



GUÍA DE PARQUES Y RECREACIÓN DE COMMERCE CITY

Verano 2017

Las inscripciones comienzan el 3 de abril

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

Commerce City es el lugar ideal para divertirse en el verano!



DESFILE DE MEMORIAL DAY – El 53° Desfile Anual de “Memorial Day” en Commerce City nos da la oportunidad de reunirnos para honrar a aquellos que se sacrificaron al servir al país. Para detalles de la ruta, visita c3gov.com/parade.

Lun 5/29 10 a.m.

PROGRAMAS COMUNITARIOS – Ven con toda su familia a participar de esta tradición veraniega de Commerce City. Disfruta de comida y entretenimiento gratis e infórmate sobre los servicios de la ciudad, de organizaciones no lucrativas y proveedores.

Jue	6/8	6-8:30 p.m.	Fronterra Park	That Eighties Band (música de la década de 1980)
Jue	8/10	6-8:30 p.m.	Pioneer Park	Swerve (música country y rock clásico)

FESTIVAL DEL 4 DE JULIO – Disfruta de uno de los mayores espectáculos de fuegos artificiales en el estado, así como juegos inflables e interactivos, entretenimiento en vivo y un juego de los Colorado Rapids. Commerce City sabe cómo organizar una fiesta para celebrar la independencia del país. La entrada para el partido se compra por separado. Para más información, visita coloradorapids.com.

Mar 7/4 5-9 p.m. Dick’s Sporting Goods Park

CINE EN EL PARQUE – Trae tu canasta de picnic y disfruta en familia de una película en el parque.

Jue 6/29 & 7/27 7 p.m. Fairfax Park Películas: Se anunciarán

CONCIERTOS EN EL PARQUE. EVENTO DEL CONCILIO CULTURAL DE COMMERCE CITY – Trae tu canasta de picnic y tu manta para una noche de música gratis en julio. Ver página 7 para más información.



¿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

Cerrado durante 5/26-9/5

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

Mayo 7
Mayo 29
Julio 4
Ago. 21-Sept. 4

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	2-4	
Para más información, llamar al 303-289-3760		
Danza	5-6	
Para más información, llamar al 303-289-3660		
Actividades Familiares	7	
Para más información, llamar al 303-289-3659		
Ejercicios	8-10	
Para más información, llamar al 303-289-3762		
Gimnasia	11-13	
Para más información, llamar al 303-289-3660		
Artes Marciales	14	
Para más información, llamar al 303-289-3660		
Tercera Edad	15-19	
Para más información, llamar al 303-289-3720		
Interés Especial	20	
Para más información, llamar al 303-289-3720		
Deportes	21-25	
Llamar al 303-289-3705 para juveniles o al 303-289-3763 para adultos		
Natación	26-31	
Para más información, llamar al 303-289-3711		
Jóvenes	32-35	
Llamar al 303-289-365 para prescolares y niños o al 303-289-3674 para adolescentes		
Parques y Senderos	36-38	
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	4/3	8-9 a.m.	COSTO PARA RESIDENTE/NO RESIDENTE
		1234.123	\$7/\$8	

La inscripción para las clases de verano comienza el **3 de abril**. 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)

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.



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

ENTRADA DIARIA

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

	Niño 0-2	Niño 3-7	Joven 8-17	Adulto 18-61	Anciano 62+
Entrada Diaria	GRATIS	\$4.75	\$5.75	\$7	\$5.75

COSTO PARA RESIDENTES

Para recibir descuentos para residentes, todos los mayores de 3 años deben tener un pase válido de Recreation Play. Consulte la página 2 para información sobre el Play Pass.

	Niño 0-2	Niño 3-7	Joven 8-17	Adulto 18-61	Anciano 62+
Entrada Diaria*	GRATIS	\$2	\$3	\$4	\$3
Tarjeta de 10 visitas*	GRATIS	\$16	\$24	\$32	\$24
Pase Individual de Temporada*	GRATIS	\$42	\$63	\$84	\$63

Pase Familiar de Temporada* Hasta 4 personas por \$231. Cada participante adicional por \$30

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

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

- Normas sobre el clima
 - No se darán reembolsos si el parque debe cerrarse por clima inclemente. Eso incluye lluvia, relámpagos, advertencias de tornado y otros problemas con el clima que podrían crear un ambiente inseguro para los usuarios del parque.
- Se debe obedecer en todo momento las instrucciones de los salvavidas y del personal
 - Por favor, sea cortés. No se tolerará lenguaje obsceno, peleas o conductas abusivas. Esas conductas pueden llevar a la expulsión inmediata del parque.
- Se debe usar traje de baño adecuado
 - Está prohibido usar en la piscina pantalones de baloncesto, ropa deportiva o de algodón o ropa que no sea específicamente un traje de baño.
 - Los elementos de seguridad personal deben ser removibles y no inflables (tipo III PFD aprobado por la Guardia Costera). No se permiten "alitas", trajes de flotación o elementos similares.
- Requisitos de edad y altura
 - Los niños menores de 5 años deben estar acompañados en el agua a un brazo de distancia por un adulto mayor de 18 años.
 - Los niños de 6 a 11 años deben ser activamente supervisados por una persona mayor de 16 años.
 - Los niños mayores de 12 años pueden nadar sin supervisión de adultos.
 - Los niños que no avisan para ir al baño deben usar pañales de natación.
 - Para usar los deslizadores, los usuarios deben medir por lo menos 48" de alto.

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

*No incluye impuestos

Para reservar la cabaña, llamar al:

- 303-289-3789 (Abril 3 – Mayo 26)
- 303-289-3769 o 303-289-3789 (Mayo 27 – Sept. 3)



INSCRÍBASE PARA VERANO

Inscríbese en línea, en persona o por teléfono

Cómo inscribirse

La inscripción para las clases de verano y los programas comienza el 3 de abril.

- 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 de verano. No se pueden hacer reservaciones por Internet desde un celular.

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.

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 sospechas 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.



LAS CLASES DE VERANO PROVEEN UNA BASE SOLIDA PARA EL DESEMPEÑO OTOÑAL



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

Inscríbase temprano para aprovechar los descuentos en los aranceles. Las sesiones de verano son sólo de técnica e instrucción y no habrá actuación.

Movimientos creativos

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

Edades 3-4

Lun*	6/5-8/14	5:30-6 p.m.
1001.201	hasta el 5/30	\$45/\$55
	el 5/31	\$55/\$65

**No hay clase 7/3*

Mié*	6/7-8/16	5:30-6 p.m.
1001.202	hasta el 5/30	\$45/\$55
	el 5/31	\$55/\$65

**No hay clase 7/5*

Ballet & Tap (zapateo americano)

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

Principiantes, edades 5-6

Lun*	6/5-8/14	6-6:45 p.m.
1101.201	hasta el 5/30	\$53/\$63
	el 5/31	\$63/\$73

**No hay clase 7/3*

Mié*	6/7-8/16	6-6:45 p.m.
1101.202	hasta el 5/30	\$53/\$63
	el 5/31	\$63/\$73

**No hay clase 7/5*

Jue*	6/8-8/17	6-6:45 p.m.
1101.203	hasta el 5/30	\$53/\$63
	el 5/31	\$63/\$73

**No hay clase 7/6*

Principiantes, edades 7-8

Mié*	6/7-8/16	6:45-7:45 p.m.
1101.204	hasta el 5/30	\$58/\$68
	el 5/31	\$68/\$78

**No hay clase 7/5*

Intermedio, sólo por invitación del instructor

Lun*	6/5-8/14	6:45-7:30 p.m.
1121.201	hasta el 5/30	\$53/\$63
	el 5/31	\$63/\$73

**No hay clase 7/3*

Nivel avanzado, Sólo con invitación del instructor

Lun*	6/5-8/14	7:30-8:15 p.m.
1141.201	hasta el 5/30	\$53/\$63
	el 5/31	\$63/\$73

**No hay clase 7/3*



ANIMATE A DANZAR

Estas clases ofrecen algo para personas de toda edad



Tap (zapateo americano) y Jazz, Edades 9-12

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

Mié* 6/7-8/16 7:45-8:45 p.m.
1131.201 antes el 5/30 \$58/\$68
el 5/31 \$68/\$78

*No hay clase 7/5

Pompones, Edades 8-15

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

Jue* 6/8-8/17 7-8 p.m.
1501.201 antes el 5/30 \$58/\$68
el 5/31 \$68/\$78

*No hay clase 7/6

Danza lírica, Edad: Mayores de 12 años

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

Jue* 6/8-8/17 8-9 p.m.
1301.201 antes el 5/30 \$58/\$68
el 5/31 \$68/\$78

*No hay clase 7/6

Hip Hop

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

Principiantes, Edades 7-10

Mar* 6/6-8/15 5:30-6:30 p.m.
1201.201 antes el 5/30 \$58/\$68
el 5/31 \$68/\$78

*No hay clase 7/4

Nivel intermedio, Edades 11-16

Mar* 6/6-8/15 6:30-7:30 p.m.
1211.201 antes el 5/30 \$58/\$68
el 5/31 \$68/\$78

*No hay clase 7/4

Nivel avanzado, Sólo con invitación del instructor

Mar* 6/6-8/15 7:30-8:30 p.m.
1231.201 antes el 5/30 \$58/\$68
el 5/31 \$68/\$78

*No hay clase 7/4





DIVERSION FAMILIAR EN TU CIUDAD

Disfruta de eventos especiales y de programas para toda la familia



10º Competencia anual de pesca

Participa junto a Parques y Recreación de Commerce City, Bass Pro Shops y el Rocky Mountain Arsenal National Wildlife Refuge de la 10º Competencia Anual de Pesca "Fishing Frenzy Derby" el 1 de abril. Interactúa con pescadores profesionales, compite en el concurso y gana premios. Trae tu propia caña y carnada, si los tienen. La competencia será en el Rocky Mountain Arsenal National Wildlife Refuge, 6550 Gateway Rd. Edades 3-15

Sáb 4/1 GRATIS
 Derby 1: 9-10 a.m. 7001.101
 Derby 2: 10:30-11:30 a.m. 7001.102
 El ingreso de preinscriptos y la inscripción tardía comienza a las 8 a.m. el día del evento.

Manía de "Legos" para madres e hijos

Diseña, construye y crea asombrosas estructuras con miles de LEGOs para fomentar los lazos entre madres e hijos al jugar y construir con los LEGOs. Edades: Mayores de 4.

Vie 5/12 5:30-8 p.m.
 Centro de Recreación de Commerce City
 Edades: Mayores de 4 acompañados por un adulto
 7001.105 \$10/\$12 por persona

Aventuras al aire libre para padres e hijos

Una divertida mañana de pesca en el hermoso Rocky Mountain Arsenal National Wildlife Refuge. Parte del Centro Recreativo para ir al Lake Mary, donde podrás probar tu suerte pescando. Se provee el equipo de pesca o puedes traer tu equipo. El equipo y los programas de naturaleza los provee lo Environmental Learning for Kids (ELK). Mayores de 15 años deben tener una licencia de pesca del estado de Colorado, que se puede comprar en cualquier Walmart. Edades: Mayores de 4 acompañados por un adulto

Sáb 5/6 9 a.m. – Mediodía
 Centro de Recreación de Commerce City
 7001.103 \$10/\$12 por persona

OTROS EVENTOS EN LA CIUDAD

Colorado Rapids

Commerce City es la sede de los Colorado Rapids. Consulta el calendario de juegos en coloradorapids.com/schedule.

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-Jue 10 a.m.-2 p.m. o con cita previa

6505 E. 60th Ave., 303-288-2590

Desfiles del "Memorial Day"

Vamos honrar a aquellos que se sacrificaron al servir al país. Participemos del 53º Desfile Anual del "Memorial Day". Para detalles de la ruta, visita c3gov.com/parade.

Lun 5/29 10 a.m.

Reunion

Reunion Metro District

¡Visite reunionmetro.org para más información y para el calendario completo de eventos.

Festival Rojo, Blanco y Azul

Sáb 6/24 10 a.m.-1 p.m.

Programas Comunitarios

Ven con toda tu familia a participar de esta tradición veraniega de Commerce City. Disfruta de comida y entretenimiento gratis e infórmate sobre los servicios de la ciudad, de organizaciones no lucrativas y proveedores.

Jue 6/8 6-8:30 p.m.
 Fronterra Park That Eighties Band
 (música de la década de 1980)

Jue 8/10 6-8:30 p.m.
 Pioneer Park Swerve
 (música country y rock clásico)

Festival del 4 de Julio

Commerce City sabe cómo organizar una fiesta para celebrar la independencia del país. La entrada del partido se compra por separado. Para más información, visita coloradorapids.com.

Mar 7/4 5-9 p.m. GRATIS
 Dick's Sporting Goods Park

"Conciertos en el Parque" del Concilio Cultural

Trae tu canasta y mantas para una noche de música gratis. Los Jueves en julio, 6-8 p.m. GRATIS

7/6 Pioneer Park
 Banda: Tunisia (Top 40)

7/13 Reunion, Southlawn
 Banda: So What Brothers (Canciones de éxito)

7/20 Pioneer Park
 Banda: Rudy Grant (Country)

7/27 Reunion, Southlawn
 Banda: Buckstein (Country)

Noche Nacional al Aire Libre contra el Crimen

Organice un evento, como una fiesta vecinal o una comida compartida y converse con los oficiales de policía locales.

Mar 8/1

Cine en el Parque

Trae tu manta y canasta de picnic para disfrutar en familia de películas en el parque. Patrocinado por el periódico El Comercio, la ciudad y el departamento de la policía.

Jue 6/29, 7/27 7 p.m. Fairfax Park

Feria del Condado Adams

Diversión para toda la familia a precios accesibles con una zona GRATIS para niños. El viernes 8/4 es el Día de los Niños (brazaletes con descuentos para juegos electromecánicos) y el domingo 8/6 es el Día de la Familia. adamscountyfair.com

8/2-8/6



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



Para ver los horarios actuales, por favor visite el mostrador central o www.c3gov.com/recreation. Para mejorar nuestro servicio a la comunidad, las clases se ajustan periódicamente durante el año. Los cambios se realizan los viernes antes de la finalización del horario del grupo de ejercicios. Las clases se realizan en la sala de ejercicios en el primer piso, cerca de las canchas de rquetbol y del gimnasio.

**Todas las clases, excepto las marcadas con un asterisco, estn incluidas con la membresía y con la tarjeta de marcado. Las clases grupales y de ejercicios acuáticos estn incluidas en la membresía anual o mensual y en las tarjetas de 20 marcas de SilverSneakers.*

Las clases con asterisco requieren inscripción previa. Inscribáse visitando o llamando al mostrador de inscripción al 303-289-3789.

20/20 Fitness

Tiene una hora libre? No est seguro si hacer cardio o pesas? Pruebe esta clase, que le dar 20 minutos de cardio, 20 minutos de pesas y luego una serie de ejercicios abdominales.

Al ritmo de Iris

Complete aerobismo de bajo impacto para que su corazón comience se fortalezca. Luego continúe con ejercicios de fortalecimiento usando elementos como pesas de mano, discos deslizadores y otros.

Cardio Kick y más

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

Pedaleando

Desafe su habilidad de pedalear con una bicicleta que usa terrenos simulados. Controle la resistencia en todo momento al pedalear (virtualmente) en colinas, praderas o montañas. Apto para todos los niveles.

Pedales/Pasos

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

Campamento Intensivo de Ejercicios

Desafe su resistencia, velocidad, agilidad, fortaleza y equilibrio con estas rutinas de ejercicios. Todos los ejercicios se pueden adaptar a los distintos niveles de aptitud física.

Kickboxing/Strength Express

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

Ejercicios de bajo impacto

Una variedad de ejercicios que incorporan coreografía de pasos y entrenamiento de resistencia.

Power Circuit

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

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.



SilverSneakers® Circuit

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



SilverSneakers® Classic

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



SilverSneakers® Yoga

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

Totally Toned

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

*Weight Loss Boot Camp

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

*Women on Weights

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

Yoga

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 de esta clase inspirada en bailes latinos. La clase tiene un límite de 35 participantes, aceptados por orden de inscripción. Se recomienda llegar temprano.

Zumba Sentao®

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



PREPARATE PARA EL VERANO CON UN ENTRENAMIENTO PERSONAL



Orientación para la Sala de Pesas

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

Evaluación de Aptitud Física

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

\$25/\$30

Composición Corporal

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

Llame al 303-289-3762. GRATIS 303-289-3762

Consulta de aptitud física

Si usted es nuevo al mundo de los ejercicios físicos y no sabe dónde comenzar (porque la televisión, las revistas y los amigos le dan muchos consejos), venga a hablar con el coordinador de ejercicios físicos para informarse de qué es real y qué no lo es. Traiga todas sus preguntas y aprenda lo que se debe hacer para controlar su salud. Para una cita gratis de 30 minutos. 303-289-3762.

Entrenamiento Personal

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

UNA HORA DE ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL

1 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 permita la inscripción para el entrenamiento personal. Las sesiones de entrenamiento personal no usadas caducan 6 meses después de su compra. No se proveen reembolsos por las sesiones no usadas.

Para más información, llamar al 303-289-3762 sobre estos servicios de entrenamiento físico.





UNA VARIEDAD DE CLASES ESPECIALES DE EJERCICIOS FISICOS



Las clases especiales de ejercicios físicos requieren inscripción previa y no están incluidas en la membresía.

NEW Entrenamiento intensivo en el Parque

¡Ven a hacer ejercicios físicos intensos en el parque! Haremos desafiantes ejercicios de pesas y cardíacos para ayudar a tonificar tu cuerpo para el verano y para derretir los kilos extra. Ven por el desafío y quédate por la diversión. Se aceptan todos los niveles. Se requiere pre-registrarse. Edades: Mayores de 16

Sesión 1

Sáb 6/10-6/24 (3 semanas) 10:15-11:15 a.m.
3704.201 \$18/\$23
Fronterra Park, 10020 Joplin St.
(Reunirse en el sector sur del parque)

Sesión 2

Sáb 7/8-7/22 (3 semanas) 10-11 a.m.
3705.201 \$18/\$23
Pioneer Park, 5950 Holly St.
(Reunirse en la duela de baloncesto #2)

Pesas para adolescentes

Hacer pesas puede ayudar a la autoestima y la confianza de los adolescentes y mejorar su habilidad atlética. La clase incluye 90 minutos de instrucción práctica y un plan de trabajo efectivo para usar el equipo de pesas apropiadamente y con seguridad. 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 (una clase)

Sáb 5/20 10-11:30 a.m.
3113.101 \$15/\$20

Sesión 2 (una clase)

Sáb 8/5 10-11:30 a.m.
3111.201 \$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 4/22-5/27 (6 semanas) 8:30-9:30 a.m.
3103.101 \$25/\$30

Sesión 2

Sáb 6/10-7/8 (5 semanas) 8:30-9:30 a.m.
3101.201 \$21/\$25

Sesión 3

Sáb 7/22-8/19 (5 semanas) 8:30-9:30 a.m.
3102.201 \$21/\$25

Campamento intensivo para perder peso

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

Sesión 1

Mar/Jue 4/18-5/25 (6 semanas) 4:30-5:30 p.m.
3703.101 \$65/\$75

Sesión 2

Mar/Jue 6/6-7/6 (5 semanas) 4:30-5:30 p.m.
**No hay clase 7/4*
3701.201 \$50/\$60

Sesión 3

Mar/Jue 7/18-8/17 (5 semanas) 4:30-5:30 p.m.
3702.201 \$55/\$65

EJERCICIOS PARA ADULTOS MAYORES

Una visita al campo de golf en Buffalo Run

Disfrute de una visita al campo de golf Buffalo Run en Commerce City. Practique en la zona de prácticas y disfrute del almuerzo en Bison Grill, desde donde se ve el hoyo 18. No se requiere experiencia en golf para participar de esta divertida excursión. El costo incluye transporte, equipo de golf, y número ilimitado de pelotas de práctica. El almuerzo lo compra cada uno en el restaurante. Límite de 10 participantes. Se requiere inscribirse por anticipado.

Mié 6/28 mediodía-3 p.m.
3000.201 \$6/\$10

Caminata por la naturaleza

Vamos al aire libre a explorar nuevos paisajes. Viajaremos en una camioneta desde el Centro Recreativo para disfrutar de una caminata liviana en parques regionales. Por favor, traiga su almuerzo para el final de la caminata. Los lugares son tentativos y pueden cambiar debido al clima u otras circunstancias. Se requiere pre-registrarse.

Vie 7/21 10 a.m.-2 p.m.
3022.201 \$4/\$5 Parque Mt. Falcon en Morrison

Vie 8/18 10 a.m.-2 p.m.
3023.201 \$4/\$5 Parque Alderfer y Three Sisters Park en Evergreen



La inscripción para las clases enseñadas por padres y para pregimnasia comienza el 3 de abril.

Gimnasia enseñada por padres

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

Mar	5/16-6/20	9:30-10:15 a.m.
2101.201	antes el 5/8 el 5/9	\$21/\$31 \$31/\$41
Sáb	5/20-6/24	9-9:45 a.m.
2101.202	antes el 5/8 el 5/9	\$21/\$31 \$31/\$41
Mar	7/11-8/15	9:30-10:15 a.m.
2102.201	antes el 7/3 el 7/4	\$21/\$31 \$31/\$41
Sáb	7/15-8/19	9-9:45 a.m.
2102.202	antes el 7/3 el 7/4	\$21/\$31 \$31/\$41

Pre-gimnasia

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

Mar	5/16-6/20	10:30-11:15 a.m.
2201.201	antes el 5/8 el 5/9	\$21/\$31 \$31/\$41
Sáb	5/20-6/24	10-10:45 a.m.
2201.202	antes el 5/8 el 5/9	\$21/\$31 \$31/\$41
Sáb	5/20-6/24	11-11:45 a.m.
2201.203	antes el 5/8 el 5/9	\$21/\$31 \$31/\$41
Mar	7/11-8/15	10:30-11:15 a.m.
2202.201	antes el 7/3 el 7/4	\$21/\$31 \$31/\$41
Sáb	7/15-8/19	10-10:45 a.m.
2202.202	antes el 7/3 el 7/4	\$21/\$31 \$31/\$41
Sáb	7/15-8/19	11-11:45 a.m.
2202.203	antes el 7/3 el 7/4	\$21/\$31 \$31/\$41

Gimnasia básica

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

Lun*	5/15-6/19	4:30-5:30 p.m.
2301.201	antes el 5/8 el 5/9	\$21/\$31 \$31/\$41
Lun*	5/15-6/19	5:30-6:30 p.m.
2301.202	antes el 5/8 el 5/9	\$21/\$31 \$31/\$41
Mié	5/17-6/21	4:30-5:30 p.m.
2301.203	antes el 5/8 el 5/9	\$25/\$35 \$35/\$45
Mié	5/17-6/21	6:30-7:30 p.m.
2301.204	antes el 5/8 el 5/9	\$25/\$35 \$35/\$45
Mié	5/17-6/21	7:30-8:30 p.m.
2301.206	antes el 5/8 el 5/9	\$25/\$35 \$35/\$45
Sáb	5/20-6/24	Mediodía-1 p.m.
2301.205	antes el 5/8 el 5/9	\$25/\$35 \$35/\$45
Lun	7/10-8/14	4:30-5:30 p.m.
2302.201	antes el 7/3 el 7/4	\$25/\$35 \$35/\$45
Lun	7/10-8/14	5:30-6:30 p.m.
2302.202	antes el 7/3 el 7/4	\$25/\$35 \$35/\$45
Mié	7/12-8/16	4:30-5:30 p.m.
2302.203	antes el 7/3 el 7/4	\$25/\$35 \$35/\$45
Mié	7/12-8/16	6:30-7:30 p.m.
2302.204	antes el 7/3 el 7/4	\$25/\$35 \$35/\$45
Mié	7/12-8/16	7:30-8:30 p.m.
2302.206	antes el 7/3 el 7/4	\$25/\$35 \$35/\$45
Sáb	7/15-8/19	Mediodía-1 p.m.
2302.205	antes el 7/3 el 7/4	\$25/\$35 \$35/\$45

*No hay clase 5/29



Gimnasia básica avanzada

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

Lun* 5/15-6/19 4:30-5:30 p.m.
2311.204 antes el 5/8 \$21/\$31
el 5/9 \$31/\$41

Lun* 5/15-6/19 6:30-7:30 p.m.
2311.201 antes el 5/8 \$21/\$31
el 5/9 \$31/\$41

Mié 5/17-6/21 5:30-6:30 p.m.
2311.203 antes el 5/8 \$25/\$35
el 5/9 \$35/\$45

Sáb 5/20-6/24 Mediodía-1 p.m.
2311.202 antes el 5/8 \$25/\$35
el 5/9 \$35/\$45

Lun 7/10-8/14 4:30-5:30 p.m.
2312.204 antes el 7/3 \$25/\$35
el 7/4 \$35/\$45

Lun 7/10-8/14 6:30-7:30 p.m.
2312.201 antes el 7/3 \$25/\$35
el 7/4 \$35/\$45

Mié 7/12-8/16 5:30-6:30 p.m.
2312.203 antes el 7/3 \$25/\$35
el 7/4 \$35/\$45

Sáb 7/15-8/19 Mediodía-1 p.m.
2312.202 antes el 7/3 \$25/\$35
el 7/4 \$35/\$45

**No hay clase 5/29*

Gimnasia intermedia

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

Lun* 5/15-6/19 6-7:30 p.m.
2321.201 antes el 5/8 \$23/\$33
el 5/9 \$33/\$43

Mié 5/17-6/21 6-7:30 p.m.
2321.202 antes el 5/8 \$28/\$38
el 5/9 \$38/\$48

Lun 7/10-8/14 6-7:30 p.m.
2322.201 antes el 7/3 \$28/\$38
el 7/4 \$38/\$48

Mié 7/12-8/16 6-7:30 p.m.
2322.202 antes el 7/3 \$28/\$38
el 7/4 \$38/\$48

**No hay clase 5/29*

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

La inscripción anticipada para las clases de principiantes, principiantes avanzados e intermedios comienza el **1 de mayo para residentes y el 3 de mayo para no residentes, para la sesión 1 y termina el 8 de mayo**. A partir del 9 de mayo, la inscripción tardía sólo se aceptará si hay cupo disponible y el costo de la clase tendrá un recargo de \$10. La inscripción temprana para la sesión 2 para los residentes comienza el **26 de junio y para los no residentes el 28 de junio y termina el 3 de julio**. A partir del 28 de junio la inscripción tardía sólo se aceptará si hay cupo disponible y el costo de la clase tendrá un recargo de \$10. Regístrese temprano para asegurar su lugar y disfrutar del descuento en el costo de la clase.



LOS EQUIPOS CARA OFRECEN LA OPORTUNIDAD PARA COMPETIR EN GIMNASIA



La inscripción para todos los programas de equipos por niveles de CARA comienza el **3 de abril**. Hay un cargo adicional de \$10 por inscribirse en las clases con menos de una semana de anticipación. Para asegurar un lugar en las clases, inscríbete lo antes posible.

Equipo Femenino de Gimnasia CARA Equipo Nivel 2

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

Mar	5/2-5/30	5:30-7:30 p.m.
2441.201	antes el 4/26	\$37/\$47
(5 sem)	el 4/27	\$47/\$57
Jue	5/4-5/25	5:30-7:30 p.m.
2441.202	antes el 4/28	\$30/\$40
(4 sem)	el 4/29	\$40/\$50
Mar	6/6-6/27	5:30-7:30 p.m.
2442.201	antes el 5/31	\$30/\$40
(4 sem)	el 6/1	\$40/\$50
Jue	6/1-6/29	5:30-7:30 p.m.
2442.202	antes el 5/26	\$37/\$47
(5 sem)	el 5/27	\$47/\$57
Mar	7/11-7/25	5:30-7:30 p.m.
2443.201	antes el 7/5	\$23/\$33
(3 sem)	el 7/6	\$33/\$43
Jue	7/6-7/27	5:30-7:30 p.m.
2443.202	antes el 6/30	\$30/\$40
(4 sem)	el 7/1	\$40/\$50

Equipo Femenino de Gimnasia CARA Equipo Obligatorio Niveles 3 y 4

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

Mar/Jue	5/2-5/30	5:30-7:30 p.m.
2401.201	antes el 4/26	\$87/\$97
	el 4/27	\$97/\$107
Mar/Jue	6/1-6/29	5:30-7:30 p.m.
2402.201	antes el 5/26	\$87/\$97
	el 5/27	\$97/\$107
Mar/Jue	7/6-7/27	5:30-7:30 p.m.
2403.201	antes el 6/30	\$70/\$80
	el 7/1	\$80/\$90

Niveles opcionales de gimnasia CARA para niñas

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

Mar/Jue	5/2-5/30	7:15-9:15 p.m.
2411.201	antes el 4/26	\$87/\$97
	el 4/27	\$97/\$107
Mar/Jue	6/1-6/29	7:15-9:15 p.m.
2412.201	antes el 5/26	\$87/\$97
	el 5/27	\$97/\$107
Mar/Jue	7/6-7/27	7:15-9:15 p.m.
2413.201	antes el 6/30	\$70/\$80
	el 7/1	\$80/\$90

Prácticas electivas de gimnasia CARA para niñas

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

Niveles 3 y 4

Vie	5/5-5/26	5:30-7:30 p.m.
2421.201	antes el 4/29	\$40/\$50
	el 4/30	\$50/\$60
Vie	6/2-6/30	5:30-7:30 p.m.
2422.201	antes el 5/27	\$50/\$60
	el 5/28	\$60/\$70

Niveles opcionales

Vie	5/5-5/26	7:15-9:15 p.m.
2431.201	antes el 4/29	\$40/\$50
	el 4/30	\$50/\$60
Vie	6/2-6/30	7:15-9:15 p.m.
2432.201	antes el 5/27	\$50/\$60
	el 5/28	\$60/\$70



ENFOCATE CON ARTES MARCIALES

Reduzca el estrés, mejore la productividad y aumente su autoestima



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 (7 semanas)

Mar	5/2-6/13	6:30-8 p.m.
1051.201	antes el 4/26 el 4/27	\$37/\$41 \$47/\$51
Mar/Jue	5/2-6/15	6:30-8 p.m.
1051.202	antes el 4/26 el 4/27	\$69/\$73 \$79/\$83
Jue	5/4-6/15	6:30-8 p.m.
1051.203	antes el 4/28 el 4/29	\$37/\$41 \$47/\$51

Sesión 2 (6 semanas)

Mar	7/11-8/15	6:30-8 p.m.
1052.201	antes el 7/5 el 7/6	\$32/\$36 \$42/\$46
Mar/Jue	7/11-8/17	6:30-8 p.m.
1052.202	antes el 7/5 el 7/6	\$60/\$64 \$70/\$74
Jue	7/13-8/17	6:30-8 p.m.
1052.203	antes el 7/7 el 7/8	\$32/\$36 \$42/\$46

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





EL PROXIMO CAPITULO

Programas informativos e inspiracionales



¡NUEVO! 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, si lo has hecho y ya te has olvidado, o si eres un bailarín con mucha experiencia. Edades: Mayores de 18.

Mar	5/2	10-11:30 a.m.
Mar	5/9	10-11:30 a.m.
Mar	5/16	10-11:30 a.m.
Mar	5/23	10-11:30 a.m.
8101.201		\$24/\$26

Caminata por la naturaleza

Viajaremos en una camioneta desde el Centro Recreativo para disfrutar de una caminata liviana en parques regionales. Por favor, traiga su almuerzo para el final de la caminata. Los lugares son tentativos y pueden cambiar debido al clima u otras circunstancias. Se requiere pre-registrarse.

Vie	7/21	10 a.m.-2 p.m.
3022.201	\$4/\$5	Mt. Falcon Park en Morrison
Vie	8/18	10 a.m.-2 p.m.
3023.201	\$4/\$5	Alderfer y Three Sisters Park en Evergreen

Luchando contra el polvo hogareño

Loretta Trujillo, directora de programas del programa Chores (Tareas Hogareñas) del Centro de Recursos de Adultos Mayores compartirá secretos de limpieza y los servicios de limpieza hogareña que ella ofrece, desde limpieza sencilla hasta remover objetos acumulados.

Vie	5/5	10:30-11:30 a.m.
4701.201	\$2/3	

Vida saludable para tu cuerpo y cerebro

Esta presentación, presentada por la Asociación de Alzheimer, proveerá detalles de cómo optimizar la salud física y cognitiva a medida que uno envejece.

Mié	5/17	10-11:30 a.m.
4701.206	GRATIS	

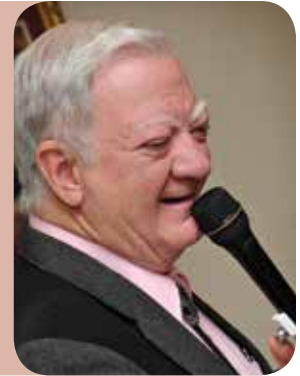
Sabotaje con azúcar

¡El azúcar está en todos lados! ¿Sabes que hay numerosas fuentes ocultas de azúcar que sabotean tu dieta? ¿Alguna vez te preguntaste por qué subes de peso si comes alimentos saludables? Ven a hablar de los efectos del azúcar en tu cuerpo y aprende sobre cuánta azúcar realmente ingieres en tu dieta diaria. Se requiere pre-inscribirse.

Mié	5/31	10-11 a.m.
3906.201	GRATIS	

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 bailar".



Red de Información en Audio de Colorado

¿Tienes tú o algún ser querido dificultades para escuchar? Mucha gente conoce los libros grabados, pero no saben que también existen otras publicaciones disponibles en formato de audio. La Red de Información en Audio de Colorado (AINC) provee acceso gratis a revistas, cupones de descuentos, calendario de eventos, anuncios de servicios públicos y casi 100 periódicos de Colorado.

Vie	6/2	10 a.m.-Mediodía
4701.203	\$2/3	

International Hearing Dog, Inc.

Todos conocemos a los perros guías para personas invidentes, pero ¿qué acerca de los perros para personas con problemas auditivos? Esos perros ayudan a sordos o personas con audición disminuida y responde al lenguaje de señales y, en algunos casos, a un idioma distinto que el inglés. Carri conducirá demostraciones con perros entrenados para explicar cómo ellos actúan en la vida real.

Mié	7/12	10 a.m.-Mediodía
4701.204	\$2/3	

Las 5 estafas más comunes en Colorado

Infórmese sobre las técnicas contra estafas de ElderWatch, un programa de la Fundación AARP para proteger a los adultos mayores de las estafas que se enfocan en ellos. Aprenda cómo responder a cuestionables pedidos de dinero y reciba otros consejos.

Mié	8/2	10-11:30 a.m.
4701.205	\$2/3	

Seguridad al conducir con AARP

Aprenda las técnicas de conducción defensiva y las nuevas leyes de tráfico. Los participantes en el curso pueden ser elegibles para descuentos en sus seguros. (Para detalles, pregúntele a su agente). La clase es \$15 para miembros de AARP y \$20 para no miembros. El pago se realiza al instructor el primer día. Inscribese por anticipado para los materiales de la clase.

Jue	8/3	8:30 a.m.-12:30 p.m.
4701.202	\$15 miembro de AARP	\$20/no miembro de AARP

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



VERANO DE ENTRETENIMIENTO

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



32º Desayuno Anual con Panqueques

¡A levantarse temprano para disfrutar de deliciosos panqueques y salchichas en el desayuno anual de panqueques! Vengan con toda la familia a este evento apto para niños, incluyendo un rincón de artesanías y un castillo inflable. Compren los boletos por anticipado en el Centro de Adultos Mayores de Commerce City o en línea en c3gov.com/register, con el código 4601.208.

Sáb 5/6 7-10 a.m.
\$4 por plato, por anticipado, o \$5 por plato el día del evento

Película al Atardecer: "Hacksaw Ridge"

Vengan al Centro de Recreación de Commerce City porque transformaremos la sala de actividades en un cine para mirar una película especial. Esta película se proyectará en pantalla grande y tendremos todo lo que hay un cine, incluyen palomitas, sodas, regaliz y bocadillos de menta.

Mié 6/21 6-8 p.m.
4601.203 \$4/\$5

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 6/15 Mediodía 4601.204 \$5/\$6

Una visita al campo de golf en Buffalo Run

Disfrute de una visita al campo de golf Buffalo Run en Commerce City. Practique en la zona de prácticas y disfrute del almuerzo en Bison Grill, desde donde se ve el hoyo 18. No se requiere experiencia en golf para participar de esta divertida excursión. El costo incluye transporte, equipo de golf, y número ilimitado de pelotas de práctica. El almuerzo lo compra cada uno en el restaurante. Límite de 10 participantes. Se requiere inscribirse por anticipado.

Mié 6/28 Mediodía-3 p.m. 3000.201 \$6/\$8

BBQ del 4 de Julio

Disfrute de una tradicional BBQ "a la Americana" para celebrar el nacimiento de nuestra nación. Vístase de rojo, blanco y azul y venga divertirse.

Lun 7/3 11 a.m.-12:30 p.m.
4601.202 \$7/\$9

Día de la Ensalada de Taco

Disfruta de una deliciosa ensalada de taco, bollitos y postre a la vez que respaldas al programa de becas Goodfriends. Ven al Centro de Adultos Mayores para este evento. Reserva tu comida llamando al 303-289-3756.

Mar 8/15 11 a.m.-1 p.m. \$3.50 el día del evento

Evento VIP

¿Participó usted de por lo menos 12 viajes con el Centro de Adultos Mayores de Commerce City entre el 1 de enero y el 20 de junio de 2017? Si así fue, ¡queremos celebrarlos! No hay costo alguno, pero si usted participó en por lo menos 12 viajes en la primera mitad de 2017, inscribese usando el código 4601.206. Los participantes calificados recibirán un certificado de regalo de \$15 para futuros viajes.

Mar 7/25 11 a.m.-1 p.m.
4601.206 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. La carta noticiosa On the Move incluye el menú.

Mar 5/16* Mediodía 4201.201 \$7/\$9
Mar 6/20 Mediodía 4201.202 \$7/\$9
Mar 7/18** Mediodía 4201.203 \$7/\$9

*Disfrute de una presentación especial en esta NUEVA clase de baile en líneas!
**Disfrute de música de las décadas de 1930 a 1960 con Sandy Moffett.

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
Rompecabezas	Lun-Vie	8:30 a.m.-3:30 p.m.
Billares	Lun-Vie	8:30 a.m.- 4:30 p.m.
Dominó	Lun	Mediodía
Libro de recuerdos	2do Lun	9 a.m.-12:30 p.m.
Comida compartida/Bingo	1er Mar	Mediodía
Cine de Tarde	4to Mar	1 p.m.
Bunco	2do Mar	1 p.m.
Colchas y costuras	Mié	9 a.m.-1 p.m.
NUEVO! 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.



INFORMATION, OPPORTUNITIES AND SERVICES FOR OLDER ADULTS



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.

(5/1, 5/15, 6/5, 6/19, 7/3, 7/17, 8/7)
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 9-11 am. Un consejero responderá a preguntas sobre los programas de salud de Medicare, los planes para medicamentos, si uno califica o no, y cuánto se paga por mes o de copago. El consejero también ayudará con el proceso de inscripción. Se puede hacer una cita llamando a Steve Latham al 303-289-8122.

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.

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

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

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 membrecías 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.



TRAVEL ON A DAY TRIP

Let us take care of the driving!



Fecha	Día	Actividad #	Título	Lugar	Nivel	Hora	Costo R/NR
MAYO							
5/4	Jue	4401.201	De compras por la ciudad (artesanías) <i>Encuentra la inspiración para tu próximo proyecto en las tiendas locales de artesanías.</i>	Área de Denver	2	9 a.m.-4 p.m.	\$6/\$7
5/8	Lun	4501.218	Almuerzo y teatro <i>Disfruta de los éxitos más recientes de Hollywood y de un almuerzo con amigos</i>	Denver	1	10:30 a.m.-5 p.m.	\$6/\$7
5/11	Jue	4501.201	Indian Springs Hot Sprints <i>¡A relajarse en aguas termales naturales! La entrada no está incluida en el costo del viaje.</i>	Idaho Springs	3	8:30 a.m.-3 p.m.	\$9/\$10
5/12	Vie	4501.220	¡NUEVO! Pequeños lugares para comer <i>Miraremos un episodio de un show de Food Network y luego iremos al restaurante mencionado para probar su cocina.</i>	Área de Denver	1	10:30 a.m.-3 p.m.	\$6/\$7
5/18	Jue	4501.223	Cena y Teatro "Calle 42" <i>Disfruta de una cena y de teatro en vivo: la clásica comedia musical "42nd Street."</i>	Johnstown	2	4:45-11 p.m.	\$58/\$59
5/19	Vie	4501.209	Vamos de pesca <i>Disfruta de un día en el lago. Trae tu licencia de pesca, elementos de pesca, silla y una comida para compartir con seis personas.</i>	Se anunciará	3	8:30 a.m.-5 p.m.	\$5/\$6
5/20	Sáb	4501.224	17º Mercado Anual Indígena y Powwow <i>Disfruta del arte, la cultura y las actuaciones de más de 50 bailarines en el show de arte indígena americano más grande de Colorado.</i>	Boulder	3	9:15 a.m.-2 p.m.	\$6/\$7
5/22	Lun	4501.205	Cena en "Las Delicias" <i>Vamos a probar la comida de Las Delicias, uno de los más auténticos restaurantes mexicanos en Denver, una institución local desde hace 40 años.</i>	Denver	1	4:30 p.m.-8 p.m.	\$6/\$7
5/25	Jue	4501.225	Rescate de Burros Longhope <i>¡Por pedido del público! Participe de la visita guiada a este lugar de rescate de burros e interactúe con los animales.</i>	Bennett	3	9 a.m.-2 p.m.	\$19/\$20
5/27	Sáb	4501.226	Denver Brass Band honra el Memorial Day <i>Disfrute de música e historias en el Colorado Freedom Memorial. Traiga su almuerzo, agua y bronceador para este evento.</i>	Aurora	3	9:30 a.m.-5 p.m.	\$6/\$7
5/28	Sun	4501.215	Colorado Rockies contra St. Louis Cardinals <i>Alentaremos a los Rockies desde asientos a la sombra y con fácil acceso.</i>	Denver	3	Mediodía-5 p.m.	\$20/\$21
JUNIO							
6/1	Jue	4401.202	De compras por la ciudad (segunda mano) <i>Buscaremos buenos precios en las tiendas locales de segunda mano.</i>	Denver	2	9 a.m.-4 p.m.	\$6/\$7
6/7	Mié	4501.213	Juegos de azar en Bronco Billy <i>Traiga dinero para las apuestas y disfrutes del paisaje de camino a Cripple Creek. Nota: gran altitud.</i>	Cripple Creek	3	8 a.m.-7 p.m.	\$7/\$8
6/9	Vie	4501.221	¡NUEVO! Lugares pequeños para comer <i>Miraremos un episodio de un show de Food Network y luego iremos al restaurante mencionado para probar su cocina.</i>	Área de Denver	1	10:30 a.m.-3 p.m.	\$6/\$7
6/10	Sáb	4501.227	Museo de aviones antiguos <i>Vea artefactos históricos de la guerra y aviones, así como vehículos clásicos, desde el Modelo A al BMW. Traiga \$5 para un almuerzo de hotdogs, papitas y una bebida. Por favor, tener en cuenta que habrá varias escaleras en distintos niveles.</i>	Denver	3	9:15 a.m.-2 p.m.	\$6/\$7
6/13	Mar	4501.202	Indian Springs Hot Springs <i>¡A relajarse en aguas termales naturales! La entrada no está incluida en el costo del viaje.</i>	Idaho Springs	3	8:30 a.m.-3 p.m.	\$9/\$10
6/14	Mié	4501.210	Vamos de pesca <i>Disfruta de un día en el lago. Trae tu licencia de pesca, elementos de pesca, silla y una comida para compartir con seis personas.</i>	Se anunciará	3	8:30 a.m.-5 p.m.	\$5/\$6
6/16	Vie	4501.228	Visita guiada y té en el Humphrey History Park & Museum Evergreen <i>Disfrute de una vista a un rancho y hogar históricos, y luego de un té por la tarde.</i>	Denver	3	9 a.m.-4 p.m.	\$7/\$8
6/17	Sáb	4501.229	Festival Griego en Denver <i>¡Opa! Disfrute de la tradicional música y bailes griegos, comidas y pastelitos, y auténtica mercadería griega.</i>	Denver	3	10:30 a.m.-4 p.m.	\$9/\$10
6/22	Jue	4501.216	Colorado Rockies contra Arizona Diamondbacks <i>Alentaremos a los Rockies desde asientos a la sombra y con fácil acceso.</i>	Denver	3	Mediodía-5 p.m.	\$20/\$21
6/23	Vie	4501.230	Serie de cocina internacional Royal Nepal II <i>Disfrute de la auténtica cocina de Nepal en el restaurante más nuevo en Commerce City</i>	Boulder	1	10:45 a.m.-2 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.

Fecha	Día	Actividad #	Título	Lugar	Nivel	Hora	Costo R/NR
6/25	Sun	4501.231	Festival de los Cerezos en Flor <i>Celebre la cultura japonesa con entretenimiento, cocina asiática, arte, moda y más en este popular festival.</i>	Denver	3	10 a.m.-3 p.m.	\$6/\$7
6/26	Lun	4501.206	Cena en “The Rusty Bucket” <i>Disfrute de una cena casual en esta taberna que sirve comidas de confort favoritas.</i>	Thornton	1	4:30-8 p.m.	\$6/\$7
6/29	Jue	4501.232	Viaje Misterioso <i>¡Shhh, es un secreto! Un viaje sorpresa con el personal lo espera. ¡Inscríbase temprano!</i>	A decidir	3	9 a.m.-5 p.m.	\$10/11
JULIO							
7/6	Jue	4401.203	De compras por la ciudad (artesanías) <i>Encuentra la inspiración para tu próximo proyecto en las tiendas locales de artesanías.</i>	Área de Denver	2	9 a.m.-4 p.m.	\$6/\$7
7/8	Sáb	4501.233	¡NUEVO! 38° Festival Anual de Verano <i>Disfrute de música en vivo, actuaciones especiales y del paisaje, con más de 100 artistas de todo el país.</i>	Evergreen	3	9 a.m.-3 p.m.	\$7/\$8
7/13	Jue	4501.203	Indian Springs Hot Springs <i>¡A relajarse en aguas termales naturales! La entrada no está incluida en el costo del viaje.</i>	Idaho Springs	3	8:30 a.m.-3 p.m.	\$9/\$10
7/14	Vie	4501.222	Pequeños lugares para comer <i>Miraremos un episodio de un show de Food Network y luego iremos al restaurante mencionado para probar su cocina.</i>	Área de Denver	1	10:30 a.m.-3 p.m.	\$6/\$7
7/15	Sáb	4501.234	¡NUEVO! Festival de Lavanda en Chatfield <i>Experimente el nuevo Jardín de Lavanda con música en vivo, comidas, bebidas y productos con lavanda de artesanos locales.</i>	Denver	3	9 a.m.-2 p.m.	\$6/\$7
7/19	Mié	4501.217	Colorado Rockies contra San Diego Padres <i>Alentaremos a los Rockies desde asientos a la sombra y con fácil acceso.</i>	Denver	3	Mediodía-5 p.m.	\$20/\$21
7/20	Jue	4501.211	Vamos de pesca <i>Disfruta de un día en el lago. Trae tu licencia de pesca, elementos de pesca, silla y una comida para compartir con seis personas.</i>	Se anunciará	3	8:30 a.m.-5 p.m.	\$5/\$6
7/22	Sáb	4501.235	Central City Opera Presenta “Carmen” <i>Vamos a ver esta conocida ópera en un recinto íntimo e histórico.</i>	Central City	3	1-7 p.m.	\$65/\$66
7/24	Lun	4501.207	Cena en “Romano’s Macaroni Grill” <i>Disfrute de la clásica comida italiana con ingredientes italianos importados.</i>	Westminster	1	4:30-8 p.m.	\$6/\$7
7/27	Jue	4501.236	El tren de Leadville <i>¡Por pedido del público! Vea los increíbles paisajes de las Montañas Rocosas. Traiga su abrigo: Nota: Lugar de alta elevación.</i>	Leadville	3	8 a.m.-8 p.m.	\$40/\$41
AGOSTO							
8/2	Mié	4501.214	Juegos de azar en The Century <i>Traiga dinero para las apuestas y disfrutes del paisaje de camino Central City.</i>	Central City	3	9 a.m.-3 p.m.	\$6/\$7
8/3	Jue	4401.204	De compras por la ciudad (segunda mano) <i>Buscaremos buenos precios en las tiendas locales de segunda mano.</i>	Área de Denver	2	9 a.m.-4 p.m.	\$6/\$7
8/4	Vie	4501.237	Jardines Alpinos “Betty Ford” en Vail <i>¡Por pedido del público! Es el jardín botánico más alto del mundo. Por favor, tenga en cuenta que es un lugar de gran elevación.</i>	Vail	2	9 a.m.-7 p.m.	\$7/\$8
8/8	Mar	4501.204	Indian Springs Hot Springs <i>¡A relajarse en aguas termales naturales! La entrada no está incluida en el costo del viaje.</i>	Idaho Springs	3	8:30 a.m.-3 p.m.	\$9/\$10
8/9	Mié	4501.238	Trader Joe’s <i>Compre asombrosa comida y bebida de todo el mundo y de productores locales en esta popular tienda de alimentos.</i>	Denver	2	9 a.m.-2 p.m.	\$6/\$7
8/11	Vie	4501.239	Museo Militar “Dragon Man” <i>Visite este lugar al aire libre con tiro al blanco (“balas” de pintura), pista de motocicletas y museo militar.</i>	Colorado Springs	2	9 a.m.-6 p.m.	\$15/\$16
8/14	Lun	4501.208	Cena en “Mimi’s Cafe” <i>Disfrute de cocina estadounidense y francesa en este lugar decorado como Nueva Orleans.</i>	Aurora	1	4:30-8 p.m.	\$6/\$7
8/16	Mié	4501.219	Almuerzo y película <i>Disfrute de los éxitos de Hollywood y de un almuerzo con sus amigos</i>	Denver	1	10:30 a.m.-5 p.m.	\$6/\$7
8/17	Jue	4501.212	Vamos de pesca <i>Disfruta de un día en el lago. Trae tu licencia de pesca, elementos de pesca, silla y una comida para compartir con seis personas.</i>	Se anunciará	3	8:30 a.m.-5 p.m.	\$5/\$6



DISCOVER A HOBBY

Las clases de intereses especiales desarrollan y perfeccionan habilidades únicas



Educación para cazadores

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

Edades: Mayores de 8 años

Sáb 7/22
8001.201 \$10

9 a.m. – Mediodía Commerce City Recreation Center

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

Sáb 8/12
8002.201 \$10

9 a.m. – Mediodía 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 5/13-6/17 1:15-2 p.m.
8201.201 \$32/\$37

Sáb 7/8-8/12 1:15-2 p.m.
8202.201 \$32/\$37

Héroes de la Guitarra Principiantes

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

Sáb 5/13-6/17 10:15-11 a.m.
8211.201 \$32/\$37

Sáb 7/8-8/12 10:15-11 a.m.
8212.201 \$32/\$37

CONVERSANDO CON VERA KARASIK, INSTRUCTORA DE BAILE EN FILAS

Vera descubrió el baile en filas ("line dancing", en inglés) en 2005, cuando se jubiló de maestra. Y ese año se unió al grupo "Dancin' Divas", que ganó ocho medallas de oro en los Juegos Olímpicos para Adultos Mayores. Vera enseña baile en filas en el Centro Recreativo desde 2014. La clase está abierta a todos los niveles. ¡Aprenda a bailar en esta atmósfera social divertida y amigable!



Héroes de la Guitarra Intermedio

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

Sáb 5/13-6/17 11:15 a.m.-Mediodía
8221.201 \$32/\$37

Sáb 7/8-8/12 11:15 a.m.-Mediodía
8222.201 \$32/\$37

Héroes de la Guitarra Avanzado

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

Sáb 5/13-6/17 12:15-1 p.m.
8231.201 \$32/\$37

Sáb 7/8-8/12 12:15-1 p.m.
8232.201 \$32/\$37



JUEGUE AL BEISBOL ESTE VERANO

Béisbol juvenil (Edades 5-14)



Inscripción:

Residentes: 4/3-5/1

No residentes: 4/10-5/1

T-ball

Introduzca a los niños a este gran pasatiempo estadounidense, enfocándose en los fundamentos de lanzamiento, atrapadas y bateo. Los equipos se entrenan una vez por semana y los juegos de práctica son los jueves por la tarde.

Edades: 5-6 años cumplidos el 6/1/17

Costo: Antes de 1 de mayo \$45/\$54

Después de 1 de mayo \$55/\$64

Coach Pitch

Este programa incorpora instrucción con el juego de liga. Coach Pitch enseña los fundamentos de bateo y juego de campo en el juego, además de bateo con una pelota en movimiento. Los equipos practican dos veces por semana y juegan los lunes y miércoles por la tarde.

Edades: 7-8 años cumplidos el 6/1/17

Costo: Antes de 1 de mayo \$50/\$60

Después de 1 de mayo \$60/\$70

Pee Wee (Béisbol infantil)

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

Edades: 9-10 años cumplidos el 6/1/17

Costo: Antes de 1 de mayo \$55/\$66

Después de 1 de mayo \$65/\$76

¡Necesitamos Referis!

¿Es usted un referí o quiere serlo? Commerce City necesita referís para la temporada estival de béisbol. Los juegos son de lunes a viernes por la tarde desde principios de junio y hasta finales de julio. Se proveerá entrenamiento gratis para todos lo que por primera vez se desempeñen como referís. Se enseñarán las reglas, mecánica, técnicas, normas y procedimientos. Las clases incluirán presentaciones y prácticas de campo. Llamar a Josh Polgar al 303-289-3705 para fechas y horarios.

División Junior

Este programa continúa con el desarrollo de los fundamentos de béisbol y promueve el trabajo en equipo y la buena conducta. Los equipos se enfocan en mejorar las habilidades a la vez que aprenden sobre béisbol. Los equipos practican dos veces por semana y juegan los lunes y miércoles por la tarde.

Edades: 11-12 años cumplidos el 6/1/16.

Costo: Antes de 1 de mayo \$60/\$72

Después de 1 de mayo \$70/\$82

División Senior

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

Edades: 13-14 años cumplidos el 6/1/16.

Costo: Antes de 1 de mayo \$65/\$78

Después de 1 de mayo \$75/\$88

Práctica comienza: Semana del 5/15

Juegos comienzan: Semana del 6/5



El Desafío de Habilidades de los Colorado Rockies

El Desafío de Habilidades de los Colorado Rockies es una competencia que les permite a los jóvenes mostrar su talento en cuanto a correr a la base, batear y lanzar. Se dan puntos por velocidad, distancia y precisión. Los ganadores de cada edad avanzan a la competencia regional. Los ganadores de cada competencia nacional avanzan al campeonato estatal en Coors Field, donde juegan los Colorado Rockies. La inscripción se realiza el día del evento. Por favor, llegar 30 minutos antes para completar la inscripción. No se aceptarán inscripciones una vez que comience la competencia. Edades: 6-13 años (cumplidos antes del 31 de dic. de 2016) GRATIS

Edades: 6-13 años (edad por 12/31/17).

Día: Sáb 6/10

Lugar: Field #1 en Fairfax Park en Commerce City

Horas: 6-7 años y 8-9 años • 9 a.m.

10-11 años & 12-13 años • 10:30 a.m.

Para más información, por favor contactar a Josh Polgar, coordinador de deportes juveniles, al 303-289-3705.



SEIRES DE CAMPAMENTOS DEPORTIVOS DE VERANO

Mantente activo y mejora tu juego



Tiro al blanco (principiante e intermedio)

Los principiantes mayores de 8 años aprenden sobre seguridad en el lugar de prácticas, técnicas de tiro al blanco y prácticas de tiro al blanco en un ambiente divertido y seguro. Esta es una clase que toda la familia puede disfrutar. La clase es para principiantes y también para aquellos con experiencia. Se provee todo el equipo. Los estudiantes pueden traer su equipo, pero debe ser inspeccionado por el instructor. El instructor es Mike Holzer, entrenador regional de tiro al blanco con arco de nivel 4, certificado por el Sistema Nacional de Entrenamiento. Las clases de arquería con en Municipal Services Center, 8602 Rosemary St.

Edades: Mayores de 8

\$25/\$30 (por sesión) 1-3 p.m.

Sesión 1: 6/14

Sesión 2: 7/12

Sesión 3: 8/16

Campamento de Desarrollo de Voleibol

Este divertido y desafiante campamento ayuda a desarrollar los fundamentos de voleibol a la vez que se enfoca en el trabajo en equipo y en el desarrollo de habilidades individuales. Este mini campamento de tres días será dirigido por Rosie Calderon (y su equipo), exentrenadora de escuelas secundarias y clubes. Cada jugador recibirá una playera. El campamento será en el Centro Recreativo de Commerce City. Fecha límite de inscripción: 7/7

\$50/\$60

Grados 3-5: 7/17-7/19 9:30 a.m. - Mediodía

Grados 6-8: 7/17-7/19 1-3:30 p.m.

Clínica de habilidades de lacrosse

Desarrolla las habilidades básicas del lacrosse en este minicampamento de tres días dirigido por Bill Lewandowski, un ex atleta universitario y entrenador de la Universidad de Georgia. Todos los participantes recibirán una playera. El campamento será en el Centro de Recreación de Commerce City. Fecha límite de inscripción: 7/14

\$50/\$60

Edades 8-14 (mixto): 7/24-7/26 6-8 p.m.



Campamentos de técnicas de baloncesto

Desarrolla las técnicas apropiadas de disparos y los elementos básicos del baloncesto en este mini campamento de tres días dirigido por Tim Jones, exatleta universitario y director de Above and Beyond Basketball. El entrenador Jones y su equipo trabajarán con los acampantes en temas de velocidad, agilidad, tiros, movimiento de pies, movimientos de pelota y defensa. Todos los participantes recibirán una playera. El campamento será en el Centro Recreativo de Commerce City. Fecha límite de inscripción: 7/14

\$50/\$60

Grados 3-5: 7/24-7/26 9:30 a.m.-Mediodía

Grados 6-8: 7/24-7/26 1-3:30 p.m.

Campamento "Desafío del Futbol Británico"

El mayor campamento de futbol soccer en EEUU y Canadá llegará a Commerce City. El campamento es para varones y niñas de 3 a 16 años y será del 10 al 14 de julio en el campo del Centro de Servicios Municipales de Commerce City. Todos los participantes que se registren antes del 26 de mayo recibirán una playera. Inscríbete en línea en www.challengersports.com o completa la inscripción en el Centro Recreativo de Commerce City. No te pierdas esta oportunidad de aprender con algunos de los mejores jugadores del mundo.

Edades 3-4: Primeras patadas 8-8:45 a.m. \$102

Edades 5-16: Mediodía 9 a.m.-Mediodía \$155

Edades 5-16: Campamento "Arco Dorado" 1-3 p.m. \$60

Paras más incormación sobre este y otros campamentos deportivos de verano, contactar a Josh Polgar a 303-289-3705.



PROVEEDORES LOCALES DE DEPORTES JUVENILES



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.rmthunderhawks.org

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

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

Las pruebas serán en julio y agosto.

Edades 7-14

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

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



LÍNEA DEL CLIMA:

POR FAVOR, LLAME DESPUÉS DE LAS 5 P.M. AL 303-289-3757 O VISITE TEAMSIDELINE.COM/COMMERCECITY

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.

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. y Holly)

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

Costo: \$1.25 por 15 lanzamientos

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

Horario de primavera

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

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).

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.

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 participen. A la vez, siempre se enfatiza el desarrollo del trabajo en equipo, la actitud deportiva, y, lo más importante, la diversión. Les pedimos a los entrenadores que les enseñen a los niños que tener éxito no siempre significa ganar un partido y que una derrota no necesariamente es un fracaso. La dedicación y el trabajo esmerado con frecuencia son más importantes.

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

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.



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 verano, mixto

Organice un equipo de cinco hombres y cinco mujeres para la liga de softbol mixta que comienza en Mayo. Un representante del equipo debe participar en la reunión inicial en el Centro Recreativo de Commerce City el 20 de abril a las 6 p.m. Los juegos serán en Pioneer Park.

Mié 5/10-7/19
D-Rec \$470/\$500 (10 juegos)

Liga de softbol de verano, varonil

Únase a la diversión de jugar softbol (hombres adultos) a partir de Mayo. Un representante del equipo debe participar en la reunión inaugural en el Centro de Recreación de Commerce City el jueves 21 de abril a las 5:30 p.m. Los juegos serán en Pioneer Park.

Mar 5/9-7/18
D-Rec \$470/\$500 (10 juegos)

Jue 5/11-7/20
Industrial \$470/\$500 (10 juegos)

Liga de softbol de otoño-mixto

Reúna a cinco hombres y cinco mujeres para un equipo de la liga de softbol que comienza en agosto. Un representante de cada equipo de asistir a las reunión en el Centro Recreativo de Commerce City el martes 29 de julio a las 5:30 p.m. Los juegos serán en el Pioneer Park.

Mié 8/9-10/11
D-Rec \$470/\$500 (10 juegos)

Liga de softbol de otoño, varonil

Arme un equipo de hombres para jugar al softbol a partir de abril. Un representante de cada equipo de asistir a la reunión en el Centro Recreativo de Commerce City el martes 29 de julio a las 6 p.m. Los juegos serán en el Pioneer Park.

Mar 8/8-10/10 D-Rec \$470/\$500 (10 juegos)
Jue 8/10-10/12 Industrial \$470/\$500 (10 juegos)

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 Matt Mares.

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

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 público 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

Equipo de Seguridad

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



INFORMACION DE LA PISCINA DE COMMERCE CITY



Para disfrutar, por favor siga las siguientes reglas de seguridad y normas de uso de la piscine 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.


**CONSULTAR
PÁGINA 3 PARA
MÁS INFORMACIÓN
SOBRE LA PISCINA
RECREATIVA AL AIRE
LIBRE EN PARADICE
ISLAND EN EL
PIONEER PARK.**

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.





INSCRIPCION PARA NATACION



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

Natación en horario abierto

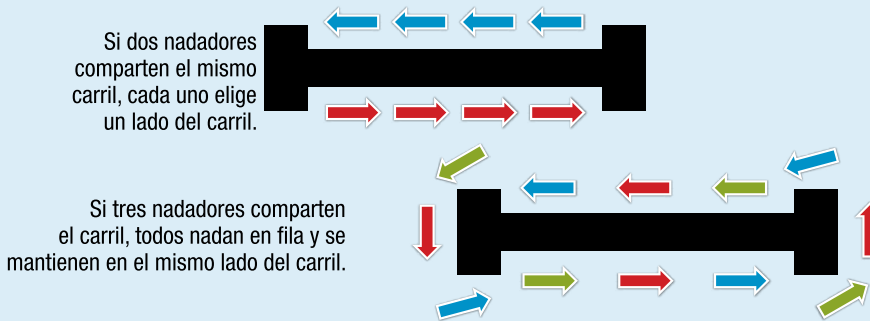
Abierto a todas las edades. El tobogán está disponible sobre pedido.

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.

*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.

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

- Residentes:
 - Todas las sesiones:
 - Lunes, Mayo 15
 - Lunes, Julio 3
 - Solo Lunes-Viernes
 - Lunes, Junio 12
 - Lunes, Julio 24
- No Residentes:
 - Todas las sesiones:
 - Martes, Mayo 16
 - Martes, Julio 4
 - Solo Lunes-Viernes
 - Martes, Junio 13
 - Martes, Julio 25

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

- Residentes y No Residentes:
 - Todas las sesiones:
 - Martes, Mayo 16
 - Martes, Julio 4
 - Solo Lunes-Viernes
 - Martes, Junio 13
 - Martes, Julio 25

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

- Todas las sesiones:
 - Lunes, Mayo 22
 - Miércoles, Julio 5
- Solo Lunes-Viernes
 - Miércoles, Junio 14
 - Miércoles, Julio 26

La inscripción para los residentes comienza un día antes y el cupo en las clases no está garantizado.

¿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. Inscribirse 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

MARTES/JUEVES POR LA TARDE LECCIONES DE NATACIÓN

Nivel	Hora	Sesión 1 5/30-6/29	Sesión 2 7/11-8/10
Adaptación al agua/Nivel 1 edades 3-5	4:30-4:55 p.m.	6101.201	6102.201
	6-6:25 p.m.	6101.202	6102.202
Básico/Nivel 2 edades 3-5	5-5:25 p.m.	6201.201	6202.201
	6:30-6:55 p.m.	6201.202	6202.202
Básico/Nivel 2 edades 6-12	4:30-5:15 p.m.	6211.201	6212.201
	5:30-6:15 p.m.	6211.202	6212.202
	6:30-7:15 p.m.	6211.203	6212.203
Natación independiente/Nivel 3 edades 3-5	5:30-5:55 p.m.	6301.201	6302.201
	7-7:25 p.m.	6301.202	6302.202
Natación independiente//Nivel 3 edades 6-12	4:30-5:15 p.m.	6311.201	6312.201
	5:30-6:15 p.m.	6311.202	6312.202
	6:30-7:15 p.m.	6311.203	6312.203
Técnicas braceo/Nivel 4 edades 6-12	4:30-5:15 p.m.	6401.201	6402.201
Mecánica de braceo/Nivel 5 edades 6-12	5:30-6:15 p.m.	6501.201	6502.201
Jóvenes/Nivel 6 edades 13-15	6:30-7:30 p.m.	6611.201	6612.201

SÁBADO POR LA MAÑANA LECCIONES DE NATACIÓN

Nivel	Hora	Sesión 1 6/3-7/1	Sesión 2 7/15-8/12
Bebés en el agua/Edades 6-17 mes	9-9:25 a.m.	6001.201	6002.201
Padres-Niños/Edades 18 mes-2 años	9:30-9:55 a.m.	6001.202	6002.202
Adaptación al agua/Nivel 1 edades 3-5	9-9:25 a.m.	6101.203	6102.203
	10:30-10:55 a.m.	6101.204	6102.204
Básico/Nivel 2 edades 3-5	9:30-9:55 a.m.	6201.203	6202.203
	11-11:25 a.m.	6201.204	6202.204
Básico/Nivel 2 edades 6-12	10-10:45 a.m.	6211.204	6212.204
	11-11:45 a.m.	6211.205	6212.205
Natación independiente/Nivel 3 edades 3-5	10-10:25 a.m.	6301.203	6302.203
	11:30-11:55 a.m.	6301.204	6302.204
Natación independiente//Nivel 3 edades 6-12	10-10:45 a.m.	6311.204	6312.204
	11-11:45 a.m.	6311.205	6312.205
Técnicas braceo/Nivel 4 edades 6-12	9-9:45 a.m.	6401.202	6402.202
Mecánica de braceo/Nivel 5 edades 6-12	10-10:45 a.m.	6501.202	6502.202
Preparación para el equipo de natación/ Nivel 6 edades 8-17	11 a.m.-Mediodía	6811.201	6812.201
Adulto/Edades 16 & más	9-9:45 a.m.	6601.201	6602.201



LUNES/MIÉRCOLES POR LA TARDE LECCIONES DE NATACIÓN

Nivel	Hora	Sesión 1 5/29-6/9*	Sesión 2 6/19-6/30	Sesión 3 7/10-7/21	Sesión 4 7/31-8/11
Adaptación al agua/Nivel 1 edades 3-5	9-9:25 p.m.	6101.205	6102.205	6103.201	6104.201
	10:30-10:55 a.m.	6101.206	6102.206	6103.202	6104.202
Básico/Nivel 2 edades 3-5	9:30-9:55 a.m.	6201.205	6202.205	6203.201	6204.201
	11-11:25 a.m.	6201.206	6202.206	6203.202	6204.202
Básico/Nivel 2 edades 6-12	9-9:45 a.m.	6211.206	6212.206	6203.201	6214.201
	10-10:45 a.m.	6211.207	6212.207	6213.202	6214.202
	11-11:45 a.m.	6211.208	6212.208	6213.203	6214.203
Natación independiente/Nivel 3 edades 3-5	10-10:25 a.m.	6301.205	6302.205	6303.201	6304.201
	11:30-11:55 a.m.	6301.206	6302.206	6303.202	6304.202
Natación independiente//Nivel 3 edades 6-12	9-9:45 a.m.	6311.206	6312.206	6313.201	6314.201
	10-10:45 a.m.	6311.207	6312.207	6313.202	6314.202
	11-11:45 a.m.	6311.208	6312.208	6313.203	6314.203
Técnicas braceo/Nivel 4 edades 6-12	9-9:45 a.m.	6401.203	6402.203	6403.201	6404.201
Mecánica de braceo/Nivel 5 edades 6-12	10-10:45 a.m.	6501.203	6502.203	6503.201	6504.201
Preparación para el equipo de natación/ Nivel 6 edades 8-17	11 a.m. - 12 p.m.	6811.202	6812.202	6813.201	6814.201

*No hay clase 5/29

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

Cuidado de niños – Edades 11-15



**American
Red Cross**

Uno nunca puede prepararse lo suficiente para cuidar a los niños. El Entrenamiento de Cuidados de Niños de la Cruz Roja provee información y las habilidades necesarias para cuidar a los niños de manera segura y responsable. Los participantes aprenderán sobre liderazgo, profesionalismo, cuidados básicos, seguridad, juegos seguros y primeros auxilios.

Sáb 5/13	Mediodía-5 p.m.	6712.201	\$35/\$55
Sáb 6/10	Mediodía-5 p.m.	6713.201	\$35/\$55

Equipo de natación C.A.R.A.: Edades 6-18

El equipo de natación C.A.R.A. es un equipo recreativo y no competitivo que se enfoca ante todo en diversión. Los objetivos secundarios incluyen desarrollo de habilidades y actitud deportiva. Y se anima a todos los participantes a hacer lo mejor a la vez que se asegura que todos los nadadores experimentan algo de éxito.

Inscripción: 4/3 – 5/22

- Debe ser capaz de nadar 25 yardas (22,5m) de frente y con dominio de la técnica de respiración lateral.
- Debe tener conocimientos básicos para nadar estilo pecho y de espaldas.
- Los trajes de baño del equipo deben pagarse en el momento de la inscripción.
No hay reembolsos, por lo que tenga cuidado al seleccionar el talle.

Horario de clases: Por favor, tener en cuenta que las prácticas ya no son los jueves por la noche, sino los viernes.

Lun/Mié/Vie	5:30-7:30 p.m.	5/31-8/7	6801.201	\$40/\$50
-------------	----------------	----------	----------	-----------

Nota: El primer día de práctica es el día de una reunión obligatoria para padres y nadadores. La reunión incluye la conducta y expectativas esperadas de padres y de nadadores, información sobre las clases y la creación de la lista del equipo. Por favor, asista a esta reunión para que usted y su hija estén preparados para una gran experiencia de natación en el verano.

Fechas de natación:

- 6/17 - Westbrook Pool • 9810 N. Independence St. Westminster, 80021
- 7/2 - Northglenn, Northglenn Rec Center • 11801 Community Center Dr., Northglenn, 80233
- 7/16 - Home Meet, Paradise Island Water Park • 5951 Monaco St. Commerce City, 80022
- 7/30 - Jewish Community Center • 350 Dahlia St. Denver, 80246



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.



BUENO PARA EL CRECIMIENTO

Prepárate para un futuro brillante con los programas prescolares



Clases especiales para prescolares

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

Vie	10 a.m.-Mediodía	\$10/\$12/niño
7204.101	4/7	Maravillas de la granja
7204.102	4/14	Ciencia loca
7204.103	4/21	Todo sobre mí
7204.104	4/28	Cosas aladas
7205.101	5/5	Saltar, bailar, moverse
7205.102	5/12	Toneladas de juegos

Almuerzo Activo

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

Miércoles	Mediodía-1:30 p.m.	\$10/\$12/niño
7304.102	4/12	
7304.103	4/19	
7304.104	4/26	
7305.102	5/10	

Clase para padres y prescolares

Un artista profesional le enseñará a usted y a su prescolar cómo crear una obra maestra propia y única. Se incluyen todos los materiales y la instrucción. Los participantes y los padres comparten el almuerzo con sus amigos desde el mediodía hasta las 12:30 p.m., y luego sigue una clase de 30 minutos. Por favor, traiga un almuerzo para su prescolar y vístalo/a con ropa que pueda ensuciarse.

Primer miércoles de cada mes Mediodía-1 p.m. Edades 2-5 con padre o guardián \$15/\$20 por pareja de padre/prescolar		
7404.101	4/5	
7405.101	5/3	

Prescolar de verano: Edades 3-5

Sesión 1:

Donde vivimos: recorriendo la granja y el mundo

Aprenderemos sobre granjas, vida urbana y culturas del mundo por medio de manualidades, artesanías, historias, música y otras actividades prácticas.

Mar-Jue	6/6-6/29	10 a.m.-Mediodía
7201.201	\$96/\$108	

Sesión 2:

Ayudantes de la comunidad y sus medios de transporte

¡Pilotos, astronautas, oficiales de policía y bomberos! Y actividades prácticas de aprendizaje por medio de manualidades, historias y juegos. Y quizá hasta tengamos la sorpresa de una visita especial.

Mar-Jue	7/11-7/27	10 a.m.-Mediodía
7201.202	\$74/\$85	

Información de las reuniones de los Campamentos de Verano 2017

¡Inscríbete ahora en los campamentos de verano! Commerce City ofrece campamentos licenciados por el estado y aprobados por CCAP durante el verano para niños/as de 6 a 10 años y de 11 a 15 años. Cada supervisor estará a cargo de unos pocos niños para proveer un ambiente seguro y divertido.

Reunión con los padres (Obligatoria para todos los padres de los acampantes enrolados)

Mar 5/9 6 p.m.

Entrega de las inscripciones completas: 5/9 a la 9 p.m.

Los padres deben completar el proceso de inscripción antes de inscribir a sus hijos en los campamentos. El paquete de inscripción se puede descargar GRATIS en www.c3gov.com/camp.

Los paquetes impresos estarán disponibles en la reunión del 10 de mayo con un costo de \$10. Los paquetes de inscripción se deben completar y entregar antes de comenzar la inscripción. La fecha límite de inscripción es el 9 de mayo. Las inscripciones se aceptan en orden de llegada.

Los campamentos se llenan rápidamente. Inscriba a su hijo lo antes posible.

*No hay campos 3 y 4 de Julio

Cómo acelerar el proceso de inscripción para los campamentos de día licenciados

Traiga la información y documentación siguientes a la reunión de padres en febrero próximo para facilitar el proceso de inscripción:

- Una copia impresa del proceso de inscripción. Disponible en www.c3gov.com/camp
- Foto del niño
- Documentación de inmunización, firmado por un médico
- Historia médica, firmada por un médico
- Dirección y teléfono del médico de familia, dentista y hospital preferido



ELIGE TO PROPIA AVENTURA

Aprende, juega y sobresale con actividades y programas



Campamento Juvenil en Commerce City Recreation Center

¿Está buscando un lugar divertido y seguro para que su hijo/a pase el verano? Los Campamentos de Verano de Commerce City es el lugar. Los niños disfrutarán de una variedad de actividades, como artes, artesanías, actividades grupales, excursiones y más. Nuestros campamentos de verano proveen a los participantes con la oportunidad de hacer nuevos amigos, tratar nuevas cosas y, sobre todo, divertirse. Cada instructor estará a cargo de un reducido grupo de alumnos para proveer seguridad y un ambiente amigable.

Lun-Vie 6/5-8/4 7 a.m.-6 p.m. \$120/\$145 por semana *Cupos limitados* *Edades: 6-10*

Clase #	Semana	Fecha	Tema	Excursión
7501.201	1	Junio 5-9	Carnival Extravaganza	Jump City
7501.202	2	Junio 12-16	Perdidos en la jungla	Búsqueda en la jungla
7501.203	3	Junio 19-23	Locura en las Montañas	Planetario y Embalse en Boulder
7501.204	4	Junio 26-30	Zootopia	Zoológico de Denver
7501.205	5	Julio 5-7*	La belleza de EEUU	Parque acuático de interior Apex
7501.206	6	Julio 10-14	¡A zambullirse!	Oasis en Brighton
7501.207	7	Julio 17-21	Detectives de Denver	Teatro de Misterios Adams
7501.208	8	Julio 24-28	Aventuras en el océano	Parque Estatal Lago Barr
7501.209	9	Julio 30-Ago 4	Piratas vs Ninjas	Pirates Cove

*No hay campo 7/3 y 7/4.

Viajes de Aventuras

Los Campamentos de Verano son una fantástica oportunidad para que los jovencitos de 11 a 15 años se diviertan y hagan nuevos amigos. Este campamento crea la oportunidad de interacción positiva con compañeros y está a cargo de personal calificado y muy cuidadoso. Los participantes hacen artesanías, juegan juegos, realizan experimentos, y toman decisiones sobre lo que quieren hacer cada día. Los dos lugares donde se hacen los campamentos ofrecen excursiones para que los jóvenes se conozcan y tengan nuevos amigos.

Lun-Jue 6/5-8/3 7 a.m.-6 p.m. \$120/\$145 por semana *Cupos limitados* *Edades: 11-15*

Rec Center	Second Creek	Semana	Fecha	Tema	Excursión
7601.201	7701.201	1	Junio 5-8	Aventuras Verticales	Desafío de los Guerreros
7601.202	7701.202	2	Junio 12-15	A la playa	Remando parados
7601.203	7701.203	3	Junio 19-22	Locura en las Montañas	Escalando rocas
7601.204	7701.204	4	Junio 26-29	Coloradical	En balsa por los rápidos
7601.205	7701.205	5	Julio 5-6*	La belleza de EEUU	Museo Wings Over the Rockies
7601.206	7701.206	6	Julio 10-13	Vaqueros vs Alienígenas	Andar a caballo
7601.207	7701.207	7	Julio 17-20	Imaginarium	La sala de pistas
7601.208	7701.208	8	Julio 24-27	A elección de los acampantes	¡Tú decides!
7601.209	7701.209	9	Julio 31-Aug 3	Descubriendo a Denver	Elitch Gardens

*No hay campo 7/3 y 7/4.



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



Sobreviviendo en la naturaleza

¿Podrás sobrevivir? Aprende las habilidades básicas para sobrevivir al aire libre y pon a prueba esas habilidades en varios terrenos y situaciones. Experimenta, comparte y aprende de instructores de supervivencia en la naturaleza. Esta clase es un prerrequisito para el viaje de acampar "Ultimate Survivor" en el verano de 2017. Edades 11-17

Sábados 4/15-5/20 9 a.m. - 3 p.m.
7801.101 \$30/\$45

Viaje de Acampar "Ultimate Survivor"

En este viaje de 4 días y tres noches, recorreremos senderos de montañas y acamparemos junto a un arroyo. Pon a prueba las habilidades que aprendiste en la clase obligatoria introductoria Sobreviviendo en la Naturaleza Edades 11-17

6/20-6/23 7801.203 \$60/\$90

Junio 6: Reunión obligatoria antes del viaje: 6 p.m. Commerce City Recreation Center

Junio 12: Entrenamiento para escalar. 9 a.m. - 3 p.m. ¡Ven a divertirme al escalar como preparación para el viaje! Se anunciará el lugar!

Academia de Policía para Ciudadanos Jóvenes

¿Listo para participar de un campamento de policía a otro nivel? ¿Quieres saber lo que hacen las fuerzas del orden? Aprende más en esta academia interactiva y participativa enfocada en aquellos que quieran experimentar el trabajo de un oficial de policía. Años escolares 9-12 (ciclo escolar 2017-2018)

5/30-6/9 9 a.m. - 1 p.m. GRATIS
7801.204 Adams City High School



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. \$2 por persona
Sáb 4/8 MSM Goes Life-Sized!
Sáb 5/13 Pool Party

Torneo de Policías VS Jóvenes

Conoce a los policías locales jugando amigablemente con ellos el tercer viernes de cada mes. Edades 9-17

La inscripción comienza a las 4 p.m.
GRATIS

4/21 Fútbol Fairfax Park
5/19 Basketball Adams City Middle School



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. Edades 11-17

Jue 4:30-7 p.m. GRATIS

Fecha	Commerce City	Reunion
5/4-5/25	7901.202	7901.203
6/1-6/29	7902.202	7902.203
7/6-7/27	7903.202	7903.203
8/3-8/17*	7904.202	7904.203

*No hay clase 8/24 and 8/31



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.

Miércoles GRATIS 5-7:30 p.m.

4/26 Veterans Memorial
5/10 Fronterra Park
5/31 Pioneer Park
6/28 River Run
7/12 Monaco Park
7/26 Pioneer Park
8/16 Rose Hill Grange Park
8/23 Turnberry Park



Comité Asesor de Jóvenes y Adolescentes (YAC)

Trabaja con los dirigentes de la ciudad, participa en proyectos voluntarios, comparte tus opiniones sobre varios temas, ayuda a planificar e implementar actividades y provee liderazgo para tu comunidad. La solicitud se puede descargar en c3gov.com/epic o llamando al 303-289-3674. Edades 11-18



facebook.com/epicprograms



¡A PRACTICAR DEPORTES EN LOS CAMPAMENTOS Y CLUBES!



Mini-campamento de policía

Participa de un campamento lleno de experiencias “policiales”. Descubre los distintos aspectos del trabajo policial. Este campamento de hará vibrar con demostraciones en vivo, búsqueda en edificios, equipos especiales, perros de policía y mucho más. Edades: 9-12.

Mar-Vie 6/13-6/16 8 a.m.-Mediodía
7801.201 \$20/\$25 Commerce City Recreation Center

Campamento Policial

¿Quieres conocer de cerca lo que hacen las fuerzas del orden locales? Entonces participa de este campamento interactivo con los policías y el personal municipal. Se trata de cuatro días y tres noches de demostraciones, búsquedas en edificios, ejercicios de rescate y mucho más. El campamento incluye diversión y también actividades físicas, como escalar, curso de obstáculos, y otras actividades. La inscripción termina el 18 de julio. Deje a los niños en el Commerce City Recreation Center y recójalos en Adams City High School (7200 Quebec Pkwy). para un video del año pasado, visitar www.c3gov.com/camp. Edades: 11-15.

Lun 7/31 (Dejar los participantes a las 7 a.m.) -
Jue 8/3 (Buscarlos a las 5 p.m.)
7801.202 \$65/\$90

Antes de registrarse, se requiere que cada participante complete el paquete de participación requerido. Descargar el paquete en www.c3gov.com/camp.

**Se quiere obligatoriamente participar en la reunión informativa Mar 7/18 at 6-8 p.m. en las Cámaras del Concejo Municipal, Centro Cívico de Commerce City, 7887 E. 60th Ave.*

Rodeo de Bicicletas

Los oficiales de policía de Commerce City crearán una “miniciudad” con semáforos, carteles, pasos a nivel y otros “peligros” para enseñar leyes de tránsito y medidas de seguridad. Edades: 9-17 y los hermanos menores. GRATIS

Vie	5/26	10 a.m. – 1 p.m.	Kearney Middle School
Jue	6/8	6-8 p.m.	Fronterra Park (Mantenimiento de bicicletas)
Mié	6/21	10 a.m. – 1 p.m.	Landmark Academy
Jue	7/6	10 a.m. – 1 p.m.	Boys and Girls Club
Jue	8/10	6-8 p.m.	Pioneer Park (Mantenimiento de bicicletas)



Pedaleando con Policías

Pasa un día con tu bicicleta junto a los oficiales de policía de Commerce City. Llamar al 303-289-3674 si necesitas pedir una bicicleta prestada. Edades 9-17. GRATIS

Jue	3/30	11 a.m.	Commerce City Recreation Center
Vie	4/28	9 a.m.	Adams City Middle School
Vie	6/2	9 a.m.	Kearney Middle School
Vie	6/16	12:30 p.m.	Commerce City Recreation Center
Vie	6/30	9 a.m.	Thimmig Elementary
Vie	7/7	9 a.m.	Alsop Elementary
Vie	7/14	9 a.m.	Rose Hill Elementary
Jue	7/20	7 p.m.	Fairfax Park
Vie	7/21	9 a.m.	Fronterra Park
Lun	7/24	9 a.m.	Pioneer Park

Clubes especiales de verano

Cada semana los niños se enfocarán en un tema distinto, desde Legos® a música. Edades: 6-10.

Lun-Jue 12:30-5:30 p.m. \$60/\$70

Clase #	Fecha	Tema
7401.201	6/5-6/8	¿No se parece a los patos?
7401.202	6/12-6/15	Manía con Lego
7401.203	6/19-6/22	Central de Experimentos
7402.201	6/26-6/19	Deportes al máximo
7402.202	7/10-7/13	Inmersión cultural
7402.203	7/17-7/20	Ritmos de la nación





¡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)



EL NUEVO CENTRO RECREATIVO VA TOMANDO FORMA

Ubicado en la esquina noreste de E. 112th Avenue y Potomac Street, el nuevo centro recreativo (de unos 106.000 pies cuadrados) incluye una piscina de interior, gimnasio con pista para caminar y trotar, centro de gimnasia, estudio de danza/aerobismo, área de pesas/ejercicios, espacios para eventos, vestidores para familias y otros elementos. El proyecto también incluye nueva infraestructura en E. 112th Avenue y Potomac Street para acceder a las nuevas instalaciones. La construcción comenzó en octubre de 2016 y se espera que termine en la primavera de 2018.

La construcción avanza rápidamente y las paredes ya se han instalado. Recientemente se elevaron y coloraron las paredes usando una técnica que ya se usaba en el Imperio Romano y durante la Edad Media, y también lo usaron los pioneros al construir sus viviendas en Estados Unidos. En vez de construir paredes en otro lugar y luego transportarlas hasta el sitio del nuevo edificio, se ahorra tiempo y dinero construyéndolas directamente en el sitio. Los operarios construyen las paredes horizontalmente en el piso. Cuando el cemento se seca, las grúas levantan las paredes para que queden verticales. Luego las paredes se conectan unas con otras para instalar el techo y construir el interior.

Los cierres de E. 112th Avenue y Potomac Street seguirán durante toda la duración del proceso de construcción. Además, habrá construcción para ampliar la Carretera 2 entre E. 112th Avenue y I-76.

Para ver videos del progreso de la construcción del nuevo centro recreativo, visitar c3gov.com/secondcreek.



“Los operarios elevan la primera de muchas paredes ed concreto que ahora ya se ven en la esquina de E. 112th Avenue y Potomac Street.”

Ya comenzó el diseño para las renovaciones del actual centro recreativo

Ubicado en 6060 E. Parkway Dr., el actual centro recreativo tendrá nuevos elementos, como una piscina para terapia, áreas de ejercicios expandidas y vestuarios para familias. Se espera que el diseño se complete antes de fin de este año. La construcción comenzará a principios de 2018 y se completará a finales de ese año.



PARA INFORMACIÓN DE ESTOS Y OTROS PROYECTOS DE MEJORAS DE INFRAESTRUCTURA, VISITAR C3GOV.COM/QCL O LLAMAR AL 303-C3-WORKS (303-239-6757).



A JUGAR AL GOLF

Encuentra una lección, programa o torneo adecuados para tu nivel.



¡NUEVO! Juegos de lunes por la noche: \$30 por golfista

Formato del evento: competencia de 9 hoyos, cuatro personas por equipo, A B C D. Sorteo ciego. Los equipos se formarán por jugadores elegidos al azar. Se permite usar el puntaje de valoración para este evento. Competencia de cercanía al marcador en los dos pares 3. Se requiere inscribirse por lo menos 24 horas antes.

\$30 por golfista incluye nueve hoyos, carrito, pelotas para prácticas y premios.

Mayo 8 5:00 p.m. Inicio simultáneo
 Junio 5 5:00 p.m. Inicio simultáneo
 Julio 10 5:30 p.m. Inicio simultáneo
 Agosto 14 5:30 p.m. Inicio simultáneo

Precios de verano

1 de mayo-30 de septiembre, 2017

	9 Hoyos	18 Hoyos
Residente		
Lun-Jue	\$18	\$32
Vie-Dom	\$22	\$37
No Resident		
Lun-Jue	\$25	\$40
Vie-Dom	\$27	\$44
Residente Senior (62 y mayores)		
Mar-Jue (excluye días de fiesta)	\$14	\$25
No Residente Senior (62 y mayores)		
Mar-Jue (excluye días de fiesta)	\$15	\$27
Día del Senior		
(el Lunes todo el día; excluye días de fiesta)	\$10	\$20
Día de Damas (Los martes, todo el día, todo el año)		
(Antes del atardecer/ después del atardecer)	\$18/\$10	\$30/\$20
Jóven (17 y menores)		
Lun-Jue	\$7	\$13
Vie-Dom (después de 2 p.m.)		
Otros Precios		
Renta de carrito (por persona)	\$12	\$17
Carrito a última hora (por persona)	\$3	\$6
Estuche para palos	\$8	\$13
Pelotas para práctica	\$4 Peq.	\$6 Grande

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

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

Programas juveniles: Edades 5-17

Los niños y adolescentes disfrutarán de programas llenos de diversión, incluyendo campamentos y competencias, con instrucción de golf profesional y amigable.

Introducción al golf

Lunes 6/19-7/31 Edades 5-8 \$60 por jugador

Visite www.thefirstteegreenvalleyranch.org/ para registrarse. Cupo limitado.

Semana de Campamento Juvenil

Lun-Jue 6/12-6/15 Edades 7-15 \$95 por jugador

Liga del Equipo PGA Jr.

Mayo-Agosto Edades 9-13 \$375 por jugador

Clínica Juvenil de Habilidades de Golf

Edades 7-15 Esta clínica prepara a los participantes para la competencia nacional "Drive, Chip and Putt Championship" de desarrollo de golfistas, que se enfoca en las tres habilidades fundamentales del golf. Prepare a su hijo/a para las competencias regionales. \$25 por clínica

Abril 29 2-3:30 p.m. Clínica
 Mayo 6 2-3:30 p.m. Clínica
 Mayo 13 2-3:30 p.m. Práctica de competencia (GRATIS)

Club Masculino de Buffalo Run

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

Divas del Golf

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

Mar	Mayo 23	5 p.m.	9 hoyos, Por equipos
Mar	Junio 6	5:30 p.m.	9 hoyos, Por equipos
Mar	Junio 27	5:30 p.m.	9 hoyos, Por equipos
Sáb	Julio 15	8 a.m.	18 hoyos, Por equipos
Mar	Julio 25	5:30 p.m.	9 hoyos, Por equipos
Sáb	Ago. 12	2 p.m.	18 hoyos, Por equipos
Mar	Ago. 22	5:30 p.m.	9 hoyos, Por equipos

\$45 por jugadora (eventos de 9 hoyos)

\$85 por jugadora (eventos de 18 hoyos)

Nueve hoyos y cena: \$99 por pareja

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

Sáb	5/27	5 p.m.	Pirata del Caribe
Sáb	6/10	5 p.m.	Me encantan los años 80
Sáb	7/1	5 p.m.	Fiesta Roja, Azul y Blanca
Sáb	8/19	5 p.m.	Martes de Carnaval
Sáb	9/30	4 p.m.	Fanáticos del futbol



NADANDO EN EL VERANO



Reserve su horario

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

Lugar

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

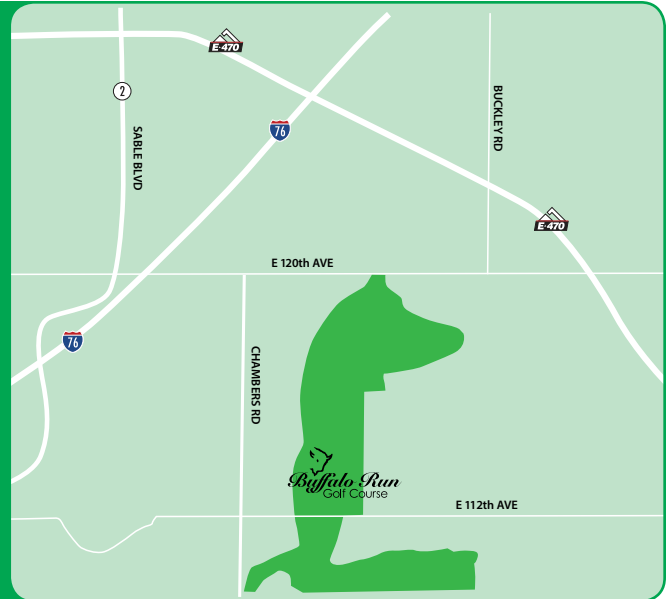
Horario del campo de golf*

Amanecer - Anochecer

Horario zona de prácticas*

Amanecer - una hora antes del anochecer

**Si el clima lo permite*



Introducción al Golf (no se requiere experiencia): \$20 por persona

Aprenda una variedad de técnicas básicas del golf, desde como tomar el palo de golf hasta cómo pararse, además de las distintas técnicas de golpes y movimientos. Cupo limitado.

- Sesión 1: Mayo 6 10 a.m.-12:30 p.m.
Sesión 2: Junio 3 10 a.m.-12:30 p.m.
Sesión 3: Julio 8 10 a.m.-12:30 p.m.

Preparándose para el golf (se requiere algo de experiencia): \$99 por jugador

La instrucción cubre lo básico del golf, como movimientos, golpes, juegos en el campo, conversaciones sobre las reglas y etiqueta del juego. Cupo limitado.

- Sesión 1: Mayo 13 & Mayo 20 10 a.m.-12:30 p.m.
Sesión 2: Junio 10 & Junio 17 10 a.m.-12:30 p.m.
Session 3: Julio 15 & Julio 22 10 a.m.-12:30 p.m.

Ajuste de los palos de golf: \$25 por ajuste*

¡Rscríbete hoy para un ajuste privado de tus palos de golf hecho por profesionales entrenados en PGA en Buffalo Run. Nuestros asociados te proveerán con la tecnología más avanzada de ajuste de palos de golf. Las sesiones duran 45 minutos.

- | | | |
|------------------------------------|----------|---------------------------|
| Callaway & TaylorMade: | Abril 13 | Ajustes de 3-7 p.m. |
| TaylorMade & Mizuno: | Mayo 11 | Ajustes de 3-7 p.m. |
| Cleveland/Srixon & Titleist®: | Mayo 25 | Ajustes de 3-7 p.m. |
| TaylorMade & Mizuno: | Junio 22 | Ajustes de 3-7 p.m. |
| Callaway y profesional a anunciar: | Agosto 6 | Ajustes de 11 a.m.-3 p.m. |

**El costo del ajuste se aplicará a la compra de palos de golf con precios superiores a \$200*

Clínica de juego corto: \$100 por clínica*

Profesionales del golf lo ayudarán mejorar su juego al enseñar técnicas de movimiento para el juego corto e incluso técnicas de golpes que simplemente lo asombrarán.

- | | | |
|-------------------------------|----------|------------------|
| Clínica incluyendo Cleveland® | Abril 29 | 1-3 p.m. |
| Clínica incluyendo Callaway® | Mayo 13 | 11 a.m. - 1 p.m. |
| Clínica incluyendo Titleist® | Junio 11 | 1-3 p.m. |

**Al concluir la clínica usted recibirá un crédito de \$100 para compras en la tienda de golf.*

Lecciones privadas

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

Un saludo al Servicio Militar: GRATIS

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

- | | |
|----------------------|--------------------|
| Sesión 1: June 11 | 10 a.m. - mediodía |
| Sesión 2: June 25 | 10 a.m. - mediodía |
| Sesión 3: October 22 | mediodía - 2 p.m. |
| Sesión 4: October 29 | mediodía - 2 p.m. |

Cupo limitado. Una clínica gratis por cada veterano