



Commerce City Recreation

GUÍA DE ACTIVIDADES OTOÑO DE 2026



**¡DESCUBRE TU
AVENTURA DE
OTOÑO AQUI!**



Las inscripciones abren el 4 de agosto
c3gov.com/Recreation

COMMERCE CITY PRESENTA

FALL FEST

sábado, 17 de octubre
11 a.m.- 4 p.m.

TOCA UNA MÁQUINA | JARDÍN DE
CERVEZA | MÚSICA EN VIVO | ARTES Y
ARTESANÍA | CAMPO DE CALABAZAS |
¡Y MUCHO MÁS!



c3gov.com/events | 303-289-3760

La época más maravillosa

21+

del año con
CERVEZA

c3gov.com/Recreation

Santa está llegando... ¡y él
está trayendo un buen rato!

Prueba 5 oz de
Cerveza Sidra Seltzer

viernes, 11 de dic.

6-8 p.m.

Bison Ridge Rec Center

4451.301 | \$40/\$50



Cereal with Santa



SÁBADO 12 DE DICIEMBRE

Bison Ridge Recreation Center

13905 E. 112th Ave

9 - 9:15 a.m. entrada, el evento termina a las 10:15 a.m.
10:30 - 10:45 a.m. entrada, el evento termina a las 11:45 a.m.
\$7 por persona (Residentes de Commerce City)
\$9 por persona (No Residentes)

El evento está limitado a 160 personas por horario de
entrada.

Boletos disponibles del 2 de noviembre 10 a.m.



BISON RIDGE RECREATION CENTER

13905 E. 112th Ave., Commerce City, CO

80022. Teléfono: 303-286-6800

Inscripciones: 303-286-6801

EAGLE POINTE RECREATION CENTER

6060 Parkway Drive Commerce City, CO

80022. Teléfono: 303-289-3760

Fax: 303-289-3783

Inscripciones: 303-289-3789

HORARIOS DE EAGLE POINTE Y BISON RIDGE

De lunes - viernes: 5 a.m. - 9:30 p.m.

Los sábados: 7 a.m. - 7 p.m.

Los domingos: 8 a.m. - 6 p.m.

CENTRO DE ADULTOS ACTIVOS DE EAGLE POINTE

De lunes - viernes: 8 a.m. - 4 p.m.

Información para adultos: 303-289-3720

CENTRO DE ADULTOS ACTIVOS DE BISON RIDGE

De lunes - viernes: 8 a.m. - 4 p.m.

Información para adultos: 303-289-3764

FECHAS DE CIERRE DE CENTROS

24 de agosto - 4 de septiembre: Bison

Ridge estará cerrado para Mantenimiento Anual del Centro

7 de septiembre: Los centros recreativos

Eagle Pointe y Bison Ridge cerrarán a la 1 p.m. Día del Trabajo

8 de septiembre - 18 de septiembre: Eagle Pointe Cerrado para Mantenimiento Anual del Centro

17 de octubre: Eagle Pointe cerrado para el Festival de Otoño

26 de noviembre: Eagle Pointe y Bison Ridge cerrados Día de Acción de Gracias

24 de diciembre: Eagle Pointe y Bison Ridge cierran a la 1 p.m. Nochebuena

25 de diciembre: Eagle Pointe y Bison Ridge cerrados Día De Navidad

31 de diciembre: Eagle Pointe y Bison Ridge cierran a la 1 p.m. Víspera de Año Nuevo

1 de enero: Eagle Pointe y Bison Ridge cerrados Día de Año Nuevo

NÚMEROS IMPORTANTES

Línea Directa del Tiempo / Clima para

Deportes: 303-289-3757

Campo de Golf Buffalo Run: 303-289-1500

PERSONAL DEL DEPARTAMENTO

Chad Redin

Director de Parques, Recreación, y Golf

Kathy LeVeque

Directora Adjunta de Parques, Recreación y Golf

Tim Duda

Gerente de Recreación

Paul Hebinck

PGA, Gerente de Golf

ÍNDICE GENERAL

INSCRIPCIONES.....	4
INFORMACIÓN DE CENTROS.....	7
EVENTOS ESPECIALES.....	8
ADULTOS.....	9
PROGRAMAS ACUÁTICOS.....	19
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y BIENESTAR.....	26
GOLF.....	31
GIMNASIA.....	32
PROGRAMAS ADAPTIVOS: SOAR.....	36
PARQUES Y SENDEROS.....	37
EDUCACIÓN EN LA NATURALEZA.....	39
DEPORTES JUVENILES.....	41
DEPORTES PARA ADULTOS.....	46
CENTROS DEPORTIVOS.....	47
SERVICIOS PARA JÓVENES / ADOLESCENTES.....	48

CÓMO LEER ESTA GUÍA

Las ofertas de cursos de cada sección se pueden encontrar fácilmente por medio del código de color anterior. Los participantes pueden obtener más información acerca de una clase al llamar al número de teléfono asociado con cada programa. Salvo que se especifique lo contrario, las clases están abiertas a los participantes de 16 años o mayores.

¿Quiere saber cuándo toman lugar las clases y el código de inscripción? En cada descripción de un curso, la información específica incluye:

10/31-12/7 ma/ju 6:30-8 p.m. \$90/\$95 3802.302 EP

Fecha

Día de la Semana

Hora

Tarifas

Número de Actividad

Ubicación:

BR = Bison Ridge Recreation Center

EP = Eagle Pointe Recreation Center

BRG = Campo de Golf Buffalo Run

FRENESÍ DE PESCA DERBY



Sábado 12 de septiembre | 8 - 11 a.m.
Lago Mary en el Refugio Nacional de Vida Silvestre Rocky Mountain Arsenal

¡Únase a nosotros para pasar un momento muy divertido en el Fishing Frenzy Derby!
¡No pierdas la oportunidad de experimentar la emoción de la pesca y conectarte con otros entusiastas de la pesca!

Este emocionante día ofrece una variedad de actividades que te engancharán.

- Derby de pesca juvenil (\$5R/\$7NR)
Edades 5-16
- Pesca en piscina para niños pequeños (gratis)
- Pesca en familia (gratis)
- Encuentros con animales para toda la familia
- ¡Y más!



Para obtener más información,
visite c3gov.com/Recreation

7771.301



¡APARTA LA FECHA!

COMMERCE CITY CELEBRA LA HERENCIA HISPANA

domingo, 20 de sept.

En el área de Derby
72nd Place y Monaco Street

c3gov.com/Events



Danza Del Dulce Niño Mío Una noche en Oz



viernes, 6 de nov.
6 - 9 p.m.

Bison Ridge Recreation Center
13905 E. 112th Ave.

7771.301

\$20 / \$25 por persona
Edades de 4 años y más
con adulto femenino

¡No hay lugar como la pista de baile! Este baile invita a madres, figuras maternas y niños a acompañarnos para una noche increíble de música, baile, manualidades y mucho más.



SpeakUp Commerce City

¡Dé su opinión sobre proyectos de mejora de carreteras y seguridad, servicios de la ciudad, programas, y más!
¡Aprovecha esta plataforma que permite a los residentes interactuar con la ciudad en proyectos virtualmente y en persona

Miércoles, 12 de agosto | 5:30 - 7:30 p.m.
Eagle Pointe Recreation Center, 6060 Parkway Dr.

NUEVO

**¡Habla en el centro
de interacción
virtual de la ciudad!**



Aparta la fecha para el último evento del año
Martes, 10 de noviembre | 5:30 - 7:30 p.m.
Bison Ridge Rec Center, 13905 E. 112th Ave.

c3gov.com/SpeakUp



INSCRIPCIONES

POLICIAS

Código de Conducta

Los visitantes deben mostrar un comportamiento social apropiado durante todos los programas y durante el uso de las instalaciones recreativas. Los individuos deben abstenerse de lastimar a otra persona física, mental o emocionalmente. El personal tiene el derecho de negar la participación de cualquier individuo que el personal determine que representa un riesgo de seguridad o que puede inhibir la experiencia de los demás que participan en un programa, evento o excursión. Si no se sigue este código, se le podría retirar de la clase, el programa y/o del centro o instalación.

Política De No Discriminación

Commerce City no discrimina en base a la edad, sexo, religión, etnicidad, orientación sexual o capacidad en su contratación, acceso u operación de sus instalaciones, programas y servicios.

Política De Entrenamiento Personal

El entrenamiento personal a cambio de dinero o servicios no está permitido en un centro recreativo o bien en las instalaciones propiedad de la ciudad por ninguna persona que no sea personal autorizado de Commerce City. El personal de la ciudad se reserva el derecho de vigilar los entrenamientos que tienen la apariencia de sesiones de entrenamiento personal comercial.

Política De Fotografía / Video

La Ciudad de Commerce City utiliza una variedad de materiales promocionales para programas y eventos. La Ciudad se reserva el derecho de utilizar fotografías, grabaciones de video y / o imágenes de cualquier persona en cualquier actividad, programa, parque, evento especial, o lugar público en publicaciones presentes y futuras. Las fotografías, las grabaciones, y el uso de teléfonos celulares no están permitidos en los vestidores o en los baños. Los participantes pueden grabar o fotografiar actividades que estén abiertas para observación pública, salvo que esto interfiera con el instructor u otros participantes, que cause un problema de seguridad, o que infrinja las leyes de derechos de autor. Commerce City se reserva el derecho de rechazar a cualquier persona el privilegio de grabar o fotografiar eventos.

Personas Con Discapacidades

El departamento de Parques, Recreación y Golf de Commerce City está comprometido a brindar programas de recreación y oportunidades a todos los residentes de nuestra comunidad, incluyendo residentes con necesidades especiales. Si usted o uno de sus familiares tiene una discapacidad o una necesidad especial y están interesados en participar o asistir a los servicios, programas, o actividades del departamento de Parques, Recreación y Golf de Commerce City, la ciudad hará las adaptaciones razonables tal como cambiar reglas, políticas, y prácticas; eliminar barreras a la participación; u ofrecer auxiliares o servicios para asegurar que se le ofrezca la oportunidad de participar. Para ayudar al departamento de Parques, Recreación y Golf de Commerce City efectuar estas adaptaciones, instamos a una llamada oportuna antes de su participación para abordar las adaptaciones necesarias con nuestro personal. Por favor tenga en cuenta que, dependiendo de las adaptaciones,

es posible que se requiera un amplio aviso previo. La falta de aviso oportuno de la adaptación puede resultar en una demora temporal de la participación y/o inscripción en nuestros programas o actividades.

Declaración Personal De Eximición De Responsabilidad

Los usuarios deben entender que la participación en actividades y servicios recreativos puede tener un elemento de riesgo o peligro inherente, y que los usuarios son completamente responsables de sus acciones y de su condición física. Los usuarios acuerdan mantener indemne y eximir de responsabilidad a la Ciudad de Commerce City, a sus empleados y agentes por cualquier responsabilidad, pérdida, costo o gasto (incluyendo los honorarios de abogados, gastos médicos y de ambulancia) incurridos al participar en actividades de parques y recreación.

Donaciones

El Departamento de Parques, Recreación y Golf de Commerce City acepta y agradece las donaciones de parte de la comunidad; sin embargo, la ciudad se reserva el derecho de rechazar una donación. Las donaciones son solicitadas y/o aceptadas con el entendimiento de que la ciudad tiene un control total sobre todos los fondos, artículos y servicios recibidos. Su contribución, si es donada para un programa o proyecto específico, se aplicará a esos programas o proyectos. Las donaciones no solicitadas se utilizarán donde la ciudad lo considere apropiado.

Salvos De Crédito De Cuentas Familiares

Los saldos de crédito se mantienen en la cuenta familiar para ser utilizados en cualquier otro programa o servicio recreativo. Los saldos de crédito deben utilizarse dentro de un plazo de un año a partir de la fecha de ser recibidos.

Beca Parques, Recreación y Golf

El programa de becas de Parques, Recreación y Golf brinda a las familias de Commerce City la oportunidad de participar en programas prácticos y de alta calidad que tal vez no puedan pagar sin ayuda.

21	50	100
Disponible para todos los programas de \$21 y más	Reciba hasta un 50% de descuento en programas	Disponible para el 100% de nuestros residentes

Visite nuestro sitio web hoy mismo en c3gov.com/prg-scholarships



TARIFAS DE CENTRO RECREATIVO

Tarifas Diarias	Infantil 3-7	Juvenil 8-17	Adulto 18-61	Adulto Mayor 62+
Diario	\$4	\$5	\$6.25	\$5
Residentes con Play Pass	\$1	\$2	\$4	\$2
Corporativo con Play Pass			\$5	

Tarifas para Residentes	20 visitas anual	Mensual	Anual
Adulto Individual, 18 – 61 años	\$64	\$32	\$200
Infantil Individual, 3 – 7 años	\$16	\$8	\$62.50
Juvenil Individual, 8 – 17 años	\$32	\$16	\$125
Adulto Mayor Individual, 62+ años			\$12
Familia (Hogar) de Dos			\$300
Familia de Cuatro*			\$450

Tarifas para Corporate	20 Visitas	Mensual	Anual
Corporate	\$80	\$40	\$312.50

* Cada persona adicional \$30

- Descuento Militar (Personal Activo y Veterano Discapacitado) Gratis. Consultar la pág. 6.

Tarifas para No Residentes	20 Visitas	Mensual	Anual
Adulto Individual, 18 – 61 años	\$100	\$50	\$390
Infantil Individual, 3 – 7 años	\$64	\$32	\$250
Juvenil Individual, 8 – 17 años	\$80	\$40	\$312.50
Adulto Mayor Individual, 62+ años	\$80	\$40	\$312.50
Familia (Hogar) de Dos			\$640
Familia de Cuatro*			\$952.50

* Cada persona adicional \$30

- Una familia (hogar) está compuesta de por lo menos un padre de familia o tutor legal y familiares dependientes de 23 años y menores, que viven en la misma casa. Los hermanos adultos, abuelos, nietos, tíos/tías y primos **no** caen en la clasificación de un hogar.

Los Pases de Perforación para Admisión y Vigilancia de Niños vencen un año después de la fecha de compra.

No se proporcionarán reembolsos/extensiones por marcas no utilizadas.

SERVICIOS DE GUARDERÍA

Por favor comuníquese con cada centro para las horas de servicio.

Tarifas para Residentes

- \$5 por 90 minutos por niño
- Tarjeta de cinco (5) pases de 90 minutos por \$25
- Tarjeta de diez (10) pases de 90 minutos por \$50
- Tarjeta de quince (15) pases de 90 minutos por \$75

Tarifas para No Residentes

- \$6 por 90 minutos por niño
- Tarjeta de cinco (5) pases de 90 minutos por \$30
- Tarjeta de diez (10) pases de 90 minutos por \$60
- Tarjeta de quince (15) pases de 90 minutos por \$90

Normas de Servicio de Guardería

- Los padres de familia o tutores legales deben permanecer en las instalaciones mientras utilizan los Servicio de Guardería.
- No se admitirán niños que estén enfermos.
- Los Servicio de Guardería son para niños de 6 meses a 11 años.
- El cupo es limitado y no está garantizado.
- Se cobrará una tarifa adicional por hora si el niño es recogido 10 minutos o más después de la hora de finalización designada.
- Las reservas de servicio de guardería no se pueden hacer con anticipación.

TARJETA DE RECREACIÓN PLAY PASS

- Una sola tarjeta, GRANDES opciones: Utilice una sola tarjeta para sus perforaciones, pases o membresías en AMBOS centros recreativos – Eagle Pointe y Bison Ridge. Ahorre más: Los residentes de Commerce City pueden aprovechar las tarifas de admisión por día con descuento tanto en los centros recreativos como en la alberca de Paradise Island con la tarjeta Play Pass.

¿Cómo comprar Play Pass?

- Los Pases se venden actualmente en ambos centros recreativos.
- Se requiere un Play Pass para poder registrarse / reportarse en todas los Centros elegibles
- Los Play Passes del departamento de recreación cuestan \$5 para residentes y \$6 para miembros corporativos.
- Se requiere comprobante de residencia para comprar el Play Pass con precio de residente.
- Se necesita comprobante de edad para comprar o renovar una tarjeta.
- Los jóvenes de 3 – 15 años deben contar con un padre de familia o con un tutor legal que complete su inscripción.
- Las tarjetas son válidas por dos años; no se ofrecerán reembolsos.
- Las tarjetas perdidas pueden ser reemplazadas por \$5 por tarjeta.



INSCRIPCIONES

Calificaciones de Residencia

Toda persona que vive permanentemente dentro de Commerce City es considerada residente. Para recibir tarifas de residentes, los solicitantes deben presentar:

- Documento válido de identidad con fotografía (licencia de conducir o tarjeta de identificación estatal) que muestre residencia en la ciudad. Si el documento de identidad NO muestra una dirección de Commerce City, necesitará una de las siguientes opciones:
- Factura de servicios públicos (gas / electricidad, teléfono o agua) con dirección de la ciudad **O BIEN**
- Registro de elector con dirección de la ciudad **O BIEN**
- Registro o seguro de auto con dirección de la ciudad.

Los números de apartado postal no son comprobantes aceptables de residencia

Beneficios de Membresía del Servicio Militar Activo

Los residentes de Commerce City que son miembros activos de las Fuerzas Armadas o Marina Mercante de Estados Unidos, o miembros de la Reserva o de la Guardia Nacional bajo órdenes activas, y su familia inmediata (cónyuge e hijos menores o pupilos legales), pueden obtener una membresía anual gratuita para los Centros Recreativos de Eagle Pointe y Bison Ridge. Para obtener o renovar una membresía anual gratuita, se debe presentar lo siguiente:

- Comprobante de servicio militar activo
- Comprobante de residencia en Commerce City: Factura de servicios públicos (gas / electricidad, teléfono o agua) con dirección de la ciudad **O BIEN**
- Registro de elector con dirección de la **O BIEN**
- Registro o seguro de auto con dirección de la ciudad
- Comprobante de órdenes activas (para la Guardia Nacional / Reservas)

Beneficios de Membresía para Veteranos Discapacitados

Los residentes de Commerce City con baja honorable de las Fuerzas Armadas de Estados Unidos y que tienen una calificación de discapacidad – conectada al servicio del 50% o mayor pueden obtener una membresía anual gratuita (individual solamente) para los Centros Recreativos de Eagle Pointe y Bison Ridge. Para obtener una membresía anual gratuita, el veterano debe presentar al momento de solicitar la membresía:

- Comprobante de servicio militar y de baja (identificación militar o DD214).
- Una carta de parte de Asuntos de los Veteranos, fechada no más de 60 días antes de la solicitud o renovación, indicando que la calificación combinada de discapacidad relacionada con el servicio del individuo es de por lo menos el 50% (esta carta será devuelta al solicitante y no será retenida por la ciudad)
- Comprobante de residencia en Commerce City: (vea requisitos arriba)

Membresías corporativas

Los adultos que trabajan en Commerce City califican para una membresía y tarifas de admisión con descuento. Para calificar, los adultos deben presentar un documento válido de identidad con fotografía y un talón de cheque de pago actual de una empresa en Commerce City.

¡TRES MANERAS FÁCILES DE INSCRIBIRSE!

Las inscripciones abren el 4 de agosto



POR TELÉFONO

Bison Ridge: 303-286-6801

Eagle Pointe: 303-289-3789



INSCRIPCIÓN EN LÍNEA CON ACTIVENET

ACTIVENET le permite buscar, inscribirse y pagar por programas y ligas en cualquier computadora, tableta o teléfono inteligente.



1. Visite **c3gov.com/register**.
2. Solicite una cuenta en línea o inicie sesión por medio de información de una cuenta existente con el enlace de inicio de sesión (log-in link) en la esquina superior derecha. Por favor tenga en cuenta que las autorizaciones de cuentas pueden tardar hasta 24 horas en procesarse, excepto días festivos y fines de semana. Para agregar usuarios adicionales de la familia a su cuenta en línea, por favor llame o visite uno de los centros recreativos.
3. Una vez que haya iniciado sesión, pulse en la pestaña "Activities" (Actividades) y busque el número de curso o el título de la clase. Continúe con el pago e ingrese la información de la tarjeta de crédito.
4. Seleccione la clase y después haga clic el botón verde que dice "Add to My Cart" (Agregar a Mi Carrito de Compras).
5. Seleccione el nombre del participante y pulse en "Continue" (Continuar).
6. Tome un minuto para revisar su pedido e imprima su recibo.



EN PERSONA

Eagle Pointe Recreation Center
6060 Parkway Dr.

Bison Ridge Recreation Center
13905 E. 112th Ave.

De lunes – viernes: 5 a.m. – 9:30 p.m.

Los sábados: 7 a.m. – 7 p.m. | Los domingos 8 a.m. – 6 p.m.

INFORMACION DE LA INSTALACION



RENTAS DE CENTROS RECREATIVOS

¡Emocionantes Noticias! ¡Las Reservas de Salas En Línea Inician este Agosto!

¡Como novedad para este otoño, reservar el espacio perfecto para su evento ahora ya es mucho más fácil! Hemos oficialmente dado a conocer nuestro sistema de reserva de salas en línea, lo que significa que ahora usted ya puede planificar, elegir y asegurar su espacio con tan solo unos clics. Ya sea que esté organizando una épica fiesta de cumpleaños, una reunión familiar o una reunión de negocios, ahora ya tiene la opción de poder hacer una reserva al alcance de su mano. Solamente recuerde comenzar a planificar la fiesta con anticipación - todas las reservas deben programarse con un mínimo de dos semanas de anticipación antes de la fecha de su gran evento. Las reservas para salas individuales o dobles pueden programarse con 90 días de anticipación, y las reservas para las tres salas, con 350 días de anticipación (estas no pueden ser modificadas una vez programadas). ¿Listo para asegurar tu fecha? ¡Visite c3gov.com/Rent-or-reserve para explorar nuestros espacios, consultar la disponibilidad y para obtener más información acerca de la renta de centros!



Bison Ridge (13905 E. 112th Ave.) 303-289-3695

- Tres salas grandes comunitarias de usos múltiples con sistema audiovisuales, escenario y terraza al aire libre
- Cada sala tiene capacidad de sentar hasta 100 personas estilo teatro, o bien 80 estilo banquete
- Las paredes desmontables permiten sentar hasta 300 personas estilo teatro en las 3 salas, o bien sentar 250 personas estilo banquete
- Dos salas de conferencias
- Dos salones de fiesta de alberca adjuntos al centro acuático

Eagle Pointe (6060 Parkway Dr.) 303-289-8191

- Cinco salones multiusos ofrecen 1,425 pies cuadrados
- Sienta hasta 100 personas estilo teatro o bien 75 estilo banquete
- Dos salas de conferencias

Precios para Rentar un Centro Recreativo

Los precios por hora son de \$15 a \$45 para residentes y de \$25 a \$60 para no residentes, según el espacio y el uso. Se requiere un depósito de daños de \$50 por sala, el cual será reembolsado si la instalación se deja limpia y sin daños.

La renta de las salas está sujeta a las siguientes condiciones:

- Mínimo de 4 horas para las 3 salas comunitarias en Bison Ridge
- La renta de salas fuera del horario regular está disponible hasta la medianoche por un cargo adicional
- Los eventos políticos / de recaudación de fondos están prohibidos

Visite la página 38 para obtener más información sobre el alquiler centros deportivos

RENTA DE ÁREAS CUBIERTAS DE PICNIC (DISPONIBLE DE MARZO - OCTUBRE)

Commerce City cuenta con 20 parques, la mitad de los cuales tiene áreas cubiertas disponibles para ser rentadas para picnics familiares, reuniones de negocios, salidas corporativas, funciones de iglesias y mucho más:

Las solicitudes para rentar áreas cubiertas serán aceptadas a partir del 1 de marzo. Las áreas cubiertas se pueden rentar todos los días de 8 a.m. a 10 p.m. hasta octubre. Las reservas deben hacerse con por lo menos dos semanas de anticipación.

Para reservar un refugio de picnic, visite c3gov.com/Register y haga clic en "reservaciones". Si necesita ayuda adicional, visite cualquiera de los centros de recreación en persona para obtener ayuda para completar su solicitud, incluidos los permisos para bebidas alcohólicas o eventos especiales. Se debe presentar un depósito de \$100 al realizar la reserva, y el pago para rentar el área se debe hacer en total, dos semanas antes de la fecha del evento. El depósito se reembolsará en su totalidad si el área cubierta se deja limpia y sin daños.

Los precios del uso de las áreas cubiertas se basan en el uso de día completo. Todas las áreas cubiertas cuentan con luces y tomacorrientes, a excepción del área cubierta de Prairie Gateway Open Space. Llame al 303-289-3789 para información de precios de renta de áreas cubiertas.

Se prohíbe fumar en todos los parques, senderos y espacios abiertos de la ciudad, y solo se permite en las áreas de estacionamiento.

Para obtener información actualizada sobre los refugios, llame al 303-289-3789.

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

*Los parques marcados con un asterisco están disponibles para alquilar en línea en c3gov.com/Register.



CARRERA CON EL BÚFALO DE SUÉTER FEO

**SÁBADO 5 DE DICIEMBRE
BUFFALO RUN GOLF COURSE**

EDADES 5+ CON UN ADULTO

**\$25 PARA RESIDENTES • \$30 PARA NO RESIDENTES
INSCRIPCIÓN TEMPRANA DISPONIBLE
EL VIERNES 4 DE SEPTIEMBRE**

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN O PARA REGISTRARSE:
VISITE C3GOV.COM/REGISTER O LLAME AL 303-286-6801



Iluminación del árbol navideño



**¡Disfruta de una noche de música
navideña, golosinas, actividades
familiares y mucho más!**

**miércoles, 2 de diciembre
5:30 - 7:30 p.m.
Civic Center, 7887 E. 60th Ave.**



Obtenga más información en c3gov.com/TreeLighting



CENTROS DE ADULTOS ACTIVOS

¡Todo el mundo está cordialmente invitado! Venga a disfrutar de café caliente, de palomitas de maíz recién hechas y de buena compañía. Explore nuestra selección de libros en nuestra biblioteca de préstamo y únase a su comunidad en el rincón de los rompecabezas.

Clases diarias y actividades que no requieren inscripción previa para adultos.

¡Membresías con descuento para centros recreativos para residentes de 62 años y mayores!

Horario de Actividades que No Requieren Inscripción Previa: De lunes – viernes de 8 a.m. – 4 p.m.

Programa de Actividades que No Requieren Inscripción Previa

Clases Informales: No se requiere inscripción previa. Gratis y disponible para adultos de 18+

	Bison Ridge	Eagle Pointe
Los lunes	Grupo de Caminatas (10 – 11 a.m.) Mahjong (1 – 4 p.m.)	Club de Caminatas (10 – 11 a.m.) Dominós (10 a.m. – 3 p.m.)
Los martes	Leamos Juntos (Mediodía – 3:30 p.m.)	Juegos de Mesa Inclusivos (9 a.m. – Mediodía) Juego de Cartas Five Crowns (Mediodía – 3:30p.m.)
Los miércoles	Pintura con Cuentas de Diamante (9 a.m. – mediodía)	Acolchar (Quilting) (9 a.m. – mediodía) Rummikub (10 a.m. – 3:30 p.m.)
Los jueves	Juegos de Mesa Inclusivos (9 a.m. – mediodía)	Café y Charla (9 a.m. – mediodía)
Los viernes	Croché y Punto (9 a.m. – mediodía)	Pinacle (9 a.m. – 3:30 p.m.)

** Billar sin cita previa disponible de lunes a viernes en Eagle Pointe de 8 a.m. – 4 p.m. de septiembre – mayo. Para obtener el equipo prestado, por favor visite la recepción, y ellos intercambiarán el equipo por su tarjeta de identificación.

Horario Mensual de Actividades que No Requieren Inscripción Previa

Clases Informales: Algunas requieren inscripción. Gratis y disponible para adultos de 18 y mayores

Actividad	Centro	Sep.	Oct.	Nov.	Dic.
Voleibol de Silla @ 10 a.m.	EP	Mi 9/2 4601.317	Mi 10/7 4601.318	Mi 11/4 4601.319	Mi 12/2 4601.320
Voleibol de Silla @ Noon	BR	Cerrado Día de Trabajo	Mi 10/5 4651.313	Mi 11/2 4651.314	Mi 12/7 4651.315
Boliche Wii @ 10 a.m.	EP	EP Cerrado	ma 10/20	ma 11/17	ma 12/15
Vuelve el Vinil @ 2 p.m.	BR	Mi 9/16	Mi 10/21	Mi 11/18	Mi 12/16
Hechas con Amor Fabricación de Tarjetas a las 9 a.m.	EP	vi 9/3 4601.321	vi 10/1 4601.322	vi 11/5 4601.323	vi 12/3 4601.324

RECURSOS

La Vida No Es Fácil

Venga a compartir sus experiencias de la vida, buenas y malas, en este grupo de apoyo que se reúne mensualmente. El grupo se reúne el primer y tercer lunes de cada mes para hablar acerca de temas tales como las alegrías y los dolores de la vida cotidiana, el envejecimiento, la pérdida de un ser querido o un diagnóstico médico difícil. Este grupo es dirigido por los mismos integrantes.

Lu 21 de sep,	10 – 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 5 de oct,	10 – 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 19 de oct,	10 – 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 2 de nov	10 – 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 16 de nov,	10 – 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 7 de dic,	10 – 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 21 de dic,	10 – 11:30 a.m.	Gratis	EP



ADULTOS

Programa de Bienestar VNA

La Asociación de Enfermeras Visitantes opera una clínica mensual de salud para adultos mayores. Revisan la presión arterial, brindan cuidado de uñas y pies para diabéticos y muchos otros servicios. Usted debe programar una cita con la Asociación de Enfermeras Visitantes de Colorado para poder participar en esta clínica de salud. Las cancelaciones deben hacerse con 24 horas de anticipación. Para programar una cita llame al (303) 698-6496 e indique que desea programar una cita para la ubicación de Commerce City en Eagle Pointe Recreation Center.

Lu 21 de sep, 8:30 a.m. - 3:30 p.m.	Gratis	EP
Lu 5 de oct, 8:30 a.m. - 3:30 p.m.	Gratis	EP
Lu 2 de nov, 8:30 a.m. - 3:30 p.m.	Gratis	EP
Lu 7 de dic, 8:30 a.m. - 3:30 p.m.	Gratis	EP

Resumen de Recursos de los Martes

Disfrute de café, de bocadillos y de la oportunidad de obtener información acerca de valiosos recursos comunitarios. Cada mes, invitamos a un experto para que nos comparta información y para que responda preguntas acerca de temas que afectan a las personas de la comunidad. Se servirán refrigerios ligeros. Este programa hace rotación entre Eagle Pointe y Bison Ridge.

Estas clases son gratis, pero el cupo es limitado. Para reservar su servicio de transporte, por favor llame al (720) 769-5772.

¡Manténgase al día acerca de los temas mensuales, de las ubicaciones y de los presentadores invitados en el Boletín de Noticias On the Move!

Planificación Funeraria Anticipada

Ma 8 de sep, 5:30 - 6:30 p.m.	Gratis	4751.301	BR
--------------------------------------	---------------	-----------------	-----------

Medicare: Próximos Cambios

Ma 13 de oct, 5:30 - 6:30 p.m.	Gratis	4701.301	EP
---------------------------------------	---------------	-----------------	-----------

The ARC of Adams County

Ma 10 de nov, 5:30 - 6:30 p.m.	Gratis	4751.302	BR
---------------------------------------	---------------	-----------------	-----------

Colorado LEAP

Ma 8 de dic, 5:30 - 6:30 p.m.	Gratis	4701.302	EP
--------------------------------------	---------------	-----------------	-----------

Transporte - Via Mobility

Con una sola llamada, el especialista en movilidad de Via puede facilitar acceso rápido a información y servicios de transporte, incluyendo cómo inscribirse y cómo programar un viaje.

Comuníquese con un Especialista en Movilidad mobilityspecialist@viacolorado.org | (303) 444-3043

Beneficios de Medicare

Los planes de salud de Medicare, los medicamentos recetados y cómo solicitar ayuda con las primas o con los copagos. Llame al 303-357-0588 o bien visite Medicare-Teachers.com para programar un repaso gratis de los beneficios.

Beca Good Friends*

El Programa de Becas GoodFriends fue establecido para poder garantizar que todos los adultos activos puedan obtener acceso a las actividades recreativas. Los adultos de 55 años o mayores pueden solicitar fondos parciales (hasta \$75) para cualquier actividad en Bison Ridge o en Eagle Pointe Recreation Center de manera anual. Incluyendo clases de acondicionamiento físico, membresías, excursiones, eventos especiales y programas educativos. La Beca GoodFriends es financiada por eventos anuales de recaudación de fondos y por donaciones.

Cómo Solicitar

Por favor regístrese con un Especialista en Inscripciones (Registration Specialist), en persona o por teléfono. ¡No se necesita completar ninguna solicitud!

Bison Ridge - (303) 286-6837

Eagle Pointe - (303) 289-3789

*¡Recuerde mencionar los fondos de su beca Goodfriend cuando se inscriba para algún programa!

Bienestar Comunitario

La División de Bienestar Comunitario coordina servicios de información y de recomendaciones a servicios, de medidas de promoción y de programación para poder comunicarse con las personas y familias en Commerce City que necesitan servicios y apoyo. La división desarrolla programas, iniciativas y soluciones para abordar la pobreza, la falta de vivienda, las inquietudes de vecindarios y de equidad racial para prestar sus servicios y apoyo a las poblaciones vulnerables.

Contacto de la División de Bienestar Comunitario:

Teléfono: (720) 769-5772

Correo electrónico: cwb@c3gov.com

CLASES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA ADULTOS

Ofreemos una variedad de clases pagadas y sin inscripción previa que son adecuadas para nuestros adultos activos. Por favor consulte nuestra sección de Acondicionamiento Físico para obtener una lista completa de nuestras clases.

SilverSneakers®

Especialmente para los adultos mayores activos, pero abierto a todos los participantes; ofrecemos una variedad de clases de SilverSneakers®, incluyendo SilverSneakers® Classic y Circuit. Estas clases no requieren una membresía de Silver Sneakers® para poder asistir. Por favor consulte la página para las descripciones completas de las clases.

SilverSneakers® Horario Semanal

EAGLE POINTE*

Los martes	Classic	8 - 9 a.m.	EP - Estudio
Los jueves	Classic	9:30 - 10:30 a.m.	EP - Estudio



BISON RIDGE*

Los lunes	Fortaleza y Equilibrio 9:30 – 10:15 a.m.	BR – Estudio 1
Los martes	Zumba Gold 10:15 – 11 a.m.	BR – Estudio 1
Los martes	BOOM Muscle 11:15 a.m. – 12:15 p.m.	BR – Estudio 1
Los miércoles	Circuit 10:30 – 11:30 a.m.	BR – Estudio 1
Los jueves	Classic 9:45 – 10:45 a.m.	BR – Estudio 1
Los viernes	Circuit 10:30 – 11:30 a.m.	BR – Estudio 1

* (Clases sujetas a cambios)

ARTES CULTURALES

CERÁMICA

Barra de Esmaltado

Expresé su creatividad y explore distintas técnicas y tendencias en este laboratorio de foro abierto. El instructor facilitará los materiales de inicio para los primerizos y asesorará acerca de la compra de más materiales. El costo incluye la instrucción y el uso del horno. Los estudiantes de todos los niveles están cordialmente invitados a cualquier clase, pero los jueves se reservarán para la instrucción individual para los nuevos estudiantes que recién están comenzando. Residentes \$20 (tarjeta de perforación de cinco visitas). No Residentes \$20 (tarjeta de perforación de cuatro visitas).

Los ma y ju, 9 a.m. – mediodía EP

Fiesta de Obra Maestra

Edad: 18 y mayores

Reserve el estudio para su propio evento. ¡Perfecto para cumpleaños, actividades de desarrollo de espíritu de equipo, o para grupos de amigos! Elija entre una variedad de piezas de cerámica listas para ser decoradas; pinte su diseño y nosotros nos encargamos del horno de cerámica para darle el acabado final. No se necesita experiencia. Todos los materiales ya están incluidos.

PROGRAMAS DE COCINA

Preparación Semanal de Comidas para Principiantes para Adultos Ocupados

Edades 18 y mayores

¡Olvide del estrés al cocinar entre semana! Esta clase se enfoca en estrategias prácticas y que ahorran tiempo para planificar y preparar comidas saludables, sabrosas y fáciles

de elaborar. Aprenda a elaborar comidas combinables, a preparar ingredientes clave y a simplificar su rutina semanal. Cada sesión incluye recetas prácticas que pueden adaptarse a sus gustos, a sus necesidades dietéticas o nivel de comodidad al cocinar. Perfecto para todas las personas en busca de ahorrar tiempo sin sacrificar el sabor.

Los ma, 8 de sep – 29 de sep 6 – 8 p.m. \$45/\$55 4151.301 BR

Horneo Básico y Más Alla

Edad: 18 y mayores

Fortalezca su confianza en la cocina con esta divertida clase de presentación práctica de hornear. Cada semana se explora una destreza fundamental distinta, tales como galletas, muffins, panes rápidos y repostería para principiantes. Las recetas varían según el instructor, lo que convierte a esta clase en una excelente opción tanto para principiantes curiosos como para horneadores que regresan y desean mejorar sus destrezas.

Los ma, 6 de oct – 27 de oct 6 – 8 p.m. \$45/\$55 4151.302 BR

Cocina para Uno o Dos

Edades 18 y mayores

¡Descubra lo fácil y agradable que puede ser preparar comidas frescas y deliciosas en pequeñas porciones! Estas clases prácticas están diseñadas para personas jóvenes, parejas, personas cuyos hijos ya no viven en casa, o cualquier persona que desee reducir el desperdicio, ahorrar dinero y simplificar la preparación de sus comidas. Aprenda consejos prácticos para comprar de forma más inteligente, ajustar las cantidades de las recetas y transformar lo que sobra en platillos nuevos y creativos. Cada sesión explora técnicas sencillas y recetas versátiles con las cantidades justas para una o dos personas. Todos los niveles de destrezas están cordialmente invitados.

Los ma, 3 de nov – 24 de nov 6 – 8 p.m. \$45/\$55 4151.303 BR

Platillos Clásicos Saludables de los Días Festivos

Edades: 18 y mayores

¡Disfrute de tus platillos reconfortantes favoritos con un toque más saludable! Estas clases prácticas exploran formas sencillas de cocinar platillos conocidos de manera saludable sin sacrificar los sabores que le encantan. Aprenda a sustituir ingredientes de manera sencilla, técnicas de cocina más inteligentes y recetas accesibles, tales como guisos más ligeros, sopas reconfortantes, platos favoritos horneados (en lugar de fritos) y mucho más. Cada semana presenta nuevos platillos clásicos reinventados para la cocina cotidiana.

Los ma, 1 de dic – 29 de dic 6 – 8 p.m. \$45/\$55 4151.304 BR
No habrá clase el 22 de dic



ADULTOS

ARTES GENERALES

Serie de Taller de Cricut

¡Descubra el arte del cortado y de artesanía con Cricut! Cada clase le guía en el uso de un material distinto, incluyendo vinil, cartulina, vinil de transferencia térmica y adornos, con un divertido proyecto para llevarse a casa en cada sesión. Todos los niveles de destrezas están cordialmente invitados. Los materiales y máquinas ya están incluidos, ¡o usted puede traer sus propios!

Vinil					
Sá 12 de sep,	1 - 3 p.m.	\$10/\$12	4151.305	BR	
Cartulina					
Sá 10 de oct,	1 - 3 p.m.	\$10/\$12	4151.306	BR	
Transferencia Térmica					
Sá 14 de nov, 1 - 3 p.m.		\$10/\$12	4151.307	BR	
Adornos					
Sá 12 de dic,	1 - 3 p.m.	\$10/\$12	4151.308	BR	

Pintura con Bob Ross

Una sesión de pintura relajante y alegre dirigida por el nada más y nada menos Bob Ross (virtualmente). En esta clase guiada, los participantes seguirán un episodio clásico de Bob Ross para crear su propia obra maestra de paisaje. Ya sea un pintor avanzado o que esté tomando un pincel por primera vez, esta clase se trata de divertirse, de abrazar la creatividad y de disfrutar el proceso.

Ju 10 de sep,	1 - 3 p.m.	\$10/\$12	4651.320	BR	
Ju 1 de oct,	1 - 3 p.m.	\$10/\$12	4651.321	BR	
Ju 5 de nov,	1 - 3 p.m.	\$10/\$12	4651.322	BR	
Ju 3 de dic,	1 - 3 p.m.	\$10/\$12	4651.323	BR	

Rincón de Artesanías (EP) y Lunes de Artesanos (BR)

¡Póngase su sombrero creativo e intégrese una vez al mes en Eagle Pointe y Bison Ridge! Estos proyectos despertarán la creatividad y se mantendrán fieles a la temporada. Los materiales ya están incluidos.

Macetas Estilo Gail (Gail's Flower Pots)					
Lu 28 de sep,	10 a.m. - mediodía	\$10/11	4651.308	BR	
Calabazas de Calcetines Esponjosos (Fluffy Sock Pumpkins)					
Vi 9 de oct,	10 a.m. - mediodía	\$10/\$11	4601.314	EP	
Estampado con Placas Gelli (Gelli Printmaking)					
Lu 26 de oct,	10 a.m. - mediodía	\$10/11	4651.309	BR	
Guirnalda en Forma de Pastel (Pie Garland)					
Vi 13 de nov,	10 a.m. - mediodía	\$10/\$11	4601.315	EP	

Bordado a Mano de Su Mezclilla (Hand Embroider Your Denim)
Lu 23 de nov, 10 a.m. - mediodía \$10/11 4651.310 BR

Elabore sus Propios Adornos de Madeja (DIY Yarn Ornaments)
Vi 11 de dic, 10 a.m. - mediodía \$10/\$11 4601.316 EP

Mezcla de Té (Tea Mixing)
Lu 28 de dic, 10 a.m. - mediodía \$10/11 4651.311 BR

BAILE - ADULTOS

Line Dance

¡Los Lunes fueron hechos para Line Dancing con Rosalie! Hay dos niveles de clase para aquellos que les gusta mantenerse activos y en forma. Rosalie Farrer imparte tanto la clase para principiante como para el nivel intermedio. Residentes \$20 (tarjeta de perforación de cinco visitas). No Residentes \$20 (tarjeta de perforación de cuatro visitas).

Nivel Principiante	Los lu,	9 - 10 a.m.	BR	
Nivel Intermedio	Los lu,	10:15 - 11:15 a.m.	BR	



COMIDA GRATIS PARA LA COMUNIDAD

EL POZO

PROPORCIONADO POR LA DIVISIÓN DE BIENESTAR COMUNITARIO
EN COLABORACIÓN CON LA IGLESIA COMUNITARIA 180

Segundo viernes de cada mes
Comida, clínica de salud y recursos

Cuarto viernes de cada mes
Comida para llevar

11 a.m. - 1 p.m.

Our Saviour Lutheran Church, 6770 Monaco St.



¿Preguntas? Llame al 720-769-5772 o visite c3gov.com/CWB



Tap y Diversión

Esta divertida clase de baile tap es para adultos de todos los niveles. Aprenda los pasos básicos al permanecer sentado o de pie. Habrá cubiertas para zapatos de grifo (tap shoes) disponibles o bien usted puede traer sus propios zapatos de grifo. Residentes \$20 (tarjeta de perforación de cinco visitas). No Residentes \$20 (tarjeta de perforación de cuatro visitas).

Todos los miércoles,	10:30 - 11:30 a.m.	EP
Todos los sábados	9:30 - 10:30 a.m.	EP

Ballet del Mediodía

Sin Presentaciones

Edades 18 y mayores

Ballet del Mediodía enfatiza la coordinación, la musicalidad, las destrezas básicas, los buenos modales dentro del salón de clases, y el amor por la danza mientras se imparten los primeros pasos de ballet. Esta clase no requiere la inscripción previa. Se requieren zapatos de ballet.

Los lu, 22 de jun - 9 de nov Mediodía - 1 p.m. \$10/\$12 por clase BR
* No habrá clases el 24 de ago, 31 de ago, 7 de sep

EVENTOS DE ADULTOS ACTIVOS

Venta Anual de Patio

¡Prepárese para una busca de tesoros y contribuya a una gran causa! Se acerca nuestra Venta de Patio, y cada artículo vendido ayuda a apoyar el programa de becas de GoodFriends. ¿Tiene usted artículos para donar? ¡Nos encantaría recibirlos! Simplemente comuníquese con cualquier integrante del equipo de Adultos Activos. Aceptamos donaciones desde el 1 de agosto hasta el 10 de septiembre. Los artículos deben ser nuevos o estar ligeramente usados y en buen estado.

Los lu / ma, 14 sep - 15 de sep 8 a.m. - 4 p.m.
Salas Comunitarias de Bison Ridge

Caminata para Poner Fin al Alzheimer (Walk to End Alzheimer's)

¡Amárrese bien sus zapatos para dar pasos firmes hacia un mundo sin Alzheimer! Este programa gratuito le ayudará a inscribirse como parte de nuestro equipo para la Caminata de 5 km y le ofrecerá transporte hasta City Park para poder participar. Se agradecen y se le anima a contribuir con sus donaciones a la Alzheimer's Association. ¡Juntos, cada paso cuenta!

Sá 19 de sep, 7 a.m. - 2 p.m. Gratis
Denver City Park

Hasta la Vista Verano

¡Estamos despidiendo el verano con gran estilo! ¡Acompañe al personal de Adultos Activos y a sus amigos para un último fiestón de verano! Nos reunimos en Veterans Memorial Park y disfrutaremos de los clásicos flotadores de zarzaparrilla, escucharemos música y disfrutaremos del increíble clima de Colorado ¡antes de que el otoño realmente llegue!

Mi 23 de sep, 1 - 2 p.m. \$4/\$6 4601.337
Veterans Memorial Park

Concurso de Talentos del Otoño

Todas las Edades

Organizado por el AAAC y North Metro Community Services, ¡acompañenos para una noche de talentos y presentaciones! Para participar, comuníquese con el equipo de Adultos Activos. ¡Las solicitudes deben ser presentadas para el 9 de septiembre! Se abrirá un puesto de ventas para disfrutar de cosas muy deliciosas. ¡Habrá más información en el Boletín de Noticias On the Move!

Vi 2 de oct Asistente al Evento 6 - 8 p.m. \$5
4451.303 BR

Vi 2 de oct Artista 6 - 8 p.m. Gratis
4451.304 BR

Día Nacional de la Manzana

El Día Nacional de la Manzana se celebra anualmente el 21 de octubre. Es un día para celebrar el patrimonio cultural y la importancia agrícola de las manzanas. ¡Venga a deleitarse con todo relacionado a las manzanas en este divertido evento de otoño!

Mi 21 de oct, 1 p.m. \$5/\$7 4601.335 EP

Pintura de Calabazas

La Pintura de Calabazas es una manera divertida de decorar, sin el lío que viene con el trinchado de calabazas. Los materiales ya están incluidos.

Ma 27 de oct, 10 a.m. - mediodía \$5/\$7 4601.338 EP

Desayuno de Halloween y Panecitos con Gravy

Comience su Halloween con nuestro desayuno anual de Panecitos con Gravy de Halloween. El menú incluye dos panecitos calientitos bañados en gravy, además de jugo y café caliente. Todas las ganancias son para el programa de Becas Goodfriends. Los boletos cuestan \$5 con anticipación y \$8 en puerta.

Vi 30 de oct, 8:30 - 10:30 a.m. \$5 4601.339 EP



ADULTOS

Día Nacional de las Donas

El Día Nacional de la Donut se celebra el primer viernes de junio. ¡Pero el Día Nacional de las Donas es el 5 de noviembre! ¡Venga a disfrutar de sus donas favoritas de Tasty Donuts en Commerce City y aprenda un poco más acerca del delicioso bocadillo del desayuno de Estados Unidos!

Ju 5 de nov, 9 a.m. \$4/\$6 4601.336 EP

Evento para Agradecer a los Veteranos Militares por sus Servicios

En honor a nuestros Veteranos, los estaremos celebrando durante el Día de los Veteranos. Si usted no es un veterano militar, visite para agradecer a quienes sirvieron con orgullo a nuestro país. Se servirán donuts y un almuerzo ligero. El evento es gratis, pero se requiere la inscripción previa. Habrá más información en el Boletín de Noticias On the Move.

Mi 11 de nov, 9 a.m. - 2 p.m. GRATIS 4601.340 EP

Acción de Gracias entre Amigos (Friendsgiving)

¡Acompáñenos para una comida estilo Potluck de Acción de Gracias entre Amigos! Traiga su platillo favorito de los días festivos para compartir con por lo menos seis amigos mientras nos reunimos para celebrar la gratitud, la buena comida y la excelente compañía. ¡Se servirá pavo y gravy! Se facilitará el transporte desde EP.

Ju 19 de nov, 2 - 4 p.m. \$6/\$8 4451.306 BR

Tianguis de los Días Festivos

¡Tremendo tianguis! ¡Encuentre aquí sus regalos de los días festivos de última hora! ¡Todos los fondos recaudados benefician la Beca Goodfriends! Para donar a nuestra venta de tianguis, ¡por favor comuníquese con el equipo de Adultos Activos! Se aceptarán donaciones desde el 16 de noviembre hasta el 2 de diciembre. Los artículos deben ser nuevos o estar ligeramente usados y en buen estado.

Vi / Sá, 4 de dic - 5 de dic 8 a.m. - mediodía Gratis EP

Chela Pasará de Maravilla

¡Decore hasta el cansancio y abra una bien fría! Cervezas de especialidades de temporada, y visita de Santa en persona. Es la época más maravillosa del año, una chela a la vez.

Vi 11 de dic, 6 - 8 p.m. \$40/\$50 4451.301 BR

Evento Social de los Días Festivos (Comida Estilo Potluck)

¡Reúnase con su comunidad para un Evento Social de los Días Festivos con una comida estilo potluck! ¡Traiga un platillo para compartir con por lo menos seis amigos y no olvide lucir su ropa festiva! El personal pondrá el jamón como plato principal

y bebidas calientitas de los días festivos. Se brindará transporte desde Bison Ridge.

Vi 18 de dic, 11 a.m. \$5/\$7 4601.303 EP

Galletas y Cantos Navideños

Sumérjase en el espíritu de los días festivos con una tarde de villancicos y postrecitos. Traiga una docena de galletas caseras o de la tienda para participar en nuestro intercambio de galletas, o venga a disfrutar de galletas de cortesía por nuestra cuenta. ¡Todos están cordialmente invitados!

Mi 16 de dic, 1 - 2 p.m. \$5/\$7 4451.305 BR

PROGRAMAS PARA ADULTOS ACTIVOS

Club de Lectura (Book Club)

¿Le interesa la lectura y poder conocer nuevos amigos? Únase al club de lectura de Bison Ridge Recreation Center. Cada integrante compartirá sus pensamientos y sentimientos acerca de los libros leídos. Los libros serán elegidos por el club a medida que se termine de leer un libro. El club de lectura es voluntario y se reúne el primer viernes de cada mes. Cada integrante será responsable de ordenar y de recibir su propio libro antes de la primera reunión. Llame a Emma Willing al (303) 289-3764 si tiene preguntas. No se requiere inscripción previa.

Vi 4 de sep, 1 - 2:30 p.m. Gratis BR

Vi 2 de oct, 1 - 2:30 p.m. Gratis BR

Vi 6 de nov, 1 - 2:30 p.m. Gratis BR

Vi 4 de dic, 1 - 2:30 p.m. Gratis BR

Bingo con Burrito de Desayuno en Bison Ridge

¡Tómese un descanso de su rutina de desayuno normal! Acompañe al Personal de Recreación para disfrutar de abundantes burritos de desayuno y de un juego de bingo por la mañana en Bison Ridge. Se requiere la inscripción para poder asistir.

Vi 18 de sep, 9 - 10:30 a.m. \$10/\$12 4651.301 BR

Vi 16 de oct, 9 - 10:30 a.m. \$10/\$12 4651.302 BR

Vi 20 de nov, 9 - 10:30 a.m. \$10/\$12 4651.303 BR

Vi 18 de dic, 9 - 10:30 a.m. \$10/\$12 4651.304 BR

Comida Estilo Potluck en Eagle Pointe

Traiga un platillo para compartir con por lo menos otras seis personas y disfrute de esta mensual comida comunitaria con sus amigos. El personal pondrá un platillo principal sencillo y se incluirán las bebidas. Consulte el Boletín de Noticias On the Move para ver el platillo de cada mes.

Vi 25 de sep, 11 a.m. - 12:30 p.m. \$3/\$5 4601.301 EP

Vi 23 de oct, 11 a.m. - 12:30 p.m. \$3/\$5 4601.302 EP



Viernes de Bingo en Eagle Pointe

¡B-I-N-G-O! ¡Venga a probar su suerte en este juego de azar y vea si llamamos sus números! ¡Acompañe a sus amigos y al Personal de Adultos Activos mientras jugamos BINGO! ¡Habrán super emocionantes premios! Por favor tenga en cuenta que, debido a la programación de los días festivos, no habrá Bingo en noviembre. El Bingo de diciembre tomará lugar el jueves 18 de diciembre.

Vi 25 de sep, 1 - 2:30 p.m.	\$5/\$7	4601.305	EP
Vi 23 de oct, 1 - 2:30 p.m.	\$5/\$7	4601.306	EP
Ju 18 de dic, 1 - 2:30 p.m.	\$5/\$7	4601.307	EP

Charla con Té

Conversaciones sinceras y deliciosos bocadillos. Disfrute de relajantes mezclas de té y de otros bocadillos favoritos mientras los adultos se reúnen para compartir historias, risas y relatos acerca de sus vidas. Es la combinación perfecta de relajación y de dulces bocadillos.

Ma 8 de sep, 1 - 2:30 p.m.	\$5/\$7	4651.316	BR
Ma 13 de oct, 1 - 2:30 p.m.	\$5/\$7	4651.317	BR
Ma 11 de nov, 1 - 2:30 p.m.	\$5/\$7	4651.318	BR
Ma 8 de dic, 1 - 2:30 p.m.	\$5/\$7	4651.319	BR

Lotería

La lotería, un juego de azar tradicional - a menudo se le conoce como bingo mexicano, donde las pelotitas de bingo son reemplazadas por tarjetas ilustradas que representan la estética mexicana. ¡Tendremos emocionantes premios! Se sirven bocadillos y refrigerios ligeros. ¡Apto para las personas bilingües!

Mar 20 de oct, 10 - 11:30 a.m.	\$10/\$11	4601.326	EP
Mar 17 de nov, 10 - 11:30 a.m.	\$10/\$11	4601.327	EP
Mar 15 de dic, 10 - 11:30 a.m.	\$10/\$11	4601.328	EP

Serie de Fotograma por Fotograma

Los participantes verán y analizarán icónicas comedias, escenas memorables y el impacto cultural que estas películas han tenido a lo largo de los años. Habrá refrigerios disponibles.

Stripes (El pelotón chiflado) (1981) - Clasificada R			
Ma 23 de sep, 1 - 3 p.m.	\$3/\$5	4601.329	EP
Happy Gilmore (Terminagolf) (1996) - Clasificada PG-13			
Ma 28 de oct, 1 - 3 p.m.	\$3/\$5	4601.330	EP
Napoleon Dynamite (Napoleón Dinamita) (2004) - Clasificada PG			
Ma 25 de nov, 1 - 3 p.m.	\$3/\$5	4601.331	EP
Bridesmaids (Damas en guerra) (2011) - Clasificada R			
Ma 30 de dic, 1 - 3 p.m.	\$3/\$5	4601.332	EP

ALMUERZO GRATIS PARA PERSONAS MAYORES (60+)



TODOS LOS LUNES Y MIÉRCOLES

11:30 a.m. - 1 p.m.

Disfrute de una comida de cortesía y conéctese con otras personas de la comunidad

Centro de Adultos Activos en
Eagle Pointe Recreation Center, 6060 Parkway Dr.



c3gov.com/ACT

¡Celebración Mensual de Cumpleaños!

¡Todos están cordialmente invitados a asistir a las celebraciones mensuales de cumpleaños! Ayude a sus amigos a celebrar el mes de su cumpleaños con un almuerzo ligero y un regalo de cumpleaños brindado por el Equipo de Adultos Activos. ¡Es necesario inscribirse, pero no es necesario que sea el mes de su cumpleaños para poder asistir a la celebración!

Ju 24 de sep, 1 - 2:30 p.m.	\$8/\$10	4601.309	EP
Ju 15 de oct, 1 - 2:30 p.m.	\$8/\$10	4601.310	EP
Ju 17 de dic, 1 - 2:30 p.m.	\$8/\$10	4601.311	EP

¿Dónde Estaba Usted Cuando...?

Hay ciertos momentos en la historia en los que todos saben dónde se encontraban cuando ocurrió el evento. En esta mesa redonda mensual, viajaremos a través de las décadas y compartiremos nuestros recuerdos y experiencias de cada tema seleccionado. Se invita a los participantes a traer cualquier artefacto que puedan tener sobre el tema relacionado o simplemente traer sus recuerdos. Consulte nuestro Boletín de Noticias On the Move para el tema seleccionado. Habrá bocadillos del desayuno disponibles.

Ju 8 de oct, 10 - 11 a.m.	\$3/\$5	4651.333	EP
Ju 10 de dic, 10 - 11 a.m.	\$3/\$5	4651.334	EP



ADULTOS

EXCURSIONES DE ADULTOS ACTIVOS

La aventura nos espera, y vamos a su encuentro. Por favor repase estas “normas de la carretera” antes de inscribirse para las excursiones. La información acerca de las excursiones se puede encontrar en línea y en nuestro Boletín de Noticias On the Move.

Niveles de Esfuerzo:

Para poder clasificar una excursión, la evaluaremos por medio de criterios establecidos. Si una excursión cumple con por lo menos un criterio dentro de un nivel específico, la categorizaremos según ese nivel, aunque no cumpla con todos los criterios.

Nivel 1 – Movilidad Mínima

Distancia de Caminar: Menos de 200 pies (plano, pavimentado)

Nivel de Actividad: Se permanece sentado o inmóvil la mayor parte del tiempo

Terreno: Bajo techo o superficies pavimentadas

Ejemplos: Tours a museos pequeños con bancas, restaurantes, miradores cercanos con estacionamiento cercano

Elevación: Cambio mínimo de altitud

Nivel 2 – Actividad Ligera

Distancia de Caminar: Hasta media de milla

Nivel de Actividad: Caminata mayoritariamente a un ritmo lento con frecuentes paradas de descanso

Terreno: En su mayoría plano, puede incluir unos cuantos escalones o ligeras inclinaciones

Ejemplos: mercados al aire libre, Museo de Naturaleza y Ciencias, vistas panorámicas con caminatas ligeras

Elevación: Altitud baja, mínimo desnivel

Nivel 3 – Actividad Moderada

Distancia de Caminar: de media milla hasta 1.5 millas

Nivel de Actividad: Caminata continua a un ritmo relajado, algún tiempo de pie

Terreno: Puede incluir escalones, terreno irregular o inclinaciones moderadas, en su mayoría al aire libre

Ejemplos: Visitas al zoológico, jardines botánicos, pueblos históricos, senderos cortos de naturaleza

Elevación: Puede incluir áreas de elevación de 5,000 – 7,000 pies

Nivel 4 – Explorador Activo

Distancia de Caminar: 1.5 a 3 millas

Nivel de Actividad: Caminatas y permanencia de pie prolongadas; limitadas paradas para descansar

Terreno: Senderos irregulares o de grava, pendientes, escalones, posible exposición a la intemperie

Ejemplos: Tours a pie por la ciudad, caminatas en espacio abierto, exploración de sitios históricos

Elevación: Ubicaciones de elevación más altas (hasta 8,000 pies.); posible ganancia en altitud

Nivel 5 – Aventurero

Distancia de Caminar: 3 a 5 millas

Nivel de Actividad: Movimiento continuo, esfuerzo sostenido

Terreno: Rutas de senderismo, superficies irregulares, colinas, posible altitud y exposición a la intemperie

Ejemplos: Senderismo en reservas naturales, parques de montaña y viajes a espacios abiertos

Elevación: Hasta 10,000 pies o más con importante cambio de elevación

Buenos Modales de la Excursión

- Se espera que los participantes sean respetuosos y que cumplan con las instrucciones del conductor / líder de la excursión.
- Evite distraer al conductor / líder mientras conduce.
- Para la comodidad de todos los pasajeros a bordo del viaje, por favor evite el uso de perfumes / colonias.
- Por favor, absténgase de usar teléfonos celulares en la camioneta durante el viaje.
- El costo de la comida es por su propia cuenta a menos que se indique lo contrario.

Ubicaciones de Servicio de Transporte

Nuestras excursiones partirán desde ambas ubicaciones:

Eagle Pointe y Bison Ridge. Ya sea que venga desde la zona norte, sur, este u oeste, descubrirá que Eagle Pointe y Bison Ridge se encuentran bien ubicados para un fácil acceso.

Usted podrá seleccionar su lugar de Servicio de Transporte al inscribirse para la excursión, el personal hará una llamada de confirmación antes de la excursión. El tiempo de viaje indicado (por ejemplo: 9 a.m. – 3 p.m.) incluye el servicio de transporte de ida y vuelta desde ambas ubicaciones. La salida de ambas ubicaciones garantizará que nuestras excursiones comiencen sin problemas y de manera eficiente, lo que permitirá a nuestra comunidad obtener acceso a las emocionantes experiencias que nos esperan.

A continuación, se muestra una lista de todas nuestras próximas excursiones. Para obtener más información, por favor consulte nuestro Boletín de Noticias On the Move o bien llame al (303) 289-3720.



A continuación, se muestra una lista de todas nuestras próximas excursiones. Para obtener más información acerca de estas excursiones, por favor consulte nuestro boletín On the Move o llame al (303) 289-3720.

EXCURSIÓN	Ubicación	FECHA	DÍA	HORA	CÓDIGO	TARIFA	Nivel
Waldschanke Ciders	Denver	3 de sep	Jueve	10 a.m. - 3 p.m.	4501.305	\$8/\$10	L1
Musical de Broadway - The Outsiders (Rebeldes)	Denver	15 de sep	Martes	5 - 10 p.m.	4501.306	\$53/\$57	L1
Cocina Cultural - Welton Sreet Café	Denver	17 de sep	Jueves	11 a.m. - 3 p.m.	4501.307	\$8/\$10	L1
Leaf Peeping (Espiado de Hojas)	Estes Park	22 de sep	Martes	9 a.m. - 5 p.m.	4501.308	\$12/\$15	L3
Leaf Peeping (Espiado de Hojas)	South West	24 de sep	Jueves	9 a.m. - 5 p.m.	4501.309	\$12/\$15	L3
Salgamos a Cenar - Serafinis Pizzeria	Brighton	29 de sep	Martes	4 - 7 p.m.	4501.301	\$6/\$8	L1
Festival de Otoño de Fritzler Farms (Fall Festival)	LaSalle	10 de oct	Sábado	10 a.m. - 5 p.m.	4501.310	\$20/\$25	L3
Sweeney Todd en Brighton Armory	Brighton	15 de oct	Jueves	4 - 11 p.m.	4501.311	\$30/\$35	L1
Cocina Cultural - Yemen Grill & Café	Aurora	16 de oct	Viernes	11 a.m. - 3 p.m.	4501.312	\$8/\$10	L1
Enorme Cantidad de Libros Usados	Golden	23 de oct	Viernes	10 a.m. - 3 p.m.	4501.313	\$9/\$11	L2
Salgamos a Cenar - Lazy Dog	Westminster	27 de oct	Martes	4 - 7 p.m.	4501.302	\$8/\$10	L1
Excursión para Hacer sus Apuestas - The Lodge	Black Hawk	29 de oct	Jueves	8:30 a.m. - 4 p.m.	4501.314	\$12/\$15	L3
Alamo Draft House	Denver	6 de nov	Viernes	1 - 5 p.m.	4501.315	\$23/\$25	L1
Té de la Tarde en Miramont Castle	Manitou Springs	13 de nov	Viernes	8:30 a.m. - 4 p.m.	4501.316	\$60/\$65	L1
Cocina Cultural - India Express	Denver	20 de nov	Viernes	11 a.m. - 3 p.m.	4501.319	\$8/\$10	L1
Compras de los Días Festivos en Flatiron Crossing	Broomfield	25 de nov	Miercoles	10 a.m. - 4 p.m.	4501.317	\$8/\$10	L2
Salgamos a Cenar - Cherry Cricket	Broomfield	30 de nov	Lunes	4 - 7 p.m.	4501.303	\$8/\$10	L1
St. Nick's - "The Christmas Store" (La tienda navideña)	Littleton	2 de dic	Miercoles	10 a.m. - 4 p.m.	4501.318	\$8/\$10	L2
Cocina Cultural - Pho Social	Denver	10 de dic	Jueves	11 a.m. - 3 p.m.	4501.322	\$8/\$10	L1
Luces del Zoológico de Denver	Denver	16 de dic	Miercoles	4 - 9 p.m.	4501.320	\$36/\$40	L3
Tour en Autobús de Luces de los Días Festivos	Denver	21 de dic	Lunes	4 - 9 p.m.	4501.321	\$12/\$15	L1
Salgamos a Cenar - Teds Montana Grill	Aurora	29 de dic	Martes	4 - 7 p.m.	4501.304	\$8/\$10	L1

** Los horarios de servicio de transporte varían según la ubicación; el personal lo llamará para verificar los horarios del servicio el día antes de la excursión.

Excursión Extendida de 2027

Presentación acerca de Black Hills, South Dakota

Lo escuchó bien, ¡vámonos! No se requiere inscripción previa. Hablaremos del presupuesto, del itinerario, de la logística de la excursión y de la seguridad. Obtendrá información acerca de nuestra próxima excursión extendida a Black Hills, South Dakota, que estamos planeando para el verano de 2027.

Lu 9 de nov	5 - 6 p.m.	BR
Ma 10 de nov	5 - 6 p.m.	EP

Black Hills, South Dakota

- Salida: Martes 1 de junio de 2027
- Regreso: Viernes 4 de junio de 2027



ADULTOS

RECREACIÓN AL AIRE LIBRE PARA ADULTOS

Nuestro programa de aventuras al aire libre ayuda a los adultos a salir, probar nuevas actividades, mantenerse activos y conocer nuevas personas. Ofrecemos una variedad de viajes fáciles, experiencias para desarrollar destrezas y aventuras más desafiantes. Independientemente de su nivel de experiencia, nuestro equipo lo apoyará en cada paso del camino para que pueda explorar, aprender y divertirse en un entorno amble y de apoyo.

Tiro al Arco

18 y mayores

Aprenda tiro al arco en el Rocky Mountain Arsenal mediante juegos divertidos e interactivos que fomentan la confianza y desarrollan destrezas. Los participantes practican la concentración, la puntería y la coordinación en un entorno al aire libre y receptivo, mientras disfruta de actividades de juego que hacen que el aprendizaje sea emocionante y accesible para todos los niveles.

Mi 16 de sep, 5:30 – 7 p.m. \$10/\$15 4261.301

Excursión de Mochileo – Columbine Lake

18 y mayores

Acompáñenos en una excursión de mochileo al lago Columbine en Indian Peaks Wilderness, cerca de Winter Park. Esta caminata moderada de 6.8 millas, de ida y vuelta, incluye aproximadamente 1,082 pies de desnivel acumulado. Pasearemos por una hermosa cascada y dormiremos en la base de los picos junto a un lago. Los participantes llevarán mochilas de entre 15 – 20 libras mientras caminamos por terrenos boscosos y ascendemos hacia paisajes alpinos impresionantes. Acamparemos a 11,000 pies de altitud y disfrutaremos de una auténtica experiencia en la naturaleza, con orientación, apoyo y a un ritmo cómodo de grupo.

Sá / Do, 19 de sep – 20 de sep 9 a.m. – 4 p.m.
\$60/\$75 4261.302

Senderismo y Almuerzo en Argo Mine

18 y mayores

Nos llena de mucha alegría poder visitar Argo Mine. Planeamos probar el nuevo teleférico, explorar algunos senderos cercanos y hacer una visita guiada si la disponibilidad lo permite. Concluiremos el viaje disfrutando juntos de un almuerzo tardío o de una cena temprana. Promete ser un día de aventura, diversión y relajación.

Sá 3 de oct, 9 a.m. – 3 p.m. \$30/\$35 4261.303



PROGRAMAS ACUÁTICOS



INFORMACIÓN ACERCA DE ALBERCA

Las albercas tanto en Eagle Pointe como en Bison Ridge están abiertas:

De lunes – viernes: 5 a.m. – 9 p.m.

Los sábados: 7 a.m. – 6:30 p.m.

Los domingos: 8 a.m. – 5:30 p.m.

Bison Ridge está cerrado hasta las 11:30 a. m. el tercer domingo de cada mes para capacitación del personal.

Eagle Pointe está cerrado hasta las 11:45 a. m. el cuarto domingo de cada mes para capacitación del personal.

Cada centro ofrece una amplia variedad de actividades y programas que incluyen líneas de entrenamiento, natación abierta, tiempos de natación para familias, clases de Aquafit, renta para fiestas y clases de natación. Para consultar los horarios específicos y actualizados acerca del uso y disponibilidad de la alberca, visite nuestro sitio web en **c3gov.com/Aquatics**, o bien visítenos para obtener un horario de la alberca en la ubicación de su elección.

Seguridad Y Normas De Natación

Por favor observe estas normas y políticas de seguridad durante su visita.

- **Se requiere ropa adecuada para nadar.**
 - ✓ Se prohíbe usar pantalones cortos de básquetbol, otro tipo de ropa deportiva, de algodón o cualquier otra ropa que no esté hecha específicamente para ser usada en una alberca.
- **Requisitos para los usuarios:**
 - ✓ **El 1 de enero de 2026, con el fin de mantener nuestros altos estándares de seguridad y de armonizar con las mejores prácticas de la industria de la recreación acuática, ajustamos la edad mínima de los niños que deben permanecer al alcance de la mano de un adulto en todo momento, pasando de 5 a 7 años de edad.**
 - ✓ **Anteriormente, los niños de 5 años de edad o menores debían contar con la supervisión de parte de un adulto que permaneciera al alcance de la mano en todo momento mientras se encontraban dentro del agua.**
 - ✓ **En el futuro, los niños de 7 años de edad o menores deben contar con la supervisión de parte de un adulto que permanezca al alcance de la mano en todo momento mientras se encuentren dentro del agua.**
 - ✓ Una persona de 16 años o mayor debe permanecer en la plataforma de la alberca y supervisar directamente a niños entre las edades de 8 – 11 que estén en la alberca.
 - ✓ Los niños de 12 años o mayores pueden nadar sin la supervisión de un adulto.
 - ✓ Los niños que aún no saben usar el baño deben usar trajes de baño desechables.
 - ✓ Para usar los toboganes, los usuarios deben medir por lo menos 48 pulgadas de altura en Bison Ridge; 54 pulgadas de altura en Eagle Pointe.

• Alberca de Entrenamiento

- ✓ Las líneas de entrenamientos se reservan solamente para la natación de entrenamiento.
- ✓ Las personas de todas las edades están cordialmente invitadas durante los horarios programados como “All Ages” (Todas las edades).
- ✓ El lado abierto está disponible para caminatas acuáticas, ejercicios, básquetbol y para una variedad de otros usos.
- ✓ Por favor consulte el horario de la alberca presentado anteriormente para conocer las restricciones de uso debido a programación y edades.

• Alberca Terapéutica de Eagle Pointe

- ✓ La Natación Terapéutica está dedicada para las personas con necesidades terapéuticas válidas o diagnosticadas, y está diseñada para personas mayores de 18 años.
- ✓ Las actividades se limitan a ejercicios leves, estiramientos, caminatas, inmersión y prácticas de relajación.
- ✓ Se desaconsejan de manera enfática las actividades de alta intensidad y de alto volumen, el ejercicio vigoroso y los juegos bruscos.
- ✓ Los jóvenes de 17 años o menores con necesidades terapéuticas están permitidos, pero deben estar acompañados por un adulto o un terapeuta en todo momento.

• Cuarto de Vapor en Eagle Pointe

- ✓ Debe tener 16 años o mayor para utilizar el cuarto de vapor
- ✓ No permanecer por más de 10 minutos en el cuarto de vapor
- ✓ Por favor ducharse antes de entrar al cuarto de vapor
- ✓ No se permite el uso de lociones personales, aceites, aerosoles, jabones, etc. en el cuarto de vapor
- ✓ Se requiere traje de baño adecuado para entrar al cuarto de vapor

FIESTAS DE ALBERCA

¡Reserve su próxima fiesta en una de nuestras instalaciones! Con las rentas se incluye la sala, los pases de natación y otras emocionantes opciones.

- Reserve su fiesta de alberca en línea.
- La disponibilidad para fiestas es visible en el momento de hacer la reserva.
- Los tamaños de fiesta varían de 20 – 40 personas. Los precios varían dependiendo de la ubicación y el tamaño.
- Las fiestas de alberca se pueden elevar por medio de un paquete de decoración de fiesta por una tarifa adicional solamente en Bison Ridge.
- Las fiestas decoradas incluyen manteles, platos, tazas, servilletas, tenedores, y un ramo de globos.

Las fiestas de alberca en Bison Ridge se pueden programar de 12:30 – 2:30 p.m. o bien de 3:15 – 5:15 p.m. solamente los sábados o domingos.

Las fiestas de alberca de Eagle Pointe se pueden programar de 2 – 4 p. m. solamente los sábados o domingos.



PROGRAMAS ACUÁTICOS

¿Tiene preguntas acerca de reservar una fiesta? Para obtener más información, por favor visite c3gov.com/Aquatics.

Aquafit

Edades 16 y mayores para todas las clases.

Para obtener el horario de clases más actualizado por favor visite c3gov.com/Fitness.

CLASES DE NATACIÓN

Clases Particulares de Natación

Usted puede sobresalir en la natación, con instrucción individualizada. Los participantes de todos los niveles de capacidades, de 3 años en adelante, pueden participar.

Presente una Solicitud

Los formularios de solicitud de clases particulares se encuentran disponibles en la recepción de ambos centros, o bien a través de nuestro sitio web en c3gov.com/Aquatics. Una vez que se reciba la solicitud, un instructor se comunicará directamente con usted para programar la clase. Los participantes pueden completar hasta 8 lecciones por solicitud. Las solicitudes de clase están sujetas a la disponibilidad del personal y de espacio en la alberca, y no se pueden garantizar.



- **Particulares: (1 persona / 30 minutos) \$32 Residentes / \$45 No residentes**
- **Semi-particulares: (2 personas / 30 minutos) \$32 Residentes / \$45 No residentes**

Lecciones Grupales

El primer día de inscripciones para las clases de natación es solamente para residentes y únicamente se pueden hacer en línea. Las inscripciones para no residentes, por teléfono o en persona no estarán disponibles sino hasta el día después al inicio de las inscripciones en línea. Las inscripciones abren a las 10 a.m. y cerrarán a las 5:30 p.m. el último día del periodo de inscripciones.

Fechas de Inscripción para Clase de Natación en Bison Ridge (BR):

Sesión 1: 8 - 10 de septiembre

Sesión 2: 27 - 29 de octubre

Fechas de Inscripción para Clase de Natación en Eagle Pointe (EP):

Sesión 1: 15 - 17 de septiembre

Sesión 2: 3 - 5 de noviembre

TARIFAS DE CLASES DE ESCUELA DE NATACIÓN

Sesiones de los martes / jueves

- **Clases de 25 minutos \$37.50 Residentes / \$50.50 No residentes**

Sesiones de miércoles y sábados

- **Clases de 25 minutos \$18.75 Residentes / \$25.25 No residentes**

TARIFAS DE CLASES DE ESCUELA DE TÉCNICAS DE BRAZADAS

Sesión de martes / jueves

- **Clases de 45 minutos \$56 Residentes / \$75.50 No residentes**

Sesiones de miércoles y sábados

- **Clases de 45 minutos \$28 Residentes / \$37.75 No residentes**

StarBabies

Edades: 6 - 17 meses

Este curso introductorio le presenta a los bebés el agua en un entorno divertido y cuidadoso. A los padres de familia o prestadores de cuidado se les enseñan técnicas efectivas para enseñar a sus bebés a flotar, sumergirse, moverse en el agua y a darse la vuelta para respirar. Las clases incorporan canciones, actividades y educación sobre seguridad acuática.

StarTots

Edades: 18 meses a 2 años

Este curso introductorio le presenta a los niños el agua en un entorno divertido y cuidadoso. A los padres de familia o prestadores de cuidado se les enseñan técnicas efectivas para enseñar a sus niños a flotar, sumergirse, moverse en el agua y a darse la vuelta para respirar. Las clases incorporan canciones, actividades y educación sobre seguridad acuática.

StarBabies en BR

Los sáb, 19 de sep - 17 de oct,	9 - 9:25 a.m.	6001.301	BR
Los sáb, 7 de nov - 5 de dic,	9 - 9:25 a.m.	6002.301	BR

StarTots en BR

Los sáb, 19 de sep - 17 de oct,	9:30 - 9:55 a.m.	6001.302	BR
Los sáb, 19 de sep - 17 de oct,	10 - 10:25 a.m.	6001.303	BR
Los sáb, 7 de nov - 5 de dic,	9:30 - 9:55 a.m.	6002.302	BR
Los sáb, 7 de nov - 5 de dic,	10 - 10:25 a.m.	6001.303	BR

StarBabies en EP

Los sáb, 26 de sep - 24 de oct,	9 - 9:25 a.m.	6011.301	EP
Los sáb, 14 de nov - 12 de dic,	9 - 9:25 a.m.	6012.301	EP

StarTots en EP

Los sáb, 26 de sep - 24 de oct,	9:30 - 9:55 a.m.	6012.302	EP
Los sáb, 14 de nov - 12 de dic,	9:30 - 9:55 a.m.	6012.302	EP

PROGRAMAS ACUÁTICOS



¿Para Qué Color Me Debo Inscribir?

Blanco	Rojo	Amarillo	Azul	Verde
Si el estudiante: Le tiene miedo al agua O BIEN... No sabe nadar para nada O BIEN... No se moja la cara Inscribirse para ✓ Blanco	Si el estudiante: Se sumerge durante por lo menos 5 segundos Y ADEMÁS... Salta hacia el agua, PERO NO PUEDE... Flotar de forma relajada (fronta/espalda) en la superficie sin apoyo Inscribirse para ✓ Rojo	Si el estudiante: Sabe saltar hacia el agua y resurgir de espaldas y flotar por lo menos por 5 segundos, PERO NO PUEDE... Avanzar por el agua 10 pies (3 m), cambiar de dirección y regresar Inscribirse para ✓ Amarillo	Si el estudiante: Puede moverse por el agua 10 pies (3 m), cambiar de dirección y regresar PERO NO PUEDE... Pedalear dentro del agua por lo menos 15 segundos Inscribirse para ✓ Azul	Si el estudiante: Puede pedalear dentro del agua por lo menos 15 segundos, PERO NO PUEDE... Nadar con brazada básica de estilo libre con "nadar-rodar-nadar" o respiración rotatoria (lateral) Inscribirse para ✓ Verde

ESCUELA DE NATACIÓN EN BISON RIDGE

BLANCO

Sesión 1

Los ma / ju, 15 de sep - 15 de oct,	5 - 5:25 p.m.	6101.301	BR
Los ma / ju, 15 de sep - 15 de oct,	5:30 - 5:55 p.m.	6101.302	BR
Los ma / ju, 15 de sep - 15 de oct,	6:30 - 6:55 p.m.	6101.303	BR
Los mi, 16 de sep - 14 de oct,	5 - 5:25 p.m.	6101.304	BR
Los mi, 16 de sep - 14 de oct,	5:30 - 5:55 p.m.	6101.305	BR
Los mi, 16 de sep - 14 de oct,	6:30 - 6:55 p.m.	6101.306	BR
Los sá, 19 de sep - 17 de oct,	9 - 9:25 a.m.	6101.307	BR
Los sá, 19 de sep - 17 de oct,	10 - 10:25 a.m.	6101.308	BR
Los sá, 19 de sep - 17 de oct,	11 - 11:25 a.m.	6101.309	BR

Sesión 2

Los ma / ju, 3 de nov - 3 de dic,	5 - 5:25 p.m.	6102.301	BR
Los ma / ju, 3 de nov - 3 de dic,	5:30 - 5:55 p.m.	6102.302	BR
Los ma / ju, 3 de nov - 3 de dic,	6:30 - 6:55p.m	6102.303	BR
Los mi, 4 de nov - 2 de dic,	5 - 5:25 p.m.	6102.304	BR
Los mi, 4 de nov - 2 de dic,	5:30 - 5:55 p.m.	6102.305	BR
Los mi, 4 de nov - 2 de dic,	6:30 - 6:55p.m	6102.306	BR
Los sá, 7 de nov - 5 de dic,	9 - 9:25 a.m.	6102.307	BR
Los sá, 7 de nov - 5 de dic,	10 - 10:25 a.m.	6102.308	BR
Los sá, 7 de nov - 5 de dic,	11 - 11:25 a.m.	6102.309	BR

ROJO

Sesión 1

Los ma / ju, 15 de sep - 15 de oct,	5 - 5:25 p.m.	6201.301	BR
Los ma / ju, 15 de sep - 15 de oct,	6 - 6:25 p.m.	6201.302	BR
Los ma / ju, 15 de sep - 15 de oct,	6:30 - 6:55 p.m.	6201.303	BR
Los mi, 16 de sep - 14 de oct,	5 - 5:25 p.m.	6201.304	BR
Los mi, 16 de sep - 14 de oct,	6 - 6:25 p.m.	6201.305	BR
Los mi, 16 de sep - 14 de oct,	6:30 - 6:55 p.m.	6201.306	BR
Los sá, 19 de sep - 17 de oct,	9 - 9:25 a.m.	6201.307	BR
Los sá, 19 de sep - 17 de oct,	10:30 - 10:55 a.m.	6201.308	BR
Los sá, 19 de sep - 17 de oct,	11 - 11:25 a.m.	6201.309	BR

Sesión 2

Los ma / ju, 3 de nov - 3 de dic,	5 - 5:25 p.m.	6202.301	BR
Los ma / ju, 3 de nov - 3 de dic,	6 - 6:25 p.m.	6202.302	BR
Los ma / ju, 3 de nov - 3 de dic,	6:30 - 6:55 p.m.	6202.303	BR
Los mi, 4 de nov - 2 de dic,	5 - 5:25 p.m.	6202.304	BR
Los mi, 4 de nov - 2 de dic,	6 - 6:25 p.m.	6202.305	BR
Los mi, 4 de nov - 2 de dic,	6:30 - 6:55 p.m.	6202.306	BR
Los sá, 7 de nov - 5 de dic,	9 - 9:25 a.m.	6202.307	BR
Los sá, 7 de nov - 5 de dic,	10:30 - 10:55 a.m.	6202.308	BR
Los sá, 7 de nov - 5 de dic,	11 - 11:25 a.m.	6202.309	BR



PROGRAMAS ACUÁTICOS

AMARILLO

Sesión 1

Los ma / ju, 15 de sep - 15 de oct,	5 - 5:25 p.m.	6301.301	BR
Los ma / ju, 15 de sep - 15 de oct,	6 - 6:25 p.m.	6301.302	BR
Los ma / ju, 15 de sep - 15 de oct,	7 - 7:25 p.m.	6301.303	BR
Los mi, 16 de sep - 14 de oct,	5 - 5:25 p.m.	6301.304	BR
Los mi, 16 de sep - 14 de oct,	6 - 6:25 p.m.	6301.305	BR
Los mi, 16 de sep - 14 de oct,	7 - 7:25 p.m.	6301.306	BR
Los sa, 19 de sep - 17 de oct,	9:30 - 9:55 a.m.	6301.307	BR
Los sa, 19 de sep - 17 de oct,	10:30 - 10:55 a.m.	6301.308	BR
Los sa, 19 de sep - 17 de oct,	11:30 - 11:55 a.m.	6301.309	BR

Sesión 2

Los ma / ju, 3 de nov - 3 de dic,	5 - 5:25 p.m.	6302.301	BR
Los ma / ju, 3 de nov - 3 de dic,	6 - 6:25 p.m.	6302.302	BR
Los ma / ju, 3 de nov - 3 de dic,	7 - 7:25 p.m.	6302.303	BR
Los mi, 4 de nov - 2 de dic,	5 - 5:25 p.m.	6302.304	BR
Los mi, 4 de nov - 2 de dic,	6 - 6:25 p.m.	6302.305	BR
Los mi, 4 de nov - 2 de dic,	7 - 7:25 p.m.	6302.306	BR
Los sa, 7 de nov - 5 de dic,	9:30 - 9:55 a.m.	6302.307	BR
Los sa, 7 de nov - 5 de dic,	10:30 - 10:55 a.m.	6302.308	BR
Los sa, 7 de nov - 5 de dic,	11:30 - 11:55 a.m.	6302.309	BR

AZUL

Sesión 1

Los ma / ju, 15 de sep - 15 de oct,	5:30 - 5:55 p.m.	6401.301	BR
Los ma / ju, 15 de sep - 15 de oct,	6 - 6:25 p.m.	6401.302	BR
Los ma / ju, 15 de sep - 15 de oct,	7 - 7:25 p.m.	6401.303	BR
Los mi, 16 de sep - 14 de oct,	5:30 - 5:55 p.m.	6401.304	BR
Los mi, 16 de sep - 14 de oct,	6 - 6:25 p.m.	6401.305	BR
Los mi, 16 de sep - 14 de oct,	7 - 7:25 p.m.	6401.306	BR
Los sa, 19 de sep - 17 de oct,	9:30 - 9:55 a.m.	6401.307	BR
Los sa, 19 de sep - 17 de oct,	10:30 - 10:55 a.m.	6401.308	BR
Los sa, 19 de sep - 17 de oct,	11:30 - 11:55 a.m.	6401.309	BR

Sesión 2

Los ma / ju, 3 de nov - 3 de dic,	5:30 - 5:55 p.m.	6402.301	BR
Los ma / ju, 3 de nov - 3 de dic,	6 - 6:25 p.m.	6402.302	BR
Los ma / ju, 3 de nov - 3 de dic,	7 - 7:25 p.m.	6402.303	BR
Los mi, 4 de nov - 2 de dic,	5:30 - 5:55 p.m.	6402.304	BR
Los mi, 4 de nov - 2 de dic,	6 - 6:25 p.m.	6402.305	BR
Los mi, 4 de nov - 2 de dic,	7 - 7:25 p.m.	6402.306	BR
Los sa, 7 de nov - 5 de dic,	9:30 - 9:55 a.m.	6402.307	BR
Los sa, 7 de nov - 5 de dic,	10:30 - 10:55 a.m.	6402.308	BR
Los sa, 7 de nov - 5 de dic,	11:30 - 11:55 a.m.	6402.309	BR

VERDE

Sesión 1

Los ma / ju, 15 de sep - 15 de oct,	5:30 - 5:55 p.m.	6501.301	BR
Los ma / ju, 15 de sep - 15 de oct,	6:30 - 6:55 p.m.	6501.302	BR
Los ma / ju, 15 de sep - 15 de oct,	7 - 7:25 p.m.	6501.303	BR
Los mi, 16 de sep - 14 de oct,	5:30 - 5:55 p.m.	6501.304	BR
Los mi, 16 de sep - 14 de oct,	6:30 - 6:55 p.m.	6501.305	BR
Los mi, 16 de sep - 14 de oct,	7 - 7:25 p.m.	6501.306	BR
Los sa, 19 de sep - 17 de oct,	10 - 10:25 a.m.	6501.307	BR
Los sa, 19 de sep - 17 de oct,	11 - 11:25 a.m.	6501.308	BR
Los sa, 19 de sep - 17 de oct,	11:30 - 11:55 a.m.	6501.309	BR

Sesión 2

Los ma / ju, 3 de nov - 3 de dic,	5:30 - 5:55 p.m.	6502.301	BR
Los ma / ju, 3 de nov - 3 de dic,	6:30 - 6:55 p.m.	6502.302	BR
Los ma / ju, 3 de nov - 3 de dic,	7 - 7:25 p.m.	6502.303	BR
Los mi, 4 de nov - 2 de dic,	5:30 - 5:55 p.m.	6502.304	BR
Los mi, 4 de nov - 2 de dic,	6:30 - 6:55 p.m.	6502.305	BR
Los mi, 4 de nov - 2 de dic,	7 - 7:25 p.m.	6502.306	BR
Los sa, 7 de nov - 5 de dic,	10 - 10:25 a.m.	6502.307	BR
Los sa, 7 de nov - 5 de dic,	11 - 11:25 a.m.	6502.308	BR
Los sa, 7 de nov - 5 de dic,	11:30 - 11:55 a.m.	6502.309	BR

PROGRAMAS ACUÁTICOS



ESCUELA DE NATACIÓN EN EAGLE POINTE

BLANCO

Sesión 1

Los ma / ju, 22 de sep - 22 de oct,	5 - 5:25 p.m.	6111.301	EP
Los ma / ju, 22 de sep - 22 de oct,	5:30 - 5:55 p.m.	6111.302	EP
Los ma / ju, 22 de sep - 22 de oct,	6 - 6:25 p.m.	6111.303	EP
Los sáb, 26 de sep - 24 de oct,	9 - 9:25 a.m.	6111.304	EP
Los sáb, 26 de sep - 24 de oct,	10 - 10:25 a.m.	6111.305	EP
Los sáb, 26 de sep - 24 de oct,	11:30 - 11:55 a.m.	6111.306	EP

Sesión 2

Los ma / ju, 10 de nov - 10 de dic,	5 - 5:25 p.m.	6112.301	EP
Los ma / ju, 10 de nov - 10 de dic,	5:30 - 5:55 p.m.	6112.302	EP
Los ma / ju, 10 de nov - 10 de dic,	6 - 6:25 p.m.	6112.303	EP
Los sáb, 14 de nov - 12 de dic,	9 - 9:25 a.m.	6112.304	EP
Los sáb, 14 de nov - 12 de dic,	10 - 10:25 a.m.	6112.305	EP
Los sáb, 14 de nov - 12 de dic,	11:30 - 11:55 a.m.	6112.306	EP

ROJO

Sesión 1

Los ma / ju, 22 de sep - 22 de oct,	5 - 5:25 p.m.	6211.301	EP
Los ma / ju, 22 de sep - 22 de oct,	5:30 - 5:55 p.m.	6211.302	EP
Los ma / ju, 22 de sep - 22 de oct,	6:30 - 6:55 p.m.	6211.303	EP
Los ma / ju, 22 de sep - 22 de oct,	7 - 7:25 p.m.	6211.304	EP
Los sáb, 26 de sep - 24 de oct,	9:30 - 9:55 a.m.	6211.305	EP
Los sáb, 26 de sep - 24 de oct,	10 - 10:25 a.m.	6211.306	EP
Los sáb, 26 de sep - 24 de oct,	10:30 - 10:55 a.m.	6211.307	EP

Sesión 2

Los ma / ju, 10 de nov - 10 de dic,	5 - 5:25 p.m.	6212.301	EP
Los ma / ju, 10 de nov - 10 de dic,	5:30 - 5:55 p.m.	6212.302	EP
Los ma / ju, 10 de nov - 10 de dic,	6:30 - 6:55 p.m.	6212.303	EP
Los ma / ju, 10 de nov - 10 de dic,	7 - 7:25 p.m.	6212.304	EP
Los sáb, 14 de nov - 12 de dic,	9:30 - 9:55 a.m.	6212.305	EP
Los sáb, 14 de nov - 12 de dic,	10 - 10:25 a.m.	6212.306	EP
Los sáb, 14 de nov - 12 de dic,	10:30 - 10:55 a.m.	6212.307	EP

AMARILLO

Sesión 1

Los ma / ju, 22 de sep - 22 de oct,	6 - 6:25 p.m.	6311.301	EP
Los ma / ju, 22 de sep - 22 de oct,	6:30 - 6:55 p.m.	6311.302	EP
Los sáb, 26 de sep - 24 de oct,	10:30 - 10:55 a.m.	6311.303	EP
Los sáb, 26 de sep - 24 de oct,	11 - 11:25 a.m.	6311.304	EP

Sesión 2

Los ma / ju, 10 de nov - 10 de dic,	6 - 6:25 p.m.	6312.301	EP
Los ma / ju, 10 de nov - 10 de dic,	6:30 - 6:55 p.m.	6312.302	EP
Los sáb, 14 de nov - 12 de dic,	10:30 - 10:55 a.m.	6312.303	EP
Los sáb, 14 de nov - 12 de dic,	11 - 11:25 a.m.	6312.304	EP

AZUL

Sesión 1

Los ma / ju, 22 de sep - 22 de oct,	7 - 7:25 p.m.	6411.301	EP
Los sáb, 26 de sep - 24 de oct,	11 - 11:25 a.m.	6411.302	EP
Los sáb, 26 de sep - 24 de oct,	11:30 - 11:55 a.m.	6411.303	EP

Sesión 2

Los ma / ju, 10 de nov - 10 de dic,	7 - 7:25 p.m.	6412.301	EP
Los sáb, 14 de nov - 12 de dic,	11 - 11:25 a.m.	6412.302	EP
Los sáb, 14 de nov - 12 de dic,	11:30 - 11:55 a.m.	6412.303	EP

VERDE

Sesión 1

Los ma / ju, 22 de sep - 22 de oct,	7 - 7:25 p.m.	6511.301	EP
Los sáb, 26 de sep - 24 de oct,	11 - 11:25 a.m.	6511.302	EP
Los sáb, 26 de sep - 24 de oct,	11:30 - 11:55 a.m.	6511.303	EP

Sesión 2

Los ma / ju, 10 de nov - 10 de dic,	7 - 7:25 p.m.	6512.301	EP
Los sáb, 14 de nov - 12 de dic,	11 - 11:25 a.m.	6512.302	EP
Los sáb, 14 de nov - 12 de dic,	11:30 - 11:55 a.m.	6512.303	EP



PROGRAMAS ACUÁTICOS

¿Para Qué Color Me Debo Inscribir?

Escuela de Técnicas de Brazadas 1

Si el estudiante:

Ha exitosamente completado la Escuela de Natación Verde

Y ADEMÁS

Puede pedalear dentro del agua y hacer flotación de supervivencia por lo menos por 30 segundos

PERO...

Necesita aprender o refinar sus técnicas de brazadas de estilo libre y / o de espalda

✓ **Inscribirse para la Escuela de Técnicas de Brazadas 1**

Escuela de Técnicas de Brazadas 2

Si el estudiante:

Puede nadar 25 yardas con brazadas de estilo libre con "respiración (lateral) rotatoria"

Y ADEMÁS

Puede pedalear dentro del agua y hacer flotación de supervivencia por lo menos por 30 segundos

PERO...

Necesita aprender o refinar sus técnicas de brazadas de estilo libre y / o de espalda

✓ **Inscribirse para la Escuela de Técnicas de Brazadas 2**

Tarifas De Clases De Escuela De Técnicas De Brazadas

Sesiones de los ma / ju

• Clases de 45 minutos \$56R/\$75.50NR

Sesiones de los miércoles y sábados

• Clases de 45 minutos \$28R/\$37.75NR

ESCUELA DE TÉCNICAS DE BRAZADAS EN BISON RIDGE

Escuela de Técnicas de Brazadas 1 (Estilo Libre y a Espalda)

Sesión 1

Los ma / ju, 15 de sep - 15 de oct,	5 - 5:45 p.m.	6601.301	BR
Los mi, 16 de sep - 14 de oct,	5 - 5:45 p.m.	6601.302	BR
Los sá, 19 de sep - 17 de oct,	9 - 9:45 a.m.	6601.303	BR
Los sá, 19 de sep - 17 de oct,	10 - 10:45 a.m.	6601.304	BR

Sesión 2

Los ma / ju, 3 de nov - 3 de dic,	5 - 5:45 p.m.	6602.301	BR
Los mi, 4 de nov - 2 de dic,	5 - 5:45 p.m.	6602.302	BR
Los sá, 7 de nov - 5 de dic,	9 - 9:45 a.m.	6602.303	BR
Los sá, 7 de nov - 5 de dic,	10 - 10:45 a.m.	6602.304	BR

Escuela de Técnicas de Brazadas 2 (Brazadas de Pecho y de Mariposa)

Sesión 1

Los ma / ju, 3 de nov - 3 de dic,	6 - 6:45 p.m.	6701.301	BR
Los mi, 16 de sep - 14 de oct,	6 - 6:45 p.m.	6701.302	BR
Los sá, 19 de sep - 17 de oct,	11 - 11:45 a.m.	6701.303	BR

Sesión 2

Los ma / ju, 3 de nov - 3 de dic,	6 - 6:45 p.m.	6702.301	BR
Los mi, 4 de nov - 2 de dic,	6 - 6:45 p.m.	6702.302	BR
Los sá, 7 de nov - 5 de dic,	11 - 11:45 a.m.	6702.303	BR



PROGRAMAS ACUÁTICOS



ESCUELA DE TÉCNICAS DE BRAZADAS EN EAGLE POINTE

Curso de técnica de nado 1 (crol y espalda)

Sesión 1

1 de jun - 6 de jun	lu-vi	9-9:45 a.m.	6611.201	EP
2 de jun - 2 de jul	ma/jue	5-5:45 p.m.	6611.202	EP
6 de jun - 27 de jun	sa	9-9:45 a.m.	6611.203	EP

Sesión 2

29 de jun - 10 de jul	lu-vi	9-9:45 a.m.	6612.201	EP
14 de jul - 13 de ago	ma/jue	5-5:45 p.m.	6612.202	EP
18 de jul - 15 de ago	sa	9-9:45 a.m.	6612.203	EP

Sesión 3

27 de jul - 7 de ago	lu-vi	9-9:45 a.m.	6613.201	EP
----------------------	-------	-------------	----------	----

Escuela De Técnicas De Brazadas 1 (Estilo Libre y a Espalda)

Sesión 1

Los ma / ju, 22 de sep - 22 de oct,	5 - 5:45 p.m.	6611.301	EP
Los sáb, 26 de sep - 24 de oct,	9 - 9:45 a.m.	6611.302	EP

Sesión 2

Los ma / ju, 10 de nov - 10 de dic,	5 - 5:45 p.m.	6612.301	EP
Los sáb, 14 de nov - 12 de dic,	9 - 9:45 a.m.	6612.302	EP

Escuela De Técnicas De Brazadas 2 (Brazadas de Pecho y de Mariposa)

Sesión 1

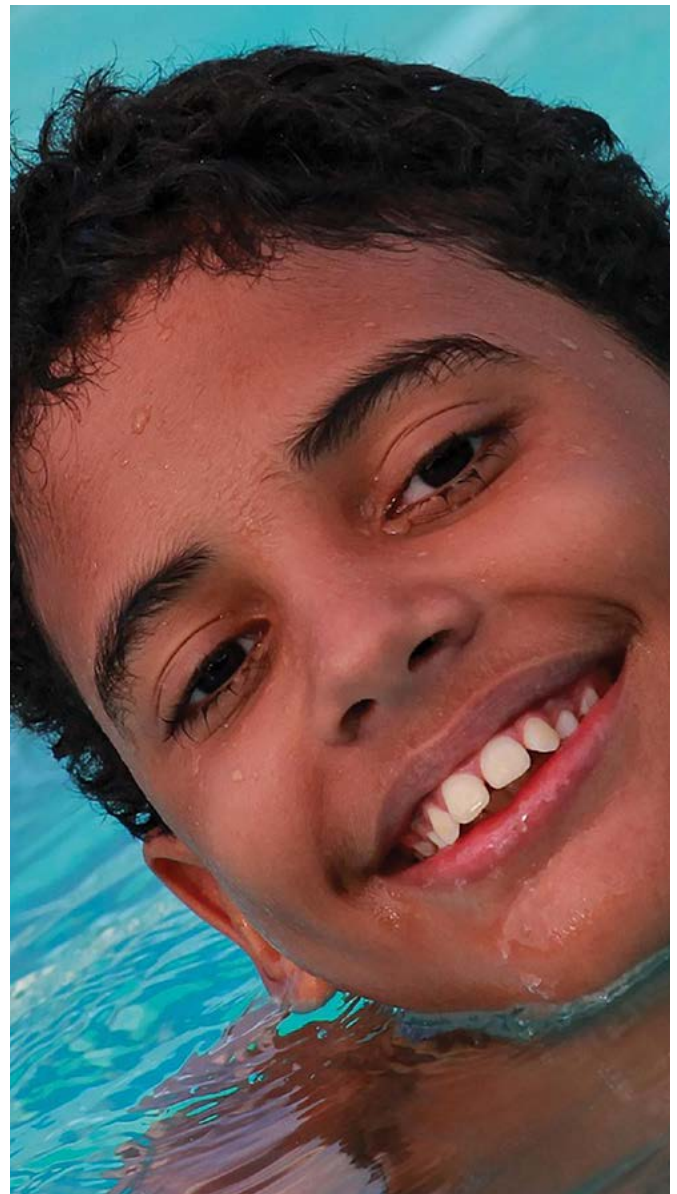
Los ma / ju, 22 de sep - 22 de oct,	6 - 6:45 p.m.	6711.301	EP
Los sáb, 26 de sep - 24 de oct,	10 - 10:45 a.m.	6711.302	EP

Sesión 2

Los ma / ju, 10 de nov - 10 de dic,	6 - 6:45 p.m.	6712.301	EP
Los sáb, 14 de nov - 12 de dic,	10 - 10:45 a.m.	6712.302	EP

PROGRAMAS DE BECAS

Commerce City ofrece becas para programas y actividades. Todas las edades pueden solicitar hasta un 50% de descuento en cada sesión de clase; se requiere comprobante de ingresos o participación en programas de asistencia del gobierno. Solamente para residentes de Commerce City. Se aplica una tarifa mínima del programa de \$21. Por favor visite nuestra página web de becas en c3gov.com/PRG-scholarships, o bien llame al 303-286-6837 para obtener más información.





ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

CLASES GRUPALES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO QUE NO REQUIEREN INSCRIPCIÓN PREVIA

EAGLE POINTE Y BISON RIDGE

Las clases Grupales de Acondicionamiento Físico que no requieren inscripción previa se incluyen con la membresía de un centro recreativo o con tarjeta de perforación. Los participantes deben tener 16 años de edad o mayores para participar en las clases. El tamaño de la clase es limitado según el tamaño de la sala y el formato de la clase. Las clases de SilverSneakers® no requieren una membresía de SilverSneakers® para poder asistir. La información más actualizada acerca de las clases se puede encontrar en c3gov.com/Fitness.

Aqua Fitness

Las clases de Aqua Fitness se llevan a cabo en la alberca de Bison Ridge y de Eagle Pointe. Ya que el agua apoya su cuerpo, esto facilita el ejercicio de las articulaciones y de los músculos. Las clases de Aqua Fitness son excelentes para desarrollar músculos y fortaleza, así como para aumentar la resistencia cardiovascular.

Cardio y Entrenamiento Muscular de Intervalos

Las clases de Cardio + Fortaleza combinan ejercicios que elevan el ritmo cardíaco y ejercicios de fortaleza para aumentar la resistencia.

Ciclismo

Las clases de ciclismo bajo techo incluyen intervalos de cardio de bajo impacto. Contamos con instructores expertos para ayudarlo a configurar su bicicleta de manera correcta y cómoda para que pueda aprovechar al máximo su entrenamiento.

Basadas en Baile

Las clases basadas en baile le darán un acondicionamiento físico total mientras disfruta de distintos géneros de música, desde música inspirada en ritmos latinos hasta los éxitos más populares de hoy día.

SilverSneakers®

Especialmente para los Adultos Activos mayores, pero abierto a todos los participantes, ofrecemos una variedad de clases en ambos centros, incluyendo SilverSneakers® Classic y SilverSneakers® Circuit. Estas clases no requieren una membresía de SilverSneakers® para poder asistir.

Busque este símbolo de SilverSneakers® junto a las clases que sean adecuadas para algunos de nuestros adultos mayores



Entrenamiento Muscular

Contamos con una gran variedad de clases basadas en la fortaleza, que incluyen clases rápidas de entrenamiento de fortaleza de 30 minutos de duración hasta clases de una hora.

Yoga / Pilates

Mejore su flexibilidad, la postura y la fortaleza central. Ofrecemos clases de yoga sutil, de mayor intensidad, de flujo vinyasa y clases de Pilates que se enfocan en fortalecer y tonificar su cuerpo entero.

Clases de Acondicionamiento Físico para Adultos Activos que No Requieren Inscripción Previa

A continuación, se muestra una lista de algunas de nuestras clases de bajo impacto que son adecuadas para adultos mayores activos interesados en mantener un estilo de vida activo. Por favor visite c3gov.com/Fitness o llame al 303-289-6835 para obtener los horarios más actualizados.

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO



SilverSneakers® Fortaleza y Equilibrio – Bison Ridge Sin Inscripción Previa

La fortaleza y el equilibrio son importantes en la vida diaria y esta clase le ayudará a mejorar su capacidad para sentirse fuerte y estable. Los ejercicios de fortaleza pueden incluir levantar pesas de mano, estirar bandas de resistencia y utilizar la resistencia del propio cuerpo, mientras que también se activan los músculos centrales para poder mejorar el equilibrio y la estabilidad.

Los lu, 9:30 – 10:15 a.m. Estudio #1 BR

SilverSneakers® Zumba Gold – Bison Ridge Sin Inscripción Previa

Esta clase presenta una coreografía de Zumba fácil de seguir que se enfoca en el equilibrio, el rango de movimiento y la coordinación. No se necesita ninguna clase de equipo.

Los ma 10:15 – 11 a.m. Estudio #1 BR

SilverSneakers® BOOM Muscle – Bison Ridge Sin Inscripción Previa

Esta clase incorpora intervalos alternos enfocados en la fortaleza y en la resistencia. Muévase a través de intervalos que utilizan ejercicios específicos de la actividad para mejorar la movilidad y las destrezas funcionales.

Los ma 11:15 a.m – 12:15 p.m. Estudio #1 BR

SilverSneakers® Circuit – Bison Ridge Sin Inscripción Previa

Combine la diversión y el acondicionamiento físico para aumentar su resistencia cardiovascular y muscular con un entrenamiento de pie. Se alternan pesas de mano, tubos elásticos y una pelota con una coreografía aeróbica de bajo impacto.

Los mi, 10:30 – 11:30 a.m. Estudio #1 BR

Los vi, 10:30 – 11:30 a.m. Estudio #1 BR

SilverSneakers® Classic – Bison Ridge Sin Inscripción Previa

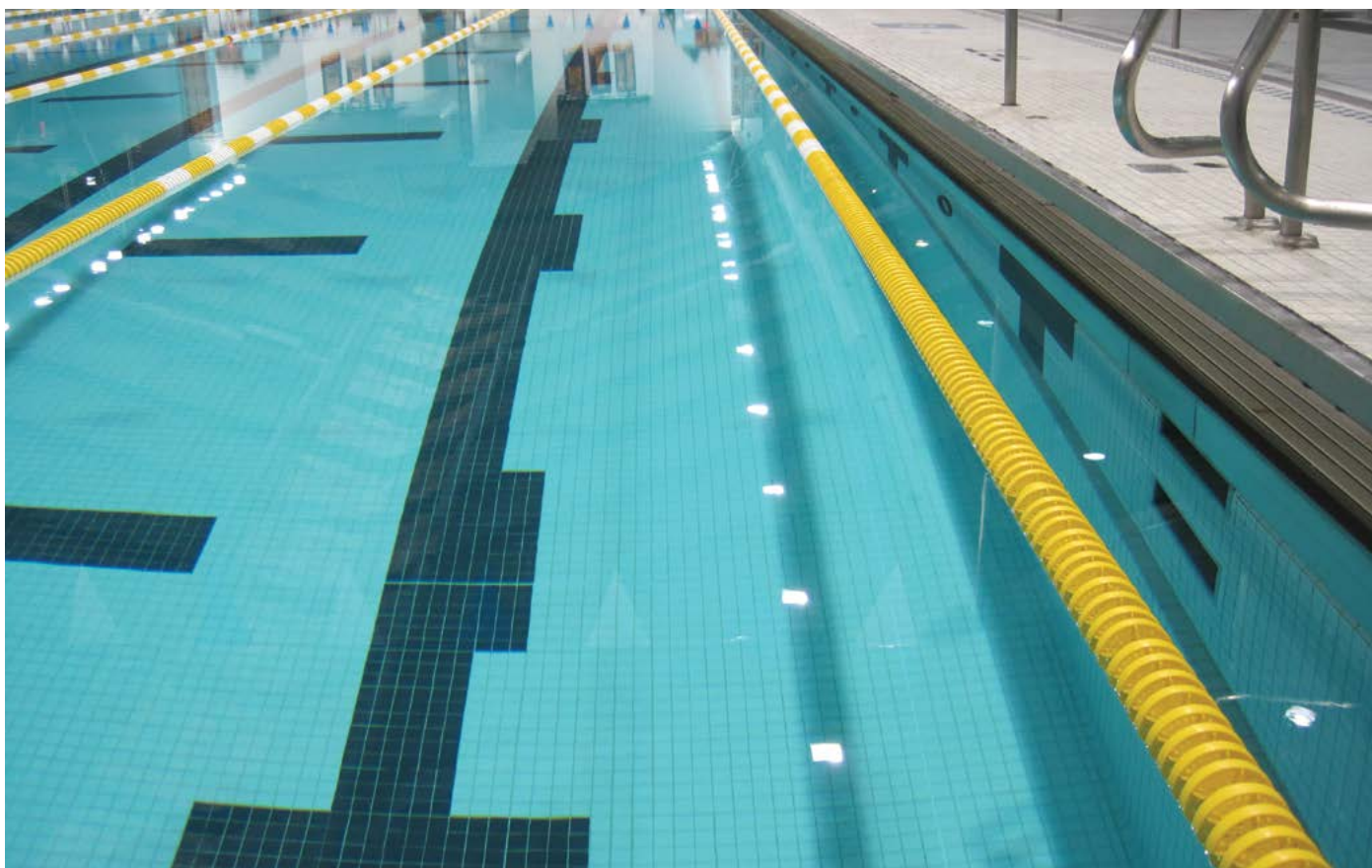
Diviértase y muévase al ritmo de la música a través de una variedad de ejercicios diseñados para aumentar la fortaleza muscular, el rango de movimiento y la actividad para las destrezas funcionales cotidianas. Se utiliza una silla para apoyarse al sentarse y/o al estar de pie.

Los ju 9:45 – 10:45 a.m. Estudio #1 BR





ACONDICIONAMIENTO FÍSICO



SilverSneakers® Classic - Eagle Pointe Sin Inscripción Previa

Diviértase y muévase al ritmo de la música a través de una variedad de ejercicios diseñados para aumentar la fortaleza muscular, el rango de movimiento y la actividad para las destrezas funcionales cotidianas. Se utiliza una silla para apoyarse al sentarse y/o al estar de pie.

Los ma, 8 - 9 a.m. Estudio de Acondicionamiento Físico EP

Los ju, 9:30 - 10:30 a.m. Estudio de Acondicionamiento Físico EP

SilverSneakers® Horario Semanal

EAGLE POINTE *

Los martes Classic 8 - 9 a.m. EP - Estudio

Los jueves Classic 9:30 - 10:30 a.m. EP - Estudio

BISON RIDGE*

Los lunes Fortaleza y Equilibrio 9:30 - 10:15 a.m. BR - Estudio 1

Los martes Zumba Gold 10:15 - 11 a.m. BR - Estudio 1

Los martes BOOM Muscle 11:15 a.m. - 12:15 p.m. BR - Estudio 1

Los miércoles Circuit 10:30 - 11:30 a.m. BR - Estudio 1

Los jueves Classic 9:45 - 10:45 a.m. BR - Estudio 1

Los viernes Circuit 10:30 - 11:30 a.m. BR - Estudio 1

* (Clases sujetas a cambios)



AQUA FITNESS

Venga a disfrutar de nuestras clases que fortalecen, tonifican y elevan su ritmo cardíaco.

Aqua Fit

Aqua Fit es una clase de mediana intensidad y de mediano impacto que incorpora acondicionamiento cardiovascular, tonificación corporal y estiramiento. ¡Tómese un descanso de lo normal y acompáñenos para esta emocionante sesión de ejercicio! Por favor tome nota de las distintas ubicaciones de las albercas.

Los lu / ma / ju	8 - 9 a.m.	Alberca	BR
Los ma / ju	11:15 a.m. - mediodía	Alberca	EP

Aqua Strength

Aqua Strength se trata de una sesión de ejercicio de mediano impacto y de mediana intensidad para el acondicionamiento cardiovascular, la mejora de la flexibilidad, la salud de las articulaciones y la fortaleza muscular.

Los mi / vi	8 - 9 a.m.	Alberca	BR
-------------	------------	---------	----

River Walk

La clase River Walk utiliza la resistencia del río para brindar una clase de acondicionamiento físico acuático más desafiante e incorpora componentes de resistencia cardiovascular, fortaleza y flexibilidad.

Los ma / ju	10 - 10:45 a.m.	Alberca	BR
-------------	-----------------	---------	----

Aeróbicos en Agua Profunda

Para aquellos que desean más fortaleza y resistencia al utilizar la alberca para apoyar el peso corporal.

Los do / ju,	10 - 11 a.m.	Alberca	EP
Los ma (nivel principiante)	11:15 a.m. - mediodía	Alberca	EP

CLASES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO BASADAS EN BAILE

¡Intégrese a una de nuestras clases dinámicas de baile tan divertidas que no sabrá que está haciendo ejercicio!

Zumba - Bilingüe

¡Impartida tanto en inglés como en español! Olvídense de ejercicios aburridos y únase a la fiesta en esta clase de baile de acondicionamiento físico de inspiración latina.

Los lu,	5:30 - 6:30 p.m.	Estudio #1	EP
---------	------------------	------------	----





ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

SHiNE

SHiNE se trata de una sesión de ejercicio de baile para acondicionamiento físico que combina los éxitos musicales actuales y la coreografía para ayudar a los participantes a sentirse seguros y fuertes.

Los lu, 5:30 - 6:30 p.m. Estudio #1 BR

SilverSneakers® Zumba Gold

Esta clase presenta una coreografía de Zumba fácil de seguir que se enfoca en el equilibrio, el rango de movimiento y la coordinación.

Los ma, 10:15 - 11:15 a.m. Estudio #1 BR

Barre

Varios y distintos estilos de clases de bajo impacto que tonifican y fortalecen. ¡Excelente entrenamiento para todo el cuerpo!

Los mi, 6 - 7 p.m. Estudio #1 BR

Los vi, 9:05 - 10:10 a.m. Estudio #1 BR

Los do, 9:15 - 10 a.m. Estudio #1 BR

Yoga

Mejore la flexibilidad, la fortaleza central y el equilibrio.

Los lu, 5:45 - 6:45 p.m. Estudio #2 BR

Los mi, 12:30 - 1:30 p.m. Estudio #1 BR

Los ju, 5:45 - 6:45 p.m. Estudio #2 BR

Los sá, 12:30 - 1:30 p.m. Estudio #2 BR

SERVICIOS DE ENTRENAMIENTO PERSONAL

Entrenamiento Personal

Nuestro entrenador certificado a nivel nacional comenzará con una evaluación de condición física individual y luego desarrollará un plan de entrenamiento especialmente diseñado para ayudarlo a alcanzar sus metas de condición física. Las sesiones están disponibles en paquetes de 3, 6, y 10. Complete un paquete de trámite inicial en el mostrador de recepción de Bison Ridge o de Eagle Pointe. Después de repasar el paquete, su entrenador se comunicará con usted. Vea las biografías de los entrenadores en nuestro sitio web en c3gov.com/Fitness.

Para obtener más información acerca de cualquiera de estos servicios de acondicionamiento físico o para programar una cita con un profesional de acondicionamiento físico, llame al 303-286-6835 o bien envíe un correo electrónico a Fitness@c3gov.com.

Orientación de Equipos de Ejercicios

Edades 14 y mayores

Las orientaciones incluyen una demostración del uso adecuado del equipo, el comportamiento adecuado en la sala de pesas y la seguridad adecuada del equipo. Llame al 303-286-6835 para programar una sesión.

PROGRAMAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y DE BIENESTAR

Yoga Restaurativo

Edades 16 y mayores

Una clase progresiva de una hora de duración que abrirá su cuerpo, mente y alma a través de estiramientos largos y profundos, posturas restauradoras, trabajo de respiración, tapping y enfoque en sí mismo. Esta clase está disponible a todos los niveles y sería beneficiosa para personas que enfrentan mucho estrés, ansiedad, recuperación de lesiones y cualquier otra cosa.

Los ju, 20 de ago - 10 de sep 7 - 8 p.m. \$50/\$55 3351.301 BR

Los ju, 8 de oct - 29 de oct 7 - 8 p.m. \$50/\$55 3352.301 BR

Taekwondo en Eagle Pointe

Edades 8 y mayores

Desarrolle su autodisciplina, resistencia, coordinación y confianza en sí mismo a través del Taekwondo. A lo largo de la sesión, aprenda defensa personal, jiu jitsu, sparring y movimientos de combinación. Se le pondrá a prueba en patadas de salto, sparring, en romper tablas y mucho más para ascender en rango de cinturón. Los uniformes y las almohadillas están disponibles para compra adicional, pero no son requeridos.

Los ma, 25 de ago - 29 de sep 6:30 - 8 p.m. \$45/\$50 3801.301 EP

Los ma, 20 de oct - 1 de dic *, 6:30 - 8 p.m. \$45/\$50 3802.301 EP

Los ju, 27 de ago - 1 de oct, 6:30 - 8 p.m. \$45/\$50 3801.303 EP

Los ju, 22 de oct - 3 de dic, 6:30 - 8 p.m. \$45/\$50 3802.303 EP

Los ma / ju, 25 de ago - 1 de oct, 6:30 - 8 p.m. \$90/\$95 3801.302 EP

Los ma / ju, 20 de oct - 3 de dic *, 6:30 - 8 p.m. \$90/\$95 3802.302 EP

*No habrá clase la semana del 23 de nov

Todos los horarios, títulos y descripciones de las clases se pueden encontrar en c3gov.com/Fitness



INFORMACIÓN DEL PROGRAMA DE GOLF

Disfrute de una experiencia de golf de campeonato con impresionantes vistas de las Montañas Rocosas en el Campo de Golf Buffalo Run. Diseñado por el reconocido arquitecto Keith Foster, nuestro campo de golf de 18 hoyos y par 72 cuenta con verdes exuberantes, amplios fairways y un diseño que desafía a golfistas de todos los niveles de destreza. Con seis juegos de tees, Buffalo Run ofrece una experiencia de juego excepcional tanto para principiantes como para jugadores con experiencia.

El proyecto de ampliación de la casa club en Buffalo Run está actualmente en marcha. Este proyecto requerirá el cierre temporal del edificio, incluyendo el restaurante Bison Grill. Por favor asegúrese de llamar a la tienda de golf al (303) 289-1500 para obtener detalles acerca de cómo se verán afectados programas específicos.

El proyecto de ampliación de la casa club incluye:

- Espacio ampliado para comedor / banquetes
- Asientos en área exterior cubierta
- Asientos exclusivos en el área de bar
- Baños del pabellón para torneos
- Cocina ampliada
- Nuevo techo y pintura exterior

RESERVE SU TEE TIME

- En línea en BuffaloRunGolfCourse.com
- Por teléfono al llamar al (303) 289-1500
- En persona en 15700 E. 112th Ave.

Inscríbase en línea en BuffaloRunGolfCourse.com para poder participar en nuestro eClub. Al hacerlo, recibirá una tarifa verde gratis el día de su cumpleaños.

UBICACIÓN

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

Horario del campo de golf *

Desde la salida del sol – puesta del sol

Horario del campo de prácticas *

Desde la salida del sol – una hora antes de la puesta del sol

* Si el clima lo permite

¡Buffalo Run Ahora Ya Ofrece un Pase Anual!

Le encantarán los excelentes beneficios, tales como las tarifas verdes ilimitadas y tarifas reducidas de carrito de golf de \$ 10 más impuestos. Visite BuffaloRunGolfCourse.com o bien llame al (303) 289-1500 para obtener más información.

TARIFAS DE USO DE CAMPO (HASTA EL 31 DE DICIEMBRE DE 2026)

Residentes	A 9 Hoyos	A 18 Hoyos
De lunes – jueves	\$18	\$32
de viernes – domingo	\$22	\$37
No Residentes	A 9 Hoyos	A 18 Hoyos
De lunes – jueves	\$25	\$40
De viernes – domingo	\$27	\$44
Adultos Mayores Residentes (62+)	A 9 Hoyos	A 18 Hoyos
De martes – jueves (excluyendo días festivos)	\$14	\$25
Adultos Mayores No Residentes (62+)	A 9 Hoyos	A 18 Hoyos
De martes – jueves (excluyendo días festivos)	\$15	\$27
Junior (17 años y menores)	A 9 Hoyos	A 18 Hoyos
De lunes – jueves	\$7	\$13
De viernes – domingo (después de las 2 p.m.)	\$7	\$13
Otros Precios *	A 9 Hoyos	A 18 Hoyos
Renta de carrito (por persona)	\$12	\$17
Carrito de arrastre	\$5	\$9
Renta de club estándar	\$8	\$13

Bolas de práctica: \$4 pequeñas \$6 grandes

* Los precios no incluyen los impuestos. Las reservas de Tee time se pueden hacer con hasta siete días de anticipación. Para más información acerca de los precios especiales de crepúsculo, llame al (303) 289-1500 o bien visite BuffaloRunGolfCourse.com.

CLUB DE HOMBRES Y MUJERES BUFFALO RUN

Únase a la competencia y disfrute del gran juego del golf en un entorno social y competitivo. Los integrantes de todos los rangos de destrezas compiten por premios en torneos de grupos a lo largo de la temporada en eventos de equipos e individuales. Llame al (303) 289-1500 para obtener más información.

CLASES PARTICULARES

Los instructores capacitados por PGA lo ayudarán a mejorar sus destrezas por medio de clases que se adaptan a cada individuo. Los paquetes promocionales incluyen cuatro clases que preparan a los estudiantes para jugar en el campo del golf. Los palos de golf y las pelotas de prácticas se incluyen en cada clase. Llame al (303) 289-1500 para obtener más información.



GIMNASIA

Las inscripciones para las clases impartidas por los padres de familia y para las clases de pre-gimnasia comienzan el 4 de agosto para los residentes y el 6 de agosto para los no residentes; en ambos casos, el proceso se inicia a las 2:00 p.m. A partir del 7 de septiembre, se aplicarán cargos por inscripción tardía y las tarifas de las clases aumentarán por \$10. Por favor inscribáse temprano para asegurar su cupo y para disfrutar las clases con precios de descuento. La información indicada está sujeta a cambios. Para obtener la información más actualizada, por favor visite nuestro sitio web en c3gov.com/Recreation.

Gimnasia Adaptativa

Edades 4 - 17

El programa SOAR (Oportunidades Especiales en Recreación Adaptativa) fue establecido para ser totalmente inclusivo y para poder brindar una opción recreativa a los niños con discapacidades neurológicas o físicas. Este programa permite a los niños con discapacidades participar en la gimnasia. Se requiere de un Programa Educativo Individualizado (IEP, por sus siglas en inglés) para poder inscribirse en esta clase. La inscripción para esta clase iniciará el 12 de agosto a partir de las 2 p.m. Por favor llame al (303) 289-8123 para poder inscribirse.

Los sáb, 19 de sep - 24 de oct, 4 - 4:45 p.m. \$32/\$42 2601.301 BR

Los sáb, 14 de nov - 19 de dic, 4 - 4:45 p.m. \$32/\$42 2602.301 BR

Impatriadas por Padres de Familia

Edades 2 - 4 con padre de familia

Explore el apasionante mundo de la gimnasia. Usted y su pequeño aprenden los conceptos básicos, tales como dar vueltas y como moverse con actividades divertidas con el uso de colchonetas, baile, una pista de obstáculos y mucho más.

Los lu, 14 de sep - 19 de oct, 9 - 9:45 a.m. \$32/\$42 2101.301 BR

Los lu, 14 de sep - 19 de oct, 10 - 10:45 a.m. \$32/\$42 2101.302 BR

Los lu, 14 de sep - 19 de oct, 2 - 2:45 p.m. \$32/\$42 2101.303 BR

Los mi, 16 de sep - 21 de oct, 9 - 9:45 a.m. \$32/\$42 2101.304 BR

Los mi, 16 de sep - 21 de oct, 10 - 11:45 a.m. \$32/\$42 2101.305 BR

Los vi, 18 de sep - 23 de oct, 9:30 - 10:15 a.m. \$32/\$42 2101.306 BR

Los sáb, 19 de sep - 24 de oct, 9 - 9:45 a.m. \$32/\$42 2101.307 BR

Los lu, 9 de nov - 14 de dic, 9 - 9:45 a.m. \$32/\$42 2102.301 BR

Los lu, 9 de nov - 14 de dic, 10 - 10:45 a.m. \$32/\$42 2102.302 BR

Los lu, 9 de nov - 14 de dic, 2 - 2:45 p.m. \$32/\$42 2102.303 BR

Los mi, 11 de nov - 16 de dic, 9 - 9:45 a.m. \$32/\$42 2102.304 BR

Los mi, 11 de nov - 16 de dic, 10 - 10:45 a.m. \$32/\$42 2102.305 BR

Los vi, 13 de nov - 18 de dic, 9:30 - 10:15 a.m. \$32/\$42 2102.306 BR

Los sáb, 14 de nov - 19 de dic, 9 - 9:45 a.m. \$32/\$42 2102.307 BR



INSCRIPCIÓN TEMPRANA

La inscripción temprana para los niveles principiante, principiante avanzado e intermedio comienza el 25 de agosto para los residentes y el 27 de agosto para los no residentes para la sesión 1; ambas inscripciones comienzan a las 2:00 p.m. y finalizan el 7 de septiembre. A partir del 8 de septiembre, se acepta la inscripción tardía en caso de que haya cupo disponible en las clases, pero el costo de la clase aumentará por \$ 10 por clase. La inscripción temprana para la sesión 2 comienza el 27 de octubre para los residentes y el 29 de octubre para los no residentes, ambos comienzan a las 2:00 p.m. y finalizará el 2 de noviembre. A partir del 3 de noviembre, se acepta la inscripción tardía en caso de que haya cupo disponible en las clases, pero el costo de la clase aumentará por \$ 10 por clase. Por favor inscribise temprano para asegurar su cupo y para disfrutar las clases con precios de descuento.

Pre-Gimnasia

Edades 4 - 5

Los instructores presentan a los niños la gimnasia básica por medio de todo tipo de equipo en esta clase mixta. Los niños y las niñas explorarán cómo se mueven sus cuerpos por medio de canciones, pelotas y paracaídas y equipos de gimnasia. Esta clase ayuda a los niños a mejorar la coordinación, las destrezas de motricidad, la autoconfianza y las destrezas de escuchar.

Los lu, 14 de sep - 19 de oct,	11 - 11:45 a.m.	\$32/\$42	2201.301	BR
Los lu, 14 de sep - 19 de oct,	Mediodía - 12:45 p.m.	\$32/\$42	2201.302	BR
Los lu, 14 de sep - 19 de oct,	3 - 3:45 p.m.	\$32/\$42	2201.303	BR
Los mi, 16 de sep - 21 de oct,	11 - 11:45 a.m.	\$32/\$42	2201.304	BR
Los vi, 18 de sep - 23 de oct,	10:30 - 11:15 a.m.	\$32/\$42	2201.305	BR
Los vi, 18 de sep - 23 de oct,	11:30 - 12:15 p.m.	\$32/\$42	2201.306	BR
Los sá, 19 de sep - 24 de oct,	10 - 10:45 a.m.	\$32/\$42	2201.307	BR
Los sá, 19 de sep - 24 de oct,	11 - 11:45 a.m.	\$32/\$42	2201.308	BR
Los lu, 9 de nov - 14 de dic,	11 - 11:45 a.m.	\$32/\$42	2202.301	BR
Los lu, 9 de nov - 14 de dic,	Mediodía - 12:45 p.m.	\$32/\$42	2202.302	BR
Los lu, 9 de nov - 14 de dic,	3 - 3:45 p.m.	\$32/\$42	2202.303	BR
Los mi, 11 de nov - 16 de dic,	11 - 11:45 a.m.	\$32/\$42	2202.304	BR
Los vi, 13 de nov - 18 de dic,	10:30 - 11:15 a.m.	\$32/\$42	2202.305	BR
Los vi, 13 de nov - 18 de dic,	11:30 - 12:15 p.m.	\$32/\$42	2202.306	BR
Los sá, 14 de nov - 19 de dic,	10 - 10:45 a.m.	\$32/\$42	2202.307	BR
Los sá, 14 de nov - 19 de dic,	11 - 11:45 a.m.	\$32/\$42	2202.308	BR

Gimnasia para Principiantes

Edades 6 - 17

Esta clase ayuda a los jóvenes a desarrollar sólidas destrezas mecánicas, coordinación y fortaleza. Los participantes reciben instrucción básica en vueltas y en todos los aparatos de gimnasia.

Los lu, 14 de sep - 19 de oct,	4:30 - 5:30 p.m.	\$37/\$47	2301.301	BR
Los lu, 14 de sep - 19 de oct,	5:30 - 6:30 p.m.	\$37/\$47	2301.302	BR
Los lu, 14 de sep - 19 de oct,	7:30 - 8:30 p.m.	\$37/\$47	2301.303	BR
Los lu, 14 de sep - 19 de oct,	7:30 - 8:30 p.m.	\$37/\$47	2301.304	BR
Los mi, 16 de sep - 21 de oct,	4:30 - 5:30 p.m.	\$37/\$47	2301.305	BR
Los mi, 16 de sep - 21 de oct,	6:30 - 7:30 p.m.	\$37/\$47	2301.306	BR
Los mi, 16 de sep - 21 de oct,	7:30 - 8:30 p.m.	\$37/\$47	2301.307	BR
Los mi, 16 de sep - 21 de oct,	7:30 - 8:30 p.m.	\$37/\$47	2301.308	BR
Los sá, 19 de sep - 24 de oct,	1 - 2 p.m.	\$37/\$47	2301.309	BR
Los lu, 9 de nov - 14 de dic,	4:30 - 5:30 p.m.	\$37/\$47	2302.301	BR
Los lu, 9 de nov - 14 de dic,	5:30 - 6:30 p.m.	\$37/\$47	2302.302	BR
Los lu, 9 de nov - 14 de dic,	7:30 - 8:30 p.m.	\$37/\$47	2302.303	BR
Los lu, 9 de nov - 14 de dic,	7:30 - 8:30 p.m.	\$37/\$47	2302.304	BR
Los mi, 11 de nov - 16 de dic,	4:30 - 5:30 p.m.	\$37/\$47	2302.305	BR
Los mi, 11 de nov - 16 de dic,	6:30 - 7:30 p.m.	\$37/\$47	2302.306	BR
Los mi, 11 de nov - 16 de dic,	7:30 - 8:30 p.m.	\$37/\$47	2302.307	BR
Los mi, 11 de nov - 16 de dic,	7:30 - 8:30 p.m.	\$37/\$47	2302.308	BR
Los sá, 14 de nov - 19 de dic,	1 - 2 p.m.	\$37/\$47	2302.309	BR





GIMNASIA

VAYA MÁS ALLÁ DE LO BÁSICO

Gimnasia para Principiantes Avanzados

Edades 6 - 17

Se basa en destrezas dominadas en la instrucción de nivel de presentación y progresa a maniobras más difíciles. Esta clase enfatiza la forma, la posición del cuerpo y la conexión de destrezas. Los participantes deben poder demostrar el dominio de las destrezas del nivel de Principiantes y contar con la aprobación de parte del instructor para poder pasar al nivel de Principiantes Avanzados. Los participantes deben poder demostrar el dominio de las destrezas del nivel de Principiantes y contar con la aprobación de parte del instructor para poder pasar al nivel de Principiantes Avanzados.

Los lu, 14 de sep - 19 de oct, 4:30 - 5:30 p.m. \$37/\$47 2311.301 BR

Los lu, 14 de sep - 19 de oct, 6:30 - 7:30 p.m. \$37/\$47 2311.302 BR

Los mi, 16 de sep - 21 de oct, 5:30 - 6:30 p.m. \$37/\$47 2311.303 BR

Los sá, 19 de sep - 24 de oct, 1 - 2 p.m. \$37/\$47 2311.304 BR

Los lu, 9 de nov - 14 de dic, 4:30 - 5:30 p.m. \$37/\$47 2312.301 BR

Los lu, 9 de nov - 14 de dic, 6:30 - 7:30 p.m. \$37/\$47 2312.302 BR

Los mi, 11 de nov - 16 de dic, 5:30 - 6:30 p.m. \$37/\$47 2312.303 BR

Los sá, 14 de nov - 19 de dic, 1 - 2 p.m. \$37/\$47 2312.304 BR

Gimnasia Intermedia

Edades 6 - 17

Este nivel de clase ofrece nuevos desafíos con una enseñanza más avanzada acerca de barras altas y ejercicios en colchonetas portátiles. Los gimnastas continuarán desarrollando la confianza en sí mismos en un ambiente seguro y divertido. Los participantes deben poder demostrar el dominio de las destrezas de nivel participante y contar con la aprobación de parte del instructor para avanzar al nivel intermedio.

Los lu, 14 de sep - 19 de oct, 6 - 7:30 p.m. \$46/\$56 2321.301 BR

Los mi, 16 de sep - 21 de oct, 6 - 7:30 p.m. \$46/\$56 2321.302 BR

Los sá, 19 de sep - 24 de oct, 2 - 3:30 p.m. \$46/\$56 2321.303 BR

Los lu, 9 de nov - 14 de dic, 6 - 7:30 p.m. \$46/\$56 2322.301 BR

Los mi, 11 de nov - 16 de dic, 6 - 7:30 p.m. \$46/\$56 2322.302 BR

Los sá, 14 de nov - 19 de dic, 2 - 3:30 p.m. \$46/\$56 2322.303 BR

Pre-Equipo

Edades 6 - 17

Este programa precompetitivo está diseñado para preparar a los gimnastas para la competencia. Los participantes aprenderán cómo realizar inversiones hacia atrás, volteretas laterales en barra y la técnica adecuada para un salto de voltereta. Después de dominar las destrezas, los participantes memorizarán combinaciones para formar rutinas. Los participantes deben poder demostrar el dominio de las destrezas del nivel Intermedio y contar con la aprobación de parte del instructor para poder pasar al nivel Pre-Equipo.

Los vi, 18 de sep - 23 de oct, 5:30 - 7:30 p.m. \$57/\$67 2441.301 BR

Los sá, 19 de sep - 24 de oct, 2 - 4 p.m. \$57/\$67 2441.302 BR

Los vi, 13 de nov - 18 de dic, 5:30 - 7:30 p.m. \$57/\$67 2442.301 BR

Los sá, 14 de nov - 19 de dic, 2 - 4 p.m. \$57/\$67 2442.302 BR

Nivel Principiante para Niños (Varoncitos)

Edades 6 - 17

Esta clase ayuda a los varoncitos a desarrollar sólidas destrezas mecánicas, coordinación y fortaleza. Los niños reciben instrucción básica en vueltas, y en todos los aparatos masculinos de gimnasia.

Los vi, 18 sep - 23 de oct, 4:30 - 5:30p.m. \$37/\$47 2351.301 BR

Los vi, 18 sep - 23 de oct, 4:30 - 5:30p.m. \$37/\$47 2351.302 BR

Los vi, 13 de nov - 18 de dic, 4:30 - 5:30p.m. \$37/\$47 2352.301 BR

Los vi, 13 de nov - 18 de dic, 4:30 - 5:30p.m. \$37/\$47 2352.302 BR

Nivel Avanzado para Niños (Varoncitos)

Edades 6 - 17

Esta clase ayuda a los varoncitos a desarrollar sólidas destrezas mecánicas, coordinación y fortaleza. Los niños reciben instrucción básica en vueltas, y en todos los aparatos masculinos de gimnasia. Los participantes deben poder demostrar el dominio de las destrezas del nivel de Principiantes y contar con la aprobación de parte del instructor para poder pasar al nivel Avanzado.

Los vi, 18 de sep - 22 de oct, 4:30 - 5:30 p.m. \$37/\$47 2361.302 BR

Los vi, 13 de nov - 18 de dic, 4:30 - 5:30 p.m. \$37/\$47 2362.302 BR



EQUIPOS CARA

Los equipos CARA (Colorado Association of Recreational Athletics) ofrecen la oportunidad de competir en gimnasia. Las inscripciones para todos los programas de nivel de equipo CARA comienzan el 4 de agosto para los residentes y el 6 de agosto para los no residentes; ambas a partir de las 2:00 p.m. Se aplica un cargo adicional de \$10 por inscribirse en clases durante la semana previa a la fecha de inicio. Para poder disfrutar de las tarifas que se encuentran a continuación, inscríbese lo más pronto posible.

Equipo CARA de Gimnasia para Niños (Varoncitos)

Edades 6 - 17

Las participantes demuestran dominio de destrezas y memorización de combinaciones a través de la competencia en gimnasia de equipo. Los niños que elijan participar se prepararán para competencias de verano con equipos de todo el estado. Este equipo enfatiza la diversión, la deportividad, el estado físico y el establecimiento de metas.

Los mi, 16 de sep - 30 de sep, 7 - 9 p.m.	\$71/\$85	2421.301	BR
Los mi, 7 de oct - 28 de oct, 7 - 9 p.m.	\$57/\$68	2422.301	BR
Los mi, 4 de nov - 25 de nov, 7 - 9 p.m.	\$57/\$68	2423.301	BR
Los mi, 2 de dic - 16 de dic, 7 - 9 p.m.	\$45/\$56	2424.301	BR
Los vi, 18 de sep - 25 de sep, 5:30 - 7:30 p.m.	\$57/\$68	2431.301	BR
Los vi, 2 de oct - 30 de oct, 5:30 - 7:30 p.m.	\$71/\$85	2432.301	BR
Los vi, 6 de nov - 27 de nov, 5:30 - 7:30 p.m.	\$57/\$68	2433.301	BR
Los vi, 4 de dic - 18 de dic, 5:30 - 7:30 p.m.	\$45/\$56	2434.301	BR

Equipo CARA de Gimnasia para Niñas

Las participantes demuestran dominio de destrezas y memorización de combinaciones a través de la competencia en gimnasia de equipo. Las niñas que elijan participar se prepararán para competencias de verano con equipos de todo el estado. Este equipo enfatiza la diversión, la deportividad, el estado físico y el establecimiento de metas. Solamente por invitación de parte del instructor.

Equipo CARA para Niñas - Niveles Obligatorios 3 y 4

Edades 6 - 17

Los ma / ju, 1 de sep - 29 de sep, 5 - 7 p.m.	\$149/\$179	2401.301	BR
Los ma / ju, 1 de oct - 29 de oct, 5 - 7 p.m.	\$149/\$179	2402.301	BR
Los ma / ju, 11 de nov - 24 de nov, 5 - 7 p.m.	\$132/\$158	2403.301	BR
Los ma / ju, 1 de dic - 17 de dic, 5 - 7 p.m.	\$96/\$116	2404.301	BR

Equipo CARA para Niñas - Niveles Opcionales

Edades 6 - 17

Los ma / ju, 1 de sep - 29 de sep, 7 - 9:30 p.m.	\$162/\$194	2411.301	BR
Los ma / ju, 1 de oct - 29 de oct, 7 - 9:30 p.m.	\$162/\$194	2412.301	BR
Los ma / ju, 11 de nov - 24 de nov, 7 - 9:30 p.m.	\$144/\$173	2413.301	BR
Los ma / ju, 1 de dic - 17 de dic, 7 - 9:30 p.m.	\$108/\$128	2414.301	BR

QUÉ VESTIR E INFORMACIÓN DE LAS CLASES

Ropa

Las niñas deben usar leotardos y pantalones cortos de spandex; los varoncitos y todos los niños de 2 a 4 años deben usar pantalones deportivos y camisetas. Las participantes deben amarrarse el cabello largo en una cola de caballo. No se permite usar joyas.

Clases Particulares

Puedes sobresalir en el deporte de la gimnasia por medio de clases particulares individuales impartidas por un entrenador de primera. Los días y los horarios de la clase se programan entre el estudiante y el instructor. Los participantes de todas las edades y niveles de habilidad pueden tomar las clases particulares. Para inscripciones en clases particulares, llame al (303) 289-8123.

Entrenador de Nivel de Equipo Competitivo

- Clase particular de 30 minutos (1 persona) \$31/\$41
- Clase particular de 1 hora (1 persona) \$45/\$55
- Clase semi-particular de una hora (hasta 3 personas) \$35/\$45 por persona

Entrenador de Nivel de Clase

- Clase particular de 30 minutos (1 persona) \$25/\$35
- Clase particular de 1 hora (1 persona) \$39/\$49
- Clase semi-particular de una hora (hasta 3 personas) \$29/\$39 por persona





ADAPTIVA: S.O.A.R.

OPORTUNIDADES ESPECIALES EN RECREACIÓN ADAPTIVA

El programa SOAR de Commerce City está diseñado para ayudar a las personas de la comunidad que tienen diferencias físicas o intelectuales o discapacidades.

Los programas que se ofrecen a continuación han sido adaptados para acomodar a los participantes de SOAR. Si una persona desea participar en algún programa de esta guía, y es posible que necesite asistencia adaptativa para hacerlo, por favor comuníquese con Zach Venn, Supervisor de Servicios de Inclusión y Conexiones Comunitarias.

Zach Venn, Supervisor de Recreación - Servicios de Inclusión y Conexiones Comunitarias

Zvenn@c3gov.com (303) 289-3761

Patty Nisbet, Coordinadora de Recreación - Programas al Aire Libre y Adaptativos

Pnisbet@c3gov.com (303) 289-3764

Tiro al Arco

Edades 8 - 13

Este programa de Tiro al Arco, adaptable a las necesidades de los participantes, tiene como objetivo ofrecer una experiencia al aire libre divertida, segura y educativa. Los atletas tendrán la oportunidad de disparar arcos compuestos en el campo de tiro con arco de Rocky Mountain Arsenal. Los participantes se reunirán en el campo de tiro local.

Mi 16 de sep, 5:30 - 7 p.m. \$5/\$10 7511.301 EP

Creaciones de Arte

Edades 7 y mayores

¡Prepárese para una aventura de creatividad! Llevaremos una variedad de materiales para ayudarle a darle rienda suelta a su imaginación y crear una hermosa obra de arte.

Mi 14 de oct, 5:30 - 7 p.m. \$5/\$8 7552.301 BR

Move through Yoga

Edades 11 - 75

El programa de Yoga Adaptado de Move Through Yoga ofrece actividades accesibles de movimiento, respiración, equilibrio y relajación, diseñadas para personas de todas las capacidades. Los participantes desarrollan fortaleza, conciencia corporal, confianza y destrezas de autorregulación en un entorno receptivo e inclusivo. Las clases se adaptan a una amplia variedad de necesidades físicas, cognitivas, sensoriales y de desarrollo, sin necesidad de experiencia previa en yoga.

Mi 7 de oct de 28 de oct 5:30 - 6:30 p.m. \$50/\$60 7512.301 BR

Sports Expo Adaptado

Todas las edades

Acompáñenos en Sports Expo Adaptado en Aurora Reservoir este otoño. El evento le presentará a las personas con discapacidades y a sus familias todas las oportunidades para disfrutar del deporte, la naturaleza y las actividades al aire libre, además de facilitar su participación. Habrá actividades que los invitados podrán intentar y en las que podrán participar, incluyendo equipos adaptados. Conozca diversas organizaciones, obtenga información y descubra las numerosas actividades y programas al aire libre disponibles. Nuestro programa SOAR tendrá una mesa en la Expo, ¡así que asegúrate de pasar por allí!

Sá 19 de sep, 10 a.m. - 4 p.m.

Gratis

Aurora Reservoir, 5800 S. Powhaton Rd, Aurora

Gimnasia Adaptada

Edades 4 - 17

El programa SOAR fue establecido para ser totalmente inclusivo y para poder brindar una opción recreativa a los niños con discapacidades neurológicas o físicas. Este programa permite a los niños con discapacidades participar en la gimnasia. Se requiere de un IEP para esta clase de gimnasia.

La inscripción para esta clase iniciará el 12 de agosto a partir de las 2 p.m. Por favor llame al (303) 286-6814 para poder inscribirse.

Los sáb, 12 de sep - 24 de oct 4 - 4:45 p.m. \$27/\$37 7591.301 BR

Los sáb, 14 de nov - 19 de dic 4 - 4:45 p.m. \$27/\$37 7592.301 BR



recreation.c3gov.com/parks-trails

Commerce City cuenta con 20 parques, 25 millas de senderos, más de 960 acres de espacio abierto y un campo de golf de clase mundial. Con estas oportunidades de recreación y un refugio nacional de

vida silvestre que linda con la ciudad, Commerce City tiene algo para todos.

Senderos Henderson Hill Overlook Y Buckley

Los Senderos Henderson Hill Overlook y Buckley se encuentran ubicados en el Refugio Nacional de Vida Silvestre Rocky Mountain Arsenal y son accesibles a través del nuevo estacionamiento pavimentado en la intersección de E. 96th Avenue y Chambers Rd.

Sand Creek Regional Greenway (Vía Verde)

Sand Creek Regional Greenway cuenta con casi 14 millas de vía verde pública (4 millas de las cuales están en Commerce City), y conecta el sendero High Line Canal en Aurora con South Platte River Greenway en Commerce City.

Prairie Gateway Open Space And Trail (Espacio Abierto Y Sendero)

El Prairie Gateway Open Space and Trail se encuentra situado justo al norte del Civic Center. Este espacio abierto de 190 acres incluye un sendero perimetral de 2.4 millas y de superficie blanda con áreas cubiertas, bancas, una fuente de agua potable y una zona con hermosas vistas de la cordillera Rocky Mountain.

Fernald Trail

El inicio de sendero se encuentra ubicado en E. 70th Avenue y Colorado Boulevard. Este sendero cementado se conecta con el South Platte River Trail. Se encuentra junto a la estación Commerce City / E. 72nd Ave. de la Línea N del tren ligero interurbano.

Second Creek Greenway Trail (Sendero)

Este sendero de superficie blanda forma parte de un sistema de senderos regionales, el cual contará con 17 miles cuando sea completado. Este corre a lo largo de Second Creek y a través de áreas abiertas al lado del arroyo. En Commerce City,

corre desde de E. 96th Avenue hasta E. 108th Avenue. El Second Creek Trail se conecta con el sendero perimetral del Refugio Nacional de Vida Silvestre Rocky Mountain Arsenal y cuenta con dos circuitos adyacentes a los vecindarios de la zona. Este sendero permite la presencia de perros con correa, y ofrece estaciones de eliminación de desechos, así como bancas para descansar. El sendero también cuenta con dos pequeñas áreas cubiertas y con un baño.

El sendero tiene importancia regional, ya que eventualmente pasará por Brighton, Adams County, Commerce City, Aurora, y Denver, y se conectará con South Platte River Greenway Trail (el cual es un segmento designado de la ruta Colorado Front Range) y con High Line Canal Trail.

Sendero Perimetral Del Refugio Nacional De Vida Silvestre Rocky Mountain Arsenal

Este es un sendero de superficie blanda de 11 millas que corre hacia el norte por Quebec Avenue y Highway 2, al este por 96th Avenue y luego hacia el sur por Buckley Road. El inicio de sendero se encuentra al lado norte del Civic Center en Prairie Parkway y Gateway Road en Prairie Gateway Open Space.

Guardaparques

Manténgase atento a los Guardaparques de Commerce City en los parques. Las metas del Programa de Guardaparques incluyen:

- Educar a los usuarios de parques y senderos
- Ofrecer educación, divulgación y promoción medioambiental
- Fomentar la protección de los recursos
- Promover la divulgación y promoción y el voluntariado
- Aumentar la seguridad de los visitantes a través de la aplicación de las ordenanzas, normas y reglamentos en la propiedad de los parques*
- Crear administradores responsables de nuestros parques y senderos

Para obtener más información acerca del programa del Guardaparques, visite nuestra página web en c3gov.com/parks-trails/park-rangers.

*¿Conoce usted las Ordenanzas, Normas y Reglamentos de las Propiedades de Parques? Puede encontrarlas en c3gov.com/parkrules.



PARQUES Y SENDEROS

		SERVICIOS DE PARQUES DE COMMERCE CITY																
		Parque de patinetas	Chorros de agua	Futsal	Vóley	Baloncesto	Multiuso	Campo de soccer	Campo de fútbol	Campo de softball	Campo de béisbol	Área de juegos	Área de picnic	Parrilla para BBQ	Baños	Sitio techado	Disc Golf	Fit Court®
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	CALU PARK 17010 E 95th Ave.											✓	✓	✓	✓			
	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.											✓	✓			✓		

Por favor consulte la página de información de los centros (página 7) para obtener información acerca de la renta de parques y de áreas cubiertas, de los detalles y el proceso de presentar su solicitud.



EDUCACIÓN DE LA NATURALEZA

Mesa Redonda con Guardaparques

Todas las edades

¿Ha tratado usted de encontrar uno de nuestros guardaparques? ¡No busque más! Los Guardaparques estará pasando el rato en varios parques de Commerce City con algunos deliciosos postrecitos esperando para responder a sus preguntas. Pasa a visitarlos para tomar un bocadillo, saludar o hacer esas preguntas que ha estado guardando. Los niños menores de 14 años deben estar acompañados por un adulto.

Do 6 de sep	10 - 11a.m.	Gratis	4802.301	Fronterra Park
Sá 10 de oct,	2 - 3 p.m.	Gratis	4802.302	Monaco Park
Do 8 de nov,	2 - 3 p.m.	Gratis	4802.303	Pioneer Park

Caminata Aviaria en High Plains

Edades 15 y mayores

¡Agarre su libro de aves y sus binoculares! Embárguese en una caminata guiada para identificar aves mientras explora nuevos espacios abiertos. Por favor, traiga sus propios binoculares o telescopio de observación. Es posible que contemos con algunos binoculares disponibles para prestar. ¡Todos los niveles de observadores de aves son bienvenidos!

Vi 2 de oct,	9 - 10:30 a.m.	Gratis	4801.301	Fronterra Park
Sá 14 de nov,	9 - 10:30 am	Gratis	4801.302	Fernald Trailhead (Inicio de Sendero)

CAMITAS POR LA NATURALEZA

Caminata por la Naturaleza de Secretos Deslizantes

Todas las Edades

Descubra el fascinante mundo de nuestros reptiles locales y disfrute de la belleza del paisaje de Colorado. Disfrute de un paseo con un guía y descubra que estos reptiles deslizantes no son tan aterradores como le han contado. Los niños menores de 14 años deben estar acompañados por un adulto.

Do 13 de sep	1 - 2p.m.	Gratis	4801.303	CALU Park
--------------	-----------	--------	----------	-----------

Caminata por la Naturaleza de las Vidas Ocultas de los Perritos de las Praderas

Edades 10 y mayores

¡Descubra el mundo subterráneo de los perritos de las praderas! Disfrute de un paseo guiado para explorar la importancia de esta especie clave. Descubra las formas en que los perritos construyen sus propias viviendas y sustentan los ecosistemas. Le sorprenderá descubrir las similitudes que compartimos y los beneficios de tener a estas criaturas justo en su patio trasero. Los niños menores de 10 años deben estar acompañados por un adulto.

Sá 3 de oct,	10 - 11 a.m.	Gratis	4801.304	Fronterra Park
--------------	--------------	--------	----------	----------------

Caminata por la Naturaleza de Gigantes de las Llanuras

Todas las edades

Descubra la potencia y la historia del mamífero nacional de Estados Unidos en este programa inmersivo en Prairie Gateway Open Space (PGOS). Explore la extraordinaria recuperación del Bisonte Americano: desde el borde de la extinción hasta la función vital que desempeña hoy día en los ecosistemas de la pradera de Colorado. Los niños menores de 14 años deben estar acompañados por un adulto.

Do 15 de nov,	1 - 2p.m.	Gratis	4801.305	PGOS
---------------	-----------	--------	----------	------

PROGRAMAS FAMILIARES

Bingo de Caminata en el Parque

Todas las edades

Explore la belleza natural de su local Belle Creek Open Space (BCOS) con nuestras tarjetas de bingo de la naturaleza. Tome un marcador de colores y una tarjeta de bingo del camión del Guardaparques para añadir un desafío divertido a su paseo. ¡Descubra el parque mientras busca vida silvestre, pistas, plantas, rocas y mucho más! Los niños menores de 14 años deben estar acompañados por un adulto.

Ma 8 de sep,	10-11am	Gratis	7801.301	BCOS
--------------	---------	--------	----------	------



EDUCACIÓN EN LA NATURALEZA

PRESENTACIONES

Seguridad de los Bomberos Forestales

Edades 10 y mayores

¿Alguna vez se ha preguntado cómo combaten los bomberos forestales los incendios forestales que se propagan rápidamente? Pase un rato increíble con un Bombero Forestal Certificado en Prairie Gateway Open Space (PGOS). Sumérjase en el conocimiento de las herramientas, el equipo y las técnicas utilizadas en el terreno, así como en lo que usted puede hacer para ayudar a prevenir incendios forestales en su comunidad. Los niños de 10 - 14 años deben estar acompañados por un adulto.

Mi 9 de sep 11 a.m. - mediodía Gratis 4803.301 PGOS

Entre al Refugio de Hibernación (The Hibernaculum)

Edades 18 y mayores

Entre al fantástico mundo de las serpientes de cascabel y explore las notables adaptaciones de su linaje ancestral, su evolución, sus tácticas de caza, su reproducción y sus comportamientos de hibernación. Descubra medidas de seguridad que usted puede tomar para evitar encuentros inesperados. Descubra que estos reptiles deslizantes no son tan aterradores como le han contado.

Mi 16 de sep, 9 - 10 a.m. Gratis 4803.302 BR

Día de Tardeada Canina

Edades 18 y mayores

¡Llamando a todos los perros! Diríjase al arque para perros First Creek Dog Park (FCDP) para recibir un curso intensivo acerca de la seguridad de la correa, las leyes municipales al respecto, y de los conflictos con la fauna silvestre. Es posible que hasta su perrito pueda disfrutar de un bocadillo delicioso y de regalos para los mejores perritos. ¡No olvide la correa! Los perros deben ser amigables y estar al día con sus vacunas.

Ju 1 de oct 1 - 2 p.m. Gratis 4805.301 FCDP

¿Quién Vive Aquí?

Todas las Edades

Participe en una presentación informativa que explora la diversa fauna silvestre que habita en Commerce City. Esta presentación destaca los mamíferos, las aves, reptiles y otras especies fascinantes autóctonas que prosperan en este ecosistema. Descubra el lado salvaje de sus parques y conéctese con la naturaleza a través de la perspectiva de un guardaparques. Los niños menores de 14 deben estar acompañados por un adulto.

Vi 23 de oct, 3 - 4 p.m. Gratis 4803.303 CALU Park

De Ladrar a Caminar (From Bark to Park) - El Verdadero Trabajo de los Agentes de Control Animal y de los Guardaparques

Todas las edades

¡Disfrute de una presentación a cargo de sus Oficiales de Servicios Comunitarios (CSO, por sus siglas en inglés) y de los Guardaparques! Conozca más a fondo la importante labor que ellos llevan a cabo en Commerce City. Desde atrapar perros hasta ayudarle a la gente, ¡ellos ayudan con todo! Habrá refrigerios ligeros disponibles. Los niños menores de 14 años deben estar acompañados por un adulto.

Mi 4 de nov, 4 - 5 p.m. Gratis 4803.304 EP

Mi Amigo de Cuatro Patas

Edades 8 y mayores

Traiga a su perrito amigable y acompañe a otros dueños de perros para un relajado paseo comunitario por Prairie Gateway Open Space (PGOS). Disfrute de una mañana pintoresca, salude a otros dueños de perros y celebre la exploración del espacio abierto de forma segura con su compañero de cuatro patas. ¡No olvide la correa! Los perros deben ser amigables y estar al día con sus vacunas. Los niños de 8 - 15 años deben estar acompañados por un adulto.

Vi 13 de nov, 3 - 4 p.m. Gratis 4805.302 PGOS

Iniciativa B.A.R.K.

Todas las Edades

¡Los Oficiales de Servicios Comunitarios (CSO) y los Guardaparques de Commerce City quieren que los residentes y visitantes de la ciudad disfruten de actividades recreativas de manera segura junto a sus amigos de cuatro patas! Disfrute de refrigerios y de una presentación interesante que destaca la recreación segura y como ser un dueño responsable de perros. Los niños menores de 14 años deben estar acompañados por un adulto.

Vi 4 de dic, 3 - 4 p.m. Gratis 4803.305 EP



DEPORTES JUVENILES



Nuestra Filosofía de Deportes Juveniles

Nuestro objetivo es poder brindarles a los niños la oportunidad de participar en los deportes juveniles y asegurar una experiencia positiva y una cantidad equitativa de tiempo activo de juego.

Por favor visite c3gov.com/Sports para inscripciones, o para obtener más información acerca de nuestros programas deportivos.

Voleibol Juvenil

Grados: 2 - 4 | 5 - 6 | 7 - 8

Este emocionante y desafiante programa desarrolla los fundamentos del voleibol, y además promueve el sentido de trabajo en equipo y la deportividad. Los participantes se reúnen dos veces por semana para practicar (días y horas determinados por el entrenador). Los partidos se llevan a cabo los sábados en varios lugares de la zona metropolitana de Denver. Los participantes se agruparán por nivel de grado académico.

Grados: 2 - 4	5201.301	\$72/\$86
---------------	----------	-----------

Grados: 5 - 6	5201.301	\$72/\$86
---------------	----------	-----------

Grados: 7 - 8	5201.302	\$72/\$86
---------------	----------	-----------

- Fecha Límite de Inscripción: 23 de ago
- Fecha de Inicio: Semana del 26 de ago
- Tarifa por inscripción tardía de \$15 para inscripciones después de la fecha límite

BÁSQUETBOL JUVENIL

¡Libera la estrella del básquetbol que llevas dentro! Intégrate a una de nuestras ligas introductorias este otoño y conquista la cancha con tus destrezas. Nuestras Divisiones de Kindergarten y de Primero / Segundo grado jugarán en el Otoño. Los equipos se establecerán en función de la matrícula del distrito escolar. Las escuelas en cada distrito se encuentran ubicadas de manera céntrica, por lo tanto, ya no formaremos equipos según la ubicación de la escuela. Los entrenadores programarán prácticas basadas en la disponibilidad de la escuela.

DIVISIÓN I (Clínica Mixta)

Kindergarten

Preséntele a los niños las destrezas básicas del básquetbol con este programa para principiantes. Los participantes se enfocan en el dominio del balón, en pasar, tirar y en los fundamentos defensivos durante esta clínica semanal. No hay partidos de liga programados para este programa; se trata principalmente de un programa de instrucción. Ofreceremos una sesión en Bison Ridge Recreation Center y otra en Eagle Pointe Recreation Center. Incluye una camiseta. Las prácticas comenzarán la semana del 1 de octubre.

Inscripciones: 4 de ago - 5 de sep, Eagle Pointe, los miércoles	\$72/\$86	5001.301
--	-----------	----------

Inscripciones: 4 de ago - 12 de sep, Bison Ridge, los jueves	\$72/\$86	5001.303
---	-----------	----------

Tarifa por inscripción tardía de \$15 para inscripciones después de la fecha límite

DIVISIÓN II (Juego de Liga Mixta)

Grados 1 - 2

Mejora las destrezas y habilidades en la cancha a través de instrucción y partidos de liga. Desarrolla los fundamentos del dominio del balón, de pasar y de tirar al aro. Los participantes se reúnen una vez a la semana para practicar, y todos los partidos se llevarán a cabo en Eagle Pointe Recreation Center los sábados por la mañana y temprano por la tarde. Incluye una camiseta para los partidos. Las prácticas comenzarán la semana del 29 de septiembre. Se puede encontrar información adicional en teamsideline.com/CommerceCity.

Inscripciones: 4 de ago - 12 de sep,	\$85/\$98	5001.302
--------------------------------------	-----------	----------

Tarifa por inscripción tardía de \$15 para inscripciones después de la fecha límite



DEPORTES JUVENILES

LÍNEA DIRECTA DEL TIEMPO / CLIMA:

Por favor llame al (303) 289-3757 después de las 5 p.m. o visite teamsideline.com/CommerceCity

PROGRAMAS DE DEPORTES JUVENILES DE INVIERNO

Básquetbol Juvenil / Junior Nuggets

DIVISIÓN III y IV (Ligas Separadas para Niños y Niñas)

¡Eleva tu juego! Intégrate a nuestra Temporada de Básquetbol de Invierno para dominar tus destrezas y convertirte en un jugador de equipo. ¡Encesta la diversión con Commerce City y los Nuggets de Denver! Los participantes recibirán una camiseta de los Denver Nuggets y una entrada gratis para ver un partido de los Denver Nuggets en Ball Arena. Todos los equipos se establecerán en función de la matrícula del distrito escolar. Las escuelas en cada distrito se encuentran ubicadas de manera céntrica, por lo tanto, ya no formaremos equipos según la ubicación de la escuela. Los entrenadores programarán prácticas basadas en la disponibilidad de la escuela.

División III - Grados 3 - 4	\$96/\$115	5001.103 (Niños)
División III - Grados 3 - 4	\$96/\$115	5001.104 (Niñas)
División IV - Grados 5 - 6	\$96/\$115	5001.105 (Niños)
División IV - Grados 5 - 6	\$96/\$115	5001.106 (Niñas)

- Las prácticas comenzarán la semana de 5 de enero
- Inscripciones: 4 de nov - 5 de dic
- Habrá un cargo \$15 por inscripciones tardías después de la fecha límite



Campamentos de Actividades de "Calentamiento" de Básquetbol

Edades: 8 - 13

¡Prepárate para la temporada de básquetbol de 2027! Práctica tus tiros al arco, el dominio del balón, los pases y mucho más durante este minicampamento de dos días. El campamento se estructurará como una oportunidad de aprendizaje y de partidos informales supervisados, y con instrucciones ligeras para jóvenes de 8 - 13 años. Todos los participantes reciben un balón de básquetbol. El campamento tomará lugar en Bison Ridge Recreation Center.

Edades 8 - 10

El ma / ju, 21 de dic - 22 de dic, 8:30 - 10 a.m. \$50/\$60 5501.103

Edades: 11 - 13

El ma / ju, 21 de dic - 22 de dic, 10:30 - mediodía \$50/\$60 5501.104

Inscripciones: 1 de nov - 6 de dic

Conviértase en Árbitro o Entrenador

Siempre estamos en busca de árbitros y entrenadores para ayudar a apoyar nuestros programas deportivos juveniles. Brindamos clases y capacitaciones para garantizar que cada niño que participa en un programa deportivo se divierta, demuestre progreso en el deporte y quiera volver a jugar. Por favor visite c3gov.com/Sports y complete el formulario de interés.

Solicite aquí:



Programas Deportivos de Skyhawks para Otoño de 2026

Skyhawks ofrece un entorno seguro, divertido y no competitivo para enseñar deportes a niños. Estos programas están diseñados para poder brindarle a cada niño una presentación positiva a los deportes y garantizar que salgan con una sonrisa en el rostro y que quieran aprender más. Su personal experto y paciente utiliza una variedad de juegos y actividades para darle a cada atleta una visión general del deporte mientras construyen valiosas destrezas. Para cualquier pregunta o para inscribirse en cualquiera de los campamentos a continuación, por favor visite skyhawks.com/Colorado, o bien llame al (303) 222-8039.



Campamento de Fútbol y de Hockey sobre Césped

Edades: 5 – 10

- Primeras 2 Semanas: Skyhawks Soccer les permite a los jóvenes atletas adquirir las destrezas y conocimientos necesarios para su próximo paso en el fútbol. Las áreas de enfoque son el dominio del balón, el pasar, tirar al arco, y el control de la pelota. Al final del programa, su hijo(a) habrá aprendido nuevas destrezas para la vida, habrá establecido nuevas amistades y mejorado sus destrezas de fútbol.
- Segundas 2 Semanas: Hockey sobre Césped, un deporte con atractivo mundial. Este programa imparte las destrezas básicas tales como el manejo del stick y los pases, todo en un entorno basado en juegos. Perfecto para jóvenes atletas que buscan un deporte rápido y divertido que fomente el trabajo en equipo. ¡Ven a descubrir el Hockey sobre Césped!

**Los lu, 10 de ago – 31 de ago 9 a.m. – mediodía \$199 5501.301
Fronterra Park**

- La fecha límite de inscripción para el Campamento del 10 de ago – 31 de ago será el 9 de ago
- Tarifa por inscripción tardía de \$10 para inscripciones después de la fecha límite

Campamento de Básquetbol y de Golf

Edades: 5 – 10

- Primeras 2 Semanas: Skyhawks Basketball es un programa divertido e intensivo en destrezas, diseñado para enseñar los fundamentos del básquetbol a través de instrucción basada en destrezas y partidos de entrenamiento en espacios reducidos. Por medio de nuestro plan de estudios basado en la progresión, nos enfocamos en el jugador de forma integral.
- Segundas 2 Semanas: Entra al mundo del Golf con Skyhawks. Este programa se enfoca en la diversión y la repetición, por medio de un enfoque basado en juegos que se pueden practicar sobre cualquier superficie. Se utiliza equipo especializado para garantizar el éxito temprano de los jóvenes jugadores. Se imparten destrezas clave tales como putting y chipping por medio de actividades divertidas y dinámicas.

**Los lu, 7 de sep – 28 de sep 9 a.m. – mediodía \$199 5501.302
Fronterra Park**

- La fecha límite de inscripción para el Campamento del 7 de sep – 28 de sep será el 6 de sep
- Tarifa por inscripción tardía de \$10 para inscripciones después de la fecha límite

Campamento de Fútbol Americano de Bandera y de Lacrosse

Edades: 5 – 10

- Primeras 2 Semanas: El tochito de Skyhawks es el programa perfecto para los atletas jóvenes que desean una presentación integral a este juego estadounidense o para aquellos que simplemente desean actualizar sus destrezas en preparación para los partidos de liga. A través de nuestra "destreza del día", los campistas aprenderán destrezas de ambos lados del balón, incluyendo los componentes principales de pasar, atrapar y desmarcar o posicionamiento defensivo – todo presentado en un entorno divertido y positivo.
- Segundas 2 Semanas: ¡Lánzate a una experiencia emocionante con Skyhawks Lacrosse! Este programa les imparte a los jóvenes atletas las destrezas esenciales de lacrosse, tales como el manejo del stick y técnicas de tiro, en un entorno de apoyo y sin contacto. Se incluye todo el equipo (aunque se permiten los sticks personales). Los programas de lacrosse fomentan el espíritu de equipo mientras se participa en este deporte divertido y de ritmo rápido.

**Los lu, 5 de oct – 26 de oct 9 a.m. – mediodía \$199 5501.303
Fronterra Park**

- La fecha límite de inscripción para el Campamento del 5 de oct – 26 de oct será el 4 de oct
- Habrá un cargo \$10 por inscripciones tardías después de la fecha límite.

Programas Deportivos Súper Chiquitines De Skyhawks Para Otoño De 2026

Los programas deportivos de Súper Chiquitines (SuperTots) ofrecen a los niños de 2 – 5 años una presentación divertida al deporte, adaptada a la etapa preescolar. Las clases desarrollan las destrezas tempranas tales como escuchar, compartir, seguir instrucciones y esperar turnos, mientras que también fortalecen los conocimientos de colores, números, formas geométricas y tamaños. Cada programa basado en progresión ayuda a los jóvenes atletas a crecer y "avanzar" al siguiente nivel con desafíos adecuados para su propia edad. ¡Bríndele a su pequeña superestrella un primer gran paso para el ingreso en el mundo de los deportes! Obtenga más información en skyhawks.com.





DEPORTES JUVENILES

Soccer Tots (Pequeños Futbolistas)

Edades: 2 - 5

¡Soccer Tots es nuestro programa insignia! Nuestras clases se enfocan en el desarrollo de destrezas de motricidad y de autoconfianza mientras aprenden equilibrio, dominio de balón, coordinación pedal - visual y control de carrera. También presentamos un elemento de competencia ligera.

Los lu, 10 de ago - 31 de ago	Fronterra Park		
2 años 7 meses - 3 años 6 meses,	4:45 - 5:30 p.m.	\$74	5501.304
3 años 7 mese - 4 años 11 meses,	5:45 - 6:30 p.m.	\$74	5501.305

Los vi, 14 de ago - 4 de sep	Bison Ridge Rec		
2 años - 2 años 6 meses,	9:15 - 9:45 a.m.	\$49	5501.306
2 años 7 meses - 3 años 6 meses,	10 - 10:45 a.m.	\$74	5501.307
3 años 7 meses - 4 años,	11 - 11:45 a.m.	\$74	5501.308

Los ju, 10 de sep - 1 de oct	Fronterra Park		
2 años 7 meses - 3 años 6 meses,	4:45 - 5:30 p.m.	\$74	5501.309
3 años 7 mese - 4 años 11 meses,	5:45 - 6:30 p.m.	\$74	5501.310

Los ju 8 de oct - 29 de oct	Bison Ridge		
2 años 7 meses - 3 años 6 meses,	4:45 - 5:30 p.m.	\$74	5501.311
3 años 7 mese - 4 años 11 meses	5:45 - 6:30 p.m.	\$74	5501.312

Los vi 13 de nov - 11 de dice	Bison Ridge		
2 años - 2 años 6 meses,	9:15 - 9:45 a.m.	\$49	5501.313
2 años 7 meses - 3 años 6 meses,	10 - 10:45 a.m.	\$74	5501.314
3 años 7 meses - 4 años,	11 - 11:45 a.m.	\$74	5501.315

- La fecha límite de inscripción para el Campamento del 10 de ago - 31 de ago será el 9 de ago
- La fecha límite de inscripción para el Campamento del 14 de ago - 4 de sep será el 3 de sep
- La fecha límite de inscripción para el Campamento del 10 de sep - 1 de oct será el 9 de sep
- La fecha límite de inscripción para el Campamento del 8 de oct - 29 de oct será el 7 de oct
- La fecha límite de inscripción para el Campamento del 13 de nov - 11 de dic será el 12 de nov
- Habrá un cargo \$10 por inscripciones tardías después de la fecha límite.

BaseballTots (Pequeños Beisbolistas)

Edades: 2.5 - 5

Las clases de BaseballTots se enfocan en las destrezas de motricidad finas y gruesas, así como en el control corporal. Enseñamos todos los fundamentos del béisbol, tales como lanzar, atrapar, batear y control de la carrera. ¡Nos sentimos muy entusiasmados de poder ayudar a estos pequeños a desarrollar un amor por el juego!

Los jue, 13 de ago - 3 de sep - River Run Park

2 años 7 meses - 3 años 6 meses,	4:45 - 5:30 p.m.	\$74	5501.316
---	-------------------------	-------------	-----------------

3 años 7 mese - 4 años 11 meses	5:45 - 6:30 p.m.	\$74	5501.317
--	-------------------------	-------------	-----------------

- La fecha límite de inscripción para el Campamento del 13 de ago - 3 de sep será el 12 de ago
- Habrá un cargo \$10 por inscripciones tardías después de la fecha límite.

1st Down Tots (Pequeños Emparrillados)

Edades: 2 - 5

Las clases de 1st Down Tots se enfocan en el uso de juegos y actividades divertidas para aprender los conceptos básicos del fútbol americano y desarrollar destrezas fundamentales de movimiento mientras gana confianza en sí mismo. Trabajamos en destrezas tales como correr, lanzar y atrapar. ¡Utilizamos balones de espuma más pequeños y otros equipos adecuados para la edad para el éxito temprano!

Los lu, 14 de sep - 5 de oct	Fronterra Park		
2 años 7 meses - 3 años 6 meses,	4:45 - 5:30 p.m.	\$56	5501.318
3 años 7 mese - 4 años 11 meses,	5:45 - 6:30 p.m.	\$56	5501.319

Los vi, 11 de sep - 2 de oct	Bison Ridge Rec		
2 años - 2 años 6 meses,	9:15 - 9:45 a.m.	\$49	5501.320
2 años 7 meses - 3 años 6 meses,	10 - 10:45 a.m.	\$74	5501.321
3 años 7 meses - 4 años,	11 - 11:45 a.m.	\$74	5501.322

- La fecha Límite de Inscripción: Para el Campamento del 14 de sep - 5 de oct será el 13 de sep
- Fecha Límite de Inscripción: Para el Campamento del 11 de sep - 2 de oct será el 10 de sep
- Habrá un cargo \$10 por inscripciones tardías después de la fecha límite.

Hoopster Tots (Pequeños Basquetbolistas)

Edades: 2 - 5

Las clases de Hoopster Tots se enfocan en el dominio del balón, en pasar, en tirar al aro y en el trabajo en equipo. Se utilizan aros ajustables y pelotas de baloncesto del tamaño adecuado para poder siempre brindar la cantidad justa de desafío.

Los lu, 5 de oct - 26 de oct	Bison Ridge Rec		
2 años 7 meses - 3 años 6 meses,	4:45 - 5:30 p.m.	\$74	5501.323
3 años 7 mese - 4 años 11 meses,	5:45 - 6:30 p.m.	\$74	5501.324



Los vi, 9 de oct – 30 de oct	Bison Ridge Rec		
2 años – 2 años 6 meses,	9:15 – 9:45 a.m.	\$49	5501.325
2 años 7 meses – 3 años 6 meses,	10 – 10:45 a.m.	\$74	5501.326
3 años 7 meses – 4 años,	11 – 11:45 a.m.	\$74	5501.327

- La fecha límite de inscripción para el Campamento del 5 de oct – 26 de oct será el 4 de oct
- La fecha límite de inscripción para el Campamento del 9 de oct – 30 de oct será el 8 de oct
- Habrá un cargo \$10 por inscripciones tardías después de la fecha límite.

VolleyKats (Pequeños Voleibolistas)

Edades: 2.5 – 5

¡Anímate a jugar voleibol con VolleyKats! Diseñado para niños pequeños, este programa ofrece un entorno de apoyo para trabajar en destrezas desafiantes tales como recibir, servir y rematar. Los participantes también desarrollan agilidad, tiempo de reacción y velocidad, mientras que también aprenden acerca del trabajo en equipo en un entorno grupal divertido. Se requiere la participación de los padres de familia con niños de 3 años y medio o menores.

Los lunes, 9 de nov – 7 de dic (no habrá clase el 23 de nov)

Bison Ridge Rec

2 años 7 meses – 3 años 6 meses,	4:45 – 5:30 p.m.	\$74	5501.328
3 años 7 mese – 4 años 11 meses,	5:45 – 6:30 p.m.	\$74	5501.329

- La fecha límite de inscripción para el Campamento del 9 de nov – 7 de dic será el 8 de nov
- Habrá un cargo \$10 por inscripciones tardías después de la fecha límite.

CheerTots (Pequeños Porristas)

Edades: 2.5 – 5

¡Prepárate para saltar y animar con CheerTots! Este dinámico programa fortalece las destrezas de porristas, la expresión personal, la agilidad y el trabajo en equipo, al fomentar la autoconfianza y promover la diversión. Los jóvenes porristas brillarán en sus rutinas y en la vida.

Los ju, 12 de nov – 10 de dic (no habrá clase el 26 de nov)

Bison Ridge Rec

2 años 7 meses – 3 años 6 meses,	4:45 – 5:30 p.m.	\$74	5501.330
3 años 7 mese – 4 años 11 meses,	5:45 – 6:30 p.m.	\$74	5501.331

- La fecha límite de inscripción para el Campamento del 12 de nov – 10 de dic será el 11 de nov
- Habrá un cargo \$10 por inscripciones tardías después de la fecha límite.

PROVEEDORES LOCALES DE DEPORTES JUVENILES

Commerce City ofrece información acerca de otros programas deportivos en apoyo de su misión de construir una Comunidad de Calidad para Toda la Vida. Estos programas no están afiliados con el departamento de Parques y Recreación de Commerce City.

Proveedores Locales De Deportes Juveniles

Commerce City ofrece información acerca de otros programas deportivos en apoyo de su misión de construir una Comunidad de Calidad para Toda la Vida. Estos programas no están afiliados con el departamento de Parques y Recreación de Commerce City.

Commerce City Youth Athletics (CCYA)

- Raiders Tackle Football (Otoño)
Rance Tompkins o bien cc_raider@msn.com
- Lady Raiders Equipo de Porristas (Otoño)
Denise Kaza – (720) 434-6559 o bien ccyacheer@hotmail.com
- Softbol de Niñas (Primavera)
Denise Kaza – (720) 434-6559 o bien dcd204@msn.com

Adams City Wrestling Club (Club de Lucha Libre)

- Tim Lucero – (970) 381-5020
- Adamscityyouthwrestling@gmail.com
- elena.adamscity@yahoo.com

Bison Lacrosse Club (Primavera / Verano / Otoño)

- bisonlaxclub.com
- (303) 668-0542
- info@bisonlaxclub.com

Ravens Youth Football Organization – Pop Warner (Otoño)

- ravensyouthfootball.com
- Bennie Gallegos – (303) 288-1768
- bgallegos15416@gmail.com

Brighton Youth Baseball & Softball Association (BYBSA)

- Programas de Primavera y Otoño de Béisbol y Sóftbol Competitivo
- (Edades 7 – 14)**
- bybsa.net/home
 - (303) 720-3006
 - Cory Moul: execdiretor@bybsa.net



DEPORTES PARA ADULTOS

Ligas De Deportes Para Adultos

Reúna a su equipo y envíe un representante a la reunión organizacional de la liga correspondiente. Los nuevos equipos deben pagar las tarifas de la liga antes de la reunión de la liga en Commerce City Recreation Centers. Llame al (303) 289-3706 para obtener más información.

Edades 18 y mayores

DEPORTE DE LIGA	INFO. DISPONIBLE	COMIENZO DE LIGA	FINALIZACIÓN DE LIGA
Básquetbol de Invierno	Diciembre	Enero	Marzo
Voleibol de Invierno	Diciembre	Enero	Marzo
Softbol de Verano	Marzo	Mayo	Julio
Voleibol de Verano al Aire Libre	Mayo	Julio	Agosto
Básquetbol de Verano	Junio	Julio	Septiembre
Softbol de Otoño	Julio	Agosto	Octubre

Lista de Jugadores Individuales

¿Le interesa practicar un deporte, pero no tiene equipo? Apúntese en la lista de jugadores individuales; cada equipo registrado que necesita jugadores recibe una lista de jugadores adicionales para agregar a su lista. Llame al (303) 289-3706 para ser agregado a la lista de jugadores individuales. No hay garantía de que usted será asignado a un equipo.

Juegos Informales de Pickleball en Bison Ridge

De martes - viernes, 5:30 a.m. - mediodía
Los domingos, 8:30 a.m. - mediodía

Voleibol Informal

Bison Ridge - Gimnasio # 3

- Los lunes, 7:30 - 9:30 p.m.
- Los domingos, 12:30 - 5:30 p.m.

Eagle Pointe - Gimnasio # 3

- Los viernes, 7 - 9:30 p.m.

Liga de Softball de Otoño - Mixta

¿Busca una actividad divertida al aire libre para el otoño? Forme un equipo de softbol mixto para adultos, el cual comienza en agosto. Los equipos están formados por un número igual de hombres y mujeres. Un representante del equipo debe asistir a la reunión de la liga a las 6 p.m. el miércoles 15 de julio, en Eagle Pointe Recreation Center. Los partidos se jugarán en Pioneer Park.

- COED E-Rec

- La Liga de los miércoles comienza el 5 de agosto

- \$675/\$700 (10 Partidos)

Liga de Softball de Otoño - Masculina

Sea parte de la diversión este otoño y únase a la liga nocturna de softball masculina. Los partidos comienzan en agosto. Un representante del equipo debe asistir a la reunión de la liga a las 6 p.m. el miércoles 15 de julio, en Eagle Pointe Recreation Center. Los partidos se jugarán en Pioneer Park.

- La Liga Masculina de los martes comienza el 4 de agosto

- \$675/\$700 (10 Partidos)

- La Liga Industrial de los jueves comienza el 6 de agosto

- \$675/\$700 (10 Partidos)

Liga de Fútbol de Otoño - Masculina

Reúna un equipo y diviértase al jugar una versión más pequeña del fútbol al aire libre que se disfruta en todo el mundo. Los partidos comienzan en agosto y continúan hasta octubre. Un representante del equipo debe asistir a la reunión de la liga a las 6 p.m. el lunes 20 de julio, en Eagle Pointe Recreation Center. Los partidos se jugarán en Fairfax Park.

- Los lunes por la noche del 3 de ago - 5 de oct

- E-Rec Masculina \$675/\$700 (10 Partidos)

Ligas que comienzan en enero en Bison Ridge

- Liga de Basquetbol Masculina de Adultos - Los miércoles por la noche
- Liga Mixta de Voleibol - Los lunes por la noche



INSTALACIONES

Jaulas de Bateo

Afine su bateo. Ideal para la práctica en equipo e individual. Para obtener más información, llame al (303) 289-3706 durante horas hábiles o bien al (303) 287-4905 durante el horario que se detalla a continuación.

Pioneer Park, 5902 Holly St. (60th and Holly)

- Siete jaulas de bateo con motores duales y con luces
- Softbol de lanzamiento lento y varias velocidades para béisbol

Tarifas

- \$1.75 por 15 lanzamientos
- \$15 precio especial para 10 fichas
- \$30 por media hora (por puesto)
- \$50 por hora (por puesto)

Horario de Verano, 24 de mayo - 1 de ago

- De lu - vi, 3- 8:30 p.m.
- De sa - do, Mediodía - 8 p.m.

Horario 1 de Otoño, 2 de ago - 8 de sep

- De lu - vi, 4 - 8 p.m.
- De sa - do, Mediodía - 5 p.m.

Horario 2 de Otoño, 9 de sep - 4 de oct

- De ju - vi, 4 - 8 p.m.
- De sa - do, 11 a.m. - 6:30 p.m.
- Cerrado de lu - mi

Equipo de Seguridad

Los cascos son obligatorios para el lanzamiento rápido de softbol y de béisbol. Hay bates y cascos disponibles en el puesto de control.

Las jaulas de bateo se encuentran abiertas si el clima lo permite. La temperatura debe estar a 45 grados o más y el suelo debe estar seco.

Canchas de Tenis

Hay dos canchas de tenis disponibles para uso público después del horario escolar y los fines de semana.

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

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

Renta de Instalaciones Deportivas

Una instalación deportiva puede ser rentada por individuos o por grupos para organizar un torneo, un juego o una práctica. Para reservar un centro o instalación, llame al (303) 289-3706.

Pioneer Park, 5902 Holly St.

Cuatro campos multiusos de béisbol / softbol con luces (campos de partido, con prácticas limitadas) Jaulas de bateo disponibles en el sitio.

Fairfax Park, 6850 Fairfax St.

Tres campos multiusos de béisbol / softbol (Campos de juego o de práctica)

Municipal Services Center, 8602 Rosemary St.

Dos campos multiusos de fútbol americano / fútbol (Campos de juego)

Fronterra Park, 10020 Joplin St.

Tres campos multiusos de fútbol americano / fútbol (Campos de práctica)

River Run Park, 11515 Oswego St.

Dos campos multiusos de Fútbol Americano / Fútbol (Campos de práctica)

Monaco Park, 5790 Monaco St.

Dos canchas de arena al aire libre y de voleibol con luces.

Turnberry Park, 10725 Wheeling St.

Tres campos multiusos de fútbol americano / fútbol (Campos de práctica)

Villages East Park, 11698 Chambers Rd.

Un campo multiusos de béisbol / softbol (Campo de práctica).



JAULAS DE BATEO EN PIONEER PARK

Prepárate para tu próximo partido, practica tu swing o diviértete con amigos. Las jaulas de bateo en Pioneer Park. Tienen siete jaulas con luces con máquinas lanzadoras duales que brindan varias velocidades para béisbol y softbol.

8/2 - 9/8

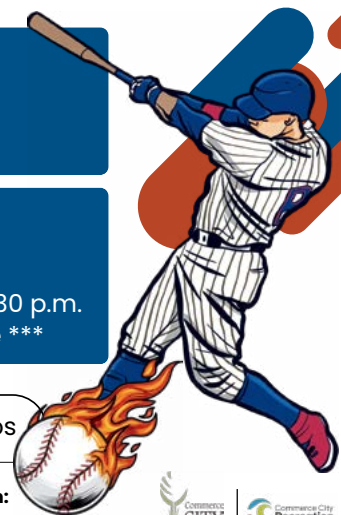
De lu-vi • 4-8 p.m.
De sa-do • 12-5 p.m.

9/9 - 10/4

De ju-vi • 4-8 p.m.
De sa-do • 11 a.m.-6:30 p.m.
Cerrado lun - mié

\$1.75 15 lanzamientos

Obtener más información en:
c3gov.com/Recreation





SERVICIOS JUVENILES

PROGRAMAS PARA NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR

Discovery Kids (Descubrimiento Infantil)

Edades 3 - 5

Discovery Kids es una sesión de clase interactiva enfocada en el desarrollo de destrezas, en la independencia y en la diversión mediante actividades prácticas. Presentaremos distintos temas y actividades cada mes. ¡Todas las clases son interactivas y prácticas!

Los ma, mi, ju; 8 de sep - 1 de oct, 2 - 4 p.m. \$130/\$160 7151.301 BR

Los ma, mi, ju; 6 de oct - 29 de oct, 2 - 4 p.m. \$130/\$160 7152.301 BR

Los ma, mi, ju; 3 de nov - 19 de nov, 2 - 4 p.m. \$115/\$145 7153.301 BR

Los ma, mi, ju; 1 de dic - 17 de dic, 2 - 4 p.m. \$115/\$145 7154.301 BR

Chatter & Play (Plática y Diversión)

Edades 6 meses - 2 años con adulto (el precio es por niño)

Venga y acompáñenos para interacciones alegres y conversaciones acrecentadoras que ayudan al crecimiento y desarrollo de su hijo(a). ¡Juntos crearemos momentos especiales!

Lu 12 de oct, \$5/\$10 BR

6 meses - 1 año, 1:30 - 2:15 p.m. 7195.301

1 año - 2 años y medio, 2:30 - 3:15 p.m. 7195.302

Amazing Athletes (Asombrosos Atletas)

Edades 3 - 6

Amazing Athletes es el principal programa de todo el año de acondicionamiento físico para el desarrollo que permite a los niños alcanzar hitos de desarrollo a un ritmo individual. Las clases incluyen: 10 multi-deportes, destrezas de motricidad, descubrimiento corporal, nutrición e identificación muscular.

Los ju, 3 de sep - 24 de sep 1 - 1:45 p.m. \$70/\$75 7161.301 BR

Los ju, 1 de oct - 29 de oct 1 - 1:45 p.m. \$70/\$75 7162.301 BR

Los ju, 5 de nov - 19 de nov 1 - 1:45 p.m. \$60/\$65 7163.301 BR

Los ju, 3 de dic - 17 de dic 1 - 1:45 p.m. \$60/\$65 7164.301 BR

Amazing Tots (Asombrosos Pequeñitos)

Edades 18 meses - 2.5 años

Amazing Tots es un programa guiado basado en el descubrimiento que ayuda a los niños a participar en actividades físicas estructuradas diseñadas específicamente para niños pequeños. Las actividades físicas imaginativas incluyen: 5 multi-deportes, reconocimiento de colores, clasificación de formas geométricas, identificación de letras y experiencias de vocabulario de acción.

Los ju, 3 de sep - 24 de sep 2 - 2:30 p.m. \$60/\$65 7161.302 BR

Los ju, 1 de oct - 29 de oct 2 - 2:30 p.m. \$60/\$65 7162.302 BR

Los ju, 5 de nov - 19 de nov 2 - 2:30 p.m. \$50/\$55 7163.302 BR

Los ju, 3 de dic - 17 de dic 2 - 2:30 p.m. \$50/\$55 7164.302 BR

Tots y Fam (Peques y Familia)

Edades 2.5 - 4 años con adulto (el precio es por niño)

¡Rían, aprendan y crezcan juntos en esta alegre clase diseñada para niños pequeños y sus adultos favoritos! Si usted es padre de familia, abuelo, tía o tío, está cordialmente invitado a unirse a la diversión. Cada sesión incluye juegos divertidos, música, movimiento, actividades creativas y mucho más - todo diseñado para despertar la curiosidad y fortalecer los lazos. Tot & Fam es la manera perfecta de conectarse, explorar y crear recuerdos duraderos con su pequeño.

Los lu, 10 - 10:45 a.m. \$20/\$25 BR

14 de sep - 28 de sep 7191.302

5 de oct - 19 de oct 7192.302

2 de nov - 16 de nov 7193.302

30 de nov - 14 de nov 7194.302



Little Sparks (Chispitas)

Edades 3 – 5

Cada viernes tendremos una clase distinta de acrecentamiento para su pequeño.

Tiny Chefs (Pequeños Chefs) – Póngale sabor a la diversión con un cuento seguido de la preparación de un delicioso bocadillo.

Book Buddies (Amigos Lectores) – Leeremos un libro con amigos y tomaremos un sabroso bocadillo.

Kiddo Lab (Laboratorio Infantil) – ¡Vamos a entrar en acción y crear!

Los vi,	10 – 10:45 a.m.	\$20/\$25	BR
11 de sep – 25 de sep		7191.301	
9 de oct – 23 de oct		7192.301	
6 de nov – 20 de nov		7193.301	
4 de dic – 18 de dic		7194.301	

Magic Explorers (Mágicos Exploradores)

Edades 5 – 7

Magic Explorers combina las artes y las artesanías con magia, lo cual promete ser una emocionante aventura llena de divertidos personajes, juegos participativos y la creación de increíbles trucos de magia. Acompáñenos para juntos poder resolver un misterio mágico, una semana a la vez, ¡mientras también aprendemos las cualidades de un verdadero mago!

Los ma, 6 de oct – 10 de nov	5 – 6 p.m.	\$50/\$55	7201.301 BR
------------------------------	------------	-----------	-------------

PROGRAMAS FAMILIARES

Lenguaje Estadounidense de Señas para la Familia

Edades 6 meses y mayorcitos

Esta clase está diseñada para familias que tienen niños pequeños que quieren aprender el Lenguaje Estadounidense de Señas (ASL, por sus siglas en inglés) en un entorno divertido e interactivo. Las familias aprenderán señales básicas de ASL para palabras y frases cotidianas a través de canciones y cuentos infantiles populares. El precio es por persona.

Sá 12 de sep,	10 – 11 a.m.	\$5/\$10	7061.301 BR
Vi 16 de oct,	5:30 – 6:30 p.m.	\$5/\$10	7062.301BR
Sá 14 de nov,	10 – 11 a.m.	\$5/\$10	7063.301BR

* NUEVO * Decoración de Pastelitos en Familia

Edades 9 y mayorcitos

Reúna a toda la familia para disfrutar de una dulce y creativa experiencia con la decoración de cupcakes. Los participantes decorarán deliciosos pastelitos y aprenderán técnicas de decoración con glaseado y coberturas, mientras comparten una experiencia divertida y juntos forjan recuerdos especiales.

Sá 26 de sep,	9:30 – 11 a.m.	\$25/\$30	7091.301 BR
Sá 21 de nov,	9:30 – 11 a.m.	\$25/\$30	7001.301 EP

Fiesta de Arte en Familia con Gallery on the Go

Edades 6 y mayorcitos

¡Juntos descubran su lado artístico en familia en una noche de arte y diversión organizada por Gallery on the Go! Se incluyen los materiales y las instrucciones. Crea tu propia obra maestra con tu ser querido que podrás llevar a casa para admirarla.

Sá 7 de nov	10 a.m. – mediodía	\$20/\$25	7051.301 BR
-------------	--------------------	-----------	-------------

Viernes de Diversión Familiar

Edades 4 años y mayores con adulto

Pase tiempo de calidad riendo, jugando y aprendiendo con su familia. La inscripción es por persona.

¡Pijamas, Palomitas y Noche de Película!

Vi 18 de sep,	6 – 8 p.m.	\$15/\$20	7081.301 BR
---------------	------------	-----------	-------------

Locura de Pintura

Vi 2 de oct,	6 – 7:30 p.m.	\$15/\$20	7031.301 EP
--------------	---------------	-----------	-------------

Bingo de Halloween

Vi 30 de oct,	6 – 7:30 p.m.	\$15/\$20	7082.301BR
---------------	---------------	-----------	------------

Decoración de Galletas de los Días Festivos

Vi 11 de dic,	6 – 7:30 p.m.	\$15/\$20	7032.301 EP
---------------	---------------	-----------	-------------

Noche de Diversión Familiar

Edades 6 años y mayores con adulto

¡Disfruten de una jornada festiva de minigolf en Adventure Golf and Raceway, rodeado de luces y decoraciones de la temporada festiva!

Vi 20 de nov	6 – 8:30 p.m.	\$25/\$30	7033.301 EP
--------------	---------------	-----------	-------------

A Toda Máquina

Todas las edades

¡Acompáñenos en este evento gratuito abierto a todas las edades! Disfruten de vehículos en todas sus formas y tamaños, desde carros patrulla hasta quitanieves, a su familia le encantará jugar, trepar y tocar todos los distintos tipos de vehículos. Ahora ya coincide en día y hora con Commerce City FALL FEST, ¡así que disfruta de la doble de diversión!

Sá 17 de oct,	11 a.m. – 4 p.m.	GRATIS	
---------------	------------------	--------	--

Veteran's Memorial Park



SERVICIOS JUVENILES

Baile con Mi Dulce Tesoro: Una Noche en Oz

Edades 4 y mayores con figura materna adulta

¡Nada se compara con una gran pista de baile! El Baile con Mi Dulce Tesoro invita cordialmente a las mamás, y a las figuras maternas, y a los niños de 4 años y mayores para que nos acompañen en una noche hechizada con música, baile, artesanías y mucho más.

Vi 6 de nov, 6 - 9 p.m. \$20/\$25 *7771.301 BR

* El precio es por participante. Por favor inscriba a cada participante por separado.

ELF: La aventura navideña de Buddy en Nueva York

Edades 3 y mayorcitos con adulto (el precio es por persona)

"Los duendes tratamos de seguir los cuatro grupos principales de alimentos: ¡dulces, bastones de dulces, maíz dulce y jarabe dulce!" Celebra la dulzura de la temporada con una proyección festiva de Elf - ¡una comedia navideña divertidísima y conmovedora, llena de alegría, risas y de magia navideña! Habrá artesanías y bocadillos disponibles.

Vi 4 de dic, 6 - 9 p.m. \$15/\$20 7072.301 BR

Año Nuevo al Mediodía

Edades 3 años y mayorcitos con adulto *

¡Participa en Año Nuevo al Mediodía con tus amigos! Gánale al reloj en estos juegos de estilo "Minute - to - Win-It" (Un minuto para ganar), y saborea el Año Nuevo con nuestra barra de bocadillos.

Ju 31 de dic, 11 a.m. - 12:30 p.m. \$5/\$10 7751.301 BR

* Favor de inscribir a todos los participantes

PROGRAMAS DE SERVICIOS JUVENILES

Sin Inscripción Previa: Eagle Pointe

Edades: 11 - 17

Las actividades que no necesitan inscripción previa incluyen billares, PS5, XBOX, Series X, Nintendo Switch, artesanías y juegos de mesa. Disponible de septiembre - mayo.

De lu - ju, 5:30 - 8:30 p.m. Gratis

* Las Sesiones sin Inscripción Previa reanudarán sus operaciones el lunes 21 de septiembre.

Lyric Lab (Laboratorio Musical)

Edades 9 - 13

En el transcurso de nuestras tres clases de Lyric Lab, nos sumergiremos en el proceso de composición, creación musical y colaboración. ¡Todos tendrán la oportunidad de explorar y convertir sus ideas originales en letras y melodías! ¡No es necesario contar con experiencia previa!

Los lu, 14 de sep - 28 de sep, 6 - 7 p.m. \$25/\$30 7295.302 BR

Kids Crafty Corner (Rincón de Artesanías Infantiles) - Arte Diamante

Edades 6 - 10

Ven a demostrar tu creatividad y a divertirse con tus amigos.

¡Haremos una actividad de artesanía, y todos los materiales ya están incluidos!

Ma 13 de oct, 6 - 7:30 p.m. \$15/\$20 7291.301 BR

Locura de Bloques

Edades 6 - 10

Diviértete construyendo estructuras con bloques de Lego, y con azulejos magnéticos magna-tiles. Todos los materiales ya están incluidos.

Ma 10 de nov, 6 - 7:30 p.m. \$15/\$20 7292.301 BR

Kidz Only (Exclusivo para Niños): ¡Una noche inolvidable llena de diversión!

Edades 6 - 10

¿Necesitas un descanso de tus padres? ¡Acompáñanos en Kidz Only, donde te espera la diversión inagotable y aventuras inolvidables! Todas las noches están repletas de emocionantes noches temáticas. Sumérgete en juegos impresionantes, da rienda suelta a tu creatividad con artes y con artesanías, y conéctate con nuevas amistades en un espacio vibrante exclusivo para niños. ¡No te lo puedes perder - ven y disfruta de la diversión!

Los vi 6 - 8:30 p.m. \$20/\$25 BR

Gran Fiesta de Fin del Verano

11 de sep 7251.301

Mini Festival de Otoño

2 de oct 7252.301

Acción de Gracias entre Amigos (Friendsgiving)

13 de nov 7253.302





Evento social para adolescentes (Teen Social)

Edades 11 - 17

Reúne a tus amigos y acompáñanos para disfrutar de una tarde repleta de actividades divertidas, juegos y premios. Todos los viajes incluyen transporte y saldrán del Centro Recreativo indicado.

Pista de Patinaje

Acompáñanos a pasar el día en la pista de patinaje; ¡reúne a tus amigos y vamos a patinar!

Sá 26 de sep 1 - 4 p.m. \$20/\$25 7295.301BR

¡A Ganar!

¡A Ganar! ¡Participa en nuestro torneo de Smash Bros, convive, disfruta de deliciosa pizza y gana premios!

Sá 14 de nov, 1 - 4 p.m. \$20/\$25 7243.301EP

Kidz Day Out (Día de Diversión Infantil)

Edades 6 - 10

Prepárate para un emocionante día de aventura en Día de Diversión Infantil - ¡exclusivo para niños! Nos dirigiremos hacia a algunas emocionantes excursiones para juntos descubrir nuevos lugares increíbles. Después de nuestras aventuras, regresaremos al centro recreativo para una tarde llena de diversión repleta de juegos, artesanías creativas y todo tipo de actividades impresionantes solo para ti. Y recuerda traer un delicioso almuerzo embolsado para mantener tu energía para toda la diversión que te espera. ¡Esperamos con gran entusiasmo contar con tu presencia!

Los lu, 9 a.m. - 4 p.m. \$30/\$40 BR

Zoológico de Denver

14 de sep 7281.301

Campo de Calabazas de Trinity Acres

5 de oct 7282.301

WOW! Children's Museum (Museo Infantil)

2 de nov 7283.301

The Art Garage: Elaboración de Cuaderno de Dibujos

Edades 6 - 11

¡Iremos más allá de los viejos ositos de peluche mientras los participantes crean sus propios singulares peluches! Los estudiantes diseñarán su propio animal de peluche, harán y cortarán sus propios patrones, luego aprenderán a coser y rellenar sus propias "esculturas blandas" que se pueden abrazar y les darán vida con detalles y decoración.

Los ma, 3 de nov - 17 de nov 5 - 7 p.m. \$30/\$35 7357.301BR

Cake Bakers Club (Club de Repostería)

Edades 9 - 14

Embárcate en esta aventura de elaboración de pasteles en la que aprenderás a hornear desde cero, hacer capas como un

profesional y a decorar con estilo. Cada semana se enfocará en una nueva destreza, desde mezclar la masa y preparar rellenos, hasta dominar técnicas de glaseado y crear diseños sorprendentes. La clase final será una celebración especial donde podrás mostrar tu pastel terminado y compartir tu dulce éxito con toda la familia.

Los mi, 30 de sep - 28 de oct, 5 - 7 p.m. \$50/\$55 7375.301BR

Cake Bakers Club

Ages 9-14

Come on this cake-making adventure where you'll learn how to bake from scratch, layer like a pro, and decorate with style. Each week will focus on a new skill from mixing batter and crafting fillings to mastering piping techniques and creating stunning designs. The final class will be a special celebration where you'll showcase your finished cake and share your sweet success with family!

9/30-10/28 W 5-7 p.m. \$50/\$55 7375.301 BR

Discover Magic (Descubre la Magia)

Edades 8 - 13

Discover Magic combina el arte de la magia con destrezas esenciales de comunicación, desarrollo de confianza y de creatividad. Cada semana, los estudiantes se olvidarán de sus dispositivos electrónicos y dominarán emocionantes trucos de magia, mientras que también desarrollarán las valiosas cualidades de un verdadero mago. Con utilerías personalizadas, archivos secretos y materiales extra, cada sesión está repleta de diversión, misterio y emoción.

Los ma, 6 de oct - 10 de nov 6:15 - 7:15 p.m. \$50/\$55 7296.301BR

COMISIÓN JUVENIL

La Comisión Juvenil es un organismo asesor del Concejo Municipal acerca de temas que afectan a la juventud en Commerce City. Los comisionados prestan sus servicios durante dos años (un mandato o termino). Durante su mandato, los comisionados asistirán a conferencias y capacitaciones, implementarán proyectos que benefician a la comunidad, aportarán opiniones y sugerencias para los programas de recreación para jóvenes y adolescentes, y establecerán lazos de toda la vida con los jóvenes en toda la ciudad. La comisión juvenil se reúne mensualmente a las 6:30 p.m. durante el año escolar y los integrantes son responsables de su propio transporte.

¿Quieres participar? ¡Estamos aceptando solicitudes para el Año Escolar 2026 / 2027! Solicita en línea hoy mismo en **c3gov.com/youth**. Por favor llama al (303) 289-3659 con cualquier pregunta.



SERVICIOS JUVENILES

Boxeo

Edades 11 - 17

El boxeo genera confianza en sí mismo y enseña la autodisciplina. Hay transporte disponible hacia y desde el gimnasio desde Eagle Pointe Recreation Center. Esta clase se lleva a cabo fuera del sitio en DCO MMA & Fitness en Denver.

6 p.m. hora de pasar por participantes en Eagle Pointe

Los ma, 1 de sep - 29 de sep	6 - 8 p.m.	\$10/\$15	7901.301 EP
Los ma, 6 de oct - 27 de oct,	6 - 8 p.m.	\$10/\$15	7902.301EP
Los ma, 3 de nov - 17 de nov	6 - 8 p.m.	\$10/\$15	7903.301EP
Los ma, 1 de dic - 15 de dic	6 - 8 p.m.	\$10/\$15	7904.301EP

Clases de Lenguaje Estadounidense de Señas

Edades 7 - 12

Nivel Principiante

¡Acompaña a Giggles y Grooves para un divertido curso de 6 semanas de Lenguaje Estadounidense de Señas (ASL, por sus siglas en inglés) para principiantes! Aprende los fundamentos del lenguaje de señas, incluyendo el alfabeto, los números, el vocabulario cotidiano y conversaciones sencillas, mediante juegos y actividades interactivas.

Los ju, 10 de sep - 15 de oct, 5 - 6 p.m. \$30/\$35 7281.302 BR

Nivel Intermedio

¿Listo para llevar tu ASL al siguiente nivel? En este curso de nivel intermedio de seis semanas, los estudiantes fortalecerán sus destrezas conversacionales, utilizarán las expresiones faciales de manera más eficaz y explorarán estructuras oracionales más complejas a través de actividades interactivas.

Los ju, 5 de nov - 17 de dic 5 - 6 p.m. \$30/\$35 7281.303 BR

* No habrá clases el 26 de noviembre

Fiesta Artística de Gallery on the Go

Edades 6 - 14

¿Quieres tomar una clase de arte sin tener experiencia?

¡Gallery on the Go ofrece instrucciones artísticas paso por paso e incluye todos los materiales! Invita a tus amigos a venir y divertirse creando obras de arte.

Ma 22 de sep,	5:30 - 7 p.m.	\$20/\$25	7353.301 BR
Lu 26 de oct,	10 a.m. - mediodía	\$20/\$25	7354.301 BR
Lu 7 de dic,	10 a.m. - mediodía	\$20/\$25	7355.301 BR

RECESOS ESCOLARES

Edades 6 - 10

Receso del Día de Acción de Gracias

Taste Buds Kitchen

Disfruta de una excursión especialmente para los aspirantes a artistas culinarios. Tendrás la oportunidad de aprender de forma práctica a preparar algunas de tus comidas favoritas. Taste Buds Kitchen ofrece opciones aptas para personas con alergias; nos comunicaremos contigo después de la inscripción para asegurarnos de atender todas las necesidades relacionadas con las alergias.

Lu 23 de nov, 9 a.m. - 4 p.m. \$30/\$40 7651.301 BR

Dibujo de Caricaturas: Creación de Personajes

¡Aprende los fundamentos del dibujo de caricaturas y crea tus propios personajes! Los estudiantes aprenderán técnicas utilizadas en el dibujo de caricaturas. Temas tales como las características, los rasgos, la exageración, la acción y la personificación contribuirán al progreso artístico de su hijo(a). Los estudiantes de Young Rembrandts aplicarán de inmediato sus nuevas destrezas para crear sus propios y originales personajes de caricaturas. Además de dibujar, los estudiantes participarán en juegos creativos y en descansos de movimientos inspirados en el mundo de las caricaturas.

Ma 24 de nov, 9 a.m. - 4 p.m. \$30/\$40 7651.302

Natación y Patinaje sobre Hielo en Apex

¡Nos dirigimos hacia Apex Center para pasar un día lleno de diversión! Los participantes disfrutarán tanto del patinaje sobre hielo como de la natación, lo que lo convierte en una aventura emocionante con actividades para todos.

Mi 25 de nov, 9 a.m. - 4 p.m. \$30/\$40 7651.303 BR





RECREACIÓN AL AIRE LIBRE

Programación Basada en la Naturaleza

Locura de Pesca

¡Acompañe al Departamento de Parques y Recreación de Commerce City, y al Refugio Nacional de Vida Silvestre Rocky Mountain Arsenal en nuestro Anual Campeonato de Pesca! ¡El Campeonato Juvenil de Pesca será un gran evento, que incluirá fantásticos premios! También contaremos con un estanque de pesca para niños pequeños y pesca familiar. ¡Nuestros socios de eventos estarán aquí para apoyarlo si es su primera vez que sale a pescar! Tómese un descanso de la pesca para visitar nuestros puestos interactivos. Tendremos una cantidad limitada de cañas de pescar y carnadas para ofrecer prestados. El Campeonato de Pesca se lleva a cabo en el Refugio Nacional de Vida Silvestre Rocky Mountain Arsenal 6550 Gateway Rd, Commerce City 80022.

Gran Campeonato Juvenil de Pesca - Edades 5 - 15

Sá 12 de sep, 8 - 11 a.m. \$5/\$7 7711.301

Pesca Familiar - Todas las Edades*

Sá 12 de sep, 11 a.m. - mediodía GRATIS

* No se cobrará la tarifa de pesca. Sin embargo, se requieren licencias de pesca para toda persona de 16 años o mayor.

100 Cosas que Debes Hacer Antes de Cumplir 12 Años

Edades: 6 - 11

Hay un millón de cosas divertidas que puedes hacer al aire libre cuando eres un niño. Es posible que hasta más. Pero ¿por dónde empezar? ¿Qué tal con la lista de Generation Wild de las 100 cosas que todos los niños absolutamente deben hacer al aire libre antes de cumplir 12 años?

Septiembre - Genesee Challenge Course (Pista de Desafíos Genesee) (# 15: Trepar a un árbol; #53: Columpiarse en un columpio de cuerdas)

Lu 21 de sep, 10 a.m. - 3 p.m. \$10/\$15 7471.301 BR

Octubre - Exploradores de Laberinto de Maiz en Chatfield (#18: Explorar un parque estatal; #90: Jugar en una casa de árbol)

Lu 19 de oct, 10 a.m. - 3 p.m. \$20/\$25 7472.301 BR

Noviembre - Juegos de Parque (#58: Jugar a capturar la bandera, #57: Construir un jardín de hadas)

Lu 16 de nov, 10 a.m. - 3 p.m. \$15/\$20 7473.301 BR

Diciembre - Tubing en Nieve en Echo Mountain (#22: Construir un muñeco de nieve)

Lu 14 de dic, 10 a.m. - 3 p.m. \$20/\$25 7473.302 BR

Tiro al Arco

Edades 7 - 13

Aprenda seguridad, forma, secuencia de disparos y enfoque. Hay arcos disponibles para todos los participantes. Pasar y llevar a los participantes en Eagle Pointe Recreation Center.

Los lu, 14 de sep - 28 de sep 5 - 6:30 p.m. \$30/\$40 7411.301 EP

Los lu, 5 de oct - 19 de oct, 5 - 6:30 p.m. \$30/\$40 7412.301 EP

Los lu, 2 de nov - 16 de nov, 5 - 6:30 p.m. \$30/\$40 7413.301 EP

Aprenda la Tabla de Nieve / Esquiar Bajo Techo

Edades 8 - 13

Nos dirigiremos hacia SNÖBAHN, un parque de aventuras bajo techo con pistas giratorias, un parque de patinaje, y una zona de estilo libre. Las pistas giratorias tienen una superficie similar a la nieve que se mueve hacia el usuario, lo que permite esquiar de forma continua. Los niños estarán en grupos de dos o tres personas con un instructor para aprender a esquiar o a la tabla de nieve. Después de la clase, los jóvenes tendrán tiempo para explorar el parque de aventuras bajo techo.

Los lu, 12 de oct, 26 de oct, 9 de nov, 30 de nov, 7 de dic
10 a.m. - 2 p.m. \$100/\$115 7451.301 BR

Paseo a Caballo

Edades 12 - 16

Nuestro paseo a caballo para niños ofrece una aventura emocionante donde podrán explorar la naturaleza al cruzar arroyos, al cabalgar por senderos y al tener la oportunidad de establecer nuevas amistades. Esta es una experiencia llena de diversión que combina la exploración al aire libre, montar a caballo y la interacción social. Se facilita el transporte desde Eagle Pointe.

Sá 26 de sep, 10 a.m. - 1 p.m. \$50/\$60 7423.301 EP

Paseo Familiar en Trineo

Todas las edades

Tomen un paseo panorámico en trineo con hermosas vistas del Ten Mile Range y del Continental Divide en Breckenridge. Después del paseo, diríjase hacia la casa club para disfrutar de una cena estilo buffet y de entretenimiento en vivo.

Todos los integrantes de la familia que asistirán deben estar inscritos.

Sá 12 de dic, 3 - 10 p.m. \$60/\$70 7432.301 EP



¡ESTAMOS
CONTRATANDO!

TRABAJA PERO • JUEGA MUCHO MÁS

¡Aproveche los horarios flexibles y las oportunidades de crecimiento como empleado de la ciudad!

APLICA HOY

c3gov.com/Jobs

¿PREGUNTAS?

careers@c3gov.com



MANTÉNGASE CONECTADO



PARQUES, RECREACIÓN Y GOLF

c3gov.com/Recreation

El sitio web oficial de Parques, Recreación y Golf de la Ciudad de Commerce City



PREGUNTAS PARA RECREACIÓN

¿Tiene una pregunta o comentario específico?

askrecreation@c3gov.com



SÍGANOS Y MANTÉNGASE INFORMADO

Facebook.com/commercecityparksrecgolf

Instagram.com/commercecityparksrecgolf



CIUDAD DE COMMERCE CITY

c3gov.com/MyC3

Encuentre la más reciente información para compartir el orgullo comunitario y ayudar a que Commerce City luzca genial.



ALERTAS DE LA CIUDAD

c3gov.com/Subscribe

Reciba actualizaciones sobre alertas en toda la ciudad, actualizaciones de noticias e información importante



LINEA DIRECTA DEL CLIMA PARA DEPORTES

303-289-3757