limitado. Los participantes deben respetar las estrictas normas de distanciamiento social.

Vi 15 de ene	1-3 p.m.	\$5/\$7	4601.112 EP
--------------	----------	---------	-------------

Vi 19 de feb	1-3 p.m.	\$5/\$7	4601.113 EP
--------------	----------	---------	-------------

Vi 19 de mar	1-3 p.m.	\$5/\$7	4601.114 EP
--------------	----------	---------	-------------

Vi 16 de abr	1-3 p.m.	\$5/\$7	4601.115 EP
--------------	----------	---------	-------------

BINGO CON BURRITO DE DESAYUNO EN BISON RIDGE

¡Tómese un descanso de su rutina habitual del desayuno! Acompañe al personal de Adultos Activos para disfrutar de un delicioso burrito de desayuno y un juego de bingo matutino en Bison Ridge. ¡Habrà emocionantes premios y mucha diversión! Se requiere la inscripción para poder asistir. El cupo es limitado, así que inscribese ya. Los participantes deben respetar las estrictas normas de distanciamiento social. Todo alimento distribuido cumplirá con las actuales recomendaciones de seguridad.

3/5 Vi	9 - 10:30 a.m.	\$10/\$12	4651.101 BR
--------	----------------	-----------	-------------

4/2 Vi	9 - 10:30 a.m.	\$10/\$12	4651.102 BR
--------	----------------	-----------	-------------

TORNEOS DE BOLICHE WII

¡Llamando a todos los novatos, amateurs y profesionales del boliche! ¡El Centro de Adultos Activos trae de regreso el Boliche Wii! ¡Reúnase con otros aficionados del boliche y con el Personal de Adultos Activos en torneos mensuales de boliche Wii! El boliche Wii tiene toda la diversión y la emoción del boliche real, pero es de bajo impacto y accesible para todos. El cupo del torneo es limitado, y se requiere la inscripción previa. El personal hará cumplir las normas de distanciamiento social.

Ma 12 de ene	10 a.m. - mediodía	GRATIS	4601.116 EP
--------------	--------------------	--------	-------------

Ma 9 de feb	10 a.m. - mediodía	GRATIS	4601.117 EP
-------------	--------------------	--------	-------------

Ma 9 de mar	10 a.m. - mediodía	GRATIS	4601.118 EP
-------------	--------------------	--------	-------------

Ma 13 de abr	10 a.m. - mediodía	GRATIS	4601.119 EP
--------------	--------------------	--------	-------------

PELÍCULAS MATINÉ DE LOS MARTES EN EAGLE POINTE

¡Venga y póngase cómodo, y comparta tiempo con sus amigos mientras disfrutan de las producciones más nuevas de Hollywood!

Ma 2 de feb	1-3:30 p.m.	\$4/\$5	4601.121 EP
-------------	-------------	---------	-------------

Ma 2 de mar	1-3:30 p.m.	\$4/\$5	4601.122 EP
-------------	-------------	---------	-------------

Ma 6 de abr	1-3:30 p.m.	\$4/\$5	4601.123 EP
-------------	-------------	---------	-------------

SERIES DE PASEOS DE PRIMAVERA

¡Bienvenida primavera! ¡Los paseos por Commerce City regresan a partir de abril! Acompañe a sus amigos para un poco de ejercicio ligero y para un montón de diversión abriela.

Ju 1 de abr	10 - 11 a.m.	Gratis Pioneer Park	4601.124
-------------	--------------	---------------------	----------

Ju 15 de abr	10 - 11 a.m.	Gratis Fairfax Park	4601.125
--------------	--------------	---------------------	----------

Ju 29 de abr	10 - 11 a.m.	Gratis Sand Creek Trail	4601.126
--------------	--------------	-------------------------	----------

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. En estas charlas con cafecito, podrá conocer al personal, aprender más acerca de sus funciones, lo que hacen en su tiempo libre y acerca de todos los excelentes programas y eventos que suceden en su ciudad. El cupo para el cafecito es limitado, y se requiere la inscripción previa. El personal hará cumplir las normas de distanciamiento social.

Cafecito con Marty Walsh, Superintendente de Recreación

Ju 28 de ene	9 a.m.	Gratis	4601.104 EP
--------------	--------	--------	-------------

Top off your coffee or tea, and meet our Recreation Superintendent Marty Walsh. Learn how a suburban Chicago ski hill gave him the idea to get in to Parks and Recreation, hear about his years living in Ireland, and discover his personal connection with a 1972 Chevy Vega.

Cafecito con Vicki Masters, Coordinadora de Recreación

Ju 25 de feb	9 a.m.	Gratis	4601.105 EP
--------------	--------	--------	-------------

Comparta tiempo y hable con Vicki acerca de algunos de sus recuerdos favoritos de las excursiones durante el tiempo que ella dedicó al centro para Adultos Activos. Venga preparado para hacer preguntas y para compartir sus recuerdos especiales durante el tiempo que usted ha pasado en el Centro. ¡Vicki espera con mucho entusiasmo compartir tiempo con todos ustedes!

Cafecito con Zach Roth, Coordinador de Recreación

Ju 25 de mar	9 a.m.	Gratis	4601.106 EP
--------------	--------	--------	-------------

Acompañe al Coordinador de Recreación Zach Roth para tomar un café mientras comparte historias y fotos de su viaje a Nueva Zelanda, que él pudo tomar justo antes de que COVID suspendiera los viajes internacionales.

Cafecito con Kylie Ohl-Whitmore, Especialista en Adultos Activos

Ju 22 de abr	9 a.m.	Gratis	4601.107 EP
--------------	--------	--------	-------------

Tómese un cafecito con Kylie Ohl-Whitmore, Especialista en Adultos Activos de Commerce City. Venga listo para aprender más acerca de sus viajes, su perrito, y algunas de sus otras cosas favoritas. ¡Se le alienta a que haga preguntas!

VOLEIBOL SENTADO DE ADULTOS ACTIVOS

¡Siéntese, Pase, Anote! ¡Reúnase con sus amigos y acelere su ritmo y mueva su cuerpo con un emocionante partido de voleibol sentado! El voleibol sentado se juega con una pelota de playa y una red de cinco pies de altura. El voleibol sentado es ideal para ayudar con la movilidad de la parte superior del cuerpo y con la flexibilidad de las

articulaciones. Mejora el tono muscular, los reflejos, la coordinación manual-visual y la resistencia. ¡Las reglas son similares a las del voleibol normal, excepto que se permanece sentado! Se requiere inscripción previa para poder asistir y nuestro cupo será limitado. Se cumplirán con las normas de distanciamiento social en todos los partidos.

Mi 27 de ene	10 - 11 a.m.	Gratis	4601.127 EP
--------------	--------------	--------	-------------

Mi 24 de feb	10 - 11 a.m.	Gratis	4601.128 EP
--------------	--------------	--------	-------------

Mi 24 de mar	10 - 11 a.m.	Gratis	4601.129 EP
--------------	--------------	--------	-------------

Mi 28 de abr	10 - 11 a.m.	Gratis	4601.130 EP
--------------	--------------	--------	-------------

Clases

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.

Nivel Principiante 9 - 10 a.m.

Nivel Intermedio 10:15 - 11:15 a.m.

CERÁMICA

¡La Cerámica ha regresado! Venga a expresar su creatividad y explore diferentes técnicas y tendencias en este laboratorio de foro abierto, con la orientación de un instructor experto. Se ofrecerá de manera gratis materiales de inicio para los primerizos y el instructor asesorará acerca de cómo comprar más materiales. El costo ya incluye la instrucción y el uso del horno. Residentes \$20 (tarjeta de perforación de cinco visitas). No Residentes \$20 (tarjeta de perforación de cuatro visitas).

Todos los martes 9 a.m. - Mediodía	A Partir de Marzo
------------------------------------	-------------------

TRIPS

**CENA, AUTOCINE Y APERITIVOS:
SERIES DE RECOGER EN LA BANQUETA**

Los servicios de alimentos en los restaurantes han cambiado mucho a raíz de la pandemia de COVID-19. Ya sea que se trate de cupos limitados en restaurantes, comer en patios o en entradas de autos, o de comidas para llevar, aún deseamos apoyar a los restaurantes locales de manera segura y responsable. Nuestra popular serie de excursiones de un solo día, Diners Drive-ins y Dives, también se adapta a esta nueva realidad actual. Veremos un episodio del popular programa de televisión y el personal recogerá una comida de un restaurante y la entregará al Centro de Adultos Activos para que podamos disfrutar de la comida juntos. Ofreceremos una selección limitada del menú. Consulte el boletín "On the Move" para ver el menú que el restaurante ofrece y que pone a su disponibilidad cada una de las fechas.

ju 14 de ene	11 a.m.-12:30 p.m.	\$15	4601.108 EP
ju 8 de abr	11 a.m.-12:30 p.m.	\$15	4601.109 EP

A&E PRESENTA – THE CADBURY'S SWEET SUCCESS

¿A quién le encanta el chocolate? ¡A todos! Cadbury's es una empresa de confitería multinacional británica propiedad en su totalidad de Mondelez International, anteriormente Kraft. Conozca el gran viaje que ha vivido esta empresa de chocolate durante los últimos 200 años. ¡Inscríbese para obtener un postrecito! Se requiere inscripción previa. Los participantes de la clase deben respetar las normas de distanciamiento social.

Vi 29 de ene	1 p.m. - 2 p.m.	\$4/\$5	4601.110 EP
--------------	-----------------	---------	-------------

SERIES DE EXCURSIONES EN BISON RIDGE

La fiebre de viajar ha vuelto, pero esta vez nosotros le traemos los viajes a Bison Ridge. Dado que viajar se ha vuelto más difícil debido a la pandemia de COVID-19, el Personal del Adultos Activos ha decidido llevarle el viaje a usted. ¡Experimentaremos todo lo que viajar tiene para ofrecer en un entorno seguro y controlado! ¡Cada viaje viene acompañado de un recordito o de un bocadillo del sitio visitado! Cada experiencia tiene un número limitado de cupos disponibles, así que inscríbese lo más antes posible. Los participantes del viaje deben respetar las normas de distanciamiento social y otras medidas de seguridad establecidas por el personal.

Botsuana

Clasificado como el oasis interior más grande del mundo, Botsuana es una experiencia que no querrá perderse. En esta excursión, exploraremos vastos desiertos, inspeccionaremos enormes diamantes, y podremos observar el hogar de la mayor población de elefantes del continente africano. ¡Botsuana es un oasis en espera de ser explorado!

Mi 16 de mar	1-3 p.m.	\$6/\$8	4651.103 BR
--------------	----------	---------	-------------

Irlanda

¡Venga a explorar la tierra que nos ofrece colinas ondulantes, que nos dio San Patricio, Guinness y mucho más! En esta impresionante excursión, veremos la Isla Esmeralda, experimentaremos castillos medievales y presenciaremos las ciudades modernas llenas de vida. Prepárese para experimentar los lugares, la gente y todas las cosas maravillosas que hacen de Irlanda una joya única de la Europa Occidental.

Mi 23 de mar	1-3 p.m.	\$6/\$8	4651.104 BR
--------------	----------	---------	-------------

Nueva Zelanda

¡Nos vamos a visitar un país no más grande que el estado de Colorado, el cual fue la última gran masa de tierra habitable que se descubrió en el planeta! Vamos a la tierra de las ovejas, el vino, los kiwis y El señor de los anillos; ¡Nueva Zelanda! Desde montañas cubiertas de nieve hasta hermosas costas y bellas playas, Nueva Zelanda tiene algo para todos.

Mi 30 de mar	1-3 p.m.	\$6/\$8	4651.105 BR
--------------	----------	---------	-------------

**TOUR DE LA CASA LINCOLN CON
LA CONSERVADORA SUSAN HAKKE**

Celebre el Día de los Presidentes con un tour virtual de la Casa Lincoln. La conservadora Susan Hakke ofrece una visión informativa de la Casa Lincoln y de cómo vivían. Podrá ver muchos de los artefactos que pertenecen a la familia Lincoln. Se requiere inscripción previa. Los participantes de la clase deben respetar las normas de distanciamiento social.

Ma 16 de feb	1 p.m.-2 p.m.	\$4/\$5	4601.111 EP
--------------	---------------	---------	-------------

RIDE THE N LINE

La tan esperada línea N finalmente se inauguró para el servicio en el otoño de 2020. Acompañe al personal de Adultos Activos en un viaje desde la estación Commerce City / 72nd hasta la estación Union en Denver. Los participantes se reunirán en la estación de la calle 72nd en Commerce City. Los participantes tendrán que programar su propio almuerzo en Downtown Denver (centro cívico), después regresaremos a Commerce City como grupo. Inscríbese ya porque el cupo es limitado.

3/11 Th	10:45 a.m.-1:30 p.m.		4601.147
---------	----------------------	--	----------

EXCURSIONES VIRTUALES**Museo Británico de Londres**

Este icónico museo ubicado en el corazón de Londres permite a los visitantes virtuales recorrer el Gran Patio y descubrir la antigua Piedra Rosetta y las momias egipcias. También puede encontrar cientos de artefactos en el tour virtual del museo.

<https://britishmuseum.withgoogle.com/>

Museo de Orsay, París

Podrá caminar virtualmente por esta popular galería que alberga decenas de obras famosas de artistas franceses que trabajaron y vivieron entre 1848 y 1914. Vea las obras de arte de Monet, Cézanne y Gauguin, entre otros.

<https://artsandculture.google.com/partner/musee-dorsay-paris?hl=en>

Excursiones Virtuales Basadas en Colorado

Este tour virtual exhibe a CU Boulder.

<https://www.youvisit.com/tour/colorado>

**Clases Informales
(Que No Requieren Inscripción Previa)****COLOREAR COMO TERAPIA**

¡Colorear tiene 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 acompañenos 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 gratuita, pero requiere la inscripción previa. Los materiales ya están incluidos.

Lu 11 de ene	10 - 11:30 a.m.	Gratis	4601.131 EP
Lu 25 de ene	10 - 11:30 a.m.	Gratis	4601.132 EP
Lu 8 de feb	10 - 11:30 a.m.	Gratis	4601.133 EP
Lu 22 de feb	10 - 11:30 a.m.	Gratis	4601.134 EP
Lu 8 de mar	10 - 11:30 a.m.	Gratis	4601.135 EP
Lu 22 de mar	10-11:30 a.m.	Gratis	4601.136 EP
Lu 12 de abr	10-11:30 a.m.	Gratis	4601.137 EP
Lu 26 de abr	10-11:30 a.m.	Gratis	4601.138 EP

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.

Lu 4 de ene	10-11:30 a.m.	Gratis	4601.139 EP
Lu 18 de ene	10-11:30 a.m.	Gratis	4601.140 EP
Lu 1 de feb	10-11:30 a.m.	Gratis	4601.141 EP
Lu 15 de feb	10-11:30 a.m.	Gratis	4601.142 EP
Lu 1 de mar	10-11:30 a.m.	Gratis	4601.143 EP
Lu 15 de mar	10-11:30 a.m.	Gratis	4601.144 EP
Lu 5 de abr	10-11:30 a.m.	Gratis	4601.145 EP
Lu 19 de abr	10-11:30 a.m.	Gratis	4601.146 EP

Recursos

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.

1/13 mi	8:30 a.m.-4:30 p.m.	Gratis	EP
2/10 mi	8:30 a.m.-4:30 p.m.	Gratis	EP
3/10 mi	8:30 a.m.-4:30 p.m.	Gratis	EP
4/14 mi	8:30 a.m.-4:30 p.m.	Gratis	EP

DIVULGACIÓN Y PROMOCIÓN VIRTUAL DE ADAMAS COUNTY

Mi nombre es Karla Ojeda y soy la Enlace de Divulgación, Promoción y Educación. ¿Necesita recursos? ¿Tiene preguntas o necesita usted solicitar programas de asistencia pública? Si usted vive en el Adams County y respondió que sí a cualquiera de estas preguntas, es posible que yo pueda brindarle los recursos que necesita, o que yo pueda responder a sus preguntas. Por favor comuníquese conmigo al número (720) 523-2114 o bien

por correo electrónico en KOjeda@adcogov.org para programar una hora para reunirse conmigo.

MEDICARE 1-ON-1

Chaundra Price, una agente de seguros independiente que se especializa en planes de Medicare, ayuda a los adultos mayores con preguntas acerca de Medicare y Medicaid todos los martes de 9 - 11 a.m. Ella responde preguntas acerca de los planes de salud de Medicare, los medicamentos recetados y cómo solicitar ayuda con las primas o con los copagos. Llame al 303-916-3068 para hacer una cita por teléfono o por Zoom.

EL SENIOR HUB:

Teléfono: 303-426-4408
 Correo electrónico: info@seniorhub.org

El Senior Hub es una agencia sin fines de lucro fundada en 1986 con una misión clara de ofrecer servicios y apoyo para ayudar a los adultos mayores a permanecer en su hogar, el mayor tiempo posible. Nuestra agencia atiende a adultos mayores en los condados Arapahoe y Adams a través de una variedad de programas e iniciativas:

Meals on Wheels – comidas calientitas entregadas a domicilio y cajas de productos básicos.
Home Care Services (Atención Domiciliaria) – servicios no médicos de atención domiciliaria que incluyen: bañarse, vestirse, limpieza ligera, preparación de comidas y de lavandería para quienes califican.

Adult Day Services (Servicios de Guardería para Adultos Mayores) – programas en el sitio, de medio día y de día completo, para adultos mayores con deterioro cognitivo, demencia y / o enfermedad de Alzheimer, ubicados en Federal Heights.

Senior Solutions/ Senior Tech (Soluciones / Tecnología para Adultos Mayores) – una fuente de recursos para clientes y familias que necesitan ayuda para acceder a los recursos de la comunidad y del condado, alquiler de equipos médicos y pequeñas clases de tecnología personalizadas, desde nivel principiante hasta estudiantes de nivel intermedio.

Bancos de Alimentos– una experiencia pequeña y digna en un banco de alimentos que ofrece una variedad de alimentos, tales como frutas y verduras, carnes, lácteos y alimentos horneados, según estén disponibles.

S.H.O.U.T.– un programa de voluntariado que moviliza a voluntarios de la comunidad de todas las edades en las localidades del Senior Hub o mediante asociaciones comunitarias, así como capacitación de voluntarios y herramientas para voluntarios.

En el Senior Hub nos esforzamos por brindar recursos y capacitaciones actuales y con el propósito que satisfacer las necesidades de nuestras comunidades de adultos mayores en muchos niveles. Nuestra misión es facultar las vidas de aquellos a quienes prestamos servicios, ayudar a las familias que los apoyan e involucrar a socios de la comunidad que aumentan nuestros esfuerzos.

ACUÁTICOS

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 9:30 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, 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.

FECHAS DE 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, y por teléfono no estarán disponibles 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.

Fechas de Inscripción para Clase de Natación en BR:

Sesión 1: Del 11 – 13 de enero

Sesión 2: Del 22 – 24 de febrero

Sesión 3: Del 5 – 7 de abril

Fechas de Inscripción para Clase de Natación en EP:

Sesión 1: Del 4 – 6 de enero

Sesión 2: Del 15 – 17 de febrero

Sesión 3: Del 29 - 31 de marzo

HORARIO DE AQUAFIT

Mayores de 16 años para todas las clases.

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

CLASES DE NATACIÓN FAMILIAR EN BISON RIDGE

- 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 activa e instrucción, guiados por uno de nuestros instructores capacitados.
 - Edades: Juvenil (edades 3 - 17) Adultos (edades 18 y mayores)
- Participantes: Máximo de 3 familias, inscribir a un integrante de la familia, nos comunicaremos con usted para que pueda agregar a familiares adicionales.
 - Precios: \$15R / \$19NR (requisito de 1 padres de familia /2 niños)

CLASES FAMILIARES

Los sáb, del 23 de ene - 20 de feb 5 sem. 9:25-10:10 a.m. 6951.101

Los sáb, del 6 de mar - 3 de abr 5 sem. 9:25-10:10 a.m. 6952.301

Los sáb, del 17 de abr - 15 de mayo 5 sem. 9:25-10:10 a.m. 6953.301

BEBITOS ACUÁTICOS: EDADES: 6 - 17 MESES

Los sáb, del 23 de ene - 20 de feb 5 sem. 8:45-9:15 a.m. 6051.101

Los sáb., del 6 de mar - 3 de abr	5 sem.	8:45-9:15 a.m.	6052.101
Los sáb., del 17 de abr - 15 de mayo	5 sem.	8:45-9:15 a.m.	6053.101

MECÁNICAS DE BRAZADAS: NIVEL 5 EDADES 6 - 12

Los ma / ju, del 19 de ene - 18 de feb	5 sem.	5:30 - 6:15 p.m.	6561.101
Los ma / ju, del 2 de mar - 1 de abr	5 sem.	5:30 - 6:15 p.m.	6562.101
Los ma / ju, del 13 de abr - 13 de mayo	5 sem.	5:30-6:15 p.m.	6563.101

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

Los lu / mi, del 18 de ene - 17 de feb	5 sem.	5:30-6:30 p.m.	6861.101
Los lu / mi, del 1 - 31 de mar	5 sem.	5:30-6:30 p.m.	6862.101
Los lu / mi, del 12 de abr - 12 de mayo	5 sem.	5:30-6:30 p.m.	6863.101

Programas y Actividades en Eagle Pointe

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.

Los sáb., del 16 de ene - 13 de feb	5 sem.	8:50-9:20 a.m.	6001.101
Los sáb., del 27 de abr - 27 de mar	5 sem.	8:50-9:20 a.m.	6002.101
Los sáb., del 3 de abr - 1 de mayo	5 sem.	9:40 - 10:10 a.m.	6003.101

PADRE DE FAMILIA - NIÑO: EDADES: 18 MESES A 2 AÑOS DE EDAD.

Esta clase para niños pequeños 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.

Los sáb., del 16 de ene - 13 de feb	5 sem.	9:30-10 a.m.	6001.102
Los sáb., del 27 de feb - 27 de mar	5 sem.	9:30-10 a.m.	6002.102
Los sáb., del 3 de abr - 1 de mayo	5 sem.	9:30-10 a.m.	6003.102

NIVEL 5 MECÁNICAS DE BRAZADAS (EDADES 8 - 12)

es apropiado si su hijo (a):

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

Los ma / ju, del 12 de ene - 11 de feb	5 semanas	5:30-6:15 p.m.	6501.101
--	-----------	----------------	----------

Los ma / ju, del 23 de feb - 25 de mar	5 semanas	5:30-6:15 p.m.	6502.101
--	-----------	----------------	----------

Los ma / ju, del 6 de abr - 6 de mayo	5 semanas	5:30-6:15 p.m.	6503.101
---------------------------------------	-----------	----------------	----------

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

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 en las destrezas competitivas de natación.

Los lu / mi, del 11 de ene - 10 de feb	5 sem.	5:30-6:30 p.m.	6811.101
Los lu / mi, del 22 de feb - 24 de mar	5 sem.	5:30-6:30 p.m.	6812.101
Los lu / mi, del 5 de abr - 5 de mayo	5 sem.	5:30-6:30 p.m.	6813.101

CLASES DE NATACIÓN FAMILIAR EDADES: JUVENIL (EDADES 3 - 17) ADULTOS (EDADES 18 Y MAYORES)

¡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 activa e instrucción, guiados por uno de nuestros instructores capacitados.

\$15R/\$19NR por cada participante

Del 16 de ene - 13 de feb:

8:50-9:20 a.m.	Los Sab	5 sem.	6701.101
----------------	---------	--------	----------

8:50-9:20 a.m.	Los Sab	5 sem.	6701.102
----------------	---------	--------	----------

9:30-10 a.m.	Los Sab	5 sem.	6701.103
--------------	---------	--------	----------

9:30-10 a.m.	Los Sab	5 sem.	6701.104
--------------	---------	--------	----------

Del 3 de abr - 1 de mayo:

8:50-9:20 a.m.	Los Sab	5 sem.	6703.101
----------------	---------	--------	----------

8:50-9:20 a.m.	Los Sab	5 sem.	6703.102
----------------	---------	--------	----------

9:30-10 a.m.	Los Sab	5 sem.	6703.103
--------------	---------	--------	----------

9:30-10 a.m.	Los Sab	5 sem.	6703.104
--------------	---------	--------	----------

Del 27 de feb - 27 de mar:

8:50-9:20 a.m.	Los Sab	5 sem.	6702.101
----------------	---------	--------	----------

8:50-9:20 a.m.	Los Sab	5 sem.	6702.102
----------------	---------	--------	----------

9:30-10 a.m.	Los Sab	5 sem.	6702.103
--------------	---------	--------	----------

9:30-10 a.m.	Los Sab	5 sem.	6702.104
--------------	---------	--------	----------

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 es altamente desalentado
- Los horarios de natación familiar en la alberca terapéutica son los martes, jueves y viernes de 5:15-6:45 p.m. y 7:15-8:30 p.m.

Alberca de Entrenamiento

- Las líneas de entrenamiento se reservan solo para la natación de entrenamiento. Es necesario reservar.
- El Lado Abierto está disponible para caminatas acuáticas. Es necesario reservar. Se recomienda el uso de cubrebocas.
- Los horarios abiertos de natación son los siguientes:
 - Los viernes: 5:15-6:45 p.m. and 7:15-8:30 p.m.
 - Los sábados: 12:15-1:30 p.m.; 2-3:15 p.m.; 3:45-5 p.m.; 5:30-6:45 p.m.
 - Los domingos: 1:15-2:30 p.m. and 3-4:15 p.m.

El Cuarto de Vapor permanecerá cerrado.

¿NECESITA ESTABLECER UNA CUENTA EN LÍNEA?

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

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

BAILE

Todas las clases de baile de Invierno / Primavera serán sin actuaciones debido al COVID-19.

El rango de edad incluido con las descripciones de las clases de baile es una guía general. Los instructores recomendarán el nivel de clase apropiado para los estudiantes en función de sus destrezas. Se les puede pedir a los estudiantes que comienzan en una clase que se muevan a una clase diferente en un esfuerzo por igualar las habilidades. 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 ma, del 12 de ene - 11 de mayo 5:30 - 6 p.m. 1001.101 EP
hasta el 5 de ene \$60/\$70 el 6 de ene \$70/\$80

**No habrá clase el 30 de mar*

Edad - 4

Los ma, del 12 de ene - 11 de mayo 6:10-6:40 p.m. 1001.102
hasta el 5 de ene \$60/\$70 el 6 de ene \$70/\$80

**No habrá clase el 30 de mar*

Ballet y 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 ma, del 12 de ene - 11 de mayo 6:50-7:35 p.m. 1101.101 EP
hasta el 5 de ene \$68/\$78 el 6 de ene \$78/\$88

**No habrá clase el 30 de mar*

Los ma, del 12 de ene - 11 de mayo 7:45-8:30 p.m. 1101.102 EP
hasta el 5 de ene \$68/\$78 el 6 de ene \$78/\$88

**No habrá clase el 30 de mar*

Los ju, del 14 de ene - 13 de mayo 5:30 - 6:15 p.m. 1151.101 BR
hasta el 5 de ene \$68/\$78 el 6 de ene \$78/\$88

**no clases el 1 de abr*

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

Los ma, del 12 de ene - 11 de mayo 6:00 - 7:00 p.m. 1251.101 BR
hasta el 5 de ene \$81/\$91 el 6 de ene \$91/\$101

**No habrá clase el 30 de mar*

Los mi, del 13 de ene - 12 de mayo 5:30 - 6:30 p.m. 1201.101 EP

hasta el 5 de ene \$81/\$91 el 6 de ene \$91/\$101

**No habrá clase el 31 de mar*

Nivel Intermedio, edades 11-16

Los ma, del 12 de ene - 11 de mayo 7:00 - 8:00 p.m. 1261.101 BR
hasta el 5 de ene \$81/\$91 el 6 de ene \$91/\$101

**No habrá clase el 30 de mar*

Los mi, del 13 de ene - 12 de mayo 6:30 - 7:30 p.m. 1211.101 EP
hasta el 5 de ene \$81/\$91 el 6 de ene \$91/\$101

**No habrá clase el 31 de mar*

FUNDAMENTOS DEL BALLET**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 11 de ene - 10 de mayo 6:30 - 7 p.m. 1651.101 BR
hasta el 5 de ene \$60/\$70 el 6 de ene \$70/\$80

**No class 3/29.*

FUNDAMENTOS DEL BALLET**EDADES 4**

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

Los lu, del 11 de ene - 10 de mayo 7 - 7:30 p.m. 1651.102 BR
hasta el 5 de ene \$60/\$70 el 6 de ene \$70/\$80

**No habrá clase el 29 de mar*

Actuaciones**PRESENTACIÓN AL BALLET****EDADES 5 - 6**

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

Los lu, del 11 de ene - 10 de mayo 7:30 - 8:15 p.m. 1661.101 BR
hasta el 5 de ene \$68/\$78 el 6 de ene \$78/\$88

**No habrá clase el 29 de mar*

JAZZ**EDADES 7 - 8**

El jazz son movimientos agudos y fluidos para crear un estilo de baile visualmente técnico. Se suele bailar a ritmo de música popular. En esta clase se enseñan los aislamientos corporales, los estiramientos, giros, saltos y pasos técnicos.

Los ju, del 14 de ene - 13 de mayo 6:30 - 7:30 p.m. 1551.101 BR
hasta el 5 de ene \$81/\$91 el 6 de ene \$91/\$101

** No clases el 1 de abr*

LÍRICO**EDADES 10 - 14**

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

Los ju, del 14 de ene - 13 de mayo 7:30 - 8:30 p.m. 1391.101 BR
hasta el 5 de ene \$81/\$91 el 6 de ene \$91/\$101

** No clases el 1 de abr*

PROGRAMAS FAMILIARES

¡LOTERÍA!

Edades 4 y mayores con un adulto

Diviértete y gana premios al jugar este tradicional juego latinoamericano de azar, similar al bingo.

Vi 8 de ene	6 - 7:30 p.m.	\$5/\$9/persona	7051.101 BR
Lu 18 de ene	6 - 7:30 p.m.	\$5/\$9/persona	7001.101 EP

FIESTA ARTÍSTICA FAMILIAR**Edades 6 y mayores con un adulto**

¡Podrán crear una hermosa obra de arte con instrucciones y materiales facilitados por Gallery on the Go!

Mi 10 de feb	6-8p.m.	\$18/\$20	7002.101 EP
Mi 5 de mayo	6-8p.m.	\$18/\$20	7055.102 EP

NOCHE FAMILIAR DE LECTOESCRITURA**Edades 2 y mayores con un adulto**

Celebre el Mes Nacional de la Lectura al acompañarnos para una noche de cuentos clásicos, artesanías y refrigerios.

Vi 12 de mar	6 - 8 p.m.	Gratis	7053.101
Mi 17 de mar	6 - 8 p.m.	Gratis	7003.101

GALLETITAS CREATIVAS**Edades 2 y mayores con un adulto**

Los sáb del 10 - 24 de abr	10 a.m.-12 p.m.	\$14/\$18	7004.102 EP
Los sáb del 13 - 27	10a.m.-12p.m.	\$14/\$18	7152.101 BR

BAILE DE PAPÁS E HIJAS

Visite nuestro sitio web para obtener información actualizada acerca del Baile de Papás e Hijas de 2021.

DECORACIÓN DE HUEVOS DE PASCUA**Edades 4 y mayores con un adulto**

Nosotros ponemos todo lo necesario para las decoraciones, tú pones la creatividad.

Sa 8 de abr	10 a.m.- Mediodía	Gratis	7004.101 EP
-------------	-------------------	--------	-------------

NOCHE DE PELÍCULA**Edades 4 y mayores con un adulto**

Acompáñenos en una noche de diversión mientras vemos una película apta para toda la familia. Se brindará cena con pizza y bocadillos.

Vi 23 de abr	6 - 8 p.m.	\$5/\$9/persona	7054.101 BR
--------------	------------	-----------------	-------------

FIESTA DEL TÉ CON MI MAMÁ**Edades 3 y mayores con figura materna adulta**

Acompáñenos para disfrutar té, sándwiches y dulces mientras celebramos a las mujeres especiales en nuestras vidas.

Sa 1 de mayo	10 a.m. - Mediodía	\$5/\$9	7055.101 BR
--------------	--------------------	---------	-------------

VIAJE DE ACAMPADA FAMILIAR DE UNA NOCHE**Edades 6 y mayores con un adulto**

¡Acompáñenos para practicar remo a pie, una caminata a la luz de la luna, diversión de fogata, y mucho más 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 deberás empacar estará disponible al inscribirte.

Sáb, 29 - 30 de mayo del Mediodía - 8 a.m. del domingo	\$20/\$35	7005.101 EP
--	-----------	-------------

PROGRAMAS PARA NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR

JUNIOR JAM**Edades 3 - 5**

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

Vi 8 de en	6-8:30 p.m.	\$10/\$12	7571.101 BR
Vi 5 de feb	6:00 p.m.-8:30 p.m.	\$10/\$12	7572.101 BR
Vi 5 de mar	6:00 p.m.-8:30 p.m.	\$10/\$12	7573.101 BR
Vi 9 de abr	6:00 p.m.-8:30 p.m.	\$10/\$12	7574.101 BR
Vi 14 de mayo	6:00 p.m.-8:30 p.m.	\$10/\$12	7575.101 BR

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. El precio es por niño.

Padre de Familia / Niño**Edades 1.5 - 3.5 con un adulto**

Los jueves	10 - 10:30 a.m.	BR
Del 7 - 28 de ene	\$44/\$55	7551.101
Del 4 - 25 de feb	\$44/\$55	7552.101
Del 4 - 25 de mar	\$44/\$55	7553.101
Del 1 - 29 de abr	\$55/\$66	7554.101
Del 6 - 27 de mayo	\$44/\$55	7555.101

Edades 3.5 - 6

Los ju	10:45-11:30 a.m.	BR
Del 7 - 28 de ene	\$48/\$60	7561.101
Del 4 - 25 de feb	\$48/\$60	7562.101
Del 4 - 25 de mar	\$48/\$60	7563.101
Del 1 - 29 de abr	\$60/\$70	7564.101
Del 6 - 27 de mayo	\$48/\$60	7565.101

MINI OBRAS MAESTRAS**Edades 3 - 5**

Desarrolla destrezas importantes para el éxito escolar, como la motricidad fina, el lenguaje, las destrezas cognitivas y la capacidad de escuchar y seguir instrucciones, todo mientras creas increíbles obras de arte.

Los lu, del 11 - 25 de ene	3 p.m.-3:45 p.m.	\$16/\$20	7581.101 BR
----------------------------	------------------	-----------	-------------

NIÑOS EN LA COCINA**Edades 3 - 5**

Presentamos conceptos tales como seguridad en la cocina, medidas básicas, mezclar, verter y esparcir para inspirar el amor por la cocina a una edad temprana.

Los lu, del 8 - 22 de feb	3:00-3:45 p.m.	\$16/\$20	7582.101 BR
---------------------------	----------------	-----------	-------------

STEM ELEMENTAL CON PLAYWELL**Edades 4-5**

¡Deja volar tu imaginación con miles de piezas LEGO®!
¡Construye proyectos diseñados por ingenieros y usa piezas especiales para crear tus propios diseños únicos!

Los estudiantes nuevos y aquellos que regresan pueden explorar las infinitas posibilidades creativas del sistema de construcción LEGO®.

Los lu, del 1 - 22 de mar 3:00-3:45 p.m. \$65/\$80 7583.101 BR

AVENTURAS DE ARTE Y DE CUENTOS

Edades 3 - 5

Cada semana combinamos un cuento infantil favorito con canciones divertidas, juegos de manos, y artesanías.

Los lu, del 12 - 26 de abr 3 p.m. - 3:45 p.m. \$15/\$20 7584.101 BR

EL GRAN AGUACERO - ¡TODO LO QUE DEBES SABER ACERCA DE H2O!

Edades 3 - 5

Prepárate...EMPÁPATE...¡H-2-O! Ingenieros hídricos - vengan a aprender todo acerca de la molécula más importante del mundo, H2O, mejor conocida como...AGUA. Usa tus destrezas de ingeniería y pon el agua a trabajar con una rueda hidráulica, verás agua pegajosa, podrás hacer sujetapapeles que floten en el agua y jugar al juego de más rápido crecimiento en Estados Unidos llamado Does it Float? (¿Flota?).

Los lu, del 13 - 24 de mayo 3 - 3:45p.m. \$30/\$45 7585.101 BR

DESCUBRIMIENTO INFANTIL

Edades 3 - 5

¡Presentamos diferentes temas y actividades cada semana en este programa interactivo con un enfoque en el desarrollo de destrezas, la independencia y la diversión práctica!

Eagle Pointe

Los ma, mi, ju	10 a.m. - Mediodía	\$30/\$40
Del 5 - 7 de ene	Días Nevados	7101.101
Del 12 - 14 de ene	Pingüinos y Osos Polares	7101.102
Del 19 - 21 de ene	Tengo un sueño / La amabilidad	7101.103
Del 26 - 28 de ene	El Espacio Cósmico	7101.104
De 2 - 4 de feb	Día de la Marmota	7102.101
Del 9 - 11 de feb	Corazones y Corazones	7102.102
Del 16 - 18 de feb	El Suave Contar	7102.103
Del 23 - 25 de feb	Ciencia Loca	7102.104
Del 2 - 4 de mar	Cumpleaños de Dr. Seuss	7103.101
Del 9 - 11 de mar	Cuentos de Hadas	7103.102
Del 16 - 18 de mar	Arco Iris de Colores	7103.103
Del 23 - 25 de mar	Amor de Primavera	7103.104
Del 30 de mar - 1 de abr	La Encantadora Primavera	7103.105
Del 6 - 8 de abr	Pedro el Conejo	7104.101
Del 13 - 15 de abr	Llévame al Estadio	7104.102
Del 20 - 22 de abr	Aves y Abejorros	7104.103
Del 27 - 29 de abr	Safari Africano	7104.104
Del 4 - 6 de mayo	Madres y Diversión al Aire Libre	7105.101
Del 11 - 13 de mayo	¿Cómo Crece Tu Jardín?	7105.102
Del 18 - 20 de mayo	Pongámonos a Cocinar	7105.103
Del 25 - 27 de mayo	Celebraciones Memoriales	7105.104

Bison Ridge

Los ma, mi, ju	2 - 4 p.m.	\$30/\$40
Del 5 - 7 de ene	Loros y Pingüinos	7151.101
Del 12 - 14 de ene	Invierno Brrr	7151.102
Del 19 - 21 de ene	Los Amigos de Circo	7151.103
Del 26 - 28 de ene	Cuentos de Hadas	7151.104
De 2 - 4 de feb	Día de la Marmota	7152.101
Del 9 - 11 de feb	Corazones y Cariño	7152.102
De 2 - 18 de feb	Día de los Presidentes	7152.103
Del 23 - 25 de feb	Clima Loco	7152.104
Del 2 - 4 de mar	Ranas y Vida de Estanque	7153.101
Del 9 - 11 de mar	Jardín Primavera	7153.102
Del 16 - 18 de mar	Olla de Oro	7153.103
Del 23 - 25 de mar	¡Qué Lluvia!	7153.104
Del 30 de mar - 1 de abr	Amor de Primavera	7153.105
Del 6 - 8 de abr	Coloridos Huevos y Graciosos Conejitos	7154.101
Del 13 - 15 de abr,	Ardillas Chistosas	7154.102
Del 20 - 22 de abr	Orugas y Mariposas	7154.103
Del 27 - 29 de abr	Día de la Tierra y Semillas y Más Semillas	7154.104
Del 4 - 6 de mayo	Asombrosas Madres	7155.101
Del 11 - 13 de mayo	Hipopótamos Contentos	7155.102
Del 18 - 20 de mayo	Buqué de Flores	7155.103
Del 25 - 27 de mayo	Conmemoremos el Día de los Caídos	7155.104

EJERCICIO

Clases Grupales de Ejercicio

(Eagle Pointe y Bison Ridge)

Ofrecemos un horario modificado para las clases que no requieren inscripción previa durante esta temporada de otoño. Algunas de nuestras clases se llevarán a cabo de manera virtual, algunas serán al aire libre (si el clima lo permite) y algunas serán en los estudios. Todas las clases presenciales (en persona), ya sea al aire libre o bien en los estudios, tendrán cupo limitado dada las normas del distanciamiento social. Todas las clases impartidas en persona tendrán requisitos de preinscripción. Por favor visite nuestro sitio web c3gov.com/fitness para encontrar enlaces de clases virtuales y para consultar el horario de clases presenciales con más instrucciones acerca de cómo inscribirse.

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

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 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 respiración, equilibrio y el enfoque.

Los lu, del 8 - 29 de mar 2 - 3 p.m. \$35/\$40 3051.101

MEDITACIÓN / YOGA REPARATIVA GUIADA (VIRTUAL)

Meditación / Yoga Reparativa Guía es 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 3 - 24 de feb 6:30 - 7:30 p.m. \$35/\$40 3651.101

¡META ESTABLECIDA, META LOGRADA! (VIRTUAL)

En este grupo interactivo, dirigido por la Entrenadora de Bienestar, Mariel Cheek, podrá explorar cómo establecer metas motivadas y cómo tener éxito en cumplirlas. Comenzamos con una presentación / preparación de dos semanas los martes y jueves de 6 a 7 p.m. La tercera semana, reduciremos las sesiones a un solo un día por semana que usted elige ya sea el martes o el jueves, de 6 a 7 p.m. Aquí, usted tendrá la oportunidad de establecer pequeñas metas para practicar lo que estás aprendiendo. Venga listo para compartir sus experiencias y para aprender de los demás. Salga de esta clase con un poco de autodescubrimiento y destrezas que pueden seguir influyendo en su positivo estilo de vida, mucho más después de que terminemos.

Las ma / ju del 5 de ene - 4 de feb 5:30 - 6:30 p.m. \$60/\$65 3951.101

CAMPAMENTO DE ENTRENAMIENTO DE FORTALEZA

Nuestros progresivos campamentos de entrenamiento incluyen pruebas de ejercicios al principio y al final del curso para evaluar el crecimiento. Trabaje en mejorar y fortalecer la resistencia cardiovascular, por medio de una amplia variedad de equipos, formatos creativos y trabajo en equipo. Un instructor experto y práctico, le hará responsabilizarse de su propio entrenamiento para ayudarle a obtener los resultados que ha estado esperando (y por lo que tanto 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 2 de mar - 8 de abr 5:15 - 6:15 p.m. \$70/\$75
3451.101 BR

TRX + PESAS RUSAS

Esta clase de ejercicio individualizado utiliza solo TRX y Pesas Rusas para que obtengas un entrenamiento de cuerpo completo. Tonificarás y fortalecerás todos tus grupos musculares principales mientras también aumentarás tu ritmo cardíaco para quemar la máxima cantidad de calorías. ¡Prepárate para ver los resultados!

Los ma / ju, del 19 de ene - 18 de feb 7 - 8 p.m. 3151.101 BR

YOGA PARA PADRE DE FAMILIA / NIÑO

Edades 3 - 6

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.

Los ma, del 2 - 23 de feb 9:30-10:30 a.m. \$40/\$45 3261.101 BR

Los ma, del 6 - 27 de abr 9:30-10:30 a.m. \$40/\$45 3262.101 BR

DIVERSIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

Edades 9 - 12

Ya sea que sus hijos reciban enseñanza académica en el hogar o que aprendan de manera virtual este año escolar, esta clase es para que los niños aprendan la importancia del ejercicio y el estado físico a través de juegos divertidos y una competencia amistosa. ¡Es parecido a la hora de la clase de educación física! Esperamos que aumente su frecuencia cardíaca, canalice positivamente su energía y que desarrolle hábitos saludables para toda la vida.

Los lu, del 1 - 22 de feb 4:30-5:30 p.m. \$40/\$45 3263.101 BR

Los lu, del 1 - 22 de mar 4:30-5:30 p.m. \$40/\$45 3264.101 BR

ADULTOS ACTIVOS Y PESAS

50 años de edad y o mayores

¡USTED NO necesita pesas para 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 de entrenamiento de fuerza progresivos que incluyen máquinas de ejercicios, bandas de resistencia, pesas libres y ejercicios de peso corporal. Impartida por entrenadores personales certificados.

Los ma, del 2 - 23 de feb Mediodía -1 p.m. \$40/\$45 3263.101 BR

Los ma, del 9 - 30 de mar Mediodía -1 p.m. \$40/\$45 3264.101 BR

AÑO NUEVO, VIDA NUEVA

¡Comience el año con el pie derecho! ¡Nuestro Desafío de Acondicionamiento Físico del Año Nuevo es para todas las personas que estén tratando de mantenerse saludable, de hacer ejercicio regularmente, de comer una dieta nutritiva, y tratando de sentirse bien por dentro y por fuera! Obtendrá entrenamientos personalizados cada semana para poder hacerlos en su propio tiempo, en su propio espacio; recibir orientación nutricional, sugerencias de alimentos saludables y tendrá que rendirle cuentas a su propio entrenador personal certificado. Si bien esta clase es principalmente individual,

usted vendrá a Bison Ridge para pesarse semanalmente y estará en comunicación con los entrenadores y con otros participantes para alentarlos y animarlos.

Los mi, del 6 de ene - 24 de feb 5:30-6:30 p.m. \$100/\$105
3751.101 BR

PROGRAMA DE AUTOCONTROL PARA LA DIABETES

Para adultos (mayores de 18 años) a quienes se les ha diagnosticado diabetes tipo 2. Sus familiares, amigos y sus prestadores de servicios de cuidado también pueden asistir. Las clases presenciales (en persona) se imparten en cuatro sesiones de 2 horas. Las clases virtuales se imparten en ocho sesiones de 1 hora. Estas clases cubren una variedad de temas para poder ofrecer a los participantes las herramientas que los ayuden a controlar de manera óptima su azúcar en la sangre y la diabetes. Los temas incluyen un repaso del proceso de la enfermedad, la incorporación de la actividad física, la alimentación saludable, el uso eficaz de los medicamentos, el control de los niveles de azúcar en la sangre, la prevención de complicaciones y el establecimiento de un sistema de apoyo.

Los ma, del 9 de feb - 30 de mar 5-6 p.m. GRATIS
www.tchd.org/diabetes

OFERTA DE ENTRENAMIENTO PERSONAL

¡Compre 3 sesiones, y obtenga 1 sesión GRATIS!
Del 1 - 31 de enero de 2020
No hay reembolsos por sesiones no utilizadas

GOLF

Las restricciones acerca de congregaciones establecidas debido a la prevención de COVID-19 han impactado muchos de 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.

Precios de Invierno

Del 2 de noviembre de 2020 - 8 de marzo de 2021

Siete días a la semana y día festivos 8 a.m.- Mediodía	A 9 Hoyos \$18	A 18 Hoyos \$30
Siete días a la semana después del mediodía	\$10	\$20

Otros Precios	A 9 Hoyos	A 18 Hoyos
Renta de carrito (por persona)	\$12	\$17
Renta de carrito de noche (por persona)	\$10	\$13
Carrito de arrastre	\$3	\$6
Pelotas para prácticas	\$4 Pequeñas	\$6 Grandes

DÍA DE AGRADECIMIENTO A ADULTOS MAYORES

(los lunes todo el día; excluye los días festivos)

	A 9 Hoyos	A 18 Hoyos
	\$10	\$20

Los precios no incluyen los impuestos. Las reservas de Tee time se pueden hacer con siete días de anticipación.

Para más información acerca de los Precios Especiales de Crepúsculo, llame al 303-289-1500 o bien visite BuffaloRunGolfCourse.com

Celebra el Año Nuevo en Bison Grill

Pase la víspera del Año Nuevo en el Bison Grill. Disfrute de un menú de precio fijo de cuatro platillos y brindis con champaña. Visite BuffaloRunGolfCourse.com para menú y precios.

31 de diciembre de 2020 • 5:30 - 8:30 p.m.

Reserve su Tee Time

- Por teléfono en 303-289-1500
- En línea en BuffaloRunGolfCourse.com
- En persona en 15700 E. 112th Ave.

Inscríbese en línea en BuffaloRunGolfCourse.com para participar en nuestro eClub. ¡Al hacerlo, recibirá una tarifa verde gratis el día de su cumpleaños! (Válida hasta una semana antes y una semana después de su cumpleaños).

UBICACIÓN

15700 E. 112th Avenue
Commerce City, CO 80022303-289-1500

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

Del 23 de noviembre de 2020 - al 8 de marzo de 2021, el Bison Grill cambiará al horario de invierno y abrirá para el desayuno todos los días a las 8:00 a.m. La cocina cerrará a las 8:00 p.m. de sábado - jueves y a las 9:00 p.m. los viernes.

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 1 de diciembre para Residentes, y el 3 de diciembre para No Residentes.

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

IMPARTIDAS POR PADRES DE FAMILIA

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

Edades 2-4 y padre de familia

Los lu del 4 de ene - 15 de feb	9:00 - 9:45 a.m.	2101.101
hasta el 29 de dic	\$27/\$37	el 30 de dic \$37/\$47
Los ma del 5 de ene - 16 de feb	9:00 - 9:45 a.m.	2101.102
hasta el 29 de dic	\$27/\$37	el 30 de dic \$37/\$47
Los ma del 5 de ene - 16 de feb	10:15 - 11:00 a.m.	2101.103
hasta el 29 de dic	\$27/\$37	el 30 de dic \$37/\$47

Los vi del 8 de ene - 19 de feb	9:00 - 9:45 a.m.	2101.104
hasta el 29 de dic	\$27/\$37	el 30 de dic \$37/\$47
Los vi del 8 de ene - 19 de feb	10:15 - 11:00 a.m.	2101.105
hasta el 29 de dic	\$27/\$37	el 30 de dic \$37/\$47
Los sá del 9 de ene - 20 de feb	9 - 9:45 a.m.	2101.106
hasta el 29 de dic	\$27/\$37	el 30 de dic \$37/\$47
Los lu del 8 de mar - 19 de abr	9:00 - 9:45 a.m.	2102.101
hasta el 2 de mar	\$27/\$37	el 3 de mar \$37/\$47
Los ma del 9 de mar - 20 de abr	9:00 - 9:45 a.m.	2102.102
hasta el 2 de mar	\$27/\$37	el 3 de mar \$37/\$47
Los ma del 9 de mar - 20 de abr	10:15 - 11:00 a.m.	2102.103
hasta el 2 de mar	\$27/\$37	el 3 de mar \$37/\$47
Los vi del 12 de mar - 23 de abr	9:00 - 9:45 a.m.	2102.104
hasta el 2 de mar	\$27/\$37	el 3 de mar \$37/\$47
Los vi del 12 de mar - 23 de abr	10:15 - 11:00 a.m.	2102.105
hasta el 2 de mar	\$27/\$37	el 3 de mar \$37/\$47
Los sá del 13 de mar - 24 de abr	9 - 9:45 a.m.	2102.106
hasta el 2 de mar	\$27/\$37	el 3 de mar \$37/\$47

PRE-GIMNASIA

Con Padre de Familia o Tutor Legal para ayudar con el distanciamiento social

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 4 de ene - 15 de feb	10:15 - 11:00 a.m.	2201.101
hasta el 29 de dic	\$27/\$37	el 30 de dic \$37/\$47
Los lu del 4 de ene - 15 de feb	11:30 - 12:15 p.m.	2201.102
hasta el 29 de dic	\$27/\$37	el 30 de dic \$37/\$47
Los ma, del 5 de ene - 16 de feb	11:30 - 12:15 p.m.	2201.103
hasta el 29 de dic	\$27/\$37	el 30 de dic \$37/\$47
Los mi del 8 de ene - 19 de feb	11:30 - 12:15 p.m.	2201.104
hasta el 29 de dic	\$27/\$37	el 30 de dic \$37/\$47
Los sá, del 9 de ene - 20 de feb	9 - 11:00 a.m.	2201.105
hasta el 29 de dic	\$27/\$37	el 30 de dic \$37/\$47
Los sá del 9 de ene - 20 de feb	11:30 - 12:15 p.m.	2201.106
hasta el 29 de dic	\$27/\$37	el 30 de dic \$37/\$47
Los lu del 8 de mar - 19 de abr	10:15 - 11:00 a.m.	2202.101
hasta el 2 de mar	\$27/\$37	el 3 de mar \$37/\$47
Los lu del 8 de mar - 19 de abr	11:30 - 12:15 p.m.	2202.102
hasta el 2 de mar	\$27/\$37	el 3 de mar \$37/\$47
Los ma del 9 de mar - 20 de abr	11:30 - 12:15 p.m.	2202.103
hasta el 2 de mar	\$27/\$37	el 3 de mar \$37/\$47

Los vi del 12 de mar - 23 de abr	11:30 - 12:15 p.m.	2202.104
hasta el 2 de mar \$27/\$37	el 3 de mar \$37/\$47	
Los sá, del 13 de mar - 24 de abr	10:15 - 11:00 a.m.	2202.105
hasta el 2 de mar \$27/\$37	el 3 de mar \$37/\$47	
Los sá 13 de mar - 24 de abr	11:30 - 12:15 p.m.	2202.106
hasta el 2 de mar \$27/\$37	el 3 de mar \$37/\$47	

La inscripción temprana para la clase de nivel de principiantes, principiantes avanzados e intermedios comienza el 21 de diciembre para residentes, y el 23 de diciembre para no residentes para la sesión 1, y finaliza el 29 de diciembre. A partir del 30 de diciembre, 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 22 de febrero para los residentes, y el 24 de febrero para los no residentes, y finaliza el 2 de marzo. A partir del 3 de marzo, 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 inscribise temprano para asegurar su cupo y disfrutar los precios con descuento.

GIMNASIA PARA PRINCIPIANTES

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

Edades 6 - 17

Los lu del 4 de ene - 15 de feb	4:00 - 5:00 p.m.	2301.101
hasta el 29 de dic \$32/\$42	el 30 de dic \$42/\$52	
Los lu del 4 de ene - 15 de feb	4:00 - 5:00 p.m.	2301.102
hasta el 29 de dic \$32/\$42	el 30 de dic \$42/\$52	
Los sá del 9 de ene - 20 de feb	1:45 - 2:45 p.m.	2301.103
hasta el 29 de dic \$32/\$42	el 30 de dic \$42/\$52	
Los sá del 9 de ene - 20 de feb	1:45 - 2:45 p.m.	2301.104
hasta el 29 de dic \$32/\$42	el 30 de dic \$42/\$52	
Los lu del 8 de mar - 19 de abr	4:00 - 5:00 p.m.	2302.101
hasta el 2 de mar \$32/\$42	el 3 de mar \$42/\$52	
Los lu del 8 de mar - 19 de abr	4:00 - 5:00 p.m.	2302.102
hasta el 2 de mar \$32/\$42	el 3 de mar \$42/\$52	
Los sá 13 de mar - 24 de abr	1:45 - 2:45 p.m.	2302.103
hasta el 2 de mar \$32/\$42	el 3 de mar \$42/\$52	
Los sá 13 de mar - 24 de abr	1:45 - 2:45 p.m.	2302.104
hasta el 2 de mar \$32/\$42	el 3 de mar \$42/\$52	

GIMNASIA PARA PRINCIPIANTES AVANZADOS

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

Edades 6 - 17

Los ma, del 5 de ene - 16 de feb	4:00 - 5:00 p.m.	2311.101
hasta el 29 de dic \$32/\$42	el 30 de dic \$42/\$52	

Los ma, del 5 de ene - 16 de feb	4:00 - 5:00 p.m.	2311.102
hasta el 29 de dic \$32/\$42	el 30 de dic \$42/\$52	
Los sá del 9 de ene - 20 de feb	3:15 - 4:15 p.m.	2311.103
hasta el 29 de dic \$32/\$42	el 30 de dic \$42/\$52	
Los ma del 9 de mar - 20 de abr	4:00 - 5:00 p.m.	2312.101
hasta el 2 de mar \$32/\$42	el 3 de mar \$42/\$52	
Los ma del 9 de mar - 20 de abr	4:00 - 5:00 p.m.	2312.102
hasta el 2 de mar \$32/\$42	el 3 de mar \$42/\$52	
Los sá 13 de mar - 24 de abr	3:15 - 4:15 p.m.	2312.103
hasta el 2 de mar \$32/\$42	el 3 de mar \$42/\$52	

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 mi del 6 de ene - 17 de feb	4:00 - 5:00 p.m.	2321.101
hasta el 29 de dic \$32/\$42	el 30 de dic \$42/\$52	
Los mi del 6 de ene - 17 de feb	4:00 - 5:00 p.m.	2321.102
hasta el 29 de dic \$32/\$42	el 30 de dic \$42/\$52	
Los sá del 9 de ene - 20 de feb	3:15 - 4:15 p.m.	2321.103
hasta el 29 de dic \$32/\$42	el 30 de dic \$42/\$52	
Los mi del 10 de mar - 21 de abr	4:00 - 5:00 p.m.	2322.101
hasta el 2 de mar \$32/\$42	el 3 de mar \$42/\$52	
Los mi del 10 de mar - 21 de abr	4:00 - 5:00 p.m.	2322.102
hasta el 2 de mar \$32/\$42	el 3 de mar \$42/\$52	
Los sá 13 de mar - 24 de abr	3:15 - 4:15 p.m.	2322.103
hasta el 2 de mar \$32/\$42	el 3 de mar \$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, inscribise 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 ju del 7 de ene - 18 de feb	4:00 - 5:00 p.m.	2441.101
hasta el 29 de dic \$32/\$42	el 30 de dic \$42/\$52	

Los ju del 7 de ene - 18 de feb	4:00 - 5:00 p.m.	2441.102
hasta el 29 de dic \$32/\$42	el 30 de dic \$42/\$52	
Los ju del 11 de mar - 22 de abr	4:00 - 5:00 p.m.	2442.101
hasta el 2 de mar \$32/\$42	el 3 de mar \$42/\$52	
Los ju del 11 de mar - 22 de abr	4:00 - 5:00 p.m.	2442.102
hasta el 2 de mar \$32/\$42	el 3 de mar \$42/\$52	

EQUIPO OBLIGATORIO CARA DE GIMNASIA PARA NIÑAS

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 para informarle acerca del número de grupo al que se le ha asignado.

Edades 6 - 17

Grupos

C1 – 8 niñas

Los lu / mi, 5:30 - 7 p.m.	del 4 - 27 de ene	2401.101
\$67/\$77 4 semanas	del 1 - 24 de feb	2402.101
	*Del 1 - 31 de mar	2403.101 – 5 sem.
	Del 5 - 28 de abr	2404.101

*\$84/\$94

C2 – 8 niñas

Los lu / mi, 5:30 - 7 pm	del 4 - 29 de ene	2401.102
\$67/\$77 4 semanas	del 1 - 26 de feb	2402.102
	Del 1 - 26 de mar	2403.102
	*Del 29 de mar - 30 de abr	2404.102 – 5 sem.

*\$84/\$94

C3 – 8 niñas

Los ma / ju 5:30-7 p.m.	5 de ene - 28 de ene	2401.103
\$67/\$77 4 semanas	del 2 - 25 de feb	2402.103
	*Del 2 de mar - 1 de abr	2403.103 – 5 sem.
	Del 6 - 29 de abr	2404.103

*\$84/\$94

C4 – 8 niñas

Los ma / ju, 5:30-7 p.m.	5 de ene - 28 de ene	2401.104
\$67/\$77 4 semanas	del 2 - 25 de feb	2402.104
	*Del 2 de mar - 1 de abr	2403.104 – 5 sem.
	Del 6 - 29 de abr	2401.104

*\$84/\$94

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 para informarle acerca del número de grupo al que se le ha asignado.

Edades 6 - 17

Grupos

O1 – 8 niñas

Los lu / mi 7:30 - 9 pm	4 de ene - 27 de ene	2411.101
\$67/\$77 4 semanas	del 1 - 24 de feb	2412.101
	*Del 1 - 31 de mar	2413.101 – 5 sem.
	Del 5 - 28 de abr	2414.101

*\$84/\$94

O2 – 8 niñas

Los lu / mi, 7:30 - 9 pm	del 4 - 29 de ene	2411.102
\$67/\$77 4 semanas	del 1 - 26 de feb	2412.102
	*Del 1 de mar - 2 de abr	2413.102 – 5 sem.
	Del 5 - 30 de abr	2414.102

*\$84/\$94

O3 – 8 niñas

Los ma / ju, 7:30 - 9 pm	5 de ene - 28 de ene	2411.103
\$67/\$77 4 semanas	del 2 - 25 de feb	2412.103
	*Del 2 de mar - 1 de abr	2413.103 – 5 sem.
	Del 6 - 29 de abr	2414.103

*\$84/\$94

O4 – 8 niñas

Los ma / ju, 7:30 - 9 pm.	5 de ene - 28 de ene	2411.104
\$67/\$77 4 semanas	del 2 - 24 de feb	2412.104
	*Del 2 de mar - 1 de abr	2413.104 – 5 sem.
	Del 6 - 29 de abr	2414.104

*\$84/\$94

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 vi del 8 de ene - 19 de feb 4:00 - 5:00 p.m. 2351.101

Hasta el 29 de dic \$32/\$42 el 30 de dic \$42/\$52

Los vi del 12 de mar - 23 de abr 4:00 - 5:00 p.m. 2352.101

hasta el 2 de mar \$32/\$42 el 3 de mar \$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

Los vi del 8 de ene - 19 de feb 4 - 6 p.m. 2361.101

hasta el 29 de dic \$45/\$55 el 30 de dic \$55/\$65

Los vi del 12 de mar - 23 de abr 4-6 p.m. 2362.101

hasta el 2 de mar \$45/\$55 el 3 de mar \$55/\$65

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

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.

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 cubiertos 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

Renovación de Veterans Memorial Park ya está Completada

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

¡El trabajo del Veteran's Memorial Park ya ha sido completado! El parque fue recientemente renovado para

convertirse en el primer parque inclusivo en Commerce City, y se inauguró el 22 de agosto de 2020.

Las amenidades incluyen:

- Áreas infantiles inclusivas y áreas infantiles de naturaleza
- Laberinto para la reflexión y para el ejercicio
- Características que cumplen con la ADA, tales como rampas de banqueta y mesas de picnic

- Áreas cubiertas para picnic con electricidad
- Áreas elevadas de paisaje para programas educativos para jóvenes
- Paisajismo nativo y plazuela de entrada
- Baños

Obtenga más información acerca de este proyecto en c3gov.com/qcl.

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

Comparta su foto de parques y senderos en Facebook e Instagram al etiquetarnos en #commercecityrec.		AMENIDADES														
		Parque de patinetas	Chorros de agua	Futsal	Vóley	Baloncesto	Multifuso	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!

INSCRIPCIONES

Bison Ridge 303-286-6801
Eagle Pointe 303-289-3789
c3gov.com/register

Toda la programación de deportes juveniles requerirá que los participantes se controlen la temperatura, que usen mascarilla y distancia social adecuada en todo momento y hasta nuevo aviso.

Básquetbol Juvenil

Debido a los cambios en las normas de COVID, a información limitada acerca de COVID, y la incertidumbre acerca de la disponibilidad de las instalaciones, por favor esté preparado para los cambios que se pueden dar en el programa de básquetbol juvenil esta temporada.

Esta temporada podría ofrecer:

1. Una liga completa administrada de acuerdo con nuestros estándares "normales", aunque con modificaciones por razones de seguridad.
2. Un campamento de básquetbol con consideraciones de seguridad.
3. Alguna combinación que permita a los jóvenes mantenerse activos, divertirse y aprender el juego en un ambiente seguro y positivo.

Por favor visite teamsideline.com/commerccity de forma regular para obtener actualizaciones.

Nuestra meta es contar con una decisión acerca de cómo administrar la liga a más tardar a mediados de diciembre. Gracias por su tiempo y paciencia.

CAMPAMENTO DE BÁSQUETBOL JUVENIL

Este emocionante campamento de 4 semanas reemplazará nuestra liga de básquetbol juvenil esta temporada y enseñará a los jóvenes los fundamentos del básquetbol. Para los Grados de K - 6.

Centro Recreativo Bison Ridge

\$40/\$50

Semana de Inicio: 18 de ene

DESAFÍOS DE DESTREZAS DE BÁSQUETBOL

El Nuggets Skills Challenge (Desafío de Destrezas de los Nuggets) generalmente se lleva a cabo en asociación con CARA y con los Denver Nuggets. Debido a la incertidumbre con CARA, no estamos seguros de si este será el caso este año. Nuestra meta es llevar a cabo un desafío de destrezas de cualquier manera.

Los niños y las niñas demuestran sus destrezas y talentos en el básquetbol en el dominio del balón, el pase del balón, y el lanzamiento a la canasta en esta competencia GRATIS. Los mejores anotadores de cada grupo de edad avanzan a una competencia seccional y los mejores anotadores de la competencia seccional avanzan al campeonato estatal. Para obtener información, envíe un correo electrónico a Nic Jones a njones@c3gov.com Edades 6 - 13 años (al 30 de abril).

Las inscripciones se llevarán a cabo en línea este año por medio de Active. 5401.106

Lunes 1 de febrero, Centro Recreativo Bison Ridge

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

10 - 13 años de edad: 7:30 p.m. hora de reportarse; 8:00 p.m. hora de inicio

ESPORTS LEAGUE JUVENIL DE INVIERNO

LIGA NBA2K

Únete a uno de los programas deportivos de más rápido crecimiento en el país al inscribirte en NBA2K Sports League. Compite contra tus amigos en un entorno divertido, seguro y positivo mientras demuestras tus destrezas en NBA2K.

Para jóvenes de edades 9 - 14. Jugaremos en las consolas Playstation 4 en el Centro Recreativo Eagle Pointe las noches de los días de semana. Visita Teamsideline.com/commercecity para obtener más información.

Fecha Límite de Inscripción: 21 de ene 5601.103

Fechas: Semana del 18 de ene

Costo: \$25

**LÍNEA DIRECTA DEL TIEMPO / CLIMA:
POR FAVOR LLAMAR DESPUÉS DE LAS 5 P.M.
303-289-3757 O BIEN VISITE
TEAMSIDELINE.COM/COMMERCECITY**



DEPORTES DE PRIMAVERA

Debido a COVID y para poder encontrar las mejores y las más seguras experiencias posibles para nuestras familias de deportes juveniles, los cambios en nuestros programas pueden ocurrir en cualquier momento. Por favor consulte de forma regular teamsideline.com/commercecity para obtener información actualizada acerca de nuestros programas deportivos de primavera.

VOLEIBOL JUVENIL GRADOS 2 - 6 (DIVISIONES SEPARADAS PARA 2 ° - 4 ° Y PARA 5 ° - 6 °)

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

Fecha Límite de Inscripción: 10 de mar 5101.101

Hasta el 3 de mar • \$55/\$65

Después del 3 de mar • \$65/\$75

Fecha de Inicio: Semana del 22 de mar

VOLEIBOL JUVENIL – GRADOS 7 - 8

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

Fecha Límite de Inscripción: 10 de mar 5101.102

Hasta el 3 de mar • \$60/\$70

Después del 3 de mar • \$70/\$80

Fecha de Inicio: Semana del 22 de mar

Fútbol Juvenil

FÚTBOL MIXTO DE DIVISIÓN I: KINDERGARTEN - GRADO 1

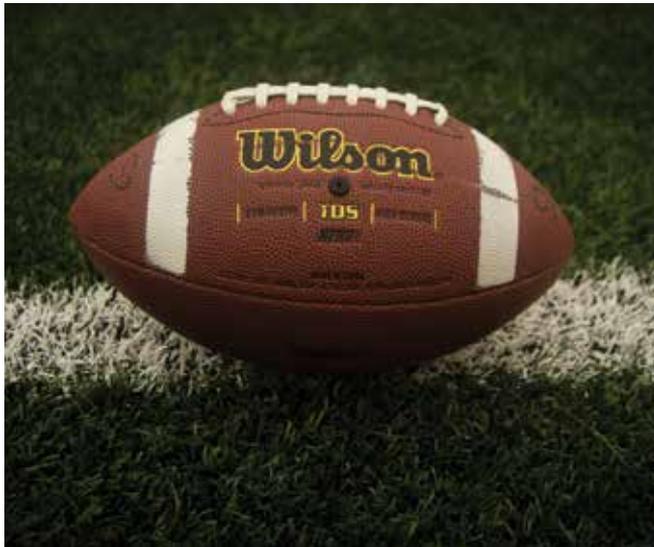
Este divertido programa para principiantes presenta las destrezas básicas y los fundamentos del fútbol, incluyendo el dominio del balón, el pase de balón y el tiro a la meta. Este programa se reúne una vez a la semana para practicar (días y horas determinados por el entrenador) y los partidos se juegan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

Fecha Límite de Inscripción: 3 de mar	5201.101
Hasta el 24 de feb • \$50/\$60	
Después del 24 de feb • \$60/\$70	
Fecha de Inicio: Semana del 15 de mar	

FÚTBOL MIXTO DE DIVISIÓN II: GRADOS 2 - 3

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

Fecha Límite de Inscripción: 3 de mar	5201.102
Hasta el 24 de feb • \$55/\$65	
Después del 24 de feb • \$65/\$75	
Fecha de Inicio: 15 de mar	



FÚTBOL MIXTO DE DIVISIÓN III: GRADOS 4 - 5

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

Fecha Límite de Inscripción: 3 de mar	5201.103
Hasta el 24 de feb • \$60/\$70	
Después del 24 de feb • \$70/\$80	
Fecha de Inicio: Semana del 15 de mar	

ESPORTS LEAGUE JUVENIL DE PRIMAVERA TORNEO FIFA DE RECESO DE PRIMAVERA

Demuestra tus destrezas FIFA en esta emocionante competencia de fin de semana de receso de primavera. Para jóvenes de edades 9 - 14. Juguemos en las consolas PlayStation 4 en el Centro Recreativo Eagle Pointe con el juego FIFA más reciente. Los finalistas recibirán premios.

Fecha Límite de Inscripción: 19 de mar	5601.104
Fechas: Del 26 - 27 de mar	
Costo: \$5	

LIGA FIFA

Demuestra tus destrezas FIFA en Playstation con esta liga emocionante y desafiante. Para jóvenes de edades 9 - 14. Juguemos los días de semana en el Centro Recreativo Eagle Pointe en consola Playstation 4. Visita teamsideline.com/commercecity para obtener más información.

Fecha Límite de Inscripción: 22 de mar	5601.105
Fechas: Semana del 29 de mar	
Costo: \$25	

TORNEOS JUVENILES DE PRIMAVERA DE WIFFLEBOL TORNEO DE RECESO DE PRIMAVERA DE WIFFLEBOL JUVENIL

Disfruta de tu tiempo libre y participa en el juego. Esta emocionante competencia de wifflebol de fin de semana brinda la oportunidad perfecta para mantenerte activo mientras te diviertes en un ambiente seguro y positivo con tus amigos.

Fecha Límite de Inscripción: 12 de mar	5701.101
Fechas: Del 19 - 20 de mar	
Costo: \$10/participante	

Para jóvenes de edades 9 - 14

División III: 9 - 10
 División II: 11 - 12
 División I: 13 - 14
 Fin de semana del 20 de marzo
 Visita teamsideline.com/commercecity para obtener más información.

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

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, 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 o bien 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).

ADAMS CITY WRESTLING CLUB

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

Director: Tim Lucero al 970-381-5020 o bien por correo electrónico en 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 por 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.

Presidente: Courtney Vance al 720-616-9757 o bien por medio de correo electrónico del Sitio web 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 obtener más información, visite: www.brightonyouthbaseball.com o bien comuníquese con Gordon Lancaster al 720-273-7933.

LIGAS DE DEPORTES PARA ADULTOS

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

DEPORTE DE LIGA	INFO. DISPONIBLE	COMIENZO DE LIGA	FINALIZACIÓN DE LIGA
Básquetbol de Invierno	Diciembre	Enero	Marzo
Voleibol de Invierno	Diciembre	Enero	Marzo
Summer Softball	March	May	July
Summer Kickball	March	May	July
Softbol de Verano	Marzo	Mayo	Julio
Softbol de Otoño	Julio	Agosto	Octubre
Futsal de Otoño	Julio	Agosto	Octubre

Lista de Jugadores Individuales

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

LIGA DE SOFTBALL DE VERANO - MIXTA

Forme un equipo de cinco hombres y cinco mujeres para la liga de softbol mixta para adultos, la cual comienza en abril. Un representante del equipo debe asistir a la reunión de la liga en el Centro Recreativo de Commerce City el miércoles 21 de abril a las 6:30 p.m. Los partidos se jugarán en Pioneer Park. Llame al 303-289-3706 para obtener información.

La Liga Mixta de los miércoles comienza el 5 de mayo

\$530 / \$550 (10 Partidos)

LIGA DE SOFTBALL DE VERANO - HOMBRES

Únase a la diversión del softbol nocturno de hombres adultos a partir de abril. Un representante del equipo debe asistir a la reunión de la liga en el Centro Recreativo de Commerce City el miércoles 21 de abril a las 5:30 p.m. Los partidos se jugarán en Pioneer Park. Llame al 303-289-3706 para obtener información.

La Liga E-Rec de los martes comienza el 4 de mayo

La Liga Industrial de los jueves comienza el 6 de mayo

\$550 / \$530 (10 Partidos)

JUEGOS INFORMALES DE PICKLEBALL EN BISON RIDGE

Los martes, de 5:30am - 12 p.m.

Los jueves, de 5:30am - 12 p.m.

JUEGOS INFORMALES DE VOLEIBOL

Bison Ridge – Gimnasio # 3

Los lunes, de 7:30 p.m. a 9:00 p.m.

Eagle Pointe – Gimnasio # 3

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

Ligas que comienzan en enero en Bison Ridge

LIGA MIXTA DE VOLEIBOL DE LUNES POR LA NOCHE

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

La Fecha Límite para Inscribirse es el 21 de enero

La Reunión de la Liga es el 19 de enero a las 6 p.m. en Bison Ridge

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

La Liga Comienza el 25 de enero

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

Llame al 303 289-3706 para obtener más información.

LAS JAULAS DE BATEO – REABREN EL 3 DE ABRIL

Las Jaulas de Bateo en Pioneer Park, 5902 Holly St., abren para la temporada 2021 el sábado 4 de abril. Las jaulas de bateo están abiertas si el clima lo permite (mínimo 45 grados y condiciones secas). Para obtener información acerca de las jaulas de bateo, llame al 303-289-3706 o bien visite c3gov.com/recreation.



Cancha de tenis

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

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

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

Renta del centro deportivo

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

Parque Fairfax, 6850 Fairfax St.

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

Parque Fronterra, 10020 Joplin St.

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

Parque Monaco, 5790 Monaco St.

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

Municipal Services Center, 8602 Rosemary St.

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

Parque Pioneer, 5902 Holly St.

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

Parque River Run, 11515 Oswego St.

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

Turnberry Park, 10725 Wheeling St.

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

Villages East Park, 11698 Chambers Rd.

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

PROGRAMAS JUVENILES

EXCLUSIVO PARA NIÑOS

Edades 6 - 10

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

Vi 8 de en	6-8:30 p.m.	\$10/\$12	7651.101BR
Vi 5 de feb	6-8:30 p.m.	\$10/\$12	7652.101 BR
Vi 5 de mar	6-8:30 p.m.	\$10/\$12	7653.101 BR
Vi 9 de abr	6-8:30 p.m.	\$10/\$12	7654.101 BR
Vi 14 de mayo	6-8:30 p.m.	\$10/\$12	7655.101 BR

EXHIBICIÓN DE ARTE SOBRE RUEDAS

Edades 6 - 10

¡Acompáñenos mientras le damos la bienvenida a la escuela de arte sobre ruedas DAVA! Bienvenido a un lugar donde podemos darle rienda suelta a nuestro lado creativo con actividades tales como pintura, dibujo, técnica mixta y mucha más.

Los lu del 5 - 26 de abr	4 - 5p.m.	\$35/\$45	7664.102 BR
--------------------------	-----------	-----------	-------------

CLUB DE CODIFICACIÓN

Edades 7 - 10

Crea tus propios juegos, animaciones y sitios web con lenguajes de codificación tal como Scratch, HTML / CSS y Python.

Lu 2 de feb	6-7:30 p.m.	\$5/\$9	7502.101 EP
Lu 16 de feb	6-7:30 p.m.	\$5/\$9	7502.102 EP
Lu 2 de mar	6-7:30 p.m.	\$5/\$9	7503.101 EP
Lu 16 de mar	6-7:30 p.m.	\$5/\$9	7503.102 EP
Lu 6 de abr	6-7:30 p.m.	\$5/\$9	7504.101 EP
Lu 20 de abr	6-7:30 p.m.	\$5/\$9	7504.102 EP
Lu 4 de mayo	6-7:30 p.m.	\$5/\$9	7505.101 EP
Lu 18 de mayo	6-7:30 p.m.	\$5/\$9	7505.102 EP

MASTERCHEF JR.

Edades 8 - 10

Imaginación, nuevas amistades y buena comida les esperan a sus hijos en nuestra cocina.

Los lu, del 8 - 22 de feb	2-2:45 p.m.	\$35/\$45	7612.101 BR
---------------------------	-------------	-----------	-------------

STEM FUNDAMENTALS CON PLAYWELL

Edades 6 - 10

¡Domina tus destrezas de ingeniería con Play-Well TEKnologies y con miles de piezas LEGO®! Aplica conceptos del mundo real en física, ingeniería y arquitectura a través de proyectos diseñados por ingenieros. Diseña y construye como nunca antes y explora tus ideas más descabelladas.

Los lu, del 1 - 21 de mar	4-5 p.m.	\$75/\$90	7663.102 BR
---------------------------	----------	-----------	-------------

PASEO A CABALLO PARA NIÑOS

Disfruta de tu receso de primavera en The Urban Farm aprendiendo caballería básica y paseando a caballo por un sendero corto. Incluye el transporte desde el Centro Recreativo Eagle Pointe

Edades 6 - 10

22 - 23 de mar, lu y ma	10 a.m.-2 p.m.	\$60/\$75	7613.101 EP
-------------------------	----------------	-----------	-------------

TIRO AL ARCO ELEMENTAL

Edades 8 - 10

Aprende seguridad, forma, secuencia de disparo y enfoque. Hay arcos disponibles para todos los participantes. Dejar y pasar por los niños en los Centros Recreativos Eagle Pointe o bien Bison Ridge.

Los sá del 10 - 24 de abr	mediodía-2 p.m.	\$35/\$45	7604.101 EP
Los sá, del 10 - 24 de abr	mediodía-2p.m.	\$35/\$45	7664.101 BR

PLATILLOS VOLADORES Y CATAPULTAS HECHAS A MANO

Edades 6 - 10

Manda cosas a volar por los aires - girando, flotando y volando. Haremos un mini aerodeslizador, discos voladores y un planeador tumblewing. Y no te olvides de las catapultas - ¿cómo podemos usar una palanca para construir la mejor catapulta? ¡Podrás construir una catapulta tipo Viking y Mini Office, así como un trabuquete!

Nota: Algunos proyectos pueden tomar dos clases.



CAMPAMENTOS DE VERANO

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

Además de nuestro Youth Camp Venture (de 6 a 10 años) y Adventure Trek (de 11 a 14 años), en el verano de 2021 comenzaremos a ofrecer un programa LIT (de 14 a 15 años) para jóvenes adolescentes que estén interesados en aprender más acerca de cómo trabajar con niños.

Reunión Informativa de Campamentos

Venga a una de nuestras reuniones informativas de campamento para obtener los paquetes de inscripción y las solicitudes de LIT, para un pequeño tour del Centro Recreativo Eagle Pointe, para conocer al equipo de liderazgo del campamento y para obtener respuestas a cualquier pregunta que usted pueda tener.

Paquetes de Inscripción

Todos los niños que asisten al campamento deben completar un paquete de inscripción antes de poder inscribirse.

Los paquetes de inscripción se pueden descargar en www.c3gov.com/camp a partir del 1 de febrero de 2021 o bien se pueden obtener en una de nuestras reuniones informativas de campamento. Los campistas que no hayan presentado los paquetes de inscripción completos no podrán inscribirse.

Reunión Informativa de Campamentos

Sábado 30 de enero 10 a.m. - Mediodía EP

Reunión Informativa de Campamentos

Miércoles 10 de febrero 6 - 8 p.m. EP

Abren las Inscripciones para los Campamentos

Miércoles 17 de febrero 10 a.m. EP y BR

Reunión de Información Previa al Campamento para Todas las Familias Inscritas

Miércoles 19 de mayo 6 p.m. EP

YOUTH CAMP VENTURE

Este campamento tradicional para niños de 6 a 10 años ofrece artes y artesanías, STEM, juego activo, natación y excursiones semanales. A partir del verano de 2021, el campamento se llevará a cabo principalmente al aire libre en el centro Recreativo Eagle Pointe. Habrá más información disponible acerca de los temas y viajes en nuestro sitio web a medida que se acerquen las fechas de inscripción.

De lunes - viernes del 7 de jun - 6 de ago \$135/\$160 por semana 7 a.m. - 6 p.m.

ADVENTURE TREK CAMP

Este campamento basado en excursiones ofrece una nueva aventura todos los días. Los jóvenes adolescentes de 11 a 14 años viajarán fuera del sitio para hacer caminatas, tours por museos, proyectos de servicio comunitario, y actividades acuáticas. Se puede dejar y pasar por los niños en el Centro Recreativo Eagle Pointe o bien en Second Creek Elementary School. Habrá más información disponible acerca de las excursiones en nuestro sitio web a medida que se acerquen las fechas de inscripción.

De lu - ju, del 7 de jun - 5 de ago Costo: \$135/\$160 per week 7 a.m.-6 p.m.

LÍDERES EN FORMACIÓN

Nuestro programa Lideres en Formación (LIT) está diseñado para adolescentes de 14 a 15 años que están pensando en una carrera de trabajar con niños. Los participantes completarán un curso de primeros auxilios / resucitación cardiopulmonar y aprenderán destrezas de liderazgo, resolución de conflictos, planificación de programas y técnicas seguras de supervisión. Los adolescentes que estén interesados deben completar una solicitud y participar en una entrevista. Si son seleccionados para participar, los adolescentes deben asistir a una capacitación obligatoria y comprometerse a asistir a un campamento de cuatro semanas de duración. Por favor tenga en cuenta que este programa será selectivo y es posible que no se elijan algunos solicitantes.

De lu - ju, del 7 de jun - 5 de ago Costo: \$135/\$160 7 a.m.-6 p.m.

Las solicitudes estarán disponibles el sábado 30 de enero a las 10 a.m. EP y BR *

La fecha límite de solicitud es el viernes 19 de marzo 5 p.m. EP y BR

Entrevistas del 5 al 16 de abril EP y BR

Capacitación obligatoria de lunes a jueves, del 7 al 10 de junio de 9 a.m. a 4 p.m. EP

Bloque del LIT A, de lunes a jueves, 14 de junio al 8 de julio de 7 a.m. a 6 p.m. EP

Bloque del LIT B, de lunes a jueves, 12 de julio al 5 de agosto de 7 a.m. a 6 p.m. EP

* Las solicitudes también estarán disponibles en línea en www.c3gov.com/camp

Los lu, del 13 - 24 de mayo 4 - 5p.m. \$30/\$45 7665.101 BR

PROGRAMAS PARA JÓVENES ADOLESCENTES

BOXEO

Edades 11 - 17

El boxeo es divertido, genera confianza en sí mismo y enseña la autodisciplina. Hay transporte disponible hacia y desde el gimnasio desde el Centro Recreativo Eagle Pointe y desde el Centro Recreativo Bison Ridge. GRATIS para residentes si el participante cumple con los requisitos de asistencia. Consulta el sitio web para actualizaciones.

STEM CHALLENGE WITH LEGO MATERIALS (CIENCIAS, TECNOLOGÍA, INGENIERÍA Y MATEMÁTICAS)

Edades 11 - 14

¡Domina tus destrezas de ingeniería con Play-Well TEKnologies y con miles de piezas LEGO! Aplica conceptos del mundo real en física, ingeniería y arquitectura a través de proyectos diseñados por ingenieros. Diseña y construye como nunca antes y explora tus ideas más descabelladas.

Edades 11 - 14 3-5 p.m. \$60/\$75 7851.101 BR

Los mi, del 6 - 27 de ene 5-7 p.m. \$80/\$95 7801.101 EP

GOOD FOOD PROJECT (PROYECTO DE BUENOS ALIMENTOS)

Edades 11 - 14

El Proyecto de Buenos Alimentos mejorará tu confianza en la cocina al enseñarte cómo cocinar las comidas que más te gustan, de una manera divertida y accesible. Nuestras clases son completamente prácticas, y puedes disfrutar de todo lo que preparas. Te irás de esta clase con destrezas prácticas que puedes usar de inmediato para cocinar con éxito cada platillo tal como se explica, o cambiarlo y darle tu propio toque.

Los lu, del 1 - 22 de feb 5-7 p.m. \$55/\$65 7801.102 EP

Los mi, del 3 - 24 de feb 3-5 p.m. \$55/\$65 7851.102 BR

TODO ESO MÁS UN RASPBERRY PI

Edades 11 - 14

Explora la naturaleza creativa de Raspberry Pi mientras investigamos los amplios usos de esta computadora en miniatura.

Los lu del 5 - 26 de abr 3-5 p.m. \$40/\$50 7851.104 BR

3D MODELING

Edades 11 - 14

¡Explora el mundo de rápido crecimiento de la impresión en 3D! Conoce el proceso de diseño: diseña tu propia creación, 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.

Los mi, del 7 - 28 de abr 5-7 p.m. \$60/\$70 7801.104 EP

PICKLEBALL

Edades 11 - 14

Pickleball es un deporte de raqueta que combina elementos del bádminton, tenis y tenis de mesa. ¡Aprende los conceptos básicos del juego mientras haces ejercicio y te diviertes!

Los lu del 3 - 24 de mayo 3-5 p.m. \$25/\$35 7851.105 BR

KICKBALL

Edades 11-14

Acompáñanos y descubre las múltiples variaciones que el kickball tiene para ofrecer. ¡Cada semana exploraremos una nueva variación para mantener el juego en constante cambio! ¡Diviértete y haz ejercicio con tus amigos!

Los mi, del 5 - 26 de mayo 5-7 p.m. \$25/\$35 7801.105 EP

LOS ANIMALES DE LA GRANJA EN URBAN FARM

Edades 11-17

Repórtate al Centro Recreativo Eagle Pointe y viaja hacia The Urban Farm para gozar de una experiencia de "La Vida en la Granja".

Los sáb del 1 - 22 de mayo 9 a.m.-2 p.m. \$75/\$90 7801.108 EP



¡QUÉ ROLLO! FOTOGRAFÍA

Edades 11 - 17

¿Tomas fotos divertidas con tus amigos, o bien trabajas seriamente en esto como forma de arte? Al trabajar con una cámara profesional, explora cómo configurar la escena, capturar la luz y encontrar los ángulos correctos.

Del 22 - 24 de mar 9 a.m. - 1 p.m. \$55/\$70 7851.106 BR

CABALGADA EN URBAN FARM

Edades 11 - 17

Repórtate al Centro Recreativo Eagle Pointe y viaja hacia The Urban Farm para montar a caballo y explorar la granja.

El ju / vi, 25 - 26 de mar 9 a.m. - 2 p.m. \$40/\$55 7801.109 EP

EXPLORADORES DE AVENTURAS: SERIES NEVADAS

Edades 11 - 17

¡La aventura está llamando a tu puerta con nuestra serie de aventuras nevadas! ¡Acompáñanos durante 4 días de diversión y emoción en la nieve!

Los sábados, del 13 - 27 8 a.m.-3 p.m. \$110/\$135 7851.107 BR

13 de ene - Tubos

20 de ene - Raquetas de Nieve

27 de ene - Patinaje sobre Hielo

EXPLORADORES DE AVENTURAS: SERIES X-TREMAS

Edades 11 - 17

¡La aventura está llamando a tu puerta con nuestra serie de aventuras x-tremas! ¡Acompáñanos durante 4 días de diversión y emoción!

Los sábados, del 3 - 24 de abr 8 a.m.-3 p.m. \$140/\$165 7851.108 BR

3 de abr - Tirolinas

10 de abr - Paracaidismo Bajo Techo

17 de abr - Curso de Cuerdas Altas

24 de abr - Escalada de Roca

THE PAGE TURNERS GRADOS

Edades 6-8

Consigue un libro, ponte cómodo y piérdete en la historia. Únete al personal de recreación 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 grupo se reúne durante todo el mes de forma virtual. Nos reuniremos en persona una vez al mes.

GRATIS

Enero: To Kill A Mockingbird (Matar un ruiseñor) 7851.103

Febrero: Fish in a Tree 7851.109

Marzo: The Lion, The Witch and The Wardrobe (El león, la bruja y el ropero) 7851.110

Abril: Tuck Everlasting (Tuck para siempre) 7851.111

Mayo: The Lightning Thief (El ladrón del rayo) 7851.112

PREMIOS JUVENILES DE ALCALDES Y COMISIONADOS DE ADAMS COUNTY (ACMCYA)

ACMCYA es un reconocimiento a los adolescentes entre las edades de 13 y 19 años que han superado la adversidad personal, que han creado cambios positivos en sus ambientes, o que han contribuido de su propia manera para hacer de sus vidas o de sus comunidades un lugar mejor donde vivir. El ACMCYA es un programa escalonado que reconoce a los candidatos a nivel local y a nivel del condado. Si conoce a jóvenes que usted piensa que serían buenos candidatos para ACMCYA, llame al 303.289.3674 para obtener más información.

¿Quieres Participar y Contribuir? ¡Estamos aceptando solicitudes para el año escolar 2020 / 2021!

COMITÉ ASESOR DE JÓVENES Y ADOLESCENTES

Los miembros del YAC son jóvenes de 11 a 17 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!

¿TE GUSTARÍA FORMAR PARTE DEL YAC?

Nos encantaría contar con tu presencia el próximo año escolar 2020 - 2021. Pasa por una solicitud en el Centro Recreativo Eagle Pointe o Bison Ridge, o descarga una de nuestro sitio web en www.c3gov.com. Por favor llame a Ali Hall al 303-289-3674 si tienes alguna pregunta.

SOCIAL HUB EDADES: 11 - 17 BISON RIDGE

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

GRATIS de lunes - miércoles de 5:30 - 8:30 pm

Los formularios de exención disponible en el sitio web: se requiere un formulario de exención para todos los participantes.

SESIONES INFORMALES SIN INSCRIPCIÓN PREVIA EDADES: 11 - 17 EAGLE POINTE

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

GRATIS, de martes - viernes 5:30-8:30 p.m.
Los sábados Mediodía-5 p.m.

Los formularios de exención disponible en el sitio web: se requiere un formulario de exención para todos los participantes.

Programa DE BECAS Recreacionales



¡TODAS LAS EDADES PUEDEN SOLICITAR!

El Departamento de Parques, Recreación y Golf (PRG, por sus siglas en inglés) de la ciudad ofrece un programa de becas para residentes de Commerce City que demuestren necesidad financiera. Residentes de todas las edades pueden solicitar obtener hasta un 50% de descuento en una sesión de clase con precio de \$21 o más.

Para obtener más información, comuníquese con su centro recreativo local:

Centro Recreativo Eagle Pointe, 303-289-3760
Centro Recreativo Bison Ridge, 303-286-6800

Las becas son financiadas en parte por la Fundación Quality Community (QCF, por sus siglas en inglés) y por el Programa de Subsidios para Desarrollo Comunitario (CDBG, por sus siglas en inglés) de la ciudad.



Programa de Becas Goodfriends

Adultos 55 años o mayores pueden solicitar becas para programas de los centros recreativos Bison Ridge y Eagle Pointe.



¡Clases de ejercicios, Excursiones, Eventos Especiales, Programas, membresías de Centro Recreativo y mucho más!

¡SÁQUELE *Jugo* A LA VIDA!

¡SIGA AL DEPARTAMENTO DE PARQUES, RECREACIÓN Y GOLF DE COMMERCE CITY

en Facebook y Instagram!

 facebook.com/commercecityparksrecgolf

 instagram.com/commercecityparksrecgolf

