



GUÍA DE PARQUES Y RECREACIÓN DE COMMERCE CITY

Otoño 2016

La inscripciones comienzan el 1 de agosto

c3gov.com/recreation



Inauguración de la construcción del nuevo centro de recreación otoño 2016



Commerce City Recreation Center
6060 East Parkway Drive
Commerce City, CO 80022
303-289-3760

ECRWSS
Postal Patron

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

Otoño/Invierno: Tiempo de divertidos eventos familiares.

Commerce City es la sede de 21 parques, 25 millas de senderos, más de 840 acres de parques y espacios abiertos, y el campo de golf Buffalo Run de nivel campeonato. Con más de 200 oportunidades de recreación en interiores como en exteriores, Commerce City tiene algo que ofrecer para cada temporada. Salir y probar algo nuevo!



PRESCOLAR DE OTOÑO KINDER KIDS – Con nosotros, aprender es una divertida aventura. Kinder Kids es un programa escolar de todo el año continuo y licenciado por el estado. Los niños de 4 y 5 años aprenden por medio de interacciones en grupos pequeños y actividades apropiadas para su edad, incluyendo arte, música, movimiento, teatro y narrativa. Nuestras clases son pequeñas, por lo que cada participante recibe mucha atención. Tenemos dos maestros por cada 15 estudiantes. Más información sobre cómo inscribir a sus hijos en la página 31.

NOCHE DE ARTESANIAS MADRE/HIJA – Vengan a crear manualidades del Día de Acción Gracias guiadas por un artista profesional. Madres e hijas, abuelas y nietas y tías y sobrinas son bienvenidas. Mayores de 6 con un adulto

Lun 1/21 5:30-8 p.m.
7001.301 \$10/\$12 Commerce City Recreation Center

FESTIVAL DE OTOÑO CREEPY HOLLOWES – Niños, vengan con sus disfraces a disfrutar de este festival anual. Vamos a transformar el centro de recreación en un lugar de diversión para toda la familia con artesanías, juegos y premios. Comienza tu recorrido de “Dulces y Triquiñuelas” con la bolsita con golosinas que te llevarás al irte. Edades: 2 a 10 años con sus padres.

Sáb 10/29 1-4 p.m.
GRATIS Commerce City Recreation Center

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

Sáb 11/12 7 a.m.-1 p.m.
GRATIS Adams City High School, 7200 Quebec Pkwy.



¿Cómo se llega al Centro Recreativo?

Los autobuses 48 y 88 de RTD tienen parada en el Centro Recreativo. Para detalles, visite rtd-denver.com o llame al 303-299-6000.

CENTRO RECREATIVO

6060 E. Parkway Drive
Tel: 303-289-3760
Fax: 303-289-3783
Lun-Vie • 5:30 a.m.-9:30 p.m.
Sáb-Dom • 8 a.m.-5:30 p.m.

La piscina cierra media hora antes que las instalaciones.

SALA DE JUEGOS

Lun • 8:30 a.m.-8:30 p.m.
Mar-Vie • 8:30 a.m.-4:30 p.m.
Sáb • 8:30 a.m.-Mediodía
Dom • 8:30 a.m.-4:30 p.m.

Sin cita, 11 a 17 años
Mar-Vie • 5:30-8:30 p.m.
Sáb • Mediodía-5 p.m.

CENTRO PARA ADULTOS/ANCIANOS

Lun/Mié/Vie • 8:30 a.m.-3:30 p.m.
Mar/Jue • 8:30 a.m.-4:30 p.m.
Información adulto 303-289-3720

PARADISE ISLAND

5/28-8/6 • Lun-Dom, 10 a.m.-6 p.m.
8/7-8/30 • Sáb-Dom 10 a.m.-6 p.m.
9/2-9/5 • Vie-Lun 10 a.m.-6 p.m.

CIERRES DEL CENTRO

Ago. 22-Sept. 5
Oct. 26-30 (gimnasia cerrado)
Oct. 29 - a Mediodía
Nov. 24
Dic. 24 at 1 p.m.
Dic. 25
Dic. 31 at 1 p.m.
Ene. 1, 2017

NUMEROS IMPORTANTES

Inscripción clases/eventos
303-289-3789
Teléfono de Clima para Atletismo
303-289-3757
Mostrador para Tercera Edad
303-289-3756
Buffalo Run Golf Course
303-289-1500

PERSONAL DE DEPARTAMENTO

Carolyn J. Keith,
CPRP, Directora
Karen A. O'Donnell,
CPRE, CTRS, Gerente de Recreación
Mike Brown,
Gerente de planificación de parques y operaciones
Paul Hebinck,
PGA, Gerente de Golf
Lori Rodcay,
Asistente administrativa ejecutiva

ÍNDICE

Inscripción e información	2-3	
Para más información, llamar al 303-289-3760		
Danza	4-5	
Para más información, llamar al 303-289-3660		
Actividades Familiares	6	
Para más información, llamar al 303-289-3659		
Ejercicios	7-10	
Para más información, llamar al 303-289-3762		
Gimnasia	11-13	
Para más información, llamar al 303-289-3660		
Artes Marciales	14	
Para más información, llamar al 303-289-3660		
Tercera Edad	15-19	
Para más información, llamar al 303-289-3720		
Interés Especial	20	
Para más información, llamar al 303-289-3720		
Deportes	21-25	
Llamar al 303-289-3705 para juveniles o al 303-289-3763 para adultos		
Natación	26-30	
Para más información, llamar al 303-289-3711		
Jóvenes	31-33	
Llamar al 303-289-365 para prescolares y niños o al 303-289-3674 para adolescentes		
Parques y Senderos	34-38	
Para más información, llamar al 303-289-3760		
Golf	39-40	
Para más información, llamar al 303-289-1500		

Cómo leer esta guía

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

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

	DÍA	FECHA	HORA	
NUMERO DE INSCRIPCIÓN	Lun	8/1	8-9 a.m.	COSTO PARA RESIDENTE/NO RESIDENTE
1234.123			\$7/\$8	

La inscripción para las clases de invierno/primavera comienza el 1 de agosto. Los participantes pueden inscribirse en línea, en persona o por teléfono. Las clases nuevas o que son parte de un programa específico se identifican con el logo correspondiente.

¡NUEVO!

Significa que es un nuevo curso o actividad.



Programa juvenil que ofrece actividades positivas como una alternativa al crimen y a la violencia.



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



INSTALACIONES DE RECREACION

¡Pases, tarjetas perforadas y mucho más!



¡Compre hoy mismo sus pases para el Centro Recreativo!

- Los pases se venden en el Centro Recreativo de Commerce City, 6060 E. Parkway Dr.
- Los pases recreativos "Play" cuestan \$5 para residentes, \$6 para miembros corporativos y \$7 para no residentes.
- Se requiere prueba de residencia para los descuentos para residentes.
- Se requiere prueba de edad para comprar o renovar la tarjeta.
- Los niños y jóvenes de 3 a 15 años deben estar acompañados de un padre o guardián para completar la inscripción.
- Las tarjetas son válidas por dos años. No hay reembolsos.
- El costo de reemplazar una tarjeta perdida es \$5.

Aranceles del Centro de Recreación

Commerce City ofrece instalaciones, programas y clases de calidad a precios accesibles. Los paquetes de membresía para residentes y no residentes incluyen acceso a una variedad de clases gratis de ejercicios físicos, piscina calefaccionada, pista cubierta, sala de pesas y cardio, gimnasio y pelota-paleta.

Entrada diaria/Sin reservas

Llegue en cualquier momento del día y aproveche los aranceles bajos. La entrada incluye el uso de la piscina y de la sala de vapor, la pista cubierta, el centro de pesas y cardio, el gimnasio (para voleibol y baloncesto) y la cancha de pelota-paleta.

	Niño 3-7	Joven 8-17	Adulto 18-61	Anciano 62+
Diario	\$3.75	\$4.75	\$6	\$4.75
Residente con Play Pass	\$1	\$2	\$3	\$2
No residente con Play Pass	\$1.50	\$3.75	\$5	\$3.75
Corporación con Play Pass			\$3.50	\$3.50

Costos para Residentes

	Tarjeta 20 visitas	Pase mensual	Pase 6 meses	Membrcía anual
Adultos individuales	\$48	\$24	\$108	\$187.50
Niños individuales, Edad 3-7	\$16	\$8	\$36	\$62.50
Jóvenes individuales, Edad 8-17	\$32	\$16	\$72	\$125
Ancianos individuales, Edad 62+				\$12
Familia de dos				\$250
Famliia de cuatro*				\$375

*Cada persona adicional \$25

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

Costos para No Residentes

	Tarjeta 20 visitas	Pase mensual	Pase 6 meses	Membrcía anual
Adultos individuales	\$80	\$40	\$180	\$312.50
Niños individuales, Edad 3-7	\$24	\$12	\$54	\$93.75
Jóvenes individuales, Edad 8-17	\$60	\$30	\$135	\$235
Ancianos individuales, Edad 62+	\$60	\$12.50	\$75	\$150
Familia de dos				\$406.25
Familia de cuatro*				\$641.25

*Cada persona adicional \$30

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

Tarifas corporativos	\$56	\$28	\$126	\$218.75
-----------------------------	------	------	-------	----------

¡Use al máximo su pase "Play" de recreación!

El pase "Play" de recreación es una tarjeta con todos estos grandes beneficios:

- Una tarjeta con MEGA opciones: Use una tarjeta para perforaciones, pases o membrecías.
- Ahorre más: Disfrute de los descuentos diarios en el ingreso al Centro Recreativo de Commerce City y al Paradise Island Pool (sólo para residentes)

Calificaciones de residencia

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

- Identificación válida con foto (licencia de conducir, tarjeta del estado) con ciudad de residencia. Si la identificación NO muestra una dirección en Commerce City, usted necesitará uno de los siguientes:
- Boleta de servicios públicos (gas, electricidad, teléfono o agua), con dirección de la ciudad, 0
- Inscripción para votar con dirección de la ciudad, 0
- Registro del carro o del seguro con dirección de la ciudad.

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

INSCRÍBASE TEMPRANO PARA LAS CLASES DE OTOÑO

Inscríbase en línea, en persona o por teléfono



Cómo inscribirse

La inscripción para las clases de otoño y los programas comienza el 1 de agosto.

- Por teléfono: 303-289-3789
- En persona: 6060 E. Parkway Dr.
- En línea: c3gov.com/recreation

Si se inscribe en línea por primera vez, usted necesitará establecer una cuenta con la información de pago y de contacto. Siga las indicaciones que aparecen en la pantalla. Si usted ya tiene una cuenta reciente, ingrese directamente a esa cuenta. Por favor, tener en cuenta: Las cuentas nuevas tardan 24 horas en activarse, sin contar fines de semana y días feriados. Asegúrese que usted abre la cuenta con suficiente tiempo antes el 1 de agosto, cuando comienza la inscripción para las clases de verano. No se pueden hacer reservaciones por Internet desde un celular.

Descuentos corporativos

Los adultos que trabajan en Commerce City son elegibles para membrecías y aranceles de ingreso con descuento. Para calificar, los adultos deben proveer un ID válido con foto y un talón de cheque de un negocio de Commerce City.

Programa de becas

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

Los mayores de 62+ también pueden solicitar hasta \$50 de descuento por medio del programa Goodfriends (Buenos Amigos). Para más información, llamar al Centro Recreativo al 303-289-3760.

Donaciones

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

Código de Conducta

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

Política de no discriminación

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

Normas de entrenamiento personal

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

Acta de Estadounidenses con Incapacidades

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

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

Para ayudar a Parques, Recreación y Golf de Commerce City a hacer los arreglos necesarios, le pedimos que llame con suficiente anticipación a la fecha de su

participación para hablar de los arreglos necesarios con nuestro personal. Por favor, entienda que, dependiendo del arreglo que sea necesario, se necesitará llamar con mucha anticipación. Si no lo hace, eso podría causar retrasos temporarios en su participación o inscripción en sus programas o actividades. Si tiene preguntas con respecto al Acta de Estadounidenses con Incapacidades (ADA, en inglés), llame a Karen O'Donnell al 303-289-3751

Declaración de eximición de responsabilidad

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

Normas sobre las fotografías

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



PRIMERO EN SU CLASE

La progresión hasta la actuación comienza con lo básico



Las edades indicadas para estas clases de baile son guías generales. Los instructores recomendarán el nivel apropiado para cada estudiante basado en la habilidad de esos estudiantes. Los estudiantes que comiencen en una clase pueden ser transferidos a otra clase, según sus habilidades.

Inscríbase temprano para aprovechar los descuentos en los aranceles. Las clases de actuación del otoño culminan con un recital de invierno en diciembre.

Movimientos creativos

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

No Actuación, Edad 3

Lun	9/12-10/24	9-9:30 a.m.
1001.303	hasta el 9/6	\$25/\$29
	on 9/7	\$35/\$39

Lun	11/7-12/12	9-9:30 a.m.
1002.303	hasta el 11/2	\$22/\$26
	el 11/3	\$32/\$36

Actuación, Edades 3-4

Lun*	9/12-recital	5:30-6 p.m.
1001.302	hasta el 9/6	\$50/\$58
	el 9/7	\$60/\$68

**No hay clase 10/31*

Mar*	9/13-recital	5:30-6 p.m.
1001.301	hasta el 9/6	\$50/\$58
	el 9/7	\$60/\$68

**No hay clase 11/8*

Ballet & Tap (zapateo americano)

Los niños aprenderán lo básico y luego progresarán a las clases de baile, desarrollando el equilibrio, los pasos, las tres posiciones y el movimiento de los pies. Las clases incluyen niños y niñas que se divierten y expresan por medio del baile. Se requieren zapatillas de ballet o de zapateo americano. Las clases intermedias y avanzadas requieren participación previa en recitales y la aprobación del instructor para registrarse.

No Actuación,

Principiantes, actuación, edad 4

Lun	9/12-10/24	9:30-10:15 a.m.
1101.301	hasta el 9/6	\$35/\$40
	el 9/7	\$45/\$50

Lun	11/7-12/12	9:30-10:15 a.m.
1102.301	hasta el 11/2	\$32/\$36
	el 11/3	\$42/\$46

Actuación,

Principiantes, actuación, edades 5-6

Lun*	9/12-recital	6-6:45 p.m.
1101.302	hasta el 9/6	\$58/\$66
	el 9/7	\$68/\$76

**No hay clase 10/31.*

Mar*	9/13-recital	6-6:45 p.m.
1101.305	hasta el 9/6	\$58/\$66
	el 9/7	\$68/\$76

**No hay clase 11/8.*

Mié*	9/14-recital	6-6:45 p.m.
1101.303	hasta el 9/6	\$58/\$66
	el 9/7	\$68/\$76

**No hay clase 11/2.*

Principiantes, actuación, edades 7-8

Mar*	9/13-recital	6:45-7:45 p.m.
1101.304	hasta el 9/6	\$61/\$69
	el 9/7	\$71/\$79

**No hay clase 11/8*

Nivel intermedio, sólo con invitación del instructor

Lun*	9/12-recital	6:45-7:30 p.m.
1121.301	hasta el 9/6	\$58/\$66
	el 9/7	\$68/\$76

**No hay clase 10/31*

Avanzado, sólo con invitación del instructor

Lun*	9/12-recital	7:30-8:15 p.m.
1141.301	hasta el 9/6	\$58/\$66
	el 9/7	\$68/\$76

**No hay clase 10/31*



ANÍMESE A DANZAR

Estas clases ofrecen algo para personas de toda edad



Tap (zapateo americano) y Jazz, actuación

¡Dele sabor a sus movimientos aprendiendo los pasos del jazz! Los bailarines aprenderán movimientos y combinaciones más avanzados. Los participantes explorarán la autoexpresión y desarrollarán autodisciplina y confianza. Se requieren zapatillas de ballet o de zapateo americano. Edades 9-12

Mar*	9/13-recital	7:45-8:45 p.m.
1131.301	hasta el 9/6	\$61/\$69
	el 9/7	\$71/\$79

*No hay clase 11/8

Pompones, actuación

El programa de pompones prepara a las porristas para los equipos de escuela secundaria, universidad o grupos profesionales. Esta clase enseña movimientos agudos y limpios por medio de combinación de pompones y movimientos. Estas clases se concentran en las muchas habilidades que se requieren, como baile, saltos y vueltas. Edades 8-15

Mié*	9/14-recital	7-8 p.m.
1501.301	hasta el 9/6	\$61/\$69
	el 9/7	\$71/\$79

*No hay clase 11/2

Danza lírica, actuación

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

Mié*	9/14-recital	8-9 p.m.
1341.301	hasta el 9/6	\$61/\$69
	el 9/7	\$71/\$79

*No hay clase 11/2

Hip Hop, actuación

Muévase y diviértase al aprender las combinaciones de sonidos de la popular música hip hop con esta danza de alta energía y estilo libre.

Beginning, ages 7-10

Jue*	9/15-recital	5:30-6:30 p.m.
1201.301	hasta el 9/6	\$58/\$66
	el 9/7	\$68/\$76

*No hay clase 11/3 or 11/24

Intermediate, ages 11-16

Jue*	9/15-recital	6:30-7:30 p.m.
1211.301	hasta el 9/6	\$58/\$66
	el 9/7	\$68/\$76

*No hay clase 11/3 or 11/24

Advanced, by instructor invitation only

Jue*	9/15-recital	7:30-8:30 p.m.
1241.301	hasta el 9/6	\$58/\$66
	el 9/7	\$68/\$76

*No hay clase 11/3 or 11/24



DISFRUTE EN FAMILIA DE LOS DIVERTIDOS EVENTOS DE ESTE OTOÑO



Prescolar de Otoño Kinder Kids

Con nosotros, aprender es una divertida aventura. Kinder Kids es un programa escolar de todo el año continuo y licenciado por el estado. Los niños de 4 y 5 años aprenden por medio de interacciones en grupos pequeños y actividades apropiadas para su edad, incluyendo arte, música, movimiento, teatro y narrativa. Nuestras clases son pequeñas, por lo que cada participante recibe mucha atención. Tenemos dos maestros por cada 15 estudiantes. Más información sobre cómo inscribir a sus hijos en la página 31.

Noche de Artesanías Madre/Hija
Vengan a crear manualidades del Día de Acción Gracias guiadas por un artista profesional. Madres e hijas, abuelas y nietas y tías y sobrinas son bienvenidas. Mayores de 6 con un adulto

Lun 11/21 5:30-8 p.m.
7001.301 \$10/\$12

Festival de Otoño Creepy Hollows

Niños, vengan con sus disfraces a disfrutar de este festival anual. Vamos a transformar el centro de recreación en un lugar de diversión para toda la familia con artesanías, juegos y premios. Comienza tu recorrido de "Dulces y Triquiñuelas" con la bolsita con golosinas que te llevarás al irte. Edades: 2 a 10 años con sus padres.

Sáb 10/29 1-4 p.m.
GRATIS

9Health Fair, Feria De Salud

La feria ofrece exámenes gratuitos y de bajo costo, así como vacunas contra la gripe. También hay actividades de bienestar y recursos para mejorar la salud y condición física dentro de su familia. Para obtener más información sobre la Feria 9Health, visite www.9healthfair.org

Sáb 11/12 7 a.m.-1 p.m.
GRATIS

Adams City High School,
7200 Quebec Pkwy.

Centro Cultural de Commerce City

Visite el primer museo de historia de Commerce City. Aprenda sobre la historia, negocios, organizaciones, personas y mucho más.

Sáb 10 a.m.-2 p.m. o con cita previa.
6505 E. 60th Ave., 303-288-2590





CENTRO DE RECREACIÓN DE COMMERCE CITY-HORARIO DE CLASES DE EJERCICIOS GRUPALES



Para ver los horarios del actual grupo de ejercicios, por favor visítalo en el mostrador central o www.c3gov.com/recreation. Para mejorar nuestro servicio a la comunidad, las clases se ajustan periódicamente durante el año. Los cambios se realizan los viernes antes de la finalización del calendario del grupo de ejercicios.

Las clases se realizan en la sala de ejercicios en el primer piso, cerca de las canchas de pelota-paleta y del gimnasio.

*Todas las clases, excepto las marcadas con un asterisco, están incluidas con la membresía y con la tarjeta de marcado.

Las clases grupales y de ejercicios acuáticos están incluidos en la membresía anual o mensual y en las tarjetas de 20 marcas de SilverSneakers. Las clases con asterisco requieren inscripción previa. Inscribáse en una clase resaltada visitando o llamando al mostrador de inscripción al 303-289-3789.

20/20 Fitness

¿Tiene una hora libre? ¿No está seguro si hacer cardio o fortalecer? Pruebe esta clase, que le dará 20 minutos de cardio, 20 minutos de fortalecer y luego una serie de ejercicios abdominales.

Ciclismo para todos los niveles

Desafíe su ejercicio físico con terreno simulado para ciclismo. Usted controla la resistencia en todo momento al recorrer colinas, praderas y laderas simuladas.

Bokwa

Bokwa es una interesante mezcla de hip hop y danza aeróbica que se conecta con la danza de estilo sudafricano.

Cardio Kick y otros ejercicios

Esta clase de alta energía incorpora combinaciones de aerobismo y boxeo patadas, movimientos de fortalecimiento y ejercicios de desafío centrales. Todo esto en una clase que desarrolla múltiples aspectos de la aptitud física.

Fitness Boot Camp

Desafíe su resistencia, velocidad, agilidad, fuerza y equilibrio con estas rutinas de ejercicios. Todos los ejercicios se pueden adaptar a los distintos niveles de aptitud física.

Kickboxing/Strength Express

Combinaciones de intensidad moderada de golpes y patadas para hacer latir su corazón.

Low-Impact Kickboxing

Ejercicios aeróbicos completos de bajo impacto y combinaciones de patadas y golpes para acelerar los latidos del corazón y revitalizar el cuerpo.

Pasos de bajo impacto

Una serie de ejercicios que incorpora pasos coreografiados y entrenamiento de resistencia.

Power Circuit

Se trata de una clase enfocada en el desarrollo de fuerza que incluye ejercicios de tonificación musical junto con segmentos cardíacos para formar y tonificar el cuerpo entero.

Fortaleza para Personas Mayores

Esta clase se enfoca en fortalecer los músculos de una manera segura y progresiva. La clase termina con ejercicios de relajación para que usted se prepare para el resto del día.



SilverSneakers® Circuit

Combine diversión y ejercicios para aumentar su resistencia cardiovascular y muscular por medio de una serie de ejercicios. Se usan pesas de manos, tubos elásticos y pelotas, a la vez que se incorpora una coreografía de aerobismo sin impacto para fortalecer la parte superior del cuerpo. Se ofrece una silla para apoyo. Se termina con estiramiento total para relajarse luego en una posición cómoda.



SilverSneakers® Classic

Diviértase y muévase al compás de la música realizando ejercicios diseñados para aumentar el tono muscular, aumentar el movimiento y ayudar en actividades de la vida diaria. Se usan pesas de manos, tubos elásticos y pelotas para los ejercicios de resistencia. Se provee una silla para tener un apoyo.



SilverSneakers® Yoga

Una variedad de movimientos para mejorar la postura y aumentar la flexibilidad y la amplitud de movimiento. Se ofrece una silla para apoyo para los ejercicios y posturas diseñados para aumentar la flexibilidad, el equilibrio y la amplitud de movimiento. Los ejercicios de respiración y la relajación final promueven la reducción del estrés y la claridad mental.

Totally Toned

Una mezcla de ejercicios tonificadores para una sesión de entrenamiento que le darán energía a mitad del día.

*Weight Loss Boot Camp

Este entrenamiento para grupos pequeños, a cargo de un instructor certificado, está diseñado para proveer atención individual y motivación grupal. Queme calorías y ponga a prueba sus límites por medio de una combinación de ejercicios cardíacos y de fortalecimiento. Este "campamento" incluye pre post evaluaciones para medir su progreso. Se aceptan personas de todo tipo de aptitud física.

*Women on Weights

Esta clase es solamente para mujeres y se ofrece en grupos pequeños. Las participantes se entrenan para mejorar y desarrollar sus músculos, perder grasa corporal, aumentar el metabolismo y desarrollar confianza.

Yoga

Nutra su mente y su cuerpo por medio de poses, respiración y relajación. El yoga ahora está incluido en las membresías y visitas de un día sin costo extra. El número de colchonetas es limitado, por lo que sugerimos que traiga su propia colchoneta.

Zumba®

Deje de lado su rutina de ejercicios y participe de esta clase inspirada en bailes latinos. La clase tiene un límite de 35 participantes, aceptados por orden de inscripción. Se recomienda llegar temprano.

Zumba Sentao®

¿Qué pasa cuando se usa una silla para agregar movimientos que quemen calorías a la clase de Zumba ya llena de energía. El resultado es Zumba Sentao. Esta clase es mitad Zumba y mitad Zumba Sentao. La clase tiene un límite de 35 participantes.



PASE DE PRINCIPIANTE A PROFESIONAL CON UN ENTRENADOR PERSONAL



Orientación para la Sala de Pesas

¿Primera visita al Centro de Recreación de Commerce City?
¿Primera vez que hace pesas? Participe de una orientación GRATIS de 30 minutos sobre el uso de las pesas, dictada por un entrenador certificado, para que usted aprenda cómo usar las máquinas de manera segura y correcta para un ejercicio corporal total.

Evaluación de Aptitud Física

Identifique sus puntos débiles y fuertes, establezca metas realistas y mida su progreso por medio de esta evaluación. El examen completo de aptitud física incluye todos los componentes: composición corporal, resistencia cardiovascular, Fortaleza muscular, resistencia muscular y flexibilidad.

\$25/\$30

Body Composition

Composición Corporal

¿Cuánto tejido adiposo (grasa) tiene usted en el cuerpo?
¿Cuántas libras tiene usted que bajar, 5, 10 o 20? ¿Está usted dentro de los parámetros de salud? ¿Qué debe hacer para bajar la grasa? Haga una cita y usted encontrará todas las respuestas después de una prueba de medición de pliegues de la piel con un calibre.

Llamar al 303-289-3762 para una evaluación GRATIS.

Consulta de aptitud física

Si usted es nuevo al mundo de los ejercicios físicos y no sabe dónde comenzar (porque la televisión, las revistas y los amigos le dan muchos consejos), venga a hablar con el coordinador de ejercicios físicos para informarse de qué es real y qué no lo es. Traiga todas sus preguntas y aprenda lo que se debe hacer para controlar su salud.

Para una cita gratis de 30 minutos. 303-289-3762.

Entrenamiento Personal

El entrenamiento personal incorpora evaluación física, establecimiento de metas y educación de salud como parte de una serie de ejercicios diseñados para las necesidades y metas específicas de cada individuo. El programa está a cargo de un entrenador personal certificado nacionalmente. Si usted quiere perder peso, fortalecer sus músculos, o mejorar su salud, nuestros entrenadores personales lo ayudarán a llegar a esas metas y le enseñarán las técnicas, ejercicios y motivación para alcanzarlas.

UNA HORA DE ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL

1 one-hour session*	\$35/\$40
3 sesiones de una hora	\$99/\$114
6 sesiones de una hora	\$186/\$201
10 sesiones de una hora	\$290/\$305

**Las sesiones de una hora sólo se pueden comprar por clientes que regresen y que previamente tenían paquetes de 3, 6 o 10 sesiones.*

SESION DE AMIGOS (2 PERSONAS)

3 sesiones de una hora	\$81/\$96 por persona
6 sesiones de una hora	\$150/\$165 por persona
10 sesiones de una hora	\$230/\$245 por persona

ESPECIAL DE ENTRENAMIENTO PERSONAL PARA OTOÑO

Ahorre \$10 cuando reserva un paquete de 3 sesiones durante el mes de septiembre.

(La compra debe realizarse durante el mes de septiembre. Sesiones caducan seis meses a partir de la fecha de compra).

Para registrarse para entrenamiento personal, complete el formulario de historia clínica y entréguelo en el mostrador de recepción del Centro Recreativo o envíelo por fax al 303-289-3783. Descargue el formulario en línea en c3gov.com/recreation (en la pestaña "Fitness & Wellness") o pida una copia en el mostrador de recepción. Los formularios deben completarse antes de registrarse. Las sesiones de entrenamiento personal no usadas caducan a los 6 meses de la fecha de compra. No se proveen reembolsos debido a la caducidad de las sesiones.

Para más información sobre estos y otros servicios de aptitud física o para concertar una cita con un profesional en ejercicios físicos, llamar al 303-289-3762.



PONGASE EN FORMA CON ESTAS CLASES ESPECIALES



Seminario de Levantamiento de Pesas para Mujeres

De principiantes a profesionales, sin estar en forma usted puede impedir su propio éxito en la sala de pesas. No estar en forma y no ejecutar los ejercicios adecuadamente puede llevar a heridas o impedir ganar fuerza. Estos seminarios para mujeres se enfocan en la forma apropiada de levantamiento de pesas, desde anatomía y articulaciones hasta técnicas de acción. Venga vestida apropiadamente para practicar varias técnicas de levantamiento de pesas, con la supervisión de un entrenador certificado. Los participantes aprenderán a ejecutar perfectamente levantamientos complejos, desde piernas dobladas hasta pesos muertos y empuje contra el banco. Se requiere pre-registrarse y que haya cuatro participantes para que comience la sesión. Mayores de 16 años

Sesión 1: Parte inferior

Sáb	10/29	8:30-10 a.m.
3401.301	\$10/\$15	

Sesión 2: Parte superior

Sáb	12/17	8:30-10 a.m.
3402.301	\$10/\$15	

Levantamiento de pesa para adolescentes

Estar en buenas condiciones físicas aumenta la autoestima y la confianza de los jóvenes y mejora su habilidad atlética. Las clases incluyen dos horas de aprendizaje práctico para planear ejercicios efectivos y para aprender a usar el equipo apropiadamente y con seguridad. Los adolescentes de 14 y 15 años, si completan el aprendizaje práctico, tendrán identificación validada para entrar en la sala de pesas. Edad: 14-18. Inscripción previa requerido.

Sesión 1

Sáb	9/17	10-11:30 a.m.
3111.301	\$15/\$20	

Sesión 2

Sáb	11/19	10-11:30 a.m.
3112.301	\$15/\$20	

Viaje a Manitou Springs Incline

Viaje con nosotros y traiga a un amigo para participar de la visita a Manitou Springs Incline. Aunque se trata sólo de una milla y 2744 pasos de promedio, la inclinación es de un 41 % en los 2000 pies de la escalada. Este viaje es sólo para quienes están listos para ese desafío. Se proveerá transporte hacia y desde el lugar. Regístrese lo antes posible. El cupo es limitado a 14 personas. Traiga agua y comida para recuperarse después del esfuerzo. Mayores de 16

Sáb	9/10	4:30-10:30 a.m.
<i>(El transporte saldrá puntualmente. El horario de regreso dependerá del horario que el grupo termine la escalada.)</i>		
3002.301	\$7/\$12	

Mujeres y Pesas

En esta clase para mujeres en grupos pequeños las participantes usarán el entrenamiento para tonificar y esculpir los músculos, perder grasa corporal, aumentar el metabolismo y aumentar la autoconfianza. Se requiere pre-registrarse y que haya cuatro participantes para que comience la sesión.

Sesión 1

Sáb	9/17-10/22 (6 semanas)	8:30-9:30 a.m.
3101.302	\$25/\$30	

Sesión 2

Sáb	11/5-12/10 (5 semanas*)	8:30-9:30 a.m.
3102.302	\$21/\$25	

*No hay clase 11/26.

Entrenamiento intensivo para perder peso

Este entrenamiento personalizado en grupos pequeños, a cargo de un entrenador certificado, está diseñado para darle atención individual a cada participante y para motivar a los participantes a perder peso. Queme calorías y ponga su cuerpo al límite por medio de ejercicios cardio y de fortalecimiento. Las sesiones incluyen mediciones para evaluar el progreso. Se aceptan personas de toda condición física. Pre-registration is mandatory as a minimum of four participants are required for a session to begin.

Sesión 1

Mar/Jue	9/13-10/20 (6 semanas)	4:30-5:30 p.m.
3701.301	\$65/\$75	

Sesión 2

Mar/Jue	11/1-12/8 (6 semanas*)	4:30-5:30 p.m.
3702.301	\$60/\$70	

*No hay clase 11/26.

Introducción al Yoga para Principiantes

Sea parte de un grupo pequeño de yoga enfocado en principiantes. Quizá usted nunca practicó yoga o quizá se siente intimidado por participar de una clase en vivo. Aprenda las poses esenciales para desarrollar su práctica para que luego pueda practicar en grupo. No se necesita experiencia previa. Traiga una colchoneta (o use una de las nuestras). Se requiere pre-registrarse y que haya cuatro participantes para que comience la sesión. Mayores de 16

Sesión 1

Mié	9/14-10/5 (4 semanas)	4:30-5:30 p.m.
3241.301	\$18/\$23	

Excepto que se indique lo contrario, todas las clases en esta página requieren un mínimo de cuatro participantes para comenzar.



OPORTUNIDADES DE EJERCICIOS Y BIENESTAR PARA PERSONAS MAYORES



Consulte detalles de todos los programas de ejercicios, incluyendo el programa grupal SilverSneakers®, clases de natación y otros, en la página 8-9.

Intercambio de adornos y desayuno comunitario

Todos son bienvenidos para participar del desayuno comunitario anual e intercambio de adornos de SilverSneakers®. Traiga su propio desayuno y un adorno para intercambiar.

Mié 12/7 9:30-10:30 a.m.
3903.301 GRATIS Sala de manualidades

Registros de actividades, relojes inteligentes y cuentapasos

La tendencia actual en ejercicios físicos es tecnología portable que le da al usuario en tiempo real datos como el ritmo cardíaco, pasos, calorías, distancias diarias y más. Con tantas opciones, ¿cómo sabe uno lo que tiene que comprar? ¿Conoce usted la diferencia entre un registro de actividades, un cuentapasos y un reloj inteligente? Venga a conversar sobre las distintas marcas y a analizar cuál es la mejor opción para usted. El principal objetivo es darle información sobre el costo, la capacidad y las características de las principales tecnologías portables de ejercicios físicos. Se requiere pre-registrarse.

Mié 10/12 10-11 a.m.
3905.301 \$3/\$5 Sala de manualidades

Grupo de Caminata para Ancianos

¿Está usted lo suficientemente activo en su rutina diaria como para mantenerse sano? ¿Necesita motivación para comenzar a moverse y quiere hacerlo en un ambiente seguro? Venga al grupo de caminata para ancianos. Camine tanto como quiera y disfrute de socializar con otros. No se necesita inscribirse. Simplemente venga y participe.

El primer y tercer viernes del mes, 10 a.m.
Cancha de baloncesto del Centro Recreativo

Camina y Gana

Los participantes que vienen a seis sesiones recibirán un cupón para un almuerzo GRATIS. Para recibir el cupón, los participantes deben caminar por lo menos 20 minutos por sesión.

El primer y tercer viernes del mes, 10 a.m.
Cancha de baloncesto del Centro Recreativo

Bienvenida a nuevos miembros de SilverSneakers®

Los miembros les dan la bienvenida a todos los nuevos miembros de los adultos mayores. Estos eventos proveen la oportunidad de informarse sobre los programas de ejercicios y bienestar, recibirán una visita guiada de las instalaciones y aprenderán cómo usar apropiadamente el equipo de gimnasia. Por favor, llamar al 303-289-3762 para hacer una cita para la visita guiada.



HAGA SU MOVIMIENTO

Las clases para principiantes se enfocan en movimiento



La inscripción para las clases enseñadas por padres y para preginmasia comienza el **1 de agosto**.

Gimnasia enseñada por padres

Introduzca a su hijo a los movimientos de gimnasia. Usted y su hijo aprenderán lo básico, cómo caer y moverse, con actividades divertidas usando lonetas, danza, un curso de obstáculos y más. Edades 2-4 y el padre

Mié	9/14-10/19	9:30-10:15 a.m.
2101.301	hasta el 9/5	\$22/\$26
	on 9/6	\$32/\$36
Sáb	9/17-10/22	9-9:45 a.m.
2101.302	hasta el 9/5	\$22/\$26
	on 9/6	\$32/\$36
Mié	11/9-12/14	9:30-10:15 a.m.
2102.301	hasta el 10/31	\$22/\$26
	on 11/1	\$32/\$36
Sáb	11/12-12/17	9-9:45 a.m.
2102.302	hasta el 10/31	\$22/\$26
	on 11/1	\$32/\$36

Pre-gimnasia

Instructores certificados presentan a los niños lo básico de la gimnasia usando distintos elementos. La clase es mixta. Niños y niñas exploran cómo mover el cuerpo usando canciones, balones y paracaídas. Esta clase mejorar la coordinación, la habilidad motriz, la autoconfianza y la habilidad de escuchar. Edades 4-5

Mié	9/14-10/19	10:30-11:15 a.m.
2201.301	hasta el 9/5	\$22/\$26
	el 9/6	\$32/\$36
Sáb	9/17-10/22	10-10:45 a.m.
2201.302	hasta el 9/5	\$22/\$26
	el 9/6	\$32/\$36
Sáb	9/17-10/22	11-11:45 a.m.
2201.303	hasta el 9/5	\$22/\$26
	el 9/6	\$32/\$36
Mié	11/9-12/14	10:30-11:15 a.m.
2202.301	hasta el 10/31	\$22/\$26
	el 11/1	\$32/\$36
Sáb	11/12-12/17	10-10:45 a.m.
2202.302	hasta el 10/31	\$22/\$26
	el 11/1	\$32/\$36
Sáb	11/12-12/17	11-11:45 a.m.
2202.303	hasta el 10/31	\$22/\$26
	el 11/1	\$32/\$36

La inscripción anticipada para las clases de principiantes, principiantes avanzados e intermedios comienza el **22 de agosto para residentes y el 24 de agosto para no residentes**, para la sesión 1 y termina el 5 de septiembre. A partir del 3 de septiembre, la inscripción tardía sólo se aceptará si hay cupo disponible y el costo de la clase tendrá un recargo de \$10. **La inscripción temprana para la sesión 2 para los residentes comienza el 24 de octubre y para los no residentes el 26 de octubre y termina el 31 de octubre.** A partir del 1 de noviembre la inscripción tardía sólo se aceptará si hay cupo disponible y el costo de la clase tendrá un recargo de \$10. Regístrese temprano para asegurar su lugar y disfrutar del descuento en el costo de la clase.

Gimnasia básica

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

Lun	9/12-10/17	4:30-5:30 p.m.
2301.301	hasta el 9/5	\$26/\$30
	el 9/6	\$36/\$40
Lun	9/12-10/17	5:30-6:30 p.m.
2301.302	hasta el 9/5	\$26/\$30
	el 9/6	\$36/\$40
Mié	9/14-10/19	4:30-5:30 p.m.
2301.303	hasta el 9/5	\$26/\$30
	el 9/6	\$36/\$40
Mié	9/14-10/19	6:30-7:30 p.m.
2301.304	hasta el 9/5	\$26/\$30
	el 9/6	\$36/\$40
Sáb	9/17-10/22	Noon-1 p.m.
2301.305	hasta el 9/5	\$26/\$30
	el 9/6	\$36/\$40
Lun	11/7-12/12	4:30-5:30 p.m.
2302.301	hasta el 10/31	\$26/\$30
	el 11/1	\$36/\$40
Lun	11/7-12/12	5:30-6:30 p.m.
2302.302	hasta el 10/31	\$26/\$30
	el 11/1	\$36/\$40
Mié	11/9-12/14	4:30-5:30 p.m.
2302.303	hasta el 10/31	\$26/\$30
	el 11/1	\$36/\$40
Mié	11/9-12/14	6:30-7:30 p.m.
2302.304	hasta el 10/31	\$26/\$30
	el 11/1	\$36/\$40
Sáb	11/12-12/17	Noon-1 p.m.
2302.305	hasta el 10/31	\$26/\$30
	el 11/1	\$36/\$40



Gimnasia básica avanzada

Esta clase continúa con la instrucción de nivel básico, aunque incluye nuevas habilidades. Esta clase enfatiza forma, posición del cuerpo y conexiones. Los participantes deben recibir primero la aprobación del instructor. Edades 6-17

Lun 9/12-10/17 4:30-5:30 p.m.
2311.304 hasta el 9/5 \$26/\$30
el 9/6 \$36/\$40

Lun 9/12-10/17 6:30-7:30 p.m.
2311.301 hasta el 9/5 \$26/\$30
el 9/6 \$36/\$40

Mié 9/14-10/19 5:30-6:30 p.m.
2311.303 hasta el 9/5 \$26/\$30
el 9/6 \$36/\$40

Sáb 9/17-10/22 Noon-1 p.m.
2311.302 hasta el 9/5 \$26/\$30
el 9/6 \$36/\$40

Lun 11/7-12/12 4:30-5:30 p.m.
2312.304 hasta el 10/31 \$26/\$30
el 11/1 \$36/\$40

Lun 11/7-12/12 6:30-7:30 p.m.
2312.301 hasta el 10/31 \$26/\$30
el 11/1 \$36/\$40

Mié 11/9-12/14 5:30-6:30 p.m.
2312.303 hasta el 10/31 \$26/\$30
el 11/1 \$36/\$40

Sáb 11/12-12/17 Noon-1 p.m.
2312.302 hasta el 10/31 \$26/\$30
el 11/1 \$36/\$40

Gimnasia intermedia

Esta clase ofrece nuevos desafíos con enseñanzas más avanzadas, como vigas y rutinas de gimnasia. Los gimnastas continúan desarrollando su autoconfianza en un ambiente seguro y divertido. Los participantes deben demostrar dominio de las habilidades básicas y recibir aprobación del instructor para participar del nivel intermedio. Edades 6-17

Lun 9/12-10/17 6-7:30 p.m.
2321.301 hasta el 9/5 \$29/\$33
el 9/6 \$39/\$43

Mié 9/14-10/19 6-7:30 p.m.
2321.302 hasta el 9/5 \$29/\$33
el 9/6 \$39/\$43

Lun 11/7-12/12 6-7:30 p.m.
2322.301 hasta el 10/31 \$29/\$33
el 11/1 \$39/\$43

Mié 11/9-12/14 6-7:30 p.m.
2322.302 hasta el 10/31 \$29/\$33
el 11/1 \$39/\$43

Cómo vestirse e información de las lecciones

Vestimenta

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

Lecciones privadas

Sobresalga en gimnasia con estas clases personalizadas con un instructor de calidad. Los días y horarios de clases se arreglan entre el participante y el instructor. Se aceptan participantes de todas las edades y niveles. Para inscribirse para una clase privada, llamar al 303-289-3660.

1/2-hr Privada (1 persona) \$20/\$26

Lección Privada (1 persona) \$34/\$40

Lección Semiprivada (hasta 3 personas) \$42/\$50





ESPIRITU DE EQUIPO

Los equipos CARA ofrecen una oportunidad de competir en gimnasia



La inscripción para los programas de los equipos CARA comienza el 4 de abril para residents y el 3 de diciembre para no residents. Las inscripciones con menos de una semana de anticipación tienen un sobrecargo de \$10. Para disfrutar de las clases que aquí se enumeran, inscribise lo antes posible.

Equipo Femenino de Gimnasia CARA Equipo Nivel 2

Este programa precompetitive prepara a los gimnastas para la competencia. Los participantes aprenden a hacer saltos hacia adelante y hacia atrás sobre vigas (barras) y las técnicas apropiadas para otras actividades. Tras dominar esas habilidades, los participantes memorizan los movimientos y crean rutinas. Se necesita la aprobación del instructor para inscribirse. Edades 6-17

Mar	9/6-9/27	5:30-7:30 p.m.
2401.301	hasta el 8/31	\$28/\$33
(4 wks)	el 9/1	\$38/\$43
Jue	9/8-9/29	5:30-7:30 p.m.
2401.302	hasta el 9/2	\$28/\$33
(4 wks)	el 9/3	\$38/\$43
Mar	10/4-10/25	5:30-7:30 p.m.
2402.301	hasta el 9/28	\$28/\$33
(4 wks)	el 9/29	\$38/\$43
Jue	10/6-10/27	5:30-7:30 p.m.
2402.302	hasta el 9/30	\$28/\$33
(4 wks)	el 10/1	\$38/\$43
Mar	11/1-11/15	5:30-7:30 p.m.
2403.301	hasta el 10/26	\$21/\$26
(3 wks)	el 10/27	\$31/\$36
Jue	11/3-11/17	5:30-7:30 p.m.
2403.302	hasta el 10/28	\$21/\$26
(3 wks)	el 10/29	\$31/\$36
Mar	11/29-12/20	5:30-7:30 p.m.
2404.301	hasta el 11/23	\$28/\$33
(4 wks)	el 11/24	\$38/\$43
Jue	12/1-12/22	5:30-7:30 p.m.
2404.302	hasta el 11/25	\$28/\$33
(4 wks)	el 11/26	\$38/\$43

Equipo Femenino de Gimnasia CARA Equipo Obligatorio Niveles 3 y 4

Los participantes demuestran dominio completo de las habilidades y han memorizado combinaciones para competir en gimnasia por equipo. Los elegidos para participar se preparan para las competencias de verano en todo el estado. Este equipo enfatiza diversión, actitud deportiva, aptitud física y establecimiento de metas. Edades 6-17

Mar/Jue	9/6-9/29	5:30-7:30 p.m.
2411.301	hasta el 8/31	\$75/\$80
	el 9/1	\$85/\$90
Mar/Jue	10/4-10/27	5:30-7:30 p.m.
2412.301	hasta el 9/28	\$75/\$80
	el 9/29	\$85/\$90
Mar/Jue*	11/1-11/29	5:30-7:30 p.m.
2413.301	hasta el 10/26	\$75/\$80
	el 10/27	\$85/\$90
Mar/Jue	12/1-12/22	5:30-7:30 p.m.
2414.301	hasta el 11/25	\$66/\$71
	el 11/26	\$76/\$81

*No class 11/24.

Equipo Femenino de Gimnasia CARA Equipo Niveles Opcionales

Los participantes demuestran maestría en las habilidades y en la memorización de combinaciones al competir en equipo. Los participantes se preparan para las competencias de verano contra equipos en todo el estado. Este equipo enfatiza la diversión, la conducta deportiva, la aptitud física y el establecimiento de metas. Edades 6-17

Mar/Jue	9/6-9/29	7:15-9:15 p.m.
2421.301	hasta el 8/31	\$75/\$80
	el 9/1	\$85/\$90
Mar/Jue	10/4-10/27	7:15-9:15 p.m.
2422.301	hasta el 9/28	\$75/\$80
	el 9/29	\$85/\$90
Mar/Jue*	11/1-11/29	7:15-9:15 p.m.
2423.301	hasta el 10/26	\$75/\$80
	el 10/27	\$85/\$90
Mar/Jue	12/1-12/22	7:15-9:15 p.m.
4214.301	hasta el 11/25	\$66/\$71
	el 11/26	\$76/\$81

*No class 11/24.

Clínica de Habilidades de las Vacaciones de Invierno – Niveles de equipo CARA

Mar/Jue	12/27 & 12/29	5:30-7:30 p.m.
2451.301	hasta el 12/21	\$28/\$33
	el 12/22	\$38/\$43
Mar/Jue	12/27 & 12/29	7:15-9:15 p.m.
2451.302	hasta el 12/21	\$28/\$33
	el 12/22	\$38/\$43



MEZCLESE CON LAS ARTES MARCIALES

Reduzca el estrés, mejore la productividad y aumente su autoconfianza



Taekwondo

Taekwondo desarrollar la autodisciplina, resistencia, coordinación y la confianza en sí mismo a través de la práctica de ZenDoKwon, Taekwondo, y kick boxing. Los estudiantes pueden participar en los torneos locales. Edad: 8 años en adelante o con la aprobación del instructor.

Sesión 1

Mar	9/13-10/18	6:30-8 p.m.
1051.301	hasta el 9/7 el 9/8	\$32/\$36 \$42/\$46
Mar/Jue	9/13-10/20	6:30-8 p.m.
1051.302	hasta el 9/7 el 9/8	\$60/\$64 \$70/\$74
Jue	9/15-10/20	6:30-8 p.m.
1051.303	hasta el 9/9 el 9/10	\$32/\$36 \$42/\$46

Sesión 2

Mar	11/8-12/13	6:30-8 p.m.
1052.301	hasta el 11/2 el 11/3	\$32/\$36 \$42/\$46
Mar/Jue*	11/8-12/15	6:30-8 p.m.
1052.302	hasta el 11/2 el 11/3	\$55/\$59 \$65/\$69
Jue*	11/10-12/15	6:30-8 p.m.
1052.303	hasta el 11/4 el 11/5	\$27/\$31 \$37/\$44

*No hay clase 11/24.





DISFRUTE DE LA ABUNDANCIA DEL OTOÑO



Special events take place at the Older Adult/Senior Center

Desayunos con galletas y salsa blanca

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

Mar 10/25 7-10 a.m.
\$3.50 a la puerta

Danza comunitaria para adultos mayores

Commerce City ha organizado un baile e invita a los residentes de hogares de ancianos de toda la región. Abra su ropero, busque aquel vestido o aquel traje y lustre sus zapatos. Vístase para impresionar y venga a encontrarse con otros y a bailar "toda la noche". Venga con su cónyuge o con sus amigos a compartir una tarde de comida, música y baile en el Centro de Recreación de Commerce City. Y hágase de nuevos amigos de otros centros de ancianos.

Vie 10/7 5-8 p.m.
4601.303 \$5/\$6

Decorar calabazas

Se proveerá una calabaza y las herramientas para este divertido evento. Cree una calabaza "de terror" para tenerla lista frente a su casa cuando lleguen a pedir "dulces o triquiñuelas."

Lun 10/31 10-11:30 a.m.
4601.301 \$5/\$6

Karaoke y Root Beer Floats

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

Mar 11/8 4-6 p.m.
4601.305 \$5/\$6

Torneo de Dominó

¿Le gusta competir amablemente con sus amigos? Entonces este es un torneo para usted. Se aceptan jugadores de todos los niveles para una tarde de dominó (por eliminación directa). Los ganadores recibirán premios, pero la diversión es para todos. Se proveerá un refrigerio.

Mié 11/23 11 a.m.
4601.304 \$5/\$6

Té de Madres e Hijas

Vamos a regresar a la sala de té de la época victoriana en este popular evento. Se invita a abuelas, hijas y nietas a vestirse adecuadamente y luego viajar con nosotros a Victoria's Tiny Tea Room en Eaton, Colorado. Antes de compartir los cuatro platillos de té, usted podrá probarse interesantes sombreros, boas y guantes. El costo incluye el transporte y la comida.

Sáb 11/19 11 a.m.-3:30 p.m.
4601.302 \$22 por persona

Noche de Talento en el Centro para Adultos Mayores

Deje brillar todo su talento en esta 2da. Noche Anual de Talentos. Comparta música, arte y otros talentos en este evento organizado por el Comité Asesor de Ancianos. Se servirán postres antes del comienzo del show. Para participar, contactar a Zach Roth al 303-289-3720 o a alguno de los miembros del comité.

Mar 11/29 5-7 p.m.
4601.306 \$4/\$5

El Taller de Santa Claus y Goodfriends para las fiestas

Aproveche esta oportunidad para seleccionar la decoración perfecta para Navidad o algún adorno interesante para la casa en la época de fiestas. Done sus elementos de fiestas en las semanas antes del evento. Todas las ganancias se destinarán al fondo de becas de Goodfriends. Traiga su mejor bocadillo para las fiestas para compartir con otros.

Vie 12/9 9 a.m.-1 p.m.

Galletas y Villancicos

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

Mié 12/21 1-3 p.m. GRATIS

Almuerzo de cumpleaños

Venga y encuéntrese con nuevos amigos y disfrute de música en vivo a la vez que servimos el almuerzo. \$2 de descuento para los miembros del programa de ejercicios SilverSneakers®. La inscripción termina el jueves antes de la fecha del almuerzo. Las puertas se abren a las 11:45 a.m. para las personas en sillas de ruedas y personas con necesidades especiales. La carta noticiosa *On the Move* incluye el menú. Pida su comida para llevar llamando al 303-289-3756.

Mar 9/20 Mediodía
4201.301 \$7/\$9

Mar 10/18 Mediodía
4201.302 \$7/\$9

Mar 11/15 Mediodía
4201.303 \$7/\$9

Mar 12/20 Mediodía
4201.304 \$7/\$9

Día de Sopas

Traiga un amigo para compartir esta sopa saludable y deliciosa, acompañada de bollitos de pan y de postre, todo por sólo \$3.50. Los fondos se destinan programa de becas de Goodfriends.

Ordene su comida para llevar llamando al 303-289-3756.

Vie 10/14 11 a.m.-1 p.m.
Sopa: Chili \$3.50 a la puerta

Vie 12/9 11 a.m.-1 p.m.
Sopa: Potato \$3.50 at the door



La vida no es fácil

Venga a compartir sus experiencias, buenas y malas, en este grupo de apoyo mensual. A partir del primer lunes de mayo, el Centro de Recreación de Commerce City tendrá un grupo en el que usted podrá compartir las alegrías y dolores de la vida diaria, como envejecer, perder a ser querido, problemas financieros, diagnósticos médicos, o cuidado personal. Steve Latham, especialista en recursos de Commerce City, coordinará este grupo.

Lun 9/12 10 a.m.
Lun 10/3 10 a.m.
Lun 11/7 10 a.m.
Lun 12/5 10 a.m.

911: Detrás de las escenas

¿Qué pasa cuando una persona llama al 911? ¿Cómo funciona el proceso? Esta presentación lo llevará detrás de las escenas del personal de 911 y cómo se responde a las llamadas.

Mar 10/11 10 a.m.-Mediodía
4701.301 \$2/\$3

Remedios naturales para cuidar la salud con Elizabeth Yarnell, ND

A veces el cuerpo nos da serios problemas. Infórmese sobre maneras totalmente naturales recomendadas por expertos para tratar dolencias rápidamente y de manera segura y efectiva en el hogar.

Mié 11/9 10 a.m.-Mediodía
4701.302 \$5/\$6

Introducción al Cuidado de Otros: Consejos para cuidarse cuando uno cuida a otros

¿Está usted a cargo de cuidar a un familiar o un amigo que es débil, discapacitado, alguna información crónica o incapacidad cognitiva? Entonces este taller es para usted, el cuidador. Cuidar a otros puede durar muchos años y la tendencia es que el cuidador debe poner su vida entre paréntesis por ese tiempo. Lo invitamos que se mantenga abierto al cambio para pensar en otras maneras que usted pueda proveer el cuidado y cómo usted puede tomar acciones a favor de usted mismo aprendiendo las técnicas de cuidarse a uno mismo. Se tratará de una sesión divertida con Nicole Hartog, de Senior Reach, quien compartirá consejos en los pasos para identificar las fuentes de tensiones y cómo manejarlas, cómo evitar los pensamientos negativos propios, cómo pedir ayuda y cómo cuidarse a uno mismo.

Vie 11/4 1-2:30 p.m.
4701.303 \$2/\$3

ACTIVIDADES DIVERTIDAS Y SIN INSCRIPCIÓN

Visite el centro para ancianos para disfrutar de juegos de mesa, cartas, rompecabezas, conversaciones y diversión. También puede ver los libros para pedir prestados. Se aceptan donaciones de libros, VHS, DVDs y rompecabezas.

¿Preguntas? Llame al 303-289-3720.

Actividad	Día	Hora	Lugar
Rompecabezas	Lun-Vie	8:30 a.m.-3:30 p.m.	Ctr. Recreativo
Dominó	Lun	Mediodía	Ctr. Recreativo
Libro de recuerdos	2do Lun	9 a.m.-12:30 p.m.	Ctr. Recreativo
Comida compartida/ Bingo	1er Mar	Mediodía	Ctr. Recreativo
Cine de Tarde	4to Mar	1 p.m.	Ctr. Recreativo
Bunco	2do Mar	1 p.m.	Ctr. Recreativo
Colchas y costuras	Mié	9-1 p.m.	Ctr. Recreativo
Bingo	4to Jue	1 p.m.	Ctr. Recreativo
Cuencas	Vie	10 a.m.-Mediodía	Ctr. Recreativo
Juegos con cartas	Vie	1 p.m.	Ctr. Recreativo
Billares	Lun-Vie	8:30 a.m.- 4:30 p.m.	Ctr. Recreativo
Grupo de caminata	1er y 3er Vie	10 a.m.	Ctr. Recreativo



LOS BOLETOS MÁS BUSCADOS EN LA CIUDAD Y USTED ESTA INVITADO

Excursiones de un día



Fecha	Día	Actividad #	Título	Lugar	Nivel	Hora	Costo R/NR
SEPTIEMBRE							
9/7	Mié	4501.312	De compras en la ciudad <i>Visitaremos boutiques y negocios exclusivos en la zona de la Ciudad Vieja de Fort Collins.</i>	Fort Collins	3	9 a.m.-3 p.m.	\$6/\$7
9/8	Jue	4401.301	Comprando en la ciudad (artesanías) <i>Compras de elementos de arte y artesanías para su próximo proyecto.</i>	Área de Denver	2	9 a.m.-5 p.m.	\$6/\$7
9/10	Sáb	4501.313	¡NUEVO! Colorado Artfest <i>Visite más de 170 puestos con todo tipo de obras de arte, desde esculturas de tamaño real hasta fotos y joyas.</i>	Castle Rock	3	9 a.m.-3 p.m.	\$8/\$9
9/12	Lun	4501.314	Picnic y juegos en el E.B. Rains Park <i>Disfrute de un picnic y de juegos de jardín al aire libre en un parque y con amigos.</i>	Northglenn	3	10 a.m.-2 p.m.	\$8/\$9
9/13	Mar	4501.301	Aguas termales Indian Springs <i>Relájese en estas aguas termales naturales. La entrada no está incluida en el costo del viaje.</i>	Idaho Springs	3	8:30 a.m.-3 p.m.	\$9/\$10
9/15	Jue	4501.315	¡NUEVO! Almuerzo en "Zoka's Restaurant & Bar" <i>Visite el pie de las montañas del Bosque Nacional Pike para una auténtica experiencia de cena en Colorado.</i>	Pine	1	11 a.m.-2 p.m.	\$6/\$7
9/16	Vie	4501.316	Museo Redstone en Lyons <i>Recorra el museo en esta antigua escuela en la ciudad histórica de Lyons. Por favor, notar que caminaremos grandes distancias.</i>	Lyons	3	9 a.m.-3 p.m.	\$6/\$7
9/19	Lun	4501.304	Cena en "Wishbone" <i>Disfrute un plato americano favorita en este restaurante operado por la misma familia desde 1963.</i>	Westminster	1	4:30-8 p.m.	\$6/\$7
9/21	Mié	4501.317	Rockies vs. St. Louis Cardinals <i>Vamos a alentar a los Rockies desde asientos a la sombra y de fácil acceso.</i>	Denver	3	Noon-5 p.m.	\$20/\$21
9/23	Vie	4501.308	Vamos a pescar <i>Disfrute de un día en el lago. Debe traer su licencia de pesca, su equipo, silla y comida para compartir con seis personas.</i>	Se anunciará	3	8:30 a.m.-5 p.m.	\$6/\$7
9/25	Dom	4501.318	NEW! Rocky Mountain Repertory Theatre <i>Venga a mirar "Million Dollar Quartet," inspirada por la famosa sesión de grabación de Sun Records con Presley, Cash, Lewis y Perkins en una de las más grandes sesiones de improvisación musical en la historia. Asientos limitados. Nota: Este lugar está ubicado a una alta elevación.</i>	Grand Lake	2	11 a.m.-9 p.m.	\$37/\$38
9/28	Mié	4501.319	Salón de la Fama de Rodeo Profesional <i>Visitaremos este museo con exhibiciones sobre la historia del rodeo, grandes vaqueros, galería de arte y una arena.</i>	Colorado Springs	2	9:45 a.m.-5 p.m.	\$12/\$13
OCTUBRE							
10/1	Sáb	4501.320	Días de la Sidra <i>Celebre la tradición agrícola de Lakewood con entretenimiento en vivo, actividades y deliciosos bocadillos de la cosecha.</i>	Lakewood	3	10:30 a.m.-4 p.m.	\$13/\$14
10/5	Mié	4501.321	Los sonidos de los ciervos <i>Vamos a ir al Parque Nacional Rocky Mountain para escuchar a los ciervos en la época celo. Traiga su pase para el parque.</i>	Estes Park	3	2-10 p.m.	\$8/\$9
10/6	Jue	4401.302	Compras en la ciudad (segunda mano) <i>Buscaremos objetos usados en las tiendas locales</i>	Área de Denver	2	9 a.m.-5 p.m.	\$6/\$7
10/12	Mié	4501.310	Juegos de azar <i>Traiga algo de dinero para jugar y disfrute del paisaje de las montañas de camino a Black Hawk.</i>	Black Hawk	3	9 a.m.-3 p.m.	\$6/\$7
10/17	Lun	4501.322	Almuerzo y película <i>Disfrute de un almuerzo y una película con amigos. La entrada al cine está incluida en el precio.</i>	Denver	1	11 a.m.-5 p.m.	\$6/\$7
10/19	Mié	4501.303	Viaje misterioso <i>Shhhhhhh... ¡Es un secreto! Lo aguarda un viaje sorpresa con el personal. Inscribese lo antes posible.</i>	???	2	9 a.m.-5 p.m.	\$10/\$11
10/20	Jue	4501.323	¡NUEVO! Serie de Cocina Internacional "Pierogies Factory" <i>Disfrute de deliciosa cocina polaca, incluyendo pierogi con una amplia variedad de rellenos.</i>	Lakewood	1	11 a.m.-2 p.m.	\$6/\$7
10/21	Vie	4501.309	Vamos de pesca <i>Disfrute de un día de pesca. Debe traer su licencia de pesca, su equipo, silla y comida para compartir con seis personas.</i>	Se anunciará	3	8:30 a.m.-5 p.m.	\$6/\$7
10/24	Lun	4501.305	Cena en "Pepper Pod" <i>Clásica comida en un restaurante popular abierto en 1913.</i>	Hudson	1	4:30-8 p.m.	\$6/\$7
10/26	Mié	4501.324	Museo "Ciudad Fantasma" <i>El Museo de la Ciudad Fantasma es un lugar divertido e histórico que recuerda cómo eran las ciudades del viejo oeste a finales del siglo XIX y principios del siglo XX.</i>	Colorado Springs	3	9 a.m.-5 p.m.	\$13/\$14

NIVEL 1 – Estacionamiento, caminata corta, actividad mínima.

NIVEL 2 – Actividad moderada, caminata a distancia, algo de escaleras.

NIVEL 3 – Caminata a larga distancia, escalares, al aire libre en elevación.

Luego de que se llega a la fecha límite de cancelación, no se reembolsa el costo del viaje. Todos los otros viajes son no-reembolsables si la cancelación no se hace antes de cinco días antes del viaje.

Por favor, tenga en cuenta estos precios de las comidas: desayuno, \$8-12; almuerzo, \$10-15; cena, \$12-25.

Incluido: Costo de la entrada y transporte de ida y vuelta desde centro de personas mayores hasta el destino de viaje. Presentarse en el mostrador de voluntarios del centro de personas mayores 15 minutos antes del horario de salida.

Se eligen los lugares para acomodar a una gran cantidad de personas. Esto puede incluir lugares que son accesibles a las personas con limitaciones de movilidad.

Fecha	Día	Actividad #	Título	Lugar	Nivel	Hora	Costo R/NR
10/29	Sáb	4501.325	¡NUEVO! Paseo en fardos de heno <i>Visite esta granja real de 209 acres y viaje en un vagón con fardos de heno jalado por un tractor.</i>	Wellington	3	9:30 a.m.-3 p.m.	\$16/\$17

NOVIEMBRE

11/2	Mié	4501.326	¡NUEVO! Galería Vehicle Vault <i>La Galería Vehicle Vault tiene una colección de carros antiguos y exóticos desde 1906 a la vista de los visitantes.</i>	Parker	2	10:30 a.m.-3 p.m.	\$11/\$12
11/5	Jue	4401.303	Comprando en la ciudad (artesanías) <i>Compras de elementos de arte y artesanías para su próximo proyecto.</i>	Área de Denver	2	9 a.m.-5 p.m.	\$6/\$7
11/10	Jue	4501.327	Museo “Veterans Memorial” en Broomfield <i>Mire las colecciones de uniformes y objetos de todas las fuerzas armadas y de todas las guerras a partir de la Guerra Revolucionaria.</i>	Broomfield	2	9:15 a.m.-2 p.m.	\$6/\$7
11/16	Mié	4501.328	Museo de Historia de Greeley <i>El Smithsonian Institution junto con la U.S. Geological Survey han traído al Museo de Historia de Greeley la exhibición “La Tierra desde el Espacio”.</i>	Greeley	2	10 a.m.-3 p.m.	\$8/\$9
11/17	Jue	4501.302	Aguas termales Indian Springs <i>Relájese en estas aguas termales naturales. La entrada no está incluida en el costo del viaje.</i>	Idaho Springs	3	8:30 a.m.-3 p.m.	\$9/10
11/18	Vie	4501.329	¡NUEVO! Visita y té en Castle Marne <i>Disfrute de cuatro cursos de té en este castillo de piedra. El costo incluye el viaje. El almuerzo se paga por separado.</i>	Denver	2	12:15-4 p.m.	\$8/9
11/19	Sáb	4601.302	Té de madres e hijas <i>Participe de una elegante tarde de té. Madres e hijas, tías y sobrinas son bienvenidas.</i>	Evans	1	11 a.m.-4 p.m.	\$22
11/22	Mar	4501.330	Serie de Cocina Internacional “Cocina de Nepal” <i>Disfrute de la deliciosa y fresca cocina de Nepal en un restaurante y buffet operado por una familia.</i>	Boulder	1	11 a.m.-2 p.m.	\$6/7
11/28	Lun	4501.306	Cena en “Great Scotts Eatery” <i>Disfrute de deliciosas comidas, decoración de antaño y una atmósfera amigable que recuerda la década de 1950.</i>	Denver	1	4:30-8 p.m.	\$6/7
11/30	Mié	4501.331	¡NUEVO! Visita histórica a Fort Logan <i>Volvamos en el tiempo y exploremos el Museo “Cuarteles de Oficiales de Campo” de Fort Logan en esta visita guiada.</i>	Denver	3	9 a.m.-2 p.m.	\$15/16

DICIEMBRE

12/1	Jue	4401.304	De compras en la ciudad (ofertas) <i>Buscaremos ofertas en las tiendas locales.</i>	Área de Denver	2	9 a.m.-5 p.m.	\$6/\$7
12/2	Vie	4501.333	Visita a Celestial Seasonings <i>Descubramos los misterios del té en esta visita guiada para comprar té y regalos para las fiestas.</i>	Boulder	3	10:15 a.m.-2 p.m.	\$6/\$7
12/8	Jue	4501.311	Juegos de azar <i>Traiga algo de dinero para jugar y disfrute del paisaje de las montañas de camino a Central City.</i>	Central City	3	9 a.m.-3 p.m.	\$6/\$7
12/10	Vie	4501.334	¡NUEVO! Fiesta de Invierno en Thornton <i>Disfrutemos del espíritu de las fiestas con luces de colores, árboles decorados, mercado y mucho más en este conocido evento.</i>	Thornton	3	5:30-10 p.m.	\$6/\$7
12/12	Lun	4501.335	Festival de Luces <i>Vea las mejores decoraciones con luces en casas de la zona de Denver en este recorrido.</i>	Denver	2	4-9 p.m.	\$6/\$7
12/15	Jue	4401.336	Almuerzo y película <i>Disfrute de un almuerzo y una película con amigos. La entrada al cine está incluida en el precio.</i>	Denver	1	11 a.m.-5 p.m.	\$6/\$7
12/16	Vie	4501.337	Visita a Casa Museo Byers-Evans <i>Visite uno de los lugares más históricos de la ciudad, construido en 1993. Por favor, tener en cuenta que se debe esperar al aire libre. Vestirse adecuadamente.</i>	Denver	3	9:15 a.m.-3 p.m.	\$10/\$11
12/19	Lun	4501.307	Cena en “Pete’s Greek Town Cafe” <i>Disfrute de auténtica cocina griega con sus amigos.</i>	Denver	1	4:30-8 p.m.	\$6/\$7
12/22	Jue	4501.338	¡NUEVO! Visita a Embotelladora Great Divide <i>Visitaremos esta microcervecera de Denver. Por favor, use calzado cerrado.</i>	Denver	3	1-5 p.m.	\$6/\$7
12/28	Mié	4501.339	Desayuno en “Jays Grille and Bar” <i>Disfrute de un auténtico desayuno americano con amigos en este restaurante informal.</i>	Thornton	1	8-11 a.m.	\$6/\$7

INFORMACION, OPORTUNIDADES Y SERVICIOS PARA PERSONAS MAYORES



Centro para Adultos/ Ancianos

Descubra nuevos lugares, aprenda nuevas habilidades y encuentre nuevos amigos. Nuestro centro es un lugar amigable que ofrece clases, servicios, eventos, excursiones y oportunidades sociales para adultos ancianos. 6060 E. Parkway Drive.

Lun/Mié/Vie 8:30 a.m.-3:30 p.m.
Mar/Jue 8:30 a.m.-4:30 p.m.
Información: 303-289-3720

La tecnología es difícil

El Centro de Ancianos de Commerce City ahora cuenta con su propio experto en tecnología, Steve Latham, especialista en recursos. Steve ayudará a las personas que tengan preguntas sobre tecnología. El estará disponible el segundo y cuarto miércoles del mes de 9 a.m. a 11 a.m. Sea que las preguntas sean simples (¿Cómo se hace una llamada con este celular?) o técnicas (¿Cómo se configura esta laptop? ¿Cómo sincronizo con Bluetooth?), nuestro experto responderá todo lo que se le pregunte. Para hacer una cita, llame a Steve Latham al 303-289-8108.

Reconocimiento de los enfermos

Si usted está enfermo o lastimado y quiere compartir esa información para que la comunidad lo sepa, por favor llame a Zach Roth al 303-289-3720 o zroth@c3gov.com.

Transporte

¿Necesita transporte? Se ofrece transporte GRATIS para viajes médicos, al hogar de ancianos, o personales, como ir al mercado, al centro recreativo. El servicio es para mayores de 60 y personas con incapacidades. El servicio funciona de lunes a viernes de 6 a.m. a 6 p.m. Las reservas deben hacerse con tres días de anticipación llamando a A-Lift Senior Resource Center al 303-235-6972.

Preguntas sobre Medicare/ Medicaid

El Centro de Ancianos de Commerce City ahora cuenta con un experto en Medicare/ Medicaid. En ese centro, expertos de Centura Health Passport Links ayudarán a los ancianos con las preguntas que tengan sobre Medicare o Medicaid durante las reuniones que se realizan el cuarto martes del mes de 9-11 am. Un consejero responderá a preguntas sobre los programas de salud de Medicare, los planes para medicamentos, si uno califica o no, y cuánto se paga por mes o de copago. El consejero también ayudará con el proceso de inscripción. Se puede hacer una cita llamando a Steve Latham al 303-289-8122.

Servicios de Salud

Reciba servicios básicos de salud provistos por una enfermera de Visiting Nurse Association el Segundo miércoles de cada mes. Los servicios sólo se ofrecen con cita previa. Las cancelaciones deben hacerse con 24 horas de anticipación. Para más información o para hacer una cita, llamar al 303-289-3756.

¿Tiene tiempo libre? ¡Sea voluntario en los servicios para ancianos!

Haz una diferencia en la comunidad de adultos mayores ayudando a los ancianos en tu área. Para más información, incluyendo los requisitos y la lista completa de oportunidades para voluntarios, por favor llamar a Zach Roth al 303-289-3720 o zroth@c3gov.com. O completar la solicitud en línea en www.c3gov.com.

Se necesitan choferes para las camionetas de las excursiones

Se dispone de posiciones pagas para los choferes. Una oportunidad de participar de atractivos viajes con comidas incluidas. Llamar a Derrick Tripp al 303-289-3761 o dtripp@c3gov.com. O puede solicitar el trabajo en línea en c3gov.com/jobs.

USTED TIENE UNA VOZ EN LOS PROGRAMAS PARA LA TERCERA EDAD

Comités Asesores de Ancianos

Commerce City se asegura que los ancianos tengan una voz en los programas, servicios y actividades por medio de tres comités asesores compuestos de ancianos voluntarios. Los comités de Programa,



Alcance Comunitario, y Salud y Bienestar trabajan para mejorar la efectividad de los programas para adultos y los miembros proveen sugerencias sobre los distintos temas que impactan a los ancianos. Para más información o para el calendario de reuniones, llamar al 303-289-3720

Carta noticiosa "On the Move"

¿Quiere aprender sobre redes sociales? ¿Necesita información sobre los servicios de la ciudad? ¿Quiere relajarse en las aguas termales de Idaho Springs? Usted encontrará toda la información sobre eventos especiales, recursos comunitarios, seminarios y excursiones en la carta noticiosa mensual para ancianos "On the Move" de Commerce

City. Obtenga una copia en el Centro para Ancianos o, para recibirla por correo, llame al 303-289-3756.

Programa Goodfriends (Buenos Amigos)

Como parte del compromiso de Commerce City para promocionar un estilo de vida saludable, reconocemos el valor de ofrecer eventos educativos, de salud, de ejercicios y sociales para nuestros residentes de la tercera edad. Hemos creado el programa Goodfriends para asegurarnos que los ancianos tengan acceso a todas esas actividades. Por medio de Goodfriends, los mayores de 55 años pueden solicitar del costo de cualquiera de las actividades en el Centro Recreativo, incluyendo membresías para ejercicios, excursiones, eventos especiales y programas educativos. Los solicitantes pueden recibir hasta \$50 por año en reembolsos del costo de inscripción en esas actividades. Los solicitantes no necesitan comprobar ingresos y todas las solicitudes son confidenciales. Llamar a Zach Roth al 303-289-3720.



HAGA CRECER SU CREATIVIDAD

Las clases de intereses especiales desarrollan o perfeccionan interesantes habilidades



Educación para cazadores

Reciba su tarjeta de educación para cazadores en tres sencillos pasos. Paso 1: Complete las clases en línea. Las clases en línea incluyen HunterEdCourse.com (\$13), Hunter-ed.com (\$24.50), o Huntercourse.com (\$24.95). Imprima los resultados con las respuestas correctas y tráigalos a la clase. Paso 2: Asiste a una clase de un día del Programa de "Cazadores Seguros" del Departamento de Parques y Vida Silvestre (CPW) de Colorado. Un instructor certificado enseñará sobre seguridad con armas de fuego, uso de esas armas, leyes de vida salvaje y responsabilidad de los cazadores. Paso 3: Luego de aprobar el examen final de esa clase, los participantes irán al campo de tiro al blanco de CPW (6060 Broadway, Denver). Allí completarán una práctica con municiones reales y recibirán la tarjeta mencionada. Los estudiantes deben hacer sus propios arreglos para llegar al campo de tiro. Por favor, traer su propio almuerzo.

Edades mayores de 8 años

Sáb 10/1
8002.301 \$10

9 a.m – 1 p.m. Commerce City Recreation Center

1-3 p.m. CPW Shooting Range, 6060 Broadway

Sáb 10/15
8003.301 \$10

9 a.m – 1 p.m. Commerce City Recreation Center

1-3 p.m. CPW Shooting Range, 6060 Broadway

Baile en Línea

Aprenda lo básico de este tipo de baile en un ambiente relajado. Es una clase divertida y también hará ejercicios.

Lun 1:30-3 p.m.
\$25 (tarjeta de cinco usos) o \$6 Sin cita

Laboratorio de cerámica

Este es un foro abierto en el que los estudiantes exploran diferentes técnicas y tendencias. Un instructor experto estará presente para dar consejos. A quienes llegan por primera vez se les ofrecen materiales gratis para empezar. El instructor sugerirá otros materiales para comprar. El costo incluye la supervisión y el uso del horno. Edad mayores de 13 años

Mar 9 a.m.-Mediodía
Mié 6-9 p.m.

Residente \$20 (cinco marcas en la tarjeta)
No residente \$20 (cuatro marcas en la tarjeta)

Guitarra para Adultos

Aprenda lo básico de los acordes y cómo leer la música y refuerce esas habilidades al tocar las canciones más complicadas a un ritmo de adultos. Debe traer su propia guitarra acústica. Se proveen las partituras. Edades mayores de 16 años

Sáb 9/10-10/15 1:15-2 p.m.
8201.301 \$32/\$37

Sáb 11/5-12/17* 1:15-2 p.m.
8202.301 \$32/\$37

*No hay clase 11/26.

Héroes de la Guitarra Principiantes

Aprenda lo básico de los acordes y cómo leer la música y refuerce esas habilidades al tocar las canciones. Debe traer su propia guitarra acústica. Se proveen las partituras. El instructor puede mover los estudiantes a otro nivel de ser necesario. Edades 8-15

Sáb 9/10-10/15 10:15-11 a.m.
8211.301 \$32/\$37

Sáb 11/5-12/17* 10:15-11 a.m.
8212.301 \$32/\$37

*No hay clase 11/26.

CONOZCA A JIM HORVATH, INSTRUCTOR DE GUITARRA

Jim es un cantautor y guitarrista profesional con 25 años de experiencia enseñando guitarra. Influenciado por una familia dedicada a la música, estudió teoría de la música en la universidad y le gusta enseñar a estudiante de toda edad o nivel musical.



Héroes de la Guitarra Intermedio

Esta clase profundiza lo aprendido en el nivel principiante y permite que el estudiante se prepare para los niveles siguientes. Edades 8-15

Sáb 9/10-10/15 11:15 a.m.-Mediodía
8221.301 \$32/\$37

Sáb 11/5-12/17* 11:15 a.m.-Mediodía
8222.301 \$32/\$37

*No hay clase 11/26.

Héroes de la Guitarra Avanzado

Es la continuación del nivel intermedio. Enfatisa técnicas más complejas de rasgueo y acordes. Edades 8-15

Sáb 9/10-10/15 12:15-1 p.m.
8231.301 \$32/\$37

Sáb 11/5-12/17* 12:15-1 p.m.
8232.301 \$32/\$37

*No hay clase 11/26.

INTERÉS ESPECIAL



LIGAS DEPORTIVAS JUVENILES DE OTOÑO

Mantente activo y mejora tu juego



Voleibol para jóvenes

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

Fecha límite de inscripción: 8/24

Grados 3-5

Semana de 8/29 \$50/\$60

Grados 6-8

Semana de 8/29 \$50/\$60

Lacrosse juvenil

Lacrosse es el deporte de más rápido crecimiento en Estados Unidos y es hora de saber por qué. Este divertido y desafiante programa enseña lo básico del lacrosse e impulsa el trabajo en equipo y la actitud deportiva. Los participantes se reúnen dos veces por semanas para prácticas (el entrenador decide los días y horarios) y los torneos son los sábados en distintos lugares del área metropolitana de Denver. NO se provee el equipo.

Fecha límite de inscripción: 8/17

Edades	Fecha de inicio	Costo
6-8	Semana de 8/22	\$50/\$60
8-10	Semana de 8/22	\$50/\$60
10-12	Semana de 8/22	\$50/\$60
12-14	Semana de 8/22	\$50/\$60



DEPORTES JUVENILES DE COMMERCE CITY

DESARROLLA EL TRABAJO EN EQUIPO • CONSTRUYE AMISTADES
APRENDE CONDUCTA DEPORTIVA • ¡MANTENTE ACTIVO!

Nuestra Filosofía de Deportes

Padres, tengan en cuenta que todas las programas atléticas para niños y jóvenes se basan en la filosofía de la recreación. Nuestra meta es darles a sus hijos la oportunidad de participar en deportes juveniles y de asegurarse que todos tengan el mismo tiempo de juego. Nuestros entrenadores voluntarios les enseñan a los niños los elementos básicos y fundamentales de los deportes en los que participen. A la vez, siempre se enfatiza el desarrollo del trabajo en equipo, la actitud deportiva, y, lo más importante, la diversión. Les pedimos a los entrenadores que les enseñen a los niños que tener éxito no siempre significa ganar un partido y que una derrota no necesariamente es un fracaso. La dedicación y el trabajo esmerado con frecuencia son más importantes.

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

Hacer una diferencia con un entrenador de deportes juveniles

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



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

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



FUTBOL AMERICANO CON BANDERAS (INSCRÍBASE HOY)

¡No se pierda ni una jugada!



División I (mixto) – Kindergarten y 1er Grado

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

Fecha límite de inscripción: 8/24

Comienzo: Week of 8/29

\$40/\$48

División II (mixto) Grados 2 y 3

Aumenta tus destrezas y habilidades en la cancha por medio de instrucción y juegos. Desarrollo los fundamentos de driblar, pases y tiros en un ambiente divertido. Las prácticas son una vez por semana (en horario determinado por el entrenador) y los juegos son los miércoles o jueves por la tarde en el Dick's Sporting Goods Park o Pioneer Park.

Fecha límite de inscripción: 8/24

Comienzo: Week of 8/29

\$45/\$54



Competencia de Despejes, Pases y Patadas de la NFL

Este evento es una competencia de futbol americano que les permite a los jóvenes mostrar sus talentos en despejes, pases y patadas. Se adjudica puntaje por distancia y precisión. Los participantes con el mayor puntaje en cada grupo de edad pasarán a la competencia seccional en octubre. Los mejores puntajes en esa competencia en cada edad pasarán al campeonato estatal en noviembre. La competencia nacional se hará durante un juego de la NFL en enero. La competencia está abierta a niños y jóvenes de 6 a 15 años (cumplidos hasta el 31 de diciembre de 2016). Se requiere certificado de nacimiento.

Mar

9/6

GRATIS

Ingram Field en el Pioneer Park en Commerce City

6 p.m. La inscripción es el día del evento. Presentarse 30 minutos antes de la hora de inicio.

Para información adicional, llamar a Josh Polgar, coordinador de deportes juveniles, al 303-289-3705.




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



PARTICIPE DE LAS ACTIVIDADES DE LAS ORGANIZACIONES DEPORTIVAS LOCALES



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

Commerce City Youth Athletics (CCYA)

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

Raiders: Tacleo de futbol americano (otoño)

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

Baloncesto de niños y niñas (invierno)

Grados 5-8
Inscripción: Noviembre-Diciembre
Temporada: Enero-Marzo
Director: Chuck Ingram, 303-286-7669

Lady Raiders - Grupo de porristas (otoño)

Edades 5-14
Inscripción: Julio
Temporada: Agosto-Noviembre
Director: Kim Carabajal, 720-421-3049
o ccyacheer@hotmail.com

Softbol femenino (primavera)

Edades 6-18
Inscripción: Feb.-Mar.
Temporada: Abr.-Junio
Director: Roger Comer, 303-210-5676

Béisbol competitivo

Edades 8-14
Inscripción: Julio
Temporada: Septiembre-Junio
Director: Willis Waterhouse, 720-443-4487 o ccathleticsbaseball@gmail.com

Adams City Wrestling Club

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

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

American Eagle Soccer Club (formerly Azteca)

Este es un programa de todo el año para niños y niñas de 5 a 14 años. Los equipos practican dos veces por semana en Dick's Sporting Goods Park y los juegos y torneos son los fines de semana en varios lugares del área metropolitana de Denver. Los programas se ofrecen en primavera, verano y otoño. Para más información llamar:

Inglés: 720-451-0636
Español: 303-419-3256
Email: Luiiss1018@icloud.com

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

Los niños y jóvenes de los grados 1 a 8 pueden competir en futbol americano juvenil. Todos los instructores son certificados por USA Football Heads Up. Los equipos practican tres veces por semana en el área de Commerce City. Los juegos son el área metropolitana de Denver. Se proveen sesiones de acondicionamiento y de prácticas básicas durante el verano para todos los jóvenes, incluso de otras ligas.

Director: Brian Carfield al 720-427-1515 o visitar www.rmthunderhawks.org

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

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

Las pruebas serán en julio y agosto.

Edades 7-14
Para más información, visitar BrightonYouthBaseball.com o contactar a Gordon Lancaster al 720-273-7933.



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



Información de inscripción

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

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

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

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

Encuentre información adicional sobre las ligas, incluyendo calendarios, participantes y direcciones en teamsideline.com/commercecity.

¡Necesita mos referís!

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





JUEGUE A LA PELOTA EN LAS LIGAS DEPORTIVAS DE OTOÑO



Ligas de deportes para adultos

Organice su equipo y envíe un representante a la reunión inicial apropiada de la liga. Los aranceles de la liga se deben pagar antes de la reunión de la liga en el Centro de Recreación de Commerce City. Llamar al 303-289-3763 para más información. Edad: Mayores de 16 años.

Lista de jugadores individuales

¿Interesado en jugar deportes pero no tiene equipo? Llame al 303-289-3763 e inscribese en la lista de jugadores individuales. Cada equipo recibe una lista de los jugadores extras de ese deporte. No hay garantía que los jugadores individuales encuentren equipo.

Liga de softbol de otoño, varones y mixto

Las ligas se formarán próximamente. Por favor, llame para ver si todavía quedan lugares: (303) 289-3763.

La Liga Recreativa Masculina se reúne los jueves por la noche a partir de agosto 9.

La Liga Recreativa Mixta se reúne los miércoles por la noche a partir de agosto 10.

La Liga Industrial Masculina se reúne los jueves por la noche a partir de agosto 11.

Temporada de 10 juegos
Arancel: \$470/\$500

Lecciones privadas de pelota-paleta

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

Athletic facility rentals

An athletic facility may be rented by individuals or by a group hosting a tournament, game or practice. To reserve a facility, call 303-289-3763.

Parque Pioneer, 5902 Holly St.

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

Parque Fairfax, 6850 Fairfax St.

Tres canchas de usos múltiples de béisbol/softbol

Municipal Services Center, 8602 Rosemary St.

Dos canchas de usos múltiples de futbol americano/futbol soccer

Parque Fronterra, 10020 Joplin St.

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

Parque River Run, 11515 Oswego St.

Dos 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

Jaulas de Bateo

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

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

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

Costo

- \$1.25 por 15 lanzamientos
- \$15 – tarjeta perforada para 15 cospeles
- \$20 por media hora (un lugar)
- \$35 por hora (un lugar)

Horario de verano 5/28-8/7

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

Horario de otoño 8/8-10/9

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

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

Es obligatorio usar equipo de seguridad

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

Commerce City ofrece dos canchas de tenis para uso del público luego del horario de clases y los fines de semana

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

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



INFORMACION DE LA PISCINA DE COMMERCE CITY



Los nadadores y los no nadadores pueden beneficiarse al participar en actividades acuáticas. Debido al aumento de la resistencia por el agua, las actividades más simples como caminar se transforman en una actividad que puede quemar hasta 654 calorías por hora. De hecho, 30 minutos de caminar en el agua equivalen a dos horas de caminar en la tierra. Los nadadores pueden quemar hasta 900 calorías por hora a la vez que mejoran su resistencia, su flexibilidad, su tono muscular y su fortaleza, y desarrollan un corazón más fuerte. Por eso, sea que usted sea un nadador experto o un principiante, el agua ofrece algo para todos.

Natación Abierta

Abierto a todas las edades

Lun/Mié	1:30-4:30 p.m.
Mar/Jue	1:30-5:30 p.m.
Lun-Jue	7:30-9 p.m.
Vie	1:30-9 p.m.
Sáb	1:30-5 p.m.
Dom	11:30 a.m.-5 p.m.

Natación de adultos

Edades mayores de 16

Lun-Fri	5:30 a.m.-1:30 p.m.
Lun/Mié	4:30-5:30 p.m.
Sáb	8 a.m.-1:30 p.m.
Dom	Noon-1:30 p.m.

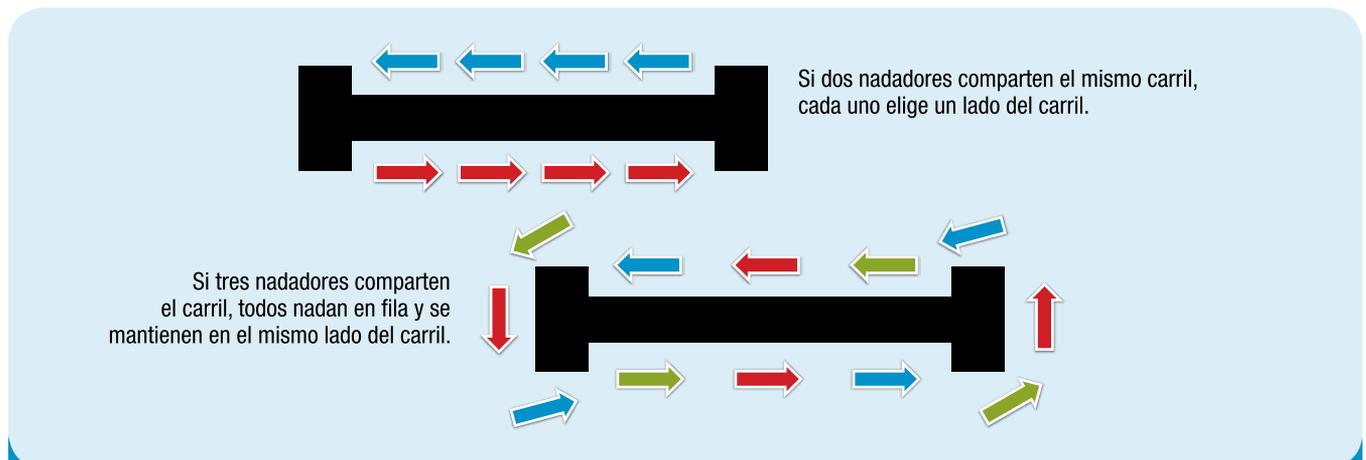
Natación en vueltas

Edades mayores de 16

Debido al espacio limitado, los nadadores deben compartir carriles cuando sea necesario. Mire el diagrama para más información.

Lun-Vie	5:30 a.m.-1:30 p.m.
Lun/Mié	4:30-7:30 p.m. (only one lane available)
Mar/Jue	5:30-7:30 p.m. (only one lane available)
Sáb	8 a.m.-1:30 p.m.
Dom	-11:30 a.m.

(El espacio para nadar en los carriles es muy limitado por la tarde debido a otros programas acuáticos. No se permite nadar en vueltas los jueves y viernes de noche.)



ACCESO A LA PISCINA

El acceso a la piscina incluye escalones sin profundidad y con pasamanos, una rampa con pasamanos y acceso para sillas de ruedas por medio del elevador Gallatin Power Hydro.

Ese elevador permite:

- Operar con cargas de hasta 400 libras
- Operar con controles duales que se activan desde la piscina o desde fuera de la piscina
- Operar con apoyabrazos móviles para transferencia horizontal de la silla de ruedas
- El apoyacabezas es ajustable
- El apoyapiés es móvil, para facilitar la transferencia



Nuestras clases de gimnasia en el agua ofrecen algo para todos los niveles y actividades. Estas clases son **GRATIS** para miembros de SilverSneakers® con membrecías mensuales, semi-anales o anuales. ¿No es miembro? El costo de las clases está incluido en la entrada diaria.

Edades: Mayores de 16 años en todas las clases.

Horario abierto: \$3/\$5 con pase Recreation Play

Liquid Silver

Una serie de ejercicios de bajo impacto para aquellos que necesitan terapia o rehabilitación, o quieren mejorar sus movimientos o flexibilidad, o quieren hacer ejercicios cardiovasculares.

Mar/Jue 9:30-10:30 a.m.



Fluid Motion

Una serie de ejercicios de impacto e intensidad medianos para acondicionamiento cardiovascular que mejora la flexibilidad, las articulaciones y la fortaleza muscular.

Lun/Mié/Vie 8-9 a.m.



Ebb & Flow

Una serie de ejercicios de bajo impacto e intensidad mediana que se enfoca en entrenamiento en intervalos para mejoramiento cardiovascular, incorporando ejercicios para mejorar la resistencia y la flexibilidad.

Lun/Mié 5:15-6:15 p.m.



Hydro Power

Una clase de alto impacto y alta intensidad que ofrece acondicionamiento cardiovascular sin parar e intensos ejercicios de entrenamiento.

Mar/Jue 6-7 p.m.



Aqua Zumba®

Conocido como el Zumba “dentro de la piscina”, Aqua Zumba le da un nuevo significado a la idea de ejercicios de fortalecimiento. Las clases incluyen precalentamiento, salpicaduras, gritos, risas y otras actividades. Las clases integran la fórmula de Zumba con otras disciplinas acuáticas, todo en una serie de ejercicios, seguros, desafiantes para acondicionamiento cardíaco y del cuerpo y, además, es atrayente más allá de lo que uno cree.

Lun 6:30-7:30 p.m.

En preparación de su visita, se deben observar las siguientes guías de seguridad y políticas de la piscina:

- Se deben obedecer en todo momento las órdenes de los salvavidas
 - Por favor, sea cortés. No se permitirá lenguaje obsceno, juegos bruscos, peleas o conductas abusivas.
- Se requiere usar traje de baño apropiado.
 - No se permite usar pantalones cortos de baloncesto, ropa deportiva, ropa de algodón o cualquier otra ropa que no sea específicamente un traje de baño.
 - Los elementos de seguridad personal deben ser removibles e inflables. No se permiten las “alas de agua”, no trajes de flotación, ni elementos similares.
- Requisitos de edad:
 - Los niños menores de 5 años deben estar acompañados en el agua a no más de un brazo de distancia por un adulto mayor de 18 años.
 - Los mayores de 16 años pueden estar en el patio junto a la piscina y supervisor a niños de 6 a 11 años.
 - Los mayores de 12 años pueden nadar sin supervisión de adultos.
 - Quien quiera nadar en la parte profunda, sin importar su edad, debe aprobar una prueba de natación.
 - Los niños no entrenados para ir al baño deben usar pañales de natación.

Reglas adicionales:

- No se permite cambiarse de ropa junto a la piscina.
- El equipo personal de uso aceptable incluye los “fideos”, deslizadores cortos, pelotas de playa, palos de buceo, pelotas blandas, y asientos inflables para niños pequeños. Sin embargo, el uso de todos esos elementos queda a discreción de los salvavidas.
- No se permite usar flotadores en los lugares de la piscina en los que el usuario no llega a tocar el piso.
- No se permite usar equipos acuáticos durante los horarios de natación abierta.
- Sólo se permiten zambullidas en el área de 9 pies.
- No se permite correr.
- Todos los nadadores deben ducharse antes de entrar en el área de la piscina.
- En el área de la piscina no se permite comida, goma de mascar, alcohol o contenedores de vidrio. Las bebidas deben estar en envases que queden perfectamente cerrados.



INSCRIPCION PARA NATACION

La inscripción en línea se inicia para los residentes un día antes que las inscripciones en persona y por teléfono



El primer día de inscripción es en línea y sólo para residentes en Commerce City. Todas las otras inscripciones (no residente, en persona o por teléfono) se aceptarán a partir del segundo día de inscripción.

Cómo abrir una cuenta en línea:

¡Importante! – Las cuentas para inscribirse en línea deben estar completas con por lo menos 48 horas de anticipación, sin contar los fines de semana.

- Para abrir una cuenta de registración en línea, visitar <https://apm.activecommunities.com/c3gov/Home>
- Una vez que la cuenta esté activada, por favor llame a la oficina de inscripción al 303-289-3789 o a la oficina de actividades acuáticas al 303-289-3711 para agregar miembros de su familia a esa cuenta.
 - *Children and other family members can only be added to your account by a recreation staff member.*
- Para que haya suficiente tiempo para que usted registre a miembros de su familia, su cuenta debe ser creada no más tarde que el miércoles anterior a la fecha de inscripción.

Fechas de inscripción:

- Sesión 1: Lunes 12 de septiembre a miércoles 14 de septiembre.
- Sesión 2: Lunes 24 de octubre al miércoles 26 de octubre.

Horas de inscripción:

- Todas las inscripciones comienzan a las 9:30 a.m. en el primer día de la inscripción correspondiente.
- La inscripción se cierra a las 5:30 p.m. del último día de la inscripción correspondiente.

Listas de espera:

- Debido a la popularidad de nuestro programa, nuestras clases se completan rápidamente. Haremos lo que podamos para acomodar a la lista de espera. Por eso, si la clase está llena, agregue a su hijo/a a la lista de espera.
- Si su hijo/a ingresa en la clase por la lista de espera, el pago de la clase debe hacerse el primer día de clases o antes. Si los pagos que no se hacen a tiempo, se le ofrecerá el lugar a la siguiente persona en la lista de espera.

Pre-requisitos:

- La inscripción para el nivel 3 o superior requiere que los estudiantes hayan completado los niveles previos con una calificación de "aprobado".
- Por favor, contacte la oficina de actividades acuáticas al 303-289-3711 para ayuda para registrar a nuevos estudiantes del nivel 3 o superior, o si su hijo/a aún no ha aprobado su actual nivel de clases.

Descuentos Para Grupos

Las organizaciones y grupos que califiquen (por ejemplo, guarderías infantiles públicas o privadas, niños exploradores, iglesias, fiestas de cumpleaños, etc.) reciben precios especiales para usar la piscina durante el horario de natación abierta. Se necesita un mínimo de 10 personas para obtener el precio especial y los arreglos de ben realizar con por lo menos una semana de anticipación. Un adulto debe estar en el agua por cada cinco años. Para obtener el precio especial, llame al coordinador de natación al 303-289-3711.

Tarifa por nadador

\$1.50 niño/joven
\$2.50 adulto/supervisor

Fiestas

Disfrute de una fiesta de cumpleaños en la piscina. Las personas de toda edad pueden disfrutar de esta fiesta única cualquier día de la semana. La fiesta incluye natación gratis durante el período de natación abierta y hasta dos horas de uso de un salón privado. Usted puede traer un pastel de cumpleaños, o helados o cualquier comida. No se permite alcohol. Las reservaciones deben hacerse con por lo menos dos semanas de anticipación. El pago se hace en el momento de la reservación.

Costos

- \$60/\$66 más impuestos por el ingreso de hasta 15 personas.
- Los invitados adicionales son \$1.50 (por persona) para niños y jóvenes y \$2.50 (por persona) para adultos.

Para hacer las reservas, llame a la oficina de inscripción al 303-289-3789.

NADE EN SU PROPIO HORARIO

Para infantes, niños pequeños y mayores de 13 años les ofrecemos clases adicionales para acomodarse a sus necesidades



Lecciones de natación privadas o semiprivadas

Aprenda a nadar bien con estas clases personalizadas. Los días y horarios se coordinan entre el estudiante y el maestro. Se aceptan participantes de todas las edades y niveles. Para coordinar una lección, llamar al 303-289-3781.

Privada (1 persona/30 min.)
\$20/\$26

Semi-privada (2 personas/30 min.)
\$26/\$38

Lecciones para adultos

Lecciones en grupo para mayores de 16 años de todos los niveles. Inscríbase para aprender a nadar, mejorar la resistencia, o aprender nuevas maneras de mejorar el bruceo.

Lecciones para jóvenes adultos

Esta clase es para jóvenes adultos con poca o ninguna habilidad para nadar. La clase se enfoca en las habilidades básicas de flotar, control de respiración, movimientos de natación y seguridad en el agua. Edades 13-15

Bebés en el agua

Esta clase introductoria está diseñada para que los bebés se acostumbren al agua a la vez que los padres aprenden cómo cuidar a su bebé en el agua. Edades 6-17 meses

Padres y niños pequeños

Los niños pequeños desarrollan confianza y las habilidades básicas de natación en esta clase introductoria. Los padres aprenden sobre la seguridad de los niños en el agua, usando métodos de enseñanza apropiados. Edades 6 meses a 2 años

Vea la página 30 para las tarifas y horarios.

¿CUÁLES SON LOS 5 NIVELES DEL PROGRAMA?

Nivel 1 Adaptación al Agua

es apropiado para su hijo si:

- tiene miedo del agua
- no pone su cara en el agua
- puede mantenerse solo en el costado de la piscina

~ Diseñado para niños sin experiencia en el agua o con un poco de miedo.

Nivel 2 Básico

es apropiado para su hijo si:

- pone la cara en el agua
- puede flotar con ayuda sin problemas
- explora el agua libremente y sin miedo

~ Enseña flotación independiente, bruceo y técnicas de seguridad del agua.

Nivel 3* Nado Independiente

es apropiado para su hijo si:

- Puede flotar de pecho y de espalda independientemente
- Salta al agua (3 a 4 pies) sin ayuda
- Puede nadar 10 yardas con bruceos básicos

~ Combina respiración, bruceo y nado a distancia.

Nivel 4* Técnicas de Bruceo

es apropiado para su hijo si:

- puede nadar la mitad de una piscina sin detenerse
- Domina la técnica de respirar de costado
- puede saltar en 9 pies de agua sin ayuda

~ Establece Resistencia y mejora las técnicas de bruceo.

Nivel 5* Mecánica de Bruceo

es apropiado para su hijo si:

- puede nadar una piscina completa sin detenerse
- Puede caminar en el agua continuamente por lo menos durante 3 minutos
- Ya conoce los estilos de pataleo y bruceo.

~ Refina el bruceo y prepara para natación competitiva.

Nivel 6* Preparación para el Equipo de Natación

es apropiado para su hijo si:

- Puede nadar un mínimo de 2 vueltas sin nadar
- Es eficiente en todos los movimientos de competencia (nadar de frente, de espalda, mariposa, y de pecho).

~ Se enfoca en habilidades de natación de resistencia y de competencia.

*Es necesario haber completado los niveles anteriores para inscribirse en el nivel 3 o superior. Los estudiantes deben pasar exitosamente los niveles inferiores para inscribirse en el nivel siguiente.

¿Todavía no sabe?

Llame a la oficina de natación al 303-289-3711 y hable con un especialista en natación sobre las habilidades de su hijo o haga una cita para una evaluación gratis en la piscina.

Para inscribirse, llamar al 303-289-3789 • c3gov.com/register



LUNES/MIÉRCOLES POR LA TARDE LECCIONES DE NATACIÓN

Residente \$20\No residente \$28

Nivel	Hora	Sesión 1 9/19-10/19	Sesión 2 10/31-11/30
Adaptación al agua/Nivel 1 edades 3-5	4:30-4:55 p.m.	6101.304	6102.304
Básico/Nivel 2 edades 3-5	5-5:25 9.m.	6201.305	6202.305
	6-6:25 9.m.	6201.306	6202.306
Básico/Nivel 2 edades 6-12	4:30-5:15 p.m.	6211.305	6212.305
	5:30-6:15 p.m.	6211.306	6212.306
Natación independiente/Nivel 3 edades 3-5	5:30-5:55 p.m.	6301.304	6302.304
Natación independiente//Nivel 3 edades 6-12	4:30-5:15 p.m.	6311.304	6312.304
Técnicas braceo/Nivel 4 edades 6-12	5:30-6:15 p.m.	6401.303	6402.303
Mecánica de braceo/Nivel 5 edades 6-12	4:30-5:15 p.m.	6501.303	6502.303
Preparación para el equipo de natación/ Nivel 6 edades 8-17	5:30-6:30 p.m.	6811.302	6812.302

MARTES/JUEVES POR LA TARDE LECCIONES DE NATACIÓN

Residente \$20\No residente \$28

Nivel	Hora	Sesión 1 9/20-10/20	Sesión 2 11/1-12/1
Adaptación al agua/Nivel 1 edades 3-5	5:30-5:55 p.m.	6101.301	6102.301
Básico/Nivel 2 edades 3-5	6-6:25 p.m.	6201.301	6202.301
	7-7:25 p.m.	6201.302	6202.302
Básico/Nivel 2 edades 6-12	5:30-6:15 p.m.	6211.301	6212.301
	6:30-7:15 p.m.	6211.302	6212.302
Natación independiente/Nivel 3 edades 3-5	6:30-6:55 p.m.	6301.301	6302.301
Natación independiente//Nivel 3 edades 6-12	5:30-6:15 p.m.	6311.301	6312.301
Técnicas braceo/Nivel 4 edades 6-12	6:30-7:15 p.m.	6401.301	6402.301
Mecánica de braceo/Nivel 5 edades 6-12	5:30-6:15 p.m.	6501.301	6502.301
Jóvenes/Edades 13-15	6:30-7:30 p.m.	6611.301	6612.301

SÁBADO POR LA MAÑANA LECCIONES DE NATACIÓN

Residente \$20\No residente \$28

Nivel	Hora	Sesión 1 9/24-10/22	Sesión 2 11/5-12/3
Bebés en el agua/Edades 6-17 mes	9-9:25 a.m.	6001.301	6002.301
Padres-Niños/Edades 18 mes-2 años	9:30-9:55 a.m.	6001.302	6002.302
Adaptación al agua/Nivel 1 edades 3-5	9-9:25 a.m.	6101.302	6102.302
	10:30-10:55 a.m.	6101.303	6102.303
Básico/Nivel 2 edades 3-5	9:30-9:55 a.m.	6201.304	6202.303
	11-11:25 a.m.	6201.304	6202.304
Básico/Nivel 2 edades 6-12	10-10:45 a.m.	6211.302	6212.302
	11-11:45 a.m.	6211.303	6212.303
Natación independiente/Nivel 3 edades 3-5	10-10:25 a.m.	6301.303	6302.303
	11:30-11:55 a.m.	6301.304	6302.304
Natación independiente//Nivel 3 edades 6-12	10-10:45 a.m.	6311.302	6312.302
	11-11:45 a.m.	6311.303	6312.303
Técnicas braceo/Nivel 4 edades 6-12	9-9:45 a.m.	6401.302	6402.302
Mecánica de braceo/Nivel 5 edades 6-12	10-10:45 a.m.	6501.302	6502.302
Preparación para el equipo de natación/ Nivel 6 edades 8-17	11 a.m. - 12 p.m.	6811.301	6812.301
Adulto/Edades 16 & más	9-9:45 a.m.	6601.301	6602.301



UNA GRAN MANERA DE CRECER

Prepare a su hijo para un futuro brillante con estos programas prescolares



KinderKids

Ayude a su niño a estar listo para escuela con Kinder Kids, un programa escolar de todo el año continuo y licenciado por el estado. Los niños de 4 y 5 años aprenden por medio de interacciones en grupos pequeños y actividades apropiadas para su edad, incluyendo arte, música, movimiento, teatro y narrativa. Nuestras clases son pequeñas, por lo que cada participante recibe mucha atención. Tenemos dos maestros por cada 15 estudiantes. Los participantes deben tener un paquete de emergencia y las vacunas al día antes de inscribirse. Los niños deben tener 4 años cumplidos antes del 1 de octubre de 2015. Llame al 303-289-3659 para más información y disponibilidad.

Lun-Jue	9:30 a.m.-Mediodía	
7101.301	9/6-9/29	\$135/\$150
7102.301	10/3-10/31	\$153/\$170
7103.301	11/1-11/30*	\$126/\$140
7104.301	12/1-12/15	\$81/\$90

*No hay clase Nov. 11 y Nov. 21-25.

Almuerzo Activo

Se trata de una clase activa y de movimientos divertidos. Por favor, prepare un almuerzo para hijo/a para compartir con sus amigos. Edades 4-5

Lunes	Mediodía-1:30 p.m.
Costo: \$9/\$12/por niño	
7301.301	9/14
7301.302	9/21
7301.303	9/28
7302.302	10/12
7302.303	10/19
7302.304	10/26
7303.302	11/9
7303.303	11/16
7303.304	11/30
7304.302	12/14

Clases especiales para prescolares

Ven a pasar un tiempo divertido con nuevas y atrayentes actividades todas las semanas. Estos programas están diseñados para el desarrollo de las habilidades de los niños por medio de habilidades, actividades, juegos e interacciones sociales. Edades 3-5

Vie	10 a.m.-Mediodía	\$10/\$12/niño
7201.302	9/16	Todo sobre mí
7201.303	9/23	Johnny Appleseed
7201.304	9/30	Conmoción de la locomoción
7202.301	10/7	Hojas y árboles
7202.302	10/14	Sendero de calabazas
7202.303	10/21	Poderosos dinosaurios
7202.304	10/28	Fiesta de Halloween
7203.301	11/4	Amigos con pieles
7203.303	11/18	Locura de colores
7204.301	12/2	Aventuras en la jungla
7204.302	12/9	Diversión en familia



ACTIVIDADES FRESCAS PARA EL OTOÑO



Pedaleando con Policías

Pasa un día con tu bicicleta junto a los oficiales de policía de Commerce City. Los participantes recibirán información y equipo de seguridad, incluyendo cascos. Aprende a cuidar tu bicicleta y a respetar las reglas y leyes de tránsito en calles y senderos. E infórmate sobre cómo pedir ayuda si estás pedaleando.

GRATIS Edades 9-17

8/26 ACMS 9 a.m.



Rodeo de Bicicletas

Los oficiales de policía de Commerce City crearán una "mini-ciudad" con semáforos, carteles, pasos a nivel y otros "peligros" para enseñar leyes de tránsito y medidas de seguridad.

GRATIS Edades: 9-17 y los hermanos menores

8/4 Thimmig Elementary School
10 a.m. – 1 p.m.

8/11 Pioneer Park-Bike Maintenance
6-8 p.m.

Policías contra Muchachos

Conoce a los policías locales jugando amigablemente con ellos el tercer viernes de cada mes.

Edades 9-17

La inscripción comienza a las 4 p.m.
GRATIS

9/16 Human Foosball
10/7 Football
10/21 Baseball
11/4 Dodgeball
12/16 Basketball

Visita www.c3gov.com para las localizaciones actuales.

Equitación

¿Alguna vez pensaste en andar a caballo? ¡Ahora tienes la oportunidad! Ven al Centro Recreativo y desde allí iremos a los Establos Longview en Aurora. Aprenderemos sobre seguridad con los caballos, cuidado, limpieza y responsabilidades. Y disfrutaremos de juegos y manualidades relacionadas con caballos.

Sábados 9 a.m.-2 p.m. \$60/70

Edades 9 -12 (NUEVO Clase para los más jóvenes)

9/17-10/22 (6 Sábados) 7801.301

Edades 11-17

11/5-12/17 (6 Sábados) 7801.302

Excursiones de Vacaciones de Invierno

Pase buenos momentos para recordar en sus vacaciones de invierno con estas divertidas excursiones y con natación en el centro de recreación. Disfrute al máximo las vacaciones de la escuela con nuestros viajes. El precio no incluye el almuerzo. Por favor, traiga su propio almuerzo, botella con agua, traje de baño y toalla.

Edades 6-10 9 a.m.-5 p.m. \$30/\$35

7501.301 12/21 Skate City

7501.302 12/22 Visita al Planetario y a Celestial

7501.303 12/28 Patinaje sobre el hielo

7501.304 12/29 Museo de Naturaleza y Ciencia + IMAX

7501.305 1/4 Boondocks

7501.306 1/5 Aventuras en el aire

Noche en la Ciudad te armamos la fiesta!

Ven a un parque en tu vecindario para una fiesta al aire libre con juegos inflables, actividades divertidas, comidas y deportes. Edades 11-17

Miércoles 5-7:30 p.m. GRATIS

8/3 Pioneer Park

8/17 River Run Park

9/14 Monaco Park

9/28 Rose Hill Grange

10/12 Veterans Memorial Park

Sobreviviendo Zombis 101

Pon a prueba tu habilidad para sobrevivir en varios tipos de terrenos o situaciones y aprende de instructores de supervivencia al aire libre. Este curso es la oportunidad perfecta para hacerse de nuevos amigos, adquirir habilidades invaluable y compartir experiencias memorables y divertidas. Edades: 11-17.

Sábados 9/17-10/22 9 a.m.- 3 p.m.
7801.303 \$30/\$45

Noche de Terror en Creepy Hallows

Es el sábado antes de Halloween y es el momento de asustarse. Baila al ritmo del DJ, posa en el puesto de fotografías y recorre, si te animas, el laberinto embrujado. Y no te olvides de disfrazarte para entrar el concurso de disfraces y quizá ganar premios. Grados 6-12

Sáb 10/29 7-10 p.m.
GRATIS

Locura de la Escuela Media

Cada segundo sábado del mes nos reuniremos en el Centro Recreativo para jugar videojuegos, billares, deportes y para disfrutar de música y baile. ¡No te pierdas esta divertida actividad! Grados 6-8

7-10 p.m. \$2 por persona
Commerce City Recreation Center

Sáb 9/10

Sáb 10/8

Sáb 11/12

Sáb 12/10



Boxeo

Este excelente programa no solamente es divertido, sino que también ayuda a que los participantes desarrollen su autoconfianza y disciplina y refuerza actitudes positivas. El transporte de ida y de regreso al Strictly Boxing Gym en Brighton será provisto por el Centro de Recreación de Commerce City y por el Centro de Recreación Reunion. Para más información, habla con el oficial de recursos de tu escuela o llama al 303-289-3674. Edades: 11-17

Jue	4:30-7 p.m.	GRATIS
Fecha	Commerce City	Reunion
8/4-8/18	7903.202	7903.203
9/8-9/29	7901.302	7901.303
10/6-10/27	7902.302	7902.303
11/3-11/17	7903.302	7903.303
12/1-12/29	7904.302	7904.303

Sala de Juegos en el Centro de Recreación

A partir del 6 de septiembre la sala de juegos estará abierta para actividades sin cita o reservaciones, como billares, pared X-ergame, XBOX One, Nintendo Wii U, hockey de aire, manualidades y juegos de mesa. Edades 11-18. GRATIS

Mar-Vie 5:30-8:30 p.m. Ages 11-18
Sat Noon-5 p.m. Ages 11-Adulto

Comité asesor de jóvenes y adolescentes (YAC) ¡Participa!

YA C regresó y está mejor que nunca. Los miembros de YAC tienen entre 11 y 17 años y quieren divertirse y tener un impacto positivo en la comunidad. Como miembro de YAC, podrás trabajar con el Departamento de Parques y Recreación, participar en proyectos voluntarios, compartir tus opiniones sobre temas de recreación, planificar e implementar actividades, y proveer liderazgo a tu comunidad. También participarás en programas de desarrollo grupal y de liderazgo. Y te harás de muchos nuevos amigos. Estamos construyendo nuevas instalaciones recreativas y necesitamos tus opiniones.

¿Quieres ser un miembro de YAC?

Nos gustaría que seas parte de este grupo durante el año escolar 2014-2015. Las solicitudes se obtienen en el Centro de Recreación, 6060 E. Parkway Dr., o se descargan de www.c3gov.com/epic, o por teléfono llamando al 303-289-3674.

Premios Juveniles de Alcaldes y Comisionados del Condado Adams (ACMCYA)

ACMCYA es un premio que reconoce a los adolescentes de 13 a 19 años que superaron adversidades personales, crearon cambios positivos en su ambiente o contribuyeron a su manera para mejorar sus vidas o para que las comunidades sean un mejor lugar para vivir. ACMCYA otorga premios a nivel local y del condado. Si usted conoce a un joven que puede ser candidato al premio ACMCYA, por favor llame al 303-289-3674 para más información. Las candidaturas deben recibirse antes de mediados de octubre de 2016 en www.c3gov.com/epic.



Escanea el código QR con tu teléfono inteligente e infórmate de los próximos eventos.



Like us on Facebook

www.facebook.com/epicprograms



PROXIMA APERTURA DE LOS ULTIMOS DOS PARQUES DEL PROGRAMA DE MEJORAS DE INFRAESTRUCTURA A CINCO AÑOS

La inauguración del Turnberry Park será el 15 de agosto

El Turnberry Park, de 9,5 acres, está en 10725 Wheeling St. La apertura será el 15 de agosto. Basado en las sugerencias de la comunidad, el parque tendrá un tema basado en el libro infantil “Una oruga muy hambrienta” e incluirá zonas de portes multiuso, área de juegos, campos, lugar para picnics e instalaciones sanitarias. El parque está junto a la Escuela Media Turnberry.



Diseño conceptual del plan para el Turnberry Park.

El Villages East Park se abrirá a finales del verano

Este parque, de 9 acres, está en 11698 Chambers Rd. Quedará abierto poco después del Turnberry Park. Basado en las sugerencias de la comunidad, el parque tendrá el tema de las Montañas Rocosas e incluirá elementos como un área de juegos, campos, instalaciones para picnics y servicios sanitarios, consistentes con los elementos identificados para parques vecinales en el plan maestro de la ciudad. El parque está junto a un campo de béisbol.



Diseño conceptual del plan para el Parque VBRE.



Para detalles e información actualizada de las ceremonias de apertura, síganos en Facebook en [facebook.com/commercecitiy](https://www.facebook.com/commercecitiy) o visite [c3gov.com/QCL](https://www.c3gov.com/QCL).

LA CONSTRUCCION DEL NUEVO CENTRO RECREATIVO COMENZARA A FINALES DEL OTOÑO



La construcción del nuevo centro recreativo en Second Creek comenzará a finales del otoño. Ubicado cerca de la Avenida 112 y la Calle Potomoc, el nuevo centro recreativo incluirá elementos como una piscina cubierta, gimnasio, pista para trotar y correr, sala de pesas y ejercicios, estudio de danza y aerobismo, sala comunitaria e infraestructura adicional.



Las mejoras en el actual centro recreativo en 6060 E. Parkway Dr. Comenzarán y se completarán en 2018. Esas mejoras incluirán una piscina de terapia, la expansión del área de ejercicios y nuevos vestidores para familias.

BACK TO SCHOOL

Picnic de regreso a la escuela

Vengan al Turnberry Park el 15 de agosto de 4:30 p.m. a 6:30 p.m. para celebrar el regreso a la escuela. Podremos disfrutar del área de juegos, participar en otros juegos y comprar comida en los camiones de comida, a la vez que nos relajamos a la sombra en la zona de picnic.

Participe de la encuesta sobre parques, recreación y golf

La municipalidad local quiere recibir comentarios sobre sus servicios al cliente y sobre la satisfacción con respecto a los parques locales, el centro recreativo, Paradise Island, y el Campo de Golf Buffalo Run durante la temporada de verano. Los participantes podrán inscribirse para ganar como premio una de las tres entradas gratis al Centro Recreativo de Commerce City o a la piscina Paradise Island. **Para participar, visitar www.c3gov.com/recreation y seleccionar el enlace con la encuesta o pedir una copia impresa en el mostrador de recepción del centro recreativo.** Las encuestas deben completarse antes del 30 de septiembre de 2016.





ELIGE TU PARQUE PARA LA AVENTURA



		AMENIDADES														
		Parque de patinetas	Chorros de agua	Futsal	Vóley	Balancsto	Multiuso	Campo de soccer	Campo de fútbol americano	Campo de softball	Campo de béisbol	Área de juegos	Área de picnic	Parrilla para BBQ	Baños	Sitio techado
PARQUES COMUNITARIOS	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.											◆	◆	◆	◆	◆
	FIRST CREEK DOG PARK 10100 Havana St.														◆	
	LOS VALIENTES PARK 7300 Magnolia St.											◆	◆	◆	◆	◆
	RIVER RUN PARK 11515 Oswego St.				◆		◆			◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
	STAMPEDE PARK 11755 Fairplay St.						◆					◆	◆	◆	◆	◆
	FRONTERRA PARK 10020 Joplin St.	◆				◆	◆					◆	◆	◆	◆	◆
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.											◆	◆			
	DERBY PARK 7305 Monaco St.												◆			
	URQUIDEZ-CENTENNIAL PARK 7735 Monaco St.											◆	◆			◆



Visite www.c3gov.com/QCL o llame al 303-C3-WORKS (303-239-6757) para obtener información sobre el Programa de Mejoras de Infraestructura en Commerce City.



ORGANICE AQUI SU EVENTO

Elija el lugar que responda a sus necesidades



Commerce City Recreation Center: 303-289-3789

Planifique su evento especial en el Centro Recreativo, como fiestas de natación privada. La sala multiuso tiene 1425 pies cuadrados y puede acomodar a 150 personas (sillas en fila) o 100 personas (mesas para banquete). El costo es de \$20 a \$45 por hora, dependiendo del espacio y el uso. El depósito de seguridad es \$50, reembolsable si las instalaciones se dejan limpias y sin daños. Las salas se rentan con estas condiciones:

- No se permite el consumo de alcohol en las instalaciones.
- El alquiler mínimo de la cada sala es por dos horas.
- Por un costo adicional, los salones se pueden alquilar después de horas, hasta la medianoche.
- No se permiten eventos políticos ni de recaudación de fondos.

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

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

Refugios para Picnic (Alquileres disponibles de marzo a octubre)

Commerce City cuenta con 17 parques y muchos refugios para días de campo familiares, reuniones de negocios, excursiones corporativas, funciones de la iglesia y mucho más. Los parques y la cantidad de refugios disponibles para alquilar son los siguientes:

Fairfax Park 3 refugios	Pioneer Park 4 refugios	Rose Hill Grange Park 1 refugio
Freedom Park 1 refugio	Prairie Gate Open Space 1 refugio	Stampede Park 1 refugio
Fronterra Park 1 refugio	River Run Park 2 refugios	Veterans Memorial Park 1 refugio
Monaco Park 2 refugios	Turnberry Park 1 refugio (En el otoño de 2016)	Villages East Park 1 refugio (En el otoño de 2016)

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

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

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

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

Alquiler de Instalaciones de Atletismo: 303-289-3789

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

Parque Fairfax

6850 Fairfax St.
Tres canchas de usos múltiples de béisbol/softbol

Parque Monaco

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

Parque Pioneer

5950 Holly St.
Cuatro canchas de usos múltiples de béisbol/softbol con luces

Parque Fronterra

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

Municipal Services Center

8602 Rosemary St.
Dos canchas de usos múltiples de futbol americano/futbol soccer

Parque River Run

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



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



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

Sand Creek Regional Greenway

Cuatro millas de las 14 millas del sendero Sand Creek pasan por Commerce City. Este sendero está pavimentado y es ancho. Se accede en la avenida E. 56 y la carretera Dahlia y en la avenida E. 52 y la carretera Ivy. El sendero pasa por un pantano e incluye bancos y baños. Para un mapa completo, visitar www.sandcreekgreenway.org.

Espacio abierto y sendero Prairie Gateway

Ubicado al noreste del Centro Cívico de Commerce City, es un espacio abierto de 190 acres y un sendero de 2,4 millas de superficie suave, con bancos, sitios techados y una hermosa vista de las Montañas Rocosas. Se conecta con el Sendero Perimetral del Rocky Mountain Arsenal National Wildlife Refuge. En este sendero se combina el ejercicio con la educación al ir al nuevo centro de refugio para visitantes, al que se accede tras una corta caminata.

Sendero Fernald

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

Sendero Second Creek Greenway

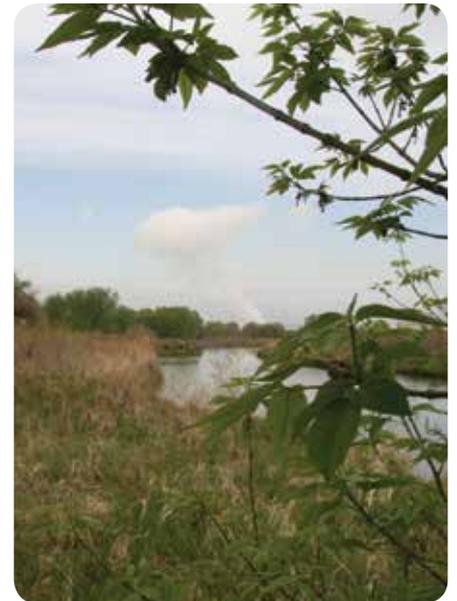
Tiene superficie suave y es parte de un sistema regional que tendrá 17 millas cuando se complete. Pasa por el Second Creek y por espacios abiertos. La ciudad agregó otras 4,5 millas entre las avenidas E. 108 y E. 96. Se conecta con el Sendero Perimetral del Rocky Mountain Arsenal National Wildlife Refuge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

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

Sendero Perimetral Rocky Mountain Arsenal National Wildlife Refuge

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

El Sendero Fernald estará cerrado en agosto por el proyecto de construcción de la Línea de Ferrocarril Norte Metro del Distrito Regional de Transporte. El punto de acceso alternativo al sendero South Platte River es por el Sendero Sand Creek en Commerce City (los dos senderos se usen en E. 64th Ave. y I-270, pero no hay un punto de acceso en ese lugar). El inicio de los senderos con estacionamiento está en E. 64th Ave. y York St., E. 74th Ave., justo al oeste del río, y en E. 88th Ave. y Colorado Blvd. Para más información sobre la Línea Norte Metro de RTD, visitar www.rtd-fastracks.com/nm_2.



¡NUEVO! Mapa para peatones y ciclistas en Commerce City

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

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



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

Reserve su horario

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

Senior Rates (all day Monday; holidays excluded)
\$20 per person/18 holes

Sign up online at www.BuffaloRunGolfCourse.com to participate in our eClub. By doing so you will receive a free green fee on your birthday!

(Valid up to one week prior and one week after your birthday).

Lugar

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

Horario del campo de golf*

Amanecer - Anochecer

Horario zona de prácticas*

Amanecer - una hora antes del anochecer

**Si el clima lo permite*

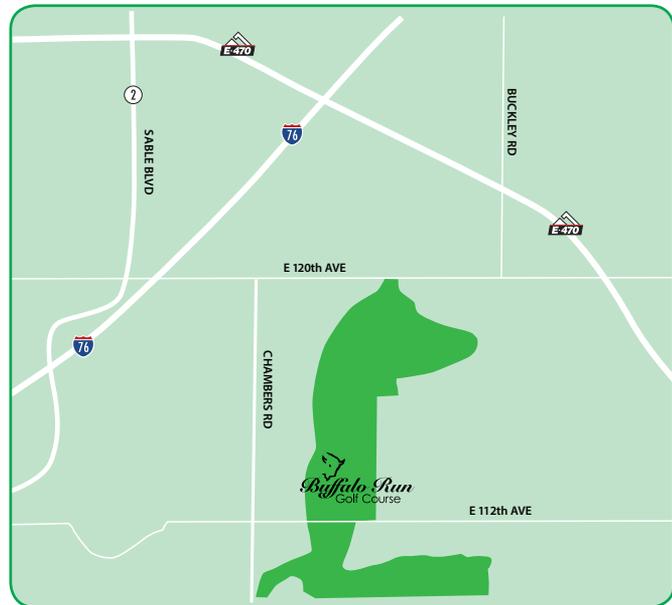
Final de temporada

1 de octubre-1 de noviembre, 2016

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

Los precios no incluyen impuestos.

Las reservas deben hacerse con siete días de anticipación.





VISITE BISON GRILL, EL RESTAURANTE LOCAL



Nueve y Cena

Para parejas, disfrute de una tarde en el Buffalo Run con el paquete "Nueve y Cena" que incluye jugar al golf y una cena informal. El juego comienza en todos los hoyos simultáneamente. Costo: \$99 por pareja, con nueve hoyos, carrito de golf, cena y premios en el Bison Grill.

- Sáb 8/6 5 p.m.
- Sáb 9/3 4 p.m.
- Sáb 10/8 3:30 p.m.

Hazte nuestro amigo en Facebook para recibir información sobre ofertas y noticias del Buffalo Run Golf Course y de Grill.

www.facebook.com/BuffaloRunGolf



BISON GRILL

Comience el fin de semana socializando con nuevos amigos y jugando al golf. Relájese en el patio del Bison Grill con una bebida fría al terminar su ronda. Saboree la comida del Bison Grill y disfrute de las mejores vistas de la ciudad.

Visite el sitio www.BuffaloRunGolfCourse.com para informarse de eventos especiales, promociones y detalles del menú. ¡Nos vemos en el patio!

RESERVE YA MISMO SU LUGAR PARA LAS FIESTAS

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

