



Commerce City
Recreation

**INVIERNO Y
PRIMAVERA 2026**
GUÍA DE
ACTIVIDADES



**MIRA NUESTRA PRIMERA
PISTA DE HIELO WINTER
WONDERLAND**



Las inscripciones se abren
el 2 de diciembre

c3gov.com/Recreation

**Commerce City Parks,
Recreation & Golf**

13905 E. 112th Ave.
Commerce City, CO 80022

ECRWSS
Postal Patron

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

MINICON

UN EVENTO
FAMILIAR GRATIS

SÁBADO, 28 DE MARZO

10 A.M.-4 P.M.

BISON RIDGE RECREATION CENTER
13905 E. 112TH AVENUE

CON

LANDMARK
COMIC BOOK
CLUB



**MINICON 2026: ¡TU LUGAR
DIVERTIDO PARA EL FANDOM!**
**COSPLAY. ARTESANÍA. TRIVIA. 50
VENDEDORES. CONCURSOS DE DISFRACES.
NARRACIÓN DE CUENTOS. TODO EN UN DÍA
ÉPICO Y FAMILIAR.**

PARA MÁS INFORMACIÓN
ESCANEE EL CÓDIGO QR





Winter Wonderland Ice Rink coming to Commerce City!

ICE SKATING | THEME NIGHTS | CRAFTS

Open December – February

Step into the magic of the season at Commerce City's Winter Wonderland Ice Rink! From twinkling lights and festive music to family-friendly fun and holiday shopping, this is your go-to destination for joy, connection, and unforgettable winter memories.

**Find the details and sign up for notifications
at c3gov.com/WinterWonderland
or scan the QR code**



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 dic: Ambos centros cierran a la 1 p.m.

Nochebuena

25 de dic: Ambos centros cerrados

Día de Navidad

31 de dic: Ambos centros cierran a la 1 p.m.

Víspera de Año Nuevo

1 de ene: Ambos centros cerrados

Día de Año Nuevo

15 de mar: BR cerrado

Capacitación del Personal

22 de mar: EP cerrado

Capacitación del Personal

5 de abr: Ambos centros cerrados

Pascua

26 de abr: Ambos centros cerrados

Capacitación del Personal

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

Kathleen LeVeque

Directora Adjunta de Parques, Recreación y Golf

Tim Duda

Recreation Manager

Paul Hebinck

PGA, Gerente de Golf

ÍNDICE GENERAL

INSCRIPCIONES.....	4
INFORMACIÓN DE CENTROS	7
EVENTOS ESPECIALES.....	8
ADULTOS.....	10
PROGRAMAS ACUÁTICOS	20
BAILE.....	27
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y BIENESTAR	30
GOLF	33
GIMNASIA	34
PROGRAMAS ADAPTIVOS: SOAR.....	37
PARQUES Y SENDEROS	38
DEPORTES JUVENILES	40
DEPORTES PARA ADULTOS	42
CENTROS DEPORTIVOS	43
SERVICIOS PARA JÓVENES / ADOLESCENTES	44

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





Aparta la fecha

Iluminación del árbol navideño

¡Disfruta de una noche con música navideña, bocadillos, regalos, comunidad y más!

miércoles, 3 de diciembre

5 - 7:30 p.m.

Civic Center

7887 E. 60th Ave.



Obtenga más información en c3gov.com/TreeLighting



¡CELEBRA EL DÍA DEL ÁRBOL CON NOSOTROS!

JUEVES, 17 DE ABRIL

Recoja un paquete GRATIS de semillas de flores o semillas de un pino abeto azul de Colorado:

- Eagle Pointe Recreation Center
6060 Parkway Dr.
- Bison Ridge Recreation Center
13905 E. 112th Ave.



¡EMPEZANDO A
5 A.M. HASTA QUE
SE TERMINEN!

📞 303-286-6800

📞 303-289-3760

🔗 c3gov.com/Recreation



DE PÁGINA A PÍXEL

¡SU GUÍA, EN CUALQUIER MOMENTO Y EN CUALQUIER LUGAR!

Dejar de enviar copias de la guía de recreación a todos los residentes es un paso en el compromiso de Commerce City con un futuro más verde, ¡y estamos encantados de que USTED nos acompañe en este viaje hacia la sostenibilidad! Las copias físicas aún estarán disponibles para recoger en los centros de recreación para aquellos que las deseen.

ESTAMOS HACIENDO UN CAMBIO POSITIVO PARA NUESTRA TIERRA AL CAMBIAR A UNA GUÍA DE RECREACIÓN DIGITAL. ESTE MOVIMIENTO NOS AyUDA A AHORRAR RECURSOS VALIOSOS, ENTRE ELLOS:

💧 10,483,200 galones de agua

🌳 967 árboles

💡 29,080 kilovatios-hora de energía

📄 8,064,000 piezas de papel

PRÓXIMO VERANO DE 2026



INSCRIPCIONES

POLÍTICAS

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.

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; 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.



Beca Parques, Recreación y Golf

Commerce City Recreation

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





INSCRIPCIONES

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 parente 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) pasos de 90 minutos por \$25
- Tarjeta de diez (10) pasos de 90 minutos por \$50
- Tarjeta de quince (15) pasos de 90 minutos por \$75

Tarifas para No Residentes

- \$6 por 90 minutos por niño
- Tarjeta de cinco (5) pasos de 90 minutos por \$30
- Tarjeta de diez (10) pasos de 90 minutos por \$60
- Tarjeta de quince (15) pasos 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, pasos 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 las 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 parente 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!



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

Las reservas deben presentarse dos semanas antes de la fecha del evento. Visite c3gov.com/rent-or-reserve 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

Bison Grill en el Campo de Golf Buffalo Run

Bison Grill está disponible para fiestas, ensayos de bodas, recepciones y eventos especiales. Visite BuffaloRunGolfCourse.com o bien llame al 303-289-7700 para obtener más información.

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 refugios

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

Visite la página 37 para obtener más información
sobre el alquiler centros deportivos



Baile de Papás e Hijas

BAILE DEL HADA DE AZÚCAR

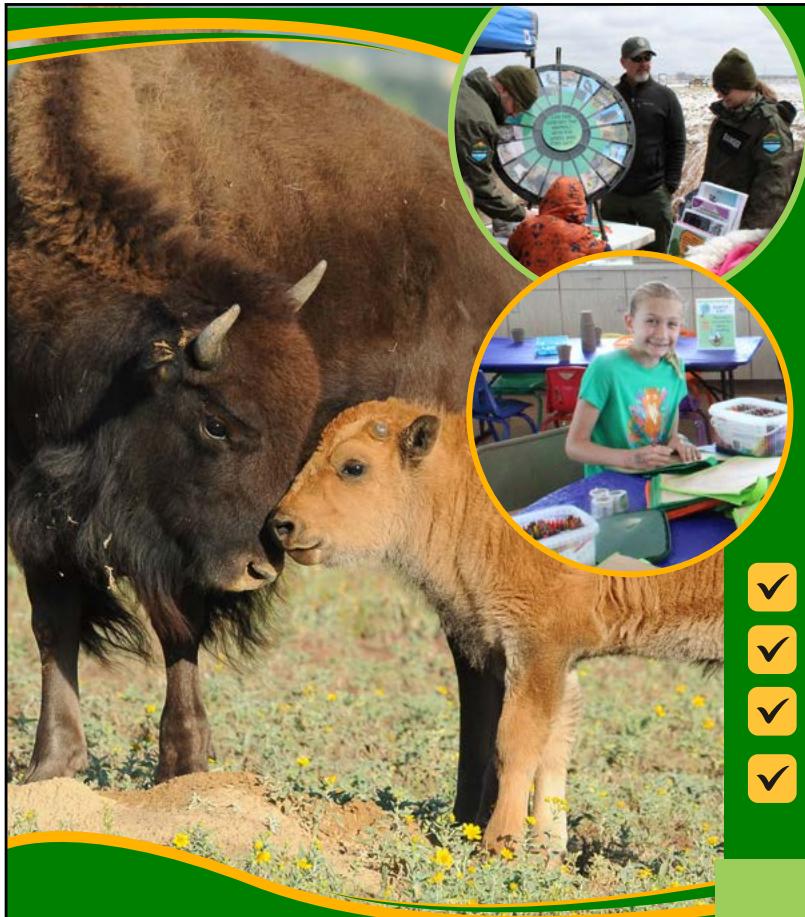
¡Prepárense para girar y bailar en un Castillo de Caramelos!
Acompáñenos a una noche llena de brillo, dulces y recuerdos
inolvidables en nuestro Baile del Castillo de Caramelos.

Deje que los sueños de caramelos de goma y los caminos de menta le
guíen a través de una noche mágica con su linda pequeña. Este evento
especial es para niñas de 4 - 17 años y figura paterna adulto.

¡Por favor recuerde inscribir a cada participante por separado!

*Viernes 6 de febrero
6 - 9 P.M. • 7751.101
Bison Ridge Recreation Center
13905 E 112th Ave.*





CELEBRACIÓN DEL DÍA DE LA TIERRA

SÁBADO 18 DE ABRIL
11 A.M. – 2 P.M.

El Refugio Nacional de Vida Silvestre Rocky Mountain Arsenal y Recreación de Commerce City se encuentran celebrando el Día de la Tierra

- Convivencia con animalitos
- Artes de la naturaleza
- Actividades de mesa
- Y mucho, mucho más



Commerce City
Recreation

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN VISITE
[C3GOV.COM/RECREATION](http://c3gov.com/recreation)

39º Desayuno PANQUEQUES



Disfrute de un abundante
desayuno familiar ¡que usted
no tiene que preparar!



SÁBADO 2 DE MAYO
8-10 A.M.

4601.209 • Eagle Pointe
303-289-3789 • c3gov.com/register

Los boletos cuestan \$9 con anticipación
y \$12 en la puerta.





PROGRAMAS PARA ADULTOS

CENTROS DE ADULTOS ACTIVOS

¡Todo el mundo es bienvenido! 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 residentes de 62 años y mayores!

Horario de Actividades que No Requieren Inscripción Previa:

Lunes - viernes, 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
Lunes	9 a.m. - Grupo de mediodía Caminatas Mediodía - Ayuda con la 3:30 p.m. Tecnología	Club de Caminatas (10 - 11 a.m.) Dominós
Martes	9 a.m. - Pintura con mediodía Cuentas de Diamante Mediodía - Grupo de Escritura 3:30 p.m. Creativa	Artes Inclusivas Juego de Dados Farkle
Miércoles	9 a.m. - Intercambio de Recetas mediodía de Cocina Mediodía - Estudio Abierto de 3:30 p.m. Dibujo	Acolchar (Quilting) Rummikub
Jueves	9 a.m. - Juegos Inclusivos mediodía de Mesa Mediodía - Club de Ajedrez 3:30 p.m.	Hechas con Amor - Fabricación de Tarjetas Estudio Abierto de Dibujo
Viernes	9 a.m. - Croché y Punto mediodía Mediodía - Aprenda a Jugar Barajas Uno, Skip-Bo, y 3:30 p.m. Phase 10	Pinacle

** 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, por favor visite la recepción, y ellos intercambiarán el equipo por su tarjeta de identificación.

RECURSOS

Recorrido del Folleto de Verano

Un taller de una hora diseñado para ayudar a las personas mayores a poder manejar efectivamente nuestro nuevo folleto de recreación en línea. Aprenda cómo obtener acceso y a utilizar el formato digital con facilidad, asegurándose de mantenerse informado acerca de los programas y eventos de interés. ¡Traiga sus preguntas y prepárese para divertirse con la tecnología! Recordatorio: Las copias impresas del folleto seguirán estando disponibles en nuestros Centros de Adultos Activos.

Mi 1 de abr, 2 - 3 p.m.	Gratis	BR
Ju 2 de abr, 2 - 3 p.m.	Gratis	EP

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 diaria, el envejecimiento, la pérdida de un ser querido o un diagnóstico médico difícil. Este grupo es dirigido por los mismos integrantes.

Lu 5 de ene,	10 - 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 19 de ene,	10 - 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 2 de feb,	10 - 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 16 de feb,	10 - 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 2 de mar,	10 - 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 16 de mar,	10 - 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 6 de abr,	10 - 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 20 de abr,	10 - 11:30 a.m.	Gratis	EP

GRUPOS DE APOYO DE BISON RIDGE

Compartimos la Misma Situación – Grupo de Apoyo para Familias con Discapacidades

10 a.m. todos los jueves

Un espacio cálido para que las familias con seres queridos con discapacidades puedan establecer conexiones, compartir y construir comunidad. Dirigido por y para familias que pasan por experiencias similares, este grupo ofrece la oportunidad de intercambiar relatos, encontrar aliento y ser escuchado - ya que nadie debe sentirse solo.



Círculo de cuidadores - Grupo de apoyo para cuidadores

10 a.m. Todos los martes

Un espacio para que aquellos que prestan cuidado a alguien con Alzheimer se reúnan, establezcan conexiones y comparten experiencias. Conéctese con otros prestadores de cuidado para una conversación guiada por los mismos integrantes, donde podrá compartir conversaciones sinceras, fomentar la comprensión mutua y encontrar momentos de tranquilidad en su viaje de prestar cuidado.

Programa de Bienestar VNA

La Asociación de Enfermeras Visitantes opera una clínica mensual de salud de manera gratis 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 a la Asociación de Enfermeras Visitantes al (303) 698-6496 e indique que desea programar una cita para la ubicación de Commerce City en el Eagle Pointe Recreation Center.

Lu 5 de ene,	8:30 a.m. - 4:30 p.m.	Gratis	EP
Lu 2 de feb,	8:30 a.m. - 4:30 p.m.	Gratis	EP
Lu 2 de mar,	8:30 a.m. - 4:30 p.m.	Gratis	EP
Lu 6 de abr,	8:30 a.m. - 4:30 p.m.	Gratis	EP

Resumen de Recursos de los Martes

Disfrute de café y de un bocadillo para obtener más información acerca de los recursos e información relevantes para personas mayores en nuestra comunidad. Cada mes, traeremos a un experto para que pueda compartir información y responder preguntas acerca de temas que afectan a los adultos mayores. Se servirá té, café y refrigerios ligeros. ¡Manténgase actualizado acerca del tema del mes, de la ubicación y del presentador en el boletín On the Move! Hace rotación entre Eagle Pointe y Bison Ridge - se facilita servicio de transporte.

Estas clases son gratis, pero el cupo es limitado. Reserve su cupo al llamar al 303.286.6837 o bien en c3gov.com/Register. Puede asistir sin inscripción previa siempre que el cupo lo permita.

Tutela Personal y Patrimonial

Ma 13 de ene,	10 - 11 a.m.	Gratis	4751.301 BR
----------------------	---------------------	---------------	--------------------

Bienestar Comunitario

Ma 10 de feb,	10 - 11 a.m.	Gratis	4701.301 EP
----------------------	---------------------	---------------	--------------------

Servicios de la Raza

Ma 10 de mar,	10 - 11 a.m.	Gratis	4751.302 BR
----------------------	---------------------	---------------	--------------------

Early Childhood Partnership of Adams County (ECPAC)

Ma 14 de abr,	10 - 11 a.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.

Becas Goodfriends

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 Recreation Center o en Eagle Pointe Recreation Center de manera anual. Válido para clases de acondicionamiento físico, membresías, excursiones, eventos especiales y programas educativos. Las Becas GoodFriends son financiada por eventos anuales de recaudación de fondos y por medio de donaciones.

CÓMO SOLICITAR

Por favor regístrese 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!



ADULTOS

Bienestar Comunitario

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

Contacto de la División de Bienestar Comunitario:

720-769-5772

cwb@c3gov.com

Para obtener asistencia específica para personas mayores, por favor comuníquese con nuestro personal de Navegación Comunitaria para Adultos Mayores al llamar al 720-769-5772 o bien al enviar un correo electrónico a cwb@c3gov.com

ALMUERZO GRATIS PARA PERSONAS MAYORES (60+)



TODOS LOS MIÉRCOLES

11 a.m. - 1:30 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

CLASES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA ADULTOS

Clases de Acondicionamiento Físico

Ofrecemos una variedad de clases de pago 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 adultos mayores activos, pero abierto a todas las personas, ofrecemos una variedad de clases que no requieren inscripción previa, que incluyen SilverSneakers® Classic y Circuit. Estas clases no requieren una membresía de SilverSneakers® para poder asistir.

SilverSneakers® Fortaleza y Equilibrio – Bison Ridge Sin Inscripción Previa

La fortaleza y el equilibrio son importantes en la vida diaria y esta clase mejorará su capacidad para sentirse fuerte y estable. Los ejercicios incluyen levantar pesas de mano, estirar tubos resistentes, y utilizar la resistencia del cuerpo y de los músculos centrales para mejorar el equilibrio y la estabilidad.

Los lu, 9:30 - 10:15 a.m.

Estudio #1 BR

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® 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



ADULTOS

CARTES CULTURALES

Cerámica

Expresé su creatividad y explore diferentes técnicas y tendencias en este laboratorio de foro abierto. El instructor facilitará los materiales gratis de inicio, y asesorará acerca de la compra de más materiales. La cuota incluye la instrucción y el uso del horno. Los estudiantes de todos los niveles son bienvenidos a cualquier clase, pero los jueves se reservarán para la instrucción individual para los estudiantes nuevos.

- 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

Baile de Línea

¡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 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

Tap y Diversión

Esta divertida clase de baile tap es para adultos mayores 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.

Residente \$20 (tarjeta de perforación de cinco visitas)

No residente \$20 (tarjeta de perforación de cuatro visitas)

Los miércoles, 10:30 - 11:30 a.m. Estudio de Baile EP

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.

Tableros de Visión

Vi 9 de ene, 10 a.m. - Mediodía \$10/\$11 4601.108 EP

Canastas de Denim

Lu 26 de ene, 10 a.m. - mediodía \$10/11 4651.114 BR

Exfoliante de Azúcar

Vi 13 de feb, 10 a.m. - mediodía \$10/\$11 4601.109 EP

Bombas de Baño

Lu 23 de feb, 10 a.m. - mediodía \$10/11 4651.115 BR

Vitrales de Imitación

Vi 13 de mar, 10 a.m. - mediodía \$10/\$11 4601.110 EP

Atrapasoles de Ventana

Lu 30 de mar, 10 a.m. - mediodía \$10/11 4651.116 BR

Caja de Joyas con Diseño de Pastel

Vi 10 de abr, 10 a.m. - mediodía \$10/\$11 4601.111 EP

Moldes de Manos

Lu 27 de abr, 10 a.m. - mediodía \$10/11 4651.117 BR

EVENTOS DE ADULTOS ACTIVOS

Día Nacional del Pastel

¡Venga a celebrar el Día Nacional del Pastel con nosotros! Deléítense con una gran variedad de deliciosos pasteles de toda clase de sabores y colores. Es una perfecta oportunidad para saborear y compartir una variedad de delicias bocadillos con amigos y con otros entusiastas de los pasteles. ¡No se pierda de esta deliciosa celebración!

Vi 23 de ene, 2:30 - 3:30 p.m. \$5/\$7 4601.101 EP

Gran Competencia de Chile

Acompáñenos para una competencia apasionante en la que usted aporta el picante con sus sabrosas creaciones. Pruebe y vote por su chili favorito verde o del oeste (rojo) para poder ganar fabulosos premios. La inscripción es gratuita si participa en el concurso. Consulte de nuevo nuestro boletín On the Move para obtener más detalles.

Vi 30 de ene Mediodía - 2 p.m. \$5/\$7 4651.102 BR

Desayuno del Día de San Valentín con Panecitos y Gravy

¡Celebre con nosotros en nuestro anual Desayuno de San Valentín con Panecitos y Gravy! Celebre el día del amor disfrutando de un delicioso desayuno. ¡Es la manera perfecta de comenzar el día de San Valentín! Regístrese con anticipación para obtener tarifas con descuento o pague \$8 en la puerta.

Vi 13 de feb, 8:30 - 10:30 a.m. \$5 4601.102 EP

Noche de Karaoke

¡Prepárese para la diversión en la Noche de Karaoke! Ya sea que le guste cantar o simplemente desee animar a sus amigos, disfrute de una variedad de canciones en un entorno muy alegre. Se ofrecerá pizza de Dion's Pizza y refrigerios ligeros. ¡Cante, ría y viva momentos inolvidables!

Ju 26 de feb, 5 - 7 p.m. \$7/\$9 4651.101 BR



ADULTOS

Hora Social de Suéter Rojo y Voluntarios

¡Llamado a todos los voluntarios! Acompáñenos en nuestro evento de Hora Social de Red Sweater y Voluntarios, una oportunidad para conectarse, celebrar y apreciar sus grandes esfuerzos. Use su suéter rojo e interactúe con otros voluntarios mientras disfruta de refrigerios y de conversaciones interesantes. Es hora de relajarse y de disfrutar de la grata compañía.

Ma 10 de mar, **4:30 - 6 p.m.** **Gratis** **4601.103** **EP**

Celebración del Día de San Patricio

¡Marzo es un mes para poder disfrutar de su lado irlandés! Vistase de verde y celebre el Día de San Patricio. Disfrutaremos de una comida tradicional irlandesa preparada por Bison Grill. ¡El menú contará de carne de res en conserva y repollo, papas, pan de soda irlandés, una ensalada y un sabroso postre! Disfrute de juegos y actividades para entrar en ambiente y para poder ganar grandes premios. Hay opciones disponibles para ordenar su comida para llevar cuando se inscriba.

Mar 17 de mar, **Mediodía - 1:30 p.m.** **\$12/\$15** **4651.104** **BR**

La Infusión Real - Té de la Tarde

Usted está cordialmente invitado a una encantadora tarde de té y postrecitos. Invite a una dama especial de su vida - puede ser su madre, hija, tía, nieta o una amiga especial - para que comparta con usted la alegría de esta ocasión tan elegante. Le pedimos que amablemente luzca su mejor atuendo para esta ocasión especial.

Vi 3 de abr, **11 a.m. - 12:30 p.m.** **\$12/\$15** **4601.132** **EP**

40° Desayuno Anual de Panqueques

Disfrute de un delicioso desayuno y participe en nuestro sorteo para tener la oportunidad de ganar fantásticos premios, incluyendo una hermosa colcha. Su participación apoya la Beca GoodFriends. Inscríbase con anticipación o bien pague \$12 en la puerta.

Sá 2 de mayo, **8 - 10:30 a.m.** **\$9** **4601.209** **EP**

PROGRAMAS PARA ADULTOS ACTIVOS

Club de Lectura (Book Club)

¿Le interesa la lectura y poder conocer nuevos amigos? Únase al club de lectura de en el Bison Ridge Recreation Center. Cada integrante compartirá sus pensamientos y sentimientos acerca de los libros. Los libros serán elegidos por el club a medida que se termine de leer cada 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. Comuníquese con el equipo de Adultos Activos en activeadults@c3gov.com si tiene alguna pregunta. No se requiere inscripción previa.

Vi 2 de ene	1 - 2:30 p.m.	Gratis	BR
Vi 6 de feb	1 - 2:30 p.m.	Gratis	BR
Vi 6 de mar	1 - 2:30 p.m.	Gratis	BR
Vi 3 de abr	1 - 2:30 p.m.	Gratis	BR

Lotería

La lotería, un juego de azar tradicional - a menudo se le conoce como el 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!

Mi 7 de ene,	4 - 5:30 p.m.	\$10/\$11	4601.104	EP
Mi 4 de feb,	4 - 5:30 p.m.	\$10/\$11	4601.105	EP
Mi 4 de mar,	4 - 5:30 p.m.	\$10/\$11	4601.106	EP
Mi 1 de abr,	4 - 5:30 p.m.	\$10/\$11	4601.107	EP

Bingo con Burrito de Desayuno en Bison Ridge

¡Tómese un descanso de su rutina de desayuno normal! Acompáñe 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 16 de ene,	9 - 10:30 a.m.	\$10/\$12	4651.106	BR
Vi 20 de feb,	9 - 10:30 a.m.	\$10/\$12	4651.107	BR
Vi 20 de mar,	9 - 10:30 a.m.	\$10/\$12	4651.108	BR
Vi 17 de abr	9 - 10:30 a.m.	\$10/\$12	4651.109	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 23 de ene,	11 a.m. - 12:30 p.m.	\$3/\$5	4601.128	EP
Vi 27 de feb,	11 a.m. - 12:30 p.m.	\$3/\$5	4601.129	EP
Vi 27 de mar,	11 a.m. - 12:30 p.m.	\$3/\$5	4601.130	EP
Vi 24 de abr,	11 a.m. - 12:30 p.m.	\$3/\$5	4601.131	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! ¡Acompáñe a sus amigos y al Personal de Adultos Activos mientras jugamos bingo! ¡Habrá super emocionantes premios!

Vi 23 de ene,	1 - 2:30 p.m.	\$5/\$7	4601.112	EP
Vi 27 de feb,	1 - 2:30 p.m.	\$5/\$7	4601.113	EP



ADULTOS

Vi 27 de mar,	1 - 2:30 p.m.	\$5/\$7	4601.114	EP
Vi 24 de abr,	1 - 2:30 p.m.	\$5/\$7	4601.115	EP

Voleibol de Silla

¡Este programa es adaptable para todos! El voleibol de silla se juega con una pelota de playa y una red de cinco pies de alto, y es excelente para la movilidad de la parte superior del cuerpo, y para la flexibilidad de las articulaciones. Mejora el tono muscular, los reflejos, la coordinación manual-visual y la resistencia. ¡Las reglas son como las del voleibol normal, excepto que los participantes permanecen sentados! Se requiere la inscripción previa.

1/5	Lu	Noon-1 p.m.	Gratis	4651.126	BR
1/7	Mi	10-11 a.m.	Gratis	4601.124	EP
2/2	Lu	Noon-1 p.m.	Gratis	4651.127	BR
2/4	Mi	10-11 a.m.	Gratis	4601.125	EP
3/2	Lu	Noon-1 p.m.	Gratis	4651.128	BR
3/4	Mi	10-11 a.m.	Gratis	4601.126	EP
4/1	Mi	10-11 a.m.	Gratis	4601.127	EP
4/6	Lu	Noon-1 p.m.	Gratis	4651.129	BR

¡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 15 de ene,	1 - 2:30 p.m.	\$8/\$10	4601.116	EP
Ju 19 de feb,	1 - 2:30 p.m.	\$8/\$10	4601.117	EP
Ju 19 de mar,	1 - 2:30 p.m.	\$8/\$10	4601.118	EP
Ju 16 de abr,	1 - 2:30 p.m.	\$8/\$10	4601.119	EP

Lente Clásico - Cuente Su Historia

Los adultos mayores pueden compartir las historias de su vida a través de entrevistas guiadas y filmadas. Traiga sus fotos o recuerdos para ayudarle a contar su recorrido. Este proyecto de legado celebra sus experiencias y las preserva para sus seres queridos. Se requiere la inscripción previa.

Ju 12 de feb,	9 a.m. - mediodía	\$3/\$5	4651.111	BR
Ju 12 de mar,	9 a.m. - mediodía	\$3/\$5	4651.112	BR
Ju 9 de abr,	9 a.m. - mediodía	\$3/\$5	4651.113	BR

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 13 de ene,	1 - 2:30 p.m.	\$3/\$5	4651.118	BR
Ma 10 de feb,	1 - 2:30 p.m.	\$3/\$5	4651.119	BR
Ma 10 de mar,	1 - 2:30 p.m.	\$3/\$5	4651.120	BR
Ma 14 de abr,	1 - 2:30 p.m.	\$3/\$5	4651.121	BR

Tarde de Trivia y Bocadillos

¡Un emocionante juego de trivia por la tarde el último miércoles del mes! Ponga a prueba sus conocimientos, disfrute de la competencia entre amigos y disfrute de deliciosos bocadillos. ¡Reúna a sus amigos y ponga a prueba su mente mientras disfruta de un entorno lleno de gran diversión!

Mi 28 de ene,	2 - 3 p.m.	\$5/\$7	4651.122	BR
Mi 25 de feb,	2 - 3 p.m.	\$5/\$7	4651.123	BR
Mi 25 de mar,	2 - 3 p.m.	\$5/\$7	4651.124	BR
Mi 29 de abr,	2 - 3 p.m.	\$5/\$7	4651.125	BR

Vuelve el Vinil

Retrocederemos el tiempo y tocaremos álbumes y canciones emblemáticas que definieron cada época. Las personas pueden esperar una interesante mezcla de música, narraciones y conversaciones, mientras nos sumergimos en los relatos detrás de los discos, los artistas que los crearon y los movimientos culturales que influyeron todo un género musical. No se requiere inscripción previa.

Mi 21 de ene,	2 - 3:30 p.m.	Gratis	BR
Mi 18 de feb,	2 - 3:30 p.m.	Gratis	BR
Mi 18 de mar,	2 - 3:30 p.m.	Gratis	BR
Mi 15 de abr,	2 - 3:30 p.m.	Gratis	BR

Serie de Fotograma por Fotograma

Daremos vida a emblemáticas películas al servir bocadillos inspirados en la comida de la pantalla. Mientras ve la película, saboreará bocadillos cuidadosamente seleccionados que coinciden con momentos clave del relato, para permitirle gozarla de una forma completamente nueva. Le seguirá una plática acerca de la película.

Eat Pray Love				
1/27	1 - 3 p.m.	\$3/\$5	4601.120	EP
My Big Fat Greek Wedding				
2/24	1 - 3 p.m.	\$3/\$5	4601.121	EP
Julie & Julia				
3/24	1 - 3 p.m.	\$3/\$5	4601.122	EP
Chocolat				
4/28	1 - 3 p.m.	\$3/\$5	4601.123	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 la excursión se puede encontrar en línea y en nuestro boletín 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 ½ milla en total

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: ½ milla a 1.5 millas en total

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.**
- **Evitar distraer al conductor / líder mientras conduce.**
- **Para la comodidad de todos los pasajeros a bordo del viaje, por favor evitar 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 al 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, y 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.

ADULTOS



A continuación, se muestra una lista de todas nuestras excursiones de Invierno / Primavera. 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	HORARIO	CÓDIGO	TARIFA	Nivel
Excursión para Hacer sus Apuestas - The Lodge Casino	Black Hawk	1/8	Ju	9 a.m. - 4 p.m.	4501.105	\$10/\$12	L3
Detrás de la Escena en Denver Performing Arts Center	Denver	1/12	Lu	8:30 a.m. - 2 p.m.	4501.107	\$18/\$20	L3
Documentary Discovery - Por determinar	Elizabeth	1/20	Ma	8 a.m.-5 p.m.	4501.122	\$XX/\$XX	L3
Cocina Cultural - The Great Greek Mediterranean Grill	Aurora	1/22	Ju	11 a.m. - 3 p.m.	4501.118	\$8/\$10	L1
Salgamos a Cenar - Olive Garden	Denver	1/27	Ma	4 - 8 p.m.	4501.101	\$8/\$10	L1
Tour y Degustación de Stranahan Whiskey	Denver	1/29	Lu	10:30 a.m. - 3 p.m.	4501.108	\$25/\$27	L2
HELLO, DOLLY! - Teatro con Cena a la Luz de las Velas	Johnstown	2/5	Ju	4 - 9 p.m.	4501.109	\$80/\$90	L1
Caminata de Lunes en Centro Comercial	Lakewood	2/9	Lu	10 a.m. - 3 p.m.	4501.110	\$8/\$10	L3
Cocina Cultural - Mango House	Aurora	2/12	Ju	11 a.m. - 3 p.m.	4501.119	\$8/\$10	L1
Toodles Tea Room	Colorado Springs	2/16	Lu	10 a.m. - 3 p.m.	4501.111	\$55/\$60	L1
Viaje Sorpresa	???	2/18	Mi	9 a.m. - 4 p.m.	4501.112	\$15/\$17	L3
Salgamos a Cenar - Great Scotts	Broomfield	2/24	Ma	4 - 8 p.m.	4501.102	\$8/\$10	L1
Acuario de Denver	Denver	3/3	Ma	9 a.m. - 3 p.m.	4501.113	\$30/\$35	L3
Buckhorn Exchange	Denver	3/5	Ju	4 - 8 p.m.	4501.114	\$7/\$9	L1
Excursión para Hacer sus Apuestas - Century Casino	Central City	3/12	Ju	9 a.m. - 4 p.m.	4501.106	\$10/\$12	L3
Documentary Discovery - Rocky Mountain National Park	Estes Park	3/24	Ma	8 a.m.-5 p.m.	4501.123	\$XX/\$XX	L3
Cocina Cultural - Kona Hawaiian BBQ (ubicación de Pecos)	Denver	3/26	Ju	11 a.m. - 3 p.m.	4501.12	\$8/\$10	L1
Salgamos a Cenar - Chili's	Denver	3/31	Ma	4 - 8 p.m.	4501.103	\$8/\$10	L1
Albóndigas Suecas y Compras en IKEA	Centennial	4/7	Ma	10 a.m. - 3 p.m.	4501.115	\$8/\$10	L3
Cocina Cultural - Masha and the Bear Russian Café	Aurora	4/10	V	11 a.m. - 3 p.m.	4501.121	\$8/\$10	L1
Cena y Película Indie de SIE	Denver	4/15	Mi	3:30 - 9 p.m.	4501.124	\$7/\$9	L1
Línea N hasta la NUEVA 16th Street	Denver	4/22	Mi	9 a.m. - 3 p.m.	4501.116	\$5/\$7	L3
Salgamos a Cenar - Cheddars	Thornton	4/28	Ma	4 - 8 p.m.	4501.104	\$8/\$10	L1
The Flower Bin	Longmont	4/30	Ju	11 a.m. - 3 p.m.	4501.117	\$9/\$11	L2

** Asegúrese de consultar nuestro boletín de noticias On the Move para las actualizaciones más recientes y para información detallada acerca de las excusiones próximas para cada mes.

** Recordatorio: 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

Presentación de Excursión Extendida

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, un viaje para hacer apuesta hacia Cripple Creek.

Ma 3 de feb, 5 - 6 p.m.

EP

Mi 4 de feb, 5 - 6 p.m.

BR

Excursión Extendida para Adultos para Hacer Apuestas - Cripple Creek

De mi - vi, 29 - 31 de jul de 2026
Cripple Creek

mi-vi 4551.202



ADULTOS

RECREACIÓN AL AIRE LIBRE PARA ADULTOS

CHARLAS CON GUARDAPARQUES Y CAMINATAS POR LA NATURALEZA

Plumas y Notas de Campo

¡Acompáñenos a un Guardaparques de Commerce City en una caminata de observación de aves de una hora! Usted aprenderá a identificar especies comunes, ¡e incluso a poder identificar algunas aves por el sonido! Por favor, traiga sus propios binoculares o telescopio de observación. Habrá algunos binoculares disponibles para prestar. Todos los niveles de observadores de aves son bienvenidos. Se alienta la inscripción previa.

Second Creek Open Space

Vi 2 de ene, 10 - 11 a.m. Gratis 4261.112

Prairie Gateway Open Space

Vi 6 de feb, 10 - 11 a.m. Gratis 4261.113

Ragweed Draw Open Space

Vi 6 de mar, 10 - 11 a.m. Gratis 4261.114

Second Creek Open Space

Vi 3 de abr, 10 - 11 a.m. Gratis 4261.115

Raquetas de Nieve, Breckridge Ice Castle (Castillo de Hielo) y Cena

Edades 18+

Acompáñenos en una aventura inolvidable en Breckenridge Colorado. Disfrute de la impresionante belleza del paisaje cubierto de nieve mientras recorre impecables senderos con raquetas de nieve. Después, visitaremos los impresionantes castillos de hielo, un mágico país de las maravillas invernal. Su día culminará con una deliciosa cena. No se pierda esta encantadora escapada invernal. Cena por su propia cuenta. Las raquetas de nieve para la caminata ya están incluidas.

Sá 24 de ene 9 a.m. - 6 p.m. \$15 4261.113 BR

Respetá las Astamentas

Un programa educativo interactivo que destaca el grave impacto que la recolección irresponsable de astas caídas (shed hunting) tiene sobre la fauna silvestre y sus hábitats. Descubra por qué es esencial adoptar prácticas éticas, especialmente durante los meses de invierno, cuando los animales están en su momento más vulnerable. ¡Juntos podemos proteger nuestros tesoros naturales y garantizar un entorno seguro donde la vida silvestre pueda prosperar! Se alienta la inscripción previa.

Wetlands Trailhead (Inicio de Sendero)

Do 1 de feb, 9 - 10 a.m. Gratis 4261.105

Esquí de Travesía para Adultos

Edades 18 y mayores

¡Diríjase hacia a las montañas para pasar un día practicando esquí de travesía! Comenzaremos con una clase de parte de un profesional y luego practicaremos nuestras destrezas en los senderos escénicos. Todas las clases, equipo y transporte ya están incluidos. Por favor tenga en cuenta: la hora del regreso puede variar dependiendo de las condiciones del sendero.

Sá 28 de feb 7 a.m. - 4 p.m. \$85 4261.108 BR

Asombrosas Adaptaciones Animales

¡Explore las increíbles estrategias de adaptación al invierno de la fauna nativa! Descubra las asombrosas formas en que los animales migran, enfrentan los desafíos del invierno e hibernan para sobrevivir los meses fríos. Ya sea que se trate de un entusiasta de la naturaleza o simplemente tenga curiosidad por la fauna local, ¡esta experiencia promete ser tanto educativa como divertida! Se alienta la inscripción previa.

Prairie Gateway Open Space

Sá 21 de mar 11 a.m. - mediodía Gratis 4261.106 EP

The Wildlife Sanctuary (Santuario de Vida Silvestre)

Edades 18 y mayores

Camine por una pasarela elevada que serpentea a través de múltiples hábitats y ofrece muchas oportunidades de ver de cerca la vida silvestre rescatada.

Mi 15 de abr, 9 a.m. - 1 p.m. \$17/\$25 4261.110 BR

Ocultos en el Parque: Reptiles y Anfibios

¡Embárguese en una emocionante aventura con nosotros mientras un guardaparques dirige una participativa caminata educativa acerca de los fascinantes reptiles y anfibios del área de Commerce City! Descubra de cerca a estas increíbles criaturas, aprenda acerca de sus hábitats y obtenga una apreciación más profunda de nuestra vida silvestre local. Se alienta la inscripción previa.

Prairie Gateway Open Space

Sá 25 de abr, Mediodía - 1:00 p.m. Gratis 4261.107

Excursión de Rieles, Bicicleta y Almuerzo

Edades 18 y mayores

Recorra 4.2 millas a través de Erie a lo largo de una ruta histórica que alguna vez usaron los trenes de carbón hace más de 150 años. Disfrute de las vistas espectaculares del Front Range en su recorrido, luego disfrute de un almuerzo grupal juntos. El almuerzo está incluido.

Sá 25 de abr, 9 a.m. - 3 p.m. \$30/\$35 4261.111 BR



ADULTOS

Raquetas de Nieve para Adultos

Edades 18+

Nos dirigiremos hacia las montañas. Haremos una caminata con raquetas de nieve de aproximadamente 4 - 4.5 millas. Será un día divertido / La hora de finalización puede cambiar. El equipo ya está incluido. Busque en línea para obtener la información más actualizada.

Sá 7 de mar 7 a.m. - 4 p.m.

\$10/\$15 4261.112 BR



Senderismo y Almuerzo

Edades 18 y mayores

Disfrute de una caminata circular de 2.9 millas en Morrison con un camino relativamente plano y hermosos panoramas del paisaje circundante. Después de nuestra caminata, nos dirigiremos hacia Golden para un almuerzo grupal. El almuerzo no está incluido.

Mi 13 de mayo,

9 a.m. - 2 p.m.

\$35/\$40 4261.109 BR





PROGRAMAS ACUÁTICOS

INFORMACIÓN ACERCA DE ALBERCA

Las albercas tanto en Eagle Pointe y Bison Ridge Recreation Center 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 11:30 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:

- ✓ Los niños de 5 años y menores deben en todo momento estar acompañados en el agua, y permanecer al alcance de la mano de un adulto de 18 años o mayor.
- ✓ 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.

• Normas Adicionales:

- ✓ Todos los usuarios que deseen usar la parte profunda de la alberca deben pasar una prueba de natación, sin importar la edad.
- ✓ No se permiten alimentos, chicle, alcohol, ni recipientes de vidrio en el área de la alberca. Se permiten bebidas en recipientes sellables, a prueba de derrames.

• Accesibilidad a la Alberca:

- ✓ Ambos centros cuentan con un ascensor accesible y con escaleras de profundidad cero con pasamanos. Bison Ridge cuenta con un área de profundidad cero.

- ✓ Eagle Pointe cuenta con una rampa accesible y un ascensor adicional en el área de la alberca terapéutica.

• 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.
- ✓ Las actividades de alta intensidad y de alto volumen, de ejercicio vigoroso, y el juego brusco son altamente desalentados.
- ✓ Los jóvenes de 17 años o menores con necesidades terapéuticas están permitidos, pero deben estar acompañados por un adulto o por 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 entra al cuarto de vapor

FIESTAS DE ALBERCA

¡Reserve su próxima fiesta en uno de nuestros centros! Las opciones de renta incluyen la sala, 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, vasos, servilletas, tenedores, un ramo de globos y una bolsa de regalo para cada niño que asiste.

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.

¿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.



PROGRAMAS ACUÁTICOS

CLASES DE NATACIÓN

Clases Particulares de Natación

Usted puede sobresalir en la natación por medio de 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 lección. Los participantes pueden completar hasta 8 lecciones por cada solicitud. Las solicitudes de clases están sujetas a la disponibilidad del personal y de espacio en la alberca, y no se pueden garantizar.

- **Particulares: (1 persona / 30 minutos) \$32R/\$45NR**
- **Semi-particulares: (2 personas / 30 minutos) \$32R/\$45NR**



LECCIONES GRUPALES

El primer día de inscripciones para las clases de natación es solo para residentes y solo 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.

Cuotas de las Clases de Natación

Sesiones de los ma / ju

- Clases de 25 min \$37.50R/\$50.50NR
- Clases de 45 min \$56R/\$75.50NR

Sesiones de miércoles y sábados

- Clases de 25 min \$18.75R/\$25.25NR
- Clases de 45 min \$28R/\$37.75NR

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

Sesión 1: 30 de diciembre - 1 de enero *

* No habrá inscripción en persona el 1 de enero. La inscripción en línea seguirá estando disponible.

Sesión 2: 10 - 12 de febrero

Sesión 3: 24 - 26 de marzo

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

Sesión 1: 6 - 8 de enero

Sesión 2: 17 - 19 de febrero

Sesión 3: 31 de marzo - 2 de abril

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

Edades 6 - 17 meses

Los sá, 10 de ene - 7 de feb,	9 - 9:25 a.m.	6001.101	BR
Los sá, 21 de feb - 21 de mar,	9 - 9:25 a.m.	6002.101	BR
Los sá, 4 de abr - 2 de mayo,	9 - 9:25 a.m.	6003.101	BR

StarTots en BR

Edades 18 meses - 2 años

Los sá, 10 de ene - 7 de feb,	9:30 - 9:55 a.m.	6001.102	BR
Los sá, 10 de ene - 7 de feb,	10 - 10:25 a.m.	6001.103	BR
Los sá, 21 de feb - 21 de mar,	9:30 - 9:55 a.m.	6002.102	BR
Los sá, 21 de feb - 21 de mar,	10 - 10:25 a.m.	6002.103	BR
Los sá, 4 de abr - 2 de mayo,	9:30 - 9:55 a.m.	6003.102	BR
Los sá, 4 de abr - 2 de mayo,	10 - 10:25 a.m.	6003.103	BR

StarBabies en EP

Edades de 6 - 17 meses

Los sá, 17 de ene - 14 de feb,	9 - 9:25 a.m.	6011.101	EP
Los sá, 28 de feb - 28 de mar,	9 - 9:25 a.m.	6012.101	EP
Los sá, 11 de abr - 9 de mayo,	9 - 9:25 a.m.	6013.101	EP

StarTots en EP

18 meses a - 2 años

Los sá, 17 de ene - 14 de feb,	9:30 - 9:55 a.m.	6011.102	EP
Los sá, 28 de feb - 28 de mar,	9:30 - 9:55 a.m.	6012.102	EP
Los sá, 11 de abr - 9 de mayo,	9:30 - 9:55 a.m.	6013.102	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 le 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, 6 de ene - 5 de feb, 5 - 5:25 p.m. 6101.101 BR

Los ma / ju, 6 de ene - 5 de feb, 5:30 - 5:55 p.m. 6101.102 BR

Los ma / ju, 6 de ene - 5 de feb, 6:30 - 6:55 p.m. 6101.103 BR

Los mi, 7 de ene - 4 de feb, 5 - 5:25 p.m. 6101.104 BR

Los mi, 7 de ene - 4 de feb, 5:30 - 5:55 p.m. 6101.105 BR

Los mi, 7 de ene - 4 de feb, 6:30 - 6:55 p.m. 6101.106 BR

Los sá, 10 de ene - 7 de feb, 9 - 9:25 a.m. 6101.107 BR

Los sá, 10 de ene - 7 de feb, 10 - 10:25 a.m. 6101.108 BR

Los sá, 10 de ene - 7 de feb, 11 - 11:25 a.m. 6101.109 BR

Sesión 2

Los ma / ju, 17 de feb - 19 de mar, 5 - 5:25 p.m. 6102.101 BR

Los ma / ju, 17 de feb - 19 de mar, 5:30 - 5:55 p.m. 6102.102 BR

Los ma / ju, 17 de feb - 19 de mar, 6:30 - 6:55 p.m. 6102.103 BR

Los mi, 18 de feb - 18 de mar, 5 - 5:25 p.m. 6102.104 BR

Los mi, 18 de feb - 18 de mar, 5:30 - 5:55 p.m. 6102.105 BR

Los mi, 18 de feb - 18 de mar, 6:30 - 6:55 p.m. 6102.106 BR

Los sá, 21 de feb - 21 de mar, 9 - 9:25 a.m. 6102.107 BR

Los sá, 21 de feb - 21 de mar, 10 - 10:25 a.m. 6102.108 BR

Los sá, 21 de feb - 21 de mar, 11 - 11:25 a.m. 6102.109 BR

Sesión 3

Los ma / ju, 31 de mar - 30 de abr, 5 - 5:25 p.m. 6103.101 BR

Los ma / ju, 31 de mar - 30 de abr, 5:30 - 5:55 p.m. 6103.102 BR

Los ma / ju, 31 de mar - 30 de abr, 6:30 - 6:55 p.m. 6103.103 BR

Los mi, 1 de abr - 29 de abr, 5 - 5:25 p.m. 6103.104 BR

Los mi, 1 de abr - 29 de abr, 5:30 - 5:55 p.m. 6103.105 BR

Los mi, 1 de abr - 29 de abr, 6:30 - 6:55 p.m. 6103.106 BR

Los sá, 4 de abr - 2 de mayo, 9 - 9:25 a.m. 6103.107 BR

Los sá, 4 de abr - 2 de mayo, 10 - 10:25 a.m. 6103.108 BR

Los sá, 4 de abr - 2 de mayo, 11 - 11:25 a.m. 6103.109 BR

Rojo

Sesión 1

Los ma / ju, 6 de ene - 5 de feb, 5 - 5:25 p.m. 6201.101 BR

Los ma / ju, 6 de ene - 5 de feb, 6 - 6:25 p.m. 6201.102 BR

Los ma / ju, 6 de ene - 5 de feb, 6:30 - 6:55 p.m. 6201.103 BR

Los mi, 7 de ene - 4 de feb, 5 - 5:25 p.m. 6201.104 BR

Los mi, 7 de ene - 4 de feb, 6 - 6:25 p.m. 6201.105 BR

Los mi, 7 de ene - 4 de feb, 6:30 - 6:55 p.m. 6201.106 BR

Los sá, 10 de ene - 7 de feb, 9 - 9:25 a.m. 6201.107 BR

Los sá, 10 de ene - 7 de feb, 10:30 - 10:55 a.m. 6201.108 BR

Los sá, 10 de ene - 7 de feb, 11 - 11:25 a.m. 6201.109 BR



PROGRAMAS ACUÁTICOS

Sesión 2

Los ma / ju,	17 de feb - 19 de mar,	5 - 5:25 p.m.	6202.101 BR
Los ma / ju,	17 de feb - 19 de mar,	6 - 6:25 p.m.	6202.102 BR
Los ma / ju,	17 de feb - 19 de mar,	6:30 - 6:55 p.m.	6202.103 BR
Los mi,	18 de feb - 18 de mar,	5 - 5:25 p.m.	6202.104 BR
Los mi,	18 de feb - 18 de mar,	6 - 6:25 p.m.	6202.105 BR
Los mi,	18 de feb - 18 de mar,	6:30 - 6:55 p.m.	6202.106 BR
Los sá,	21 de feb - 21 de mar,	9 - 9:25 a.m.	6202.107 BR
Los sá,	21 de feb - 21 de mar,	10:30 - 10:55 a.m.	6202.108 BR
Los sá,	21 de feb - 21 de mar,	11 - 11:25 a.m.	6202.109 BR

Sesión 3

Los ma / ju,	31 de mar - 30 de abr,	5 - 5:25 p.m.	6203.101 BR
Los ma / ju,	31 de mar - 30 de abr,	6 - 6:25 p.m.	6203.102 BR
Los ma / ju,	31 de mar - 30 de abr,	6:30 - 6:55 p.m.	6203.103 BR
Los mi,	1 de abr - 29 de abr,	5 - 5:25 p.m.	6203.104 BR
Los mi,	1 de abr - 29 de abr,	6 - 6:25 p.m.	6203.105 BR
Los mi,	1 de abr - 29 de abr,	6:30 - 6:55 p.m.	6203.106 BR
Los sá,	4 de abr - 2 de mayo,	9 - 9:25 a.m.	6203.107 BR
Los sá,	4 de abr - 2 de mayo,	10:30 - 10:55 a.m.	6203.108 BR
Los sá,	4 de abr - 2 de mayo,	11 - 11:25 a.m.	6203.109 BR

Amarillo

Sesión 1

Los ma / ju,	6 de ene - 5 de feb,	5 - 5:25 p.m.	6301.101 BR
Los ma / ju,	6 de ene - 5 de feb,	6 - 6:25 p.m.	6301.102 BR
Los ma / ju,	6 de ene - 5 de feb,	7 - 7:25 p.m.	6301.103 BR
Los mi,	7 de ene - 4 de feb,	5 - 5:25 p.m.	6301.104 BR
Los mi,	7 de ene - 4 de feb,	6 - 6:25 p.m.	6301.105 BR
Los mi,	7 de ene - 4 de feb,	7 - 7:25 p.m.	6301.106 BR
Los sá,	10 de ene - 7 de feb,	9:30 - 9:55 a.m.	6301.107 BR
Los sá,	10 de ene - 7 de feb,	10:30 - 10:55 a.m.	6301.108 BR
Los sá,	10 de ene - 7 de feb,	11:30 - 11:55 a.m.	6301.109 BR

Sesión 2

Los ma / ju,	17 de feb - 19 de mar,	5 - 5:25 p.m.	6302.101 BR
Los ma / ju,	17 de feb - 19 de mar,	6 - 6:25 p.m.	6302.102 BR
Los ma / ju,	17 de feb - 19 de mar,	7 - 7:25 p.m.	6302.103 BR
Los mi,	18 de feb - 18 de mar,	5 - 5:25 p.m.	6302.104 BR
Los mi,	18 de feb - 18 de mar,	6 - 6:25 p.m.	6302.105 BR
Los mi,	18 de feb - 18 de mar,	7 - 7:25 p.m.	6302.106 BR

Los sá, 21 de feb - 21 de mar, 9:30 - 9:55 a.m. 6302.107 BR

Los sá, 21 de feb - 21 de mar, 10:30 - 10:55 a.m. 6302.108 BR

Los sá, 21 de feb - 21 de mar, 11:30 - 11:55 a.m. 6302.109 BR

Sesión 3

Los ma / ju,	31 de mar - 30 de abr,	5 - 5:25 p.m.	6303.101 BR
Los ma / ju,	31 de mar - 30 de abr,	6 - 6:25 p.m.	6303.102 BR
Los ma / ju,	31 de mar - 30 de abr,	7 - 7:25 p.m.	6303.103 BR
Los mi,	1 de abr - 29 de abr,	5 - 5:25 p.m.	6303.104 BR
Los mi,	1 de abr - 29 de abr,	6 - 6:25 p.m.	6303.105 BR
Los mi,	1 de abr - 29 de abr,	7 - 7:25 p.m.	6303.106 BR
Los sá,	4 de abr - 2 de mayo,	9:30 - 9:55 a.m.	6303.107 BR
Los sá,	4 de abr - 2 de mayo,	10:30 - 10:55 a.m.	6303.108 BR
Los sá,	4 de abr - 2 de mayo,	11:30 - 11:55 a.m.	6303.109 BR

Azul

Sesión 1

Los ma / ju,	6 de ene - 5 de feb,	5:30 - 5:55 p.m.	6401.101 BR
Los ma / ju,	6 de ene - 5 de feb,	6 - 6:25 p.m.	6401.102 BR
Los ma / ju,	6 de ene - 5 de feb,	7 - 7:25 p.m.	6401.103 BR
Los mi,	7 de ene - 4 de feb,	5:30 - 5:55 p.m.	6401.104 BR
Los mi,	7 de ene - 4 de feb,	6 - 6:25 p.m.	6401.105 BR
Los mi,	7 de ene - 4 de feb,	7 - 7:25 p.m.	6401.106 BR
Los sá,	10 de ene - 7 de feb,	9:30 - 9:55 a.m.	6401.107 BR
Los sá,	10 de ene - 7 de feb,	10:30 - 10:55 a.m.	6401.108 BR
Los sá,	10 de ene - 7 de feb,	11:30 - 11:55 a.m.	6401.109 BR

Sesión 2

Los ma / ju,	17 de feb - 19 de mar,	5:30 - 5:55 p.m.	6402.101 BR
Los ma / ju,	17 de feb - 19 de mar,	6 - 6:25 p.m.	6402.102 BR
Los ma / ju,	17 de feb - 19 de mar,	7 - 7:25 p.m.	6402.103 BR
Los mi,	18 de feb - 18 de mar,	5:30 - 5:55 p.m.	6402.104 BR
Los mi,	18 de feb - 18 de mar,	6 - 6:25 p.m.	6402.105 BR
Los mi,	18 de feb - 18 de mar,	7 - 7:25 p.m.	6402.106 BR
Los sá,	21 de feb - 21 de mar,	9:30 - 9:55 a.m.	6402.107 BR
Los sá,	21 de feb - 21 de mar,	10:30 - 10:55 a.m.	6402.108 BR
Los sá,	21 de feb - 21 de mar,	11:30 - 11:55 a.m.	6402.109 BR



PROGRAMAS ACUÁTICOS

Sesión 3

Los ma / ju,	31 de mar - 30 de abr,	5:30 - 5:55 p.m.	6403.101 BR
Los ma / ju,	31 de mar - 30 de abr,	6 - 6:25 p.m.	6403.102 BR
Los ma / ju,	31 de mar - 30 de abr,	7 - 7:25 p.m.	6403.103 BR
Los mi,	1 de abr - 29 de abr,	5:30 - 5:55 p.m.	6403.104 BR
Los mi,	1 de abr - 29 de abr,	6 - 6:25 p.m.	6403.105 BR
Los mi,	1 de abr - 29 de abr,	7 - 7:25 p.m.	6403.106 BR
Los sá,	4 de abr - 2 de mayo,	9:30 - 9:55 a.m.	6403.107 BR
Los sá,	4 de abr - 2 de mayo,	10:30 - 10:55 a.m.	6403.108 BR
Los sá,	4 de abr - 2 de mayo,	11:30 - 11:55 a.m.	6403.109 BR

Verde

Sesión 1

Los ma / ju,	6 de ene - 5 de feb,	5:30 - 5:55 p.m.	6501.101 BR
Los ma / ju,	6 de ene - 5 de feb,	6:30 - 6:55 p.m.	6501.102 BR
Los ma / ju,	6 de ene - 5 de feb,	7 - 7:25 p.m.	6501.103 BR
Los mi,	7 de ene - 4 de feb,	5:30 - 5:55 p.m.	6501.104 BR
Los mi,	7 de ene - 4 de feb,	6:30 - 6:55 p.m.	6501.105 BR
Los mi,	7 de ene - 4 de feb,	7 - 7:25 p.m.	6501.106 BR
Los sá,	10 de ene - 7 de feb,	10 - 10:25 a.m.	6501.107 BR
Los sá,	10 de ene - 7 de feb,	11 - 11:25 a.m.	6501.108 BR
Los sá,	10 de ene - 7 de feb,	11:30 - 11:55 a.m.	6501.109 BR

Sesión 2

Los ma / ju,	17 de feb - 19 de mar,	5:30 - 5:55 p.m.	6502.101 BR
Los ma / ju,	17 de feb - 19 de mar,	6:30 - 6:55 p.m.	6502.102 BR
Los ma / ju,	17 de feb - 19 de mar,	7 - 7:25 p.m.	6502.103 BR
Los mi,	18 de feb - 18 de mar,	5:30 - 5:55 p.m.	6502.104 BR
Los mi,	18 de feb - 18 de mar,	6:30 - 6:55 p.m.	6502.105 BR
Los mi,	18 de feb - 18 de mar,	7 - 7:25 p.m.	6502.106 BR
Los sá,	21 de feb - 21 de mar,	10 - 10:25 a.m.	6502.107 BR
Los sá,	21 de feb - 21 de mar,	11 - 11:25 a.m.	6502.108 BR
Los sá,	21 de feb - 21 de mar,	11:30 - 11:55 a.m.	6502.109 BR

Sesión 3

Los ma / ju,	31 de mar - 30 de abr,	5:30 - 5:55 p.m.	6503.101 BR
Los ma / ju,	31 de mar - 30 de abr,	6:30 - 6:55 p.m.	6503.102 BR
Los ma / ju,	31 de mar - 30 de abr,	7 - 7:25 p.m.	6503.103 BR
Los mi,	1 de abr - 29 de abr,	5:30 - 5:55 p.m.	6503.104 BR
Los mi,	1 de abr - 29 de abr,	6:30 - 6:55 p.m.	6503.105 BR

Los mi,	1 de abr - 29 de abr,	7 - 7:25 p.m.	6503.106 BR
Los sá,	4 de abr - 2 de mayo,	10 - 10:25 a.m.	6503.107 BR
Los sá,	4 de abr - 2 de mayo,	11 - 11:25 a.m.	6503.108 BR
Los sá,	4 de abr - 2 de mayo,	11:30 - 11:55 a.m.	6503.109 BR

ESCUELA DE NATACIÓN EN EAGLE POINTE

Blanco

Sesión 1

Los ma / ju,	13 de ene - 12 de feb,	5 - 5:25 p.m.	6111.101 EP
Los ma / ju,	13 de ene - 12 de feb,	5:30 - 5:55 p.m.	6111.102 EP
Los ma / ju,	13 de ene - 12 de feb,	6 - 6:25 p.m.	6111.103 EP
Los sá,	17 de ene - 14 de feb,	9 - 9:25 a.m.	6111.104 EP
Los sá,	17 de ene - 14 de feb,	10 - 10:25 a.m.	6111.105 EP
Los sá,	17 de ene - 14 de feb,	11:30 - 11:55 a.m.	6111.106 EP

Sesión 2

Los ma / ju,	24 de feb - 26 de mar,	5 - 5:25 p.m.	6112.101 EP
Los ma / ju,	24 de feb - 26 de mar,	5:30 - 5:55 p.m.	6112.102 EP
Los ma / ju,	24 de feb - 26 de mar,	6 - 6:25 p.m.	6112.103 EP
Los sá,	28 de feb - 28 de mar,	9 - 9:25 a.m.	6112.104 EP
Los sá,	28 de feb - 28 de mar,	10 - 10:25 a.m.	6112.105 EP
Los sá,	28 de feb - 28 de mar,	11:30 - 11:55 a.m.	6112.106 EP

Sesión 3

Los ma / ju,	7 de abr - 7 de mayo,	5 - 5:25 p.m.	6113.101 EP
Los ma / ju,	7 de abr - 7 de mayo,	5:30 - 5:55 p.m.	6113.102 EP
Los ma / ju,	7 de abr - 7 de mayo,	6 - 6:25 p.m.	6113.103 EP
Los sá,	11 de abr - 9 de mayo,	9 - 9:25 a.m.	6113.104 EP
Los sá,	11 de abr - 9 de mayo,	10 - 10:25 a.m.	6113.105 EP
Los sá,	11 de abr - 9 de mayo,	11:30 - 11:55 a.m.	6113.106 EP

Rojo

Sesión 1

Los ma / ju,	13 de ene - 12 de feb,	5 - 5:25 p.m.	6211.101 EP
Los ma / ju,	13 de ene - 12 de feb,	5:30 - 5:55 p.m.	6211.102 EP
Los ma / ju,	13 de ene - 12 de feb,	6:30 - 6:55 p.m.	6211.103 EP
Los ma / ju,	13 de ene - 12 de feb,	7 - 7:25 p.m.	6211.104 EP
Los sá,	17 de ene - 14 de feb,	9:30 - 9:55 a.m.	6211.105 EP
Los sá,	17 de ene - 14 de feb,	10 - 10:25 a.m.	6211.106 EP
Los sá,	17 de ene - 14 de feb,	10:30 - 10:55 a.m.	6211.107 EP



PROGRAMAS ACUÁTICOS

Sesión 2

Los ma / ju,	24 de feb - 26 de mar, 5 - 5:25 p.m.	6212.101 EP
Los ma / ju,	24 de feb - 26 de mar, 5:30 - 5:55 p.m.	6212.102 EP
Los ma / ju,	24 de feb - 26 de mar, 6:30 - 6:55 p.m.	6212.103 EP
Los ma / ju,	24 de feb - 26 de mar, 7 - 7:25 p.m.	6212.104 EP
Los sá,	28 de feb - 28 de mar, 9:30 - 9:55 a.m.	6212.105 EP
Los sá,	28 de feb - 28 de mar, 10 - 10:25 a.m.	6212.106 EP
Los sá,	28 de feb - 28 de mar, 10:30 - 10:55 a.m.	6212.107 EP

Azul

Sesión 1

Los ma / ju,	13 de ene - 12 de feb,	7 - 7:25 p.m.	6411.101 EP
Los sá,	17 de ene - 14 de feb,	11 - 11:25 a.m.	6411.102 EP
Los sá,	17 de ene - 14 de feb,	11:30 - 11:55 a.m.	6411.103 EP

Sesión 2

Los ma / ju,	24 de feb - 26 de mar,	7 - 7:25 p.m.	6412.101 EP
Los sá,	28 de feb - 28 de mar,	11 - 11:25 a.m.	6412.102 EP
Los sá,	28 de feb - 28 de mar,	11:30 - 11:55 a.m.	6412.103 EP

Sesión 3

Los ma / ju,	7 de abr - 7 de mayo,	7 - 7:25 p.m.	6413.101 EP
Los sá,	11 de abr - 9 de mayo,	11 - 11:25 a.m.	6413.102 EP
Los sá,	11 de abr - 9 de mayo,	11:30 - 11:55 a.m.	6413.103 EP

Verde

Sesión 1

Los ma / ju,	13 de ene - 12 de feb,	7 - 7:25 p.m.	6511.101 EP
Los sá,	17 de ene - 14 de feb,	11 - 11:25 a.m.	6511.102 EP
Los sá,	17 de ene - 14 de feb,	11:30 - 11:55 a.m.	6511.103 EP

Sesión 2

Los ma / ju,	24 de feb - 26 de mar,	7 - 7:25 p.m.	6512.101 EP
Los sá,	28 de feb - 28 de mar,	11 - 11:25 a.m.	6512.102 EP
Los sá,	28 de feb - 28 de mar,	11:30 - 11:55 a.m.	6512.103 EP

Sesión 3

Los ma / ju,	7 de abr - 7 de mayo,	7 - 7:25 p.m.	6513.101 EP
Los sá,	11 de abr - 9 de mayo,	11 - 11:25 a.m.	6513.102 EP
Los sá,	11 de abr - 9 de mayo,	11:30 - 11:55 a.m.	6513.103 EP

Amarillo

Sesión 1

Los ma / ju,	13 de ene - 12 de feb,	6 - 6:25 p.m.	6311.101 EP
Los ma / ju,	13 de ene - 12 de feb,	6:30 - 6:55 p.m.	6311.102 EP
Los sá,	17 de ene - 14 de feb,	10:30 - 10:55 a.m.	6311.103 EP
Los sá,	17 de ene - 14 de feb,	11 - 11:25 a.m.	6311.104 EP

Sesión 2

Los ma / ju,	24 de feb - 26 de mar,	6 - 6:25 p.m.	6312.101 EP
Los ma / ju,	24 de feb - 26 de mar,	6:30 - 6:55 p.m.	6312.102 EP
Los sá,	28 de feb - 28 de mar,	10:30 - 10:55 a.m.	6312.103 EP
Los sá,	28 de feb - 28 de mar,	11 - 11:25 a.m.	6312.104 EP

Sesión 3

Los ma / ju,	7 de abr - 7 de mayo,	6 - 6:25 p.m.	6313.101 EP
Los ma / ju,	7 de abr - 7 de mayo,	6:30 - 6:55 p.m.	6313.102 EP
Los sá,	11 de abr - 9 de mayo,	10:30 - 10:55 a.m.	6313.103 EP
Los sá,	11 de abr - 9 de mayo,	11 - 11:25 a.m.	6313.104 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

✓ Escuela de Técnicas de Brazadas 2

TARIFAS DE CLASES DE ESCUELA DE TÉCNICAS DE BRAZADAS

martes/jueves sesiones

- Clases de 45 minutos, cuestan \$56R/\$75.50NR

Sesiones de miércoles y sábado

- Clases de 45 minutos, cuestan \$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,	6 de ene - 5 de feb,	5 - 5:45 p.m.	6601.101 BR
Los mi,	7 de ene - 4 de feb,	5 - 5:45 p.m.	6601.102 BR
Los sá,	10 de ene - 7 de feb,	9 - 9:45 a.m.	6601.103 BR
Los sá,	10 de ene - 7 de feb,	10 - 10:45 a.m.	6601.104 BR

Sesión 2

Los ma / ju,	17 de feb - 19 de mar,	5 - 5:45 p.m.	6602.101 BR
Los mi,	18 de feb - 18 de mar,	5 - 5:45 p.m.	6602.102 BR
Los sá,	21 de feb - 21 de mar,	9 - 9:45 a.m.	6602.103 BR

Los sá,	21 de feb - 21 de mar,	10 - 10:45 a.m.	6602.104 BR
Sesión 3			
Los ma / ju,	31 de mar - 30 de abr,	5 - 5:45 p.m.	6603.101 BR
Los mi,	1 de abr - 29 de abr,	5 - 5:45 p.m.	6603.102 BR
Los sá,	4 de abr - 2 de mayo,	9 - 9:45 a.m.	6603.103 BR
Los sá,	4 de abr - 2 de mayo,	10 - 10:45 a.m.	6603.104 BR

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

Sesión 1

Los ma / ju,	6 de ene - 5 de feb,	6 - 6:45 p.m.	6701.101 BR
Los mi,	7 de ene - 4 de feb,	6 - 6:45 p.m.	6701.102 BR
Los sá,	10 de ene - 7 de feb,	11 - 11:45 a.m.	6701.103 BR

Sesión 2

Los ma / ju,	17 de feb - 19 de mar,	6 - 6:45 p.m.	6702.101 BR
Los mi,	18 de feb - 18 de mar,	6 - 6:45 p.m.	6702.102 BR
Los sá,	21 de feb - 21 de mar,	11 - 11:45 a.m.	6702.103 BR

Sesión 3

Los ma / ju,	31 de mar - 30 de abr,	6 - 6:45 p.m.	6703.101 BR
Los mi,	1 de abr - 29 de abr,	6 - 6:45 p.m.	6703.102 BR
Los sá,	4 de abr - 2 de mayo,	11 - 11:45 a.m.	6703.103 BR

ESCUELA DE TÉCNICAS DE BRAZADAS EN EAGLE POINTE

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

Sesión 1

Los ma / ju,	13 de ene - 12 de feb,	5 - 5:45 p.m.	6611.101 EP
Los sá,	17 de ene - 14 de feb,	9 - 9:45 a.m.	6611.102 EP

Sesión 2

Los ma / ju,	24 de feb - 26 de mar,	5 - 5:45 p.m.	6612.101 EP
Los sá,	28 de feb - 28 de mar,	9 - 9:45 a.m.	6612.102 EP

Sesión 3

Los ma / ju,	7 de abr - 7 de mayo,	5 - 5:45 p.m.	6613.101 EP
Los sá,	11 de abr - 9 de mayo,	9 - 9:45 a.m.	6613.102 EP



PROGRAMAS ACUÁTICOS / BAILE

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

Sesión 1

Los ma / ju,	13 de ene - 12 de feb,	6 - 6:45 p.m.	6711.101	EP
Los sá,	17 de ene - 14 de feb,	10 - 10:45 a.m.	6711.102	EP

Sesión 2

Los ma / ju,	24 de feb - 26 de mar,	6 - 6:45 p.m.	6712.101	EP
Los sá,	28 de feb - 28 de mar,	10 - 10:45 a.m.	6712.102	EP

Sesión 3

Los ma / ju,	7 de abr - 7 de mayo,	6 - 6:45 p.m.	6713.101	EP
Los sá,	11 de abr - 9 de mayo,	10 - 10:45 a.m.	6713.102	EP

El rango de edad incluido con las descripciones de las clases de baile es una guía general. Los instructores recomendarán el nivel de clase apropiado para los estudiantes en función de sus destrezas. Se les puede pedir a los estudiantes que comienzan en una clase que se muevan a una clase distinta para poder igualar sus capacidades. Las clases con presentación / recital de invierno/primavera finalizarán con una presentación de primavera en mayo y tendrán un costo adicional para vestuario de \$75. Inscríbase temprano para aprovechar las tarifas de clase con descuento. Las tarifas de inscripción tardía se aplicarán a partir del 5 de enero y las tarifas para las clases aumentarán por \$10. La información indicada está sujeta a cambios. Para obtener las clases / información más actualizada, por favor visite c3gov.com/Recreation.

Improvisación en Movimiento

Una clase creativa donde los participantes exploran la autoexpresión a través de la improvisación guiada del baile y ejercicios de movimiento, combinando así diversos estilos de baile.

Con Presentaciones

Edades- 9 -13

Los lu, 12 de ene - 11 de mayo 4:30 - 5:30 p.m. \$95/\$105 1391.102 BR

*No habrá clase el 16 de marzo

Moderno

Aprende los fundamentos del baile moderno, el cual enfatiza la expresión, el movimiento natural y la libertad. Mucho menos estructurado que el ballet o el jazz.

Con Presentaciones

Edades- 13 -18

Los mi, 14 de ene - 13 de mayo 7 - 8 p.m. \$95/\$105 1391.103 BR

* No habrá clase el 18 de marzo

Contemporáneo

La clase de baile contemporáneo explora una fusión de estilos de baile, incluyendo ballet, jazz, baile moderno y lírico, enfatizando la versatilidad, la improvisación y la expresión de emociones a través del movimiento.

Con Presentaciones

Edad 9 - 14

Los mi, 14 de ene - 13 de mayo, 6 - 7 p.m. \$95/\$105 1571.101 BR



BAILE

Nivel Principiante de Jazz y Tap

Los participantes desarrollarán ritmo, coordinación y confianza mientras aprenden pasos básicos en un entorno divertido y alentador. Se requieren zapatos de jazz y de grifo.

Con Presentaciones

Edades 5 - 6

Los mi, 14 de ene - 13 de mayo 4:30 - 5:15 p.m. \$91/\$101 1701.101 EP

*No habrá clase el 18 de marzo

Los ju, 15 de ene - 14 de mayo 4:45 - 5:30 p.m. \$91/\$101 1751.101 BR

*No habrá clase el 19 de marzo

Movimiento Creativo

Esta clase le presenta a los niños los fundamentos del ballet, al brindar a los participantes una mayor conciencia y confianza del cuerpo. Los participantes, dentro de un entorno mixto, se mueven al ritmo de la música, al usar su imaginación y su energía. Se requieren zapatos de ballet. El tap ya no es parte de esta clase.

Sin Presentaciones

Edad 3

Los vi, 16 de ene - 15 de mayo, 9:45 - 10:15 a.m. \$70/\$80 1001.101 EP

*No habrá clase el 20 de marzo

Los vi, 16 de ene - 15 de mayo, 9:45 - 10:15 a.m. \$70/\$80 1051.101 BR

*No habrá clase el 20 de marzo

Edad 4

Los vi, 16 de ene - 15 de mayo, 10:15 - 10:45 a.m. \$70/\$80 1001.103 EP

*No habrá clase el 20 de marzo

Los vi, 16 de ene - 15 de mayo, 10:15 - 10:45 a.m. \$70/\$80 1051.102 BR

*No habrá clase el 20 de marzo

Con Presentaciones

Edad 4

Los lu, 12 de ene - 11 de mayo, 5:30 - 6 p.m. \$82/\$92 1051.103 BR

*No habrá clase el 16 de marzo

Los ma, 13 de ene - 12 de mayo, 5 - 5:30 p.m. \$82/\$92 1001.102 EP

*No habrá clase el 17 de marzo

Los mi, 14 de ene - 13 de mayo, 4:30 - 5 p.m. \$82/\$92 1051.104 BR

*No habrá clase el 18 de marzo

Ballet y Tap

Con Presentaciones

A los niños se les presenta los fundamentos del baile y pasan progresivamente a través de clases de baile, al desarrollar el equilibrio, los pasos, tres posiciones y el movimiento de los pies. Las clases mixtas enfatizan el divertirse y el expresarse a través del baile. Se requieren zapatos de grifo y de ballet.

Nivel Principiante

Edades 5 - 6

Los lu, 12 de ene - 11 de mayo, 6 - 6:45 p.m. \$91/\$101 1151.101 BR

*No habrá clase el 16 de marzo

Los lu, 12 de ene - 11 de mayo, 6:45 - 7:30 p.m. \$91/\$101 1151.102 BR

*No habrá clase el 16 de marzo

Lo ma, 13 de ene - 12 de mayo, 5:30 - 6:15 p.m. \$91/\$101 1101.101 EP

*No habrá clase el 17 de marzo

Los ma, 13 de ene - 12 de mayo, 6:15 - 7 p.m. \$91/\$101 1101.102 EP

*No habrá clase el 17 de marzo

Los mi, 14 de ene - 27 de mayo, 5 - 5:45 p.m. \$91/\$101 1151.103 BR

*No habrá clase el 18 de marzo

Los ju, 15 de ene - 14 de mayo, 5 - 5:45 p.m. \$91/\$101 1101.103 EP

*No habrá clase el 19 de marzo

Los vi, 16 de ene - 15 de mayo, 5:30 - 6:15 p.m. \$91/\$101 1101.104 EP

*No habrá clase el 20 de marzo

Nivel Intermedio (solamente por invitación de parte del instructor)

Edades 7 - 8

Los lu, 13 de ene - 11 de mayo, 6:30 - 7:15 p.m. \$91/\$101 1801.101 EP

*No habrá clase el 16 de marzo

Los ju, 15 de ene - 13 de mayo, 5:45 - 6:30 p.m. \$91/\$101 1851.101 BR

*No habrá clase el 19 de marzo

Jazz

Con Presentaciones

El jazz enseña elegancia, coordinación, fuerza, flexibilidad, musicalidad, equilibrio y es la base fundamental de todas las formas de baile. Se requieren zapatos de jazz.

Nivel Principiante

Edades 7 - 11

Los lu, 13 de ene - 11 de mayo, 7:30 - 8:30 p.m. \$95/\$105 1551.101 BR

*No habrá clase el 16 de marzo



BAILE

Pompones

Edades 8 - 12

Con Presentaciones

El programa pompones prepara a los participantes para equipos de baile de preparatoria, de universidad o profesionales. Las clases enseñan movimientos nítidos y exactos a través de combinaciones de baile y de pompones. Estas clases también se concentran en las muchas destrezas que requieren los equipos de baile, tales como saltos, brincos y giros. Se requieren zapatos de jazz.

Mini Pompones

Edades 5 - 7

Los vi, 12 de ene - 11 de mayo 5:30 - 6:15 p.m. \$91/\$101 1451.102 BR

*No habrá clase el 16 de marzo

Nivel Principiante

Los ju, 15 de ene - 14 de mayo 7:30 - 8:30 p.m. \$95/\$105 1451.101 BR

*No habrá clase el 19 de marzo

Los vi, 16 de ene - 15 de mayo 6:30 - 7:30 p.m. \$95/\$105 1401.102 EP

*No habrá clase el 20 de marzo

Baile Lírico

Edades 9 y mayores

Con Presentaciones

El baile lírico es un tipo popular de baile contemporáneo que fusiona los estilos modernos, jazz y ballet. Los participantes aprenden a sentir la música en esta forma desafiante y divertida de baile, al usar las emociones para transmitir la pasión de una canción o la historia de un baile. En esta clase mixta, los estudiantes pueden usar sandalias líricas, zapatos de ballet, zapatos de jazz o permanecer descubiertos. Se debe usar ropa no ajustada de ejercicio o de baile.

Los lu, 12 de ene - 11 de mayo 5:30 - 6:30 p.m. \$95/\$105 1301.101 EP

*No habrá clase el 16 de marzo

Los ju, 15 de ene - 14 de mayo 6:30 - 7:30 p.m. \$95/\$105 1391.101 BR

*No habrá clase el 19 de marzo

Hip Hop

Con Presentaciones

Muévete, baila y diviértete a lo grande mientras aprendes combinaciones básicas con los sonidos de la popular música hip hop con este baile de alta energía y de "estilo urbano".

Nivel Principiante

Edades 7 - 10

Los ju, 15 de ene - 14 de mayo 7 - 8 p.m. \$95/\$105 1201.101 EP

*No habrá clase el 19 de marzo

Los vi, 16 de ene - 15 de mayo 6:30 - 7:30 p.m. \$95/\$105 1251.101 BR

*No habrá clase el 20 de marzo

Nivel Intermedio (solamente por invitación de parte del instructor)

Edades 11 - 16

Los vi, 16 de ene - 15 de mayo 7:30 - 8:30 p.m. \$95/\$105 1261.101 BR

*No habrá clase el 20 de marzo

Nivel Avanzado (solamente por invitación de parte del instructor)

Los vi, 16 de ene - 15 de mayo 8:30 - 9:30 p.m. \$95/\$105 1291.101 BR

*No habrá clase el 20 de marzo

Fundamentos del Ballet

Con Presentaciones

Edad 4

Los Fundamentos del Ballet enfatiza la coordinación, la musicalidad, las destrezas básicas, etiqueta dentro del salón de clases, y el amor por la danza mientras se enseñan los primeros pasos de ballet. Se requieren zapatos de ballet.

Los ma, 13 de ene - 12 de mayo 4:30 - 5 p.m. \$82/\$92 1651.102 BR

*No habrá clase el 17 de marzo

Presentación al Ballet

Con Presentaciones

Edades 5 - 6

Presentación al Ballet enseña elegancia, coordinación, fortaleza, flexibilidad, musicalidad, equilibrio y es la base fundamental de todas las formas de baile. Se requieren zapatos de ballet.

Los ma, 13 de ene - 12 de mayo 5 - 5:45 p.m. \$91/\$101 1661.101 BR

*No habrá clase el 17 de marzo

Ballet Intermedio

Edades 7 - 8

El ballet intermedio enseña elegancia, coordinación, fuerza, flexibilidad, musicalidad, equilibrio y es la base fundamental de todas las formas de baile. Se requieren zapatos de ballet.

Los ma, 13 de ene - 12 de mayo 5:45 - 6:30 p.m. \$91/\$101 1671.101 BR

*No habrá clase el 17 de marzo

Los ju, 15 de ene - 14 de mayo 6 - 6:45 p.m. \$91/\$101 1601.101 EP

*No habrá clase el 19 de marzo

Ballet Avanzado

Por invitación de parte del instructor

El ballet avanzado enseña elegancia, coordinación, fortaleza, flexibilidad, musicalidad, equilibrio y es la base fundamental de todas las formas de baile. Se requieren zapatos de ballet.

Los ma, 13 de ene - 12 de mayo 6:45 - 7:45 p.m. \$95/\$105 1691.101 BR

*No habrá clase el 17 de marzo



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 una 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 línea 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 + 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 usted disfruta de diferentes géneros de música, desde música inspirada en ritmos latinos hasta los éxitos más populares de hoy.

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 Silver Sneakers 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 algunos 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.

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 permanecer 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® 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 / vi,

10:30 - 11:30 a.m.

Estudio #1 BR

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



ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Aqua Strength

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

Los mi / vi 8 - 9 a.m.

Alberca BR

River Walk

Esta clase 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 / mi / ju 10 - 10:45 a.m. **Alberca** BR

Aeróbicos en Agua Profunda

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

Los do 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**

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 en 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**





ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Yoga

Mejore la flexibilidad, la fuerza central y el equilibrio.

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

Nuestros entrenadores certificados a nivel nacional comenzarán con una evaluación de condición física individual y luego desarrollarán 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 revisar 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, del comportamiento adecuado en la sala de pesas y de la seguridad adecuada del equipo. Llame al 303-286-6835 para programar una sesión.

PROGRAMAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y DE BIENESTAR

Inscríbase para clases con pago en c3gov.com/Register

Campamento Relámpago de Entrenamiento Corporal

Edades 16 y mayores

Nuestros progresivos campamentos de entrenamiento incluyen pruebas de ejercicios al principio y al final del curso para evaluar el crecimiento. Trabaje en el desarrollo de fortaleza y resistencia cardiovascular por medio de una amplia variedad de equipos, formatos creativos y trabajo en equipo. La clase es impartida por un entrenador personal certificado que lo responsabiliza de su propio entrenamiento para ayudarlo a ver los resultados. ¡Disponibles para todos los niveles de acondicionamiento físico!

Los lu / mi, 2 de feb - 11 de mar 5:30 - 6:30 p.m. \$120/\$125 3171.101 BR

Pesas Rusas y Salto

Edades 16 y mayores

Esta clase de 45 minutos de duración está diseñada para comenzar con baja intensidad y aumentar gradualmente hasta alcanzar una intensidad alta. La clase consiste en usar un rodillo de espuma, seguido de una serie de ejercicios de saltar la cuerda y con pesas rusas. Habrá cuerdas para saltar disponibles, aunque puede traer su propia cuerda. Su entrenador está listo para poner a prueba sus límites físicos y mentales.

Los ma, 31 de mar - 5 de mayo 5:45 - 6:30 p.m. \$75/80 3553.101 BR

Yoga Paz y Restauración

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, 15 de ene - 5 de feb 7 - 8 p.m. \$45/50 3351.101 BR

Los ju, 2 de abr - 23 de abr 7 - 8 p.m. \$45/50 3352.101 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, 13 de ene - 17 de feb 6:30 - 8 p.m. \$45/\$50 3801.101 EP

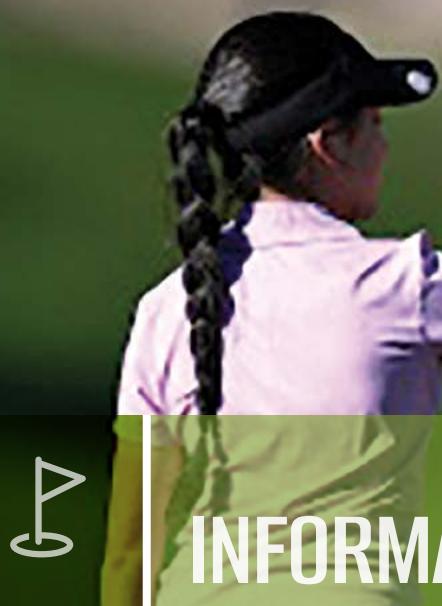
Los ma / ju, 13 de ene - 19 de feb 6:30 - 8 p.m. \$90/\$95 3801.102 EP

Los ju, 15 de ene - 20 de feb, 6:30 - 8 p.m. \$45/\$50 3801.103 EP

Los ma, 31 de mar - 5 de mayo 6:30 - 8 p.m. \$45/\$50 3802.101 EP

Los ma / ju, 31 de mar - 7 de mayo 6:30 - 8 p.m. \$90/\$95 3802.102 EP

Los ju, 2 de abr - 7 de mayo 6:30 - 8 p.m. \$45/\$50 3802.103 EP



INFORMACIÓN DEL PROGRAMA DE GOLF

RESERVE SU TEE TIME

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

Inscríbase en línea en **BuffaloRunGolfCourse.com** para poder participar en nuestro eClub. Suscríbase en línea en para 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
* Si el clima lo permite

TARIFAS DE USO DE CAMPO

Tarifas válidas hasta el 31 de diciembre de 2025

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 1 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
Range balls	\$4 pequeño	\$6 grande

* Los precios no incluyen los impuestos. Las reservas de Tee time se pueden hacer con 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 Privadas

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.

¡Asegúrese de preguntar acerca de los programas de 2026!





GIMNASIA

La inscripción para sesiones impartidas por padres de familia y de pre-gimnasia comienza el 2 de diciembre para Residentes y el 4 de diciembre para No Residentes. A partir del 29 de diciembre se aplicarán las tarifas de inscripción tardía y las tarifas de las clases aumentarán por \$10. Por favor inscríbase 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 un IEP para poder inscribirse en esta clase. La inscripción para esta clase iniciará el 5 de diciembre a partir de las 2 p.m. Por favor llame al 303-286-6814 para poder inscribise.

Los sá, 10 de ene - 21 de feb 4 - 4:45 p.m. \$32/\$42 2601.101 BR

Los sá, 14 de mar - 25 de abr 4 - 4:45 p.m. \$32/\$42 2602.101 BR

Impatriadas por Padres de Familia

Información de Inscripción para Clases Impatriadas por Padres de Familia y de Pre-Gimnasia

- Las inscripciones para residentes abren el 2 de diciembre a las 2 p.m.
- Las inscripciones para no residentes abren el 4 de diciembre a las 2 p.m.
- La inscripción temprana cierra el 28 de diciembre
- A partir del 29 de diciembre, se aceptan las inscripciones tardías si hay cupo. Se aplicará un cargo de \$10 por inscripción tardía.

Edades 2 - 4 con parent de familia

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

Los lu, 5 de ene - 16 de feb 9 - 9:45 a.m. \$32/\$42 2101.101 BR

Los lu, 5 de ene - 16 de feb 10 - 10:45 a.m. \$32/\$42 2101.102 BR

Los lu, 5 de ene - 16 de feb 2 - 2:45 p.m. \$32/\$42 2101.103 BR

Los mi, 7 de ene - 18 de feb 9 - 9:45 a.m. \$32/\$42 2101.104 BR

Los mi, 7 de ene - 18 de feb 10 - 10:45 a.m. \$32/\$42 2101.105 BR

Los vi, 9 de ene - 20 de feb 9:30 - 10:15 a.m. \$32/\$42 2101.106 BR

Los sá, 10 de ene - 21 de feb	9 - 9:45 a.m.	\$32/\$42	2101.107	BR
Los lu, 9 de mar - 20 de abr	9 - 9:45 a.m.	\$32/\$42	2102.101	BR
Los lu, 9 de mar - 20 de abr	10 - 10:45 a.m.	\$32/\$42	2102.102	BR
Los lu, 9 de mar - 20 de abr	2 - 2:45 p.m.	\$32/\$42	2102.103	BR
Los mi, 11 de mar - 22 de abr,	9 - 9:45 a.m.	\$32/\$42	2102.104	BR
Los mi, 11 de mar - 22 de abr	10 - 10:45 a.m.	\$32/\$42	2102.105	BR
Los vi, 13 de mar - 24 de abr	9:30 - 10:15 a.m.	\$32/\$42	2102.106	BR
Los sá 14 de mar - 25 de abr,	9 - 9:45 a.m.	\$32/\$42	2102.107	BR

</div



GIMNASIA

INSCRIPCIÓN TEMPRANA

Solamente niveles de Principiantes, Principiantes Avanzados e Intermedios

Sesión 1

- Las inscripciones para residentes abren el 23 de diciembre a las 2 p.m.
- Las inscripciones para no residentes abren el 25 de diciembre a las 2 p.m. (en línea solamente)
- La inscripción temprana cierra el 31 de diciembre
- A partir del 1 de enero, se aceptan las inscripciones tardías si hay cupo. Se aplicará un cargo de \$10 por inscripción tardía.

Sesión 2

- Las inscripciones para residentes abren el 24 de febrero a las 2 p.m.
- Las inscripciones para no residentes abren el 26 de febrero a las 2 p.m.
- La inscripción temprana cierra el 3 de marzo
- A partir del 4 de marzo, se aceptan las inscripciones tardías si hay cupo. Se aplicará un cargo de \$10 por inscripción tardía.

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, 5 de ene - 16 de feb 4:30 - 5:30 p.m. \$37/\$47 2301.101 BR

Los lu, 5 de ene - 16 de feb 5:30 - 6:30 p.m. \$37/\$47 2301.102 BR

Los lu, 5 de ene - 16 de feb 7:30 - 8:00 p.m. \$37/\$47 2301.103 BR

Los lu, 5 de ene - 16 de feb 7:30 - 8:00 p.m. \$37/\$47 2301.104 BR

Los mi, 7 de ene - 18 de feb 4:30 - 5:30 p.m. \$37/\$47 2301.105 BR

Los mi, 7 de ene - 18 de feb 6:30 - 7:30 p.m. \$37/\$47 2301.106 BR

Los mi, 7 de ene - 18 de feb 7:30 - 8:30 p.m. \$37/\$47 2301.107 BR

Los mi, 7 de ene - 18 de feb 7:30 - 8:30 p.m. \$37/\$47 2301.108 BR

Los sá, 10 de ene - 21 de feb 1 - 2 p.m. \$37/\$47 2301.109 BR

Los lu, 9 de mar - 20 de abr 4:30 - 5:30 p.m. \$37/\$47 2302.101 BR

Los lu, 9 de mar - 20 de abr 5:30 - 6:30 p.m. \$37/\$47 2302.102 BR

Los lu, 9 de mar - 20 de abr 7:30 - 8:30 p.m. \$37/\$47 2302.103 BR

Los lu, 9 de mar - 20 de abr 7:30 - 8:30 p.m. \$37/\$47 2302.104 BR

Los mi, 11 de mar - 22 de abr 4:30 - 5:30 p.m. \$37/\$47 2302.105 BR

Los mi, 11 de mar - 22 de abr 6:30 - 7:30 p.m. \$37/\$47 2302.106 BR

Los mi, 11 de mar - 22 de abr 7:30 - 8:30 p.m. \$37/\$47 2302.107 BR

Los mi, 11 de mar - 22 de abr 7:30 - 8:30 p.m. \$37/\$47 2302.108 BR

Los sá, 14 de mar - 25 de abr 1 - 2 p.m. \$37/\$47 2302.109 BR

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 progresar a maniobras más difíciles. Esta clase enfatiza la forma, la posición del cuerpo y la conexión de destrezas. Se debe obtener la aprobación del instructor para poder inscribirse.

Los lu, 5 de ene - 16 de feb 4:30 - 5:30 p.m. \$37/\$47 2311.101 BR

Los lu, 5 de ene - 16 de feb 6:30 - 7:30 p.m. \$37/\$47 2311.102 BR

Los mi, 7 de ene - 18 de feb 5:30 - 6:30 p.m. \$37/\$47 2311.103 BR

Los sá, 10 de ene - 21 de feb 1 - 2 p.m. \$37/\$47 2311.104 BR

Los lu, 9 de mar - 20 de abr 4:30 - 5:30 p.m. \$37/\$47 2312.101 BR

Los lu, 9 de mar - 20 de abr 6:30 - 7:30 p.m. \$37/\$47 2312.102 BR

Los mi, 11 de mar - 22 de abr 5:30 - 6:30 p.m. \$37/\$47 2312.103 BR

Los sá, 14 de mar - 25 de abr 1 - 2 p.m. \$37/\$47 2312.104 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, 5 de ene - 16 de feb 6 - 7:30 p.m. \$46/\$56 2321.101 BR

Los mi, 7 de ene - 18 de feb 6 - 7:30 p.m. \$46/\$56 2321.102 BR

Los sá, 10 de ene - 21 de feb 2 - 3:30 p.m. \$46/\$56 2321.103 BR

Los lu, 9 de mar - 20 de abr 6 - 7:30 p.m. \$46/\$56 2322.101 BR

Los mi, 11 de mar - 22 de abr 6 - 7:30 p.m. \$46/\$56 2322.102 BR

Los sá, 14 de mar - 25 de abr 2 - 3:30 p.m. \$46/\$56 2322.103 BR



GIMNASIA

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 la barra y la técnica adecuada para un salto de voltereta. Despues de dominar las destrezas, los participantes memorizarán combinaciones para formar rutinas. Se debe obtener la aprobación del instructor para poder inscribirse.

Los vi, 9 de ene - 20 de feb, 5:30 - 7:30 p.m. \$57/\$68 2331.101 BR

Los sá, 10 de ene - 21 de feb, 2 - 4 p.m. \$57/\$68 2331.102 BR

Los vi, 13 de mar - 24 de abr, 5:30 - 7:30 p.m. \$57/\$68 2332.101 BR

Los sá, 14 de mar - 25 de abr, 2 - 4 p.m. \$57/\$68 2332.102 BR

Nivel Principiante para Niños

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, 9 de ene - 20 de feb 4:30 - 5:30 p.m. \$37/\$47 2341.101 BR

Los vi, 9 de ene - 20 de feb 4:30 - 5:30 p.m. \$37/\$47 2341.102 BR

Los vi, 13 de mar - 24 de abr 4:30 - 5:30 p.m. \$37/\$47 2342.101 BR

Los vi, 13 de mar - 24 de abr 4:30 - 5:30 p.m. \$37/\$47 2342.102 BR

Nivel Avanzado para Niños

Edades 6 - 17

Se basa en destrezas dominadas en la instrucción de nivel de presentación y progres a maniobras más difíciles. Esta clase enfatiza la forma, la posición del cuerpo y la conexión de destrezas. Se debe obtener la aprobación del instructor para poder inscribirse.

Los vi, 9 de ene - 20 de feb 5:30 - 7:30 p.m. \$57/\$68 2351.101 BR

Los vi, 13 de mar - 24 de abr 5:30 - 7:30 p.m. \$57/\$68 2352.101 BR

EQUIPOS CARA

Los equipos CARA ofrecen la oportunidad de competir en gimnasia. La inscripción para todos los programas de nivel de equipo CARA inicia el 3 de diciembre para residentes y el 5 de diciembre para no residentes. Hay un cargo adicional de \$10 para inscribirse en las clases dentro de una semana de la fecha de inicio.

Equipo CARA de Gimnasia para Niños

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. Solamente por invitación de parte del instructor.

Los mi, 7 de ene - 28 de ene 7:30 - 9:30 p.m. \$57/\$68 2421.101 BR

Los mi, 4 de feb - 25 de feb, 7:30 - 9:30 p.m. \$57/\$68 2422.101 BR

Los mi, 4 de mar - 25 de mar 7:30 - 9:30 p.m. \$57/\$68 2423.101 BR

Los mi, 1 de abr - 29 de abr, 7:30 - 9:30 p.m. \$71/\$85 2424.101 BR

Los vi, 2 de ene - 30 de ene 5:30 - 7:30 p.m. \$71/\$85 2431.101 BR

Los vi, 6 de feb - 27 de feb 5:30 - 7:30 p.m. \$57/\$68 2432.101 BR

Los vi, 6 de mar - 27 de mar 5:30 - 7:30 p.m. \$57/\$68 2433.101 BR

Los vi, 3 de abr - 24 de abr 5:30 - 7:30 p.m. \$57/\$68 2434.101 BR

Equipo Obligatorio CARA de Gimnasia para Niñas Nivel 3 y 4

Edades 6 - 17

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, el espíritu deportivo, el estado físico y el establecimiento de metas. Solamente por invitación de parte del instructor.

Los ma/ju, 6 de ene - 29 de ene 5 - 7 p.m. \$132/\$158 2401.101 BR

Los ma / ju, 3 de feb - 26 de feb 5 - 7 p.m. \$132/\$158 2402.101 BR

Los ma / ju, 3 de mar - 31 de mar 5 - 7 p.m. \$149/\$179 2403.101 BR

Los ma / ju, 2 de abr - 30 de abr 5 - 7 p.m. \$149/\$179 2404.101 BR

Equipo CARA de Gimnasia de Niveles Opcionales para Niñas

Edades 6 - 17

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, el espíritu deportivo, el estado físico y el establecimiento de metas.

Los ma / ju, 6 de ene - 29 de ene 7 - 9:30 p.m. \$144/\$173 2411.101 BR

Los ma / ju, 3 de feb - 26 de feb 7 - 9:30 p.m. \$144/\$173 2412.101 BR

Los ma / ju, 3 de mar - 31 de mar 7 - 9:30 p.m. \$162/\$194 2413.301 BR

Los ma / ju, 2 de abr - 30 de abr 7 - 9:30 p.m. \$162/\$194 2414.101 BR



ADAPTIVA: S.O.A.R.

QUÉ PONERSE 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. Los 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 capacidad pueden tomar las clases particulares. Para las inscripciones en clases particulares, llame al 303-289-3789.

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

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 303-289-3674

Tiro al Arco

Edades 8 - 13

Ofreceremos una experiencia de tiro con arco al aire libre divertida, segura, educativa y adaptable y con objetivos en 3D para atletas de cualquier capacidad y nivel de destreza. Los participantes tendrán la oportunidad de disparar arcos compuestos en un campo de tiro local. Nos reuniremos en el Campo de Tiro con Arco (Archery Range) de Rocky Mountain Arsenal Archery Range.

Mi 22 de abr, 5 - 7 p.m.

\$15/\$20 7504.101 EP

Creaciones de Arte

Edades 7 y mayores

Vamos a traer una variedad de materiales para crear una hermosa pieza de arte.

Mi 11 de mar 5 - 7 p.m.

\$8/\$10 7811.101 BR

Luvin Arms Animal Sanctuary (Santuario de Animales)

Edades 5 y mayores

Esta se trata de una experiencia inmersiva en la que podrás forjar conexiones profundas con los diversos animales de granja residentes de la comunidad de Luvin Arms, la cual abarca 11 distintas especies. Podrás acercarte y disfrutar de abrazar a algunos de los animales. ¿Quién no querría un abrazo de una vaca?

Sá 11 de abr 10 a.m. - 2 p.m.

\$5/\$10 7811.102 BR

Entrenamiento de Acondicionamiento Físico

Edades 14 y mayores

¿Necesita mejorar su acondicionamiento físico en general? Por favor comuníquese con Justin Layden, Supervisor de Acondicionamiento Físico, para hablar acerca de las opciones de entrenamiento personal a precios accesibles al llamar al 303-289-3762 o bien en jlayden@c3gov.com.

Gimnasia Adaptativa

Edades 4 - 17

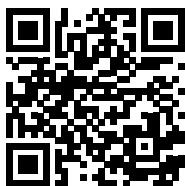
Este programa adaptativo permite a los niños con discapacidades participar en la gimnasia. Se requiere de un IEP para esta clase. La inscripción iniciará el 5 de diciembre a partir de las 2 p.m. Por favor llame al 303-286-6814 para poder inscribirse.

Los sá, 10 de ene - 21 de feb 4 - 4:45 p.m. \$32/\$42 2601.101 BR

Los sá, 14 de mar - 25 de abr 4 - 4:45 p.m. \$32/\$42 2602.101 BR



PARQUES Y SENDEROS



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 conectarán 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

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

del Guardaparques, visite nuestra página web en c3gov.com/parks-trails/park-rangers.



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 softbol	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	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.



DEPORTES JUVENILES

¡Desarrolla el trabajo en equipo, aprende la deportividad, establece amistades y mantente activo!

Básquetbol Juvenil | JUNIOR NUGGETS

¡Encesta la diversión con Commerce City y los Nuggets de Denver en 2026! Todos los participantes recibirán una camiseta de los Denver Nuggets y una entrada gratis para ver un partido de los Denver Nuggets en Ball Arena. Se puede encontrar información adicional en teamsideline.com/ Commercecity

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

Mejora las destrezas del básquetbol a través de la práctica y de los partidos en este programa emocionante, desafiante y de ritmo rápido. Los jugadores se enfocan en mejorar los fundamentos del dominio del balón, el pase del balón, y del lanzamiento a la canasta mientras aprenden las distintas estrategias de jugar a la defensa y efectuar maniobras ofensivas. Los equipos se reúnen dos veces por semana por la noche para practicar (día / hora determinada por el entrenador). Los partidos se llevan a cabo los sábados por la mañana en Bison Ridge Recreation Center.

División III – Grados 3 - 4 (Niños) \$96/\$115 5001.103

División III – Grados 3 - 4 (Niñas) \$96/\$115 5001.104

División IV – Grados 5 - 6 (Niños) \$96/\$115 5001.105

División IV – Grados 5 - 6 (Niñas) \$96/\$115 5001.106

- Inscripciones: 4 de nov - 5 de dic

- Las prácticas comenzarán: La semana del 5 de ene

- Habrá una tarifa de \$15 por inscripciones tardías realizadas después del 5 de diciembre

DEPORTES DE PRIMAVERA

Liga de Voleibol Juvenil

Grados 2 - 8

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

Grados 2 - 4 \$72/\$86 5101.101

Grados 5 - 6 \$72/\$86 5101.103

Grados 7 - 8 \$72/\$86 5101.102

- Inscripciones: 2 de dic - 1 de mar

- Las prácticas comenzarán: Semana del 9 de mar

- Habrá una tarifa de \$10 por inscripciones tardías realizadas después del 1 de marzo

Fútbol Juvenil

Fútbol Mixto División I

Kindergarten - Primer Grado

Este divertido programa para principiantes presenta las destrezas básicas y los fundamentos del fútbol, incluyendo el dominio del balón, el pase de balón y a tirar a la meta. Este programa se reúne una vez a la semana para practicar (días y horas determinados por el entrenador) y los partidos se juegan los sábados por la mañana en el Dick's Sporting Goods Park.

Kindergarten - Primer Grado

\$72/\$86 5201.101

- Inscripciones: 2 de dic - 1 de mar

- Las prácticas comenzarán: Semana del 16 de mar

- Habrá una tarifa de \$10 por inscripciones tardías realizadas después del 1 de marzo

FÚTBOL MIXTO DIVISIÓN II

Grados 2 - 3

Los participantes aprenden a dominar el balón, a pasar, a recibir pases y a tirar a la meta en un divertido entorno de juego. Este programa se reúne dos veces por semana para practicar (días y horas determinados por el entrenador) y los partidos se llevan a cabo los sábados por la mañana en Dick's Sporting Goods Park.

Grados 2 - 3

\$72/\$86 5201.102

- Inscripciones: 2 de dic - 1 de mar

- Las prácticas comenzarán: Semana del 16 de mar

- Habrá un cargo de \$10 por inscripciones tardías realizadas después del 1 de marzo

FÚTBOL MIXTO DIVISIÓN III

Grados 4 - 5

Este emocionante y desafiante programa desarrolla aún más los fundamentos de las destrezas futbolísticas, y también promueve el trabajo en equipo y la buena deportividad. A este nivel se agregan porteros a los juegos y se desarrolla el conocimiento de estrategias ofensivas y defensivas. Los equipos se reúnen dos veces a la semana para practicar (días y horas determinados por el entrenador) y los partidos se juegan los sábados por la mañana en el Dick's Sporting Goods Park.

GRADOS 4 - 5

\$72/\$86 5201.103

- Inscripciones: 2 de dic - 1 de mar

- Las prácticas comenzarán: Semana del 16 de mar

- Habrá una tarifa de \$10 por inscripciones tardías realizadas después del 1 de marzo



DEPORTES JUVENILES

Nuestra Filosofía de Deportes Juveniles

Nuestro objetivo es 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.

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 desee volver a jugar. Por favor visite c3gov.com/Sports y complete un formulario de interés. Solicite aquí:



PROGRAMAS DEPORTIVOS SUPERTOTS (SÚPER CHIQUITINES) DE SKYHAWKS DE 2026

Los programas deportivos de SuperTots Sports son una excelente oportunidad para que los niños de 2 - 4 años jueguen en un divertido entorno deportivo. Nos enfocamos en destreza tales como escuchar, seguir instrucciones, así como en los colores, los números y mucho más. Para obtener más información, visite skyhawks.com. Los programas de SuperTots están basados en la progresión con la meta de que los participantes se "gradúen" al siguiente nivel a medida que crecen. Nuestros programas incluyen una clase gratuita de prueba, así que, si no queda satisfecho después de la primera clase, puede cancelar y recibir un reembolso completo.

Soccer Tots (Pequeños Futbolistas)

Edades: 2 - 4

iSoccerTots 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.

Edades 2 - 3

Los vi, 16 de ene - 20 de feb 9:30 - 10:30 a.m. \$89 5501.215 BR

Edades 3 - 4

Los vi, 16 de ene - 20 de feb 10:30 - 11:30 a.m. \$89 5501.216 BR

- Fecha Límite de Inscripción: 2 de dic - 15 de ene

- Habrá una tarifa de \$10 por inscripciones tardías realizadas después del 15 de ene

Hoopster Tots (Pequeños Basquetbolistas)

Edades: 2 - 4

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.

Edades 2 - 3

Los vi, 27 de feb - 3 de abr, 10-10:50 a.m. \$89 5501.219 BR

Edades 3 - 4

Los vi, 27 de feb - 3 de abr, 11-11:50 a.m. \$89 5501.220 BR

- Inscripciones 2 de dic - 26 de feb
- Habrá una tarifa de \$10 por inscripciones tardías realizadas después del 26 de febrero

BaseballTots (Pequeños Beisbolistas)

Edades: 2 - 4

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 el amor por el juego!

Edades 2 - 3

Los vi, 10 de abr - 15 de mayo 10-10:50 a.m. \$89 5501.223 Fronterra Park

Edades 3 - 4

Los vi, 10 de abr - 15 de mayo 11-11:50 a.m. \$89 5501.224 Fronterra Park

- Fecha Límite de Inscripción: 2 de dic - 9 de abr
- Habrá una tarifa de \$10 por inscripciones tardías realizadas después del 9 de abril

PROVEEDORES LOCALES DE DEPORTES JUVENILES

Commerce City colabora con varias organizaciones para poder ofrecer una amplia gama de deportes a los jóvenes de nuestra comunidad. Estos programas no están afiliados con el departamento de Parques y Recreación de Commerce City.

Commerce City Youth Athletics (CCYA)

- Raiders Tackle Football (Otoño)
 - Daniel Montez - 303.406.3095 o bien cc_raider@msn.com
- Lady Raiders Equipo de Porristas (Otoño)
 - Sonia Montez - 303.523.2281 o bien ccyacheer@hotmail.com
- Softbol de Niñas (Primavera)
 - Denise Kaza - 720.434.6559 o bien dcd204@msn.com



DEPORTES JUVENILES/DEPORTES PARA ADULTOS

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

Programas de Primavera y Otoño de Brighton Youth Baseball & Softball Association (BYBSA) Béisbol y Sóftbol Competitivo

(Edades 7 - 14)

- <https://www.bybsa.net/home>
- 303-720-3006
- Cory Moul: execdirector@bybsa.net

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 sus tarifas antes de las reuniones de la liga en Bison Ridge Recreation Center o en Eagle Pointe Recreation Center. 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
Softball de Verano	Marzo	Mayo	Julio
Voleibol de Verano al Aire Libre	Abril	Junio	Agosto
Básquetbol de Verano	Junio	Julio	Septiembre
Softball de Otoño	Julio	Agosto	Octubre

ILista de Jugadores Individuales

¿Le interesa practicar un deporte, pero no tiene equipo? Apúntese en la lista de jugadores individuales. Cada equipo inscrito 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 para hombres de Básquetbol de Invierno en Bison Ridge

- Los miércoles, 6 - 9:30 p.m.
- Fecha Límite para Inscribirse: 29 de diciembre
- Reunión de Liga: 17 de diciembre a las 7 p.m. en Bison Ridge
- Los primeros seis equipos en inscribirse tienen un cupo en la liga.
- La liga comienza el 7 de enero
- Temporada de 10 partidos. Precios \$700/\$725
- Llame al 303-289-3706 para obtener más información.

Liga de Voleibol de Invierno en Bison Ridge, Mixta

- Los lunes por la noche - 6 - 9:30 p.m.
- Fecha Límite para Inscribirse: 29 de diciembre
- Reunión de Liga: 17 de diciembre a las 6 p.m. en Bison Ridge
- Los primeros seis equipos en inscribirse tienen un cupo en la liga.
- La liga comienza el 12 de enero
- Temporada de 10 partidos. Precios \$300/\$325
- Llame al 303 289-3706 para obtener más información.

Liga de Softball de Verano - Mixta

Forme un equipo de cinco hombres y cinco mujeres para la liga de softbol mixta para adultos, la cual comienza en mayo. Un representante del equipo debe asistir a la reunión de la liga en Eagle Pointe Recreation Center el miércoles 15 de abril a las 6:00 p.m. Los partidos se jugarán en Pioneer Park. Llame al 303-289- 3706 para obtener información.

La Liga Mixta de los miércoles comienza el 6 de mayo

\$675 / \$700 (10 Partidos)



CENTROS DEPORTIVOS

Liga de Softball de Verano - Hombres

Únase a la diversión de noches de softball para hombres a partir de abril. Un representante del equipo debe asistir a la reunión de la liga en Eagle Pointe Recreation Center el miércoles 1 de abril a las 6:00 p.m. Los partidos se jugarán en Pioneer Park. Llame al 303-289-3706 para obtener información.

La Liga E-Rec de los martes comienza el 5 de mayo

La Liga Industrial de los jueves comienza el 7 de mayo

\$675 / \$700 (10 Partidos)

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, 5952 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 - ficha para 15 lanzamientos
- \$15 - precio especial efectivo para 10 fichas
- \$30 por media hora (por puesto)
- \$50 por hora (por puesto)

Horario de Primavera, 4 de abr - 23 de mayo

- De lu - vi, 4 - 8 p.m.
- De sá - do, mediodía - 5 p.m.

Horario de Verano, 24 de mayo - 1 de ago

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

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

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

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

- De ju - vi, 4 - 8 p.m.
- De sá - 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.

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 para 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 un grupo para organizar un torneo, un juego o una práctica. Para reservar una instalación, llame al 303-289-3706.

Pioneer Park, 5902 Holly St.

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

Fairfax Park, 6850 Fairfax St.

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

Municipal Services Center, 8602 Rosemary St.

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

Fronterra Park, 10020 Joplin St.

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

River Run Park, 11515 Oswego St.

Dos campos multipropósito 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 multipropósito de fútbol americano / fútbol (Campos de práctica)

Villages East Park, 11698 Chambers Rd.

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

**JAU LAS DE BATEO
EN PIONEER PARK**

Prepárate para tu próximo partido, practica tu swing o diviértete con amigos. Las jaulas de bateo en Pioneer Park (5902 Holly St.) tienen siete jaulas con luces con máquinas lanzadoras duales que brindan varias velocidades para béisbol y softbol.

Primavera 4/4-5/23 De lu-vi • 4-8 p.m. De sá-do • 12-5 p.m.	Verano 5/24-8/1 De lu-vi • 3-8:30 p.m. De sá-do • Mediodía-8 p.m.
---	---



SERVICIOS JUVENILES

PROGRAMAS PARA NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR

Discovery Kids (Descubrimiento Infantil)

Edades 3 - 5

¡Discovery Kids es una sesión de clase interactiva con enfoque en la construcción de destrezas, en la independencia y en la diversión práctica!

Los ma, mi, ju;	6 - 29 de ene	2 - 4 p.m.	\$130/\$160	7151.101	BR
Los ma, mi, ju;	3 - 26 de feb	2 - 4 p.m.	\$130/\$160	7152.101	BR
Los ma, mi, ju;	3 - 19 de mar	2 - 4 p.m.	\$115/\$145	7153.101	BR
Los ma, mi, ju;	7 - 30 de abr	2 - 4 p.m.	\$130/\$160	7154.101	BR
Los ma, mi, ju;	5 - 21 de mayo	2 - 4 p.m.	\$115/\$145	7155.101	BR

Tots y Fam (Peques y Familia)

Edades 2.5 - 4 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 padres de familia, abuelo, tía o tío, todos están cordialmente invitados a unirse a la diversión. Cada sesión incluye juegos, música, actividades creativas y mucho más - todo diseñado para despertar la curiosidad y fortalecer los lazos.

Los lu, 5 - 19 de ene	9 - 9:45 a.m.	\$20/\$25	7181.102	BR
Los lu, 9 - 23 de feb	9 - 9:45 a.m.	\$20/\$25	7182.102	BR
Los lu, 2 - 16 de mar	9 - 9:45 a.m.	\$20/\$25	7183.102	BR
Los lu, 6 - 20 de abr	9 - 9:45 a.m.	\$20/\$25	7184.102	BR

Rincón Infantil (Kids Corner)

Edades 3 - 5

Nuestros programas Kids Corner permiten a los participantes crear nuevas experiencias al ser creativos, al descubrir sus aficiones, y al poner en práctica sus dones naturales con nuestros programas.

Los lu, 5 - 9 de ene	10 - 10:45 a.m.	\$20/\$25	7181.101
----------------------	-----------------	-----------	----------

2/9-2/23	lu	10-10:45 a.m.	\$20/\$25	7182.101	BR
3/2-3/16	lu	10-10:45 a.m.	\$20/\$25	7183.101	BR
4/6-4/20	lu	10-10:45 a.m.	\$20/\$25	7184.101	BR

Días en el Parque - Padre de Familia y Niño

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

Acompáñenos en un parque distinto cada semana de mayo para disfrutar de arte, de juegos al aire libre y de diversión. Los siguientes Días en el Parque destacarán los parques de la zona norte de la ciudad.

Los lu, 4 - 18 de mayo	9 - 9:45 a.m.	\$20/25	7185.102
------------------------	---------------	---------	----------

Parques de la zona norte

4 de mayo - Turnberry Park

11 de mayo - Frontera Park

18 de mayo - River Run Park

Días en el Parque - Padre de Familia y Niño

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

Acompáñenos en un parque distinto cada semana de mayo para disfrutar de arte, de juegos al aire libre y de diversión. Los siguientes Días en el Parques destacarán los parques de toda la zona sur de la Ciudad.

Los mi,	6 - 20 de mayo,	9 - 9:45 a.m.	\$20/\$25
---------	-----------------	---------------	-----------

7115.101 Parques de la zona sur

6 de mayo - Monaco Park

13 de mayo - Fairfax Park

20 de mayo - Monaco Park

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 lu, 2 de feb - 9 de mar	5 - 6 p.m.	\$50/\$55	7291.101	BR
-----------------------------	------------	-----------	----------	----



SERVICIOS JUVENILES

Amazing Tots (Asombrosos Pequeñitos)

Edades 1.5 - 2.5

Los niños participan en actividades físicas estructuradas que incluyen 5 multi-deportes, reconocimiento de colores, clasificación de formas geométricas, identificación de letras y experiencias de vocabulario de acción.

Los ju, 8 - 29 de ene	2 - 2:30 p.m.	\$60/\$65	7161.101	BR
Los ju, 5 - 26 de feb	2 - 2:30 p.m.	\$60/\$65	7162.101	BR
Los ju, 5 - 19 de mar	2 - 2:30 p.m.	\$50/\$55	7163.101	BR
Los ju, 2 - 30 de abr	2 - 2:30 p.m.	\$60/\$65	7164.101	BR
Los ju, 7 - 28 de mayo	2 - 2:30 p.m.	\$60/\$65	7165.101	BR

Amazing Athletes (Asombrosos Atletas)

Edades 3 - 6

Las clases incluyen diez deportes diferentes, desarrollo de destrezas de motricidad, descubrimiento corporal, nutrición e identificación muscular.

Los ju, 8 - 29 de ene	1 - 1:45 p.m.	\$70/\$75	7161.102	BR
Los ju, 5 - 26 de feb,	1 - 1:45 p.m.	\$70/\$75	7162.102	BR
Los ju, 5 - 19 de mar	1 - 1:45 p.m.	\$60/\$65	7163.102	BR
Los ju, 2 - 30 de abr	1 - 1:45 p.m.	\$70/\$75	7164.102	BR
Los ju, 7 - 28 de mayo	1 - 1:45 p.m.	\$70/\$75	7165.102	BR



Little Sparks (Chispitas)

Edades 3 - 5

Cada viernes tendremos un tipo distinto de clase de acrecentamiento para su pequeño. A continuación, se muestran las tres descripciones de cada clase.

Tiny Chefs (Pequeños Chefs)

Póngale sabor a la diversión con un cuento seguido de la preparación de un delicioso bocadillo.

Book Buddies (Amigos Lectores)

Leamos un libro con amigos y tomemos un sabroso bocadillo.

Kiddo Lab (Laboratorio Infantil)

Vamos a entrar en acción y crear.

Los vi, 9 - 23 de ene	10 - 10:45 a.m.	\$20/\$25	7191.101	BR
Los vi, 6 - 20 de feb	10 - 10:45 a.m.	\$20/\$25	7192.101	BR
Los vi, 6 - 20 de mar	10 - 10:45 a.m.	\$20/\$25	7193.101	BR
Los vi, 10 - 24 de abr	10 - 10:45 a.m.	\$20/\$25	7194.101	BR
Los vi, 8 - 22 de mayo	10 - 10:45 a.m.	\$20/\$25	7195.101	BR

Junior Jam

Edades 3 - 5

¡Salgan a disfrutar de una noche mientras nosotros mantenemos a los niños entretenidos con juegos, artesanías, música y cuentos! Se divertirán a lo grande en un entorno seguro y participativo mientras ustedes se toman un muy merecido descanso. Por favor tenga en cuenta que: Si su hijo(a) aún no sabe usar el baño de manera independiente, le pedimos amablemente que un parente de familia permanezca en el centro recreativo durante el programa.

Año Nuevo, Poderes Nuevos

Vi 9 de ene	6 - 8:30 p.m.	\$15/\$20	7171.101	BR
-------------	---------------	-----------	----------	----

Gran Pijamada * usa tu pijama*

Vi 30 de ene	6 - 8:30 p.m.	\$15/\$20	7171.102	BR
--------------	---------------	-----------	----------	----

Carnaval de la Bondad

Vi 13 de feb	6 - 8:30 p.m.	\$15/\$20	7172.101	BR
--------------	---------------	-----------	----------	----

Bonanza de Libros

Vi 27 de feb	6 - 8:30 p.m.	\$15/\$20	7172.102	BR
--------------	---------------	-----------	----------	----

Suerte y Aventuras

Vi 13 de mar	6 - 8:30 p.m.	\$15/\$20	7173.101	BR
--------------	---------------	-----------	----------	----

¡Bienvenida Primavera!

Vi 10 de abr	6 - 8:30 p.m.	\$15/\$20	7174.101	BR
--------------	---------------	-----------	----------	----

Guardianes del Planeta

Vi 24 de abr	6 - 8:30 p.m.	\$15/\$20	7174.102	BR
--------------	---------------	-----------	----------	----

Artesanías en Flor

Vi 8 de mayo	6 - 8:30 p.m.	\$15/\$20	7175.101	BR
--------------	---------------	-----------	----------	----

Luau de Inicio de Verano

Vi 22 de mayo	6 - 8:30 p.m.	\$15/\$20	7175.102	BR
---------------	---------------	-----------	----------	----



SERVICIOS JUVENILES

PROGRAMAS FAMILIARES

Baile de Papás e Hijas - Gala del Hada de Azúcar

Para niñas edades de 4 - 17 con figura paterna adulto

Giren por el Castillo de Caramelo en una velada llena de brillo, dulces y recuerdos inolvidables. Disfruten de una noche de baile acompañada de refrigerios ligeros. Por favor inscriba a cada participante por separado. Vea el anuncio en la página 8.

Vi 6 de feb 6 - 9 p.m. \$21/\$26/persona 7751.101 BR

Té con mi Mamá - Kentucky Derby

Para niños en edades de 3+ con figura materna adulta

¡Entren en el encanto del Kentucky Derby en nuestra tarde de Té con Mi Mamá! Luzcan sus adornos más elegantes, sombreros grandes y moñitos para una tarde llena de elegancia sureña y diversión al estilo Derby. Juntos, usted y su pequeño disfrutarán de postrecitos, té refrescante y actividades inspiradas en el Derby.

Sá 2 de mayo, 11 a.m.-1 p.m. \$15/\$20/persona 7753.101 BR

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 señas básicas de ASL para palabras y frases cotidianas a través de canciones y cuentos infantiles populares. El precio es por familia. Por favor inscriba solamente a una persona.

Sá 24 de ene 10 - 11 a.m. \$5/\$10 7071.101 BR

Sá 28 de feb, 10 - 11 a.m. \$5/\$10 7072.101 BR

Sá 25 de abr 10 - 11 a.m. \$5/\$10 7073.101 BR

Sá 16 de mayo 10 - 11 a.m. \$5/\$10 7074.101 BR



Cómo Criar a los Hijos para el Éxito: Estructura Courageous Parents (Valientes Padres de Familia)

Edades 18 y mayores

La Dra. Chrissy Chard, capacitadora y educadora de crianza de hijos, guiará a los padres de familia a través de lo último en desarrollo infantil, en regulación de las emociones y en destrezas de comunicación efectiva. Obtendrá un conjunto de herramientas y estrategias que puede aplicar en su vida familiar de manera inmediata. Nota: Esta clase ofrece una opción servicios de guardería por \$10 adicionales para niños de 6 meses y mayorcitos.

Compresión del Agobio: El Impacto de Su Sistema Nervioso en la Crianza de Sus Hijos

Ju 19 de mar, 6 - 7:30 p.m. \$21/\$25 7091.302 BR

Crianza de Hijo en Tiempos de Emociones Intensas: Soltar la Vergüenza, la Culpa y la Ira con Compasión

Mi 8 de abr, 6 - 7:30 p.m. \$21/\$25 7091.301 BR

Día de San Valentín con Mamá

Edades 7 - 12 de cualquier género con figura femenina adulta

Acompáñanos para una noche de diversión, comida y conexión, organizada por la capacitadora y educadora de crianza de hijos, la Dra. Chrissy Chard. Celebre las cosas que ama de su vida familiar y aprenda un par de cosas acerca de cómo continuar fortaleciendo su relación. Se servirá una cena junto con un regalo para llevar a casa.

Vi 12 de feb 6 - 7:30 p.m. \$15/\$18/persona 7754.101 BR

* NUEVO * Egg Splash Bash (Búsqueda Acuática de Huevos de Pascua)

¡Salta y ven a disfrutar a lo grande en nuestra divertidísima Egg Splash Bash! Los niños de 9 meses a 11 años pueden acompañarnos en la alberca para una singular búsqueda acuática de huevos de Pascua. ¡Sumérgete, salpica y coleccióna huevos llenos de premios, luego tómate una foto con el Conejito de Pascua para captar toda la diversión de las festividades! El evento se dividirá en tres oleadas por grupo de edad, por lo que todos tendrán la oportunidad de encontrar algunos huevos. ¡No olvides traer tu traje de baño, tu canasta (o bolsita) y tus mejores saltos de conejito!

Oleada 1

Edades 9 meses - 2 años con adulto

Sá 21 de mar Mediodía - 1 p.m. \$10/\$12/persona 7045.101 EP

Oleada 2

Edades 3-7 años con adulto

Sá 21 de mar 1:15 - 2:15 p.m. \$10/\$12/persona 7045.102 EP

Oleada 3:

Edades 8-11

Sá 21 de mar 2:30 - 3:30 p.m. \$10/\$12/persona 7045.103 EP



SERVICIOS JUVENILES

Family Sports Jam (Gran Jornada Familiar de Deportes)

Edades 8 y mayores

¡Echale porras a su equipo favorito de Denver junto con toda la familia! El precio incluye la entrada, refrigerios y transporte de ida y vuelta al partido. Reunirse en Eagle Pointe Recreation Center. Por favor inscriba a cada familiar.

Colorado Avalanche vs. Philadelphia Flyers

Ma 23 de enero, 6 - 10 p.m. \$40/\$50 7041.101 EP

Colorado Avalanche vs. Edmonton Oilers

Ma 4 de mar, 7 - 11 p.m. \$40/\$50 7041.101 EP

Partido de los Denver Nuggets

Por ser determinado TBD \$40/\$50 7042.101 EP

Viernes de Diversión Familiar

Edades 4 y mayores con adulto

Pase tiempo de calidad riendo, jugando y aprendiendo con su familia. Por favor inscriba a cada familiar.

Patinaje sobre Hielo - Servicio de Transporte Incluido

Vi 16 de ene 5:30 - 8:00 p.m. \$15/\$20/persona
7031.101 EP

Film N' Fork (Cine con Sabor)

Vi 20 de feb 6 - 8 p.m. \$15/\$20/persona
7081.101 BR

Together We Create (Arte en Unión)

Vi 6 de mar 6 - 7:30 p.m. \$15/\$20/persona
7032.101 EP

Bingo

Vi 20 de mar 6 - 7:30 p.m. \$15/\$20/persona
7081.101 BR

Nerf Battles (Batallas Nerf)

Vi 3 de abr 6 - 7:30 p.m. \$10/\$15/persona
7033.101 EP

Tie Dye (Téñido Anudado)

Vi 17 de abr 6 - 7:30 p.m. \$10/\$15/persona
7083.101 BR

PROGRAMAS DE SERVICIOS JUVENILES

Premios Juveniles de Alcaldes y Comisionados de Adams County (ACMCYA, por sus siglas en inglés)

ACMCYA es un programa de reconocimiento a los adolescentes entre las edades de 13 y 19 años que han superado la adversidad personal, han creado cambios positivos en sus entornos, o que han contribuido de su propia manera para hacer de sus vidas o la de sus comunidades un lugar mejor donde vivir. Para nominar a un joven, descargue el formulario de nominación desde c3gov.com o bien llame al 303.289.3659.

Kidz Only (Exclusivo para Niños) en Bison Ridge

Edades 6 - 11

¿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!

Año Nuevo, Poderes Nuevos

Vi 9 de ene 6 - 8:30 p.m. \$15/\$20 7251.101 BR

Gran Pijamada * usa tu pijama *

Vi 30 de ene 6 - 8:30 p.m. \$15/\$20 7251.102 BR

Carnaval de la Bondad

Vi 13 de feb 6 - 8:30 p.m. \$15/\$20 7252.101 BR

Bonanza de Libros

Vi 27 de feb 6 - 8:30 p.m. \$15/\$20 7252.102 BR

Suerte y Aventuras

Vi 13 de mar 6 - 8:30 p.m. \$15/\$20 7253.101 BR

¡Bienvenida Primavera!

Vi 10 de abr 6 - 8:30 p.m. \$15/\$20 7254.101 BR

Guardianes del Planeta

Vi 24 de abr 6 - 8:30p.m. \$15/\$20 7254.102 BR

Artesanías en Flor

Vi 8 de mayo 6 - 8:30p.m. \$15/\$20 7255.101 BR

Luuu de Inicio de Verano

Vi 22 de mayo 6 - 8:30p.m. \$15/\$20 7255.102 BR



SERVICIOS JUVENILES

Teen Social (Social para adolescentes)

Edades 11 – 14

¡Reúne a tus amigos y acompáñanos para disfrutar de una tarde repleta de divertidas excursiones, juegos y premios!

* Todas las excursiones incluyen el transporte.

Sá	1 - 3 p.m.	\$20/\$25
----	------------	-----------

Patinaje sobre Hielo

Sá 17 de ene	7202.101	EP
--------------	----------	----

Activate Adventure Park

Sá 21 de feb	7281.101	BR
--------------	----------	----

Patinaje

Sa 18 de abr,	7203.101	EP
---------------	----------	----

Kidz Day Out (Día de Diversión Infantil)

Edades 6 – 11

¡Ven a disfrutar de un gran día sin padres de familia!

Acompáñanos en nuestro Día de Diversión Infantil. Saldremos en excursiones y, cuando terminemos, regresaremos al centro recreativo para juegos, artesanías y mucho más. Por favor trae tu propio almuerzo preparado.

Activate Adventure Park

Lu 5 de ene,	9 a.m. - 4 p.m.	\$20/\$30	7261.101	BR
--------------	-----------------	-----------	----------	----

Children's Museum (Museo Infantil)

Lu 2 de feb,	9 a.m. - 4 p.m.	\$20/\$30	7262.101	BR
--------------	-----------------	-----------	----------	----

Denver Mint (Casa de Moneda)

Lu 2 de mar,	9 a.m. - 4 p.m.	\$20/\$30	7263.101	BR
--------------	-----------------	-----------	----------	----

Boondocks

Lu 6 de abr,	9 a.m. - 4 p.m.	\$20/\$30	7264.101	BR
--------------	-----------------	-----------	----------	----

Natación y Película

Lu 4 de mayo,	9 a.m. - 4 p.m.	\$20/\$30	7265.101	BR
---------------	-----------------	-----------	----------	----

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 y desde Bison Ridge Recreation Center. Esta clase se lleva a cabo fuera del sitio en DCO MMA & Fitness en Denver.

5:15 p.m. recogida en Bison Ridge

1/6-1/27	Tu	5:15-8:30 p.m.	\$10/\$15	7901.103	BR
2/3-2/24	Tu	5:15-8:30 p.m.	\$10/\$15	7902.103	BR
3/3-3/31	Tu	5:15-8:30 p.m.	\$10/\$15	7903.103	BR
4/7-4/28	Tu	5:15-8:30 p.m.	\$10/\$15	7904.103	BR
5/5-5/26	Tu	5:15-8:30 p.m.	\$10/\$15	7905.103	BR

5:30 p.m. recogida en Eagle Pointe

1/6-1/27	Tu	5:30-8:15 p.m.	\$10/\$15	7901.102	EP
2/3-2/24	Tu	5:30-8:15 p.m.	\$10/\$15	7902.102	EP
3/3-3/31	Tu	5:30-8:15 p.m.	\$10/\$15	7903.102	EP
4/7-4/28	Tu	5:30-8:15 p.m.	\$10/\$15	7904.102	EP
5/5-5/26	Tu	5:30-8:15 p.m.	\$10/\$15	7904.102	EP

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 y dominarán emocionantes trucos de magia, al mismo tiempo que 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 lu, 2 de feb – 9 de mar 6:15 – 7:15 p.m. \$50/55 7142.101 BR

Gallery on the Go – Kid N' Canvas (Niños y Lienzos)

Edades 6 – 14

¡Crea hermosas obras de arte con instrucciones y materiales facilitadas por Gallery On the Go!

Sá 3 de ene	10 a.m. - mediodía	\$20/\$25	7351.101	BR
Ju 12 de feb	5:30 - 7:30 p.m.	\$20/\$25	7352.101	BR
Lu, 23 de mar	10 a.m. - mediodía	\$20/\$25	7353.101	BR
Sá 25 de abr,	10 a.m. - mediodía	\$20/\$25	7354.101	BR
Ju 14 de mayo	5:30 - 7:30 p.m.	\$20/\$25	7355.101	BR

The Art Garage: Haz Tu Propio Peluche

Edades 6 – 10

¡Léremos 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 llenar sus propias "esculturas blandas" que se pueden abrazar y les darán vida con detalles y decoración.

Los ju, 8 - 29 de ene 4:30 - 6 p.m. \$30/\$35 7375.101 BR

Lyric Lab (Taller de Composición de Canciones)

Edades: 9-13 años

A lo largo de nuestras 3 clases del Taller de Composición de Canciones, nos adentraremos en el proceso de composición, creación musical y colaboración. ¡Todos tendrán la oportunidad de explorar cómo convertir sus ideas originales en letras y melodías! ¡No se requiere experiencia previa!



SERVICIOS JUVENILES

The Art Garage: Yo y Mi Monstruo

Edades 6 - 11

Si tú tuvieras tu propio monstruo, ¿cómo sería? ¿Sería suave y tierno o escamoso y puntiagudo? ¿Sería despistado y ocurrente, o tal vez un poco feroz? ¡En esta clase los artistas diseñarán y luego crearán sus propios amigos monstruosos por medios de bolsas grandes de papel y de una variedad de materiales "monstruoríficos"!

Los lu, 13 - 27 de abr 10 a.m. - mediodía \$30/\$35 7376.101 BR

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 nos enfocaremos 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, 28 de ene - 25 de feb 5 - 7 p.m. \$50/55 7271.102 BR



Culturas Culinarias

Edades 7 - 11

Viaja por el mundo cocinando gastronomía internacional y conoce diferentes culturas a través de experiencias prácticas con comidas tradicionales.

Los lu, 12 y 26 de ene 10 a.m. - mediodía \$20/25 7271.101 BR

Los lu, 9 y 23 de feb 10 a.m. - mediodía \$20/\$25 7272.101 BR

Los lu, 9 y 23 de mar 10 a.m. - mediodía \$20/25 7273.101 BR

Los lu, 13 y 27 de abr 10 a.m. - mediodía \$20/\$25 7274.101 BR

Guerras Nerf con Nurf Terf

Edades 6 - 10

Nos adentramos en territorio de guerra nerf y vamos a jugar diferentes modalidades Nerf - y necesitamos tu ayuda.

Acompáñanos en una noche de evadir, esquivar, apuntar y jugar diferentes variaciones de los juegos nerf.

Todos los materiales facilitados.

Mi 14 de ene 6-7:30 \$15/\$20 7284.101 BR

Kids Crafty Corner (Rincón de Artesanías Infantiles)

Edades 6 - 10

Ven a demostrar tu creatividad y a divertirte con tus amigos. ¡Haremos una actividad de artesanía, y todos los materiales ya están incluidos!

Mi 18 de feb 6 - 7:30 p.m. \$15/\$20 7201.101 EP



SERVICIOS JUVENILES

ZTAG: ¡La traes y congelado!

Edades 6 - 10

¡ZTAG es un videojuego portátil integrado que saca a los niños de las pantallas y les devuelve la actividad física! Acompáñanos en el gimnasio para disfrutar de divertidos juegos de tú la traes, de una manera nueva y genial!

Mi 18 de mar 6 - 7:30 p.m. \$15/\$20 7283.101 BR

Fiesta de Alberca del Día de los Inocentes

Edades 6 - 10

Acompáñanos para una celebración acuática llena de diversión y locuras! Los niños disfrutarán de la natación, de divertidos juegos en la alberca y de divertidas sorpresas del Día de los Inocentes en cada vuelta. Desde locas carreras de relevos hasta giros inesperados, esta fiesta se trata de risas, de amistades y de causar gran sensación.

Trae tu traje de baño, toalla y tu mejor risa - ya que en esta Fiesta de Alberca del Día de los Inocentes nada es lo que parece!

Mi 1 de abr 6 - 7:30 p.m. \$15/\$20 7284.101 BR

Creaciones en Arte Diamante

Edades 6 - 10

Despierta la creatividad y la paciencia con nuestro divertido Arte Diamante! Los niños darán vida a diseños deslumbrantes al colocar cuentas coloridas que parecen gemas sobre patrones vibrantes. Esta actividad práctica fomenta la concentración, la motricidad fina y una sensación de logro a medida que cada brillante obra maestra cobra vida.

Mi 15 de abr, 6 - 7:30 p.m. \$15/\$20 7202.102 EP

Lenguaje Estadounidense de Señas

Edades 7 - 11

Diseñado para aquellos interesados en aprender el Lenguaje Estadounidense de Señas (ASL). A través de actividades y juegos interactivos, los estudiantes aprenderán los conceptos básicos del ASL, incluyendo el alfabeto, los números y las señas comunes.

Nivel Principiante

Los ju, 5 de feb - 12 de mar 5 - 6 p.m. \$30/\$35 7285.101 BR

Nivel Intermedio

Diseñado para niños que ya han aprendido los conceptos básicos del ASL y están listos para ampliar sus destrezas del lenguaje de señas y su vocabulario.

Los ju, 2 de abr - 7 de mayo 5 - 6 p.m. \$30/\$35 7285.102 BR

Desarrollo de Sólidas Amistades: Bondad, Comunicación y Confianza

Edades 8 - 12

Explorarás la bondad, la comunicación, la empatía y la resolución de conflictos a través de actividades divertidas y participativas. Este programa ayuda a los participantes a desarrollar confianza, practicar el trabajo en equipo y desarrollar destrezas sociales para toda la vida mientras establecen conexiones significativas.

Los ju, 5 de feb - 12 de mar 6 - 7:30 p.m. \$15/\$20 7285.103 BR

Poder Poético: Exploración de Tu Voz a Través de las Palabras

Edades 8 - 12

En esta clase creativa y de apoyo, los estudiantes explorarán el arte de la poesía a través de lecciones temáticas, estímulos inspiradores y de una cuidadosa revisión. Los participantes descubrirán distintos tipos de poemas y utilizarán sus experiencias y observaciones como inspiración.

Los ju, 2 de abr - 7 de mayo 6:30-7:30 p.m. \$20/\$25 7283.104 BR

Teen Takeover (Control Juvenil)

Edades 11 - 16

Pasa el rato en la noche con amigos y disfruta de bocadillos, juegos, deportes y de natación en la alberca. El centro recreativo es tuyo por la noche. El día del programa es de \$7. Las puertas cierran a la 7:45 p.m.

Sá 14 de mar, 7:15 - 10 p.m. \$5 7284.102 EP

PROGRAMAS STEAM

Guisadores en la Cocina

Edades 11 - 15

Ven y acompáñanos durante tres días de aprendizaje para guisar comidas rápidas y fáciles para la familia! Todos los ingredientes e instrucciones facilitados por el personal.

18 - 20 mar 10 a.m. - mediodía \$40/\$45 7274.102 BR

Recesos Escolares

Receso de Primavera

Edades 6 - 10

Pesca y Tiro al Arco

Lu 23 de mar 9 a.m. - 4 p.m. \$30/\$40 7611.101 BR

The Art Garage

Ma 24 de mar 9 a.m. - 4 p.m. \$30/\$40 7611.102 BR



SERVICIOS JUVENILES

Loveland Laser Tag

Acompáñanos para disfrutar de un día divertido mientras viajamos a Loveland Laser Tag con juegos de arcade, laser tag y mucho más.

Mi 25 de mar 9 a.m. - 4 p.m. \$30/\$40 7611.103 BR

Science Matters (Cosas y Casos de Ciencias)

Ju 26 de mar 9 a.m. - 4 p.m. \$30/\$40 7611.104 BR

Urban Air

Vi 27 de mar 9 a.m. - 4 p.m. \$30/\$40 7611.105 EP

Pelota Envenenada y Tiro al Arco

Edades 10 - 14

La combinación de tiro al arco y pelota envenenada es el mejor juego para acabar con el aburrimiento durante los recreos escolares. Aprende a usar arco y flechas y enfíntate en una batalla con flechas de punta de espuma y obstáculos inflables.

Ju 26 de mar 9 a.m. - 4 p.m. \$25/\$30 7611.106 EP

COMISIÓN JUVENIL

¿Quieres participar? ¡Ya estamos aceptando solicitudes para el año escolar 2025/2026!

**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 término). Durante su mandato, los comisionados asistirán a conferencias y capacitaciones, implementarán proyectos que beneficien 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 dos veces al mes a las 6:30 p.m. durante el año escolar y los integrantes son responsables de su propio transporte. Sírvete en línea hoy mismo en [## RECREACIÓN AL AIRE LIBRE](http://c3gov.com>Youth. Por favor llama al 303-289-3659 con cualquier pregunta.</p>
</div>
<div data-bbox=)**

Esquí y Paseo

Edades 8 - 13

¡Aprende a esquiar y a usar una tabla de nieve en esta escuela de esquí de dos días en Echo Mountain! Practica como detenerse, girar y aprende lo básico. Los boletos de teleférico y la renta de equipo ya incluidos (botas y casco).

De sá - do, 10 - 11 de ene, \$175/\$225 7452.101 BR

Llevar a los participantes el 10 de ene a las 8 a.m. a Eagle Pointe; pasar por los participantes a las 4 p.m.

Llevar a los participantes el 11 de ene a las 9 a.m. a Eagle Pointe; pasar por los participantes a las 4 p.m.

Tiro al Arco Infantil

Edades 8 - 13

Aprende el deporte de tiro al arco mientras participas en divertidos juegos como Explora el Globo y Asalto a la Torre. En los días de buen clima, dispararemos en el campo de tiro con arco al aire libre del Rocky Mountain Arsenal. Se incluye todo el equipo.

Los lu, 2 - 16 de feb 5 - 6:30 p.m. \$30/\$35 7431.101 EP

Los lu, 2 - 16 de mar 5 - 6:30 p.m. \$30/\$35 7432.101 EP

Los lu, 6 - 20 de abr 5 - 6:30 p.m. \$30/\$35 7433.101 EP

Los lu, 4 - 18 de mayo 5 - 6:30 p.m. \$30/\$35 7434.101 EP

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, quizás 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?

ENERO

Imagina que eres un veterinario y chef en una clínica veterinaria y cocina simuladas, explora exhibiciones interactivas y mucho más en CSU Spur

Lu 12 de ene 10 a.m. - 3 p.m. \$10/\$15 7471.101 BR

FEBRERO

Patina sobre hielo y juega al broomball en Evergreen Lake.

Lu 9 de feb 10 a.m. - 3 p.m. \$10/\$15 7472.101 BR

MARZO

¡Anima a tus compañeros en un circuito de cuerdas bajas, analiza una egagrópila de búho y juega al camuflaje!

Lu 9 de mar 10 a.m. - 3 p.m. \$10/\$15 7473.101 BR

ABRIL

¡Los insectos son amigos, no enemigos! Atrapa insectos, observa cómo los gusanos hacen compost y descubre una colonia de abejas trabajando sin parar.

Lu 13 de abr 10 a.m. - 3 p.m. \$10/\$15 7474.101 BR

MAYO

Investiga el arroyo Sand Creek mientras atrapamos macroinvertebrados y realizamos un experimento científico para analizar la salud del arroyo.

Lu 18 de mayo 10 a.m. - 3 p.m. \$10/\$15 7481.101 BR



SERVICIOS JUVENILES

Día Familiar de Pesca en el Hielo

¿Alguna vez has utilizado un barreno para hacer tu propio agujero de pesca en el hielo en un hermoso parque estatal, con la guía de un experto en pesca? ¡Inténtalo con tu familia en nuestra aventura de pesca en el hielo!

Sá 21 de feb **10 a.m. - 3 p.m.** **\$10/\$12** **7482.101 BR**

Paseo a Caballo

Edades 8 - 13

Ve todo lo que Cherry Creek State Park tiene para ofrecer con un paseo de una hora y media por senderos que cruzan arroyos a través de millas de senderos, hábitats naturales, vida silvestre y reservas.

Sa 30 de mayo **10 a.m. - 2 p.m.** **\$50/\$60** **7401.101 EP**

Día de Niños en el Parque

Edades 3 - 12

Celebra un día nacional de juegos al aire libre en Monaco Park mientras pintamos casas para pájaros, saltamos en una pista de obstáculos inflables, participamos en juegos clásicos al aire libre y mucho más.

Sá 16 de mayo **2 - 4 p.m.** **GRATIS** **7711.101**
Monaco Park

Feria de Recursos de Servicios Juveniles

Conoce al personal, explora nuestros programas y aprende acerca de nuestro nuevo sistema de inscripción para nuestros programas de acrecentamiento y campamentos de verano con licencia.

Mi 21 de ene, **6 - 7:30p.m.** **GRATIS** **Bison Ridge**

PROGRAMA DE VERANO DE ACTIVIDADES DE ACRECENTAMIENTO - BISON RIDGE

Nuestros Programas de Actividades de Acrecentamiento de Verano ofrecen clases de verano innovadoras, desafiantes y divertidas en una variedad de temas, lo cual brinda una oportunidad para que cada niño explore nuevas materias, aprenda nuevas destrezas y descubra nuevos intereses en un entorno positivo y participativo. Por favor visite c3gov.com/Camp en enero para obtener más información acerca de nuestro programa de Verano de 2026.

Campamentos de Profesiones

Las Socorristas

Edades 12 - 18

22 - 24 de jun **\$40/\$45** **7672.201**

Certificación CPR Opcional para Socorristas

Edades 12 - 18

25 de jun **\$10/\$15** **7672.202**

Campamento de Policias de 2026

Edades 11 - 15

3 - 6 de ago **\$200/225**

7674.201

CAMPAMENTOS DE VERANO CON LICENCIA - EAGLE POINTE

Nuestros campamentos de verano con licencia estatal brindan un lugar seguro y cálido para que los niños y adolescentes se vuelvan independientes y seguros de sí mismos,- todo mientras establecen nuevas amistades y aprenden nuevas destrezas.

Todos los niños que asisten al campamento deben completar un paquete de inscripción antes de poder asistir al campamento. Los paquetes se pueden descargar en c3gov.com/Camp. La información y las instrucciones de inscripción estarán disponibles en línea en enero de 2026.

Las inscripciones se procesan según el orden de ser recibidas. Apúntelo en su calendario, ya que estos campamentos se llenarán rápidamente.

FECHAS IMPORTANTES

Feria de Recursos de Servicios Juveniles

Miércoles 21 de enero, 6 - 7:30p.m. en Bison Ridge

Inscripciones para Residentes

Martes 10 de febrero, 10 a.m.

Inscripciones para No Residentes

Miércoles 11 de febrero, 10 a.m.

Reunión informativa acerca de Clases de Natación:

Familias ya inscritas: martes 5 de mayo, 5:30 p.m. en Eagle Pointe Rec Center

Reunión Informativa y Hora Social de Helado de Pre-Campamento

Familias ya inscritas: martes 5 de mayo, 6 p.m. en Eagle Pointe Rec Center

YOUTH CAMP VENTURE - Eagle Pointe

Edades 6 - 10

Youth Camp Venture es un campamento con licencia para niños de 6 - 10 años. Su hijo(a) disfrutará de artes y de artesanías, de actividades prácticas de STEAM, de juego activo, de natación refrescante y de excursiones semanales repletas de diversión.

De lu - vi	15 de jun - 14 de ago	7:30 a.m. - 5:30 p.m.
\$160/\$175 por semana		

Semana	Tema	Excursión **
15 - 19 de jun	Sin Límites	Sky Zone y Splash Pad
22 - 26 de jun	Odisea Espacial	Planetarium y Boulder Reservoir



SERVICIOS JUVENILES

29 de jun - 2 de jul*	Locura Acuática	Broomfield Bay
6 - 10 de jul	Semana del Tiburón	Aquarium
13 - 17 de jul	Viajeros del Tiempo	Slick City
20 - 24 de jul	Locura de Ciencias	Museo de Naturaleza y Ciencia de Denver
27 - 31 de jul	Diversión de STEAM	Museo Infantil
3 - 7 de ago	Carnaval	Boondocks
10 - 14 de ago	Semana Misteriosa	Excursión de Semana Misteriosa

* No habrá campamento el 3 de julio. El precio se prorrata para esa semana.

** Excursiones sujetas a cambios

ADVENTURE TREK – Eagle Pointe

Edades 11 - 14

El campamento de verano Adventure Trek ofrece a los adolescentes una nueva excursión todos los días. Los participantes viajan fuera del sitio para realizar actividades tales como visitas al zoológico, a parques de atracciones y diversión acuática. Se deberá pasar y llevar a los participantes en Eagle Pointe Recreation Center.

De lu - ju, 15 de jun - 13 de ago

7 a.m. - 6 p.m.

\$160/\$175 por semana

Semana	Excursión Principal *
15 - 19 de jun	Remo a Pie
22 - 26 de jun	Rafting en Aguas Bravas
29 de jun - 2 de jul	Cheyenne Mountain
6 - 10 de jul	Escalada de Rocas
13 - 17 de jul	Water World
20 - 24 de jul	Treehouse Adventure Park
27 - 31 de jul	Paseo a Caballo
3 - 7 de ago	Elitch Gardens
10 - 14 de ago	The Edge Adventure Park

* Excursiones sujetas a cambios

AVENTURAS AL AIRE LIBRE PARA ADOLESCENTES – Bison Ridge

Edades 11 - 15

¡Acompáñanos durante cuatro días a la semana de aventuras diseñadas especialmente para adolescentes! Cada día trae una nueva experiencia al aire libre, ya sea explorar la naturaleza, probar tus límites o descubrir nuevas actividades. Algunos programas incluso incluyen una aventura de pasar la noche para vivir una inolvidable experiencia de verano.

Semana	Actividades *
15 - 18 de jun **	Acampar en Grand Lake – Ciclismo de Montaña, Kayakismo, Escaladas
22 - 25 de jun	Rafting en Aguas Bravas
7 - 10 de jul **	Acampar en Buena Vista por 3 noches; rafting, escalada de rocas
13 - 16 de jul	Surf de Río
20 - 23 de jul	Escalada de Roca
27 - 30 de jul	Ciclismo de Montaña y Pesca con mosca artificial
10 - 13 de ago	Kayakismo

* Actividades sujetas a cambios

** Programas de pasar la noche





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 alertas de la ciudad para emergencias e información importante.



LINEA DIRECTA DEL CLIMA PARA DEPORTES

303-289-3757