



GUÍA DE PARQUES Y RECREACIÓN DE COMMERCE CITY

Otoño 2017

Las inscripciones comienzan el 7 de agosto

c3gov.com/recreation



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

Disfruten de eventos favoritos de otoño para la familia.

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!



CAMPAMENTO PARA PADRES E HIJOS – Desarrolle una relación más cercana con su hijo en una tarde llena actividades de campamento. Padres e hijos pescaran, aprenderán a cocinar comida de campamento, y armar casas de campaña, entre otras cosas. Edades 6-14 con adultos.

Jue 9/28 6-8:30 p.m. \$10/\$12 por persona 7001.302

FESTIVAL DE OTOÑO CREEPY HOLLOWES – Niños, vengan con sus disfraces a disfrutar de este festival anual. Comienza tu recorrido de con la bolsita con golosinas que te llevarás al irte. Edades: 2 a 10 años con sus padres.

Sáb 10/28 1-4 p.m. GRATIS Commerce City Recreation Center

NOCHE DE TERROR EN CREEPY HOLLOWES – 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 10/28 7-10 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. Para más información sobre la Feria 9Health, visita www.9healthfair.org

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

FIESTA DE PINTURA PARA MADRES E HIJAS – Descubre tu talento artístico con una tarde de pintura y diversión con Gallery on the Go como anfitriones. Se proveerán los lienzos, pinceles, pinturas e instrucción. Las madres e hijas participantes crearán una obra maestra para llevarse a casa. Edades 6-14 con adultos.

Jue 11/16 5:30-8 p.m. \$12/\$17 por persona 7001.301



¿Cómo se llega al Centro Recreativo?

Los autobuses 48, 62 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

Mon • 8:30 a.m.-8:30 p.m.
Tue-Fri • 8:30 a.m.-4:30 p.m.
Sat • 8:30 a.m.-Noon
Sun • 8:30 a.m.-4:30 p.m.

Drop-in for ages 11-17
Tue-Fri • 5:30-8:30 p.m.
Sat • Noon-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

PARADICE ISLAND

5/27-8/13 • Lun-Dom • 10 a.m.-6 p.m.
8/19-8/27 • Sáb-Dom • 10 a.m.-6 p.m.
9/2-9/4 • Sáb-Lun • 10 a.m.-6 p.m.

CIERRES DEL CENTRO

21 de ago.-4 de sept.
28 de oct. Closing at noon
23 de nov.
24 de dic. Cerado a las 1 p.m.
25 de dic.
31 de dic. Cerado a las 1 p.m.
1 de enero, 2018

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	7-9	
Para más información, llamar al 303-289-3762		
Gimnasia	10-12	
Para más información, llamar al 303-289-3660		
Artes Marciales	13	
Para más información, llamar al 303-289-3660		
Tercera Edad	14-19	
Para más información, llamar al 303-289-3720		
Interés Especial	20	
Para más información, llamar al 303-289-3720		
Deportes	21-24	
Llamar al 303-289-3705 para juveniles o al 303-289-3763 para adultos		
Natación	25-30	
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	8/7	8-9 a.m.	COSTO PARA RESIDENTE/NO RESIDENTE
		1234.123	\$7/\$8	

La inscripción para las clases de verano comienza el **7 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 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 comprobante residencia para los descuentos para residentes
- Se requiere comprobante 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 para reemplazar una tarjeta perdida es \$5

Tarifas 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 gratuitas de ejercicios, piscina gratuitas, pista cubierta, sala de pesas y cardio, gimnasio y racquetbol.

Entrada diaria/Sin reservaciones

Llegue en cualquier momento del día y aproveche las tarifas bajas. La entrada incluye el uso de la piscina y sala de vapor, la pista cubierta, el centro de pesas y cardio, el gimnasio (para voleibol y baloncesto) y la cancha de racquetbol.

	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
Corporativo 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
Famlia de cuatro*				\$375

*Cada persona adicional \$25

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

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

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

El pase "Play" de recreación es una tarjeta con 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 de Recreación de Commerce City y al Paradise Island Pool (sólo para residentes de Commerce City)

Requisitos de residencia

Se considera como residente a cualquier persona que vive permanentemente en Commerce City. Para recibir la tarifa 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:
- Factura de servicios públicos (gas, electricidad, teléfono o agua), con dirección de la ciudad, 0
- Registro electoral 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 PARA CLASES DE OTOÑO

Inscríbese en línea, en persona o por teléfono



Cómo inscribirse

La inscripción para las clases de otoño y los programas comienza el 7 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 3 de abril, cuando comienza la inscripción para las clases de otoño. No se pueden hacer reservaciones por Internet desde un celular.

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 en base a su 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.

Descuentos corporativos

Los adultos que trabajan en Commerce City son elegibles para membresías y tarifa de ingreso con descuento. Para calificar, los adultos deben proveer una identificación 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.



PROGRESANDO A SALTITOS

Aprende lo básico de la danza y prepárate para actuación



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

Inscríbete temprano para aprovechar el descuento en el costo de las clases. Las clases de otoño preparan a los estudiantes para la interpretación de invierno en diciembre.

Movimientos creativos

Introduzca a los niños a los aspectos básicos 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 Tap.

Edades 3-4

Lun*	9/11-recital	5:30-6 p.m.
1001.301	hasta el 9/5	\$50/\$60
	el 9/6	\$60/\$70

**No hay clase 10/30*

Jue*	9/14-recital	5:30-6 p.m.
1001.302	hasta el 9/5	\$50/\$60
	el 9/6	\$60/\$70

**No hay clase 11/2*

Ballet y Tap

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

Principiantes, edades 5-6

Lun*	9/11-Recital	6-6:45 p.m.
1101.301	hasta el 9/5	\$58/\$68
	el 9/6	\$68/\$78

**No hay clase 10/30*

Mié*	9/13-Recital	6-6:45 p.m.
1101.302	hasta el 9/5	\$58/\$68
	el 9/6	\$68/\$78

**No hay clase 11/1*

Jue*	9/14-Recital	6-6:45 p.m.
1101.303	hasta el 9/5	\$58/\$68
	el 9/6	\$68/\$78

**No hay clase 11/2*

Principiantes, edades 7-8

Jue*	9/14-Recital	7:30-8:30 p.m.
1101.304	hasta el 9/5	\$65/\$75
	el 9/6	\$75/\$85

**No hay clase 11/2*

Principiantes avanzados, sólo por invitación del instructor

Jue*	9/14-Recital	6:45-7:30 p.m.
1112.302	hasta el 9/5	\$58/\$68
	el 9/6	\$68/\$78

**No hay clase 11/2*

Intermedio, sólo por invitación del instructor

Lun*	9/11-Recital	6:45-7:30 p.m.
1111.301	hasta el 9/5	\$58/\$68
	el 9/6	\$68/\$78

**No hay clase 10/30*

Nivel avanzado, sólo con invitación del instructor

Lun*	9/11-Recital	7:30-8:15 p.m.
1121.301	hasta el 9/5	\$58/\$68
	el 9/6	\$68/\$78

**No hay clase 10/30*



BAILE URBANO: DE LA CALLE AL ESCENARIO



Estas clases son para todas las edades

Porristas, edades 8-15

Este programa prepara a las porristas para los equipos de escuela secundaria, universidad o grupos profesionales. Esta clase se concentra en baile, saltos y vueltas.

Mié*	9/13-Recital	7-8 p.m.
1401.301	hasta el 9/5	\$65/\$75
	el 9/6	\$75/\$85

*No hay clase 11/1

Danza lírica, edad mayores de 12 años

La danza lírica es un estilo de danza contemporánea que fusiona la danza moderna, jazz y ballet. Los participantes aprenderán a sentir la música, 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 con ropa holgada o de danza.

Mié*	9/13-Recital	8-9 p.m.
1341.301	hasta el 9/5	\$65/\$75
	el 9/6	\$75/\$85

*No hay clase 11/1

Hip Hop

Muévete y diviértete aprendiendo combinaciones de la popular música hip hop con esta danza de alta energía y estilo libre.

Principiantes, edades 7-10

Mar*	9/12-Recital	5:30-6:30 p.m.
1201.301	hasta el 9/5	\$65/\$75
	el 9/6	\$75/\$85

*No hay clase 10/31

Nivel intermedio, edades 11-16

Mar*	9/12-Recital	6:30-7:30 p.m.
1211.301	hasta el 9/5	\$65/\$75
	el 9/6	\$75/\$85

*No hay clase 10/31

Nivel avanzado, sólo con invitación del instructor

Mar*	9/12-Recital	7:30-8:30 p.m.
1241.301	hasta el 9/5	\$65/\$75
	el 9/6	\$75/\$85

*No hay clase 10/31





ACTIVIDADES DE OTOÑO PARA FAMILIA



Campamento para Padres e Hijos

Desarrolle una relación más cercana con su hijo en una tarde llena actividades de campamento. Padres e hijos pescarán, aprenderán a cocinar comida de campamento, y armar casas de campaña, entre otras cosas. Edades: 6-14 con adultos.

Jue 9/28 6-8:30 p.m.
7001.101 \$10/\$12 por persona

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. Para más información sobre la Feria 9Health, visita www.9healthfair.org

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

Fiesta de Pintura Para Madres e Hijas

Descube tu talento artístico con una tarde de pintura y diversión con Gallery on the Go como anfitriones. Se proveerán los lienzos, pinceles, pinturas e instrucción. Las madres e hijas participantes crearán una obra maestra para llevarse a casa. Edades: 6-14 con adultos.

Jue 11/16 5:30-8 p.m.
7001.301 \$12/\$17 por persona

Festival de Otoño Creepy Hollows

Niños, vengan con sus disfraces a disfrutar de este festival anual. Comienza tu recorrido de con la bolsita con golosinas que te llevarás al irte. Edades: 2 a 10 años con sus padres.

Sáb 10/28 1-4 p.m.
GRATIS Commerce City Recreation Center

Centro Cultural de Commerce City

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

Lun-Sáb • 10 a.m.-2 p.m., Se aceptan grupos con cita previa • 6505 E. 60th Ave. • 303-288-2590





CENTRO RECREATIVO DE COMMERCE CITY-HORARIO DE CLASES DE EJERCICIOS



Para mejorar nuestro servicio a la comunidad, las clases se ajustan periódicamente durante el año. Las clases se realizan en la sala de ejercicios en el primer piso, cerca de las canchas de r acquetbol y del gimnasio.

*Todas las clases, excepto las marcadas con un asterisco, est an incluidas con la membresía y con la tarjeta de perforaciones. Las clases en grupo y de ejercicios acu aticos est an incluidas en la membresía anual o mensual y en las tarjetas de 20 marcas de SilverSneakers. Las clases con asterisco requieren inscripción previa. Inscríbete en el mostrador de inscripción o llamando al 303-289-3789.

20/20 Fitness

 Tienes una hora libre?  No est as seguro si hacer cardio o pesas? Prueba esta clase, que te dar  20 minutos de cardio, 20 minutos de pesas y luego una serie de ejercicios abdominales.

Al ritmo de Iris

Haga aerobics de bajo impacto para que su corazón se fortalezca. Luego continúe con ejercicios de fortalecimiento usando elementos como pesas, discos deslizadores y m as.

Cardio Kick y m as

Esta clase de alta energía incorpora combinaciones de aerobics y kick boxing, movimientos de fortalecimiento y ejercicios desafiantes. Todo esto en una clase que desarrolla m ultiples aspectos de la aptitud física.

Pedales/Pasos

Una serie de ejercicios variados que incorporan coreografías de pasos, bicicletas y entrenamiento de resistencia.

Campamento Intensivo de Aptitud Física

Desafía tu resistencia, habilidad, agilidad, poder, fortaleza y equilibrio. Todos los ejercicios se adaptan a los distintos niveles de aptitud física.

Kickboxing/Fortalecimiento Express

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

Circuito Poderoso

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

Para ver los horarios de ejercicios, por favor visite el mostrador central o c3gov.com/recreation.

COMMERCE CITY RECREATION GROUP & AQUA FITNESS SCHEDULE			
Class schedule for June 5-July 16			
MONDAY		THURSDAY	
7-9 a.m. Kickboxing/Strength Express	Sylvia	7-9 a.m. SilverSneakers® Classic	Lauree
8-9 a.m. Senior Strength	Sylvia	8-9 a.m. Liquid Silver	Kayla
8-9 a.m. Fluid Motion	WLSU	8:30-9:30 a.m. SilverSneakers® Circuit	Lauree
9:15-10:15 a.m. Cycle/Slap	Iris	4:30-5:30 p.m. Weight Loss Boot Camp*	Leslie
11 a.m.-Noon Totally Toned	Sylvia	5:30-6:30 p.m. Fitness Boot Camp	Cairo
5:30-6:30 p.m. Ebb & Flow	Delany	6-7 p.m. Hydro Power	JJ
5:30-6:30 p.m. Vinyasa Yoga	Suzanne	6:30-7:30 p.m. Zumba®	Iris
6:30-7:30 p.m. Aqua Zumba®	Iris		
TUESDAY		FRIDAY	
7-9 a.m. SilverSneakers® Classic	Lauree	8-9 a.m. Fluid Motion	Kayla
8-9 a.m. Liquid Silver	Kayla	8:15-10:15 a.m. Zumba® Sentao	Iris
8:30-9:30 a.m. SilverSneakers® Circuit	Lauree	11 a.m.-Noon Totally Toned	Sylvia
10-11 a.m. Cardio Kick, Core & More	Lauree	SATURDAY	
Noon-1 p.m. Yoga (Starts June 13)	Susan	8:30-9:30 a.m. Wellness on Wheels*	Leslie
4:30-5:30 p.m. Weight Loss Boot Camp*	Leslie	10:15-11:15 a.m. Boot Camp in the Park*	Leslie
5:30-6:30 p.m. Power Circuit	Iris		
6-7 p.m. Hydro Power	JJ		
6:30-7:30 p.m. Zumba®	Iris		
WEDNESDAY			
8-9 a.m. SilverSneakers® Classic	Chana		
8-9 a.m. Fluid Motion	WLSU		
9:15-10:15 a.m. Beats by Iris	Iris		
11 a.m.-Noon 20/20 Fitness	Sylvia		
5:30-6:30 p.m. Ebb & Flow	Delany		
5:30-6:30 p.m. Vinyasa Yoga	Suzanne		

6060 E. Parkway Dr. • c3gov.com/recreation • 303-289-3760

de movimiento. Los ejercicios de respiración y la relajación final promueven la reducción del estrés y la claridad mental.

Levantamiento de Pesas para Adolescentes*

Estar en buena condición física aumenta el autoestima, la confianza y mejora la habilidad atlética. Esta clase incluye como planear ejercicios y usar el equipo de manera segura y apropiada. Los adolescentes de 14 y 15 años tendrán su Play Pass validado para entrar a la sala de pesas.

Totalmente a tono

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

Campamento Intensivo para bajar de peso*

Este entrenamiento para grupos pequeños, a cargo de un instructor certificado, est  diseñado para tener atención individual y motivación. Queme calorías y ponga a prueba sus límites por medio de una combinación de ejercicios fortalecimiento. Este "campamento" incluye evaluaciones antes y después para medir su progreso. Se aceptan personas de todo tipo de condición física.

Pesas para Mujeres*

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

Yoga

Alimente su mente y su cuerpo por medio de poses, respiración y relajación. Yoga ahora está incluido en la membresía y los pases diarios sin cargo extra. Traiga su propio acolchado (el número disponible es limitado).

Zumba®

Deje de lado su rutina de ejercicios y participe en 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®

 Qu  pasa cuando se usa una silla para agregar movimientos que quemen calorías? El resultado es Zumba Sentao. Esta clase es mitad Zumba y mitad Zumba Sentao. La clase tiene un límite de 35 participantes.

Fortaleza para Adultos Mayores

Esta clase se enfoca en fortalecer los músculos de una manera segura y progresiva. Al final de la clase se realizan ejercicios de relajación para prepararse para el resto del día.

Circuito SilverSneakers®
Combine divers n y ejercicios para aumentar su resistencia cardiovascular y muscular por medio de una serie de ejercicios. Se usan pesas, tubos elásticos y pelotas, a la vez que se incorpora una coreografía de aerobics sin impacto para fortalecer la parte superior del cuerpo. Se ofrece una silla para apoyo. Se termina con estiramiento para relajarse.

SilverSneakers® Clásico
Div rtase y mu vase al compás de la música realizando ejercicios diseñados para aumentar el tono muscular, el movimiento y ayudar en actividades de la vida diaria. Se usan pesas, tubos elásticos y pelotas para los ejercicios de resistencia. Se provee una silla para tener un apoyo.

Yoga para SilverSneakers®
Una variedad de movimientos para mejorar la postura y aumentar la flexibilidad y la amplitud de movimiento. Se ofrece una silla para apoyo durante los ejercicios y posturas diseñados para aumentar la flexibilidad, el equilibrio y la amplitud



MEJORA TU CONCENTRACION



Orientación para la Sala de Pesas

¿Primera visita al Centro Recreativo de Commerce City? ¿Primera vez que hace pesas? Participa en una orientación de 30 minutos con un entrenador certificado GRATIS para aprender cómo usar las pesas y las máquinas de manera segura y correcta.

Evaluación de Condición Física

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

\$25/\$30

Composición Corporal

¿Cuánto grasa corporal tienes? ¿Cuántas libras tiene usted que bajar, 5, 10 o 20? ¿Estás dentro de los parámetros de salud? ¿Qué debes hacer para bajar grasa corporal? Haz una cita y encuentra las respuestas. Llama al 303-289-3762. GRATIS.

Consulta de condición física

Si usted es nuevo al mundo del ejercicio y no sabe cómo comenzar (porque la televisión, las revistas y los amigos le dan muchos consejos), venga a hablar con el coordinador de ejercicio para informarse. Aprenda lo que se debe hacer para controlar su salud. Para una cita gratis de 30 minutos llame al 303-289-3762.

Entrenamiento Personal

El entrenamiento personal incorpora evaluación física, establecimiento de metas y educación 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 bajar de 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 sesión de una hora*	\$35/\$40
3 sesiones de una hora	\$99/\$114
6 sesiones de una hora	\$186/\$201
10 sesiones de una hora	\$290/\$305

* Sólo los clientes previos pueden comprar una sesión de una hora

LECCIONES SEMI-PRIVADAS (2 o 3 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

Los formularios deben completarse antes de que se acepte la inscripción para el entrenamiento personal. Las sesiones de entrenamiento personal no usadas caducan 6 meses después de su compra. No se hacen reembolsos por las sesiones no usadas.

Para más información, llame al 303-289-3762.





A BAJAR DE PESO CON LAS CLASES ESPECIALES



¡Trae a un amigo! La inscripción temprana es obligatoria para las clases especiales de ejercicios y se requiere un mínimo de cuatro participantes para que la sesión comience.

Pesas para adolescentes

Hacer pesas puede ayudar a la autoestima y confianza de los adolescentes y mejorar su habilidad atlética. La clase incluye 90 minutos de instrucción práctica y un plan efectivo para usar el equipo de pesas apropiadamente. Al terminar la clase, los participantes de 14 y 15 años recibirán identificación apropiada para acceder a la sala de pesas. Edades: 14 a 18.

Sesión 1 (dos clases)

Sáb 9/16 & 9/23 10-11:30 a.m.
3111.301 \$15/\$20

Sesión 2 (dos clases)

Sáb 11/11 & 11/18 10-11:30 a.m.
3112.301 \$15/\$20

Levantamiento de pesas para mujeres

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.

Sesión 1

Sáb 9/16-10/21 (6 semanas) 8:30-9:30 a.m.
3101.302 \$30/\$35

Sesión 2

Sáb 11/4-12/9 (6 semanas) 8:30-9:30 a.m.
3102.302 \$30/\$35

Campamento Intensivo para bajar de peso

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

Sesión 1

Mar/Jue 9/12-10/19 (6 semanas) 4:30-5:30 p.m.
3701.301 \$65/\$75

Sesión 2

Mar/Jue 10/31-12/7 (6 semanas*) 4:30-5:30 p.m.
3702.301 \$60/\$70

**No hay clase 11/23*

¡Estamos contratando!

¿Te gusta hacer ejercicio? ¿Te gustaría tener tu propia clase en el Centro Recreativo? El Centro Recreativo de Commerce City está contratando a instructores para grupos de ejercicio entrenamiento personal.

No se requiere experiencia previa. Si usted está interesado, llame al coordinador al 303-289-3762.

CONOCE A LOS INSTRUCTORES DE YOGA



Suzanne es una instructora de yoga registrada que ha practicado yoga por más de ocho años y está a cargo de las clases de yoga por las tardes. Ella se enfoca en los aspectos físicos y mentales del yoga y entretiene ese punto de vista en sus clases. Vengan a sudar y a ser parte de la comunidad de yoga con Suzanne.

Susan es una experimentada instructora de yoga con la Yoga Alliance y enseña yoga los días de semana. Su clase nutre la mente y el cuerpo por medio de poses, respiración y relajación. La clase de Susan se enfoca en cómo nutrir el cuerpo y la mente como la base de buena salud a largo plazo.





EQUILIBRIO EN LA VIGA

Las clases para principiantes se enfocan en movimientos



La inscripción para las clases enseñadas por padres y para preginmasia comienza el 7 de agosto.

Gimnasia enseñada por padres, edades 2-4 y 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.

Mar 9/12-10/17 9:30-10:15 a.m.
2101.301 hasta el 9/5 \$21/\$31
el 9/6 \$31/\$41

Sáb 9/16-10/21 9-9:45 a.m.
2101.302 hasta el 9/5 \$21/\$31
el 9/6 \$31/\$41

Mar 11/7-12/12 9:30-10:15 a.m.
2102.301 hasta el 10/31 \$21/\$31
el 11/1 \$31/\$41

Sáb 11/11-12/16 9-9:45 a.m.
2102.302 hasta el 10/31 \$21/\$31
el 11/1 \$31/\$41

Pre-gimnasia, edades 4-5

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 mejorará la coordinación, la habilidad motriz, la autoconfianza y la habilidad de escuchar.

Mar 9/12-10/17 10:30-11:15 a.m.
2201.301 hasta el 9/5 \$21/\$31
el 9/6 \$31/\$41

Sáb 9/16-10/21 10-10:45 a.m.
2201.302 hasta el 9/5 \$21/\$31
el 9/6 \$31/\$41

Sáb 9/16-10/21 11-11:45 a.m.
2201.303 hasta el 9/5 \$21/\$31
el 9/6 \$31/\$41

Mar 11/7-12/12 10:30-11:15 a.m.
2202.301 hasta el 10/31 \$21/\$31
el 11/1 \$31/\$41

Sáb 11/11-12/16 10-10:45 a.m.
2202.302 hasta el 10/31 \$21/\$31
el 11/1 \$31/\$41

Sáb 11/11-12/16 11-11:45 a.m.
2202.303 hasta el 10/31 \$21/\$31
el 11/1 \$31/\$41

Gimnasia básica, edades 6-17

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

Lun 9/11-10/16 4:30-5:30 p.m.
2301.301 hasta el 9/5 \$25/\$35
el 9/6 \$35/\$45

Lun 9/11-10/16 5:30-6:30 p.m.
2301.302 hasta el 9/5 \$25/\$35
el 9/6 \$35/\$45

Mié 9/13-10/18 4:30-5:30 p.m.
2301.303 hasta el 9/5 \$25/\$35
el 9/6 \$35/\$45

Mié 9/13-10/18 6:30-7:30 p.m.
2301.304 hasta el 9/5 \$25/\$35
el 9/6 \$35/\$45

Mié 9/13-10/18 7:30-8:30 p.m.
2301.306 hasta el 9/5 \$25/\$35
el 9/6 \$35/\$45

Sáb 9/16-10/21 Noon-1 p.m.
2301.305 hasta el 9/5 \$25/\$35
el 9/6 \$35/\$45

Lun 11/6-12/11 4:30-5:30 p.m.
2302.301 hasta el 10/31 \$25/\$35
el 11/1 \$35/\$45

Lun 11/6-12/11 5:30-6:30 p.m.
2302.302 hasta el 10/31 \$25/\$35
el 11/1 \$35/\$45

Mié 11/8-12/13 4:30-5:30 p.m.
2302.303 hasta el 10/31 \$25/\$35
el 11/1 \$35/\$45

Mié 11/8-12/13 6:30-7:30 p.m.
2302.304 hasta el 10/31 \$25/\$35
el 11/1 \$35/\$45

Mié 11/8-12/13 7:30-8:30 p.m.
2302.306 hasta el 10/31 \$25/\$35
el 11/1 \$35/\$45

Sáb 11/11-12/16 Noon-1 p.m.
2302.305 hasta el 10/31 \$25/\$35
el 11/1 \$35/\$45



La inscripción temprana para las clases para principiantes, principiantes avanzados e intermedios comienza el **21 de agosto para residentes y el 23 de agosto para no residentes para la sesión 1, terminando el 5 de septiembre**. A partir del 6 de septiembre se acepta la registración tardía si las clases tienen cupo y con sobrecargo de \$10 por clase. La registración temprana para la sesión 2 comienza el **23 de octubre para residentes y el 25 de octubre para no residentes, terminando el 31 de octubre**. A partir del 1 de noviembre se acepta la registración tardía si las clases tienen cupo y con sobrecargo de \$10 por clase. Por favor, inscríbase lo antes posible para asegurar su lugar y para no pagar el recargo.

Gimnasia básica avanzada, edades 6-17

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.

Lun	9/11-10/16	4:30-5:30 p.m.
2311.304	hasta el 9/5	\$25/\$35
	el 9/6	\$35/\$45
Lun	9/11-10/16	6:30-7:30 p.m.
2311.301	hasta el 9/5	\$25/\$35
	el 9/6	\$35/\$45
Mié	9/13-10/18	5:30-6:30 p.m.
2311.303	hasta el 9/5	\$25/\$35
	el 9/6	\$35/\$45
Sáb	9/16-10/21	Noon-1 p.m.
2311.302	hasta el 9/5	\$25/\$35
	el 9/6	\$35/\$45
Lun	11/6-12/11	4:30-5:30 p.m.
2312.304	hasta el 10/31	\$25/\$35
	el 11/1	\$35/\$45
Lun	11/6-12/11	6:30-7:30 p.m.
2312.301	hasta el 10/31	\$25/\$35
	el 11/1	\$35/\$45
Mié	11/8-12/13	5:30-6:30 p.m.
2312.303	hasta el 10/31	\$25/\$35
	el 11/1	\$35/\$45
Sáb	11/11-12/16	Noon-1 p.m.
2312.302	hasta el 10/31	\$25/\$35
	el 11/1	\$35/\$45

Gimnasia intermedia, edades 6-17

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.

Lun	9/11-10/16	6-7:30 p.m.
2321.301	hasta el 9/5	\$28/\$38
	el 9/6	\$38/\$48
Mié	9/13-10/18	6-7:30 p.m.
2321.302	hasta el 9/5	\$28/\$38
	el 9/6	\$38/\$48
Lun	11/6-12/11	6-7:30 p.m.
2322.301	hasta el 10/31	\$28/\$38
	el 11/1	\$38/\$48
Mié	11/8-12/13	6-7:30 p.m.
2322.302	hasta el 10/31	\$28/\$38
	el 11/1	\$38/\$48

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



COMPITE CON LOS EQUIPOS CARA DE GIMNASIA



La inscripción para todos los programas de equipos por niveles de CARA comienza el **7 de agosto**. Hay un cargo adicional de \$10 por inscribirse en las clases con menos de una semana de anticipación.

Equipo Femenino de Gimnasia CARA Equipo Nivel 2, edades 6-17

Este programa precompetitivo 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.

Mar	9/5-9/26	5:30-7:30 p.m.
2401.301	hasta el 8/31	\$30/\$40
(4 sem)	el 9/1	\$40/\$50
Jue	9/7-9/28	5:30-7:30 p.m.
2401.302	hasta el 9/1	\$30/\$40
(4 sem)	el 9/2	\$40/\$50
Mar	10/3-10/24	5:30-7:30 p.m.
2402.301	hasta el 9/27	\$30/\$40
(4 sem)	el 9/28	\$40/\$50
Jue	10/5-10/26	5:30-7:30 p.m.
2402.302	hasta el 9/29	\$30/\$40
(4 sem)	el 9/30	\$40/\$50
Mar	11/7-11/28	5:30-7:30 p.m.
2403.301	hasta el 11/1	\$30/\$40
(4 sem)	el 11/2	\$40/\$50
Jue*	11/9-11/30	5:30-7:30 p.m.
2403.302	hasta el 11/3	\$23/\$33
(3 sem)	el 11/4	\$33/\$43
Mar	12/5-12/19	5:30-7:30 p.m.
2404.301	hasta el 11/29	\$23/\$33
(3 sem)	el 11/30	\$33/\$43
Jue	12/7-12/21	5:30-7:30 p.m.
2404.302	hasta el 12/1	\$23/\$33
(3 sem)	el 12/2	\$33/\$43

*No hay clase 11/23

Equipo Femenino de Gimnasia CARA Equipo Obligatorio Niveles 3 y 4, edades 6-17

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.

Mar/Jue	9/5-9/28	5:30-7:30 p.m.
2411.301	hasta el 8/31	\$87/\$97
	el 9/1	\$97/\$107
Mar/Jue	10/3-10/26	5:30-7:30 p.m.
2412.301	hasta el 9/27	\$87/\$97
	el 9/28	\$97/\$107
Mar/Jue*	11/2-11/30	5:30-7:30 p.m.
2413.301	hasta el 10/27	\$87/\$97
	el 10/28	\$97/\$107
Mar/Jue	12/5-12/21	5:30-7:30 p.m.
2414.301	hasta el 11/29	\$70/\$80
	el 11/31	\$80/\$90

*No hay clase 11/23

Niveles opcionales de gimnasia CARA para niñas, edades 6-17

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.

Mar/Jue	9/5-9/28	7:15-9:15 p.m.
2421.301	hasta el 8/31	\$87/\$97
	el 9/1	\$97/\$107
Mar/Jue	10/3-10/26	7:15-9:15 p.m.
2422.301	hasta el 9/27	\$87/\$97
	el 9/28	\$97/\$107
Mar/Jue*	11/2-11/30	7:15-9:15 p.m.
2423.301	hasta el 10/27	\$87/\$97
	el 10/28	\$97/\$107
Mar/Jue	12/5-12/21	7:15-9:15 p.m.
4214.301	hasta el 11/29	\$70/\$80
	el 11/30	\$80/\$90

*No hay clase 11/23

Clínica de Habilidades en las Vacaciones de Invierno Niveles de los equipos CARA

Obligatorios

Mar/Jue	12/26 & 12/28	5:30-7:30 p.m.
2451.301	hasta el 12/20	\$28/\$38
	el 12/21	\$38/\$48

Opcionales

Mar/Jue	12/26 & 12/28	7:15-9:15 p.m.
2451.302	hasta el 12/20	\$28/\$38
	el 12/21	\$38/\$48





DE PRINCIPIANTE A CINTURON NEGRO

Reduce estrés, aumenta la productividad y desarrolla la autoconfianza



Taekwondo

Desarrolle autodisciplina, resistencia, coordinación y 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 (6 semanas)

Mar	9/12-10/17	6:30-8 p.m.
1051.301	hasta el 9/6 el 9/7	\$32/\$37 \$42/\$47
Mar/Jue	9/12-10/19	6:30-8 p.m.
1051.302	hasta el 9/6 el 9/7	\$60/\$65 \$70/\$75
Jue	9/14-10/19	6:30-8 p.m.
1051.303	hasta el 9/8 el 9/9	\$32/\$37 \$42/\$47

Sesión 2 (6 semanas)

Mar	11/7-12/12	6:30-8 p.m.
1052.301	hasta el 11/1 el 11/2	\$32/\$37 \$42/\$47
Mar/Jue*	11/7-12/14	6:30-8 p.m.
1052.302	hasta el 11/1 el 11/2	\$55/\$60 \$65/\$70
Jue*	11/9-12/14	6:30-8 p.m.
1052.303	hasta el 11/3 el 11/4	\$27/\$32 \$37/\$42

*No hay clase 11/23

Para preguntas sobre los programas de artes marciales, llamar al 303-289-3762.





EVENTOS FESTIVOS DE OTOÑO

Todos los eventos especiales en el Centro de Adultos Mayores/Ancianos



Senior Community Dance Mixer

Commerce City ha organizado un baile del que participarán invitados de otros centros de adultos mayores de la región. Vístase para impresionar y venga listo para conocer a otros y bailar toda la noche. Disfrute de una tarde/noche de comida, música y baile.

Vie 10/13 6-8 p.m.
4601.303 \$5/\$6 Centro Recreativo de Commerce City

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.

Jue 10/26 7-10 a.m. \$3.50 a la puerta

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 10/30 10-11:30 a.m.
4601.301 \$4/5

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."

Vie 11/3 5-7 p.m.
4601.305 \$5/\$6

Torneo de dominó

¡Traigan su dominó! Se aceptan todos los niveles para competir en una divertida tarde de domino (por eliminación). Los ganadores recibirán premios, pero la diversión es para todos. Se servirá un refrigerio.

Jue 11/16 11 a.m.
4601.304 \$5/\$6

Tienda de Regalos "Goodfriends" de Santa Claus

Encuentra la decoración perfecta para Navidad o el adorno que le falta a tu casa para la época de fiestas. Trae tus elementos de donación para la fiesta en las semanas antes de la venta. Todos lo recaudado será para el programa de becas de Goodfriends.

Mar 12/5 9 a.m.-1 p.m. GRATIS

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.

Jue 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. 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. Consulta la carta noticiosa mensual *On the Move* para el menú y el entretenimiento.

Tue 9/19 Noon \$7/\$9 4201.301
Tue 10/17 Noon \$7/\$9 4201.302

Espectáculo: Music Makers

Tue 11/21 Noon \$7/\$9 4201.303
Tue 12/19 Noon \$7/\$9 4201.304

Espectáculo: Sandy Moffett

Días de Sopa

Disfruta de una sabrosa sopa casera de papas, pancitos frescos y postres en el centro de adultos mayores/ancianos a la vez que colaboras con el programa de becas Goodfriends. Pide tu comida para llevar llamando al 303-289-3756.

Mié 11/8 11 a.m.-1 p.m.
Sopa: Papa \$3.50 en la puerta

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.

Actividad	Día	Hora
Billares	Lun-Vie	8:30 a.m.-4:30 p.m.
Rompecabezas	Lun-Vie	8:30 a.m.- 3:30 p.m.
Dominó	Lun	Mediodía
NUEVO! Grupo de colorear	2do Lun	9 a.m.
Libro de recuerdos	2do Lun	9 a.m.-12:30 p.m.
Comida compartida/Bingo	1er Mar	Mediodía
Bunco	2do Mar	1 p.m.
Movie Matinee	4th Tue	1 p.m.
Colchas y costuras	Mié	9-11 a.m.
Rummikub	Mié	Mediodía
Bingo	4to Jue	1 p.m.
Cuencas	Vie	10 a.m.-Mediodía
Juegos con cartas	Vie	1 p.m.
Grupo de caminata	1er y 3er Vie	10 a.m.



¡NUEVO! Café y Grupo de Colorear

Los libros para colorear no son solamente para niños. Vengan al NUEVO café y grupo de colorear para descubrir por qué esta forma de arte es una creciente tendencia entre adultos. El grupo se reúne el segundo lunes del mes. Se requiere inscripción previa sólo para la primera sesión. Se proveen todos los materiales.

Lun 9/11 9 a.m.
4701.302 GRATIS

Musicoterapia con Aileen Voyles

Vengan a una presentación educativa e interactiva sobre musicoterapia con Aileen Voyles, una musicoterapeuta certificada. Infórmese sobre los usos de musicoterapia y diviértanse haciendo música recreativa. Abierto a todas las edades y habilidades.

Vie 9/8 10-11:30 a.m.
4701.301 \$6/\$7

Animalitos del cañón

Descubran las características y conductas de los reptiles y aprendan sobre la responsabilidad de ser dueño de mascotas. Encuéntrese con estos asombrosos animales a la vez que los expertos explican cómo fueron rescatados y los errores que la gente comete al elegir sus mascotas.

Mar 9/12 11:30 a.m.-1:30 p.m.
4701.303 \$6/\$7

Infórmese sobre las leyes de marihuana

Infórmese sobre las leyes y los efectos de la aprobación de la Enmienda 64 que legalizó la venta de marihuana recreativa. El fiscal de distrito del Condado Adams presentará las leyes sobre uso de marihuana, los pros y los contras de la legalización, y cómo se usa el dinero del impuesto a la venta de marihuana.

Mar 10/10 10-11:30 a.m.
4701.304 \$2/\$3

Su visita guiada a la ciudad

Pasen el día recorriendo la ciudad con los directores de departamentos como sus guías personales. Vean los nuevos parques y las amenidades recreativas y otros lugares de interés. Un bus los recogerá en el Centro de Ancianos. Se proveerá almuerzo en el Bison Grill en Buffalo Run Golf Course.

Jue 10/12 9 a.m.-4 p.m.
4601.307 \$10/\$11

Medicare Básico con Kaiser Permanente

Cada año hay muchos cambios en las normas de Medicare. Infórmese sobre los nuevos cambios en las póliza de Medicare con esta presentación informativa de Kaiser Permanente.

Vie 11/10 10 a.m.
4701.305 GRATIS

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.



SEMANA DE BIENESTAR DE ADULTOS MAYORES NOV. 27-DIC. 1



Intente algo nuevo durante la semana de bienestar de adultos mayores con estas clases GRATIS o a bajo costo y con eventos enfocados en salud y en bienestar.

Almorzando afuera: Sweet Tomato

Vamos a disfrutar de ensaladas frescas y sopas preparadas en el lugar en este restaurante estilo buffet (tenedor libre) en Westminster. El costo del almuerzo no está incluido en el costo del viaje.

Lun 11/27 10:30 a.m.-1:30 p.m.
4601.302 \$6/\$7

Baile en línea

¡Vengan a bailar, a ejercitarse un poco y a moverse! Aprenderemos sobre equilibrio y movimiento y tendremos tiempo para hablar con los otros participantes. Esta clase es gratis, pero se requiere inscripción previa.

Lun 11/27 1:30-3 p.m.
8301.301 GRATIS

SilverSneakers® Clásico

Incrementa su fortaleza muscular, amplitud de movimiento y capacidad para sus actividades diarias. Usaremos pesas de mano, tubos elásticos con manijas, un balón para resistencia y una silla para sentarse o para apoyarse. Las clases se realizan en las salas multipropósito.

Mar 11/28 7-8 a.m. 8101.301 GRATIS
Jue 11/30 7-8 a.m. 8102.301 GRATIS

Circuito SilverSneakers®

Aumente su resistencia cardiovascular y muscular con un circuito de ejercicios físicos usando pesas de mano y una coreografía aeróbica de bajo impacto. Las clases se realizan en las salas multipropósito.

Mar 11/28 8:30-9:30 a.m. 8103.301 GRATIS
Jue 11/30 8:30-9:30 a.m. 8104.301 GRATIS

Yoga para SilverSneakers®

Mueva su cuerpo a través de una serie completa de poses de yoga, sentados o parados. Se ofrece soporte en una silla como seguridad para practicar varias posiciones diseñadas para aumentar la flexibilidad, equilibrio y amplitud de movimiento para reducir el estrés y aumentar claridad mental.

Mié 11/29 8-9 a.m. 8105.301 GRATIS

El Talento de los Adultos Mayores

No se pierda este show anual de talentos. NUEVO este año: sea parte de la audiencia o de los participantes en el Yellow Rose Event Center (6490 E. 72nd Pl., Commerce City).

Jue 11/30 6 p.m. 4601.306 \$4/\$5

Sabotaje con Sodio

Tras el éxito de la reciente clase "Sabotaje con azúcar", Glen Batista, coordinador de ejercicios físicos y bienestar, regresará para hablar sobre la superabundancia de sal en nuestras dietas. Participe de la discusión y explore los efectos de demasiada sal. Se requiere inscripción anticipada.

Vie 12/1 10-11 a.m. 3906.301 GRATIS

Square Dance

Amplía tu círculo de amigos, mantente en forma y disfruta de clases de baile en grupo a cargo de un profesional en ese baile. Las lecciones siguen un paso y música más lenta que otros lugares.

Vie 12/1 1:30-2:30 p.m. 8302.301 GRATIS

¡SE UN CONDUCTOR DE LA VAN PARA LAS EXCURSIONES CON ADULTOS MAYORES!

Se disponen de varios turnos con un promedio de 3 a 6 viajes al mes. El pago va de \$9.50 a 11.50 por hora y los conductores reciben entradas gratis a la excursión y comidas (cuando corresponda). Completa la solicitud en línea en c3gov.com/jobs o contacta a Derrick Tripp al 303-289-3761 para pedir una copia impresa de la solicitud.



INFORMACIÓN, OPORTUNIDADES Y SERVICIOS PARA ADULTOS 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 vida no es fácil

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

1st and 3rd Monday (9/18, 10/2, 10/16, 11/6, 11/20, 12/4, 12/18)
10-11:30 a.m. GRATIS

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.

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 9-11am. 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.

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.

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.

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.

Estamos contratando a choferes para las excursiones con ancianos: \$9.50-\$11.50/hora

¡Busca empleo manejando la van de las excursiones con ancianos!

El conductor ayuda a los pasajeros que lo requieran a subir y bajar en todas las paradas de todas las excursiones. Se disponen de varios turnos con un promedio de 3 a 6 viajes al mes. El pago va de \$9.50 a 11.50 por hora y los conductores reciben entradas gratis a la excursión y comidas (cuando corresponda). Completa la solicitud en línea en c3gov.com/jobs o contacta a Derrick Tripp al 303-289-3761 para pedir una copia impresa de la solicitud.

GUIA PARA COMER AFUERA

Algunos viajes requieren un costo adicional para las comidas además del costo del viaje. Los precios de las comidas son: desayuno: \$8-12; almuerzo (mediodía), \$10-15; cena, \$12-25. Para detalles, consulte la descripción de cada viaje.



PARTICIPE DE LAS EXCURSIONES DE UN DIA

¡Nosotros nos ocupamos del transporte!



Fecha	Día	Actividad #	Título	Lugar	Nivel	Hora	Costo R/NR
SEPTIEMBRE							
9/7	Jue	4401.301	De compras por la ciudad (artesanía) <i>Buscaremos ofertas en tiendas de artesanías. El almuerzo no está incluido.</i>	área de Denver	2	9 a.m.-4 p.m.	\$7/\$8
9/13	Mie	4501.312	Lucky Three Ranch <i>Recorreremos este rancho en un carro de golf y veremos caballos, mulas y burros. Use calzado cerrado y vístase para estar al aire libre. El almuerzo se paga por separado.</i>	Loveland	3	8 a.m.-5 p.m.	\$21/\$22
9/14	Jue	4501.301	Indian Springs Hot Springs <i>Relájese en estas aguas termales naturales. El costo de la entrada y el almuerzo no están incluidos.</i>	Idaho Springs	3	8:30 a.m.-3 p.m.	\$10/\$11
9/16	Sáb	4501.313	Museo Old Town y show de Can Can <i>Visite por su cuenta una ciudad del oeste, disfrute de un almuerzo en carretas y de un show de can-can sólo para su grupo. El almuerzo está incluido en el costo.</i>	Burlington	3	8 a.m.-6 p.m.	\$25/\$26
9/20	Mie	4501.314	Museo de Naturaleza y Ciencia "Misterios de China 3D" <i>Descubra los icónicos guerreros de terracota y la tumba del primer emperador en esta película de Imax y visite el museo. El costo del almuerzo es extra.</i>	Denver	2	10:45 a.m.-4 p.m.	\$11/\$12
9/22	Vie	4501.308	Vamos a pescar <i>¡Disfrute de un día de pesca en el lago! Traiga su licencia de pesca, equipo de pesa, silla y comida para compartir para seis.</i>	Se anunciará	3	8:30 a.m.-5 p.m.	\$6/\$7
9/25	Lun	4501.304	Cena en "Pepper Pod" <i>Disfrute de una deliciosa cena con amigos en las praderas de Colorado. La cena es por su cuenta.</i>	Hudson	1	4:30 p.m.-8 p.m.	\$7/\$8
9/26	Mar	4501.315	Comidas en el Centro Cívico <i>Probaremos bocadillos de los camiones de caminos en Denver. El almuerzo es por su cuenta.</i>	Denver	3	10:15 a.m.-1:15 p.m.	\$8/\$9
9/27	Mie	4501.316	Colorado Rockies VS St. Miami Marlins <i>Alentaremos a los Rockies en asientos a la sombra y con fácil acceso. El almuerzo es por su cuenta.</i>	Denver	3	Noon-5 p.m.	\$21/\$22
9/28	Jue	4501.317	Museo "Schoolhouse" de Dillon <i>Visitaremos una escuela de 1883 con sus herramientas educativas de la época de los mineros. El almuerzo es por su cuenta.</i>	Dillon	3	9:30 a.m.-4 p.m.	\$15/\$16
OCTUBRE							
10/4	Mie	4501.318	El llamado de los alces <i>Vamos al Parque Nacional Rocky Mtn. para escuchar el llamado de los alces. Vístase para el aire libre y traiga su pase para el parque (si lo tiene). El costo de la cena es por separado.</i>	Estes Park	3	2 p.m. – 10 p.m.	\$11/\$12
10/5	Jue	4401.302	De compras por la ciudad (usados) <i>Buscaremos tesoros en tiendas de segunda. El almuerzo no está incluido.</i>	área de Denver	2	9 a.m.-4 p.m.	\$7/\$8
10/6	Vie	4501.310	Juegos de azar "Z's Casino" <i>Traiga dinero para sus apuestas en este viaje a Black Hawk. El costo del almuerzo es por separado.</i>	Black Hawk	3	9 a.m. – 3 p.m.	\$7/\$8
10/11	Mie	4501.319	Capital Tea High Tea <i>Visitaremos una fina casa de té de Denver para probar té, scones y sándwiches. El almuerzo es \$25 más impuestos y propinas.</i>	Denver	1	10 a.m.-2 p.m.	\$9/\$10
10/16	Lun	4501.335	Cocina Internacional "Aloha BBQ" <i>Probaremos clásicos de Hawaii en este viaje. El costo del almuerzo es por separado.</i>	Thornton	1	10:45 a.m. – 2 p.m.	\$7/\$8
10/18	Mie	4501.303	Viaje Misterioso <i>¿A dónde iremos esta vez? ¡Haga sus reservas lo antes posible para este viaje sorpresa! El costo del almuerzo es por separado.</i>	???	3	9 a.m.-5 p.m.	\$11/\$12
10/19	Jue	4501.309	Vamos a pescar <i>¡Disfrute de un día de pesca en el lago! Traiga su licencia de pesca, equipo de pesa, silla y comida para compartir para seis.</i>	Se anunciará	3	8:30 a.m.-5 p.m.	\$6/\$7
10/20	Vie	4501.320	Diners, Drive-in y Dives: Sam's No. 3 <i>Pruebe los burritos con chile verde con un toque griego. El almuerzo se paga por separado.</i>	Denver	1	10:30 a.m.-3 p.m.	\$7/\$8
10/23	Lun	4501.305	Cena en "Wishbone" <i>Disfrutaremos de populares platos estadounidenses en este restaurante operado por la misma familia de 1963. El costo de la cena es por separado.</i>	Westminster	1	4:30 p.m.-8 p.m.	\$7/\$8

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.

10/25	Mié	4501.321	Almuerzo y película <i>Disfrutaremos de una taquillera película de Hollywood. El costo de la entrada y del almuerzo es por separado.</i>	Denver	1	10:30 a.m.-5 p.m.	\$8/\$9
10/27	Vie	4501.322	¡NUEVO! Los fantasmas del Palacio Brown <i>Vamos a informarnos sobre algunos huéspedes que nunca se fueron de este hotel, construido en 1892. El costo del almuerzo es por separado.</i>	Denver	3	10:30 a.m. – 4 p.m.	\$25/\$26
10/30	Lun	4501.323	¡NUEVO! Golf de Miniatura Fosforescente <i>Juegue 18 hoyos de golf de miniatura fosforescente de interior, bajo luces negras. Diversión para todas las edades. El almuerzo se paga por separado.</i>	Centennial	3	2 p.m. - 6 p.m.	\$21/\$22

Fecha	Día	Actividad #	Título	Lugar	Nivel	Hora	Costo R/NR
NOVIEMBRE							
11/1	Mié	4501.324	Centro de Natación Apex <i>Disfrute de un río lento en este centro de natación inspirado en las montañas de Colorado. La entrada a la piscina y el almuerzo son por separado.</i>	Arvada	3	9 a.m.-2 p.m.	\$9/\$10
11/2	Jue	4401.303	De compras por la ciudad (artesanía) <i>Buscaremos ofertas en tiendas de artesanías. El almuerzo no está incluido.</i>	área de Denver	2	9 a.m.-4 p.m.	\$7/\$8
11/10	Vie	4501.325	Mercado de Regalos de Invierno en el Jardín Botánico <i>Revise artesanías y regalos creativos para las fiestas. La entrada al jardín está incluida. El costo del almuerzo es por separado.</i>	Denver	3	9 a.m.-2 p.m.	\$7/\$8
11/14	Jue	4501.302	Indian Springs Hot Springs <i>Relájese en estas aguas termales naturales. El costo de la entrada y el almuerzo no están incluidos.</i>	Idaho Springs	3	8:30 a.m.-3 p.m.	\$10/\$11
11/15	Mié	4501.326	Compras y cena en el Mercado Stanley <i>Visite más de 50 negocios y restaurantes locales. El costo del almuerzo es por separado.</i>	Aurora	3	10 a.m. – 2 p.m.	\$7/\$8
11/17	Vie	4501.327	Diners, Drive-in y Dives: The Sink <i>Miraremos un episodio de esta popular serie de TV y luego iremos a The Sink. El costo separado.</i>	Boulder	1	10:30 a.m.-2 p.m.	\$7/\$8
11/20	Lun	4501.306	Cena en “Cheddar’s Scratch Kitchen” <i>Disfrutaremos de platos estadounidenses estilo Texas. El costo de la cena es por separado.</i>	Northglenn	1	4:30-8p.m.	\$7/\$8
DICIEMBRE							
12/6	Mié	4501.311	Gambling “Isle of Capri” <i>¡Traiga dinero extra para gastar en Black Hawk! El almuerzo se paga por separado.</i>	Black Hawk	2	9 a.m. – 3 p.m.	\$7/\$8
12/7	Jue	4401.304	De compras por la ciudad (descuentos) <i>Buscaremos ofertas en tiendas de descuentos. El almuerzo no está incluido.</i>	área de Denver	2	9 a.m.-4 p.m.	\$7/\$8
12/8	Vie	4501.328	Cocina Internacional “Cuba Cuba Sandwiches” <i>Disfrutaremos de cocina clásica del Caribe. El costo del almuerzo es por separado.</i>	Denver	1	10:45 a.m. – 2 p.m.	\$7/\$8
12/14	Jue	4501.329	Museo de Arte de Denver <i>La entrada del Museo está incluida. El costo del almuerzo es por separado.</i>	Denver	2	9 a.m.-2 p.m.	\$18/\$19
12/15	Vie	4501.330	María Empanada <i>Este restaurante argentino sirve empanadas de carne y tarta de verduras. El almuerzo se paga por separado.</i>	Denver	1	10:30 a.m.-3 p.m.	\$7/\$8
12/16	Sáb	4501.331	Centro de Artes Escénicas “Un cuento de Navidad” <i>Inscríbese antes del 15 de septiembre para este clásico de las fiestas. No habrá parada para comer en este viaje.</i>	Denver	2	12:15 p.m. – 5 p.m.	\$55/\$56
12/18	Lun	4501.307	Cena en “Dion’s” <i>Disfrutaremos de pasteles especiales, sandwiches y ensaladas. El costo del almuerzo es por separado.</i>	Commerce City	1	4:30 – 8 p.m.	\$7/\$8
12/20	Mié	4501.334	Recorrido por Luces de Navidad <i>Recorreremos las mejores decoraciones de casas para las fiestas. El costo del almuerzo es por separado.</i>	área de Denver	2	4-10 p.m.	\$7/\$8
12/27	Mié	4501.333	Desayuno en “Mr. Egg” <i>Disfrute de un abundante desayuno con amigos. El costo del desayuno por separado.</i>	Denver	1	8-11 a.m.	\$7/\$8



Educación para cazadores

Aprenda sobre seguridad con armas de fuego, los fundamentos de disparos, las leyes de vida salvaje y las responsabilidades del cazador. La clase la dicta un instructor certificado del Programa de Seguridad para Cazadores de Colorado Parks and Wildlife (CPW). Tras completar el examen final en la clase, los participantes irán al campo de tiro de CPW en 6060 Broadway en Denver donde completarán prácticas de tiro con municiones reales antes de recibir la tarjeta válida de educación de cazadores. Los estudiantes deben hacer sus arreglos de transporte para llegar al campo de tiro.

Edades: Mayores de 8 años

Sáb 10/7
8001.301 \$10

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

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

Sun 10/14
8002.302 \$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 9/9-10/14 12:15-1 p.m.
8201.301 \$32/\$37

Sáb* 11/4-12/16 12:15-1 p.m.
8202.301 \$32/\$37

*No hay clase 11/25

Héroes de la Guitarra Nivel 1

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 9/9-10/14 10:15-11 a.m.
8211.301 \$32/\$37

Sáb* 11/4-12/16 10:15-11 a.m.
8212.301 \$32/\$37

*No hay clase 11/25

Héroes de la Guitarra Nivel 2

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

Sáb 9/9-10/14 11:15 a.m.-Mediodía
8221.301 \$32/\$37

Sáb* 11/4-12/16 11:15 a.m.-Mediodía
8222.301 \$32/\$37

*No hay clase 11/25

CONVERSACION CON MIKE OLIVIERI, INSTRUCTOR DE DANZA GRUPALES

Mike enseña danza grupal ("square dance", en inglés) desde Colorado a California y la enseña en clubes de nuestra área. El lema de Mike es "Si tú puedes caminar y mover las manos, tú puedes danzar."



Square Dancing Lessons

Amplía tu círculo de amigos, mantente en forma y disfruta de clases de baile en grupo a cargo de un profesional en ese baile. Las lecciones siguen un paso y música más lenta que otros lugares. Este programa es para todas las habilidades. No se necesita traer a un compañero/a. Ven a participar si nunca has bailado, o si lo has hecho y ya te has olvidado, o si eres un bailarín con mucha experiencia. Edades: Mayores de 18.

Jueves: 10/5, 10/12, 10/19, 10/26
1:30-2:30 p.m. \$5
Sin reservaciones previas



SEIRES DE CAMPAMENTOS DEPORTIVOS 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: 8/23

Fecha de inicio: Semana de 8/26

Grados 3-5: \$50/\$60

Grados 6-8: \$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 metropolitan de Denver. No se provee el equipo.

Fecha límite de inscripción: 8/16

Edades	Fecha de inicio	Costo
6-8	Semana de 8/21	\$50/\$60
8-10	Semana de 8/21	\$50/\$60
10-12	Semana de 8/21	\$50/\$60
12-14	Semana de 8/21	\$50/\$60



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. 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 están 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 encuentra a 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 llame a Josh Polgar al 303-289-3705.

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.

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



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: 8/23

Comienzo: Semana de 8/28

\$45/\$54

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: 8/23

Comienzo: Semana de 8/28

\$50/\$60



¡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.

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 atléticos 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 participan. 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.





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).

Sofbol femenino (primavera)

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

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)

Años Escolares 6-8
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

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 en 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.thunderhawksfootball.com

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.



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 8.
- La Liga Recreativa Mixta se reúne los miércoles por la noche a partir de agosto 9.
- La Liga Industrial Masculina se reúne los jueves por la noche a partir de agosto 10.

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.

1 Lección • \$27/\$30 3 Lecciones • \$60/\$64

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 Ave. and 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, 5/27-8/6

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

Horario de otoño, 8/7-10/8

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

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

Equipo de Seguridad

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.

Renta del centro deportivo

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

Parque Fairfax, 6850 Fairfax St.

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

Parque Fronterra, 10020 Joplin St.

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

Parque Monaco, 5790 Monaco St.

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

Municipal Services Center, 8602 Rosemary St.

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

Parque Pioneer, 5902 Holly St.

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

Parque River Run, 11515 Oswego St.

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

Turnberry Park, 10725 Wheeling St.

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

Villages East Park, 11698 Chambers Rd.

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

Cancha de tenis

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

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

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



INFORMACION DE LA PISCINA DE COMMERCE CITY



Para disfrutar, por favor siga las siguientes reglas de seguridad y normas de uso de la piscina durante su visita:

- Siempre obedezca las instrucciones de los salvavidas
 - Por favor, sea cortés. No se tolerará lenguaje obsceno, juegos bruscos, peleas o conducta abusiva.
- Se requiere usar traje de baño apropiado.
 - Se prohíbe el uso de pantalones cortos de baloncesto, ropa deportiva, ropa de algodón o cualquier ropa no diseñada como traje de baño.
 - Los elementos de seguridad personal deben ser removibles y no inflables. No se permiten aros para agua, trajes de flotación ni elementos de entrenamiento para aprender a nadar.
- Requisitos según edad
 - Los niños menores de 5 años deben estar acompañados en el agua por un adulto mayor de 18 años que se mantenga a corta distancia.
 - Los mayores de 16 años pueden estar fuera de la piscina y directamente supervisar a niños de 6 a 11 años que estén dentro de la piscina.
 - Los niños mayores de 12 años pueden nadar sin supervisión de adultos.
 - Los interesados en nadar en la zona profunda de la piscina deben pasar un examen de natación, sin importar su edad.
 - Los niños que no tengan control de sus necesidades deben usar pañales de natación.

Otras reglas:

- Se prohíbe cambiarse de ropa en la zona junto a la piscina.
- El equipo personal permitido en la piscina incluye tubos (“fideos”), deslizadores para patinear, balones de playa, bastones para bucear, balones suaves y asientos inflables para niños. Sin embargo, todos esos elementos se usarán según la discreción del salvavidas.
- No se permite usar elementos de flotación en ningún área en la que el usuario no pueda tocar el fondo de la piscina con los pies.
- No se permite el uso de equipo acuático en el horario abierto de natación.
- 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.
- No se permite comida, goma de mascar o contenedores de vidrio en la zona de la piscina. Las bebidas deben estar en contenedores cerrados y a prueba de derrames.

Natación en horario abierto

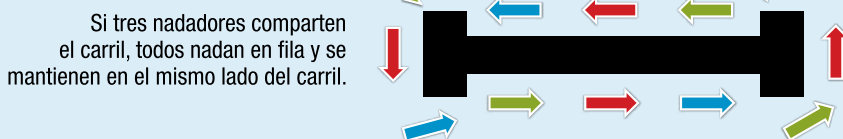
Abierto a todas las edades. El tobogán está disponible sobre pedido.

Natación en carriles para adultos

Mayores de 16 años. Los carriles se reservan sólo para natación en vueltas. Caminar en el agua, natación en horario abierto y otras actividades se pueden realizar al otro lado de la piscina. Se requiere compartir carriles en momentos de uso intensivo. Por favor, siga el diagrama de abajo para las instrucciones para compartir carriles.

ACTIVIDAD	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
NATACIÓN ADULTO	5:30 a.m.- 1:30 p.m.	5:30 a.m.- 1:30 p.m.	5:30 a.m.- 1:30 p.m.	5:30 a.m.- 1:30 p.m.	5:30 a.m.- 1:30 p.m.	8 a.m.- 1:30 p.m.	8 a.m.- 11:30 a.m.
NATACIÓN ABIERTA	1:30-5:30 p.m. 7:30-9 p.m.	1:30-4:30 p.m. 7:30-9 p.m.	1:30-5:30 p.m. 7:30-9 p.m.	1:30-4:30 p.m. 7:30-9 p.m.	1:30-5:30 p.m. 7:30-9 p.m.	1:30-5 p.m.	12:30 p.m.- 5 p.m.
NATACIÓN EN VUELTAS	5:30 a.m.- 1:30 p.m. 5:30- 7:30 p.m.*	5:30 a.m.- 1:30 p.m. 4:30- 7:30 p.m.*	5:30 a.m.- 1:30 p.m. 5:30- 7:30 p.m.*	5:30 a.m.- 1:30 p.m. 4:30- 7:30 p.m.*	5:30 a.m.- 1:30 p.m. 5:30- 7:30 p.m.*	8 a.m. 1:30 p.m.	8 a.m. 11:30 a.m.

Por favor, tener en cuenta que la piscina estará cerrada hasta las 11:30 a.m. el segundo domingo de cada mes para entrenamiento del personal.



*El espacio para nadar en los carriles es muy limitado por la tarde debido a otros programas acuáticos.

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 400 lb. Gallatin Power Hydro.



Lecciones de natación privadas o semiprivadas

Aprenda a nadar 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 minutos) \$20/\$26 Semi-privada (2 personas/30 minutos) \$26/\$38

Clases de Acondicionamiento den en Agua

Edad: Mayores de 16

Costo: \$3/\$5 con el Recreation Play Pass

Gratis para miembros de SilverSneakers® y los que tengan pase mensual



ACTIVIDAD	Hora	Bajo Impacto	Bajo Intensidad	Intermedio Impacto	Intermedio Intensidad	Alto Impacto	Alto Intensidad
Plata líquida	Mar/Jue 9:30-10:30 a.m.	X	X				
Movimiento fluido	Lun/Mié 8-9 a.m.		X	X			
Marea alta y baja	Lun/Mié 5:30-6:30 p.m.			X	X		
Poder hidráulico	Mar/Jue 6-7 p.m.					X	X
Zumba acuática	Lun 6:30-7:30 p.m.	X			X		

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.



LA INSCRIPCIÓN EN LÍNEA SE INICIA PARA LOS RESIDENTES UN DÍA ANTES QUE LAS INSCRIPCIONES EN PERSONA Y POR TELÉFONO. NO SE GARANTIZA QUE HAYA CUPO DISPONIBLE EN LA CLASE.

El primer día de inscripción en línea es sólo para los residentes de Commerce City. Todas las otras inscripciones (no residentes, en persona o por teléfono) comienzan el segundo día de inscripciones.

Inscripción en línea: Se inicia a las 9:30 a.m.

- Residentes:
 - Sesión 1:
 - › Lunes, 11 de septiembre
 - Sesión 2:
 - › Lunes, 23 de octubre
- No residentes:
 - Sesión 1:
 - › Martes, 12 de septiembre
 - Sesión 2:
 - › Martes, 24 de octubre

Inscripción en persona o por teléfono: Se inicia a las 9:30 a.m.

- Residentes y No Residentes:
 - Sesión 1:
 - › Martes, 12 de septiembre
 - Sesión 2:
 - › Martes, 24 de octubre

La inscripción se cierra a las 5:30 p.m. en las siguientes fechas:

- Sesión 1:
 - › Miércoles, 13 de septiembre
- Sesión 2:
 - › Viernes, 27 de octubre

¿Necesita abrir una cuenta en línea?

- Para abrir una cuenta de registración en línea, visite 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.
- 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.

Importante! – Las cuentas para inscribirse en línea deben estar listas por lo menos 48 horas antes de la inscripción (sin contar fines de semana). Los niños o los miembros de la familia solamente pueden ser agregados a su cuenta por el personal del centro de recreación.





LECCIONES EN GRUPO

Edades 3-12



¿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 son 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.

¿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.

Bebés en el agua: Edades 6-17 meses

Esta clase introductoria está diseñada para que los bebés se acostumbren al agua y que los padres aprendan cómo cuidar a su bebé en el agua.

Padres y niños pequeños: Edades 6 meses a 2 años

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 apropiados de enseñanza

Lecciones para adultos: Mayores de 16 años

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

Lecciones para jóvenes adultos: Edades 13-15

Esta es una clase para jóvenes adultos con poca o ninguna habilidad para nadar. Se enfoca en las habilidades fundamentales y los requisitos mínimos para pasar el pre-examen de salvavidas. (La edad mínima para ser salvavidas es 16 años.)

Vea la página 29-30 para las tarifas y horarios.



Tarifas de Clases de Natación

	L/M y Ma/J Sesiones		Sesión de Sábado	
	Residente	No residente	Residente	No residente
clases de 25 min.	\$20	\$28	\$10	\$14
clases de 45 min.	\$25	\$33	\$12.50	\$16.50
Preparación del Equipo de Natación	\$30	\$38	\$15	\$19

LUNES/MIÉRCOLES POR LA TARDE LECCIONES DE NATACIÓN

Nivel	Hora	Sesión 1 9/18-10/18	Sesión 2 11/6-12/6
Adaptación al agua/Nivel 1 edades 3-5	4:30-4:55 p.m.	6101.305	6102.305
	6-6:25 p.m.	6101.306	6102.306
Básico/Nivel 2 edades 3-5	5-5:25 p.m.	6201.305	6202.305
	6:30-6:55 p.m.	6201.306	6202.306
Básico/Nivel 2 edades 6-12	4:30-5:15 p.m.	6211.306	6212.306
	5:30-6:15 p.m.	6211.307	6212.307
	6:30-7:15 p.m.	6211.308	6212.308
Natación independiente/Nivel 3 edades 3-5	5:30-5:55 p.m.	6301.305	6302.305
	7-7:25 p.m.	6301.306	6302.306
Natación independiente/Nivel 3 edades 6-12	4:30-5:15 p.m.	6311.306	6312.306
	5:30-6:15 p.m.	6311.307	6312.307
	6:30-7:15 p.m.	6311.308	6312.308
Técnicas braceo/Nivel 4 edades 6-12	4:30-5:15 p.m.	6401.303	6402.303
Mecánica de braceo/Nivel 5 edades 6-12	5:30-6:15 p.m.	6501.303	6502.303
Preparación para el equipo de natación/ Nivel 6 edades 8-17	6:30-7:30 p.m.	6811.302	6812.302

MARTES/JUEVES POR LA TARDE LECCIONES DE NATACIÓN

Nivel	Hora	Sesión 1 9/19-10/19	Sesión 2 11/7-12/7
Adaptación al agua/Nivel 1 edades 3-5	4:30-4:55 p.m.	6101.301	6102.301
	6-6:25 p.m.	6101.302	6102.302
Básico/Nivel 2 edades 3-5	5-5:25 p.m.	6201.301	6202.301
	6:30-6:55 p.m.	6201.302	6202.302
Básico/Nivel 2 edades 6-12	4:30-5:15 p.m.	6211.301	6212.301
	5:30-6:15 p.m.	6211.302	6212.302
	6:30-7:15 p.m.	6211.303	6212.303
Natación independiente/Nivel 3 edades 3-5	5:30-5:55 p.m.	6301.301	6302.301
	7-7:25 p.m.	6301.302	6302.302
Natación independiente/Nivel 3 edades 6-12	4:30-5:15 p.m.	6311.301	6312.301
	5:30-6:15 p.m.	6311.302	6312.302
	6:30-7:15 p.m.	6311.303	6312.303
Técnicas braceo/Nivel 4 edades 6-12	4:30-5:15 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/Nivel 6 edades 13-15	6:30-7:30 p.m.	6611.301	6612.301



LECCIONES EN GRUPO

Edades 3-12



SÁBADO POR LA MAÑANA LECCIONES DE NATACIÓN

Nivel	Hora	Sesión 1 9/23-10/21	Sesión 2* 11/11-12/9
Water Babies/ages 6-17mos	9-9:25 a.m.	6001.301	6002.301
Parent Tot/ages 18mos-2yrs	9:30-9:55 a.m.	6001.302	6002.302
Adaptación al agua/Nivel 1 edades 3-5	9-9:25 a.m.	6101.303	6102.303
	10:30-10:55 a.m.	6101.304	6102.304
Básico/Nivel 2 edades 3-5	9:30-9:55 a.m.	6201.303	6202.303
	11-11:25 a.m.	6201.304	6202.304
Básico/Nivel 2 edades 6-12	10-10:45 a.m.	6211.304	6212.304
	11-11:45 a.m.	6211.305	6212.305
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.	6311.304	6312.304
	11-11:45 a.m.	6311.305	6312.305
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.-Noon	6811.301	6812.301
Adulto/Edades 16 & más	9-9:45 a.m.	6601.301	6602.301

*No hay clase 11/11.





PROGRAMAS DE CAPACITACION PARA PRESCOLARES



Kids Korner, edades 4-5

Pasa el mes desarrollando tus conocimientos y habilidades por medio de actividades temáticas, juegos, artes, artesanías, música, movimiento, teatro y cuento. ¡Participa de una actividad, algunas o todas!

Lunes/Miércoles, 9:30 a.m.-12 p.m.

9/6 – 9/27	¿Quién soy?	\$70/\$84	7101.301
10/2 – 10/30	Festival de Otoño	\$90/\$108	7102.301
11/1 – 11/29*	Alrededor del Mundo	\$80/\$96	7103.301
12/4 – 12/20	Maravillas del Inviern	\$60/\$72	7104.301

*No hay clase 11/22

Almuerzo con amigos, edades 3-5

Una clase interactiva y divertida para que tus hijos disfruten con sus amigos. Por favor, traer un almuerzo. \$10/\$12/ por clase.

\$10/\$12 por clase

¡Nos gusta moverlos, moverlos! El sonido de la música
Martes, 11:30 a.m.-1 p.m. Miércoles, 12-1 p.m.

9/12	7301.301	9/13	7301.302
9/19	7301.303	9/20	7301.304
9/26	7301.305	9/27	7301.306
10/3	7302.301	10/4	7302.302
10/10	7302.303	10/11	7302.304
10/17	7302.305	10/18	7302.306
10/24	7302.307	10/25	7302.308
10/31	7302.301	11/1	7303.301
11/7	7303.302	11/8	7303.303
11/14	7303.304	11/15	7303.305
11/28	7303.306	11/29	7303.301
12/5	7304.301	12/6	7304.302
12/12	7304.303	12/13	7304.304
12/19	7304.305	12/20	7304.306

Lugar de Juegos para Prescolares, edades 3-5

¡Cada semana habrá una nueva serie de atrayentes temas y actividades! Este programa está diseñado para desarrollar las habilidades de los niños pequeños por medio de artesanías, actividades, juegos e interacciones sociales. ¡Participa de una clase, de varias o de todas!

Martes/Jueves, 9:30 – 11:30 \$20/\$25 por sesión

9/12, 9/14	Todo sobre yo mismo	7201.301
9/19, 9/21	Acampar	7201.302
9/26, 9/28	Donde las cosas salvajes están	7201.303
10/3, 10/5	De regreso a la naturaleza	7301.301
10/10, 10/12	El salvaje oeste	7301.302
10/17, 10/19	Estación de creación	7301.303
10/24, 10/26	Campo de calabazas	7301.304
10/31, 11/2	Súper héroes	7301.305
11/7, 11/9	Héroes militares	7401.301
11/14, 11/16	Zona de construcción	7401.302
11/28, 11/30	Vivan los fideos	7401.303
12/5, 12/7	¡Que siga nevando!	7501.301
12/12, 12/14	Regalos para las fiestas	7501.302
12/19, 12/21	La tierra de los juguetes	7501.303

Amigos de la Comunidad, edades 3-5

Cada mes tendremos un invitado especial de la comunidad que vendrá a compartir una experiencia atrapante y única.

Viernes, 9:30 – 11:00 \$10/\$12

9/8	Un pez en el mar Aprendizaje ambiental para niños	7401.301
10/6	Diversión en la granja con Urban Farms	7402.301
11/3	Volando como el águila Parque Estatal Lago Barr	7403.301
12/1	Explorando con el Rocky Mountain Arsenal	7404.301



HAZTE DE NUEVOS AMIGOS ESTE OTOÑO



Reparación de bicicletas

Pasa por la zona de reparación de bicicletas en el Evento de Alcance Vecinal en el Pioneer Park para una afinación de tu bicicleta. ¿Necesitas un casco? ¡Te lo regalamos! No hay que registrarse. ¡Sólo ven! Edades 9-17 y sus hermanos

Jue 8/10 6-8 p.m. GRATIS

Cabalgando

¡Esta es tu oportunidad de andar a caballo! Aprende sobre seguridad y cuidado de los caballos y tus responsabilidades, a la vez que disfrutarás de juegos y artesanías relacionadas con caballos. En la última sesión, recorreremos un sendero.

Sábados 9/16-10/7 9 a.m. – 2 p.m. Edades 9 -14
7801.301 \$45/\$60



Boxeo

Este excelente programa no solamente es divertido, sino que también ayuda a que los participantes desarrollen su autoestima y disciplina reforzando actitudes positivas. Para más información, habla con el oficial de recursos de tu escuela o llama al 303- 289-3674.

Jue 4:30-7 p.m. GRATIS Ages 11-18

Fecha	Commerce City	Reunion
8/3-8/17	7904.202	7904.203
9/7-9/28	7901.302	7901.303
10/5-10/26	7902.302	7902.303
11/2-11/30	7903.302	7903.303
12/7-12/21	7904.302	7904.303

*No hay clase 11/23

¿Quién cocina?

¿Eres un verdadero chef? Aprende nuevas recetas y consejos para ayudar en la cocina. Desarrolla prácticamente tus habilidades y técnicas de cocinar en un ambiente de aprendizaje seguro.

Sábados 11/4-11/18 11 a.m. – 1 p.m. Edades 11-17
7801.304 \$60/\$75

Actividades en las vacaciones de invierno

Diviértete durante las vacaciones de invierno con estos divertidos viajes y actividades

Edades 6 -10 \$30/\$35

12/27*	9 a.m.-2 p.m.	Parque Acuático de Interior "Apex"	7501.301
12/28	1-4 p.m.	Gatos gordos	7501.302
1/3	9 a.m.-Noon	Museo de Naturaleza y Ciencia de Denver e IMAX	7501.303
1/4*	11:30 a.m.-4 p.m.	Manía con Lego y natación	7501.304

*Por favor, trae tu almuerzo y una botella de agua para estas actividades

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

8/16	Rose Hill Grange Park
8/23	Turnberry Park
9/6	Fronterra Park
9/20	Veterans Memorial Park



Policías contra Muchachos

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

La inscripción comienza a las 4 p.m.

Año escolar 9-12 GRATIS

9/15	Kickball	River Run
11/17	Dodgeball	TBD



Locura de la Secundaria

Ven al centro recreativo para disfrutar de video juegos, billares, deportes, música y diversión. Año escolar 6-8

7-10 p.m. 9/9, 11/11, 12/9 \$2 por persona

Noche de Terror en Creepy Hollows

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. Año escolar 6-12

Sáb 10/28 7-10 p.m. GRATIS



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 11-17

Mar-Vie 5:30-8:30 p.m. GRATIS
Comienza 9/5

Edades 11-Adulto

Sáb Mediodía-5 p.m. GRATIS
Comienza 9/5



facebook.com/epicprograms

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 2017 en www.c3gov.com/epic.

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

YA Cregresó 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 2017-2018. 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.





¡EXPLORA UN PARQUER O SENDERO CERCANOS!



COMMERCE CITY OFRECE MAS DE 25 MILLAS DE SENDEROS

Commerce City tiene más de 25 millas de senderos, algunos conectados con el amplio sistema de senderos regionales, como Sand Creek Regional Greenway. Visita c3gov.com/parks para ver o descargar una copia del mapa interactivo de parques, senderos y espacios abiertos.

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



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	Stampede Park 1 refugio
Freedom Park 1 refugio	Prairie Gateway Open Space 1 refugio	Veterans Memorial Park 1 refugio
Fronterra Park 1 refugio	River Run Park 2 refugios	Villages East Park 1 refugio
Monaco Park 2 refugios	Turnberry Park 1 refugio	

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

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.

Fairfax Park

6850 Fairfax St.
Tres canchas de usos múltiples de béisbol/softbol (Campo de entrenamiento)

Fronterra Park

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

Monaco Park

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

Municipal Services Center

8602 Rosemary St.
Dos canchas de usos múltiples de futbol americano/futbol soccer (Campos de práctica)

Pioneer Park

5950 Holly St.
Cuatro canchas de usos múltiples de béisbol/softbol con luces (Campo de entrenamiento con practicas limitadas.)

River Run Park

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

Turnberry Park

10725 Wheeling St.
Tres campos multiusos de futbol americano y soccer (Campos de práctica)

Villages East Park

11698 Chambers Rd.
Un campo multiuso de beisbol o softbol (Campos de práctica)



CONCEJALES CELEBRAN “SIMBOLO” DEL NUEVO CENTRO RECREATIVO

Durante el verano, Commerce City celebró la instalación de la última pieza de acero en el ala comunitaria del nuevo centro recreativo en E. 112th Ave. y Potomac St. Esta ceremonia sirvió como un símbolo de la dedicación de la ciudad para unificar sus residentes y cumplir con la promesa de completar los programas de mejoras de infraestructura aprobados por los votantes.

Desde que la construcción comenzó el año pasado, se removieron el equivalente de 250 campos de fútbol de tierra, se instalaron 19 millas de conductos y se usaron 13 millones de libras de cemento. Más de 315 empleados trabajan en este proyecto y muchas más se sumarán en el futuro. Se espera que el proyecto quede completo en la primavera de 2018.

Las nuevas instalaciones tienen 108.000 pies cuadrados e incluyen una piscina de interior, gimnasio con pista para caminar/trotar, área de pesas y ejercicios, estudio de danza/aerobismo, infraestructura del sitio y mucho más. El nuevo centro recreativo estará orientado hacia la Carretera 2, con la entrada principal orientada hacia el sur. Por eso, continuarán los cierres de E. 112th Avenue y de Potomac Street hasta que terminen las obras de construcción.

Los operarios ampliarán la Carretera 2 entre E. 112th Avenue hasta la I-76. El presupuesto total del proyecto es de \$45,2 millones para el edificio y \$15,7 millones para la infraestructura del sitio y de las calles. Para más información y para un video de la construcción, visitar c3gov.com/secondcreek.



Los miembros del Concejo Municipal celebran la colocación de la última viga del techo del nuevo centro recreativo.



La mayor parte de las paredes exteriores ya han sido colocadas en el nuevo centro recreativo.

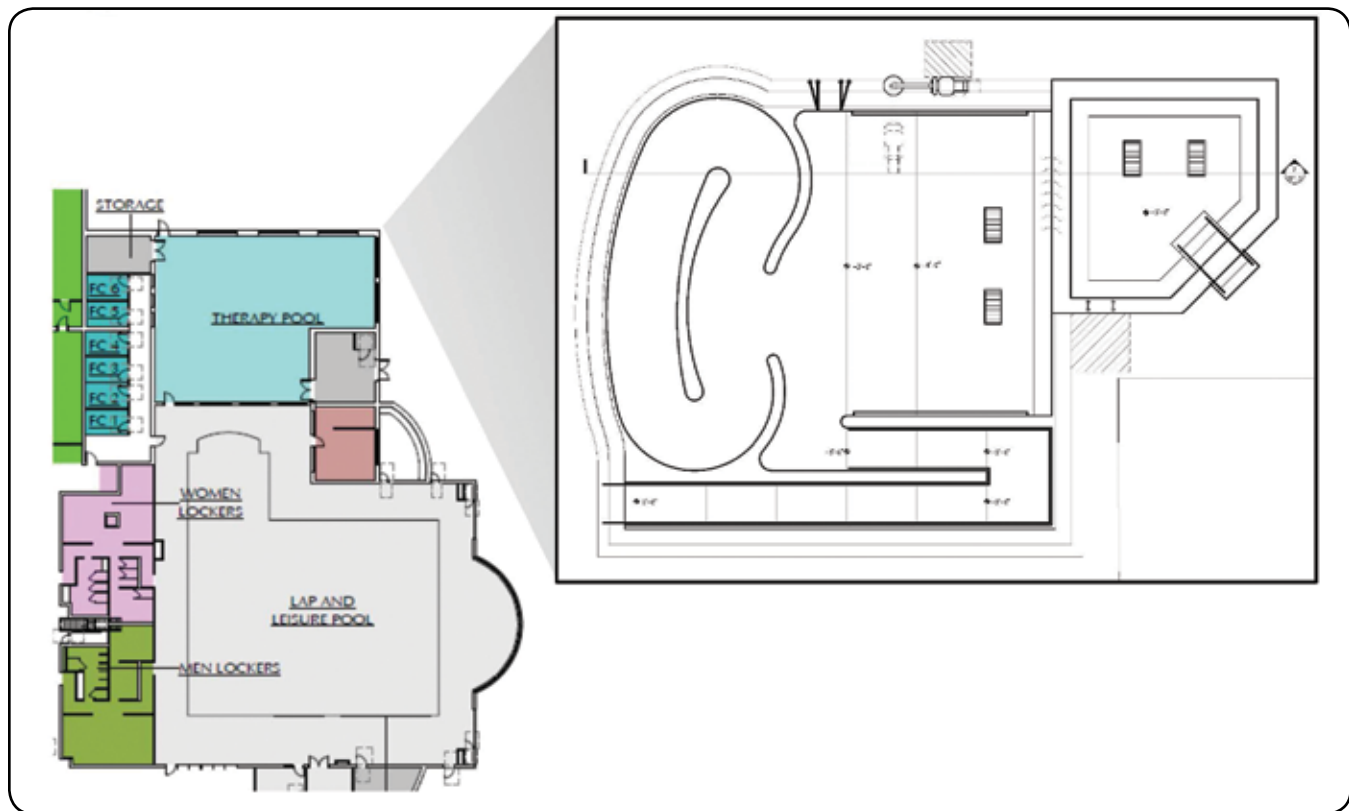
SE PUBLICO EL DISEÑO DEL ACTUAL CENTRO RECREATIVO



Ya se conocen los planes de renovación del actual centro recreativo en 6060 E. Parkway Dr. La nueva adición, de unos 6000 pies cuadrados, incluye una piscina de terapia, vestidores para familias y área expandida para ejercicios. Los espacios existentes se reconfigurarán para mejorar las instalaciones de danza y de ejercicios, se reubicará el baño de vapor, se agregará tecnología, se mejorarán los baños públicos y se agregarán nuevos espacios comunitarios. La nueva entrada al edificio tendrá mejor seguridad y proveerá un sentido de lugar. Se espera que la construcción comience este año y termine a finales de 2018.

La piscina interior para terapia tendrá aproximadamente 1500 pies cuadrados e incluirá un corriente de agua continua, bancos bajo el agua, rieles de estabilización bajo el agua, chorros de hidroterapia y rampa accesible en cumplimiento de la Ley de Estadounidenses con Incapacidades (ADA). Una esquina de la piscina estará elevada y tendrá elementos de spa, creando una catarata sobre el área principal de la piscina de terapia. Un sistema de escaleras proveerá acceso a la zona. La temperatura del agua se mantendrá entre los 91 y los 94 grados, notablemente más caliente que la temperatura de la piscina regular.

Infórmese sobre estos y los otros proyectos de mejoras de infraestructura en c3gov.com/QCL o 303-C3-WORKS (303-239-6757).



Complete la encuesta de parques, recreación y golf

La municipalidad quiere conocer su opinión de los servicios al cliente y de satisfacción con los parques, el centro recreativo, Paradise Island, y el Buffalo Run Golf Course. Los participantes tienen la opción de participar en un sorteo de tres entradas gratis al Centro de Recreación de Commerce City o a la piscina Paradise Island. **Para participar, visitar**

www.c3gov.com/recreation y seleccionar el enlace con la encuesta o completar una copia impresa en el mostrador de recepción del centro recreativo. Las encuestas deben completarse antes del 29 de septiembre de 2017.





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 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.



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.

De ahí, puedes obtener direcciones y hasta una imagen satelital del parque con servicios incluidos. Imprime o baja esta información como referencia.

El mapa también incluye la renta del campo y como encontrar edificios de la ciudad, incluyendo en centro cívico, y un enlace a direcciones desde tu casa a el parque que quieras visitar.



EN EL OTOÑO BAJA EL COSTO PARA JUGAR EN EL BUFFALO RUN



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.

Inscríbase en línea a BuffaloRunGolfCourse.com para participar en eClub. Al hacerlo usted recibirá un Green fee gratis en su cumpleaños.

(Válido hasta una semana antes y una semana después de su cumpleaños).

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*

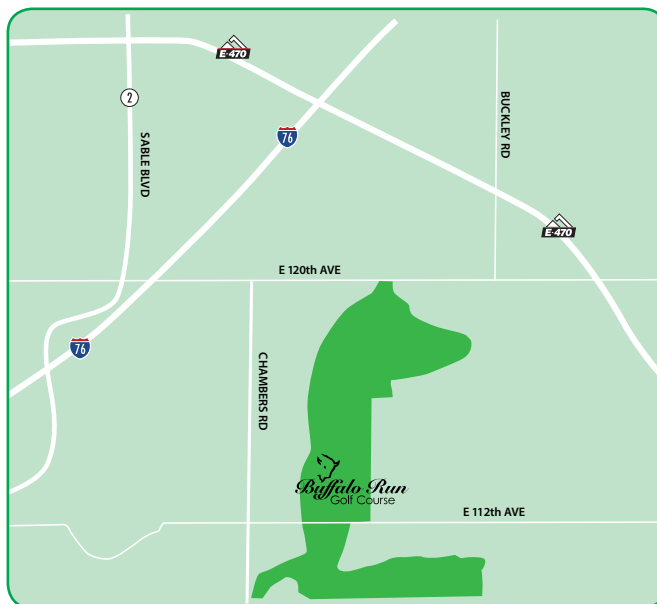
Final de temporada

1 de octubre-1 de noviembre, 2017

	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
Jóven (17 y menores)		
Lun-Jue	\$7	\$13
Vie-Dom (después de 2 p.m.)		
Costo al Atardecer		
Lun-Jue	\$18	\$30
Vie-Dom y fiestas	\$20	\$35
Super Twilight - 7 días de la semana	\$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.





NADANDO EN EL OTOÑO



Nueve hoyos y cena: \$99 por pareja

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

Sáb 8/19 5 p.m.

Sáb 9/30 4 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.

