



Commerce City Recreation

GUÍA DE ACTIVIDADES OTOÑO DE 2025



Las inscripciones abren el 5 de agosto
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



**Recreación de Commerce
City Presenta**



*Entrada
Gratis*

5to

ANUAL

FESTIVAL DE OTOÑO

sábado, 4 de octubre

11 A.M. - 5 P.M.

**EAGLE POINTE RECREATION CENTER
6060 PARKWAY DR.**

Disfrute de actividades aptas para toda la familia

**¡MÚSICA EN VIVO - CAMIONES DE COMIDA - ARTES Y ARTESANÍA - CAMPO DE
CALABAZAS - JARDÍN DE CERVEZA- CASTILLOS INFLABLES Y MUCHO MÁS!**

c3gov.com/Recreation | 303-289-3760

GRAN CAMPEONATO DE PESCA



Sábado, 13 de septiembre | 8 a.m. - 11 a.m.

Lago Mary en Refugio de Vida Silvestre
Rocky Mountain Arsenal, 6550 Gateway Rd.

¡Únase a nosotros para pasar un momento increíble en el Fishing Frenzy Derby! ¡No pierda la oportunidad de experimentar la emoción de la pesca y conectarse con otros entusiastas de la pesca!

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

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



Para obtener más información,
visite c3gov.com/Recreation

#7711.301



¡APARTA LA FECHA!

COMMERCE CITY CELEBRA LA HERENCIA HISPANA

domingo, 22 de sept.

**En el área de Derby
72nd Pl & Monaco St**

c3gov.com/Events



TOCA UNA MÁQUINA

Desde camiones de bomberos y vehículos de emergencia, a usted y a su familia les encantará jugar, escalar y tocar una variedad de vehículos de diferentes formas y tamaños.



GRATIS

**sábado, 27 de
septiembre
10 a.m. - 1 p.m.**

**DICK'S Sporting Goods
Park Lote H del Estadio**

Más información visite c3gov.com/Events

DANZA DEL DULCE NIÑO MÍO

Bajo el cielo nocturno

Una noche muy estréllada de música,
baile, manualidades y más para mamás
y figuras maternas y sus hijos mayores
de 4 años.

**Viernes 7 de noviembre
6 - 9 p.m.**

**\$15 para residentes/\$18 para no residentes
Bison Ridge Rec Center
7073.301**



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

18 de agosto - 29 de agosto: Bison Ridge estará cerrado para Mantenimiento Anual del Centro

1 de septiembre: Día del Trabajo

Los centros recreativos Eagle Pointe y Bison Ridge cerrarán a la 1 p.m.

2 de septiembre - 12 de septiembre: Eagle Pointe Cerrado para Mantenimiento Anual del Centro

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

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

24 de diciembre: Nochebuena

Eagle Pointe y Bison Ridge cierran a la 1 p.m.

25 de diciembre: Día de Navidad

Eagle Pointe y Bison Ridge cerrados

31 de diciembre: Víspera de Año Nuevo

Eagle Pointe y Bison Ridge cierran a la 1 p.m.

1 de enero: Día de Año Nuevo

Eagle Pointe y Bison Ridge cerrados

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

Paul Hebinck

PGA, Gerente de Golf

ÍNDICE GENERAL

INSCRIPCIONES	4
INFORMACIÓN DE CENTROS	7
EVENTOS ESPECIALES	8
ADULTOS	10
PROGRAMAS ACUÁTICOS	18
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y BIENESTAR	24
GOLF	27
GIMNASIA	28
PROGRAMAS ADAPTIVOS: SOAR	31
PARQUES Y SENDEROS	32
DEPORTES JUVENILES	34
DEPORTES PARA ADULTOS	36
CENTROS DEPORTIVOS	37
SERVICIOS PARA JÓVENES / ADOLESCENTES	38

Cómo Leer Esta Guía

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

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

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

Fecha

Día de la Semana

Hora

Tarifas

Número de Actividad

Ubicación:

BR = Bison Ridge Recreation Center

EP = Eagle Pointe Recreation Center

BRG = Campo de Golf Buffalo Run



Second Creek Farm Park

Se está creando un nuevo parque de 6 acres en el Vecindario Second Creek Farm. El nuevo parque se encuentra ubicado al este de Telluride Street, al norte de la nueva Capstone Academy. El nuevo parque de vecindario contará con un área de juegos infantiles para niños de 2 - 5 años y de 5 - 12 años, una pista de aventuras ninja, un anfiteatro con césped para eventos comunitarios, estructuras de sombra y bancas de picnic, un baño con sistema para bajar el agua, una cancha de básquetbol y un pequeño estacionamiento. La construcción del nuevo parque comenzará en el otoño de 2025 y se prevé que el nuevo parque abra al público a mediados de 2026.



Área de Juegos Infantiles de River Run Park

En el otoño de 2025 se instalará una nueva estructura de juegos infantiles inclusiva en el parque del vecindario de River Run para reemplazar la antigua estructura. La comunidad seleccionó un diseño preferido durante la participación pública que se llevó a cabo a finales de 2024 y a principios de 2025. La nueva área de juegos infantiles cuenta con equipos para niños de 2 - 5 y de 5 - 12 años. La nueva área de juegos infantiles cuenta con resbaladillas, barras para trepar y elementos para escalar.



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; u ofrecer auxiliares o servicios para asegurar que se le ofrezca la oportunidad de participar. Para ayudar al departamento de Parques, Recreación y Golf de Commerce City efectuar estas adaptaciones, instamos a una llamada oportuna antes de su participación para abordar las adaptaciones necesarias con nuestro personal. Por favor tenga en cuenta que, dependiendo de las adaptaciones, es posible que se requiera un amplio aviso previo. La falta de aviso oportuno de la adaptación puede resultar en una demora temporal de la participación y/o inscripción en nuestros programas o actividades.

DECLARACIÓN PERSONAL DE EXIMICIÓN DE RESPONSABILIDAD

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

DONACIONES

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



Commerce City Recreation

Beca Parques, Recreación y Golf

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

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

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



TARIFAS DE CENTRO RECREATIVO

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

Tarifas para Residentes	20 Visitas	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

- * Cada persona adicional \$30
- Descuento Militar (Personal Activo y Veterano Discapacitado) Gratis. Consultar la pág. 6.

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

- * Cada persona adicional \$30
- Una familia (hogar) está compuesta de por lo menos un padre de familia o tutor legal y familiares dependientes de 23 años y menores, que viven en la misma casa. Los hermanos adultos, abuelos, nietos, tíos / tías y primos **no** caen en la clasificación de un hogar.

SERVICIOS DE GUARDERÍA

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

Tarifas para Residentes

- \$5 por 90 minutos por niño
- Tarjeta de cinco (5) pases de 90 minutos por \$25

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.

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

Tarifas para No Residentes

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

Normas de Servicio de Guardería

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

TARJETA DE RECREACIÓN PLAY PASS

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

¿Cómo comprar Play Pass?

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



INSCRIPCIONES

Calificaciones de Residencia

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

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

Beneficios de Membresía del Servicio Militar Activo

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

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

Beneficios de Membresía para Veteranos Discapacitados

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

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

¡TRES MANERAS FÁCILES DE INSCRIBIRSE!



POR TELÉFONO

Bison Ridge: 303-286-6801

Eagle Pointe: 303-289-3789



INSCRIPCIÓN EN LÍNEA CON ACTIVE NETWORK

Active 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.) 303-289-3669

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

*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



Commerce City
Recreation



CARRERA CON EL BÚFALO DE SUÉTER FEO

***SÁBADO 6 DE DICIEMBRE
BUFFALO RUN GOLF COURSE***

EDADES 5+ CON UN ADULTO

**\$25 PARA RESIDENTES • \$30 PARA NO RESIDENTES
INSCRIPCIÓN TEMPRANA DISPONIBLE
EL VIERNES 5 DE SEPTIEMBRE**



**PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN O PARA REGISTRARSE:
VISITE [C3GOV.COM/REGISTER](https://c3gov.com/register) O LLAME AL 303-286-6801**

Iluminación del árbol navideño



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

**miércoles, 3 de diciembre | 5:30-7:30 p.m.
Civic Center, 7887 E. 60th Ave.**



Obtenga más información en c3gov.com/TreeLighting



Cereal with Santa



SÁBADO 13 DE DICIEMBRE

**Bison Ridge Recreation Center
13905 E. 112th Ave**

¡Disfruta de una mañana con Papá Noel!

Es necesario registrarse los niños de 2 años y menores entran gratis.

9 - 9:15 a.m. entrada, el evento termina a las 10:15 a.m.

10:30 - 10:45 a.m. entrada, el evento termina a las 11:45 a.m.

\$7 por persona (Residentes de Commerce City)

\$9 por persona (No Residentes)

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

Boletos disponibles del 3 de octubre 10 a.m. al 5 de diciembre.





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+! Horario de Actividades que No Requieren Inscripción Previa: De 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
Lu	9 a.m.-12 p.m.	Grupo de Caminatas (10 – 11 a.m.)	Silver Striders
	12 p.m.-3:30 p.m.	Ayuda con la Tecnología	Dominós
Ma	9 a.m. – 12 p.m.	Pintura con Cuentas de Diamante	Juegos de Mesa de Inclusión
	12 – 3:30 p.m.	Grupo de Escritura Creativa	Juego de Dados Farkle
Mi	9 a.m. – 12 p.m.	Intercambio de Recetas de Cocina	Acolchar (Quilting)
	12 – 3:30 p.m.	Estudio Abierto de Dibujo	Rummikub
Ju	9 a.m. – 12 p.m.	Juegos de Mesa de Inclusión	Uno, Skip-Bo, y Phase 10
	12 – 3:30 p.m.	Club de Ajedrez (Chess Club)	Juegos Wii
Vi	9 a.m. – 12	Croché y Punto	Pinacle
	12 – 3:30 p.m.	Aprenda a Jugar Barajas	Juegos de Mesa Basados en Cuentos

** 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, ellos intercambiarán el equipo por su tarjeta de identificación.

RECURSOS

La Vida No Es Fácil

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

Lu 15 de sep,	10 – 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 6 de oct,	10 – 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 20 de oct,	10 – 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 3 de nov,	10 – 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 17 de nov,	10 – 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 1 de dic,	10 – 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 15 de dic,	10 – 11:30 a.m.	Gratis	EP

GRUPOS DE APOYO DE BISON RIDGE

La Sala de los Padres de Familia – Grupo de Apoyo para Padres de Familia

9 a.m. todos los lunes

Visite el centro de adultos activo durante las horas de servicio de guardería y conéctese con otros padres de familia en un espacio relajado y cálido. En este grupo dirigido por los propios integrantes, usted puede establecer nuevas amistades, compartir relatos, o simplemente disfrutar de una taza de café con una conversación entre adultos, la Sala de los Padres de Familia es para que usted la pueda disfrutar.

Círculo de Prestadores de Cuidado – Grupo de Apoyo para Prestadores de Cuidado por Alzheimer

10 a.m. todos los martes

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

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 establezcan conexiones, compartan y construyan 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.

Programa de Bienestar VNA

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

Lu 22 de sep, 8:30 a.m. - 4:30 p.m.	Gratis	EP
Lu 6 de oct 8:30 a.m. - 4:30 p.m.	Gratis	EP
Lu 11 de nov, 8:30 a.m. - 4:30 p.m.	Gratis	EP
Lu 1 de dic, 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 relevante 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 Point 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 9 de sep, 10 - 11 a.m.	Gratis	4751.301 BR
----------------------------------	---------------	--------------------

Bienestar Comunitario

Ma 14 de oct, 10 - 11 a.m.	Gratis	4701.301 EP
-----------------------------------	---------------	--------------------

Servicios de la Raza

Ma 18 de nov, 10 - 11 a.m.	Gratis	4751.302 BR
-----------------------------------	---------------	--------------------

Early Childhood Partnership of Adams County (ECPAC)

Ma 9 de dic, 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.

Bienestar Comunitario

La División de Bienestar Comunitario coordina servicios de información y de recomendaciones, de medidas de promoción y de programación para poder comunicarse con las personas y familias en Commerce City que necesitan servicios y apoyo. La división desarrolla programas, iniciativas y soluciones para abordar la pobreza, la falta de vivienda, de vecindario y de 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:

Lizbeth Gomez Estrada
 303-593-2009 | lgomezestrada@c3gov.com

RECREACIÓN AL AIRE LIBRE PARA ADULTOS

Tiro al Arco - Barr Lake

Edades 18 y mayores

Sá 25 de oct, 10 a.m. - 1:30 p.m.	\$10/\$15	4261.304	BR
--	------------------	-----------------	-----------

Reunión Informativa para la Excursión para Mujeres de Caminata con Pasada de Noche hacia Broom Hut

¡Esta es una gran oportunidad para aquellas mujeres interesadas en esta excursión! Ofreceremos una reunión informativa para ayudar a aclarar detalles acerca de la excursión hacia la cabaña, el equipo necesario y lo que las participantes pueden esperar.

Mi 27 de ago, 6:30 - 7:30 p.m.	Gratis	4261.301	BR
---------------------------------------	---------------	-----------------	-----------

Excursión para Mujeres de Caminata con Pasada de Noche hacia Broom Hut

Edades 18 y mayores

¡Embárguese en una aventura inolvidable! Recorreremos una milla cuesta arriba, ascendiendo 900 pies, hasta llegar a una cabaña rústica escondida en plena naturaleza, rodeada de majestuosas cascadas y picos montañosos que quitan el aliento. Disfrute de lo básico para cocinar y descansar, mientras se conecta con las demás participantes al jugar



ADULTOS

y contemplar las estrellas a 11,000 pies de altura. Tendrá que llevar algo de equipo para la pasada de noche en una mochila. Goce de la belleza de vivir en el campo sin la molestia de una tienda de campaña – ¡su escape perfecto le espera!

9/20-9/21 **sá/do** 9:30 a.m. - 3 p.m. \$75/\$85 4261.302 BR

Caminata con Follaje de Otoño con Al-muerzo

Edades 18 y mayores

Increíble caminata escénica de cuatro millas en medio de follaje de otoño con una subida gradual y moderada. Disfrute de impresionantes vistas mientras pasamos por hermosas cascadas y tomamos un descanso con bocadillos cerca de un sereno lago. Después de la caminata, nos reuniremos para almorzar en un restaurante local para compartir nuestras experiencias y saborear deliciosa comida. ¡No se pierda esta perfecta aventura de otoño!

Do 28 de sep, 6:30 a.m. - 4 p.m. \$35/\$45 4261.303 BR

CLASES PARA ADULTOS

CLASES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

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

Silver Sneakers

Especialmente para los adultos mayores activos, pero abierto a todos los participantes, ofrecemos una variedad de clases de Silver Sneakers®, incluyendo Silver Sneakers® Classic y Silver Sneakers Circuit. Las clases Silver Sneakers® no requieren membresía de Silver Sneakers para poder asistir.

Fortaleza y Equilibrio de Silver Sneakers® - 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 resistivos, 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

Silver Sneakers® 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

Silver Sneakers 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 coreografías aeróbicas 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

ARTES CULTURALES

Cerámica

Venga a expresar su creatividad y explore diferentes técnicas y tendencias en este laboratorio de foro abierto. El instructor facilitará los materiales de inicio para los primerizos y asesorará acerca de la compra de más materiales. 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 nuevos estudiantes que recién están comenzando. Residentes \$20 (tarjeta de perforación de cinco visitas). No Residentes \$20 (tarjeta de perforación de cuatro visitas).

Los ma y ju 9 a.m. - mediodía EP

Line Dance

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

Todos los lunes 9 - 10 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.



Coronas de Otoño

Vi 19 de sep	10 a.m. - mediodía	\$10/\$11	4601.313	EP
Fabricación de Velas				
Lu 22 de sep	10 a.m. - mediodía	\$10/\$11	4651.308	BR
Arañas Góticas de Cuentas				
Vi 10 de oct	10 a.m. - mediodía	\$10/\$11	4601.314	EP
Mantas de Polar Sin Costura				
Lu 27 de oct	10 a.m. - mediodía	\$10/\$11	4651.309	BR
Velas en Forma de Comida				
Vi 14 de nov	10 a.m. - mediodía	\$10/\$11	4601.315	EP
Selladores para Puertas				
Lu 24 de nov	10 a.m. - mediodía	\$10/\$11	4651.310	BR
Decoración de Galletas				
Vi 12 de dic	10 a.m. - mediodía	\$10/\$11	4601.316	EP
Globos de Nieve de Tarritos				
Lu 22 de dic	10 a.m. - mediodía	\$10/\$11	4651.311	BR

PROGRAMAS Y EVENTOS DE ADULTOS ACTIVOS

Fiesta para Ver el Partido de Apertura de Temporada de los Broncos

Prepárese para el inicio de la temporada en nuestra fiesta para ver el partido de apertura de temporada. Disfrute de hamburguesas, hot dogs y de bebidas bien heladas. Unámonos bajo los colores anaranjado y azul para un comienzo de temporada inolvidable. Se requiere la inscripción previa.

Do 7 de sep, 2 p.m. \$12/\$15 4451.302 BR

Adiós al Verano | Copas de Helado (Sundaes)

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

Ma 30 de sep, 1 - 2 p.m. \$4/\$6 4601.306
Veterans Memorial Park

Concurso de Talentos del Otoño

Todas las Edades

Organizado por el AAAC y North Metro Community Services, ¡acompañenos para una noche de talentos y presentaciones! ¡Para participar, comuníquese con el equipo de AA para obtener una solicitud! Se abrirá un Puesto de Ventas para disfrutar de cosas muy deliciosas. ¡Habrá más información en el boletín de noticias On the Move!

10/3

Para asistentes	Vi	6 - 9 p.m.	\$5	4451.303	BR
Para presentadores	Vi	6 - 9 p.m.	Gratis	4451.304	BR

Pintura de Calabazas

La pintura de calabaza es una manera divertida de decorar, sin el lío que viene con el tener que cortar las calabazas. Los materiales ya están incluidos.

Ma 21 de oct 11 a.m. - 1 p.m. \$5/\$6 4601.310 EP

Desayuno de Halloween y Panecitos y Gravy

Comience su Halloween con nuestro desayuno anual de Panecitos y Gravy de Halloween. El menú incluye dos panecitos calientitos bañados en gravy, además de jugo y café caliente. Todas las ganancias son para las Becas Goodfriends. Los boletos cuestan \$5/\$6 con anticipación y \$8 en puerta.

Vi 31 de oct 8:30 - 10:30 a.m. \$5/\$6 4601.310 EP

Noche de Comedia

21 y mayores

La Noche de Comedia de Commerce City ha regresado con otra noche divertida repleta de risas. Reúna a sus amigos y familiares para una noche de alegría en la ciudad y diviértase con los mejores comediantes locales y reconocidos a nivel nacional. Manténgase atento a nuestras redes sociales para conocer la lista final de comediantes y otras actualizaciones acerca del programa. El costo de inscripción incluye aperitivos y boleto de entrada. Habrá una barra de efectivo disponible. Este evento es para personas de 21 y mayores.

Sá 8 de nov 7:30 - 9:30 p.m. \$40/\$45 4451.305
Bison Grill

Evento de Dar Gracias por Su Servicio a los Veteranos Militares

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

Ma 11 de nov 9 a.m. - 2 p.m. GRATIS 4601.305 EP

Acción de Gracias entre Amigos (Friendsgiving)

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

Ju 20 de nov 2 - 4 p.m. \$6/\$8 4451.306 BR



ADULTOS

Tianguis de los Días Festivos

¡Tremendo tianguis! ¡Encuentre aquí sus regalos de los días festivos de última hora! Todos los fondos recaudados benefician el Programa de Becas Goodfriends. Para donar a nuestra venta de tianguis, ¡por favor comuníquese con algún integrante equipo de AA! Se aceptarán donaciones a partir del 17 de noviembre; las donaciones deben tratarse de artículos nuevos o ligeramente usados y en buenas condiciones.

El vi y sá, 5 - 6 de dic 8 a.m. - mediodía Gratis 7712.101 EP

Misterio de Asesinato de los Días Festivos

Las campanas de plata están doblando en esta presentación de temporada, pero el alegre bromista se ve eclipsado por un evento mucho peor que una mala comedia de los días festivos: ¡un asesinato! Encuentre y luzca su ropa de los días festivos para hacer de este evento un espectáculo colorido mientras procura resolver este crimen. El costo de boleto de entrada incluye ¿? ??

Vi 12 de dic Mediodía - 2 p.m. Attn 4451.301 BR

Evento Social de los Días Festivos (Comida Estilo Potluck)

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

Ju 18 de dic 11 a.m. \$5/\$7 4601.311 EP

DÍAS NACIONALES

Día Nacional de la Manzana

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

Ma 21 de oct, 1 p.m. \$5/\$7 4601.312 EP

Día Nacional de las Donas

¡Celebre el Día Nacional de las Donas con un día lleno de diversión dedicado al bocadillo favorito de todos! Le invitamos a disfrutar de deliciosas donas mientras participa en emocionantes actividades que prometen hacer que este día sea inolvidable.

Mi 5 de nov, 9 a.m. \$3/\$5 4651.305 BR

Club de Lectura (Book Club)

¿Le interesa la lectura y poder conocer nuevos amigos? Únase al club de lectura de Bison Ridge Recreation Center. Cada integrante compartirá sus pensamientos y sentimientos acerca de los libros leídos. Los libros serán elegidos por el propio club a medida que se termine de leer un libro. El club de lectura es voluntario y se reúne el primer viernes de cada mes. Cada

integrante será responsable de ordenar y de recibir su propio libro antes de la primera reunión. Llame a Emma Willing al (303) 289-3764 si tiene preguntas. No Se Requiere Inscripción Previa.

Vi 5 de sep,	1 - 2:30 p.m.	Gratis	BR
Vi 3 de oct,	1 - 2:30 p.m.	Gratis	BR
Vi 7 de nov,	1 - 2:30 p.m.	Gratis	BR
Vi 5 de dic,	1 - 2:30 p.m.	Gratis	BR

Lotería

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

Mi 1 de oct,	4 - 5:30 p.m.	\$10/\$11	4601.307 EP
Mi 5 de nov,	4 - 5:30 p.m.	\$10/\$11	4601.308 EP
Mi 3 de dic,	4 - 5:30 p.m.	\$10/\$11	4601.309 EP

Bingo con Burrito de Desayuno en Bison Ridge

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

Vi 19 de sep	9 - 10:30 a.m.	\$10/\$12	4651.301 BR
Vi 17 de oct	9 - 10:30 a.m.	\$10/\$12	4651.302 BR
Vi 21 de nov	9 - 10:30 a.m.	\$10/\$12	4651.303 BR
Vi 19 de dic	9 - 10:30 a.m.	\$10/\$12	4651.304 BR

Comida Estilo Potluck en Eagle Pointe

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

Vi 26 de sep	11 a.m. - 12:30 p.m.	\$3/\$5	4601.317 EP
Vi 24 de oct	11 a.m. - 12:30 p.m.	\$3/\$5	4601.318 EP

Viernes de Bingo en Eagle Pointe

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



Vi 26 de sep, 1 - 2:30 p.m.	\$5/\$7	4601.322	EP
Vi 24 de oct, 1 - 2:30 p.m.	\$5/\$7	4601.323	EP
Ju 18 de dic, 1 - 2:30 p.m.	\$5/\$7	4601.324	EP

Voleibol de Silla con los Amigos del Centro (Friends of the Center)

¡Desafíe a nuestros amigos de North Metro Community Services para una ronda o dos de 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. Mejore el tono muscular, los reflejos, la coordinación manual-visual y la resistencia. ¡Las reglas son similares a las del voleibol normal, excepto que se permanece sentado! Se requiere la inscripción previa.

Lu 8 de sep, 11:45 a.m. - 1 p.m.	Gratis	4651.312	BR
Lu 6 de oct, 11:45 a.m. - 1 p.m.	Gratis	4651.313	BR
Lu 3 de nov, 11:45 a.m. - 1 p.m.	Gratis	4651.314	BR
Lu 1 de dic, 11:45 a.m. - 1 p.m.	Gratis	4651.315	BR
Mi 1 de oct, 10 - 11 a.m.	Gratis	4601.319	EP
Mi 5 de nov, 11 - 11 a.m.	Gratis	4601.320	EP
Mi 3 de dic, 10 - 11 a.m.	Gratis	4501.321	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 18 de sep, 9 a.m. - mediodía	Gratis	4601.325	EP
Ju 2 de oct, 9 a.m. - mediodía	Gratis	4601.326	EP
Ju 6 de nov, 9 a.m. - mediodía	Gratis	4601.327	EP
Ju 4 de dic, 9 a.m. - mediodía	Gratis	4601.328	EP

Charla con Té

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

Ma 9 de sep, 1 - 2:30 p.m.	\$3/\$5	4651.316	BR
Ma 14 de oct, 1 - 2:30 p.m.	\$3/\$5	4651.317	BR
Ma 11 de nov, 1 - 2:30 p.m.	\$3/\$5	4651.318	BR
Ma 9 de dic, 1 - 2:30 p.m.	\$3/\$5	4651.319	BR

Bebidas y Sabores del Mundo

Descubra distintas bebidas y deliciosos bocadillos de todo el mundo. ¡Cada mes presentaremos un nuevo lugar y las delicias locales favoritas de ese destino!

Ju 11 de sep, 10 - 11 a.m.	\$3/\$5	4651.320	BR
Ju 9 de oct, 10 - 11 a.m.	\$3/\$5	4651.321	BR
Ju 13 de nov, 10 - 11 a.m.	\$3/\$5	4651.322	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.

Ratatouille

Ma 23 de sep,	1 - 3p.m	\$3/\$5	4601.329	EP
---------------	----------	---------	----------	----

Breakfast at Tiffany's (Diamantes para el desayuno)

Mar 28 de oct,	1 - 3p.m	\$3/\$5	4601.330	EP
----------------	----------	---------	----------	----

Cloudy with a Chance of Meatballs (Lluvia de hamburguesas)

Ma 25 de nov,	1 - 3p.m	\$3/\$5	4601.331	EP
---------------	----------	---------	----------	----

Willy Wonka & the Chocolate Factory (Un Mundo de Fantasía)

Ma 30 de dic,	1 - 3p.m	\$3/\$5	4601.332	EP
---------------	----------	---------	----------	----





ADULTOS

Tarde de Trivia y Bocadillos

¡Un emocionante juego de trivia por la tarde cada 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 24 de sep, 2 - 3 p.m.	\$5/\$7	4651.328	BR
Mi 29 de oct, 2 - 3 p.m.	\$5/\$7	4651.329	BR
Mi 26 de nov, 2 - 3 p.m.	\$5/\$7	4651.330	BR
Mi 31 de dic, 2 - 3 p.m.	\$5/\$7	4651.331	BR

Vuelve el Vinil

Retrocederemos el tiempo y tocaremos álbumes y canciones emblemáticos 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, de los artistas que los crearon y de los movimientos culturales que influyeron todo un género musical.

Mi 17 de sep,	2 - 3:30 p.m.	Gratis	4651.324	BR
Mi 15 de oct,	2 - 3:30 p.m.	Gratis	4651.325	BR
Mi 19 de nov,	2 - 3:30 p.m.	Gratis	4651.326	BR
Mi 17 de dic,	2 - 3:30 p.m.	Gratis	4651.327	BR

Beca Good Friends

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

CÓMO SOLICITAR

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

Bison Ridge - 303-286-6837

Eagle Pointe - 303-289-3789

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

EXCURSIONES DE ADULTOS ACTIVOS

¡Vámonos! 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 de la excursión y de los niveles de esfuerzo se pueden encontrar en las descripciones de las excursiones.

L1: Corta distancia de caminar y mínima actividad.

L2: Actividad y distancian de caminar moderada, algunas escaleras / gradas.

L3: Distancia de caminar extendida o escaleras / gradas, aire libre, mayor elevación.

Buenos Modales de la Excursión

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

Ubicaciones de Servicio de Transporte

Nuestras excursiones partirán desde ambas ubicaciones: Eagle Pointe y Bison Ridge. Ya sea que venga desde la zona norte, sur, este u oeste, descubrirá que Eagle Pointe y Bison Ridge se encuentran bien ubicados para un fácil acceso. Usted podrá seleccionar su lugar de Servicio de Transporte al inscribirse para la excursión, el personal hará una llamada de confirmación antes de la excursión. El tiempo de viaje indicado (por ejemplo: 9 a.m. - 3 p.m.) incluye el servicio de transporte de ida y vuelta desde ambas ubicaciones. La salida de ambas ubicaciones garantizará que nuestras excursiones comiencen sin problemas y de manera eficiente, lo que permitirá a nuestra comunidad obtener acceso a las emocionantes experiencias que nos esperan.



A continuación, se muestra una lista de todas nuestras 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
Encuentre un Tesoro en The Brass Armadillo	Wheatridge	3 de sep	Mi	9 a.m.	4501.305	\$9/\$11	L2
Terry Bison Ranch (Paseo en Tren)	Cheyenne, WY	10 de sep	Mi	9 a.m.	4501.306	\$30/\$35	L3
Cocina Cultural - Jaya Asian Grill	Denver	12 de sep	Vi	11 a.m.	4501.307	\$8/\$10	L1
Documentary Discovery - Doc Susie	Fraser	25 de sep	Ju	9 a.m.	4501.308	\$20/\$23	L3
Leaf Peeping (Espiado de Hojas)	Estes Park	29 de sep	Lu	9 a.m.	4501.309	\$12/\$15	L3
Salgamos a Cenar - Red Lobster	Northglenn	30 de sep	Ma	4 p.m.	4501.301	\$8/\$10	L1
Luvn Arms Animal Sanctuary (Santuario de Animales)	Erie	2 de oct	Ju	10 a.m.	4501.310	\$25/\$30	L3
Festival de Calabazas - Chatfield Farms	Littleton	10 de oct	Vi	9 a.m.	4501.311	\$25/\$30	L3
Cocina Cultural - Mediterránea en Grape Leaves	Aurora	16 de oct	Ju	11 a.m.	4501.312	\$8/\$10	L1
Enorme Cantidad de Libros Usados	Golden	17 de oct	Vi	10 a.m.	4501.313	\$9/\$11	L1
Cat Cafe - Denver Cat Company	Denver	21 de oct	Ma	10 a.m.	4501.314	\$9/\$11	L1
Salgamos a Cenar - Pepper Pod	Hudson	27 de oct	Lu	4 p.m.	4501.302	\$8/\$10	L1
Documentary Discovery - Manitou Cliff Dwellings	Manitou	30 de oct	Ju	9 a.m.	4501.315	\$18/\$20	L3
Butterfly Pavilion (Pabellón de Mariposas)	Westminster	4 de nov	Ma	10 a.m.	4501.316	\$20/\$25	L2
Salt and Acres - Degustación de Vinos	Fort Lupton	7 de nov	Vi	11:30 a.m.	4501.317	\$7/\$9	L1
Alamo Draft House	Denver	13 de nov	Ju	11 a.m.	4501.318	\$13/\$15	L1
Cocina Cultural - Helga's Haus & Beer Garden	Aurora	18 de nov	Ma	11 a.m.	4501.319	\$8/\$10	L1
Documentary Discovery - The Brown Palace	Denver	21 de nov	Vi	9 a.m.	4501.320	\$30/\$35	L3
Salgamos a Cenar - Arvada Villa	Arvada	25 de nov	Ma	4 p.m.	4501.303	\$8/\$10	L1
Excursión para Hacer sus Apuestas - Grand Z	Central City	2 de dic	Ma	8:30 a.m.	4501.321	\$12/\$15	L3
Tour de Hammonds Candy Factory	Denver	8 de dic	Lu	11 a.m.	4501.322	\$7/\$9	L2
Tour de Luces de los Días Festivos	Denver	11 de dic	Ju	4 p.m.	4501.323	\$12/\$15	L1
Documentary Discovery - Denver Botanic Gardens (Jardines Botánicos)	Denver	16 de dic	Ma	9 a.m.	4501.324	\$20/\$23	L2

** Asegúrese de consultar nuestro boletín de noticias On the Move para las actualizaciones más recientes y para información detallada acerca de las excursiones 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 es Necesario Inscribirse, hablaremos acerca del presupuesto, del itinerario, de la logística de la excursión y de la seguridad. Uste podrá obtener información acerca de nuestra próxima excursión extendida - Campamento de Verano para Adultos, próximamente este verano de 2026.

Ma 7 de oct	BR
Mi 8 de oct	EP

Campamento de Verano para Adultos - Excursión Extendida

De ju - sáb, 14 de mayo de 2026 - 16 de mayo de 2026 4551.201

Verano 2026:

- Campamento de Verano en YMCA of the Rockies
- Noche para Adultos en Paradise Island



PROGRAMAS ACUÁTICOS

INFORMACIÓN ACERCA DE ALBERCA

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

De lunes – viernes: 5 a.m. – 9 p.m.

Los sábados: 7 a.m. – 6:30 p.m.

Los domingos: 8 a.m. – 5:30 p.m.

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

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

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

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 dentro del 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 6 – 11 que estén dentro de la alberca.
- ✓ Los niños de 12 años o mayores pueden nadar sin la supervisión de un adulto.
- ✓ Los niños que aún no saben usar el baño deben usar trajes de baño desechables.
- ✓ Para usar los toboganes, los usuarios deben medir por lo menos 48 pulgadas de altura en Bison Ridge; 54 pulgadas de altura en Eagle Pointe.

• Alberca de Entrenamiento

- ✓ Las líneas de entrenamientos se reservan solo para la natación de entrenamiento.
- ✓ Las personas de todas las edades están cordialmente invitadas durante los horarios programados como “All Ages” (Todas las edades).
- ✓ El lado abierto está disponible para caminatas acuáticas, ejercicios, básquetbol y para una variedad de otros usos.

Por favor consulte el horario de la alberca presentado anteriormente para conocer las restricciones de uso debido a programación y edades.

• 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 es altamente desalentado.
- ✓ Los jóvenes de 17 años o menores con necesidades terapéuticas están permitidos, pero deben estar acompañados por un adulto o un terapeuta en todo momento.

• Cuarto de Vapor en Eagle Pointe

- ✓ Debe tener 16 años o mayor para utilizar el cuarto de vapor
- ✓ No permanecer por más de 10 minutos dentro del 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. dentro del cuarto de vapor
- ✓ Se requiere traje de baño adecuado para poder entrar al cuarto de vapor

FIESTAS DE ALBERCA

¡Reserve su próxima fiesta en una de nuestras instalaciones! 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 del 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.

PROGRAMAS ACUÁTICOS



- Las fiestas decoradas incluyen manteles, platos, tazas, servilletas, tenedores, y un ramo de globos.

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

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

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

AQUAFIT

Edades 16 y mayores para todas las clases.

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

CLASES DE NATACIÓN

Clases Particulares de Natación

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

Presente una Solicitud

Los formularios de solicitud de clases particulares se encuentran disponibles en la recepción de ambos centros, o bien a través de nuestro sitio web en c3gov.com/Aquatics.

Una vez que se reciba la solicitud, un instructor se comunicará directamente con usted para programar la lección. Los participantes pueden completar hasta 8 lecciones por solicitud. Las solicitudes de clase están sujetas a la disponibilidad del personal y de espacio en la alberca, y no se pueden garantizar.



- Particulares: (1 persona / 30 minutos) \$25R/\$35NR
- Semi-particulares: (2 personas / 30 minutos) \$25R/\$35NR

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.

TARIFAS DE CLASES DE ESCUELA DE NATACIÓN

Sesiones de los martes / jueves

- Clases de 25 min \$30R/\$42NR
- Clase se 45 min \$45R/\$63NR

Sesiones de miércoles y sábados

- Clases de 25 min \$15/\$21
- Clases de 45 min \$22.50/\$31.50

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

Sesión 1: del 9 – 11 de septiembre

Sesión 2: del 28 – 30 de octubre

Fechas de Inscripción para Clase de Natación en EP:

Sesión 1: del 16 – 18 de septiembre

Sesión 2: del 4 – 6 de noviembre

StarBabies

Edades: 6 – 17 meses

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

StarTots

Edades: 18 meses a 2 años

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

StarBabies en BR

Los sábados, 20 de sep – 18 de oct	9 – 9:25 a.m.	6001.301	BR
Los sábados, 8 de nov – 6 de dic	9 – 9:25 a.m.	6002.301	BR

StarTots en BR

Los sábados, 20 de sep – 18 de oct	9:30 – 9:55 a.m.	6001.302	BR
Los sábados, 20 de sep – 18 de oct	10 – 10:25 a.m.	6001.303	BR
Los sábados, 8 de nov – 6 de dic,	9:30 – 9:55 a.m.	6002.302	BR
Los sábados, 8 de nov – 6 de dic	10 – 10:25 a.m.	6001.303	BR

StarBabies en EP

Los sábados, 27 de sep – 25 de oct	9 – 9:25 a.m.	6011.301	EP
Los sábados, 15 de nov – 13 de dic	9 – 9:25 a.m.	6012.301	EP

StarTots en EP

Los sábados, 27 de sep – 25 de oct	9:30 – 9:55 a.m.	6012.302	EP
Los sábados, 15 de nov – 13 de dic	9:30 – 9:55 a.m.	6012.302	EP



PROGRAMAS ACUÁTICOS

¿Para qué color me debo inscribir?

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

ESCUELA DE NATACIÓN EN BISON RIDGE

Blanco

Sesión 1

Los ma / ju, 16 de sep - 16 de oct	5 - 5:25 p.m.	6101.301 BR
Los ma / ju, 16 de sep - 16 de oct	5:30 - 5:55 p.m.	6101.302 BR
Los ma / ju, 16 de sep - 16 de oct	6:30 - 6:55 p.m.	6101.303 BR
Los mi, 17 de sep - 15 de oct	5 - 5:25 p.m.	6101.304 BR
Los mi, 17 de sep - 15 de oct	5:30 - 5:55 p.m.	6101.305 BR
Los mi, 17 de sep - 15 de oct	6:30 - 6:55 p.m.	6101.306 BR
Los sá, 20 de sep - 18 de oct	9 - 9:25 a.m.	6101.307 BR
Los sá, 20 de sep - 18 de oct	10 - 10:25 a.m.	6101.308 BR
Los sá, 20 de sep - 18 de oct	11 - 11:25 a.m.	6101.309 BR

Sesión 2

Los ma / ju, 4 de nov - 4 de dic	5 - 5:25 p.m.	6102.301 BR
Los ma / ju, 4 de nov - 4 de dic	5:30 - 5:55 p.m.	6102.302 BR
Los ma / ju, 4 de nov - 4 de dic	6:30 - 6:55 p.m.	6102.303 BR
Los mi, 5 de nov - 3 de dic	5 - 5:25 p.m.	6102.304 BR
Los mi, 5 de nov - 3 de dic	5:30 - 5:55 p.m.	6102.305 BR
Los mi, 5 de nov - 4 de dic	6:30 - 6:55 p.m.	6102.306 BR
Los sá, 8 de nov - 6 de dic	9 - 9:25 a.m.	6102.307 BR
Los sá, 8 de nov - 6 de dic	10 - 10:25 a.m.	6102.308 BR
Los sá, 8 de nov - 6 de dic	11 - 11:25 a.m.	6102.309 BR

ROJO

Sesión 1

Los ma / ju, 16 de sep - 16 de oct	5 - 5:25 p.m.	6201.301 BR
Los ma / ju, 16 de sep - 16 de oct	6 - 6:25 p.m.	6201.302 BR
Los ma / ju, 16 de sep - 16 de oct	6:30 - 6:55 p.m.	6201.303 BR
Los mi, 17 de sep - 15 de oct	5 - 5:25 p.m.	6201.304 BR
Los mi, 17 de sep - 15 de oct	6 - 6:25 p.m.	6201.305 BR
Los mi, 17 de sep - 15 de oct	6:30 - 6:55 p.m.	6201.306 BR
Los sá, 20 de sep - 18 de oct	9 - 9:25 a.m.	6201.307 BR
Los sá, 20 de sep - 18 de oct	10:30 - 10:55 a.m.	6201.308 BR
Los sá, 20 de sep - 18 de oct	11 - 11:25 a.m.	6201.309 BR

Sesión 2

Los ma / ju, 4 de nov - 4 de dic	5 - 5:25 p.m.	6202.301 BR
Los ma / ju, 4 de nov - 4 de dic	6 - 6:25 p.m.	6202.302 BR
Los ma / ju, 4 de nov - 4 de dic	6:30 - 6:55 p.m.	6202.303 BR
Los mi, 5 de nov - 3 de dic	5 - 5:25 p.m.	6202.304 BR
Los mi, 5 de nov - 3 de dic	6 - 6:25 p.m.	6202.305 BR
Los mi, 5 de nov - 3 de dic	6:30 - 6:55 p.m.	6202.306 BR
Los sá, 8 de nov - 6 de dic	9 - 9:25 a.m.	6202.307 BR
Los sá, 8 de nov - 6 de dic	10:30 - 10:55 a.m.	6202.308 BR
Los sá, 8 de nov - 6 de dic	11 - 11:25 a.m.	6202.309 BR

PROGRAMAS ACUÁTICOS



AMARILLO

Sesión 1

Los ma / ju, 16 de sep - 16 de oct	5 - 5:25 p.m.	6301.301	BR
Los ma / ju, 16 de sep - 16 de oct	6 - 6:25 p.m.	6301.302	BR
Los ma / ju, 16 de sep - 16 de oct	7 - 7:25 p.m.	6301.303	BR
Los mi, 17 de sep - 15 de oct	5 - 5:25 p.m.	6301.304	BR
Los mi, 17 de sep - 15 de oct	6 - 6:25 p.m.	6301.305	BR
Los mi, 17 de sep - 15 de oct	7 - 7:25 p.m.	6301.306	BR
Los sá, 20 de sep - 18 de oct	9:30 - 9:55 a.m.	6301.307	BR
Los sá, 20 de sep - 18 de oct	10:30 - 10:55 a.m.	6301.308	BR
Los sá, 20 de sep - 18 de oct	11:30 - 11:55 a.m.	6301.309	BR

Sesión 2

Los ma / ju, 4 de nov - 4 de dic	5 - 5:25 p.m.	6302.301	BR
Los ma / ju, 4 de nov - 4 de dic	6 - 6:25 p.m.	6302.302	BR
Los ma / ju, 4 de nov - 4 de dic	7 - 7:25 p.m.	6302.303	BR
Los mi, 5 de nov - 3 de dic	5 - 5:25 p.m.	6302.304	BR
Los mi, 5 de nov - 3 de dic	6 - 6:25 p.m.	6302.305	BR
Los mi, 5 de nov - 3 de dic	7 - 7:25 p.m.	6302.306	BR
Los sá, 8 de nov - 6 de dic	9:30 - 9:55 a.m.	6302.307	BR
Los sá, 8 de nov - 6 de dic	10:30 - 10:55 a.m.	6302.308	BR
Los sá, 8 de nov - 6 de dic	11:30 - 11:55 a.m.	6302.309	BR

AZUL

Sesión 1

Los ma / ju, 16 de sep - 16 de oct	5:30 - 5:55 p.m.	6401.301	BR
Los ma / ju, 16 de sep - 16 de oct	6 - 6:25 p.m.	6401.302	BR
Los ma / ju, 16 de sep - 16 de oct	7 - 7:25 p.m.	6401.303	BR
Los mi, 17 de sep - 15 de oct	5:30 - 5:55 p.m.	6401.304	BR
Los mi, 17 de sep - 15 de oct	6 - 6:25 p.m.	6401.305	BR
Los mi, 17 de sep - 15 de oct	7 - 7:25 p.m.	6401.306	BR
Los sá, 20 de sep - 18 de oct	9:30 - 9:55 a.m.	6401.307	BR
Los sá, 20 de sep - 18 de oct	10:30 - 10:55 a.m.	6401.308	BR
Los sá, 20 de sep - 18 de oct	11:30 - 11:55 a.m.	6401.309	BR

Sesión 2

Los ma / ju, 4 de nov - 4 de dic	5:30 - 5:55 p.m.	6402.301	BR
Los ma / ju, 4 de nov - 4 de dic	6 - 6:25 p.m.	6402.302	BR
Los ma / ju, 4 de nov - 4 de dic	7 - 7:25 p.m.	6402.303	BR
Los mi, 5 de nov - 3 de dic	5:30 - 5:55 p.m.	6402.304	BR
Los mi, 5 de nov - 3 de dic	6 - 6:25 p.m.	6402.305	BR
Los mi, 5 de nov - 3 de dic	7 - 7:25 p.m.	6402.306	BR
Los sá, 8 de nov - 6 de dic	9:30 - 9:55 a.m.	6402.307	BR
Los sá, 8 de nov - 6 de dic	10:30 - 10:55 a.m.	6402.308	BR
Los sá, 8 de nov - 6 de dic	11:30 - 11:55 a.m.	6402.309	BR

VERDE

Sesión 1

Los ma / ju, 16 de sep - 16 de oct	5:30 - 5:55 p.m.	6501.301	BR
Los ma / ju, 16 de sep - 16 de oct	6:30 - 6:55 p.m.	6501.302	BR
Los ma / ju, 16 de sep - 16 de oct	7 - 7:25 p.m.	6501.303	BR
Los mi, 17 de sep - 15 de oct	5:30 - 5:55 p.m.	6501.304	BR
Los mi, 17 de sep - 15 de oct	6:30 - 6:55 p.m.	6501.305	BR
Los mi, 17 de sep - 15 de oct	7 - 7:25 p.m.	6501.306	BR
Los sá, 20 de sep - 18 de oct	10 - 10:25 a.m.	6501.307	BR
Los sá, 20 de sep - 18 de oct	11 - 11:25 a.m.	6501.308	BR
Los sá, 20 de sep - 18 de oct	11:30 - 11:55 a.m.	6501.309	BR

Sesión 2

Los ma / ju, 4 de nov - 4 de dic	5:30 - 5:55 p.m.	6502.301	BR
Los ma / ju, 4 de nov - 4 de dic	6:30 - 6:55 p.m.	6502.302	BR
Los ma / ju, 4 de nov - 4 de dic	7 - 7:25 p.m.	6502.303	BR
Los mi, 5 de nov - 3 de dic	5:30 - 5:55 p.m.	6502.304	BR
Los mi, 5 de nov - 3 de dic	6:30 - 6:55 p.m.	6502.305	BR
Los mi, 5 de nov - 3 de dic	7 - 7:25 p.m.	6502.306	BR
Los sá, 8 de nov - 6 de dic	10 - 10:25 a.m.	6502.307	BR
Los sá, 8 de nov - 6 de dic	11 - 11:25 a.m.	6502.308	BR
Los sá, 8 de nov - 6 de dic	11:30 - 11:55 a.m.	6502.309	BR



PROGRAMAS ACUÁTICOS

ESCUELA DE NATACIÓN EN EAGLE POINTE

BLANCO

Sesión 1

Los ma / ju, 23 de sep - 23 de oct	5 - 5:25 p.m.	6111.301	EP
Los ma / ju, 23 de sep - 23 de oct	5:30 - 5:55 p.m.	6111.302	EP
Los ma / ju, 23 de sep - 23 de oct	6 - 6:25 p.m.	6111.303	EP
Los sáb, 27 de sep - 25 de oct	9 - 9:25 a.m.	6111.304	EP
Los sáb, 27 de sep - 25 de oct	10 - 10:25 a.m.	6111.305	EP
Los sáb, 27 de sep - 25 de oct	11:30 - 11:55 a.m.	6111.306	EP

Sesión 2

Los ma / ju, 11 de nov - 11 de dic	5 - 5:25 p.m.	6112.301	EP
Los ma / ju, 11 de nov - 11 de dic	5:30 - 5:55 p.m.	6111.302	EP
Los ma / ju, 11 de nov - 11 de dic	6 - 6:25 p.m.	6112.303	EP
Los sáb, 15 de nov - 13 de dic	9 - 9:25 a.m.	6112.304	EP
Los sáb, 15 de nov - 13 de dic	10 - 10:25 a.m.	6112.305	EP
Los sáb, 15 de nov - 13 de dic	11:30 - 11:55 a.m.	6112.306	EP

ROJO

Sesión 1

Los ma / ju, 23 de sep - 23 de oct	5 - 5:25 p.m.	6211.301	EP
Los ma / ju, 23 de sep - 23 de oct	5:30 - 5:55 p.m.	6211.302	EP
Los ma / ju, 23 de sep - 23 de oct	6:30 - 6:55 p.m.	6211.303	EP
Los ma / ju, 23 de sep - 23 de oct	7 - 7:25 p.m.	6211.304	EP
Los sáb, 27 de sep - 25 de oct	9:30 - 9:55 a.m.	6211.305	EP
Los sáb, 27 de sep - 25 de oct	10 - 10:25 a.m.	6211.306	EP
Los sáb, 27 de sep - 25 de oct	10:30 - 10:55 a.m.	6211.307	EP

Sesión 2

Los ma / ju, 11 de nov - 11 de dic	5 - 5:25 p.m.	6212.301	EP
Los ma / ju, 11 de nov - 11 de dic	5:30 - 5:55 p.m.	6212.302	EP
Los ma / ju, 11 de nov - 11 de dic	6:30 - 6:55 p.m.	6212.303	EP
Los ma / ju, 11 de nov - 11 de dic	7 - 7:25 p.m.	6212.304	EP
Los sáb, 15 de nov - 13 de dic	9:30 - 9:55 a.m.	6212.305	EP
Los sáb, 15 de nov - 13 de dic	10 - 10:25 a.m.	6212.306	EP
Los sáb, 15 de nov - 13 de dic	10:30 - 10:55 a.m.	6212.307	EP

AMARILLO

Sesión 1

Los ma / ju, 23 de sep - 23 de oct	6 - 6:25 p.m.	6311.301	EP
Los ma / ju, 23 de sep - 23 de oct	6:30 - 6:55 p.m.	6311.302	EP
Los sáb, 27 de sep - 25 de oct	10:30 - 10:55 a.m.	6311.303	EP
Los sáb, 27 de sep - 25 de oct	11 - 11:25 a.m.	6311.304	EP

Sesión 2

Los ma / ju, 11 de nov - 11 de dic	6 - 6:25 p.m.	6312.301	EP
Los ma / ju, 11 de nov - 11 de dic	6:30 - 6:55 p.m.	6312.302	EP
Los sáb, 15 de nov - 13 de dic	10:30 - 10:55 a.m.	6312.303	EP
Los sáb, 15 de nov - 13 de dic	11 - 11:25 a.m.	6312.304	EP

AZUL

Sesión 1

Los ma / ju, 23 de sep - 23 de oct	7 - 7:25 p.m.	6411.301	EP
Los sáb, 27 de sep - 25 de oct	11 - 11:25 a.m.	6411.302	EP
Los sáb, 27 de sep - 25 de oct	11:30 - 11:55 a.m.	6411.303	EP

Sesión 2

Los ma / ju, 11 de nov - 11 de dic	7-:25 p.m.	6412.301	EP
Los sáb, 15 de nov - 13 de dic	11 - 11:25 a.m.	6412.302	EP
Los sáb, 15 de nov - 13 de dic	11:30 - 11:55 a.m.	6412.303	EP

VERDE

Sesión 1

Los ma / ju, 23 de sep - 23 de oct	7 - 7:25 p.m.	6511.301	EP
Los sáb, 27 de sep - 25 de oct	11 - 11:25 a.m.	6511.302	EP
Los sáb, 27 de sep - 25 de oct	11:30 - 11:55 a.m.	6511.303	EP

Sesión 2

Los ma / ju, 11 de nov - 11 de dic	7 - 7:25 p.m.	6512.301	EP
Los sáb, 15 de nov - 13 de dic	11 - 11:25 a.m.	6512.302	EP
Los sáb, 15 de nov - 13 de dic	11:30 - 11:55 a.m.	6512.303	EP

PROGRAMAS ACUÁTICOS



¿PARA QUÉ COLOR ME DEBO INSCRIBIR?

Escuela de Técnicas de Brazadas 1

Si el estudiante:

Ha exitosamente completado la Escuela de Natación Verde

Y ADEMÁS

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

PERO...

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

Inscribirse para la Escuela de Técnicas de Brazadas 1

Escuela de Técnicas de Brazadas 2

Si el estudiante:

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

Y ADEMÁS

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

PERO...

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

Escuela de Técnicas de Brazadas 2

ARIFAS DE CLASES DE ESCUELA DE TÉCNICAS DE BRAZADAS

Sesiones de lunes - viernes y de martes / ju

• Clases de 45 min \$45/\$63

Sesiones de sábados

• Clases de 45 min \$22.50/\$31.50

ESCUELA DE TÉCNICAS DE BRAZADAS EN BISON RIDGE

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

Sesión 1

Los ma / ju, 16 de sep - 16 de oct	5 - 5:45 p.m.	6601.301 BR
Los mi, 17 de sep - 15 de oct	5 - 5:45 p.m.	6601.302 BR
Los sá, 20 de sep - 18 de oct	9 - 9:45 a.m.	6601.303 BR
Los sá, 20 de sep - 18 de oct	10 - 10:45 a.m.	6601.304 BR

Sesión 2

Los ma / ju, 4 de nov - 4 de dic	5 - 5:45 p.m.	6602.301 BR
Los mi, 5 de nov - 3 de dic	5 - 5:45 p.m.	6602.302 BR
Los sá, 8 de nov - 6 de dic	9 - 9:45 a.m.	6602.303 BR
Los sá, 8 de nov - 6 de dic	10 - 10:45 a.m.	6602.304 BR

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

Sesión 1

Los ma / ju, 4 de nov - 4 de dic	6 - 6:45 p.m.	6701.301 BR
Los mi, 17 de sep - 15 de oct	6 - 6:45 p.m.	6701.30 BR
Los sá, 20 de sep - 18 de oct	11 - 11:45 a.m.	6701.303 BR

Sesión 2

Los ma / ju, 4 de nov - 4 de dic	6 - 6:45 p.m.	6702.301 BR
Los mi, 5 de nov - 3 de dic	6 - 6:45 p.m.	6702.302BR
Los sá, 8 de nov - 6 de dic	11 - 11:45 a.m.	6702.303 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, 23 de sep - 23 de oct	5 - 5:45 p.m.	6611.301 EP
Los sá, 27 de sep - 25 de oct	9 - 9:45 a.m.	6611.302 EP

Sesión 2

Los ma / ju, 11 de nov - 11 de dic	5 - 5:45 p.m.	6612.301 EP
Los sá, 15 de nov - 13 de dic	9 - 9:45 a.m.	6612.302 EP

ESCUELA DE TÉCNICAS DE BRAZADAS 2 (Brazadas de Pecho y de Mariposa)

Sesión 1

Los ma / ju, 23 de sep - 23 de oct	6 - 6:45 p.m.	6711.301 EP
Los sá, 27 de sep - 25 de oct	10 - 10:45 a.m.	6711.302 EP

Sesión 2

Los ma / ju, 11 de nov - 11 de dic	6 - 6:45 p.m.	6712.301 EP
Los sá, 15 de nov - 13 de dic	10 - 10:45 a.m.	6712.302 EP

SCHOLARSHIP PROGRAMS

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





ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

CLASES GRUPALES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO QUE NO REQUIEREN INSCRIPCIÓN PREVIA

EAGLE POINTE Y BISON RIDGE

Las clases Grupales de Acondicionamiento Físico que no requieren inscripción previa se incluyen con la membresía de un centro recreativo o con tarjeta de perforación. Los participantes deben tener 16 años de edad o mayores para participar en las clases. El tamaño de la clase es limitado según el tamaño de la sala y el formato de la clase. Las clases Silver Sneakers no requieren membresía de Silver Sneakers 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 + Fortalecimiento combinan ejercicios que elevan el ritmo cardíaco y ejercicios de fortaleza para aumentar la resistencia.

Ciclismo

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

Basadas en Baile

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

SilverSneakers®

Especialmente para los adultos mayores activos, pero abierto a todos los participantes, ofrecemos una variedad de clases en ambos centros, incluyendo Silver Sneakers Classic y Silver Sneakers Circuit. Las clases Silver Sneakers no requieren membresía de Silver Sneakers 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 SilverSneakers® Classic – Eagle Pointe Sin Inscripción Previa Necesaria

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

Silver Sneakers® Circuit – Bison Ridge Sin Inscripción Previa Necesaria

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 se trata de 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

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

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

Aeróbicos en Agua Profunda

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

Los lunes / domingos	10 - 11 a.m.	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
---------	------------------	---------------

Silver Sneakers® Zumba Gold

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

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

Barre

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

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

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

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

Yoga

Mejore la flexibilidad, la 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

Nuestro entrenador certificado a nivel nacional comenzará con una evaluación de condición física individual y luego desarrollará un plan de entrenamiento especialmente diseñado para ayudarlo a alcanzar sus metas de condición física. Las sesiones están disponibles en paquetes de 3, 6, y 10. Complete un paquete de trámite inicial en el mostrador de recepción de Bison Ridge o de Eagle Pointe. Después de 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 aeasterday@c3gov.com.

Orientación de Equipos de Ejercicios

Edades 14+

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

PROGRAMAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y DE BIENESTAR

Inscríbase para clases pagadas en c3gov.com/Register

TRX + Pesas Rusas

Edades 16 y mayores

Esta clase utiliza bandas TRX y pesas rusas para brindarle un entrenamiento de cuerpo completo. Aprenda la forma adecuada en un entorno de grupo pequeño. Tonifique y fortalezca todos sus grupos musculares principales mientras aumenta su ritmo cardíaco para quemar calorías. Dirigida por un Entrenador Personal Certificado.

10/17-10/22	mi	6:45 - 7:45 p.m.	\$75/\$80	3551.301	BR
-------------	----	------------------	-----------	----------	----



ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Damas y Pesas Nivel Avanzado

Edades 16 años y mayores

Esta clase avanzada de levantamiento de pesas es para aquellas personas con cierta experiencia en levantamiento de pesas que ya dominan las técnicas básicas. Un entrenador personal dirigirá esta clase intensiva enfocada en la fortaleza muscular y la resistencia.

Los lu, 8 de sep - 29 de sep, 6:45 - 7:45 p.m.
\$50/\$55 3573.301 BR

Los lu 13 de oct - 3 de nov, 6:45 - 7:45 p.m.
\$50/\$55 3574.301 BR

Los lu, 17 de nov - 8 de dic, 6:45 - 7:45 p.m.
\$50/\$55 3575.301 BR

CAMPAMENTO RELÁMPAGO DE ENTRENAMIENTO CORPORAL

16 años 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!

9/15-10/24 Los lu/vi 5:30 - 6:30 p.m. \$120/\$125 3751.301 BR

PESAS RUSAS Y SALTO

16 años y mayores

Esta clase de 45 minutos 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, 16 de sep - 21 de oct, 5:45 - 6:30 p.m. \$75/80
3553.301 BR

Yoga Restaurativo

16 años 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 para todos los niveles y sería beneficiosa para personas que enfrentan mucho estrés, ansiedad, recuperación de lesiones y cualquier otra cosa.

Los ju, 18 de sep - 9 de oct, 7 - 8 p.m. \$50/\$55
3351.301 BR

Taekwondo

8 años 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. Cerrado el Día de Acción de Gracias.

Los ma, 16 de sep - 21 de oct, 6:30 - 8 p.m.
\$45/\$50 3801.301 EP

Los ma / ju, 16 de sep - 23 de oct, 6:30 - 8 p.m.
\$90/\$95 3801.302 EP

Los ju, 18 de sep - 23 de oct, 6:30 - 8 p.m.
\$45/\$50 3801.303 EP

Los ma, 4 de nov - 16 de dic, 6:30 - 8 p.m.
\$45/\$50 3802.301 EP

Los ma / ju, 4 de nov - 18 de dic. 6:30 - 8 p.m.
\$90/\$95 3802.302 EP

Los ju, 6 de nov - 18 de dic, 6:30 - 8 p.m.
\$45/\$50 3802.303 EP

NO HABRÁ CLASES el 25 de nov y el 27 de nov

Run with the Buffalo

Don't miss the 5th Annual Run with the Buffalo! Wear your favorite holiday sweater, and enjoy a fun-filled run or walk around the Buffalo Run Golf Course. Whether you are an avid runner or want a more leisurely jog or walk, this fun run is for you! This year, we have two distances for our fun run: the traditional 2.5 miles and a route of 3.1 miles!

12/6	Sa	9 a.m.	\$25/\$30
2.5 mile Run/Walk			7752.302
3.1 mile (5K) Run			7752.301

Buffalo Run Golf Course

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



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

Residentes	A 9 Hoyos	A 18 Hoyos
De lunes - jueves	\$18	\$32
De viernes - domingo	\$22	\$37
No Residentes	A 9 Hoyos	A 18 Hoyos
De lunes - jueves	\$25	\$40
De viernes - domingo	\$27	\$44
Adultos Mayores Residentes (62+)	A 9 Hoyos	A 18 Hoyos
De martes - jueves (excluyendo días festivos)	\$14	\$25

Adultos Mayores No Residentes (62+) A 9 Hoyos A 18 Hoyos

De martes - jueves (excluyendo días festivos) \$15 \$27

Junior (17 años y menores) A 9 Hoyos A 18 Hoyos

De lunes - jueves \$7 \$13

De viernes - domingo (después de las 2 p.m.) \$7 \$13

Otros Precios * A 9 Hoyos A 18 Hoyos

Renta de carrito (por persona) \$12 \$17

Carrito de arrastre \$5 \$9

Renta de club estándar \$8 \$13

* 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 Particulares

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



GIMNASIA

La inscripción para sesiones impartidas por padres de familia y de pre-gimnasia comienza el 5 de agosto para Residentes y el 7 de agosto para No Residentes. A partir del 2 de septiembre se aplicarán las tarifas de inscripción tardía y las tarifas de las clases aumentarán por \$10. Por favor inscribise 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

Impatriadas por Padres de Familia

Edades 2 - 4 con padres de familia

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

Los lu8 de sep - 20 de oct	9 - 9:45 a.m.	\$29/\$39	2101.301	BR
Los lu8 de sep - 20 de oct	10 - 10:45 a.m.	\$29/\$39	2101.302	BR
Los lu8 de sep - 20 de oct	2 - 2:45 p.m.	\$29/\$39	2101.303	BR
Los mi10 de sep - 22 de oct	9 - 9:45 a.m.	\$29/\$39	2101.304	BR
Los mi10 de sep - 22 de oct	10 - 10:45 a.m.	\$29/\$39	2101.305	BR
Los vi12 de sep - 24 de oct	9:30 - 10:15 a.m.	\$29/\$39	2101.306	BR
Los sá 13 de sep - 25 de oct	9 - 9:45 a.m.	\$29/\$39	2101.307	BR
Los lu10 de nov - 15 de dic	9 - 9:45 a.m.	\$25/\$35	2102.301	BR
Los lu10 de nov - 15 de dic	10 - 10:45 a.m.	\$25/\$35	2102.302	BR
Los lu10 de nov - 15 de dic	2 - 2:45 p.m.	\$25/\$35	2102.303	BR
Los mi12 de nov - 17 de dic	9 - 9:45 a.m.	\$25/\$35	2102.304	BR
Los mi12 de nov - 17 de dic	10 - 10:45 a.m.	\$25/\$35	2102.305	BR
Los vi14 de nov - 19 de dic	9:30 - 10:15 a.m.	\$25/\$35	2102.306	BR
Los sá 15 de nov - 20 de dic	9 - 9:45 a.m.	\$25/\$35	2102.307	BR

Pre-Gimnasia

Edades 4 - 5

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

Los lu, 8 de sep - 20 de oct	11 - 11:45 a.m.	\$29/\$39	2201.301	BR
Los lu8 de sep - 20 de oct	12 - 12:45 p.m.	\$29/\$39	2201.302	BR

Los lu8 de sep - 20 de oct	3 - 3:45 p.m.	\$29/\$39	2201.303	BR
Los mi10 de sep - 22 de oct	11 - 11:45 a.m.	\$29/\$39	2201.304	BR
Los vi12 de sep - 24 de oct	10:30 - 11:15 a.m.	\$29/\$39	2201.305	BR
Los vi12 de sep - 24 de oct	11:30 - 12:15 a.m.	\$29/\$39	2201.306	BR
Los sá 13 de sep - 25 de oct	10 - 10:45 a.m.	\$29/\$39	2201.307	BR
Los sá 13 de sep - 25 de oct	11 - 11:45 a.m.	\$29/\$39	2201.308	BR
Los lu10 de nov - 15 de dic	11 - 11:45 a.m.	\$25/\$35	2202.301	BR
Los lu10 de nov - 15 de dic	12 - 12:45 a.m.	\$25/\$35	2202.302	BR
Los lu10 de nov - 15 de dic	3 - 3:45 p.m.	\$25/\$35	2202.303	BR
Los mi12 de nov - 17 de dic	11 - 11:45 a.m.	\$29/\$39	2202.304	BR
Los vi14 de nov - 19 de dic	10:30 - 11:15 a.m.	\$25/\$35	2202.305	BR
Los vi14 de nov - 19 de dic	11:30 - 12:15 a.m.	\$25/\$35	2202.306	BR
Los sá 15 de nov - 20 de dic	10 - 10:45 a.m.	\$25/\$35	2202.307	BR
Los sá 15 de nov - 20 de dic	11 - 11:45 a.m.	\$25/\$35	2202.308	BR

Gimnasia Adaptativa

Edades 4 - 17

El programa SOAR fue establecido para ser totalmente inclusivo y para poder brindar una opción recreativa a los niños con discapacidades neurológicas o físicas. SOAR, por sus siglas en inglés, significa Éxito y Oportunidad Logrado a través de Recreación. Este programa permite a los niños con discapacidades participar en el deporte de gimnasia. Se requiere un IEP para poder inscribirse en esta clase. La inscripción para esta clase iniciará el 21 de agosto a partir de las 2 p.m. Por favor llame al 303-286-6814 para poder inscribirse.

Los sá, 13 de sep - 25 de oct, 4 - 4:45 p.m.	\$29/\$39	2601.301	BR
Los sá, 15 de nov - 20 de dic, 4 - 4:45 p.m.	\$25/\$35	2602.301	BR

INSCRIPCIÓN TEMPRANA

La inscripción temprana para la clase de nivel de principiantes, principiantes avanzados e intermedios comienza el 19 de agosto para residentes, y el 21 de agosto para no residentes para la sesión 1, y finaliza el 1 de septiembre. A partir del 2 de septiembre, se acepta la inscripción tardía en caso de que haya cupo disponible en las clases, pero el costo de la clase aumentará por \$10 por clase. La inscripción temprana de la sesión 2 abre el 28 de octubre para los residentes, y el 30 de octubre para los no residentes, y finaliza el 4 de noviembre. A partir del 5 de noviembre, se acepta la inscripción tardía en caso de que haya cupo disponible en las clases, pero el costo de la clase aumentará por \$10 por clase. Por favor inscribise temprano para asegurar su cupo y para disfrutar las clases con precios de descuento.



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, 8 de sep – 20 de oct	4:30 – 5:30 p.m.	\$34/\$44	2301.301	BR
Los lu8 de sep – 20 de oct	5:30 – 6:30 p.m.	\$34/\$44	2301.302	BR
Los lu8 de sep – 20 de oct	7:30 – 8:30 p.m.	\$34/\$44	2301.303	BR
Los lu8 de sep – 20 de oct	7:30 – 8:30 p.m.	\$34/\$44	2301.304	BR
Los mi10 de sep – 22 de oct	4:30 – 5:30 p.m.	\$34/\$44	2301.305	BR
Los mi10 de sep – 22 de oct	6:30 – 7:30 p.m.	\$34/\$44	2301.306	BR
Los mi10 de sep – 22 de oct	7:30 – 8:30 p.m.	\$34/\$44	2301.307	BR
Los mi10 de sep – 22 de oct	7:30 – 8:30 p.m.	\$34/\$44	2301.308	BR
Los sá13 de sep – 25 de oct	1 – 2 p.m.	\$34/\$44	2301.309	BR
Los lu10 de nov – 15 de dic	4:30 – 5:30 p.m.	\$29/\$39	2302.301	BR
Los lu10 de nov – 15 de dic	5:30 – 6:30 p.m.	\$29/\$39	2302.302	BR
Los lu10 de nov – 15 de dic	7:30 – 8:30 p.m.	\$29/\$39	2302.303	BR
Los lu10 de nov – 15 de dic	7:30 – 8:30 p.m.	\$29/\$39	2302.304	BR
Los mi12 de nov – 17 de dic	4:30 – 5:30 p.m.	\$29/\$39	2302.305	BR
Los mi12 de nov – 17 de dic	6:30 – 7:30 p.m.	\$29/\$39	2302.306	BR
Los mi12 de nov – 17 de dic	7:30 – 8:30 p.m.	\$29/\$39	2302.307	BR
Los mi12 de nov – 17 de dic	7:30 – 8:30 p.m.	\$29/\$39	2302.308	BR
Los sá15 de nov – 20 de dic	1 – 2 p.m.	\$29/\$39	2302.309	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 progresa a maniobras más difíciles. Esta clase enfatiza la forma, la posición del cuerpo y la conexión de destrezas. Los participantes deben obtener la aprobación del instructor para poder inscribirse.

Los lu, 8 de sep – 20 de oct	4:30 – 5:30 p.m.	\$34/\$44	2311.301	BR
Los lu, 8 de sep – 20 de oct	6:30 – 7:30 p.m.	\$34/\$44	2311.302	BR
Los mi, 10 de sep – 22 de oct	5:30 – 6:30 p.m.	\$34/\$44	2311.303	BR
Los sá, 13 de sep – 25 de oct, 1 – 2 p.m.		\$34/\$44	2311.304	BR
Los sá, 13 de sep – 25 de oct 2 – 3 p.m.		\$34/\$44	2311.305	BR
Los lu, 10 de nov – 15 de dic	4:30 – 5:30 p.m.	\$29/\$39	2312.301	BR

Los lu, 10 de nov – 15 de dic	6:30 – 7:30 p.m.	\$29/\$39	2312.302	BR
Los mi, 12 de nov – 17 de dic	5:30 – 6:30 p.m.	\$29/\$39	2312.303	BR
Los sá, 15 de nov – 20 de dic 1 – 2 p.m.		\$29/\$39	2312.304	BR
Los sá, 15 de nov – 20 de dic 2 – 3 p.m.		\$29/\$39	2312.305	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, 8 de sep – 20 de oct	6 – 7:30 p.m.	\$42/\$52	2321.301	BR
Los mi, 10 de sep – 22 de oct	6 – 7:30 p.m.	\$42/\$52	2321.302	BR
Los sá, 13 de sep – 25 de oct	2 – 3:30 p.m.	\$42/\$52	2321.303	BR
Los lu, 10 de nov – 15 de dic	6 – 7:30 p.m.	\$36/\$46	2322.301	BR
Los mi, 12 de nov – 17 de dic	6 – 7:30 p.m.	\$36/\$46	2322.302	BR
Los sá, 15 de nov – 20 de dic	2 – 3:30 p.m.	\$36/\$46	2322.303	BR

Pre-Equipo

Edades 6 – 17

Este programa precompetitivo está diseñado para preparar a los gimnastas para la competencia. Los participantes aprenderán cómo realizar inversiones hacia atrás, volteretas laterales en barra, y la técnica adecuada para un salto de voltereta. Después de dominar las destrezas, los participantes memorizarán combinaciones para formar rutinas. Se debe obtener la aprobación de parte del instructor para poder inscribirse.

Los vi, 12 de sep – 24 de oct,	5:30 – 7:30 p.m.	\$52/\$62	2441.301	BR
Los sá, 13 de sep – 25 de oct	2 – 4 p.m.	\$52/\$62	2441.302	BR
Los vi, 14 de nov – 19 de dic	5:30 – 7:30 p.m.	\$44/\$54	2442.301	BR
Los sá, 15 de nov – 20 de dic	2 – 4 p.m.	\$44/\$54	2442.302	BR



GIMNASIA

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, 12 sep - 24 de oct, 4:30 - 5:30p.m. \$34/\$44 2351.301 BR

Los vi, 12 sep - 24 de oct, 4:30 - 5:30p.m. \$34/\$44 2351.302 BR

Los vi, 14 de nov - 19 de dic, 4:30 - 5:30p.m. \$29/\$39 2352.301 BR

Los vi, 14 de nov - 19 de dic, 4:30 - 5:30p.m. \$29/\$39 2352.302 BR

Nivel Avanzado 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, 10 de sep - 22 de oct 7:30 - 9:30 p.m. \$52/\$62 2361.301 BR

Los vi, 12 de sep - 24 de oct 5:30 - 7:30 p.m. \$52/\$62 2361.302 BR

Los mi, 12 de nov - 17 de dic 7:30 - 9:30 p.m. \$44/\$54 2362.301 BR

Los vi, 14 de nov - 19 de dic 5:30 - 7:30 p.m. \$44/\$54 2362.302 BR

EQUIPOS CARA

Los equipos CARA (Colorado Association of Recreational Athletics) ofrecen la oportunidad de competir en gimnasia. La inscripción para todos los programas de nivel de equipo CARA inicia el 5 de agosto para residentes y el 7 de agosto para no residentes. Hay un cargo adicional de \$10 para inscribirse en las clases dentro de una semana de la fecha de inicio. Para poder disfrutar de las tarifas que se encuentran a continuación, insíbase lo más pronto posible.

Equipo CARA de Gimnasia para Niñas

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

Equipo CARA para Niñas - Niveles Obligatorios 3 y 4

Edades 6 - 17

Los ma/ju, 2 de sep - 25 de sep 5 - 7 p.m. \$120/\$130 2401.301 BR

Los ma/ju, 30 de sep - 28 de oct 5 - 7 p.m. \$135/\$145 2402.301 BR

Los ma/ju, 4 de nov - 25 de nov 5 - 7 p.m. \$105/\$115 2403.301 BR

Los ma/ju, 2 de dic - 18 de dic 5 - 7 p.m. \$90/\$100 2404.301 BR

Equipo CARA para Niñas - Niveles Opcionales

Edades 6 - 17

Los ma/ju, 2 de sep - 25 de sep 7-9:30 p.m. \$132/\$142 2411.301 BR

Los ma/ju, 30 de sep - 28 de oct 7-9:30 p.m. \$148/\$158 2412.301 BR

Los ma/ju, 4 de nov - 25 de nov 7-9:30 p.m. \$115/\$125 2413.301 BR

Los ma/ju, 2 de dic - 18 de dic 7-9:30 p.m. \$100/\$110 2414.301 BR

CARA Girls Team - Optional Levels

Ages 6-17

9/2-9/25 Tu/Th 7-9:30 p.m. \$132/\$142 2411.301 BR

9/30-10/28 Tu/Th 7-9:30 p.m. \$148/\$158 2412.301 BR

11/4-11/25 Tu/Th 7-9:30 p.m. \$115/\$125 2413.301 BR

12/2-12/18 Tu/Th 7-9:30 p.m. \$100/\$110 2414.301 BR

QUÉ VESTIR E INFORMACIÓN DE LAS CLASES

Ropa

Las niñas deben usar leotardos y pantalones cortos de spandex; los varoncitos y todos los niños de 2 a 4 años deben usar pantalones deportivos y camisetas. 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



SOAR ADAPTIVO

OPORTUNIDADES ESPECIALES EN RECREACIÓN ADAPTIVA

Tiro al Arco

16 y mayores

El programa de Tiro al Arco SOAR está diseñado para ofrecer un programa de Tiro al Arco que se pueda ajustar a las capacidades de todas las personas. El equipo del programa brinda una experiencia de tiro al arco al aire libre, divertida, segura, educativa y adaptable y con objetivos en 3D para atletas de cualquier capacidad y nivel de destreza.

Ma 9 de sep	11 a.m. - 12:30 p.m.	\$10/\$15	7512.301	EP
Ma 7 de oct	11 a.m. - 12:30 p.m.	\$10/\$15	7513.301	EP
Ma 4 de nov	11 a.m. - 12:30 p.m.	\$10/\$15	7514.301	EP

S.O.A.R. Senderismo y Observación de Aves Cherry Creek – Sillas con orugas

Edades 16 y mayores

¡Un inolvidable viaje de senderismo en el Cherry Creek State Park! Disfrute de la belleza del lago, respire el aire fresco y observe la vida silvestre local. Para aquellos que necesitan ayuda, las sillas con orugas adaptables están disponibles, lo que garantiza que todas las personas puedan disfrutar de la aventura. No se pierda la oportunidad de observar aves en el Conservatorio de Aves, y la oportunidad de conectarse con la naturaleza.

Ju 28 de ago	10 a.m. - 3 p.m.	\$10/\$15	7561.301	BR
--------------	------------------	-----------	----------	----

Luvín Arms Animal Sanctuary (Santuario de Animales)

Edades 5 y mayores

Esta se trata de una experiencia inmersiva en la que podrá forjar conexiones profundas con los diversos animales de granja que viven en la comunidad de Luvín Arms, la cual abarca 11 distintas especies. Usted podrá acercarse y disfrutar de abrazar algunos de los animales. ¿Quién no va a querer un abrazo de una vaquita?

Sá 18 de oct	10 a.m. - 2 p.m.	\$10/\$15	7552.301	BR
--------------	------------------	-----------	----------	----

S.O.A.R. SOCIAL

Pippin, el Musical Edades

Edades 8 y mayores

Sumérjase en un mundo de maravillas y de autodescubrimiento con una de las obras más emblemáticas del teatro estadounidense: Pippin, el Musical.

Do 24 de ago	12:30 - 5 p.m.	\$5/\$7	7551.301	BR
--------------	----------------	---------	----------	----

Baile de Disco Silencioso y Fiesta con Pizza

Edades 18 y mayores

Acompáñenos para una noche inclusiva de disco silencioso. Disfrute de deliciosa pizza mientras se conecta con nuevas amistades en un cálido entorno. Baile toda la noche con música animada y celebre la unión. Es una oportunidad perfecta para divertirse, socializarse y para crear recuerdos duraderos. ¡No se pierda esta emocionante noche de alegría y conexión!

Vi 7 de nov	5 - 8 p.m.	\$10/\$15	7562.301	BR
-------------	------------	-----------	----------	----

Jaulas de Bateo

Edades 18 y mayores

Ma 23 de sep	11 a.m. - 1 p.m.	\$3/\$5	7512.302	EP
--------------	------------------	---------	----------	----

Día de Alberca con Pizza

Edades 16 y mayores

Ju 28 de ago	11 a.m. - 1 p.m.	\$3/\$5	7511.301	EP
Ju 18 de sep	11 a.m. - 1 p.m.	\$3/\$5	7512.303	EP
Ju 16 de oct	11 a.m. - 1 p.m.	\$3/\$5	7513.302	EP

Centro de Juegos y Recreativo, Hora Social con Helado

Edades 16 y mayores

Ju 13 de nov	11 a.m. - 1 p.m.	\$3/\$5	7514.302	EP
--------------	------------------	---------	----------	----

Clases de Natación en Eagle Pointe

Edades 4 - 7 y 8 - 14

Estas clases para aprender a nadar están diseñadas específicamente para satisfacer las necesidades adaptativas y ayudar a los participantes a alcanzar las metas de seguridad en el agua.

Edades 4 - 7

Los sáb 27 de sep - 25 de oct	8 - 8:25 a.m.	\$10/\$14	7531.301	EP
Los sáb 15 de nov - 13 de dic	8 - 8:25 a.m.	\$10/\$14	7532.301	EP

Edades 8 - 14

Los sáb 27 de sep - 25 de oct	8:30 - 8:55 a.m.	\$10/\$14	7531.302	EP
Los sáb 15 de nov - 13 de dic	8:30 - 8:55 a.m.	\$10/\$14	7532.302	EP

S.O.A.R. Gimnasia Adaptativa

Edades 4 - 17

El programa SOAR fue establecido para ser totalmente inclusivo y para poder brindar una opción recreativa a los niños con discapacidades neurológicas o físicas. Este programa permite a los niños con discapacidades participar en la gimnasia. Se requiere de un IEP para esta clase de gimnasia. La inscripción para esta clase iniciará el 21 de agosto a partir de las 2 p.m. Por favor llame al 303-286-6814 para poder inscribirse.

Los sáb, 13 de sep - 25 de oct	4 - 4:45 p.m.	\$27/\$37	7591.301	BR
Los sáb, 15 de nov - 20 de dic	4 - 4:45 p.m.	\$27/\$37	7592.301	BR



PARQUES Y SENDEROS



recreation.c3gov.com/parks-trails

Commerce City cuenta con 20 parques, 25 millas de senderos, más de 840 acres de espacio abierto y un campo de golf de clase mundial. Con estas oportunidades de recreación y un refugio nacional de

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

SENDEROS HENDERSON HILL OVERLOOK Y BUCKLEY

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

SAND CREEK REGIONAL GREENWAY (VÍA VERDE)

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

PRAIRIE GATEWAY OPEN SPACE AND TRAIL (ESPACIO ABIERTO Y SENDERO)

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

FERNALD TRAIL

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

SECOND CREEK GREENWAY TRAIL (SENDERO)

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

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

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

SENDERO PERIMETRAL DEL REFUGIO NACIONAL DE VIDA SILVESTRE ROCKY MOUNTAIN ARSENAL

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

GUARDAPARQUES

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

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

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

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

PARQUES Y SENDEROS



		SERVICIOS DE PARQUES DE COMMERCE CITY																
		Parque de patinetas	Chorros de agua	Futsal	Vóley	Baloncesto	Multiuso	Campo de soccer	Campo de fútbol	Campo de softball	Campo de béisbol	Área de juegos	Área de picnic	Parrilla para BBQ	Baños	Sitio techado	Disc Golf	Fit Court
PARQUES	VETERANS MEMORIAL PARK 6015 Forest Dr.											✓	✓	✓	✓	✓		
	FAIRFAX PARK 6850 Fairfax Dr.			✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	MONACO PARK 5790 Monaco St.				✓	✓						✓	✓	✓	✓	✓		✓
	PIONEER PARK 5950 Holly St.	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
PARQUES VECINALES	FREEDOM PARK 6330 Oneida St.											✓	✓	✓	✓	✓		
	FRONTERRA PARK 10020 Joplin St.	✓				✓	✓					✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	FIRST CREEK DOG PARK 10100 Havana St.														✓			
	LOS VALIENTES PARK 7300 Magnolia St.											✓	✓	✓	✓	✓		
	RIVER RUN PARK 11515 Oswego St.				✓		✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	STAMPEDE PARK 11755 Fairplay St.						✓					✓	✓	✓	✓	✓		
	TURNBERRY PARK 10725 Wheeling St.	✓				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	VILLAGES EAST PARK 11698 Chambers Rd.					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
PARQUES PEQUEÑOS	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

PROGRAMAS DE DEPORTES JUVENILES DE OTOÑO

Voleibol Juvenil

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

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

Grados: 2 - 4	5201.301	\$72/\$86
Grados: 5 - 6	5201.301	\$72/\$86
Grados: 7 - 8	5201.302	\$72/\$86

- Fecha Límite de Inscripción: 5 de ago - 22 de ago
- Fecha de Inicio: Semana del 25 de ago
- Tarifa por inscripción tardía de \$15 para inscripciones después de la fecha límite

Básquetbol Juvenil

¡Libera la estrella del básquetbol que llevas dentro! Intégrate a una de nuestras ligas introductorias este otoño y conquista la cancha con tus destrezas. Como novedad este año, nuestras Divisiones de Kindergarten y de Primero / Segundo grado jugarán en el Otoño de 2025. Para la temporada de otoño se establecerán equipos del Primero / Segundo grado basados en la inscripción del distrito escolar. Las escuelas en cada distrito se encuentran ubicadas de manera céntrica, por lo tanto, ya no formaremos equipos según la ubicación de la escuela. Los entrenadores programarán prácticas basadas en la disponibilidad de la escuela. Preséntele a los niños las destrezas básicas del básquetbol con este programa para principiantes. Los participantes se enfocan en el dominio del balón, en pasar, tirar y en los fundamentos defensivos durante esta clínica semanal.

No hay partidos de liga programados para este programa; se trata principalmente de un programa de instrucción. Ofreceremos una sesión en Bison Ridge Recreation Center y otra en Eagle Pointe Recreation Center. Incluye una camiseta. Las prácticas comenzarán la semana del 1 de octubre.

Inscripciones: Los jueves, 4 de ago - 5 de sep
Bison Ridge **72/\$86** **5001.301**

Inscripciones: Los miércoles, 4 de ago - 12 de sep
Eagle Pointe **\$72/\$86** **5001.303**

DIVISIÓN II (Juego de Liga Mixta) Grados 1 - 2

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

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

PROGRAMAS DE DEPORTES JUVENILES DE INVIERNO

Básquetbol Juvenil con los Junior Nuggets

¡Eleva tu juego! Intégrate a nuestra Temporada de Básquetbol de Invierno para dominar tus destrezas y convertirte en un jugador de equipo. ¡Encuesta la diversión con Commerce City y los Nuggets de Denver! 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.

Como novedad esta temporada, todos los equipos se establecerán en función de la inscripción del distrito escolar. Las escuelas en cada distrito se encuentran ubicadas de manera céntrica, por lo tanto, ya no formaremos equipos según la ubicación de la escuela. Los entrenadores programarán prácticas basadas en la disponibilidad de la escuela.



DIVISIÓN III 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 el lanzamiento a la canasta mientras aprenden las diferentes estrategias de jugar a la defensa y efectuar maniobras de juego ofensivo. Los equipos se reúnen dos veces por semana por la tarde para practicar. Los partidos se llevan a cabo los sábados por la mañana en Bison Ridge Recreation Center.

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

- Las prácticas comenzarán la semana de 5 de enero
- Inscripciones: 4 de nov - 5 de dic

CAMPAMENTOS DE ACTIVIDADES DE "CALENTAMIENTO" DE BÁSQUETBOL

¡Prepárate para la temporada de básquetbol de 2026! Práctica tus tiros al arco, el dominio del balón, los pases y mucho más durante este minicampamento de dos días. El campamento se estructurará como una oportunidad de aprendizaje y de partidos informales supervisados, y con instrucciones ligeras para jóvenes de 8 - 13 años. Todos los participantes reciben un balón de básquetbol. El campamento tomará lugar en Bison Ridge Recreation Center.

Edades: 8 - 10 años de edad

El lu, ma, 22 de dic - 23 de dic 8:30-10:00 a.m. \$50/\$60 5501.103

Edades: 11 - 13 años de edad

El lu, ma, 22 de dic - 23 de dic 10:30 a.m.-12 p.m. \$50/\$60 5501.104

Inscripciones: 1 de nov - 6 de dic

Nuestra Filosofía de Deportes Juveniles

Nuestro objetivo es poder brindarles a los niños la oportunidad de participar en deportes juveniles y garantizarles una experiencia positiva, y la misma cantidad de tiempo de juego.

Por favor visite c3gov.com/sports para inscribirse o para obtener más información acerca de nuestros programas deportivos.

Conviértase en Árbitro o Entrenador

Siempre estamos en busca de árbitros y entrenadores que puedan ayudar, apoye nuestros programas deportivos juveniles. Brindamos clases y capacitación para garantizar que cada niño que participa en un programa deportivo se

divierta, demuestre progreso en el deporte, y que desee volver a jugar. Por favor visite c3gov.com/sports y complete el formulario de interés.

Solicite aquí:



PROVEEDORES LOCALES DE DEPORTES JUVENILES

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

Commerce City Youth Athletics (CCYA)

- Raiders Tackle Football (Otoño)
 - 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

Adams City Wrestling Club (Club de Lucha Libre)

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

Bison Lacrosse Club (Spring/Summer/Fall)

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

Ravens Youth Football Organization - Pop Warner (Fall)

- ravensyouthfootball.com
- Bennie Gallegos
- ravensyouthfootball7@gmail.com
- 303-888-1768

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
- ravensyouthfootball7@gmail.com
- 303-888-1768



DEPORTES PARA ADULTOS

LIGAS DE DEPORTES PARA ADULTOS

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

Edades 18 y mayores

DEPORTE DE LIGA	INFO. DISPONIBLE	COMIENZO DE LIGA	FINALIZACIÓN DE LIGA
Básquetbol de Invierno	Diciembre	Enero	Marzo
Voleibol de Invierno	Diciembre	Enero	Marzo
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

Lista de Jugadores Individuales

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

Juegos Informales de Pickleball en Bison Ridge

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

Voleibol Informal

Bison Ridge - Gimnasio # 3

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

Eagle Pointe - Gimnasio # 3

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

Liga de Softball de Otoño - Mixta

¿Busca una actividad divertida al aire libre para el otoño? Forme un equipo de softball mixto para adultos, el cual comienza en agosto. Los equipos están formados por un número igual de hombres y mujeres. Un representante del equipo debe asistir a la reunión de la liga a las 6 p.m. el miércoles 16 de julio, en el Centro Recreativo Eagle Pointe. Los partidos se jugarán en Pioneer Park.

- Los miércoles por la noche del 6 de ago al 8 de oct
- E-Rec Mixta
- \$675 / \$700 (10 Partidos)

Liga de Softball de Otoño - Hombres

Sea parte de la diversión este otoño y únase a la liga nocturna de softball de hombres. Los partidos comienzan en agosto. Un representante del equipo debe asistir a la reunión de la liga a las 6 p.m. el miércoles 16 de julio, en Eagle Pointe Recreation Center. Los partidos se jugarán en Pioneer Park.

- Los martes por la noche del 5 de ago - 7 de oct
- E-Rec Masculina \$675/\$700 (10 Partidos)

- Los jueves por la noche, del 7 de ago - 9 de oct
- E-Rec Industrial \$675/\$700 (10 Partidos)

Liga de Fútbol de Otoño - Hombres

Presentamos una nueva y emocionante liga deportiva para adultos en Commerce City. Reúna un equipo y diviértase al jugar una versión más pequeña del fútbol al aire libre que se



disfruta en todo el mundo. Los partidos comienzan en agosto y siguen hasta octubre. Un representante del equipo debe asistir a la reunión de la liga a las 6 p.m. el lunes 22 de julio en Eagle Pointe Recreation Center. Los partidos se jugarán en Fairfax Park.

- Los lunes por la noche del 4 de ago - 6 de oct
- E-Rec Masculina \$675/\$700 (10 Partidos)

Ligas que comienzan en enero en Bison Ridge

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

INSTALACIONES

Jaulas de Bateo

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

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

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

Tarifas

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

*** NUEVO HORARIO DE OTOÑO ***

Horario de Atención Durante el Otoño

- Fechas: 3 de ago - 3 de sep
- De lu - vi, 4 - 8 p.m.
- Fechas: Los mi, 4 de sep - 5 de oct,
- De sábado, 11 a.m - 6:30 p.m.
- Cerrado de lu - mi

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

Canchas de Tenis

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

Por favor tenga en cuenta que los programas escolares tienen prioridad 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)

\$1.75
15 lanzamientos

JAUHAS 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 sóftbol.

Agosto	Septiembre
8/3-9/3	9/4-10/5
De lu-vi • 4-8 p.m.	De ju-vi • 4-8 p.m.
De sábado • 12-5 p.m.	De sábado • 11 a.m.-6:30 p.m.
	Cerrado lun - mié



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 la diversión práctica! Distintos

temas y actividades cada mes. ¡Todas las clases son interactivas y prácticas!

9/9-10/2	ma - ju 2 - 4 p.m.	\$120/\$160	7151.301	BR
10/7-10/30	ma - ju 2 - 4 p.m.	\$120/\$160	7152.301	BR
11/4-11/20	ma - ju 2 - 4 p.m.	\$90/\$120	7153.301	BR
12/2-12/18	ma - ju 2 - 4 p.m.	\$90/\$120	7154.301	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.

Una breve nota: Si su hijo(a) no sabe usar el baño de manera independiente, le pedimos amablemente que un padre de familia permanezca en el centro recreativo durante el programa.

Gran Fiesta de Fin del Verano

Vi 12 de sep	6 - 8:30 p.m.	\$15/\$20	7171.301	BR
--------------	---------------	-----------	----------	----

Noche Deportiva de Estrellas - Usa tu camiseta deportiva favorita

Vi 26 de sep	6 - 8:30 p.m.	\$15/\$20	7171.302	BR
--------------	---------------	-----------	----------	----

Mini Festival de Otoño

Vi 10 de oct	6 - 8:30 p.m.	\$15/\$20	7172.301	BR
--------------	---------------	-----------	----------	----

Callejón de Sustos (Trick or Treat)

Usa tu Disfraz de Halloween

Vi 24 de oct	6 - 8:30 p.m.	\$15/\$20	7172.302	BR
--------------	---------------	-----------	----------	----

Acción de Gracias entre Amigos (Friendsgiving)

Vi 21 de nov	6 - 8:30 p.m.	\$15/\$20	7173.302	BR
--------------	---------------	-----------	----------	----

Giggle & Wiggles (Risas y Retozos)

Edades 6 Meses - 2 Años con adulto (el precio es por niño)

¡Una clase de música y movimiento para niños y padres de familia donde exploran el juego a través de la música mientras desarrollan la coordinación y las destrezas sociales!

Ma 7 de oct	9 - 9:45 a.m.	\$5/\$10	7195.301	BR
-------------	---------------	----------	----------	----

Chatter & Play (Plática y Diversión)

Edades 6 Meses - 2 Años con adulto (el precio es por niño)

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

Mi, 15 de oct	9 - 9:45 a.m.	\$5/\$10	7195.302	BR
---------------	---------------	----------	----------	----

Sight, Sounds & Stories (Ver, Oír y Contar)

Edades 6 Meses - 2 Años con adulto (el precio es por niño)

Una clase práctica para niños y padres de familia para explorar cuentos a través del juego sensorial. ¡Esta clase fomenta las destrezas de motricidad fina y la curiosidad!

Ju 23 de oct	9 - 9:45 a.m.	\$5/\$10	7195.303	BR
--------------	---------------	----------	----------	----



Amazing Athletes (Asombrosos Atletas)

Edades 3 – 6

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

9/4-9/25	Los ju	1 - 1:45 p.m.	\$70/\$75	7161.301	BR
10/2-10/30	Los ju	1 - 1:45 p.m.	\$70/\$75	7162.301	BR
11/6-11/20	Los ju	1 - 1:45 p.m.	\$60/\$65	7163.301	BR
12/4-12/18	Los ju	1 - 1:45 p.m.	\$70/\$75	7164.301	BR

Amazing Tots (Asombrosos Pequeñitos)

Edades 18 meses – 2.5 años

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

9/4-9/25	Los ju	2 - 2:30 p.m.	\$60/\$65	7161.302	BR
10/2-10/30	Los ju	2 - 2:30 p.m.	\$60/\$65	7162.302	BR
11/6-11/20	Los ju	2 - 2:30 p.m.	\$50/\$55	7163.302	BR
12/4-12/18	Los ju	2 - 2:30 p.m.	\$30/\$34	7164.302	BR

NUEVO Tots y Fam (Peques y Familia)

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

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

9/8-9/22	Los lu	9 - 9:45 a.m.	\$20/\$25	7191.302	BR
10/6-10/20	Los lu	9 - 9:45 a.m.	\$20/\$25	7192.302	BR
11/3-11/17	Los lu	9 - 9:45 a.m.	\$20/\$25	7193.302	BR
12/1-12/15	Los lu	9 - 9:45 a.m.	\$20/\$25	7194.302	BR

Kids Corner (Rincón Infantil)

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.

9/8-9/22	Los lu	10 - 10:45 a.m.	\$20/\$25	7181.301	BR
----------	--------	-----------------	-----------	----------	----

10/6-10/20	Los lu	10 - 10:45 a.m.	\$20/\$25	7182.301	BR
11/3-11/17	Los lu	10 - 10:45 a.m.	\$20/\$25	7183.301	BR
12/1-12/15	Los lu	10 - 10:45 a.m.	\$20/\$25	7184.301	BR

Little Sparks (Chispitas)

Edades 3 – 5

Cada viernes tendremos un tipo distinto de clases de acrecentamiento para su pequeño.

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

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

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

9/12-9/26	Los vi	10 - 10:45 a.m.	\$20/\$25	7191.301	BR
10/10-10/24	Los vi	10 - 10:45 a.m.	\$20/\$25	7192.301	BR
11/7-11/21	Los vi	10 - 10:45 a.m.	\$20/\$25	7193.301	BR
12/5-12/19	Los vi	10 - 10:45 a.m.	\$20/\$25	7194.301	BR

Cada sesión se reúne 3 veces, y cada clase aborda uno de los 3 temas mencionados.

NUEVO Story Times Together - (Cuentos en Unión)

Edades 6 Meses – 2 Años de edad con adulto (el precio es por niño)

Story Time and Together Kids," ¡donde la imaginación cobra vida y cada relato es una aventura en espera de un buen desenlace! Este curso participativo está diseñado para niños pequeños que están ansiosos por explorar el mundo mágico de la narración mientras desarrollan destrezas sociales esenciales a través de la lectura colaborativa.

9/9-9/23	Los ma	10 - 10:45 a.m.	\$20/\$25	7191.303	BR
10/8-10/22	Los mi	10 - 10:45 a.m.	\$20/\$25	7192.303	BR
11/6-11/20	Los ju	10 - 10:45 a.m.	\$20/\$25	7193.303	BR

NUEVO 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!

9/8-10/27	Los lu	5 - 6 p.m.	\$50/\$55	7201.301	BR
-----------	--------	------------	-----------	----------	----



SERVICIOS JUVENILES

PROGRAMAS FAMILIARES

Family Sports Jam (Gran Jornada Familiar de Deportes)

Edades 8 y mayores

¡Échele porras a su equipo deportivo favorito junto con toda la familia! La entrada incluye boleto, comida, bebida y transporte hacia y desde el partido. Reunirse en Eagle Pointe Recreation Center.

Colorado Rockies vs. Angels de Los Ángeles

21 de sep	Do	12 - 5 p.m.	\$40/\$50	7031.302	EP
-----------	----	-------------	-----------	----------	----

NUEVO Grand Adventures (Abueloaventuras)

Edades 6 - 11 Abuelo(a)

Un programa lleno de cariño que reúne a abuelos y nietos con paseos y experiencias para recordar.

Juntos, exploren nuevos lugares, compartan relatos y establezcan lazos duraderos mientras descubren las alegrías de la aventura y la magia de la familia.

Pesca

9/22	lu	9 a.m. - 1 p.m.	\$20/\$25	7261.301	BR
------	----	-----------------	-----------	----------	----

Campo de Calabazas de Trinity Acres

10/13	lu	9 a.m.-1 p.m.	\$20/\$25	7262.301	BR
-------	----	---------------	-----------	----------	----

Gallery on the Go

11/10	lu	9-11 a.m.	\$20/\$25	7263.301	BR
-------	----	-----------	-----------	----------	----

Cómo Criar a los Hijos para el Éxito: La Estructura de 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, regulación de las emociones y 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 de servicios de guardería por \$10 adicionales. Edades 6 meses y mayorcitos

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

Mi 10 de sep	6 - 7:30p.m.	\$20/\$25	7091.301	BR
--------------	--------------	-----------	----------	----

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

Ju 6 de nov	6 - 7:30 p.m.	\$20/\$25	7091.302	BR
-------------	---------------	-----------	----------	----

Lenguaje de Señas Americano para la Familia

Edades 6 meses y mayorcitos

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

Celebraciones de Regreso a Clases

Sá 20 de sep	10 - 11 a.m.	\$5/\$10	7061.301	BR
--------------	--------------	----------	----------	----

Diversión de Halloween

Sá 18 de oct	10 - 11 a.m.	\$5/\$10	7062.301	BR
--------------	--------------	----------	----------	----

Locura de los Días Festivos

Sá 15 de oct	10 - 11 a.m.	\$5/\$10	7063.301	BR
--------------	--------------	----------	----------	----

Fiesta de Arte en Familia con Gallery on the Go

Edades 6 y mayores

¡Juntos descubran su lado artístico en familia en una noche de arte y diversión organizada por Gallery on the Go! Se incluyen los materiales y las instrucciones. Podrá crear una obra maestra junto a su ser querido, una que podrán llevar a casa para valorarla.

Sá 6 de dic	10 a.m. - 12 p.m.	\$20/\$25	7051.301	BR
-------------	-------------------	-----------	----------	----

Viernes de Diversión Familiar

Edades 4 años y mayores con un adulto

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

Noche Familiar de Juegos

Vi 19 de sep	6 - 7:30 p.m.	\$15/\$20	7081.301	BR
--------------	---------------	-----------	----------	----

Fiestón de Bingo de Halloween

Vi 17 de oct	6 - 7:30 p.m.	\$15/\$20	7082.301	BR
--------------	---------------	-----------	----------	----

Noche de Fiesta Artística

Vi 14 de nov	6 - 7:30 p.m.	\$15/\$20	7031.301	EP
--------------	---------------	-----------	----------	----

Decoración de Pasteles de los Días Festivos

Vi 19 de dic	6 - 7:30 p.m.	\$15/\$20	7032.301	EP
--------------	---------------	-----------	----------	----

Noche de Diversión Familiar

Edades 6 años y mayores con adulto

Prepárate para disfrutar de una noche épica mientras nos dirigimos a Immersive Gamebox en Denver. Incluye el transporte desde y hacia Eagle Pointe Rec Center y la cena con pizza. El precio es por persona; deber inscribir a cada participante por separado.

Vi 3 de oct	5:30 - 7:30 p.m.	\$25/\$30	7033.301	EP
-------------	------------------	-----------	----------	----



Día de los Abuelos y Hora de Helados

Edades 6 meses y mayorcitos

¡No se pierda nuestra espectacular tarde llena de deliciosos helados! Es la oportunidad perfecta para que los abuelos y los nietos fortalezcan sus vínculos y para que juntos formen recuerdos inolvidables. ¡Acompáñenos para una experiencia que no querrá dejar pasar! Este evento especial está diseñado para celebrar el vínculo invaluable entre los abuelos y sus nietos, mientras que juntos disfrutan de un dulce postre.

Sá 7 de sep 1 - 3 p.m. *\$12/\$14 7071.301 BR

* Por favor inscriba a todos los participantes – Gratis para los niños de 2 años o menores

A Toda Máquina

Todas las edades

¡Acompáñenos en este evento gratuito abierto a todas las edades! Disfruten de vehículos en todas sus formas y tamaños, desde carros patrulla hasta quitanieves. A su familia le encantará jugar, trepar y tocar todos los distintos tipos de vehículos. La hora sensorial será de 10 - 11 a.m.

Sá 27 de sep 10 a.m.-1 p.m. GRATIS

Dicks Sporting Goods Lote de Estacionamiento H

Baile con Mi Dulce Tesoro: Bajo el Cielo Nocturno

Edades 4 y mayores con figura materna adulta

¡Estamos tocando el cielo con las manos con este evento! El Baile con Mi Dulce Tesoro invita cordialmente a las mamás, y a las figuras maternas, y a los niños de 4 años y mayores para que nos acompañen en una noche llena de estrellas y de música, baile, de artesanías y mucho más.

Vi 7 de nov 6 - 9 p.m. \$20/\$25* 7761.301 BR

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

Once Upon a Christmas (Érase una Navidad)

Edades 3 años y mayores con adulto

¡Acompáñenos en una noche mágica de diversión festiva con Mickey's Once Upon a Christmas (Mickey Celebra la Navidad)! Reúna a toda la familia para una noche acogedora llena de artesanías con tema festivo, comida deliciosa y postrecitos, mientras disfrutamos de este entrañable clásico de Disney.

Vi 5 de dic 6 - 8:30 p.m. \$15/\$20 7072.301 BR

PROGRAMAS DE SERVICIOS JUVENILES

Centro Social: Bison Ridge

Edades 11 - 17

Las actividades que no necesitan inscripción previa incluyen un laboratorio de tecnología, PlayStation, Nintendo Switch,

artesanías y juegos de mesa. Disponible de septiembre - mayo.

Los lu 5:30 - 8:30 p.m. GRATIS

* El Centro Social reanudará sus operaciones el lunes 15 de septiembre.

Sin Inscripción Previa: Eagle Pointe

Edades: 11 - 17

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

Los ma, mi, ju 5:30 - 8:30 p.m. Gratis

* Las Sesiones sin Inscripción Previa reanudarán sus operaciones el martes 16 de septiembre.

NUEVO Lyric Lab (Laboratorio Musical)

Edades 7 - 12

En el transcurso de nuestras 3 clases de Lyric Lab, nos sumergiremos en el proceso de composición, creación musical y colaboración. ¡Todos los participantes tendrán la oportunidad de explorar la diversión de convertir sus ideas originales en letras y melodía! ¡No es necesario contar con experiencia previa!

Los lu, 15 de sep - 29 de sep, 6 - 7:30 p.m. \$25/\$30 7295.302 BR

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

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!

Gran Fiesta de Fin del Verano

Vi 12 de sep 6 - 8:30 p.m. \$20/\$25 7251.301 BR

Noche Deportiva de Estrellas - Usa tu camiseta deportiva favorita

Vi 26 de sep 6 - 8:30 p.m. \$20/\$25 7251.302 BR

Mini Festival de Otoño

Vi 10 de oct 6 - 8:30 p.m. \$20/\$25 7252.301 BR

Caltejón de Sustos - Usa tu Disfraz de Halloween

Vi 24 de oct 6 - 8:30 p.m. \$20/\$25 7252.302 BR

Acción de Gracias entre Amigos (Friendsgiving)

Vi 21 de nov 6 - 8:30 p.m. \$20/\$25 7253.302 BR



SERVICIOS JUVENILES

Social para adolescentes

Edades 11 – 17

Reúne a tus amigos y acompáñanos para disfrutar de una tarde repleta de actividades divertidas, juegos y premios.

Sala de Escape

¡Acompáñanos para una tarde llena de misterio, acertijos y resolución de una sala de escape!

Sá 20 de sep 1 – 4 p.m. \$20/\$25 7295.301 EP*

Escalada de Rocas

¡Acompáñanos para una tarde de escalada en roca en un gimnasio local de escalada!

Sá 18 de oct 1 – 4 p.m. \$20/\$25 7295.301 BR*

Meow Wolf

¡Ven y acompáñanos mientras nos perdemos en el asombroso mundo de Meow Wolf!

Do 16 de nov 1 – 4 p.m. \$20/\$25 7243.301 EP*

*Todos los viajes incluyen transporte y saldrán del centro recreativo

Girls Day In (Día de Diversión de Chicas)

Edades 11 – 17

¡Reúne a tus amigas y acompáñanos para pasar una tarde repleta de diversión! ¡Podremos charlar, reír y disfrutar de cuidado personal muy necesario mientras creamos nuevos recuerdos y nuevas amigas!

Cuidado Personal

Do 12 de oct 1 – 2:30 \$10/\$15 7293.301 BR

Guys Day In (Día de Diversión de Chicos)

Edades 11 – 17

¿Estás listo para un poco de diversión? ¡Ven a conocer nuevos amigos, sumérgete en charlas épicas y disfruta de una tarde llena de risas y de buena vibra!

Extravagancia de Videojuegos

Do 9 de nov 1 – 2:30 \$10/\$15 7242.301 EP

Kidz Day Out (Día de Diversión Infantil)

Edades 6 – 11

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

Butterfly Pavilion (Pabellón de las Mariposas)

Lu 8 de sep 9 a.m. – 4 p.m. \$30/\$40 7281.301 BR

Campo de Calabazas de Trinity Acres

Lu 6 de oct 9 a.m. – 4 p.m. \$30/\$40 7282.301 BR

Acuario de Denver / Natación

Lu 3 de nov 9 a.m. – 4 p.m. \$30/\$40 7283.301 BR

Denver Museum of Nature & Science (Museo de Naturaleza y Ciencia de Denver)

Lu 1 de dic 9 a.m. – 4 p.m. \$30/\$40 7284.301 BR

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 monstruos por medios de bolsas grandes de papel y de una variedad de materiales “MONSTRUORRÍFICOS”!

10/6-10/27 Los lu 4:30 – 6 p.m. \$30/\$35 7357.301 BR

The Art Garage: Peluches Hechos por Tu Mismo

Edades 6 – 11

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

11/3-11/17 Los lu 1:30 – 3 p.m. \$30/\$35 7356.301 BR

NUEVO Cake Bakers Club (Club de Repostería)

Edades 7 – 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.

10/1-10/29 Los mi 5 – 7 p.m. \$50/\$55 7375.301 BR

NUEVO 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.

9/8-10/27	Los lu	6:15 - 7:15 p.m.	\$50/\$55	7296.301	BR
-----------	--------	------------------	-----------	----------	----

NUEVO Nerf Battles with Nerf Terf (Batal-las Nerf con Nerf Terf)

Edades 7 - 11

Vamos a entrar en territorio de guerra nerf y necesitamos tu ayuda. Esta será una noche de evadir, esquivar, apuntar y jugar diferentes variaciones de los juegos nerf. Todos los materiales facilitados.

18 de sep	Ju	5 - 7 p.m.	\$20/25	7297.301	BR
8 de oct	Mi	5 - 7 p.m.	\$20/25	7231.301	EP

*No debes traer tus propios materiales nerf.

BOXEO

EDADES 11 - 17

El boxeo genera confianza en sí mismo y enseña la autodisciplina. Hay transporte disponible hacia y desde el gimnasio desde los centros recreativos Eagle Pointe y Bison Ridge. Esta clase se lleva a cabo fuera del sitio en DCO MMA & Fitness en Denver. Servicio de transporte incluido.

5:15 p.m. hora que se pasa por participantes en Bison Ridge

9/2-9/30	Los ma	5:15 - 8:30 p.m.	\$10/\$15	7901.303	BR
10/7-10/28	Los ma	5:15 - 8:30 p.m.	\$10/\$15	7902.303	BR
11/4-11/18	Los Ma	5:15 - 8:30 p.m.	\$10/\$15	7903.303	BR
12/2-12/16	Los ma	5:15 - 8:30 p.m.	\$10/\$15	7904.303	BR

5:30 p.m. hora que se pasa por participantes en Eagle Pointe

9/2-9/30	Los ma	5:30 - 8:15 p.m.	\$10/\$15	7901.302	EP
10/7-10/28	Los ma	5:30 - 8:15 p.m.	\$10/\$15	7902.302	EP
11/4-11/18	Los ma	5:30 - 8:15 p.m.	\$10/\$15	7903.302	EP
12/2-12/16	Los ma	5:30 - 8:15 p.m.	\$10/\$15	7904.302	EP

Ztag: ¡La traes!

Edades 6 - 10

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

Mi, 17 de sep	6 - 7:30 p.m.	\$15/\$20	7286.301	BR
---------------	---------------	-----------	----------	----

Kids Crafty Corner (Rincón de Artesanías Infantiles)

Edades 6 - 10

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

Mi 15 de oct	6 - 7:30 p.m.	\$15/\$20	7287.301	EP
--------------	---------------	-----------	----------	----

Bricks-A-Mania (Locura de Bloques)

Edades 6 - 10

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

Mi, 12 de nov	6 - 7:30 p.m.	\$15/\$20	7288.301	BR
---------------	---------------	-----------	----------	----

NEW Let's get MESSY! (Manos a la OBRA)

Edades 6 - 10

Acompáñanos para pasar una noche de manos a la obra ¡haremos babaza (slime) y otras cosas divertidas! ¡Todos los materiales serán facilitados!

Mi 3 de dic	6 - 7:30 p.m.	\$15/\$20	7289.301	EP
-------------	---------------	-----------	----------	----

Lenguaje Estadounidense de Señas- Nivel Principiante

Edades 7 - 12

Diseñado para niños interesados en aprender el Lenguaje Estadounidense de Señas (ASL). Los estudiantes aprenderán los conceptos básicos de ASL, incluyendo el alfabeto, los números y las señales comunes para palabras y frases cotidianas. A través de actividades interactivas y juegos, los estudiantes practicarán sus destrezas del lenguaje de señas y desarrollarán su capacidad para comunicarse por medio del ASL.

9/9-10/28	Los ma	4:30 - 5:30 p.m.	\$30/\$35	7281.302	BR
-----------	--------	------------------	-----------	----------	----

Lenguaje Estadounidense de Señas - Nivel Intermedio

Edades 7 - 12

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 estudiantes mejorarán su fluidez conversacional y aprenderán gramática y estructura de oraciones más avanzadas del ASL. A través de actividades y proyectos interactivos, los estudiantes desarrollarán su dominio del lenguaje de señas, y obtendrán una comprensión más profunda del mundo de la Hipoacusia.

9/11-10/30	Los ju	4:30 - 5:30 p.m.	\$30/\$35	7281.30	BR
------------	--------	------------------	-----------	---------	----



SERVICIOS JUVENILES

Fiesta Artística de Gallery on the Go

Edades 6 - 14

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

18 de sep	Ju	5:30 - 7 p.m.	\$20/\$25	7353.301	BR
27 de oct	Lu	10 a.m. - mediodía	\$20/\$25	7354.301	BR
20 de nov	Ju	5:30 - 7 p.m.	\$20/\$25	7355.30	BR

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

Edades 9 - 14

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 del proceso. Los participantes descubrirán distintos tipos de poemas y utilizarán sus experiencias y observaciones como inspiración. Cada sesión incluirá una combinación de instrucción, tiempo de redacción y oportunidades para compartir y reflexionar. La clase culmina con una celebración donde los estudiantes comparten sus obras.

9/11-10/16	Los ju	6 - 7 p.m.	\$20/\$25	7281.304	BR
------------	--------	------------	-----------	----------	----

Año Nuevo al Mediodía

Edades 6 - 10

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

Mi 31 de dic	11 a.m. - 12:30 p.m.	\$10/\$15	7751.301	BR
--------------	----------------------	-----------	----------	----

COMISIÓN JUVENIL

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

¿Quieres Participar y Contribuir? ¡Estamos aceptando solicitudes para el año escolar 2025 / 2026! Solicita en línea hoy mismo en c3gov.com/Youth. Por favor llama al 303-289-3659 con cualquier pregunta.

RECESOS ESCOLARES

Edades 6 - 10

Receso del Día de Acción de Gracias

¡Disfruta de un rato divertido fuera del salón de clases! Cada día le ofrece a su hijo(a) algo nuevo y emocionante que hacer. Se incluye el transporte para todos los viajes fuera del sitio.

Bounce Empire

Ven a disfrutar del día con nosotros, escalando e intentando una divertida pista de obstáculos.

Lu 24 de nov	9 a.m. - 4 p.m.	\$30/\$40	7651.301	BR
--------------	-----------------	-----------	----------	----

Mad Sciencen (Locura de Ciencias)

¿Te encanta construir, diseñar y arreglar cosas? ¿Tienes curiosidad por saber cómo ocurre una reacción? ¿Cuál es la verdadera naturaleza de las aves y de las bestias? Los campistas explorarán actividades de ingeniería, matemáticas, química y biología que podrían encontrar en su vida cotidiana. Instrucción por MadScience.

Ma 25 de nov	9 a.m. - 4 p.m.	\$30/\$40	7651.302	BR
--------------	-----------------	-----------	----------	----

Frozen - Musical de Broadway

Venga y acompáñenos para una tarde mágica en el teatro. Nos dirigimos hacia Arvada Center para ver el querido musical de Broadway Frozen - un show espectacular lleno de música, aventuras y magia de Disney. ¡No querrá perderse!

Mi 26 de nov	9 a.m. - 4 p.m.	\$30/\$40	7651.303	BR
--------------	-----------------	-----------	----------	----





RECREACIÓN AL AIRE LIBRE

PROGRAMACIÓN BASADA EN LA NATURALEZA

GRAN CAMPEONATO DE PESCA

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

Gran Campeonato Juvenil de Pesca - Edades 5 - 15

Sá 13 de sep 8 - 11 a.m. \$5/\$7 7711.301

Pesca Familiar - Todas las Edades*

Sá 13 de sep 11 a.m. - mediodía GRATIS

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

100 COSAS QUE DEBES HACER ANTES DE CUMPLIR 12 AÑOS

Edades 6 - 11

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

Agosto - Primera Experiencia de Campamento

8/24 - 8/25 do - lu 9 a.m. \$30/\$45 7461.301 BR

Septiembre - Detectives de Aves

9/15 lu 10 a.m. - 3 p.m. \$10/\$15 7471.301 BR

Octubre - Chef de la Granja a la Mesa

10/20 lu 10 a.m. - 3 p.m. \$20/\$25 7472.301 BR

Noviembre - De Oruga a Mariposa (Pabellón de Mariposas)

11/17 lu 10 a.m. - 3 p.m. \$15/\$20 7473.301 BR

Diciembre - Tubing en Nieve en Echo Mountain

12/15 Lu 10 a.m. - 3 p.m. \$20/\$25 7473.302 BR

Tiro al Arco

Edades 8 - 13

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

9/8-9/22 Los lu 5-6:30 p.m. \$30/\$40 7411.301 EP

10/6-10/20 Los lu 5-6:30 p.m. \$30/\$40 7412.301 EP

11/3-11/17 Los lu 5-6:30 p.m. \$30/\$40 7413.301 EP

12/1-12/15 Los lu 5-6:30 p.m. \$30/\$40 7414.301 EP

Aprende a Usar una Tabla de Nieve / Esquiar (Bajo techo)

Edades 8 - 13

Nos dirigiremos hacia Snowbahn, un parque de aventuras bajo techo con pistas giratorias, un parque de patinaje, y una zona de estilo libre. Las pistas giratorias tienen una superficie similar a la nieve que se mueve hacia el usuario, lo que permite esquiar de forma continua. Después de la clase, los jóvenes tendrán tiempo para explorar el parque de aventuras bajo techo.

13 de oct, 27 de oct, 10 de nov, 1 de dic, 8 de dic

Los lu 10 a.m. - 2 p.m. \$100/\$115 7451.301 BR

Paseo a Caballo

Edades 12 - 16

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

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

18 de oct Sá 10 a.m. - 1 p.m. \$50/\$60 7424.301 EP

Paseo Familiar en Trineo

Todas las edades

Tome un paseo panorámico en trineo con hermosas vistas del Ten Mile Range y del Continental Divide en Breckenridge. Después del paseo, nos dirigiremos hacia la casa club para disfrutar de una cena estilo buffet y de entretenimiento en vivo. Todos los integrantes de la familia que asistirán deben estar inscritos.

Sá 13 de dic 3 - 10 p.m. \$60/\$70 7432.301 EP

