



GUÍA DE PARQUES Y RECREACIÓN DE COMMERCE CITY

Invierno/Primavera 2018

Las inscripciones comienzan el 4 de diciembre

c3gov.com/recreation



El Centro Recreativo Bison Ridge será inaugurado durante la primavera del 2018

¡YA ES OFICIAL!
Los centros
recreativos tienen
nuevos nombres.
Vea la página 2.



Las renovaciones comenzaran en el existente Centro Recreativo Eagle Pointe a principios del 2018

(Anteriormente el Centro Recreativo Commerce City)



Eagle Pointe 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

Eventos que Recordarás para Siempre



EXHIBICIÓN DE ARTE E ILUMINACIÓN DE ÁRBOL – Acompáñanos en la cuenta regresiva y se parte de la iluminación del árbol decorado en el centro cívico. Ve la exhibición de arte patrocinada por el Consejo Cultural de Commerce City, disfruta de bebidas y bocadillos calientitos, participa en el canto de villancicos con cantantes profesionales y, aprovecha la oportunidad para hablar con los funcionarios públicos.

Lun 11/27 5-6:30 p.m. GRATIS Centro Cívico

19º FIESTA ANUAL DE INVIERNO EN COMMERCE CITY – ¡Disfruta de la diversión familiar, de artesanía festiva y de una visita especial de Santa!

Sáb 12/2 9-11:30 a.m. GRATIS

Escuela Preparatoria Adams City, 7200 Quebec Pkwy.

“INVIERNO EN EL PAÍS ENCANTADO”: BAILE DE PADRES E HIJAS – Disfruta de un cálido ambiente bajo las brillantes estrellas del País Encantado en el Baile Anual de Padres e Hijas. Disfruta de una noche mágica de baile, juegos y premios. Los tíos y sobrinas, abuelos y nietas también pueden participar. Inscríbete antes del miércoles 7 de febrero para recibir un descuento. Edades 4-17 con varón adulto.

Vie 2/9 6-9 p.m. Centro Recreativo Eagle Pointe
(Anteriormente el Centro Recreativo Commerce City)
7001.104 \$10/\$12 por persona (El precio subirá a \$13/\$15 por persona el 2/7)

CODÉATE CON SANTA EN BUFFALO RUN – ¡Santa Claus viene a Buffalo Run! Trae tu cámara y tómate una foto con Santa. Los pequeños también disfrutarán de artesanía festiva. Deléitate con los refrigerios ligeros ofrecidos por Bison Grill y relájate junto a la chimenea de piedra. Ve la página 40 para obtener instrucciones acerca de cómo llegar al campo de golf.

Sáb 12/16 1-3 p.m. (Santa tomará un receso de 2-2:15 p.m.) GRATIS
Campo de Golf Buffalo Run



¿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 EAGLE POINTE

(Anteriormente el Centro Recreativo Commerce City)

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

Visita el sitio web para ver horarios actualizados c3gov.com/recreation

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

CIERRES DEL CENTRO

Nov. 20-21

Nov. 23

Dic. 24 at 1 p.m.

Dic. 25

Dic. 31 at 1 p.m.

Ene. 1, 2018

Marzo 11, 2018

Abril 1, 2018

NUMEROS IMPORTANTES

Inscripción clases/eventos

303-289-3789

Teléfono de Clima para Atletismo

303-289-3757

Mostrador para Tercera Edad

303-289-3756

Buffalo Run Golf Course

303-289-1500

PERSONAL DE DEPARTAMENTO

Carolyn J. Keith,

CPRP, Directora

Karen A. O'Donnell,

CPRE, CTRS, Gerente de Recreación

Mike Brown,

Gerente de planificación de parques y operaciones

Paul Hebinck,

PGA, Gerente de Golf

Lori Rodcay,

Asistente administrativa ejecutiva

ÍNDICE

Inscripción e información	2-5	
Para más información, llamar al 303-289-3760		
Actividades Familiares	6	
Para más información, llamar al 303-289-3659		
Interés Especial	7	
Para más información, llamar al 303-289-3720		
Danza	8-9	
Para más información, llamar al 303-289-3660		
Ejercicios	10-12	
Para más información, llamar al 303-289-3762		
Gimnasia	13-15	
Para más información, llamar al 303-289-3660		
Artes Marciales	16	
Para más información, llamar al 303-289-3660		
Tercera Edad	17-21	
Para más información, llamar al 303-289-3720		
Deportes	22-26	
Llamar al 303-289-3705 para juveniles o al 303-289-3763 para adultos		
Natación	27-32	
Para más información, llamar al 303-289-3711		
Jóvenes	33-36	
Llamar al 303-289-365 para prescolares y niños o al 303-289-3674 para adolescentes		
Parques y Senderos	37-39	
Para más información, llamar al 303-289-3760		
Golf	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	COSTO PARA RESIDENTE/NO RESIDENTE
NUMERO DE INSCRIPCIÓN	Lun 12/4	8-9 a.m.	\$7/\$8
	1234.123		

La inscripción para las clases de verano comienza el **4 de diciembre**. 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.



PRESENTANDO LOS NUEVOS NOMBRES PARA LOS CENTROS RECREATIVOS DE LA CIUDAD: BISON RIDGE E EAGLE POINTE



CENTRO RECREATIVO BISON RIDGE (Será inaugurado en la primavera del 2018) 13905 E. 112th Ave.



CENTRO RECREATIVO EAGLE POINTE, 6060 E. PARKWAY DR.
(Anteriormente conocido como Centro Recreativo Commerce City)

Ya es oficial: ¡el nuevo centro recreativo de la ciudad y el centro recreativo existente tienen nuevos nombres! A principios de este año, la ciudad les pidió a los residentes que ayudaran a nombrar las nuevas instalaciones (la cual será inaugurada la próxima primavera) y ayudar a cambiar el nombre del centro recreativo existente.

A los participantes, se les pidió que enviaran nombres relacionados con un tema, área geográfica o en honor de un individuo u organización. La ciudad recibió casi 500 boletas de participación, en línea y en papel, para este concurso. Los ganadores verán sus nombres incluidos durante una ceremonia de dedicación el próximo año.

Centro Recreativo Eagle Pointe fue el seleccionado como el nuevo nombre del centro recreativo existente y Centro Recreativo Bison Ridge fue seleccionado como el nombre del nuevo centro recreativo. Estos dos poderosos y reverenciados animales pueden ser observados localmente en el Rocky Mountain Arsenal National Wildlife Refuge aquí en Commerce City.

LA CONSTRUCCIÓN AVANZA A BUEN RITMO EN BISON RIDGE



La construcción avanza a buen ritmo en el Centro Recreativo Bison Ridge. El interior del edificio sigue progresando a medida que se acerca el invierno, y la piscina cubierta, el centro de gimnasia, la pista para caminar/trotar y las áreas del gimnasio ya han comenzado a tomar forma. Además de la construcción del edificio de 108,000 pies cuadrados, las cuadrillas están completando nueva infraestructura en calles y en los servicios públicos. Se espera que la obra termine en la primavera del 2018.

Visite c3gov.com/QCL o llame al 303-C3-WORKS (303-239-6757) para mantenerse al día acerca del programa de mejoramiento de la ciudad.

LA INAUGURACIÓN DE BISON RIDGE SERÁ EN LA PRIMAVERA DEL 2018

¡Busque más información acerca de las fechas de inauguración, clases y programas del Centro Recreativo Bison Ridge en la próxima guía de actividades del verano del 2018!

Las horas de servicio, los precios y la programación serán coordinados con aquellos existentes en el Centro Recreativo Eagle Pointe (anteriormente llamado Centro Recreativo Commerce City) para garantizar programación compatible e integral para toda la comunidad. Las obras de renovación en el centro recreativo existente comenzarán pronto y durarán la mayor parte del 2018.



Pista para Caminar en Bison Ridge



Se agregará una piscina terapéutica en Eagle Pointe
(anteriormente llamado Centro Recreativo Commerce City)



INSTALACIONES DE RECREACION

¡Pases, tarjetas perforadas y mucho más!



Precios del Centro Recreativo (Desde hoy hasta el 6 de agosto del 2018)

Eagle Pointe (Anteriormente el Centro Recreativo Commerce City) y Bison Ridge (inauguración en la primavera del 2018)

	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
Familia de cuatro*				\$375
*Cada persona adicional	\$25			
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			
Tarifas corporativas	\$56	\$28	\$126	\$218.75

¡Compre su pase ya, antes de que suban los precios en agosto!

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

LA TARJETA RECREATION PLAY PASS VIENE CON TODOS ESTOS GRANDES BENEFICIOS

- Una sola tarjeta, MEGA opciones: usa solo una tarjeta para las actividades que requieren tarjetas de perforaciones, pases o membresías en AMBOS centros recreativos: Eagle Pointe (*ya abierto*) y Bison Ridge (*su inauguración será la primavera del 2018*)
- Ahorra más: los residentes de Commerce City pueden aprovechar los precios de descuento para entradas diaria en los centros recreativos y para entrar a la alberca de Paradise Island con su Play Pass Card.

CÓMO COMPRAR LA TARJETA PLAY PASS

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

CALIFICACIONES 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:
- Boleta de servicios públicos (gas, electricidad, teléfono o agua), con dirección de la ciudad, **O**
- Inscripción para votar con dirección de la ciudad, **O**
- Registro del carro o del seguro con dirección de la ciudad.

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

INSCRÍBASE TEMPRANO PARA CLASES DE INVIERNO/PRIMAVERA

Inscríbese en línea, en persona o por teléfono



Cómo inscribirse

La inscripción para las clases de invierno/primavera y los programas comienza el 4 de diciembre.

- 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 4 de diciembre, cuando comienza la inscripción para las clases de invierno/primavera. No se pueden hacer reservaciones por Internet desde un celular.

Código de Conducta

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

Política de no discriminación

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

Normas de entrenamiento personal

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

Personas con capacidades diferentes

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

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

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

Declaración de eximición de responsabilidad

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

Normas sobre las fotografías

- Se prohíbe tomar fotografías o videos o el uso de cámaras en celulares en los vestidores y sanitarios.
- La ciudad de Commerce City usa una variedad de material promocional para programas y eventos. La ciudad se reserva

el derecho de usar fotografías, videos o imágenes de cualquier persona en cualquier programa, actividad, parque, evento especial o lugar público en publicaciones actuales o futuras.

- Los participantes pueden tomar fotografías o videos de actividades abiertas a la observación, excepto cuando interfiera con el instructor o con otros participantes, cuando cause un problema de seguridad o cuando se infrinjan las leyes de propiedad intelectual.
- Las personas que tomen las fotografías o el video deben estar asociadas con los participantes registrados o con el programa. Todos quienes deseen tomar fotografías o videos deben primero ser aprobados por la división de comunicaciones de la ciudad.
- Commerce City se reserva el derecho de negarle el privilegio de tomar fotografías o videos de eventos a cualquier persona.

Descuentos corporativos

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

Programa de becas

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

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

Donaciones

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



EVENTOS FAMILIARES DIVERTIDOS

Diviértete con tus seres queridos



“Invierno en el País Encantado”: Baile de Padres e Hijas

Disfruta de un cálido ambiente bajo las brillantes estrellas del País Encantado en el Baile Anual de Padres e Hijas. Disfruta de una noche mágica de baile, juegos y premios. Los tíos y sobrinas, abuelos y nietas también pueden participar. Inscríbete antes del miércoles 7 de febrero para recibir un descuento. Edades 4-17 con varón adulto

Vie	2/9	6-9 p.m.	Centro Recreativo Eagle Pointe	7001.104	\$10/\$12 por persona
					(El precio subirá a \$13/\$15 por persona el 2/7)

Noche de Juegos de Mamás e Hijos

Disfruta de competencia amistosa y demuestra tus destrezas en los juegos de mesa, billar, ping pong y más. ¡Las abuelas y nietos, tíos y sobrinos también pueden participar! Edades 6-14 con una adulta

Lun	2/12	5:30-8 p.m.	Centro Recreativo Eagle Pointe	7001.105	\$10/\$12 por persona
-----	------	-------------	--------------------------------	----------	-----------------------

11° Concurso Anual de Pesca “Frenzy Derby”

Participa del 10° Concurso Anual de Pesca “Frenzy Derby”, organizado por Parques y Recreación de Commerce City, Bass Pro Shops, y Rocky Mountain Arsenal National Wildlife. Los participantes podrán interactuar con pescadores profesionales, aprender sobre los diferentes aspectos de pesca, ganar premios y competir en el campeonato de pesca. Por favor, traiga su propia caña y señuelos, si los tiene. El “Fishing Frenzy” será en el Rocky Mountain Arsenal National Wildlife Refuge, 6550 Gateway Rd. Edades 3-15

Sáb	4/7	Derby 1: 9-10 a.m.	7001.101	GRATIS
		Derby 2: 10:30-11:30 a.m.	7001.102	GRATIS

La inscripción al evento y la registraci3n tardía comienza a las 8 a.m. la mañana del evento.



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 hunter-ed.com/colorado (\$24.50). 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	2/17	
8001.101	\$10	
9 a.m. – 1 p.m.		Eagle Pointe Recreation Center
1-3 p.m.		CPW Shooting Range, 6060 Broadway
Sáb	3/24	
8002.101	\$10	
9 a.m. – 1 p.m.		Eagle Pointe Recreation Center
1-3 p.m.		CPW Shooting Range, 6060 Broadway

Lecciones de Baile Cuadrado

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 una 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.

Jueves 1:30-2:30 p.m.
\$5 drop-in (No hay clase en marzo)

Héroes de la Guitarra Nivel 1

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

Sáb	1/13-2/17	10:15-11 a.m.
8211.101		\$32/\$37
Sáb	3/10-4/14	10:15-11 a.m.
8212.101		\$32/\$37

Héroes de la Guitarra Nivel 2

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

Sáb	1/13-2/17	11:15 a.m.-Mediodía
8221.101		\$32/\$37
Sáb	3/10-4/14	11:15 a.m.-Mediodía
8222.101		\$32/\$37

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	1/13-2/17	1:15-2 p.m.
8201.101		\$32/\$37
Sáb	3/10-4/14	1:15-2 p.m.
8202.101		\$32/\$37

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.

¡NUEVO! Fiesta con Line Dance

Aprende los pasos de algunos divertidos bailes de line dance dirigidos por la instructora Vera Kerasik, después baila hasta que se te abra tu apetito para un almuerzo ligero. El precio incluye la clase y la comida.

Sáb 4/28 8 a.m.-Mediodía
4601.105 \$8 al preinscribirte/
\$10 en la puerta

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!



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)



DE PEQUEÑITOS A GRANDES

Aprende lo básico y prepárate para un recital de baile



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

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

Movimientos creativos

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

Edades 3-4

Lun*	1/15-Recital	5:30-6 p.m.
1001.101	hasta el 1/9	\$60/\$70
	el 1/10	\$70/\$80

**No hay clase 3/26*

Jue*	1/18-Recital	5:30-6 p.m.
1001.102	hasta el 1/9	\$60/\$70
	el 1/10	\$70/\$80

**No hay clase 3/27*

Ballet y Tap

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

Principiantes, edades 5-6

Lun*	1/15-recital	6-6:45 p.m.
1101.101	hasta el 1/9	\$68/\$78
	el 1/10	\$78/\$88

**No hay clase 3/26*

Mié*	1/17-recital	6-6:45 p.m.
1101.102	hasta el 1/9	\$68/\$78
	el 1/10	\$78/\$88

**No hay clase 3/28*

Jue*	1/18-recital	6-6:45 p.m.
1101.103	hasta el 1/9	\$68/\$78
	el 1/10	\$78/\$88

**No hay clase 3/29*

Principiantes, edades 7-8

Jue*	1/18-recital	7:30-8:30 p.m.
1101.104	hasta el 1/9	\$71/\$81
	el 1/10	\$81/\$91

**No hay clase 3/29*

Principiantes avanzados, sólo por invitación del instructor

Jue*	1/18-recital	6:45-7:30 p.m.
1111.101	hasta el 1/9	\$68/\$78
	el 1/10	\$78/\$88

**No hay clase 3/29*

Intermedio, sólo por invitación del instructor

Lun*	1/15-recital	6:45-7:30 p.m.
1122.101	hasta el 1/9	\$68/\$78
	el 1/10	\$78/\$88

**No hay clase 3/26*

Nivel avanzado, sólo con invitación del instructor

Lun*	1/15-recital	7:30-8:15 p.m.
1141.101	hasta el 1/9	\$68/\$78
	el 1/10	\$78/\$88

**No hay clase 3/26*

¡Estamos contratando instructores de baile! Visita c3gov.com/jobs



ANIMATE A DANZAR

Estas clases ofrecen algo para personas de toda edad



Porristas

Este programa prepara a las porristas para los equipos de escuela secundaria, universidad o grupos profesionales. Esta clase se concentra en baile, saltos y vueltas. Edades 8-15

Mié*	1/17-recital	7-8 p.m.
1501.101	hasta el 1/9	\$71/\$81
	el 1/10	\$81/\$91

*No hay clase 3/28

Danza lírica

La danza lírica es un estilo de danza contemporánea que fusiona la danza moderna, jazz y ballet. Los participantes aprenderán a sentir la música, usando emociones para expresar la pasión de la canción o de la historia de la danza. Los estudiantes deben usar sandalias, zapatillas de ballet o de jazz, o podrán estar descalzos. La clase incluye niños y niñas, quienes deben vestirse con ropa holgada o de danza. Edad mayores de 12 años

Mié*	1/17-recital	8-9 p.m.
1341.101	hasta el 1/9	\$71/\$81
	el 1/10	\$81/\$91

*No hay clase 3/28

Hip Hop

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

Principiantes, edades 7-10

Mar*	1/16-recital	5:30-6:30 p.m.
1201.101	hasta el 1/9	\$71/\$81
	el 1/10	\$81/\$91

*No hay clase 3/27

Nivel intermedio, edades 11-16

Mar*	1/16-recital	6:30-7:30 p.m.
1211.101	hasta el 1/9	\$71/\$81
	el 1/10	\$81/\$91

*No hay clase 3/27

Nivel avanzado, sólo con invitación del instructor

Mar*	1/16-recital	7:30-8:30 p.m.
1241.101	hasta el 1/9	\$71/\$81
	el 1/10	\$81/\$91

*No hay clase 3/27





CENTRO RECREATIVO DE EAGLE POINTE HORARIO DE CLASES DE EJERCICIOS

(ANTERIORMENTE EL CENTRO RECREATIVO COMMERCE CITY)



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

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

20/20 Fitness

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

Al ritmo de Iris

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

Cardio Kick y m as

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

Pedales/Pasos

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

Kickboxing/Fortalecimiento Express

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

Circuito Poderoso

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

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.

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

COMMERCE CITY RECREATION GROUP & AQUA FITNESS SCHEDULE

Class schedule for June 5-July 16

MONDAY		THURSDAY	
7-8 a.m.	Kickboxing Strength Express Sylvia	7-8 a.m.	SilverSneakers Classic Laurie
8-9 a.m.	Senior Strength Sylvia	8-9 a.m.	Liquid Silver Kayla
8-9 a.m.	Fluid Motion Vicki	8:30-9:30 a.m.	SilverSneakers Circuit Laurie
8:15-10:15 a.m.	Cycle/Step Iris	4:30-5:30 p.m.	Weight Loss Boot Camp Leslie
11 a.m.-Noon	Totally Toned Sylvia	5:30-6:30 p.m.	Fitness Boot Camp Cairo
9:30-10:30 p.m.	Ebb & Flow Daisy	6-7 p.m.	Hydro Power JJ
5:30-6:30 p.m.	Vinyasa Yoga Suzanne	6:30-7:30 p.m.	Zumba® Iris
6:30-7:30 p.m.	Aqua Zumba® Iris		
TUESDAY		FRIDAY	
7-8 a.m.	SilverSneakers Classic Laurie	8-9 a.m.	Fluid Motion Kayla
8-9 a.m.	Liquid Silver Kayla	8:15-10:15 a.m.	Zumba® Step Iris
8:30-9:30 a.m.	SilverSneakers Circuit Laurie	11 a.m.-Noon	Totally Toned Sylvia
10-11 a.m.	Cardio Kick, Core & More Laurie	SATURDAY	
Noon-1 p.m.	Yoga (Starts June 13) Susan	8:30-9:30 a.m.	Women on Weight® Leslie
4:30-5:30 p.m.	Weight Loss Boot Camp Leslie	10:15-11:15 a.m.	Boot Camp in the Park® Leslie
5:30-6:30 p.m.	Power Circuit Iris		
6-7 p.m.	Hydro Power JJ		
6:30-7:30 p.m.	Zumba® Iris		
WEDNESDAY			
8-9 a.m.	SilverSneakers® Chana		
8-9 a.m.	Fluid Motion Vicki		
8:15-10:15 a.m.	Beats by Iris Iris		
11 a.m.-Noon	20/20 Fitness Sylvia		
9:30-10:30 p.m.	Ebb & Flow Daisy		
5:30-6:30 p.m.	Vinyasa Yoga Suzanne		

*Classes require the registration of at least four participants for a session to begin.

Group and Aqua Fitness classes are included with all memberships or drop in fee.

Schedule Changes:

• Liquid Silver is at 8 a.m. on Sun/Thur

• Friday Fluid Motion is at 8 a.m.

• Thursday 12:30 p.m. yoga has been moved to Tuesdays at Noon

Session Registration:

• Boot Camp in the Park

• Session 1: Frontier Park 6/10-6/24 (3 weeks)

• Session 2: Pioneer Park 7/6-7/22 (3 weeks)

Note: Session 2 at Pioneer Park is from 10-11 a.m.

Circuito SilverSneakers®

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

SilverSneakers® Clásico

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

Yoga para SilverSneakers®

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

Levantamiento de Pesas para Adolescentes*

Estar en buena condición física aumenta el autoestima, la confianza y mejora la habilidad atlética. Esta clase incluye como planear ejercicios y usar el equipo de manera segura y apropiada.

Totalmente a tono

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

Campamento Intensivo para bajar de peso*

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

Pesas para Mujeres*

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

Yoga

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

Zumba®

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

Zumba Sentao®

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



MEJORA TU CONCENTRACION



Orientación para la Sala de Pesas

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

Evaluación de Condición Física

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

\$25/\$30

Composición Corporal

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

Consulta de condición física

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

Entrenamiento Personal

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

UNA HORA DE ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL

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

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

LECCIONES SEMI-PRIVADAS (2 o 3 PERSONAS)

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

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

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



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



MANTENGASE FIRME CON LAS CLASES ESPECIALES DE EJERCICIOS



¡TRAJE A UN AMIGO! LA INSCRIPCIÓN TEMPRANA ES OBLIGATORIA PARA LAS CLASES ESPECIALES DE EJERCICIOS Y SE REQUIERE UN MÍNIMO DE CUATRO PARTICIPANTES PARA QUE LA SESIÓN COMIENCE.

Pesas para adolescentes

Hacer pesas puede ayudar a la autoestima y confianza de los adolescentes y mejorar su habilidad atlética. La clase incluye 90 minutos de instrucción práctica y un plan efectivo para usar el equipo de pesas apropiadamente. Edades: 14 a 18.

Sesión 1 (dos clases)

Sáb 1/13 y 1/20 10-11:30 a.m.
3111.101 \$15/\$20

Sesión 2 (dos clases)

Sáb 3/10 y 3/17 10-11:30 a.m.
3112.101 \$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 1/13-2/17 (6 semanas) 8:30-9:30 a.m.
3101.101 \$28/\$33

Sesión 2

Sáb 3/3-4/7 (6 semanas) 8:30-9:30 a.m.
3102.101 \$28/\$33

Campamento Intensivo para bajar de peso

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

Sesión 1

Mar/Jue 1/9-2/15 (6 semanas) 4:30-5:30 p.m.
3701.101 \$65/\$75

Sesión 2

Mar/Jue 2/27-4/5 (6 semanas) 4:30-5:30 p.m.
3702.101 \$65/\$75

AÑO NUEVO, UN NUEVO TU CON ENTRENAMIENTO PERSONAL

¡10% de descuento en paquetes de entrenamiento personal!

¡El Año Nuevo ya está aquí y este es el momento perfecto para mejorar tu salud! Los residentes de Commerce City pueden ahorrar el 10% en paquetes de entrenamiento personal durante el mes de enero del 2018.

Los formularios de inscripción deben llenarse antes de comprar las sesiones. Por favor comuníquese con la coordinación de aptitud física/bienestar al 303-289-3762 para poder comenzar.

EMPLEOS DISPONIBLES

Estamos contratando instructores de ejercicios grupales y entrenadores personales para el Centro Recreativo Eagle Pointe Center (anteriormente Centro Recreativo Commerce City) y para el Centro Recreativo Bison Ridge (su inauguración será la primavera del 2018). Preferentemente con experiencia, pero no es requerido. Si estás interesado en obtener más información acerca de esta oportunidad, comuníquese con Glen Batista al 303-289-3762.



HASTA LA CIMA

Las clases para principiantes se enfocan en movimientos



La inscripción para las clases enseñadas por padres y para preginmasia comienza el 4 de diciembre.

Gimnasia enseñada por padres, edades 2-4 y padres

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

Mar 1/9-2/20 9:30-10:15 a.m.
2101.101 hasta el 1/2 \$27/\$37
el 1/3 \$37/\$47

Vie 1/12-2/23 9:30-10:15 a.m.
2101.102 hasta el 1/2 \$27/\$37
el 1/3 \$37/\$47

Sáb 1/13-2/24 9-9:45 a.m.
2101.103 hasta el 1/2 \$27/\$37
el 1/3 \$37/\$47

Mar 3/13-4/24 9:30-10:15 a.m.
2102.101 hasta el 3/6 \$27/\$37
el 3/7 \$37/\$47

Vie 3/16-4/27 9:30-10:15 a.m.
2102.102 hasta el 3/6 \$27/\$37
el 3/7 \$37/\$47

Sáb 3/17-4/28 9-9:45 a.m.
2102.103 hasta el 3/6 \$27/\$37
el 3/7 \$37/\$47

Pre-gimnasia, edades 4-5

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

Mar 1/9-2/20 10:30-11:15 a.m.
2201.101 hasta el 1/2 \$27/\$37
el 1/3 \$37/\$47

Vie 1/12-2/23 10:30-11:15 a.m.
2201.102 hasta el 1/2 \$27/\$37
el 1/3 \$37/\$47

Sáb 1/13-2/24 10-10:45 a.m.
2201.103 hasta el 1/2 \$27/\$37
el 1/3 \$37/\$47

Sáb 1/13-2/24 11-11:45 a.m.
2201.104 hasta el 1/2 \$27/\$37
el 1/3 \$37/\$47

Mar 3/13-4/24 10:30-11:15 a.m.
2202.101 hasta el 3/6 \$27/\$37
el 3/7 \$37/\$47

Vie 3/16-4/27 10:30-11:15 a.m.
2202.102 hasta el 3/6 \$27/\$37
el 3/7 \$37/\$47

Sáb 3/17-4/28 10-10:45 a.m.
2202.103 hasta el 3/6 \$27/\$37
el 3/7 \$37/\$47

Sáb 3/17-4/28 11-11:45 a.m.
2202.104 hasta el 3/6 \$27/\$37
el 3/7 \$37/\$47

Gimnasia básica, edades 6-17

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

Lun 1/8-2/19 6-7 p.m.
2301.101 hasta el 1/2 \$30/\$40
el 1/3 \$40/\$50

Mié 1/10-2/21 6-7 p.m.
2301.102 hasta el 1/2 \$30/\$40
el 1/3 \$40/\$50

Sáb 1/13-2/24 Mediodía-1 p.m.
2301.103 hasta el 1/2 \$30/\$40
el 1/3 \$40/\$50

Sáb 1/13-2/24 Mediodía-1 p.m.
2301.104 hasta el 1/2 \$30/\$40
el 1/3 \$40/\$50

Lun 3/12-4/23 6-7 p.m.
2302.101 hasta el 3/6 \$30/\$40
el 3/7 \$40/\$50

Mié 3/14-4/25 6-7 p.m.
2302.102 hasta el 3/6 \$30/\$40
el 3/7 \$40/\$50

Sáb 3/17-4/28 Mediodía-1 p.m.
2302.103 hasta el 3/6 \$30/\$40
el 3/7 \$40/\$50

Sáb 3/17-4/28 Mediodía-1 p.m.
2302.104 hasta el 3/6 \$30/\$40
el 3/7 \$40/\$50

La inscripción para las clases para la sesión 1 para principiantes avanzados e intermedios comienza el **26 de dic. para residentes y el 28 de dic. para no residents** y termina el 1 de ene. A partir del 2 de ene., 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 comienza el **26 feb. para los residentes y el 28 feb. para los no residentes**. La inscripción termina el 6 mar. A partir del 7 de mar. 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.



¿HAS SOÑADO CON SER GIMNASTA?



Gimnasia básica avanzada, edades 6-17

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

Lun	1/8-2/19	7-8 p.m.
2311.101	hasta el 1/2	\$30/\$40
	el 1/3	\$40/\$50
Mié	1/10-2/21	7-8 p.m.
2311.102	hasta el 1/2	\$30/\$40
	el 1/3	\$40/\$50
Dom	1/14-2/25	1-2 p.m.
2311.103	hasta el 1/2	\$30/\$40
	el 1/3	\$40/\$50
Lun	3/12-4/23	7-8 p.m.
2312.101	hasta el 3/6	\$30/\$40
	el 3/7	\$40/\$50
Mié	3/14-4/25	7-8 p.m.
2312.102	hasta el 3/6	\$30/\$40
	el 3/7	\$40/\$50
Dom	3/18-4/29	1-2 p.m.
2312.103	hasta el 3/6	\$30/\$40
	el 3/7	\$40/\$50

Gimnasia intermedia, edades 6-17

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

Lun	1/8-2/19	6-7:30 p.m.
2321.101	hasta el 1/2	\$33/\$43
	el 1/3	\$43/\$53
Dom	1/14-2/25	2-3:30 p.m.
2321.102	hasta el 1/2	\$33/\$43
	el 1/3	\$43/\$53
Lun	3/12-4/23	6-7:30 p.m.
2322.101	hasta el 3/6	\$33/\$43
	el 3/7	\$43/\$53
Dom	3/18-4/29	2-3:30 p.m.
2322.102	hasta el 3/6	\$33/\$43
	el 3/7	\$43/\$53

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

¡Estamos contratando instructores de gimnasia! Visita c3gov.com/jobs



DALE VOLTERETAS A TU COMPETENCIA

Los equipos CARA ofrecen la oportunidad de participar en competencias de gimnasia



La inscripción para todos los programas de equipos por niveles de CARA comienza el **4 de dic.** 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, edades 6-17

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

Mar 1/9-1/30 5:30-7:30 p.m.
2441.101 hasta el 1/3 \$35/\$45
(4 semanas) el 1/4
\$45/\$55

Jue 1/11-1/25 5:30-7:30 p.m.
2441.102 hasta el 1/5 \$27/\$37
(3 semanas) el 1/6
\$37/\$47

Mar 2/6-2/27 5:30-7:30 p.m.
2442.101 hasta el 1/31 \$35/\$45
(4 semanas) el 2/1
\$45/\$55

Jue 2/1-2/22 5:30-7:30 p.m.
2442.102 hasta el 1/26 \$35/\$45
(4 semanas) el 1/27
\$45/\$55

Mar 3/6-3/27 5:30-7:30 p.m.
2443.101 hasta el 2/28 \$35/\$45
(4 semanas) el 3/1
\$45/\$55

Jue 3/1-3/29 5:30-7:30 p.m.
2443.102 hasta el 2/23 \$44/\$54
(5 semanas) el 2/24
\$54/\$64

Mar 4/3-4/24 5:30-7:30 p.m.
2444.101 hasta el 3/28 \$35/\$45
(4 semanas) el 3/29
\$45/\$55

Jue 4/5-4/26 5:30-7:30 p.m.
2444.102 hasta el 3/30 \$35/\$45
(4 semanas) el 3/31
\$45/\$55

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

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

Mar/Jue 1/9-1/30 5:30-7:30 p.m.
2401.101 hasta el 1/3 \$76/\$86
el 1/4 \$86/\$96

Mar/Jue 2/1-2/27 5:30-7:30 p.m.
2402.101 hasta el 1/26 \$87/\$97
el 1/27 \$97/\$107

Mar/Jue 3/1-3/29 5:30-7:30 p.m.
2403.101 hasta el 2/23 \$98/\$108
el 2/24 \$108/\$118

Mar/Jue 4/3-4/26 5:30-7:30 p.m.
2404.101 hasta el 3/28 \$87/\$97
el 3/29 \$97/\$107

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

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

Mar/Jue 1/9-1/30 7:15-9:15 p.m.
2411.101 hasta el 1/3 \$76/\$86
el 1/4 \$86/\$96

Mar/Jue 2/1-2/27 7:15-9:15 p.m.
2412.101 hasta el 1/26 \$87/\$97
el 1/27 \$97/\$107

Mar/Jue 3/1-3/29 7:15-9:15 p.m.
2413.101 hasta el 2/23 \$98/\$108
el 2/24 \$108/\$118

Mar/Jue 4/3-4/26 7:15-9:15 p.m.
2414.101 hasta el 3/28 \$87/\$97
el 3/29 \$97/\$107

Prácticas electivas de gimnasia CARA para niñas, edades 6-17

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

Niveles 3 y 4

Vie 1/12-1/26 5:30-7:30 p.m.
2431.101 hasta el 1/6 30/\$40
el 1/7 \$40/\$50

Vie 2/2-2/23 5:30-7:30 p.m.
2432.101 hasta el 1/27 \$40/\$50
el 1/28 \$50/\$60

Vie 3/2-3/30 5:30-7:30 p.m.
2433.101 hasta el 2/24 \$50/\$60
el 2/25 \$60/\$70

Vie 4/6-4/27 5:30-7:30 p.m.
2434.101 hasta el 3/31 \$40/\$50
el 4/1 \$50/\$60

Niveles opcionales

Vie 1/12-1/26 7:15-9:15 p.m.
2431.102 hasta el 1/6 \$30/\$40
el 1/7 \$40/\$50

Vie 2/2-2/23 7:15-9:15 p.m.
2432.102 hasta el 1/27 \$40/\$50
el 1/28 \$50/\$60

Vie 3/2-3/30 7:15-9:15 p.m.
2433.102 hasta el 2/24 \$50/\$60
el 2/25 \$60/\$70

Vie 4/6-4/27 7:15-9:15 p.m.
2434.102 hasta el 3/31 \$40/\$50
el 4/1 \$50/\$60



DOMINA LAS ARTES MARCIALES

Reduce estrés, aumenta la productividad y desarrolla la autoconfianza



Taekwondo

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

Sesión 1: 6 semanas

Mar	1/9-2/13	6:30-8 p.m.
1051.101	hasta el 1/3 el 1/4	\$32/\$37 \$42/\$47
Mar/Jue	1/9-2/15	6:30-8 p.m.
1051.102	hasta el 1/3 el 1/4	\$60/\$65 \$70/\$75
Jue	1/11-2/15	6:30-8 p.m.
1051.103	hasta el 1/5 el 1/6	\$32/\$37 \$42/\$47

Sesión 2: 6 semanas

Mar	3/6-4/10	6:30-8 p.m.
1052.101	hasta el 2/28 el 3/1	\$32/\$37 \$42/\$47
Mar/Jue	3/6-4/12	6:30-8 p.m.
1052.102	hasta el 2/28 el 3/1	\$60/\$65 \$70/\$75
Jue	3/8-4/12	6:30-8 p.m.
1052.103	hasta el 3/2 el 3/3	\$32/\$37 \$42/\$47

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





EL PRÓXIMO CAPÍTULO

Programas informativos y educativos



Biblioteca de Libros Parlantes

Para las personas que no pueden leer letra de tamaño regular, la Biblioteca de Libros Parlantes de Colorado (CTBL, por sus siglas en inglés) ofrece servicios gratuitos de audio, libros y revistas en Braille y en letra grande para mantener a las personas que hablan en inglés o en español conectados a la lectura, los cuentos y la aventura. Aprenda más durante esta presentación informativa.

Mié 1/3 11 a.m.-12:30 p.m.
4701.101 \$2/\$3

¡NUEVO! Todo es cuestión de equilibrio

Muchos adultos mayores tienen inquietudes acerca de caídas, y como resultado restringen sus actividades. El grupo Volunteers of America volverá a enseñar esta popular clase para minimizar estos temores y para ayudarle a vivir su vida al máximo. Esta clase dura 8 sesiones. Se requiere inscripción previa

Mié 1/10, 1/17, 1/24, 1/31, 2/7, 2/14, 2/21, 2/28
4701.104 10 a.m.-Mediodía
Gratis (para 60 años y mayores) o \$15 por persona (59 o menores, incluye todas las clases).

Seguridad para Conductores de AARP

Aprenda acerca de técnicas de conducir defensivamente, de las nuevas leyes de tránsito, de las reglas de la carretera, y de cómo lidiar con conductores agresivos. Los participantes del curso pueden calificar para recibir un descuento de seguro de auto. (Consulte a su agente de seguros para más detalles). La clase cuesta \$15 para los miembros de AARP y \$20 para los que no son miembros. El pago debe ser entregado directamente al instructor el día de la clase, pero por favor preinscribese para que podamos preparar con precisión los materiales de la clase.

Mié 1/24 8:30 a.m.-12:30 p.m.
4701.105 \$15/\$20

Sirva de voluntario en Purses to Go

“Purses to Go” es una organización comunitaria de base que ofrece bolsos nuevos y usados, llenos de artículos de cuidado personal, a los albergues locales y a mujeres necesitadas. Conozca a Sandy Schmoller, la fundadora del grupo y aprenda cómo usted puede ser parte de darle a una mujer un bolso lleno de esperanza.

Jue 2/8 11 a.m.-12:30 p.m.
4701.102 Gratis

¡NUEVO! Planificación Previa de los Arreglos Finales: Parte 1

El hablar seriamente con miembros de la familia acerca de temas delicados nunca es fácil, y hablar acerca de la muerte con sus seres queridos definitivamente es uno de los temas más difíciles. Acompáñenos para hablar de manera franca y clara acerca de cómo tener esta conversación en un ambiente práctico y relajado.

Mar 3/13 11 a.m.
4701.103 \$2/\$3

¡NUEVO! Planificación Previa de los Arreglos Finales: Parte 2 con Olinger Cemetary and Mortuary

Acompáñenos para hablar acerca de cómo planificar servicios personalizados que reflejen su personalidad y que verdaderamente cuenten cómo usted vivió su vida. Se requiere inscripción previa .

Mié 4/4 10-11:30 a.m.
4701.107 Gratis

Conferencia de Contactos Sociales del 2018 para Adultos Mayores de Adams County

No se pierda la gran oportunidad de participar en este día educativo y lleno divertidos seminarios y exposiciones que enriquecen la mente, el cuerpo y el espíritu de los adultos mayores. El precio incluye transporte, inscripción de la conferencia, desayuno continental y almuerzo. La fecha límite para inscribirse es el 18 de abril.

Jue 4/26 8 a.m.-2 p.m.
4501.130 \$13 por persona

SU OPINIÓN CUENTA EN LOS PROGRAMAS PARA ADULTOS MAYORES

Comités Asesores de Adultos Mayores

Commerce City se asegura que la opinión de los adultos mayores sea tomada en cuenta en los programas, servicios y actividades a través de los esfuerzos de los comités de Programación, de Alcance, y de Salud y Bienestar formados por adultos mayores voluntarios. Para más información o para enterarse cuándo son las reuniones, llame a Derrick Tripp al 303-289-3761.

El Boletín On the Move

Encuentre información acerca de eventos especiales, recursos comunitarios, seminarios y emocionantes excursiones de un día en el boletín mensual para adultos mayores. Obtenga una copia en el Centro para Adultos Mayores, o también se lo podemos enviar por correo; llame al 303-289-3756.

Programa de Becas de Goodfriends

Los adultos de 55 años y más pueden solicitar el pago parcial de todas y cada una de las actividades del centro recreativo, incluyendo actividades para mantenerse en forma, membresías, excursiones, eventos especiales, y programas educativos. Los solicitantes pueden recibir hasta \$50 para pagar inscripciones en actividades. Comuníquese con Zach Roth al 303-289-3720 u obtenga un formulario en la recepción del Centro para Adultos Mayores.



APÚNTELO EN SU CALENDARIO

Todos los eventos tienen lugar en el centro para adultos mayores



Almuerzo de Cumpleaños

¡Tenemos algo nuevo para los almuerzos de cumpleaños, ya que ahora vamos a celebrar cada dos meses y habrá entretenimiento en cada evento! La fecha límite para inscribirse es el jueves anterior a cada fecha de celebración. Consulte el boletín On the Move para ver los próximos menús y entretenimientos.

Mar	1/16	Mediodía	4201.101	\$7/\$9
Mar	3/20	Mediodía	4201.102	\$7/\$9

Grupo de Opinión Pública de Adultos Mayores del 2018

NEW Format! ¿Tiene usted una gran idea para un evento o clase para adultos mayores que le gustaría ver? ¡Queremos saber su opinión! La división de parques y recreación está organizando un grupo de opinión pública para obtener sus opiniones y aportes y así poder crear un plan de acción para el año 2018. Por favor inscribese con anticipación para que podamos preparar suficiente material.

Jue	1/11	3 p.m.		
4701.108		Gratis		

Historia de los Broncos de Denver

Tome un paseo por el camino de los recuerdos de los Broncos con Scott Perry. Venga a escuchar y a compartir historias acerca de nuestro querido equipo de la NFL.

Vie	1/12	10-11:30 a.m.		
4701.107		\$3/\$4		

Pastel y Café

¡Acompáñenos a disfrutar del sabor el Día Nacional del Pastel, el día festivo más dulce que existe! Pruebe una variedad de pasteles y disfrute de esta hora social con sus amigos.

Mar	1/23	3-4 p.m.		
4601.102		\$4/\$5		

Evento para Excursionistas VIP

Si usted participó en por lo menos 12 excursiones con el Centro para Adultos Mayores de Commerce City entre el 1 de julio y el 31 de diciembre del 2017, queremos celebrarlo como un excursionista VIP. Se requiere inscripción previa.

Jue	1/25	11 a.m.-12:30 p.m.		
4601.101		Gratis		

Historia Viviente de Escoceses del Renacimiento

¡Aprenda más acerca de las contribuciones de los escoceses a la cultura estadounidense durante esta entretenida presentación!

Mar	2/13	10 a.m.-Mediodía		
4701.106		\$5/\$6		

Desayuno del Día de San Valentín con Biscuits y Gravy

Venga con su amorcito al centro para adultos mayores y disfrute dar comienzo a las celebraciones del Día de San Valentín. El desayuno incluye un tradicional biscuit, y gravy con salchichas, y los fondos recaudados beneficiarán el programa de becas de Goodfriends.

Mié	2/14	7-10 a.m.		\$3.50 a la puerta
-----	------	-----------	--	--------------------

¡NUEVO! Té de Pascua

Póngase su mejor ropa de primavera y acuda al evento especial de Té de Pascua organizado por los Comités Asesores de Adultos Mayores. Pruebe pequeños sándwiches, quiche, y postrecitos y disfrute de una variedad de tés.

Vie	3/30	11 a.m.-1 p.m.		
4601.104		\$8/\$9		

Café con Lisa Nordholt

Disfrute de un café y un refrigerio ligero con Lisa Nordholt, supervisora de servicios recreativos juveniles. Se requiere inscripción previa.

Mar	4/17	10-11 a.m.		
4601.103		Gratis		

Día de Sopa de Papa

Disfrute con un amigo de un abundante y saludable almuerzo con deliciosa sopa de papa, con panecillos frescos y postre, por solo \$3.50 por persona. Los fondos recaudados beneficiarán el programa de becas de Goodfriends.

Mié	4/27	11 a.m.-1 p.m.		\$3.50 a la puerta
-----	------	----------------	--	--------------------

SEMANA DE JUEGOS OLÍMPICOS DE INVIERNO DEL CENTRO PARA ADULTOS MAYORES

Juegos Olímpicos de Invierno

Gánese la medalla de oro en esta emocionante competencia temática de Juegos Olímpicos de Invierno que incluirá el curling, el lanzamiento de bolas de nieve y más. ¡Se proveerán bebidas y bocadillos y se otorgarán tarjetas de regalo a los tres primeros lugares!

Mié	2/21	9 a.m.-Mediodía	4601.106	\$4/\$5
-----	------	-----------------	----------	---------

Diversión y Película: "Miracle"

Vea la película "Miracle", basada en la verdadera historia de Herb Brooks (Kurt Russell), un jugador convertido en entrenador que llevó al equipo olímpico de hockey de los Estados Unidos de 1980 a la victoria sobre Rusia. ¡Palomitas de maíz incluidas!

Jue	2/22	1 p.m.	4601.107	Gratis
-----	------	--------	----------	--------

Museo de American Mountaineering

Viaje a Golden y visite el primer y único museo de la nación dedicado a la historia del montañismo.

Mar	2/27	10 a.m. - 2 p.m.	4501.118	\$10/\$11
-----	------	------------------	----------	-----------



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

Ayuda con Preparación de Impuestos

Los voluntarios de la Oficina de la Tesorería de Adams County estarán disponibles para dar servicios GRATUITOS de preparación de impuestos durante la temporada de impuestos. No se necesitan cita previa. Traiga todos los documentos necesarios, incluyendo su W-2, 1099 y una copia de su declaración de impuestos del año pasado. NO habrá copias disponibles.

Adams County Government Center
 4430 S Adams County Pkwy
 Brighton, CO 80601
 M/M/J 1/30-4/12/18 9 a.m. – 3 p.m.

Adams County Human Services Center
 11860 Pecos St
 Westminster, Co 80234
 M/M/J 1/30-4/12/18 9 a.m. – 3 p.m.

Transporte

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

Servicios de Salud

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

Estamos contratando conductores de van para las excursiones de los adultos mayores, hasta \$11.50 la hora

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

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

Reconocimiento de los enfermos

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

Preguntas sobre Medicare/ Medicaid

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

Todas las actividades se llevan a cabo en el Centro Recreativo Eagle Pointe (Anteriormente el Centro Recreativo Commerce City)

ACTIVIDADES DIVERTIDAS Y SIN INSCRIPCIÓN

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
Movie Matinee	4to Mar	1 p.m.
Bunco	2do Mar	1 p.m.
Colchas y costuras	Mié	9 a.m.-1 p.m.
Rummikub	Mié	Mediodía
Bingo	4to Jue	1 p.m.
Cuencas	Vie	10 a.m.-Mediodía
Juegos con cartas	Vie	1 p.m.
Grupo de caminata	1er y 3er Vie	10 a.m.
Grupo de colorear	2do Lun	9 a.m.



THE HOTTEST TICKET IN TOWN AND YOU'RE INVITED

Travel on a day trip



Fecha	Día	Actividad #	Título	Lugar	Nivel	Hora	Costo R/NR
ENERO							
1/4	Jue	4401.101	Día de Compras (Artesanías) <i>Encuentre descuentos especiales en las tiendas de artesanías locales del área de Denver.</i>	Área de Denver	2	9 a.m.-5 p.m.	\$7/\$8
1/10	Mié	4501.110	Almuerzo y Película <i>Vea la más nueva película taquillera de Hollywood con sus amigos. El costo del almuerzo por separado.</i>	Denver	1	11 a.m.-5 p.m.	\$6/\$7
1/17	Mié	4501.111	Rodeo Profesional del National Western Stock <i>Habrán toros y broncos, vaqueros y vaqueras – vea las superestrellas del rodeo hacer asombrosas hazañas de atletismo.</i>	Denver	3	10:30 a.m.-2 p.m.	\$20/\$21
1/20	Sáb	4501.112	Tianguis de Artículos Nativo-americanos y Exhibición de Arte del Suroeste <i>Conozca a cientos de artistas mientras exhiben sus deslumbrantes obras de arte nativo-americano, de estilo suroeste, de estilo oeste y de la vida salvaje.</i>	Denver	2	9:45 a.m.-2 p.m.	\$18/\$19
1/22	Lun	4501.103	Salgamos a Cenar “Red Lobster” <i>Salga con sus amigos y disfrute de una deliciosa cena de mariscos en Red Lobster de Denver. El costo de la cena por separado.</i>	Denver	1	4:30-8 p.m.	\$7/\$8
1/26	Vie	4501.113	Campeonato Internacional de Esculturas de Nieve <i>Vea como los bloques de 25 toneladas de nieve se convierten en esculturas. ¡Abrígue bien para este evento al aire libre!</i>	Breckenridge	3	9 a.m.-7 p.m.	\$8/\$9
1/30	Mar	4501.114	Cine Imax “Conquest of the Skies” en 3D <i>Vea la historia del vuelo, desde los primeros insectos hasta las increíbles criaturas que hoy dominan los cielos.</i>	Denver	1	9:45 a.m.-3 p.m.	\$19/\$20
1/31	Mié	4501.115	Almuerzo y Patinaje en Skyline Ice Skating Rink <i>Patine en la pista de hielo al aire libre y disfrute del almuerzo con sus amigos. El costo del almuerzo por separado.</i>	Denver	3	11 a.m.-2 p.m.	\$7/\$8
FEBRERO							
2/1	Jue	4401.102	Día de Compras (tiendas de segunda mano) <i>Encuentre las mejores ofertas en el área de Denver.</i>	Área de Denver	2	9 a.m.-5 p.m.	\$7/\$8
2/7	Mié	4501.107	Haga sus Apuestas en Bull Durham <i>Contemple el hermoso paisaje montañoso en camino hacia Bull Durham Casino en Black Hawk.</i>	Black Hawk	3	9 a.m.-3 p.m.	\$7/\$8
2/10	Sáb	4501.116	Festival de Viajes de Denver <i>Venga y explore destinos cercanos y lejanos.</i>	Denver	1	9:45 a.m.-3 p.m.	\$15/\$16
2/15	Jue	4501.101	Aguas Termales de Indian Springs <i>Relájese en las aguas termales naturales. La entrada no está incluida en el precio del viaje.</i>	Idaho Springs	3	8:30 a.m.-3 p.m.	\$10/\$11
2/24	Sáb	4501.117	Destilería Whistling Hare <i>Deguste una variedad de bebidas elaboradas con ingredientes orgánicos en esta destilería artesanal de Colorado.</i>	Westminster	1	3:30-8 p.m.	\$7/\$8
2/26	Lun	4501.104	Salgamos a Cenar “Smokin Dave’s BBQ” <i>Disfrute de un platillo de galardonado BBQ. El costo de la cena por separado.</i>	Denver	1	4:30-8 p.m.	\$7/\$8
2/27	Mar	4501.118	Museo de American Mountaineering <i>Visite el primer y único museo de la nación dedicado a la historia del montañismo.</i>	Golden	2	10 a.m.-2 p.m.	\$10/\$11
MARZO							
3/1	Jue	4401.103	Día de Compras (Artesanías) <i>Encuentre inspiración para su próximo proyecto en las tiendas de artesanías locales.</i>	Área de Denver	2	9 a.m.-5 p.m.	\$7/\$8
3/6	Mar	4501.119	Cena y Teatro- Boulder Dinner Theatre “Glen Miller Orchestra” <i>Disfrute de grandes éxitos de tradicional gran banda en este evento de ‘cena y show’. El precio del boleto incluye la cena.</i>	Boulder	2	1-5:15 p.m.	\$49/\$50
3/7	Mié	4501.120	Museo de Arte de Denver “Degas” <i>Esta exposición mostrará más de 100 obras que consisten de pinturas, dibujos, y pasteles, del artista francés Edgar Degas. ¡Denver es el único destino de esta gira por América del Norte!</i>	Denver	2	11 a.m.-4 p.m.	\$25/\$26

TERCERA EDAD

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
3/8	Jue	4501.121	Las Sinfónica de Lakewood presenta Almuerzo Mediterráneo <i>Disfrute de un banquete mediterráneo para los oídos con obras clásicas de Rossini, Puccini y la obra maestra de Mendelssohn, la Sinfonía italiana. El cupo es limitado y no hay parada de comida en esta excursión.</i>	Lakewood	1	6:45-11 p.m.	\$20/\$21
3/15	Jue	4501.109	Excursión Sorpresa <i>¡Inscríbese ya, y déjese sorprender por el personal que lo llevará a una excursión sorpresa!</i>	Denver	3	9 a.m.-5 p.m.	\$11/12
3/22	Jue	4501.123	Día de Compras en Duluth Trading Company <i>Usted y ha visto el catálogo, ahora compre directamente en la tienda conocida por su ropa de trabajo, diseñada y probada por las personas que practican los oficios.</i>	Thornton	2	9:30 a.m.-2:30 p.m.	\$7/8
3/26	Lun	4501.105	Salgamos a Cenar “Olive Garden” <i>Disfrute de un delicioso banquete italiano con amigos en Olive Garden. El costo de la cena por separado.</i>	Stapleton	1	4:30-8 p.m.	\$7/8
3/27	Mar	4501.124	Museo de Clyfford Still <i>Vea las enormes pinturas y archivos del artista expresionista abstracto, Clyfford Still.</i>	Denver	2	10 a.m.-2 p.m.	\$15/16
3/29	Jue	4501.125	Acuario del Centro Cívico y Almuerzo <i>Pase una tarde cerca del mar en el acuario del centro cívico. El costo del almuerzo por separado.</i>	Denver	3	10 a.m.-3 p.m.	\$25/26
ABRIL							
4/5	Jue	4401.104	Día de Compras (Outlets) <i>Encuentre las mejores ofertas de la ciudad en las bodegas (outlets) de las tiendas locales.</i>	Área de Denver	2	9 a.m.-5 p.m.	\$7/8
4/10	Mar	4501.102	Aguas Termales de Indian Springs <i>Relájese en las aguas termales naturales. La entrada no está incluida en el precio del viaje.</i>	Idaho Springs	3	8:30 a.m.-3 p.m.	\$10/\$11
4/11	Mié	4501.108	Haga sus Apuestas en “Easy Street” <i>Contemple el hermoso paisaje montañoso en camino hacia Central City, Colorado.</i>	Central City	3	9 a.m.-3 p.m.	\$7/\$8
4/12	Jue	4501.126	Día de Compras Scheels All Sports Center <i>¡Encuentre todos los productos que necesite para practicar deportes, cazar, pescar, acampar y más!</i>	Loveland	2	10 a.m.-4 p.m.	\$7/\$8
4/13	Vie	4501.127	Cocina Internacional “The English Teacup” <i>Disfrute de auténticos platillos y téns ingleses. El costo del almuerzo por separado.</i>	Aurora	1	10:30 a.m.-2 p.m.	\$7/\$8
4/16	Vie	4501.122	Degustación y Almuerzo en los Viñedos Balistreri <i>Deguste una variedad de vinos galardonados y visite las bodegas del viñedo. Almuerzo incluido.</i>	Denver	2	10:45 a.m.-3 p.m.	\$17/18
4/23	Lun	4501.106	Salgamos a Cenar “Texas Roadhouse” <i>Disfrute de sabrosos filetes, guarniciones recién preparados, y panecitos recién hechos en este restaurante temático del oeste.</i>	Northglenn	1	4:30-8 p.m.	\$7/\$8
4/24	Mar	4501.128	Día para Relajarse -Top Golf Centennial <i>Relájese y disfrute de un día de golf para jugadores de todos los niveles. El costo del almuerzo por separado.</i>	Centennial	3	10 a.m.-4 p.m.	\$20/\$21
4/25	Mié	4501.129	Visite a Dinosaur Ridge <i>Vea más de 15 sitios de fósiles y geológicos a lo largo de un sendero pavimentado de 1.1 millas.</i>	Morrison	3	10 a.m.-3 p.m.	\$13/\$14
4/26	Jue	4501.130	Conferencia de Contactos Sociales para Adultos Mayores de Adams County <i>Disfrute de un día educativo y lleno divertidos seminarios y exposiciones para adultos mayores. El precio incluye transporte, inscripción de conferencia, desayuno continental y almuerzo. Inscríbese antes del 23 de abril, los boletos cuestan \$12 en la puerta.</i>	T.B.A.	2	8 a.m.-3 p.m.	\$10/\$11
4/30	Lun	4501.131	Salgamos a Comer “Buffalo Restaurant” <i>Disfrute de hamburguesas de búfalo y más en este pintoresco restaurante del histórico Idaho Springs. El costo del almuerzo por separado.</i>	Idaho Springs	2	10 a.m.-2 p.m.	\$7/\$8



BALONCESTO JUVENIL

Ven a jugar con el equipo de los Junior Nuggets



¡Únete a Commerce City y a los Denver Nuggets en el 2018! Todos los participantes recibirán una playera de los Denver Nuggets y dos boletos gratuitos para un juego de los Denver Nuggets en el Pepsi Center.

Escolares K-6. La inscripción es del 12/4-12/31.

División I (clase mixta) Kindergarten

Introduce a los niños a lo básico del baloncesto. Los niños se enfocan en driblar, pases, tiros y movimientos defensivos durante esta clase semanal. No hay partidos de competencia en este programa.

Fecha límite de inscripción: 12/31

Fecha de inicio: Mié 1/24 (6 semanas) \$45/\$53

División II (liga de juegos mixta) Grados 1 y 2

Aumenta tu destreza y habilidades en la cancha por medio de instrucción y juegos. Desarrollo en los fundamentos de driblar, pases y tiros. Los niños se reúnen una vez por semana (en horario determinado por el entrenador). Los juegos son los sábados por la mañana en el Centro Recreativo de Eagle Pointe.

Fecha límite de inscripción: 12/31

Fecha de inicio: Semana del 1/8 (8 semanas) \$60/\$71

División III – Años escolares 3/4

División IV – Años escolares 5/6

(Liga para niños y niñas por separado)

Mejora tu habilidad en el baloncesto por medio de prácticas y juegos en este programa de acción rápida y desafiante. Los jugadores se enfocan en mejorar los fundamentos de driblar, pases y tiros y aprenderán estrategias de defensa y jugadas de ofensiva. Los equipos practican dos veces por semana (en horario determinado por el entrenador). Los juegos son los sábados por la mañana en el Centro Recreativo de Eagle Pointe.

Fecha límite de inscripción: 12/31

Fecha de inicio: Week of 1/8 (8 semanas) \$70/\$83

A las registraciones recibidas después de 12/31 se les fijara una cuota tardía de \$10 y se le permitirá participar solo si hay cupo.



Desafío de habilidades de los Denver Nuggets

Esta competencia de habilidades de baloncesto muestra el talent de los jugadores en driblar, pases y tiros. Quienes reciban los puntajes más altos en cada grupo, por

edades, avanzará a la competencia seccional. Y quienes ganen esa competencia llegarán al campeonato estatal durante un juego de los Denver Nuggets en el Pepsi Center en marzo (fecha a anunciar). Para información, llamar al 303-289-3705. Edades 7-14 (cumplidos antes del 12/31).

La inscripción comienza 30 minutos antes del inicio y termina cuando se inicia la actividad.

Vie 1/12 6 p.m. Eagle Pointe Recreation Center

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 Nic Jones, coordinador de deportes juveniles, al 303-289-3705.

DEPORTES JUVENILES DE COMMERCE CITY

DESARROLLA EL TRABAJO EN EQUIPO

- CONSTRUYE AMISTADES • APRENDE CONDUCTA DEPORTIVA • ¡MANTENTE ACTIVO!

Para más información, visite teamsideline.com/commercecity.



CAMPAMENTOS Y CLASES DE VACACIONES DE INVIERNO

Mantente activo y mejora tu juego



Entrenamiento Práctico de Destrezas de Lacrosse

Desarrolla tus destrezas básicas del lacrosse durante este minicampamento de dos días dirigido por Colorado Mammoth. Todos los participantes reciben una camiseta del campamento. El campamento se llevará a cabo en el Centro Recreativo Eagle Pointe. Aprende técnicas para sacar, tirar, atrapar, acunar y disparar. También cubriremos conceptos básicos ofensivos y defensivos. Edades 8-14

Fecha límite de inscripción: 12/30

1/3-1/4 6-8 p.m. \$50/\$58

Campamento de tiros de baloncesto

¡Prepárate para la temporada de baloncesto del 2017! Desarrolla las técnicas de tiros y los fundamentos del baloncesto en este mini-campamento de tres días dirigido por Billy Salaz, de la Escuela Secundaria Adams City. El entrenador Salaz y sus colaboradores les enseñarán a los participantes los tiros, movimiento de pies, dribleo y defensa. Todos los participantes recibirán la playera del campamento. La actividad será en el Centro de Recreación de Eagle Pointe.

Fecha límite de inscripción: 12/22

Grados 3-5 12/26-12/28 9 a.m.-Mediodía \$45/\$54
Grados 6-8 12/26-12/28 1-4 p.m. \$45/\$54

Para más información, visite teamsideline.com/commercecity.

¡Necesita mos referís!

Commerce City necesita referís para la temporada de invierno de baloncesto. Los juegos son los sábados por la mañana en el Centro de Recreación de Eagle Pointe, 6060 E. Parkway Dr. La clase gratuita será antes del inicio de la temporada. Este curso es para principiantes y para los referís con experiencia. El entrenamiento incluye reglas, mecánicas, normas y procedimientos. La clase incluye aspectos teóricos y prácticos. Para más información llame a Nic Jones al 303-289-3705.

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 Nic Jones al 303-289-3705.



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

¡Ya llega! La inscripción para béisbol se inicia en abril.



ESTA PRIMAVERA SE PARTE DE LA ACCION

Los deportes juveniles enfatizan el trabajo en equipo y actitud deportiva



Soccer (futbol) mixto División I: Kindergarten-Año Escolar 1

Este programa divertido y educativo enseña las habilidades básicas y los fundamentos del soccer, incluyendo gambetas, pases y disparos. Esta división se reúne una vez por semana, los sábados por la mañana en Dick's Sporting Goods Park.

Fecha límite de inscripción: 3/14

Antes del 3/14 \$50/\$59
Después 3/14 \$60/\$69

Inicio: Semana de 3/19 (8 semanas)

Soccer (futbol) mixto División: Año Escolar 2-3

Los participantes aprenden a gambetear, pasar, capturar y patear en un ambiente divertido. Este programa se reúne una vez por semana para prácticas (el entrenador establece los días y horarios) y los juegos son los sábados por la mañana en MSC Fields o en Dick's Sporting Goods Park

Fecha límite de inscripción: 3/14

Antes del 3/14 \$55/\$65
Después 3/14 \$65/\$77

Inicio: Semana de 3/19 (8 semanas)

Soccer (futbol) mixto División III: Año Escolar 4-5

Este programa es ayuda a desarrollar las habilidades para jugar al soccer a la vez que promueve el trabajo en equipo y una buena actitud deportiva. Los juegos se juegan con arquero y el enfoque es desarrollar la defensa y el ataque en todo el juego. Los equipos practican dos veces por semana (el entrenador establece los días y horarios) y los juegos son los sábados por la mañana en MSC Fields o en Dicks Sporting Goods Park.

Fecha límite de inscripción: 3/14

Antes del 3/14 \$60/\$71
Después 3/14 \$70/\$83

Inicio: Semana de 3/19 (8 semanas)

Para más información sobre la liga, incluyendo horarios y direcciones, visite teamsideline.com/commercecity.

Vóleibol

Desarrolle los fundamentos del vóleibol, a la vez que se promueve el espíritu deportivo y el trabajo en equipo. Los participantes se reúnen dos veces por semana (en horario a decidir por el entrenador). Los juegos son los sábados en varios lugares del área metropolitana de Denver.

Fecha límite de inscripción: 3/13

Grado	Fecha de inicio	Costo R/NR
Grados 3-5	Semana de 3/19	\$55/\$65
Grados 6-8	Semana de 3/19	\$55/\$65

Youth Lacrosse

Lacrosse es el deporte de mayor crecimiento en Estados Unidos. Es el momento de practicarlo. Este programa divertido y desafiante les enseña a los niños lo básico del lacrosse, junto con trabajo en equipo y espíritu deportivo. Los participantes se reúnen dos veces por semana (en horario a decidir por el entrenador). Los juegos son los sábados en varios lugares del área metropolitana de Denver. No se provee equipo.

Fecha límite de inscripción: 2/28

Edades	Fecha de inicio	Costo R/NR
6-8	Semana de 3/5	\$55/\$65
8-10	Semana de 3/5	\$55/\$65
10-12	Semana de 3/5	\$55/\$65
12-14	Semana de 3/5	\$55/\$65

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.



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 fútbol 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 fútbol 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

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: Luiss1018@icloud.com

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

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

Director: Brian Carfield al 720-427-1515 o visitar www.thunderhawksfootball.com

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

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

Las pruebas serán en julio y agosto.

Edades 7-14

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



JUEGA AL BEISBOL EN LAS LIGAS DEPORTIVAS DE VERANO



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)
(D-Rec)

Lecciones privadas de pelota-paleta

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

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

LIGAS DE DEPORTES PARA ADULTOS

LIGA DE DEPORTES

Softbol de verano
Softbol de otoño

INFORMACIÓN DISPONIBLE

Marzo
Julio

LA LIGA COMIENZA

Abril
Agosto

LA LIGA TERMINA

Julio
Octubre

Cascaritas de Basquetbol

Échate una cascara de basquetbol los viernes en el centro recreativo. ¡Ven y ayuda a completar un equipo para una cascarita de basquetbol!

Centro Recreativo Eagle Pointe, 6060 E. Pkwy. Dr.
Viernes Mediodía-2 p.m.

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).

Pioneer Park - Jaulas de bateo

Las jaulas de bateo en Pioneer Park, 5902 Holly St., abrirán para la temporada 2017 el 1 de abril. Las jaulas de bateo se abren al público si el clima lo permite (seco y por lo menos 45 grados).

Para información sobre las jaulas de bateo, por favor llamar al (303) 289-3763.

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

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

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



INFORMACION DE LA PISCINA DE COMMERCE CITY



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

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

Otras reglas:

- Se prohíbe cambiarse de ropa en la zona junto a la piscina.
- El equipo personal permitido en la piscina incluye tubos (“fideos”), deslizadores para patinear, balones de playa, bastones para bucear, balones suaves y asientos inflables para niños. Sin embargo, todos esos elementos se usarán según la discreción del salvavidas.
- No se permite usar elementos de flotación en ningún área en la que el usuario no pueda tocar el fondo de la piscina con los pies.
- No se permite el uso de equipo acuático en el horario abierto de natación.
- Sólo se permiten zambullidas en el área de 9 pies.
- No se permite correr.
- Todos los nadadores deben ducharse antes de entrar en el área de la piscina.
- No se permite comida, goma de mascar o contenedores de vidrio en la zona de la piscina. Las bebidas deben estar en contenedores cerrados y a prueba de derrames.

Natación en horario abierto

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

Natación en carriles para adultos

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

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

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



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.

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



¿CUÁLES SON LOS 5 NIVELES DEL PROGRAMA?

Nivel 1 Adaptación al Agua

es apropiado para su hijo si:

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

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

Nivel 2 Básico

es apropiado para su hijo si:

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

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

Nivel 3* Nado Independiente

es apropiado para su hijo si:

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

~ Combina respiración, bruceo y nado a distancia.

Nivel 4* Técnicas de Bruceo

es apropiado para su hijo si:

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

~ Establece Resistencia y mejora las técnicas de bruceo.

Nivel 5* Mecánica de Bruceo

es apropiado para su hijo si:

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

~ Refina el bruceo y prepara para natación competitiva.

Nivel 6* Preparación para el Equipo de Natación

es apropiado para su hijo si:

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

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

¿Todavía no sabe?

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

Bebés en el agua: Edades 6-17 meses

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

Padres y niños pequeños: Edades 6 meses a 2 años

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

Lecciones para adultos: Mayores de 16 años

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

Clases para Adultos Jóvenes: Edades 13-15

Esta clase se enfoca en las destrezas fundamentales de la natación y en los requisitos necesarios para pasar la clase de entrenamiento de salvavidas. Todos los niveles de destrezas de natación pueden participar. (El requisito de la edad mínima para trabajar como salvavidas es de 16 años).

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



Tarifas de Clases de Natación

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

LUNES/MIÉRCOLES POR LA TARDE LECCIONES DE NATACIÓN

Nivel	Hora	Sesión 1 1/8-2/7	Sesión 2 2/19-3/21	Sesión 3 4/2-5/2
Adaptación al agua/Nivel 1 edades 3-5	4:30-4:55 p.m.	6101.101	6102.101	6103.101
	6-6:25 p.m.	6101.102	6102.102	6103.102
Básico/Nivel 2 edades 3-5	5-5:25 p.m.	6201.101	6202.101	6203.101
	6:30-6:55 p.m.	6201.102	6202.102	6203.102
Básico/Nivel 2 edades 6-12	4:30-5:15 p.m.	6211.101	6212.101	6213.101
	5:30-6:15 p.m.	6211.102	6212.102	6213.102
	6:30-7:15 p.m.	6211.103	6212.103	6213.103
Natación independiente/Nivel 3 edades 3-5	5:30-5:55 p.m.	6301.101	6302.101	6303.101
	7-7:25 p.m.	6301.102	6302.102	6303.102
Natación independiente/Nivel 3 edades 6-12	4:30-5:15 p.m.	6311.101	6312.101	6313.101
	5:30-6:15 p.m.	6311.102	6312.102	6313.102
	6:30-7:15 p.m.	6311.103	6312.103	6313.103
Técnicas braceo/Nivel 4 edades 6-12	4:30-5:15 p.m.	6401.101	6402.101	6403.101
Mecánica de braceo/Nivel 5 edades 6-12	5:30-6:15 p.m.	6501.101	6502.101	6503.101
Preparación para el equipo de natación/ edades 13-15	6:30-7:15 p.m.	6811.102	6812.102	6813.102

MARTES/JUEVES POR LA TARDE LECCIONES DE NATACIÓN

Nivel	Hora	Sesión 1 1/9-2/8	Sesión 2 2/20-3/22	Sesión 3 4/3-5/3
Adaptación al agua/Nivel 1 edades 3-5	4:30-4:55 p.m.	6101.105	6102.105	6103.105
	6-6:25 p.m.	6101.106	6102.106	6103.106
Básico/Nivel 2 edades 3-5	5-5:25 p.m.	6201.105	6202.105	6203.105
	6:30-6:55 p.m.	6201.106	6202.106	6203.106
Básico/Nivel 2 edades 6-12	4:30-5:15 p.m.	6211.106	6212.106	6213.106
	5:30-6:15 p.m.	6211.107	6212.107	6213.107
	6:30-7:15 p.m.	6211.108	6212.108	6213.108
Natación independiente/Nivel 3 edades 3-5	5:30-5:55 p.m.	6301.105	6302.105	6303.105
	7-7:25 p.m.	6301.106	6302.106	6303.106
Natación independiente/Nivel 3 edades 6-12	4:30-5:15 p.m.	6311.106	6312.106	6313.106
	5:30-6:15 p.m.	6311.107	6312.107	6313.107
	6:30-7:15 p.m.	6311.108	6312.108	6313.108
Técnicas braceo/Nivel 4 edades 6-12	4:30-5:15 p.m.	6401.103	6402.103	6403.103
Mecánica de braceo/Nivel 5 edades 6-12	5:30-6:15 p.m.	6501.103	6502.103	6503.103
Jóvenes/Nivel 6 edades 13-15	6:30-7:30 p.m.	6611.101	6612.101	6613.101



SÁBADO POR LA MAÑANA LECCIONES DE NATACIÓN

Nivel	Hora	Sesión 1 1/13-2/10	Sesión 2 2/24-3/24	Sesión 3 4/7-5/5
Bebés acuáticos/edades de 6-17 meses	9-9:25 a.m.	6001.101	6002.101	6003.101
Padres de familia y Nenes/ edades de 18 meses a 2 años	9:30-9:55 a.m.	6001.102	6002.102	6003.102
Adaptación al agua/Nivel 1 edades 3-5	9-9:25 a.m.	6101.103	6102.103	6103.103
	10:30-10:55 a.m.	6101.104	6102.104	6103.104
Básico/Nivel 2 edades 3-5	9:30-9:55 a.m.	6201.103	6202.103	6203.103
	11-11:25 a.m.	6201.104	6202.104	6203.104
Básico/Nivel 2 edades 6-12	10-10:45 a.m.	6211.104	6212.104	6213.104
	11-11:45 a.m.	6211.105	6212.105	6213.105
Natación independiente/Nivel 3 edades 3-5	10-10:25 a.m.	6301.103	6302.103	6303.103
	11:30-11:55 a.m.	6301.104	6302.104	6303.104
Natación independiente/Nivel 3 edades 6-12	10-10:45 a.m.	6311.104	6312.104	6313.104
	11-11:45 a.m.	6311.105	6312.105	6313.105
Técnicas braceo/Nivel 4 edades 6-12	9-9:45 a.m.	6401.102	6402.102	6403.102
Mecánica de braceo/Nivel 5 edades 6-12	10-10:45 a.m.	6501.102	6502.102	6503.102
Preparación para el equipo de natación/ Nivel 6 edades 8-17	11 a.m.-Mediodía	6811.101	6812.101	6813.101
Adulto/Edades 16 & más	9-9:45 a.m.	6601.101	6602.101	6603.101





INSCRIPCION PARA NATACION

Online registration opens for residents a day earlier than walk-in and phone registration



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

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

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

- Residentes:
 - Sesión 1:
 - › Jueves, 27 de diciembre, 2017
 - Sesión 2
 - › Lunes, 12 de febrero, 2018
 - Sesión 3
 - › Lunes, 26 de marzo, 2018
- No residentes:
 - Sesión 1:
 - › Viernes, 28 de diciembre, 2017
 - Sesión 2
 - › Martes, 13 de febrero, 2018
 - Sesión 3
 - › Martes, 27 de marzo, 2018

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

- Residentes y no residentes:
 - Sesión 1:
 - › Viernes, 28 de diciembre, 2017
 - Sesión 2
 - › Martes, 13 de febrero, 2018
 - Sesión 3
 - › Martes, 27 de marzo, 2018

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

- Sesión 1:
 - › Miércoles, 3 de enero, 2018
- Sesión 2
 - › Miércoles, 14 de febrero, 2018
- Sesión 3
 - › Miércoles, 28 de marzo, 2018

Cómo establecer una cuenta de usuario en línea:

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.

- 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.





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

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.

Los pedidos para rentar cabañas en Paradise Island se tomarán a partir del 2 de abril del 2018. Nuevas normas entraran en efecto.



CLASES ACUÁTICAS DE APTITUD FÍSICA

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/Vie 9:30-10:30 a.m.	X	X				
Movimiento fluido	Lun/Mié 8-9 a.m.		X	X			
Poder hidráulico	Mar/Jue 6-7 p.m.					X	X
Zumba acuática	Lun 6:30-7:30 p.m.	X			X		



PROGRAMAS PARA NIÑOS DE EDAD PREESCOLAR

ABC y 123



Kids Korner, edades 4-5

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

Lunes/Miércoles	9:30 a.m. - Mediodía		
7103.101	3/5 – 3/21	\$60/\$72	Establos y granjas
7104.101	4/2 – 4/30	\$96/\$108	Amor de primavera
7105.101	5/2 – 5/23	\$84/\$96	Locura de mayo

Lugar de Juegos para Prescolares, edades 3-5

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

Mar/Jue	9:30 – 11:30 a.m.		
\$20/\$25 por sesión			
7201.101	1/9, 1/11		El Mono de nieve y amigos
7201.102	1/16, 1/18		Yo tengo un sueño
7201.103	1/23, 1/25		La blanca nieve
7201.104	1/30, 2/1		¿Quieres más invierno?
7202.101	2/6, 2/8		Eleva tu corazón
7202.102	2/13, 2/15		Año Nuevo Chino
7202.103	2/20, 2/22		Los presidentes de ayer y hoy
7202.104	2/27, 3/1		Los animales árticos
7203.101	3/6, 3/8		Los animales de la granja
7203.102	3/13, 3/15		Patos y patas
7203.103	3/20, 3/22		La gallina y los pollitos
7204.101	4/3, 4/5		Saltitos y brinquitos
7204.102	4/10, 4/12		Papalotes locos
7204.103	4/17, 4/19		Día de la Tierra
7204.104	4/24, 4/26		Día del Árbol
7205.101	5/1, 5/3		Cinco de Mayo
7205.102	5/8, 5/10		Amo a mi mamá
7205.103	5/15, 5/17		Viene don verano

Almuerzo con amigos, edades 3-5

Una clase interactiva y divertida para que tus hijos disfruten con sus amigos. Por favor, traer un almuerzo.

Martes 11:30 a.m.-1:00 p.m.
\$10/\$12 por clase

7301.101	1/9
7301.102	1/16
7301.103	1/23
7301.104	1/30
7302.101	2/6
7302.102	2/13
7302.103	2/20
7302.104	2/27
7303.101	3/6
7303.102	3/13
7303.103	3/20
7304.101	4/3
7304.102	4/10
7304.103	4/17
7304.104	4/24
7305.101	5/1
7305.102	5/8
7305.103	5/15



Actividades del Receso de Invierno, edades 6-10

¡Diviértete en grande durante el receso de invierno con estas excursiones y actividades llenas de emoción!

\$30/\$35 por día

12/27* 9 a.m. – 2 p.m.
Parque Acuático Cubierto Apex 7501.301

12/28 1-4 p.m.
Fat Cats 7501.302

1/3 9 a.m. – Mediodía
Museo de Naturaleza y Ciencia de Denver + IMAX 7501.303

Lego manía + Natación 7501.304

* Por favor, trae tu traje de baño, toalla, comida del almuerzo y una botella de agua durante estos días

Campamento Lego, edades 7-11

¡Descubre tus destrezas de constructor! Cada semana, construye un nuevo proyecto temático de invierno con instrucciones paso-paso con Bricks 4 Kidz.

Martes 1/30-2/20 (4 martes) 6-7:30 p.m.
\$45/\$55 7502.103

Locura de Secundaria, grados 6-8

Ven cada segundo sábado del mes al centro recreativo para pasártela bien con videojuegos, billares, deportes, música y más diversión. ¡No te lo pierdas!

Centro Recreativo Eagle Pointe 7-10 p.m.
\$2 por persona en la puerta

Sáb 1/13, 2/10, 3/10, 4/14 (Fiesta de alberca), 5/12



Policías contra Muchachos, edades 9-17

Conoce a los policías locales jugando amigablemente con ellos el tercer viernes de cada mes. La inscripción comienza a las 4 p.m. Año escolar 9-12 GRATIS

1/19	Vóleibol	Boys and Girls Club
2/16	Hungry Hungry Hippo (Tragabolas) tamaño real	Centro Recreativo Eagle Pointe
3/16	Básquetbol	Escuela Secundaria Stuart
4/20	Futbol de sala	Escuela Secundaria Adams City

Actividades del Receso de Primavera

Disfruta de la buena onda durante el receso de primavera con estas emocionantes excursiones.

\$30/35 por excursión

3/28 1-4 p.m. Aventuras en el aire
7502.101 Edades 6-10

3/29 1-4 p.m. Patinaje sobre hielo
7502.102 Edades 7-12



Boxeo, edades 11-18

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.

Jueves

Fechas	Centro Recreativo Eagle Pointe	Centro Recreativo Reunion
	4:30 p.m. hora de partida	4:45 p.m. hora de partida
1/11-1/25	7901.102	7901.103
2/1-2/22	7902.102	7902.103
3/1-3/29	7903.102	7903.103
4/5-4/26	7904.102	7904.103

Cabalgando, edades 11-17

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

Sábados 4/21-5/12 (4 Sábados) 9 a.m.-2 p.m.
7801.106 \$45/\$60

Noche en la Ciudad te armamos la fiesta!, edades 11-17

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

Miércoles

5/9	Rose Hill Grange Park	5-7:30 p.m.
5/16	Villages East Park	5-7:30 p.m.

Sala de Juegos en el Centro de Recreación

A partir del 6 de septiembre la sala de juegos estará abierta para actividades sin cita o reservaciones, como billares, pared X-ergame, XBOX One, Nintendo Wii U, hockey de aire, manualidades y juegos de mesa. Horas: c3gov.com/recreation



Like us on Facebook

facebook.com/epicprograms



¡A BRILLAR COMO UNA ESTRELLA!



Noche de estrellas, grados K-12

¡A brillar como una estrella! Convocamos a los cantantes, bailarines, músicos, actores a competir en el Show de Talento “Noche de Estrellas”. Los ganadores avanzarán a una competencia a nivel estatal contra otras ciudades. El costo de participación cubre sólo la audición y no garantiza un lugar en el show local. Al registrarse, el participante puede elegir dónde hará la audición (los lugares aparecen abajo). Las reglas se pueden consultar en www.c3gov.com/recreation siguiendo el enlace con el calendario de eventos. Los participantes deben estar disponibles para todas las fechas indicadas.

Clase	Audiciones	Horario	Lugar	Arancel <i>(no garantiza participar en el show)</i>
7801.104	Jue 2/8	5:30 p.m.	Eagle Pointe Recreation Center 6060 E. Parkway Dr.	\$6 por persona
	Ensayo	Horario	Lugar	
	Mié 2/21	5:30 p.m.	Armory Performing Arts Center 300 Strong St., Brighton, CO	
	Fecha de Espectáculo	Horario	Lugar	Boletos
	Jue 2/22	5:30 p.m.	Armory Performing Arts Center 300 Strong St., Brighton, CO	\$6 mayores de 3 años

Show de Talentos “Noche de Estrellas

Los ganadores participarán en una competencia estatal contra otras ciudades. ¡Vamos a respaldar a nuestros ganadores locales! Purchase tickets online at cpra-web.org.

Dom 3/11	Tiempo por determinar	Lakewood Cultural Center 470 S. Allison Pkwy., Lakewood, CO 80226	Precios de entradas por determinar
----------	-----------------------	---	------------------------------------



INVOLUCRARSE

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

ACMCYA es un premio que reconoce a los adolescentes de 13 a 19 años que superaron adversidades personales, crearon cambios positivos en su ambiente o contribuyeron a su manera para mejorar sus vidas o para que las comunidades sean un mejor lugar para vivir. ACMCYA otorga premios a nivel local y del condado. Si usted conoce a un joven que puede ser candidato al premio ACMCYA, por favor llame al 303-289-3674 para más información. Los formularios de nominación están disponibles en www.c3gov.com/epic. La fecha límite para solicitar es el 31 de enero del 2018.

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

YA Cregresó y está mejor que nunca. Los miembros de YAC tienen entre 11 y 18 años y quieren divertirse y tener un impacto positivo en la comunidad. Como miembro de YAC, podrás trabajar con el Departamento de Parques y Recreación, participar en proyectos voluntarios, compartir tus opiniones sobre temas de recreación, planificar e implementar actividades, y proveer liderazgo a tu comunidad. También participarás en programas de desarrollo grupal y de liderazgo. Y te harás de muchos nuevos amigos. Estamos construyendo nuevas instalaciones recreativas y necesitamos tus opiniones.

¿Quieres ser un miembro de YAC?

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



CAMPAMENTO DE VERANO DEL 2018

La inscripción comienza el 2/20



Campamentos Autorizados de Verano del 2018 (Campamentos Juveniles y Viaje de Aventuras)

Nunca es demasiado temprano para empezar a planear las actividades de sus hijos para el próximo verano. Commerce City ofrece campamentos de verano autorizados por el estado y aprobados por CCAP para niños/as de 6 a 10 años (campamentos para escolares) y para jovencitos/as de 11 a 15 años (campamentos "Viaje de Aventura"). A continuación se ofrece información importante y fechas sobre los campamentos de 2018. Cupo limitado. Los viajes pueden cambiar.

Edades Escolares Edades: 6-10

Campamento "Viaje de Aventura" Edades: 11-15

Inscripción comienza

Mar 2/20 5 a.m.

Ayuda con los paquetes (Por favor, venga únicamente si necesita ayuda para completar los paquetes de inscripción)

Mar 2/27 6 p.m.

Reunión con los padres (Obligatoria para todos los padres de los excursionistas inscritos)

Mar 5/8 6 p.m.

Entrega de las inscripciones completas

Mar 5/8 9 p.m.

Campamento Juvenil – Centro Recreativo Eagle Pointe (Anteriormente el Centro Recreativo Commerce City)

Lun-Vie 6/4-8/3 7 a.m.-6 p.m. \$130/\$155 por semana Cupos limitados Edades: 6-10

Class #	Semana	Fecha	Tema	Excursión
7501.201	1	4-8 de jun.	Quiero saber de mí, saber de ti	Museo Infantil WOW
7501.202	2	11-15 de jun.	Rodeo en la granja	Zoológico de Denver
7501.203	3	18-22 de jun.	Diversión en el patio	Parque Acuático Cubierto Apex
7501.204	4	25-29 de jun.	Jóvenes exploradores	Dinosaur Ridge
7501.205	5	2-6* de jul.	Mezcla festiva	Fat Cats
7501.206	6	9-13 de jul.	¡Velas en lo alto!	Pirates Cove
7501.207	7	16-20 de jul.	Perdido en el espacio	Museo y Planetario de Denver
7501.208	8	23-27 de jul.	Aventuras extremas	X Arena
7501.209	9	30 de jul.- 3 de ago.	Diversión acuática	Aurora Reservoir

Campamento "Viaje de Aventuras"

Lun-Jue 6/4-8/2 7 a.m.-6 p.m. \$130/\$155 por semana Cupos limitados Edades: 11-15

Eagle Pointe	Second Creek	Semana	Fecha	Tema	Excursión
7601.201	7701.201	1	4-7 de jun.	Escalada de Roca-n Roll	Skate City
7601.202	7701.202	2	11-14 de jun.	Vaqueros y Piratas, paseos a caballo	Pirates Cove
7601.203	7701.203	3	18-21 de jun.	Juego de Denver Pioneers Rockies	Escape Room
7601.204	7701.204	4	25-28 de jun.	Locura deportiva de Top Golf	Broncos Stadium Tour
7601.205	7701.205	5	2-5* de jul.	Fortaleza de la Diversión USA	Ninja Parkour Gym
7601.206	7701.206	6	9-12 de jul.	Emoción con paracaidismo bajo techo	Boulder Reservoir
7601.207	7701.207	7	16-19 de jul.	Guerreros Acuáticos de Whitewater Rafting	Eldorado Springs
7601.208	7701.208	8	23-26 de jul.	Casas de Campana	¡tú decides donde!
7601.209	701.209	9	30 de jul. – 2 de ago.	Exploración del Mundo Acuático	Museo de Naturaleza y Ciencia de Denver

*No hay campo 7/4 - El precio se reduce por ser una semana corta.

Los padres deben completar el proceso de inscripción antes de registrar a sus hijos para los campamentos. El paquete de inscripción se puede descargar GRATIS en www.c3gov.com/camp a partir del 20 de febrero. Los paquetes se repartirán en la primera reunión de padres el 27 de febrero por un costo de \$10

La inscripción termina el 8 de mayo. La inscripción se realiza por orden de llegada. Inscriba a sus hijos lo antes posible para que puedan participar. **Por favor, llame al 303-227-2265 para aplicar por CCAP.**

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



¡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	Balancsto	Multiuso	Campo de soccer	Campo de fútbol americano	Campo de softbol	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.											◆	◆			◆



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



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

Sand Creek Regional Greenway

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

Espacio abierto y sendero Prairie Gateway

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

Sendero Fernald

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

Sendero Second Creek Greenway

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

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

Sendero Perimetral Rocky Mountain Arsenal National Wildlife Refuge

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

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



Mapa para peatones y ciclistas en Commerce City

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

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

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

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



ORGANICE AQUI SU EVENTO

Elija el lugar que responda a sus necesidades



Centro Recreativo Eagle Pointe: 303-289-3789 *(Anteriormente el Centro Recreativo Commerce City)*

Celebra un evento único en el centro recreativo. Las salas multiusos miden 1,425 pies cuadrados y cómodamente pueden alojar hasta 150 personas estilo teatro o 100 estilo banquete. Los precios por hora son de \$20 a \$45, dependiendo del espacio y el uso. Se requiere un depósito de seguridad de \$50 por sala, lo cual es reembolsable si la instalación se deja limpia y sin daños. A partir del 1 de enero del 2018, los precios por hora subirán a \$30 y \$45, dependiendo del espacio y el uso. Se requerirá un depósito de seguridad de \$50 por sala, lo cual es reembolsable si la instalación se deja limpia y sin daños. La renta del espacio está sujeta a las siguientes 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 20 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)



JUEGUE GOLF TODO EL AÑO

Los precios de invierno comienzan el 5 de noviembre



CELEBRE EL AÑO NUEVO A BISON GRILL

Pase el Año Nuevo en Bison Grill. Disfrute de una cena de cuatro platillos de nuestro menu fijo, y brinde con Champán. Visite BuffaloRunGolfCourse.com para ver el menú y los precios.

31 de dic., 2017 • 5:30-8:30 p.m.

Reserve su horario

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

Inscríbese en línea a BuffaloRunGolfCourse.com para participar en eClub. Al hacerlo usted recibirá un Green fee gratis en su cumpleaños. (Válido hasta una semana antes y una semana después de su cumpleaños).

Lugar

15700 East 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.

Precios invernales

5 noviembre, 2017 – 10 marzo, 2018

Siete días de la semana y feriados	9 Hoyas	18 Hoyas
8 a.m.-Mediodía	\$18	\$30
Siete días de la semana por la tarde	\$10	\$20

Otros precios

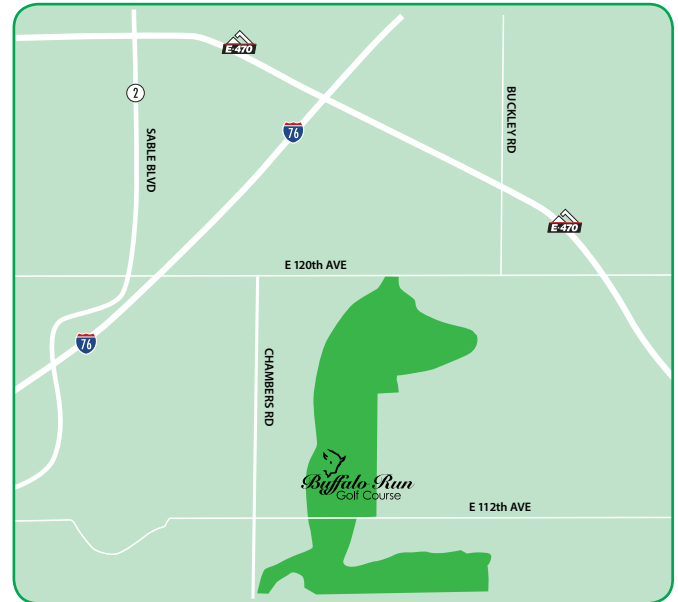
Renta de carrito (por persona)	9 Hoyas	18 Hoyas
	\$12	\$17
Carrito a última hora (por persona)	\$10	\$13
Estuche para palos	\$3	\$6
Pelotas para práctica	\$4 peq.	\$6 grande

Día de los ancianos

(todo el día; días festivos excluidos)	9 Hoyas	18 Hoyas
	\$10	\$20

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

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



Certificado de Regalo ¡Crea estupendos regalos Navideños!