



GUÍA DE PARQUES Y RECREACIÓN DE COMMERCE CITY

Invierno/Primavera 2017

La inscripciones comienzan el 5 de diciembre

c3gov.com/recreation



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

ECRWSS
Postal Patron

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

Gratos recuerdos para las fiestas



SHOW DE ARTE Y ARBOL DE LUCES – Venga a participar de la cuenta regresiva de la iluminación del árbol de Navidad en el Centro Cívico. Disfrute del show de arte patrocinado por el Centro Cultural de Commerce City y de un refrigerio caliente, cante con cantores profesionales y converse con los funcionarios públicos y el personal municipal.

Lun 12/5 4:30-6:30 p.m. GRATIS Centro Cívico

18° FIESTA ANUAL DE INVIERNO EN COMMERCE CITY – Celebra la época de fiestas en la fiesta invierno o Winterfest, y disfruta de una fiesta de pijamas y panqueques con Santa Claus. Habrá divertidas actividades como fotos con Santa, cuentos con las hadas, artesanías para las fiestas, chocolate y cidra caliente, arbolito de Navidad y desfile de niños en pijamas. ¡Santa llegará en un camión de bomberos! Patrocinado por la Fundación de Educación Adams 14, Escuela Secundaria Adams City, Asociación de Empresarios y Profesionales de Commerce City, Ciudad de Commerce Cityprovided y el Distrito de Bomberos del Sur del Condado Adams.

Sáb 12/3 9:30 a.m. – Mediodía GRATIS
Adams City High School, 7200 Quebec Pkwy.

VISITE A SANTA CLAUS EN BUFFALO RUN – ¡Santa Claus viene al Buffalo Run! Traigan sus cámaras para tomarse una fotografía con Santa Claus. Los pequeños podrán disfrutar de artesanías para las fiestas. Habrá un refrigerio ligero provisto por Bison Grill y la chimenea estará encendida para relajarse en los asientos cercanos. Ver página 40 para direcciones al campo de golf.

Sáb 12/10 1-4 p.m. (Santa on break from 2-2:30 p.m.) GRATIS Buffalo Run Golf Course

“BOSQUE ENCANTADO”: BAILE DE PADRES E HIJAS – Llegó el momento de recorrer el “Bosque Encantado” en el Baile Anual de Padres e Hijas, una noche mágica de danzas, juegos y premios. También pueden participar tíos y sobrinas, y abuelos y nietas. Inscribirse antes del miércoles 1 de feb. para aprovechar el descuento. Edades 4-17

Vie 2/3 6-9 p.m. Commerce City Recreation Center
7001.104 \$10/\$12 por persona (El costo sube a \$13/\$15 por persona el 2/1)



¿Cómo se llega al Centro Recreativo?

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

CENTRO RECREATIVO

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

La piscina cierra media hora antes que las instalaciones.

SALA DE JUEGOS

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

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

CENTRO PARA ADULTOS/ANCIANOS

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

CIERRES DEL CENTRO

Dic. 24 at 1 p.m.
Dic. 25
Dic. 31 at 1 p.m.
Ene. 1, 2017
Marzo 12, 2017
Abril 16, 2017

NUMEROS IMPORTANTES

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

PERSONAL DE DEPARTAMENTO

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

ÍNDICE

Inscripción e información	2-3	
Para más información, llamar al 303-289-3760		
Danza	4-5	
Para más información, llamar al 303-289-3660		
Actividades Familiares	6	
Para más información, llamar al 303-289-3659		
Ejercicios	7-9	
Para más información, llamar al 303-289-3762		
Gimnasia	10-12	
Para más información, llamar al 303-289-3660		
Artes Marciales	13	
Para más información, llamar al 303-289-3660		
Tercera Edad	14-18	
Para más información, llamar al 303-289-3720		
Interés Especial	19	
Para más información, llamar al 303-289-3720		
Deportes	20-24	
Llamar al 303-289-3705 para juveniles o al 303-289-3763 para adultos		
Natación	25-30	
Para más información, llamar al 303-289-3711		
Jóvenes	31-34	
Llamar al 303-289-365 para prescolares y niños o al 303-289-3674 para adolescentes		
Parques y Senderos	35-39	
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	
NUMERO DE INSCRIPCIÓN	Lun	12/5	8-9 a.m.	COSTO PARA RESIDENTE/NO RESIDENTE
1234.123			\$7/\$8	

La inscripción para las clases de invierno/primavera comienza el 5 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 físicos y eventos sociales para mayores de 62 años que son miembros del programa. Los miembros del centro recreativo pueden participar sin costo extra.



INSTALACIONES DE RECREACION

¡Pases, tarjetas perforadas y mucho más!



¡Compre hoy mismo sus pases para el Centro Recreativo!

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

Tarifas del Centro de Recreación

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

Entrada diaria/Sin reservaciones

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

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

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

*Cada persona adicional \$25

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

Costos para No Residentes	Tarjeta 20 visitas	Pase mensual	Pase 6 meses	Membrcía anual
Adultos individuales	\$80	\$40	\$180	\$312.50
Niños individuales, Edad 3-7	\$24	\$12	\$54	\$93.75
Jóvenes individuales, Edad 8-17	\$60	\$30	\$135	\$235
Ancianos individuales, Edad 62+	\$60	\$12.50	\$75	\$150
Familia de dos				\$406.25
Familia de cuatro*				\$641.25

*Cada persona adicional \$30

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

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

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

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

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

Calificaciones de residencia

Se considera como residente a cualquier persona que vive permanentemente en Commerce City. Para recibir 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, 0
- Inscripción para votar con dirección de la ciudad, 0
- Registro del carro o del seguro con dirección de la ciudad.

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

INSCRÍBASE TEMPRANO PARA LAS CLASES DE OTOÑO

Inscríbese en línea, en persona o por teléfono



Cómo inscribirse

La inscripción para las clases de otoño y los programas comienza el 5 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 del 5 de diciembre, cuando comienza la inscripción para las clases de invierno/primavera. No se pueden hacer reservaciones por Internet desde un celular.

Descuentos corporativos

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

Programa de becas

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

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

Donaciones

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

Código de Conducta

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

Política de no discriminación

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

Normas de entrenamiento personal

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

Acta de Estadounidenses con Incapacidades

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

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

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

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

Declaración de eximición de responsabilidad

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

Normas sobre las fotografías

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



PEQUEÑOS BAILARINES

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 la habilidad de esos estudiantes. Los estudiantes que comiencen en una clase pueden ser transferidos a otra clase, según sus habilidades.

Register early to take advantage of discounted class fees. Winter/Spring performance classes are followed by a spring recital in May. Registration begins Dec. 5 for Residents, Dec. 7 for Non-residents.

Movimientos creativos

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

No Actuación, Edad 3

Lun	1/6-2/27	9-9:30 a.m.
1001.103	hasta el 1/10	\$25/\$35
	el 1/11	\$35/\$45
Lun*	3/13-5/1	9-9:30 a.m.
1002.103	hasta el 3/7	\$25/\$35
	el 3/8	\$35/\$45

**No hay clase 3/27*

Actuación, Edades 3-4

Lun*	1/16-recital	5:30-6 p.m.
1001.102	hasta el 1/10	\$60/\$70
	el 1/11	\$70/\$80

**No hay clase 3/27*

Mar*	1/17-recital	5:30-6 p.m.
1001.101	hasta el 1/10	\$60/\$70
	el 1/11	\$70/\$80

**No hay clase 3/28*

Ballet & Tap (zapateo americano)

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

No Actuación,

Principiantes, actuación, edad 4

Lun	1/16-2/27	9:30-10:15 a.m.
1101.101	hasta el 1/10	\$35/\$45
	el 1/11	\$45/\$55
Lun*	3/13-5/1	9:30-10:15 a.m.
1102.101	hasta el 3/7	\$35/\$45
	el 3/8	\$45/\$55

**No hay clase 3/27*

Actuación,

Principiantes, actuación, edades 5-6

Lun*	1/16-recital	6-6:45 p.m.
1101.102	hasta el 1/10	\$68/\$78
	el 1/11	\$78/\$88

**No hay clase 3/27*

Mar*	1/17-recital	6-6:45 p.m.
1101.105	hasta el 1/10	\$68/\$78
	el 1/11	\$78/\$88

**No hay clase 3/28*

Mié*	1/18-recital	6-6:45 p.m.
1101.103	hasta el 1/10	\$68/\$78
	el 1/11	\$78/\$88

**No hay clase 3/29*

Principiantes, actuación, edades 7-8

Mar*	1/17-recital	6:45-7:45 p.m.
1101.104	hasta el 1/10	\$71/\$81
	el 1/11	\$81/\$91

**No hay clase 3/28*

Nivel intermedio, sólo con invitación del instructor

Lun*	1/16-recital	6:45-7:30 p.m.
1121.301	hasta el 1/10	\$68/\$78
	el 1/11	\$78/\$88

**No hay clase 3/27*

Avanzado, sólo con invitación del instructor

Lun*	1/16-recital	7:30-8:15 p.m.
1141.101	hasta el 1/10	\$68/\$78
	el 1/11	\$78/\$88

**No hay clase 3/27*



Tap (zapateo americano) y Jazz, actuación

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

Mar* 1/17-recital 7:45-8:45 p.m.
1131.101 hasta el 1/10 \$71/\$81
el 1/11 \$81/\$91

**No hay clase 3/28*

Pompones, actuación

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

Mié* 1/18-recital 7-8 p.m.
1501.101 hasta el 1/10 \$71/\$81
el 1/11 \$81/\$91

**No hay clase 3/29*

Danza lírica, actuación

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

Mié* 1/18-recital 8-9 p.m.
1341.101 hasta el 1/10 \$71/\$81
el 1/11 \$81/\$91

**No hay clase 3/29*

Hip Hop, actuación

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

Principiantes, actuación, edades 7-10

Jue* 1/19-recital 5:30-6:30 p.m.
1201.101 hasta el 1/10 \$71/\$81
el 1/11 \$81/\$91

**No hay clase 3/30*

Nivel intermedio, edades 11-16

Jue* 1/19-recital 6:30-7:30 p.m.
1211.101 hasta el 1/10 \$71/\$81
el 1/11 \$81/\$91

**No hay clase 3/30*

Avanzado, sólo con invitación del instructor

Jue* 1/19-recital 7:30-8:30 p.m.
1241.101 hasta el 1/10 \$71/\$81
el 1/11 \$81/\$91

**No hay clase 3/30*





DIVERSION PARA LA FAMILIA

Disfrute de estos eventos y programas de primavera



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

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

Aventuras al aire libre para padres e hijos

Una mañana de pesca llena de diversión en el hermoso Rocky Mountain Arsenal National Wildlife Refuge. Reunirse en el centro de recreaci3n para ir a Lake Mary y probar suerte pescando (los peces deben devolverse al agua). Puedes traer tu propio equipo si quieres. El equipo de pesca y los programas ser3n provistos por Environmental Learning for Kids (ELK). Los mayores de 15 años deben tener licencia de pesca del estado de Colorado. (Se pueden comprar en Walmart). Mayores de 4 años acompañados por una adulto.

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

Leg3 Manía para Madres e Hijos

Diseña, construye y crea asombrosas estructuras con miles de LEGOs® en el Centro Recreativo de Commerce City. Profundice las relaciones entre madre e hijo por medio de los ladrillitos LEGOs® y con otros juegos en este divertido evento. Para mayores de 4 años.

Vie 4/21 5:30-8 p.m.
Centro Recreativo de Commerce City
7001.105 \$10/\$12 por persona



“Bosque Encantado”: baile de padres e hijas

Lleg3 el momento de recorrer el “Bosque Encantado” en el Baile Anual de Padres e Hijas, una noche m3gica de danzas, juegos y premios. Tambi3n pueden participar tíos y sobrinas, y abuelos y nietas. Inscribirse antes del mi3rcoles 1 de feb. para aprovechar el descuento. Edades: 4-17.

Vie 2/3 6-9 p.m. Recreation Center
7001.104 \$10/\$12 por persona
(El costo sube a \$13/\$15 por persona el 2/1)



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



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

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

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

20/20 Fitness

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

Al ritmo de Iris

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

Bokwa

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

Cardio Kick y más

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

Bicicleta y pasos

Una variedad de ejercicios que incorporan coreografía, bicicletas y entrenamiento en resistencia.

Pedaleando

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

Campamento Intensivo de Ejercicios

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

Kickboxing/Strength Express

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

Power Circuit

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.



SilverSneakers® Circuit

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



SilverSneakers® Classic

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

SilverSneakers® Yoga

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

FUERTE

Qu lo motiva a mantenerse en forma? Esta clase está diseñada para desafarlo una y otra vez. La clase es apta para todos los niveles y consiste en entrenamiento de fortalecimiento y levantamiento de pesas, con ejercicios cardiovasculares para perder peso. Venga con un amigo para mantenerse FUERTE.

Totally Toned

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

*Weight Loss Boot Camp

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

*Women on Weights

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

Yoga (Hatha and Vinyasa)

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

Zumba®

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

Zumba Sentao®

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



MANTENGASE MOTIVADO E INSPIRADO CON ENTRENAMIENTO PERSONAL



Orientación para la Sala de Pesas

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

Evaluación de Aptitud Física

Identifique sus puntos débiles y fuertes, establezca metas realistas y mida su progreso por medio de esta evaluación. El examen completo de aptitud física incluye todos los componentes: composición corporal, resistencia cardiovascular, Fortaleza muscular, resistencia muscular y flexibilidad.
\$25/\$30

Composición Corporal

¿Cuánto tejido adiposo (grasa) tiene usted en el cuerpo?
¿Cuántas libras tiene usted que bajar, 5, 10 o 20? ¿Está usted dentro de los parámetros de salud? ¿Qué debe hacer para bajar la grasa? Haga una cita y usted encontrará todas las respuestas después de una prueba de medición de pliegues de la piel con un calibre. Llamar al 303-289-3762 para una evaluación GRATIS.

Consulta de aptitud física

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

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



Entrenamiento Personal

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

UNA HORA DE ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL

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

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

SESION DE AMIGOS (2 PERSONAS)

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

ENTRENAMIENTO PERSONAL ESPECIAL DE AÑO NUEVO

¡Manténgase en forma en el Año Nuevo! Ahora es el momento de motivarse para mejorar la salud. Ahorre \$10 al inscribirse en el paquete de tres sesiones durante enero.

Las compras deben realizarse ese mes. Las sesiones vencen seis meses después de la fecha de compra.

Se deben completar los formularios necesarios de entrenamiento personal antes de poder registrarse. Para más información, llamar al 303-289-3762. Las sesiones que no se usen vencen seis meses después de la compra. No se proveen reembolsos por esas sesiones.

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



MANTENGASE FIRME CON LAS CLASES ESPECIALES DE EJERCICIOS



Todas las clases de ejercicios físicos requieren inscribirse y no están incluidas con ninguna membresía.

Yoga para principiantes

Participe en un grupo pequeño de yoga enfocado en principiantes. Esta clase está diseñada para aquellos que nunca practicaron yoga o que se sienten intimidados en otras clases. Aprenda lo esencial de las poses y prácticas para luego transferirse a un grupo. No se necesita experiencia previa. Solamente traiga su acolchado (o use uno de los nuestros). Se requiere inscribirse por anticipado y debe haber por lo menos cuatro participantes para ofrecer la clase. Para mayores de 16 años.

Sesión 1

Mié 1/11-1/25 (3 semanas) 4:30-5:30 p.m.
3241.101 \$15/\$18

Escalando rocas

Escalar rocas es una excelente actividad física que desarrolla y fortalece la musculatura corporal (incluyendo músculos grandes y pequeños). Venga con nuestro grupo a Rock'n & Jam'n Climbing Gym en Thornton para escalar rocas. No se preocupe si nunca lo hizo antes, ya que se lo certificará antes del evento. Inscribese ahora mismo y traiga un amigo. Se provee transporte (cupó limitado en el vehículo). Se requiere pre-inscribirse y debe haber por lo menos cuatro participantes para ofrecer la clase.

Mayores de 13 años. (Los participantes menores de 18 deben estar acompañados por un padre o guardián. Se requiere que el padre o guardián firme un formulario de consentimiento antes que el menor participe).

9 a.m. El transporte sale del Commerce City Recreation Center

Sesión 1

Sáb 2/25 9 a.m. – Mediodía
3411.101 \$33 por persona

Levantamiento de pesa para adolescentes

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

Sesión 1

Sáb 1/21 10-11:30 a.m.
3111.101 \$15/\$20

Sesión 2

Sáb 3/18 10-11:30 a.m.
3112.101 \$15/\$20

Mujeres levantando pesas

En esta clase para mujeres en grupos pequeños, usted participará de entrenamiento en fortalecimiento tonificación muscular, pérdida de grasa muscular, aumento del metabolismo y aumento de la autoconfianza.

Sesión 1

Sáb 1/14-2/18 (6 semanas) 8:30-9:30 a.m.
3101.101 \$25/\$30

Sesión 2

Sáb 3/4-4/8 (6 semanas) 8:30-9:30 a.m.
3102.101 \$25/\$30

Sesión 3

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

Entrenamiento intensivo para perder peso

Este entrenamiento personalizado en grupos pequeños, a cargo de un entrenador certificado, está diseñado para darle atención individual a cada participante y para motivar a los participantes a perder peso. Queme calorías y ponga su cuerpo al límite por medio de ejercicios cardio y de fortalecimiento. Las sesiones incluyen mediciones para evaluar el progreso. Apto para todos los niveles. Los participantes que asistan a 10 de las 12 sesiones recibirán 10 por ciento de descuento para la próxima sesión.

Sesión 1

Mar/Jue 1/10-2/16 (6 semanas) 4:30-5:30 p.m.
3701.101 \$65/\$75

Sesión 2

Mar/Jue 2/28-4/6 (6 semanas) 4:30-5:30 p.m.
3702.101 \$65/\$75

Sesión 3

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

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

ANCIANIDAD EN FORMA CON EJERCICIOS PARA ADULTOS MAYORES

Infórmese sobre todos los programas de ejercicios y bienestar, incluyendo las clases grupales de SilverSneakers®, entrenamiento personal y otros en páginas 7 y 30.

Orientación para nuevos miembros adultos activos de la sala de pesas

¿Es la primera vez que usa estas instalaciones? Participe de un encuentro de orientación para informarse de las máquinas de fortalecimiento y de ejercicios cardiovasculares, además de otros servicios. Sus preguntas serán respondidas por un instructor profesional. Para participar de la orientación (45 minutos), llamar al 303-289-3762.



APRENDIENDO LO BASICO

Las clases para principiantes se enfocan en movimiento



La inscripción de clases enseñadas por los padres y de pre-gimnasia comienza el 5 de diciembre para residentes y el 7 de diciembre para no residentes.

Gimnasia enseñada por padres

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

Mar	1/10-2/21	9:30-10:15 a.m.
2101.101	hasta el 1/3 el 1/4	\$26/\$36 \$36/\$46
Sáb	1/14-2/25	9-9:45 a.m.
2101.102	hasta el 1/3 el 1/4	\$26/\$36 \$36/\$46
Mar	3/14-4/25	9:30-10:15 a.m.
2102.101	hasta el 3/7 el 3/8	\$26/\$36 \$36/\$46
Sáb	3/18-4/29	9-9:45 a.m.
2102.102	hasta el 3/7 el 3/8	\$26/\$36 \$36/\$46

Pre-gimnasia

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

Mar	1/10-2/21	10:30-11:15 a.m.
2201.101	hasta el 1/3 el 1/4	\$26/\$36 \$36/\$46
Sáb	1/14-2/25	10-10:45 a.m.
2201.102	hasta el 1/3 el 1/4	\$26/\$36 \$36/\$46
Sáb	1/14-2/25	11-11:45 a.m.
2201.103	hasta el 1/3 el 1/4	\$26/\$36 \$36/\$46
Mar	3/14-4/25	10:30-11:15 a.m.
2202.101	hasta el 3/7 el 3/8	\$26/\$36 \$36/\$46
Sáb	3/18-4/29	10-10:45 a.m.
2202.102	hasta el 3/7 el 3/8	\$26/\$36 \$36/\$46
Sáb	3/18-4/29	11-11:45 a.m.
2202.103	hasta el 3/7 el 3/8	\$26/\$36 \$36/\$46

Gimnasia básica

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

Lun	1/9-2/20	4:30-5:30 p.m.
2301.101	hasta el 1/3 el 1/4	\$29/\$39 \$39/\$49
Lun	1/9-2/20	5:30-6:30 p.m.
2301.102	hasta el 1/3 el 1/4	\$29/\$39 \$39/\$49
Mié	1/11-2/22	4:30-5:30 p.m.
2301.103	hasta el 1/3 el 1/4	\$29/\$39 \$39/\$49
Mié	1/11-2/22	6:30-7:30 p.m.
2301.104	hasta el 1/3 el 1/4	\$29/\$39 \$39/\$49
Mié	1/11-2/22	7:30-8:30 p.m.
2301.106	hasta el 1/3 el 1/4	\$29/\$39 \$39/\$49
Sáb	1/14-2/25	Noon-1 p.m.
2301.105	hasta el 1/3 el 1/4	\$29/\$39 \$39/\$49
Lun	3/13-4/24	4:30-5:30 p.m.
2302.101	hasta el 3/7 el 3/8	\$29/\$39 \$39/\$49
Lun	3/13-4/24	5:30-6:30 p.m.
2302.102	hasta el 3/7 el 3/8	\$29/\$39 \$39/\$49
Mié	3/15-4/26	4:30-5:30 p.m.
2302.103	hasta el 3/7 el 3/8	\$29/\$39 \$39/\$49
Mié	3/15-4/26	6:30-7:30 p.m.
2302.104	hasta el 3/7 el 3/8	\$29/\$39 \$39/\$49
Mié	3/15-4/26	7:30-8:30 p.m.
2301.106	hasta el 3/7 el 3/8	\$29/\$39 \$39/\$49
Sáb	3/18-4/29	Mediodía-1 p.m.
2302.105	hasta el 3/7 el 3/8	\$29/\$39 \$39/\$49

La inscripción para las clases para la sesión 1 para principiantes avanzados e intermedios comienza el **19 de dic. para residentes** y el **21 de dic. para no residentes** y termina el 3 de ene. A partir del 4 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 27 feb. para los residentes y el 1 mar. para los no residentes. La inscripción termina el 7 mar. A partir del 8 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.



Gimnasia básica avanzada

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

Lun	1/9-2/20	4:30-5:30 p.m.
2311.104	hasta el 1/3 el 1/4	\$29/\$39 \$39/\$49
Lun	1/9-2/20	6:30-7:30 p.m.
2311.101	hasta el 1/3 el 1/4	\$29/\$39 \$39/\$49
Mié	1/11-2/22	5:30-6:30 p.m.
2311.103	hasta el 1/3 el 1/4	\$29/\$39 \$39/\$49
Sáb	1/14-2/25	Noon-1 p.m.
2311.102	hasta el 1/3 el 1/4	\$29/\$39 \$39/\$49
Lun	3/13-4/24	4:30-5:30 p.m.
2312.104	hasta el 3/7 el 3/8	\$29/\$39 \$39/\$49
Lun	3/13-4/24	6:30-7:30 p.m.
2312.101	hasta el 3/7 el 3/8	\$29/\$39 \$39/\$49
Mié	3/15-4/26	5:30-6:30 p.m.
2312.103	hasta el 3/7 el 3/8	\$29/\$39 \$39/\$49
Sáb	3/18-4/29	Mediodía-1 p.m.
2312.102	hasta el 3/7 el 3/8	\$29/\$39 \$39/\$49

Gimnasia intermedia

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

Lun	1/9-2/20	6-7:30 p.m.
2321.101	hasta el 1/3 el 1/4	\$32/\$42 \$42/\$52
Mié	1/11-2/22	6-7:30 p.m.
2321.102	hasta el 1/3 el 1/4	\$32/\$42 \$42/\$52
Lun	3/13-4/24	6-7:30 p.m.
2322.101	hasta el 3/7 el 3/8	\$32/\$42 \$42/\$52
Mié	3/15-4/26	6-7:30 p.m.
2322.102	hasta el 3/7 el 3/8	\$32/\$42 \$42/\$52

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



LOS EQUIPOS CARA OFRECEN LA OPORTUNIDAD PARA COMPETIR EN GIMNASIA



La inscripción para todos los programas de equipos por niveles de CARA comienza el **5 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, insíbete lo antes posible.

Equipo Femenino de Gimnasia CARA Equipo Nivel 2

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

Mar	1/3-1/31	5:30-7:30 p.m.
2441.101	hasta el 12/28	\$37/\$47
(5 sem)	el 12/29	\$47/\$57
Jue	1/5-1/26	5:30-7:30 p.m.
244.202	hasta el 12/30	\$30/\$40
(4 sem)	el 12/31	\$40/\$50
Mar	2/7-2/28	5:30-7:30 p.m.
2442.101	hasta el 2/1	\$30/\$40
(4 sem)	el 2/2	\$40/\$50
Jue	2/2-2/26	5:30-7:30 p.m.
2442.102	hasta el 1/27	\$30/\$40
(4 sem)	el 1/28	\$40/\$50
Mar	3/7-3/28	5:30-7:30 p.m.
2443.101	hasta el 3/1	\$30/\$40
(4 sem)	el 3/2	\$40/\$50
Jue	3/2-3/30	5:30-7:30 p.m.
2443.102	hasta el 2/24	\$37/\$47
(5 sem)	el 2/25	\$47/\$57
Mar	4/4-4/25	5:30-7:30 p.m.
2444.101	hasta el 3/29	\$30/\$40
(4 sem)	el 3/30	\$40/\$50
Jue	4/6-4/27	5:30-7:30 p.m.
2444.102	hasta el 3/31	\$30/\$40
(4 sem)	el 4/1	\$40/\$50

Equipo Femenino de Gimnasia CARA Equipo Obligatorio Niveles 3 y 4

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

Mar/Jue	1/3-1/31	5:30-7:30 p.m.
2401.101	hasta el 12/28	\$87/\$97
	el 12/29	\$97/\$107
Mar/Jue	2/2-2/28	5:30-7:30 p.m.
2402.101	hasta el 1/27	\$80/\$90
	el 1/28	\$90/\$100
Mar/Jue	3/2-3/30	5:30-7:30 p.m.
2403.101	hasta el 2/24	\$87/\$97
	el 2/25	\$97/\$107
Mar/Jue	4/4-4/27	5:30-7:30 p.m.
2404.101	hasta el 3/29	\$80/\$90
	el 3/30	\$90/\$100

Niveles opcionales de gimnasia CARA para niñas

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

Mar/Jue	1/3-1/31	7:15-9:15 p.m.
2411.101	hasta el 12/28	\$87/\$97
	el 12/29	\$97/\$107
Mar/Jue	2/2-2/28	7:15-9:15 p.m.
2412.101	hasta el 1/27	\$80/\$90
	el 1/28	\$90/\$100
Mar/Jue	3/2-3/30	7:15-9:15 p.m.
2413.101	hasta el 2/24	\$87/\$97
	el 2/25	\$97/\$107
Mar/Jue	4/4-4/27	7:15-9:15 p.m.
2414.101	hasta el 3/29	\$80/\$90
	el 3/30	\$90/\$100

Prácticas electivas de gimnasia CARA para niñas

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

Niveles 3 y 4

Vie	1/6-1/27	5:30-7:30 p.m.
2430.101	hasta el 12/31	\$40/\$50
	el 1/1	\$50/\$60
Vie	2/3-2/24	5:30-7:30 p.m.
2432.101	hasta el 1/28	\$57/\$67
	el 1/29	\$67/\$77
Vie	3/3-3/31	5:30-7:30 p.m.
2433.101	hasta el 2/25	\$40/\$50
	el 2/26	\$50/\$60
Vie	4/7-4/28	5:30-7:30 p.m.
2434.101	hasta el 4/1	\$40/\$50
	el 4/2	\$50/\$60

Niveles opcionales

Vie	1/6-1/27	7:15-9:15 p.m.
2430.101	hasta el 12/31	\$40/\$50
	el 1/1	\$50/\$60
Vie	2/3-2/24	7:15-9:15 p.m.
2432.101	hasta el 1/28	\$40/\$50
	el 1/29	\$50/\$60
Vie	3/3-3/31	7:15-9:15 p.m.
2433.101	hasta el 2/25	\$57/\$67
	el 2/26	\$67/\$77
Vie	4/7-4/28	7:15-9:15 p.m.
2434.101	hasta el 4/1	\$40/\$50
	el 4/2	\$50/\$60



AGILICESE CON ARTES MARCIALES

Reduzca el estrés, mejore la productividad y aumente su autoestima



Taekwondo

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

Sesión 1

Mar	1/10-2/14	6:30-8 p.m.
1051.101	hasta el 1/4 el 1/5	\$32/\$36 \$42/\$46
Mar/Jue	1/10-2/16	6:30-8 p.m.
1051.102	hasta el 1/4 el 1/5	\$60/\$64 \$70/\$74
Jue	1/12-2/16	6:30-8 p.m.
1051.103	hasta el 1/6 el 1/7	\$32/\$36 \$42/\$46

Sesión 2

Mar	3/7-4/11	6:30-8 p.m.
1052.101	hasta el 3/1 el 3/2	\$32/\$36 \$42/\$46
Mar/Jue	3/7-4/13	6:30-8 p.m.
1052.102	hasta el 3/1 el 3/2	\$60/\$64 \$70/\$74
Jue	3/9-4/13	6:30-8 p.m.
1052.103	hasta el 3/3 el 3/4	\$32/\$36 \$42/\$46

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





INFORMACION INTERESANTE Y UTIL

Programas informativos y educativos



La vida no es fácil

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

Lun	1/2	10 a.m.
Lun	2/6	10 a.m.
Lun	3/6	10 a.m.
Lun	4/3	10 a.m.

Vida sana en Colorado: Viviendo con condiciones crónicas

Healthier Living (Vida Más Sana) es un programa GRATUITO diseñado para que usted pueda controlar ciertas condiciones crónicas como enfermedades coronarias, hipertensión, diabetes, artritis, asma, depresión, enfisema y otras. Aprenda cómo controlar esas condiciones para disfrutar de una vida independiente y agradable.

Mié	1/18-2/22	10 a.m.-Mediodía
4701.101	GRATIS	

Hogares compartidos: Envejeciendo en su propia casa

Sunshine Home Share Colorado es una organización sin fines de lucro que ayuda a personas mayores de 55 años a vivir en sus hogares prestando el espacio extra en sus casas a alguien necesitado para que tenga un lugar donde vivir a precio accesible. Venga e infórmese si esta alternativa es para usted. La clase estará a cargo de Alison Joucovsky, directora ejecutiva y fundadora de la organización mencionada.

Vie	2/3	10 a.m.-Mediodía
4701.103	GRATIS	

ACTIVIDADES DIVERTIDAS Y SIN INSCRIPCIÓN

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

¿Preguntas? Llame al 303-289-3720.

Cómo tomar fotografías para sitios de subastas

Cuando vendemos o donamos algo en Craigslist o EBay, las fotografías de los objetos hacen la diferencia. Esta clase enseña qué ángulos, luces y perspectivas usar para mostrar lo mejor de sus atesorados objetos.

Mié	1/11	11 a.m.-1 p.m.
4701.102	GRATIS	

Clase para conductores seguros de AARP

Aprenda las técnicas de conducción defensiva, nuevas leyes de tráfico, reglas de la calle y qué hacer en caso de conductores agresivos. Contacte a su agente de seguros para ver si usted es elegible para descuentos en su seguro. La clase cuesta \$15 para miembros de AARP y \$20 para no miembros. Se le paga al instructor el primer día de clase. Se requiere pre-registrarse

Jue	1/19	8:30 a.m.-12:30 p.m.
4701.105	\$15/\$20	

Introducción a la Arqueología con Steve

Esta presentación (con un arqueólogo profesional) le ayudará a entender qué hace un arqueólogo, sus métodos y herramientas e incluso detalles de proyectos arqueológicos en Colorado.

Mié	3/15	10 a.m.-Mediodía
4701.104	GRATIS	

Presentación sobre pérdida de visión con A3

A3 es una organización no lucrativa enfocada en ayudar a personas con visión disminuida o ciegas. Si usted sufre de visión disminuida, esta presentación puede ser de beneficio para usted. Infórmese sobre cómo A3 puede ayudarlo a adaptarse a su situación para alcanzar máxima independencia.

Lun	4/10	10 a.m.-Mediodía
4701.106	GRATIS	

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



EVENTOS ESPECIALES DE PRIMAVERA

Todos los eventos se realizan en el Centro para Adultos/Ancianos



Almuerzo de cumpleaños

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

Mar	1/17	Mediodía	4201.101	\$7/\$8
Mar	2/21	Mediodía	4201.102	\$7/\$8
Mar	3/21	Mediodía	4201.103	\$7/\$8
Mar	4/18	Mediodía	4201.104	\$7/\$8

Grupo de Consulta para Adultos Mayores 2017

Participe de un grupo de consulta con funcionarios municipales sobre decisiones acerca de los programas para adultos mayores en la comunidad y ayude a crear un plan para 2017. Por favor, inscribese para que tengamos suficiente material. Se proveerá un refrigerio liviano.

Mar	1/10	3-5 p.m.	4701.108	GRATIS
-----	------	----------	----------	--------

Pastel y café

No se necesita ninguna razón especial para compartir pastel y café, pero ¿por qué no hacerlo en el Día Nacional de los Pasteles? El Concilio Americano de Pasteles lo estableció en 1986 y se ha celebrado desde entonces. Venga a probar pasteles y a disfrutar de un momento social con sus amigos.

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

Evento VIP de Recompensa de Viajes

¿Participó usted en por lo menos 12 excursiones con el Centro de Ancianos de Commerce City entre el 1 de Julio y el 31 de diciembre de 2016? Si lo hizo, queremos reconocerlo como un "participante VIP" y hacer un brindis en su honor. No hay costo para este evento, pero quienes hayan participado de los 12 viajes en la segunda mitad de 2016 deben registrar por anticipado.

Jue	1/26	11 a.m.-12:30 p.m.	4601.101	GRATIS
-----	------	--------------------	----------	--------

Desayuno con galletas y salsa de gravy para San Valentín

Venga con su pareja al Centro de Recreación de Commerce City para comenzar el Día de San Valentín. El desayuno comenzará con galletas y salsa de gravy con salchichas. Lo recaudado se destinará al programa de becas de Goodfriends.

Mar	2/14	7-10 a.m.		\$3.50 el día del evento
-----	------	-----------	--	--------------------------

Compartir Imágenes

Traiga sus álbumes de fotografías antiguos con fotos de sus viajes o eventos para compartir esas imágenes con los adultos mayores en el centro de ancianos. El personal del centro convertirá las imágenes en una presentación para el grupo. Si usted tiene imágenes en su teléfono, las descargaremos para la presentación. Todas las imágenes deben recibirse antes de 3/23. Se proveerá café y bocadillos.

Jue	3/30	10-11:30 a.m.	4701.107	\$3/\$4
-----	------	---------------	----------	---------

Café con Tim Moore

Venga a compartir café y bocadillos con Tim Moore, supervisor de recreación y atletismo. Aprenda sobre los 40 años de Tim en Parques y Recreación de Commerce City y en el Departamento de Golf y de su pasión por los deportes en general. Se requiere preinscribirse para preparar suficiente café y bocadillos.

Lun	4/10	10 a.m.-Mediodía	4601.103	GRATIS
-----	------	------------------	----------	--------

Búsqueda del Tesoro en Pascua

Esta Pascua participe de la búsqueda del tesoro en todos los rincones del Centro Recreativo buscando huevitos de Pascua de toda variedad, incluyendo algunos huevitos "con suerte" que te ahorrarán tiempo y energía. La búsqueda te llevará a lugares del Centro Recreativo que tú no sabías que existían. Al final, el grupo se reunirá en la sala de actividades para compartir un refrigerio que incluirá (obviamente) sándwiches de ensalada de huevos.

Vie	4/14	10 a.m.-Mediodía	4601.104	\$6/\$7
-----	------	------------------	----------	---------

Manténgase activo en la Sala de Juegos

Este evento, organizado mensualmente, es una manera divertida de mantenerse activo compitiendo con amigos en la pared de luces, boliche de Wii®, billar, lanzamiento de bolsitas de frijoles y otras actividades. La actividad se realiza el segundo jueves de cada mes. No hay costo, pero se requiere pre-inscribirse para proveer suficientes bocadillos saludables.

Jue	1/12	9 a.m.		
Jue	2/9	9 a.m.		
Jue	3/9	9 a.m.		
Jue	4/13	9 a.m.		

Soup Days

Invite a un amigo para compartir una sopa saludable y deliciosa, acompañada de bollitos de pan y postre, todo por sólo \$3.50. Los fondos se destinan al programa de becas de Goodfriends. Ordene su comida para llevar llamando al 303-289-3756.

Vie	2/24	11 a.m.-1 p.m.		
	Sopa: Chili			\$3.50 (se paga al entrar)
Vie	4/28	11 a.m.-1 p.m.		
	Sopa: Papa			\$3.50 (se paga al entrar)



LOS BOLETOS MÁS BUSCADOS EN LA CIUDAD Y USTED ESTA INVITADO

Excursiones de un día



Fecha	Día	Actividad #	Título	Lugar	Nivel	Hora	Costo R/NR
ENERO							
1/5	Jue	4401.101	De compras por la ciudad (artesanías) <i>Compre arte y artesanías en su próximo proyecto.</i>	Área de Denver	2	9 a.m.-5 p.m.	\$6/\$7
1/6	Vie	4501.110	Museo de Colchas de Rocky Mountain <i>Vea más de 550 colchas en este museo de historia y cultura.</i>	Golden	2	9:30 a.m.-2 p.m.	\$11/\$12
1/10	Mar	4501.111	Galería de Fotografía de John Fielder <i>Disfrute de esta galería con más de 100 imágenes de este popular fotógrafo.</i>	Denver	2	9:30 a.m.-2 p.m.	\$6/\$7
1/14	Sáb	4501.112	National Wester Stock Show & Wild West Show <i>Participe del espíritu del oeste en este evento con vaqueros, caballos, ganado y domadores profesionales.</i>	Denver	3	2-8 p.m.	\$25/\$26
1/20	Vie	4501.113	Almuerzo y película <i>Pase una tarde fuera del frío y disfrute de un almuerzo y luego de un éxito de Hollywood.</i>	Denver	1	11 a.m.-5 p.m.	\$6/\$7
1/27	Vie	4501.114	Almuerzo en "School House" <i>Disfrute de un almuerzo en esta escuela de 1882 que ahora es un bistro y salón.</i>	Arvada	2	10:30 a.m.-2 p.m.	\$6/\$7
1/30	Lun	4501.103	Cena en "Texas Road House" <i>Disfrute con sus amigos en este restaurante inspirado en el Oeste y especializado en bistecs.</i>	Northglenn	1	4:30-8 p.m.	\$6/\$7
FEBRERO							
2/1	Mié	4501.131	Momias: Nuevos secretos de las tumbas <i>Venga al Museo de Naturaleza y Ciencia de Denver para ver momias del antiguo Egipto y de Perú.</i>	Denver	2	9:30 a.m.-3 p.m.	\$18/\$19
2/2	Jue	4401.102	De compras por la ciudad (segunda mano) <i>Vamos a ir comprar cosas usadas en el área de Denver.</i>	Denver Area	2	9 a.m.-5 p.m.	\$6/\$7
2/10	Vie	4501.107	Juegos de azar en The Reserve <i>Traiga su dinero para juegos de azar y disfrute del paisaje de las montañas de camino a The Reserve Casino en Central City.</i>	Central City	3	9 a.m.-3 p.m.	\$6/\$7
2/16	Jue	4501.115	Visita a Molly Brown House <i>Visitaremos uno de los más conocidos lugares históricos de Denver.</i>	Denver	3	9:30 a.m.-2 p.m.	\$12/\$13
2/17	Vie	4501.116	Nanna's Gourmet Market & Tea Emporium <i>Pruebe alguna de las más de 120 variedades de té en el menú, además de escones recién preparados, crema y jaleas.</i>	Denver	1	10:15 a.m.-2:15 p.m.	\$6/\$7
2/23	Jue	4501.101	Indian Springs Hot Springs <i>Relájese en estas aguas termales naturales. La entrada no está incluida en el costo del viaje.</i>	Idaho Springs	3	8:30 a.m.-3 p.m.	\$9/\$10
2/27	Lun	4501.104	Cena en "Gunther Toody's" <i>Disfrute de una cena al estilo de Estados Unidos en 1950.</i>	Thornton	1	4:30-8 p.m.	\$6/\$7
MARZO							
3/1	Mié	4501.117	Almuerzo en "Ranch House Café" <i>Disfrute de tradicional comida americana en este conocido lugar.</i>	Aurora	1	10:30 a.m.-1:30 p.m.	\$6/\$7
3/2	Jue	4401.103	De compras por la ciudad (artesanías) <i>Compre arte y artesanías en su próximo proyecto.</i>	Denver Area	2	9 a.m.-5 p.m.	\$6/\$7
3/3	Vie	4501.118	Visita al Centro Judicial de Colorado "Ralph L. Carr" <i>Infórmese sobre el sistema judicial de Colorado y visite la biblioteca de la Corte Suprema de Colorado (y posiblemente una sala de la corte).</i>	Denver	2	9:30 a.m.-2 p.m.	\$6/\$7
3/10	Vie	4501.119	Exhibición de trajes de Star Wars™ <i>Este es un viaje único en el Museo de Arte de Dener con 70 trajes originales que le dan vida al universo de Star Wars™</i>	Denver	2	9:45 a.m.-3 p.m.	\$22/\$23
3/14	Mar	4501.120	Casa "Blanche A. Wilson" <i>Visite este sitio histórico, también llamado "Centennial House".</i>	Aurora	2	9:15 a.m.-2 p.m.	\$12/\$13
3/16	Jue	4501.109	Viaje misterioso <i>Shhh, ¡Es un secreto! Un viaje sorpresa con el personal municipal. ¡Inscríbase lo antes posible!</i>	Denver	2	9 a.m.-5 p.m.	\$10/\$11
3/23	Jue	4501.121	Visita a Highlands Ranch Mansion <i>Recorra las hermosas habitaciones y aprenda sobre histórica mansión.</i>	Highlands Ranch	2	9 a.m.-2 p.m.	\$12/\$13

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
3/24	Vie	4501.122	Marcha Powwow en Denver <i>Asista a una de las mayores celebraciones anuales de la cultura de los nativos americanos en todo el país, con más de cien tribus de Estados Unidos, Canadá y México.</i>	Denver	2	10 a.m.-3 p.m.	\$7/8
3/27	Lun	4501.105	Cena en “Bent Fork” <i>Disfrute de una variedad de platos tradicionales que son innovadores, sabrosos y divertidos.</i>	Aurora	1	4:30-8 p.m.	\$6/7
3/29	Mié	4501.123	Almuerzo en “Denver Central Market” <i>Recorra los mostradores de carnes, pescados, panes y pizzas en este mercado. Traiga dinero para sus compras. El almuerzo no está incluido en el costo del viaje.</i>	Denver	1	10:30 a.m.-2:30 p.m.	\$6/7
3/31	Vie	4501.124	Museo de Modelos Ferroviarios en Colorado <i>Visite este museo que incluye todo lo relacionado con artefactos ferroviarios, exhibiciones y modelos de trenes de tamaño real.</i>	Greeley	2	10 a.m.-3 p.m.	\$13/14
ABRIL							
4/5	Mié	4501.108	Juego de azar en Lady Luck Casino <i>Traiga su dinero para probar suerte en los juegos de azar de Lady Luck Casino en Black Hawk.</i>	Black Hawk	3	9 a.m.-3 p.m.	\$6/\$7
4/6	Jue	4401.104	De compras por la ciudad (rebajas) <i>Buscaremos artículos a precios rebajados en las tiendas de descuento locales.</i>	Denver Area	2	9 a.m.-5 p.m.	\$6/\$7
4/7	Vie	4501.125	Visita al Lucky Three Ranch <i>Descubra una variedad de animales en este rancho. El lugar es accesible para personas con incapacidades y se dispone de carritos para la visita para quienes no puedan caminar por la propiedad.</i>	Loveland	3	8:30 a.m.-4:30 p.m.	\$17/\$18
4/11	Mar	4501.102	Indian Springs Hot Springs <i>Relájese en estas aguas termales naturales. La entrada no está incluida en el costo del viaje.</i>	Idaho Springs	3	8:30 a.m.-3 p.m.	\$9/\$10
4/12	Mié	4501.126	Cocina internacional en el restaurante alemán “Helga” <i>Una mezcla con estilo europeo del clásico menú alemán, además de abundante cerveza, en este conocido restaurante.</i>	Aurora	1	10:30 a.m.-2 p.m.	\$6/\$7
4/19	Mié	4501.127	Visita a la Casa McIlvoy <i>Vea una colección de antiguas fotografías, documentos, libros y periódicos en este hogar que alberga a la Sociedad Histórica de Arvada.</i>	Arvada	2	9:15 a.m.-1:15 p.m.	\$12/\$13
4/21	Vie	4501.128	Visita a Daniels & Fisher Tower <i>Vamos a viajar en el tiempo para disfrutar de una visita detrás de la escena a uno de los lugares más reconocidos de la ciudad.</i>	Denver	3	9:15 a.m.-2 p.m.	\$20/\$21
4/24	Lun	4501.106	Cena en Dinner out “Brixx Wood Fired Pizza” <i>Disfrute de pizza a la piedra cocinada en horno de ladrillos, sándwiches y cervezas artesanales.</i>	Stapleton	1	4:30-8 p.m.	\$6/\$7
4/26	Mié	4501.129	Línea A de RTD y almuerzo en DIA <i>Vamos a tomar el “Tren a las Praderas”, la Línea A del RTD para luego almorzar en el Aeropuerto Internacional de Denver.</i>	Denver	3	10 a.m.-3 p.m.	\$8/\$9
4/27	Jue	4501.130	Topgolf <i>Diviértase en este enorme centro de entretenimiento con su campo de prácticas de golf de alta tecnología, además de un lujoso lugar para compartir tragos y juegos.</i>	Centennial	2	10 a.m.-3 p.m.	\$20/\$21



INFORMACION, OPORTUNIDADES Y SERVICIOS PARA PERSONAS MAYORES



Centro para Adultos/ Ancianos

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

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

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.

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.

La tecnología es difícil

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

Preguntas sobre Medicare/ Medicaid

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

Servicios de Salud

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

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

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

Ayuda con impuestos

Voluntarios de la oficina del tesorero del Condado Adams proveerán preparación gratuita sobre la declaración de impuestos. Se atiende por orden de llegada. No hace falta cita previa. Traiga todos los documentos necesarios para completar la declaración, incluyendo W-2, 1099 y copia de los impuestos del año anterior. NO se proveen copias.

Jue 1/26-4/13 8:30 a.m.-2:30 p.m.
Commerce City Recreation Center

USTED TIENE UNA VOZ EN LOS PROGRAMAS PARA LA TERCERA EDAD

Comités Asesores de Ancianos

Commerce City se asegura que los ancianos tengan una voz en los programas, servicios y actividades por medio de tres comités asesores compuestos de ancianos voluntarios. Los comités de Programa, Alcance Comunitario, y Salud y Bienestar trabajan para mejorar la efectividad de los programas para adultos y los miembros proveen sugerencias sobre los distintos temas que impactan a los ancianos. Para más información o para el calendario de reuniones, llamar al 303-289-3720

Carta noticiosa "On the Move"



¿Quiere aprender sobre redes sociales? ¿Necesita información sobre los servicios de la ciudad? ¿Quiere relajarse en las aguas termales de Idaho Springs? Usted encontrará toda la información sobre eventos especiales, recursos comunitarios, seminarios y excursiones en la carta noticiosa mensual para ancianos "On the Move" de Commerce City. Obtenga una copia en el Centro para Ancianos o, para recibirla por correo, llame al 303-289-3756.

Programa Goodfriends (Buenos Amigos)

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



AUMENTE SU CREATIVIDAD

Las clases de intereses especiales desarrollan y perfeccionan habilidades únicas



Educación para cazadores

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

Edades: Mayores de 8 años

Sáb 2/25
8001.101 \$10

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

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

Sáb 3/18
8002.101 \$10

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

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

Baile en Línea

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

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

Laboratorio de cerámica

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

Mar 9 a.m.-Mediodía
Mié 6-9 p.m.

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

Guitarra para Adultos

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

Sáb 1/14-2/18 1:15-2 p.m.
8201.101 \$32/\$37

Sáb 3/11-4/15 1:15-2 p.m.
8202.101 \$32/\$37

Héroes de la Guitarra Principiantes

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

Sáb 1/14-2/18 10:15-11 a.m.
8211.101 \$32/\$37

Sáb 3/11-4/15 10:15-11 a.m.
8212.101 \$32/\$37

PRESENTANDO A ZANDRA SHAVER, INSTRUCTORA DE CERÁMICA

Zandra trabaja con cerámica desde hace 38 años y le gusta enseñar. Ella es la dueña de A Creative Corner and Friends, un taller de cerámica en Thornton. Bajo la dirección de Zandra, usted podrá explorar diferentes técnicas y tendencias en el laboratorio de cerámica, desde limpieza de piezas y técnicas de pintura, hasta cocción en el horno.



Héroes de la Guitarra Intermedio

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

Sáb 1/14-2/18 11:15 a.m.-Mediodía
8221.101 \$32/\$37

Sáb 3/11-4/15 11:15 a.m.-Mediodía
8222.101 \$32/\$37

Héroes de la Guitarra Avanzado

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

Sáb 1/14-2/18 12:15-1 p.m.
8231.101 \$32/\$37

Sáb 3/11-4/15 12:15-1 p.m.
8232.101 \$32/\$37

INTERÉS ESPECIAL



BALONCESTO JUVENIL

Ven a jugar con el equipo de los Junior Nuggets



¡Únete a Commerce City y a los Denver Nuggets en el 2017! 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. Años

Escolares K-6. La inscripción es del 12/5-12/31.

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 1/20 (6 semanas) \$40/\$48

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 Commerce City.

Fecha límite de inscripción: 12/31

Fecha de inicio: Semana del 1/9 (8 semanas) \$55/\$66

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 Commerce City.

Fecha límite de inscripción: 12/31

Fecha de inicio: Semana del 1/9 (8 semanas) \$65/\$78

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 talento 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 12/31/16).

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

Sáb 1/14 10 a.m. Commerce City 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 Josh Polgar, 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!



CAMPAMENTOS Y CLASES DE VACACIONES DE INVIERNO

Mantente activo y mejora tu juego



Clase de habilidades de lacrosse

Desarrolla las habilidades básicas de lacrosse en este mini-campamento de tres días dirigido por Bill Lewandowski, un ex atleta universitario y entrenador de la Universidad de Georgia. Todos los participantes recibirán una playera. El campamento será en el Centro de Recreación de Commerce City. El entrenador Bill y sus ayudantes enseñarán las técnicas propias de lacrosse, incluyendo los conceptos de ataque y defensa. Edades 8-12

Fecha límite de inscripción: 12/23

12/28-12/30 6-8 p.m. \$45/\$54

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 Commerce City.

Fecha límite de inscripción: 12/21

Grados 3-5 12/27-12/29 9 a.m.-Mediodía \$45/\$54
Grados 6-8 12/27-12/29 1-4 p.m. \$45/\$54

¡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 Commerce City. 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 Josh Polgar 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 Josh Polgar 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: 3/15

Antes del 3/15 \$45/\$54
Después 3/15 \$55/\$64

Inicio: Semana de 3/20 (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: 3/15

Antes del 3/15 \$50/\$60
Después 3/15 \$60/\$72

Inicio: Semana de 3/20 (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: 3/15

Antes del 3/15 \$55/\$66
Después 3/15 \$65/\$78

Inicio: Semana de 3/20 (8 semanas)

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: 3/15

Grado	Fecha de inicio	Costo R/NR
Grados 3-5	Semana de 3/20	\$50/\$60
Grados 6-8	Semana de 3/20	\$50/\$60

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: 3/8

Edades	Fecha de inicio	Costo R/NR
6-8	Semana de 3/13	\$50/\$60
8-10	Semana de 3/13	\$50/\$60
10-12	Semana de 3/13	\$50/\$60
12-14	Semana de 3/13	\$50/\$60

Nuestra Filosofía de Deportes

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

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

DEPORTES – JÓVENES

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



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

Béisbol competitivo

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

Adams City Wrestling Club

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

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

American Eagle Soccer Club (formerly Azteca)

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

Inglés: 720-451-0636
Español: 303-419-3256
Email: 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.rmthunderhawks.org

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

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

Las pruebas serán en julio y agosto.

Edades 7-14

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



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 Matt Mares.

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

LIGAS DE DEPORTES PARA ADULTOS

LIGA DE DEPORTES	INFORMACIÓN DISPONIBLE	LA LIGA COMIENZA	LA LIGA TERMINA
Softbol de verano	Marzo	Abril	Julio
Softbol de otoño	Julio	Agosto	Octubre

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 patear, 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.





ACTIVIDADES

Nade en su propio horario



Natación en horario abierto

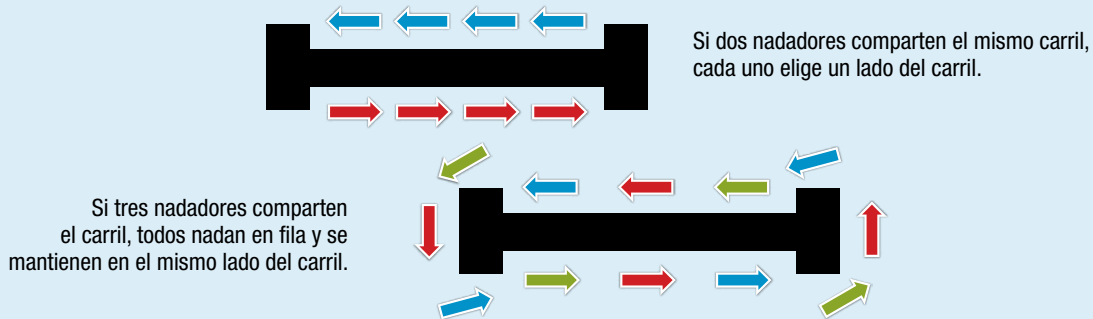
Abierto a todas las edades. El tobogán está disponible sobre pedido.

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 p.m.
NATACIÓN ABIERTA	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.	1:30-4:30 p.m. 7:30-9 p.m.	1:30-9 p.m.	1:30-5 p.m.	11:30 a.m.- 5 p.m.
NATACIÓN EN VUELTAS	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.*	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 p.m.

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



ACCESO A LA PISCINA

El acceso a la piscina incluye escalones sin profundidad y con pasamanos, una rampa con pasamanos y acceso para sillas de ruedas por medio del elevador 400 lb. Gallatin Power Hydro.



¿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, braceo 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 braceos básicos

~ Combina respiración, braceo y nado a distancia.

Nivel 4* Técnicas de Braceo

es apropiado para su hijo si:

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

~ Establece Resistencia y mejora las técnicas de braceo.

Nivel 5* Mecánica de Braceo

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 braceo.

~ Refina el braceo 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 braceo.

Lecciones para jóvenes adultos: Edades 13-15

This class is for young adults with minimal or no swimming ability. It focuses on teaching fundamental skills such as floating, breath control, the front crawl, and water safety.

Vea la página 28-30 para las tarifas y horarios.



LUNES/MIÉRCOLES 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
Preparación para el equipo de natación/ Nivel 6 edades 8-17	6:30-7:30 p.m.	6811.102	6812.102	6813.102

MARTES/JUEVES POR LA TARDE LECCIONES DE NATACIÓN

Nivel	Hora	Sesión 1 1/10-2/9	Sesión 2 2/21-3/23	Sesión 3 4/4-5/4
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
Jóvenes/Edades 13-15	6:30-7:30 p.m.	6611.101	6612.101	6613.101

¡NUEVO! Tarifas de Clases de Natación

	L/M and 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



INSCRIPCION PARA NATACION



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

SÁBADO POR LA MAÑANA LECCIONES DE NATACIÓN

Nivel	Hora	Sesión 1 1/14-2/11	Sesión 2 2/25-3/25	Sesión 3 4/8-5/6
Bebés en el agua/Edades 6-17 mes	9-9:25 a.m.	6001.101	6002.101	6003.101
Padres-Niños/Edades 18 mes-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

¿Necesita abrir una cuenta en línea?

- Para abrir una cuenta de registración en línea, visite <https://apm.activecommunities.com/c3gov/Home>
- Una vez que la cuenta esté activada, por favor llame a la oficina de inscripción al 303-289-3789 o a la oficina de actividades acuáticas al 303-289-3711 para agregar miembros de su familia a esa cuenta.
- Para que haya suficiente tiempo para que usted registre a miembros de su familia, su cuenta debe ser creada no más tarde que el miércoles anterior a la fecha de inscripción.

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

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

- Residentes:
 - Sesión 1: Miércoles, 28 de diciembre, 2016
 - Sesión 2: Lunes, 13 de febrero
 - Sesión 3: Lunes, 27 de marzo
- No residentes:
 - Sesión 1: Jueves, 29 de diciembre, 2016
 - Sesión 2: Martes, 14 de febrero
 - Sesión 3: Martes, 28 de marzo

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

- Residentes y no residentes
 - Sesión 1: Jueves, 29 de diciembre, 2016
 - Sesión 2: Martes, 14 de febrero
 - Sesión 3: Martes, 28 de marzo

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

- Sesión 1: Miércoles, 4 de enero
- Sesión 2: Miércoles, 15 de febrero
- Sesión 3: Miércoles, 29 de marzo

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



PROGRAMAS ESPECIALES



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.

Se aceptará alquiler de cabañas en Paradise Island a partir del 1 de abril de 2017. Se aplican distintos precios y reglas.



CLASES DE ACONDICIONAMIENTO DEN EN AGUA

Edad: Mayores de 16

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

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

ACTIVIDAD	Hora	Bajo Impacto	Bajo Intensidad	Intermedio Impacto	Intermedio Intensidad	Alto Impacto	Alto Intensidad
Liquid Silver	Mar/Jue 9:30-10:30 a.m.	X	X				
Fluid Motion	Lun/Mié 8-9 a.m.		X	X			
Ebb & Flow	Lun/Mié 5:30-6:30 p.m.			X	X		
Hydro Power	Mar/Jue 6-7 p.m.					X	X
Aqua Zumba	Lun 6:30-7:30 p.m.	X			X		



Prescolar Kinder Kids: Edades 4-5

Aprender siempre es divertido en prescolar Kinder Kids. En este programa escolar de todo el año y autorizado por el estado, los niños aprenden por medio de interacción en grupos pequeños con actividades apropiadas para su edad incluyendo arte, música, movimiento, teatro y cuentos. Los niños deben haber cumplido 4 años antes del 1 de octubre de 2016 para participar. La graduación de Kinder Kids será el jueves 18 de mayo. Llame 303-289-3659 para información sobre la inscripción.

Lun-Jue	9:30 a.m.-Mediodía	
7101.101	1/3-1/31	\$144/\$160
7102.101	2/1-2/28*	\$135/\$150
7103.101	3/1-3/23*	\$126/\$140
7104.101	4/3-4/27	\$144/\$160
7105.101	5/1-5/18	\$108/\$120

* Enero 16: Cerrado por el Día de Martin Luther King

* Febrero 20: Cerrado por el Día de los Presidentes

* Marzo 27-30: No hay clases por vacaciones de primavera

Clases especiales para prescolares

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

Vie	10 a.m.-Mediodía	\$10/\$12/niño
7201.101	1/6	Maravillas del invierno
7201.102	1/13	Aventuras en el océano
7201.103	1/20	Planta de energía
7201.104	1/27	Es una jungla allí afuera
7202.101	2/3	Mascotas perfectas
7202.102	2/10	Exploradores del espacio
7202.103	2/17	Creadores de música
7202.104	2/24	Locura de colores
7203.101	3/3	Semana del cumpleaños de Dr. Seuss
7203.102	3/10	Casitas para insectos
7203.103	3/17	Fiesta del Día de San Patricio
7203.104	3/24	Reinas y reyes
7204.101	4/7	La granja de Bonanza
7204.102	4/14	Ciencia loca
7204.103	4/21	Todo sobre mí
7204.104	4/28	Cosas con Alas
7205.101	5/5	Saltar, bailar y moverse
7205.102	5/12	Multitud de juegos

Almuerzo Activo

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

Miércoles (excepto el primer miércoles del mes)
Mediodía-1:30 p.m. \$10/\$12/por niño

7301.101	1/11
7301.102	1/18
7301.103	1/25
7302.102	2/8
7302.103	2/15
7302.104	2/22
7303.102	3/8
7303.103	3/15
7303.104	3/22
7304.102	4/12
7304.103	4/19
7304.104	4/26
7305.102	5/10

¡NUEVO! Clase de arte para padres y prescolares

Un artista profesional le enseñará a usted y a su hijo pequeño cómo crear su propia y única obra de arte. Se proveen materiales e instrucción. Los participantes y los padres comerán el almuerzo con sus amigos 12- 12:30 p.m. y luego habrá una clase de arte de 30 minutos. Recuerde traer un almuerzo para usted y para su hijo y vista ropa que pueda ensuciarse.

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

7401.101	1/4
7402.101	2/1
7403.101	3/1
7404.101	4/5
7405.101	5/3

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



facebook.com/epicprograms



¡VAMOS A PASEAR!

Incorpore actividades divertidas en su rutina



Torneo de Policías VS Jovenes

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

La inscripción comienza a las 4 p.m. GRATIS

1/20	Voleibol	Commerce City Recreation Center
2/17	Hockey sobre piso	Suncor Boys and Girls Club
3/17	Mini Golf	Commerce City Recreation Center
4/21	Futsal	Fairfax Park
5/19	Baloncesto	Reunion Recreation Center



Locura de la Secundaria

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

7-10 p.m.	\$2 por persona	
Sáb	1/14	
Sáb	2/11	
Sáb	3/11	
Sáb	4/8	
Sáb	5/13	Fiesta en la Piscina

Sala de Juegos Abierta

La sala de juegos del centro recreativo está abierta para actividades libres. La sala de juegos se cerrará al terminar la temporada el 25 de mayo de 2017. GRATIS

Mar-Vie	5:30-8:30 p.m.	11-18
Sáb	Mediodía-5 p.m.	11-Adulto

Noche en la Ciudad - te armamos la fiesta!

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

Miércoles GRATIS 5-7:30 p.m.

4/26	Veterans Memorial Park
5/10	Fronterra Park
5/24	Pioneer Park



Boxeo

Este excelente programa no solamente es divertido, sino que también ayuda a que los participantes desarrollen su autoestima y disciplina reforzando actitudes positivas. Para más información, habla con el oficial de recursos de tu escuela o llama al 303-289-3674. Edades 11-18

Jue 4:30-7 p.m. GRATIS

Fecha	Commerce City	Reunion
1/5-1/26	7901.102	7901.103
2/2-2/23	7902.102	7902.103
3/2-3/30	7903.102	7903.103
4/6-4/27	7904.102	7904.103



Pedaleando con Policías

Ven a andar en bicicleta con los oficiales de policía de Commerce City y recibe información y equipo de seguridad. ¿No tienes bicicleta? ¡Te prestamos una para la clase! GRATIS.

Jue	3/30	11 a.m.	Commerce City Recreation Center
Vie	4/28	9 a.m.	Adams City Middle School

Rodeo de bicicletas

Aprende sobre la seguridad al andar en bicicleta. Tendremos una "mini ciudad" con señales de tránsito, obstáculos, cruces ferroviarios y otros peligros, para que los niños aprendan las leyes. No hace falta registrarse. Sólo ven. Edades 9-17

Vie 5/26 10 a.m. - 1 p.m. GRATIS
Adams City Middle School

Equitación

Aprende sobre seguridad al andar a caballo, cuidado y limpieza del caballo y responsabilidades personales a la vez que disfrutas de juegos y manualidades. Edades 9-12

Sáb 2/18-3/25 (6 Sábados)
9 a.m. - 2 p.m. 7801.106
En caso de cancelar la clase por mal clima se reunirán: 4/1



Sobreviviendo a los Zombis

Aprende lo básico de supervivencia al aire libre por parte de instructores calificados y con algo de "zombis". Esta clase es un prerrequisito para el viaje de acampar "Ultimate Survivor" en junio. Edades 11-17

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

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

ACMCYA es un premio que reconoce a los adolescentes de años escolares de 6 a 12 que superaron adversidad, crearon cambios positivos o contribuyeron para mejorar sus vidas o las de su comunidad. Para nominar a un adolescente, llamar al 303-289-3674. Para más información o descargar una solicitud de c3gov.com/epic.

Academia de Policía para Ciudadanos Jóvenes

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

Lun-Vie 5/30-6/9 9 a.m. - 1 p.m.
GRATIS Adams City High School,
7200 Quebec Pkwy.

La solicitud se puede descargar en c3gov.com/epic. Consulta con el oficial de recursos en tu escuela o envía una carta a Shannon Whitmer a 6060 E. Parkway Dr., Commerce City, CO, 80022.



Comité Asesor de Jóvenes y Adolescentes (YAC)

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



¡A BRILLAR COMO UNA ESTRELLA!



Noche de estrellas

¡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. Años escolares K-12

Clase	Audiciones	Horario	Lugar	Arancel <i>(no garantiza participar en el show)</i>
7801.104	Mié 2/8	5:30 p.m.	Commerce City Recreation Center 6060 E. Parkway Dr.	\$6 por persona
	Jue 2/9	5:30 p.m.	Brighton Recreation Center 555 N. 11th Ave.	\$6 por persona
Ensayo	Horario	Lugar		
	Jue 2/23	6 p.m.	Armory Performing Arts Center 300 Strong St., Brighton, CO	
Fecha de Espectáculo	Horario	Lugar	Boletos	
	Dom 2/26	6 p.m.	Armory Performing Arts Center 300 Strong St., Brighton, CO	\$5 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!

Dom 3/12 2 p.m. DL Parsons Theatre

11801 Community Center Dr., Northglenn

\$8 por persona por anticipado /

\$10 en la puerta (mayores de 3 años)

Compre los boletos en línea en cpa-web.org



NO PIERDAS LA CABEZA EN LAS VACACIONES

Mantente activo durante las vacaciones escolares

Excursiones durante las vacaciones de invierno

Ven a estos divertidos viajes o a nadar en el Centro Recreativo durante las vacaciones de invierno y tendrás inolvidables recuerdos. Disfruta al máximo de las vacaciones escolares y participa de nuestras excursiones. El almuerzo no está incluido en el costo del viaje. Trae tu almuerzo, una botella de agua, traje de baño y una toalla. Edades 6-10

Mié/Jue	9 a.m.-5 p.m.	\$30/\$35 por viaje
7501.301	Mié 12/21	Skate City
7501.302	Jue 12/22	Planetario Fiske + Celestial Seasonings
7501.303	Mié 12/28	Patinaje sobre el hielo
7501.304	Jue 12/29	Museo de Naturaleza y Ciencia de Denver + IMAX
7501.305	Mié 1/4	Boondocks
7501.306	Jue 1/5	Aventuras en el Aire

Actividades en las vacaciones

¿Podemos excavarlo?

Aprende todo sobre fosiles, seguido por un paseo por Dinosaur Ridge. Trae tu propio almuerzo. Edades 5-7

Mié	3/29	9 a.m.-1 p.m.
7502.101		\$15/\$25 por persona

Bicicletas y cohetes

Aprende todo sobre cohetes por medio de un programa interactivo del Museo de la Naturaleza y Ciencias de Denver, seguido por un paseo de 10 millas en bicicleta hasta llegar a un restaurante local donde se proveera almuerzo. Trae tu bicicleta y casco. Si no tienes, llama al 303.... para reservar un bicicleta gratis. Edades 8-12.

Jue	3/30	9 a.m.-4 p.m.
7502.102		\$15/\$25 por persona



EXCURSIONISTAS FELICES

La inscripción comienza el 2/22



Información de las reuniones de los Campamentos de Verano 2017

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 2017. Cupo limitado. Los viajes pueden cambiar.

Edades Escolares	Edades: 6-10
Campamento "Viaje de Aventura"	Edades: 11-15
Inscripción comienza	Mié 2/22 5 a.m.
Ayuda con los paquetes <i>(Por favor, venga únicamente si necesita ayuda para completar los paquetes de inscripción)</i>	Mié 3/1 6 p.m.
Reunión con los padres <i>(Obligatoria para todos los padres de los excursionistas inscritos)</i>	Mar 5/9 6 p.m. Commerce City Recreation Center, 6060 E. Parkway Dr.
Entrega de las inscripciones completas	Mar 5/9 9 p.m.

Campamentos de Edad Escolar

Lun-Vie	6/5-8/4	7 a.m.-6 p.m.	\$120/\$145 por semana	Cupos limitados	Edades: 6-10
Clase #	Semana	Fecha	Tema	Excursión	
7501.201	1	Junio 5-9	Extravaganza de Carnaval	Jump City	
7501.202	2	Junio 12-16	Perdido en la selva	Búsqueda en la jungla	
7501.203	3	Junio 19-23	Locura en las Montañas	Embalse y planetario de Boulder	
7501.204	4	Junio 26-Junio 30	Zootopia	Zoológico de Denver	
7501.205	5	Julio 5-7*	América, país hermoso	Parque acuático interior Apex	
7501.206	6	Julio 10-14	¡A zambullirse!	Oasis en Brighton	
7501.207	7	Julio 17-21	Detectives en Denver	Teatro de Misterios "Adam"	
7501.208	8	Julio 24-28	Aventura en el Océano	Acuario de Denver	
7501.209	9	Julio 30- Agosto 4	Piratas VS Ninjas	Cueva de Piratas	

Campamento "Viaje de Aventuras"

Lun-Jue	6/5-8/3	7 a.m.-6 p.m.	\$120/\$145 por semana	Cupos limitados	Edades: 11-15
Rec Center	Second Creek	Semana	Fecha	Tema	Excursión
7601.201	7701.201	1	Junio 5-9	Aventuras Verticales	Desafío para Guerreros
7601.202	7701.202	2	Junio 12-15	¡A la playa!	Pedaleando de pie en un bote
7601.203	7701.203	3	Junio 19-22	Locura en las Montañas	Escalando rocas
7601.204	7701.204	4	Junio 26-Junio 29	Coloradical	Canotaje
7601.205	7701.205	5	Julio 5-6*	América, país hermoso	Museo de aviación
7601.206	7701.206	6	Julio 10-14	Vaqueros VS Extraterrestres	Establos de caballos Chatfield
7601.207	7701.207	7	Julio 17-20	Imaginarium	La sala de invenciones
7601.208	7701.208	8	Julio 24-27	Elección de los excursionistas	¡Tú decides!
7601.209	7701.209	9	Julio 31-Agosto 3	Descubriendo Denver	Elitch Gardens

* 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 22 de febrero. Los paquetes se repartirán en la primera reunión de padres el 1 de marzo por un costo de \$10.

La inscripción termina el 9 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.**



ELIGE TU PARQUE PARA LA AVENTURA



		AMENIDADES														
		Parque de patinetas	Chorros de agua	Futsal	Vóley	Balancsto	Multiuso	Campo de soccer	Campo de fútbol americano	Campo de softball	Campo de béisbol	Área de juegos	Área de picnic	Parrilla para BBQ	Baños	Sitio techado
PARQUES	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 CONSTRUCCIÓN DEL NUEVO CENTRO RECREATIVO YA ESTÁ EN MARCHA

El nuevo centro recreativo tendrá 106,000 pies cuadrados e incluirá una piscina cubierta, gimnasio con varias canchas, pista elevada para trotar o caminar, casi 10,000 metros cuadrados para gimnasia, sala de pesas y ejercicios, estudio de danza e aerobics, balcones en la terraza, una sala de conferencias para 300 personas y una sala de estar multigeneracional. El plano y los detalles del nuevo centro se pueden ver en c3gov.com/secondcreek

La ceremonia de inicio de la construcción se transmitió en vivo y el video se puede ver en la página de Facebook de Commerce City [facebook.com/CommerceCity](https://www.facebook.com/CommerceCity). **Para más información sobre el programa de mejoras de infraestructura, visite www.c3gov.com/QCL.**



En Octubre, gimnastas locales acompañaron a miembros del concejo municipal durante la ceremonia de colocación de la primera piedra para el nuevo centro recreativo. En Octubre 15, la ciudad de Commerce City puso en marcha la construcción del nuevo centro recreativo cerca de E. 112th Avenue y Potomac, celebrando el cuarto proyecto que es parte de los cinco proyectos en cinco años, que fue aprobado por electores.



Representación del exterior del nuevo centro recreativo.

Representación del interior de la piscina de recreación del nuevo centro recreativo.





CINCO PROYECTOS EN CINCO AÑOS LO MEJOR ESTÁ POR LLEGAR

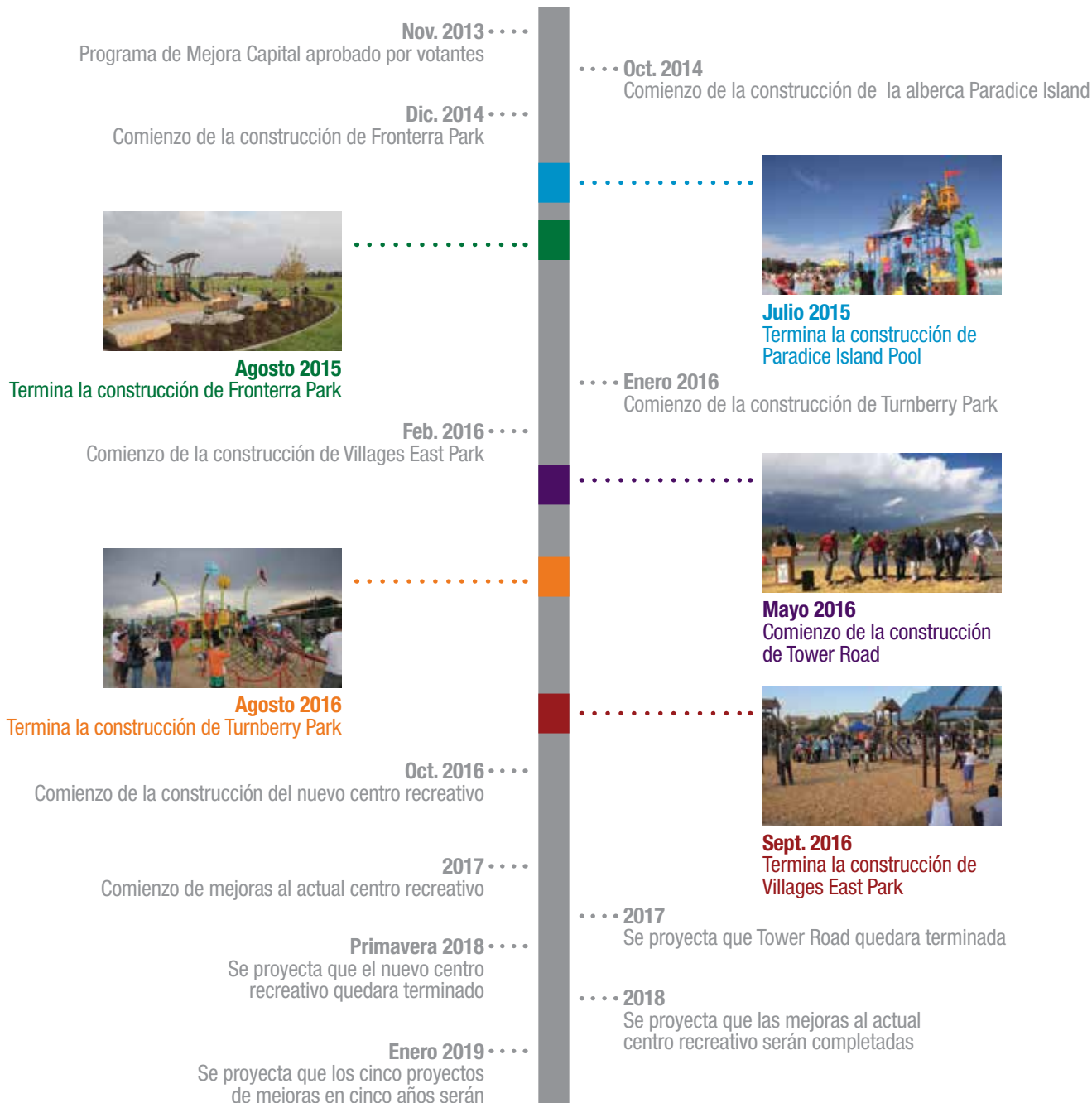


El pasado 30 de junio, Commerce City oficialmente llegó a la mitad de la construcción del programa de mejoras de infraestructura (CIP) que, con un costo de \$137 millones, se completará en un total de cinco años para mejorar la calidad de vida los residentes en esta ciudad por medio de parques, centros recreativos y mejoras viales. La visión de “5 proyectos en 5 años” es posible porque los votantes aprobaron en 2013 un 1 por ciento de aumento al impuesto a las ventas y al uso para construir los proyectos mencionados.

CIP es una de las grandes promesas de las autoridades locales a los residentes. Por medio de la participación de

los residentes, empresarios y funcionarios locales, la visión de una Comunidad de Calidad para toda la Vida se está concretando por medio de mejorar la movilidad, facilitar el acceso y aumentar las oportunidades recreativas. La ciudad se comprometió a completar todos los cinco proyectos antes del 1 de enero de 2019. De hecho, ya se logró un importante progreso en el pasado reciente y habrá más progreso en los próximos años.

Para recibir información actualizada sobre estos proyectos o para detalles de CIP, visitar www.c3gov.com/QL.





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



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

Sand Creek Regional Greenway

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

Espacio abierto y sendero Prairie Gateway

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

Sendero Fernald

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

Sendero Second Creek Greenway

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

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

Sendero Perimetral Rocky Mountain Arsenal National Wildlife Refuge

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

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



Mapa para peatones y ciclistas en Commerce City

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

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

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

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



ORGANICE AQUI SU EVENTO

Elija el lugar que responda a sus necesidades



Commerce City Recreation Center: 303-289-3789

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

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

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

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

Refugios para Picnic (Alquileres disponibles de marzo a octubre)

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

Fairfax Park 3 refugios	Pioneer Park 4 refugios	Stampede Park 1 refugio
Freedom Park 1 refugio	Prairie Gateway Open Space 1 refugio	Veterans Memorial Park 1 refugio
Fronterra Park 1 refugio	River Run Park 2 refugios	Villages East Park 1 refugio
Monaco Park 2 refugios	Turnberry Park 1 refugio	

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

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

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

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

Alquiler de Instalaciones de Atletismo

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

Fairfax Park

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

Fronterra Park

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

Monaco Park

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

Municipal Services Center

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

Pioneer Park

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

River Run Park

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

Turnberry Park

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

Villages East Park

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



JUEGUE GOLF TODO EL AÑO

Los precios de invierno comienzan el 2 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.

31 de dic. 2016 • 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

2 noviembre, 2016 - 13 marzo, 2017

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

Otros precios

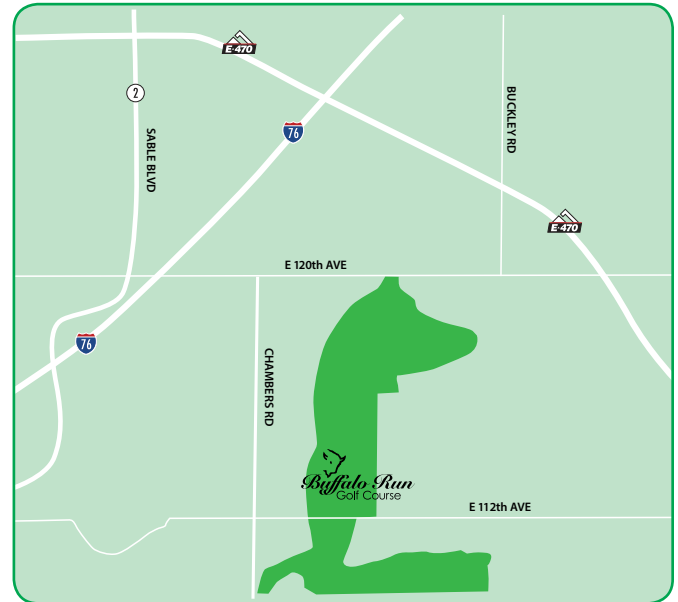
	9 Hoyos	18 Hoyos
Renta de carrito (por persona)	\$12	\$17
Carrito a última hora (por persona)	\$10	\$13
Estuche para palos	\$3	\$6
Pelotas para práctica	\$4 Peq.	\$6 Grande

Día de los ancianos

(todo el día; días festivos excluidos)	9 Hoyos	18 Hoyos
	\$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!