



**APRENDA TODO  
SOBRE NUESTROS  
IMPRESIONANTES  
EVENTOS DE VERANO  
EN EL INTERIOR**



Las inscripciones se abren  
el martes, 7 de abril

**[c3gov.com/Recreation](https://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

# 60° Desfile Anual

## Día de la Commemoración de los Caídos

Acompáñenos en el desfile más grande de Colorado para honrar a quienes han hecho el máximo sacrificio en las Fuerzas Armadas.

 **LUNES, 25 DE MAYO** 

[c3gov.com/Parade](http://c3gov.com/Parade)



## RESERVA LA FECHA



Sábado, 4 de julio | 5-9 p.m.  
Dick's Sporting Goods Park



Más información en  
[c3gov.com/4thFest](http://c3gov.com/4thFest)

Este evento está abierto  
**a todo el público**



Commerce City  
Recreation

**SÁBADO, 16 DE MAYO**

## DÍA DE KIDS TO PARK EN MONACO PARK

¡Acompáñenos para un día de diversión familiar, de actividades y mucho más! ¡Traiga a sus amigos y familiares para juntos poder crear recuerdos inolvidables!

### EVENTOS GRATIS PARA NIÑOS

10 A.M. - 1 P.M.

Traiga a sus hijos para que puedan obtener más información acerca del parque local y para que participen en actividades divertidas tales como:

- Artesanías
- Pintura de Rostros
- Castillos Inflables
- Búsqueda de Tesoro

### BUBBLE FUN RUN (CARRERA DIVERTIDA DE BURBUJAS) - 7004.201

8:30 - 10 A.M. | EDADES 6 Y MAYORES

Además, póngase sus zapatos de correr y únase a nuestra divertida carrera de 1 milla. Ya sea un corredor experimentado, o simplemente prefiera caminar, todo el mundo esta cordialmente invitado.

**\$20/\$25 POR PERSONA**

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN:  
[c3gov.com/Recreation](http://c3gov.com/Recreation)



**Monaco Park  
5790 Monaco St.**



**KIDS TO  
PARKS DAY  
NATIONAL PARK TRUST**



RESOURCE  
central  
CONSERVATION MADE EASY



## JARDINERÍA CON BAJO NIVEL DE AGUA FACILITADA

con Garden In A Box



Reserva en [ResourceCentral.org/gardens](http://ResourceCentral.org/gardens)  
[GardenInfo@ResourceCentral.org](mailto:GardenInfo@ResourceCentral.org)  
303-999-3820 x 222

OBTENGA HASTA

**\$25**

DE DESCUENTO  
EN SU KIT

Ahorra agua  
fácilmente

Los kits perennes de bajo  
agua ahorran miles de  
galones sobre el césped.

Atrae a los  
"locales"

Las flores coloridas  
atraen a los polinizadores  
y dan vida a tu jardín.

No hace falta  
tener mano verde

Los mapas de plantas  
por número facilitan la  
planificación y la  
plantación.

¡EMPIEZA A  
PLANEAR TU  
JARDÍN YA!



7753.101

## TÉ CON MI MAMÁ Kentucky Derby



EDADES 4 Y MAYORES

¡DISFRUTE DEL ENCANTO DEL DERBY DE KENTUCKY!

¡Acompáñenos para una tarde agradable repleta del encanto sureño de los Estados Unidos! Con la inspiración del Kentucky Derby, usted y su pequeño podrán disfrutar de postrecitos, de té refrescante y de divertidas actividades.

**SÁBADO, 2 DE MAYO**

**11 A.M - 1 P.M.**

Bison Ridge Recreation Center  
13905 E. 112th Ave.

**\$15/\$20 POR PERSONA**

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN:  
[c3gov.com/Recreation](http://c3gov.com/Recreation)



**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**

**5 de abril:** Ambos centros estarán  
cerrados Pascua

**26 de abril:** Ambos centros estarán  
cerrados Capacitación del Personal

**25 de mayo:** Ambos centros estarán  
cerrados Día de la Conmemoración  
de los Caídos

**4 de julio:** Ambos centros estarán  
cerrados Día de Independencia

**24 de agosto - 4 de septiembre:** Bison  
Ridge estará cerrado Mantenimiento  
Anual del Centro

**7 de septiembre:** Ambos centros estarán  
cerrados el Día del Trabajo.

**8 - 18 de septiembre:** Eagle Pointe  
cerrado por mantenimiento anual de las  
instalaciones.

**NÚMEROS IMPORTANTES**

**Línea Directa del Tiempo / Clima para**

**Deportes:** 303-289-3757

**Campo de Golf Buffalo Run:** 303-289-1500

**PERSONAL DEL DEPARTAMENTO**

**Chad Redin**

Director de Parques, Recreación, y Golf

**Kathleen LeVeque**

Directora Adjunta de Parques,  
Recreación y Golf

**Tim Duda**

Gerente de Recreación

**Paul Hebinck**

PGA, Gerente de Golf

# ÍNDICE GENERAL

<b>INSCRIPCIONES</b> .....	<b>4</b>
<b>INFORMACIÓN DE CENTROS</b> .....	<b>7</b>
<b>PARADICE ISLAND</b> .....	<b>8</b>
<b>EVENTOS ESPECIALES</b> .....	<b>9</b>
<b>ADULTOS</b> .....	<b>10</b>
<b>PROGRAMAS ACUÁTICOS</b> .....	<b>18</b>
<b>BAILE</b> .....	<b>26</b>
<b>ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y BIENESTAR</b> .....	<b>29</b>
<b>GOLF</b> .....	<b>32</b>
<b>GIMNASIA</b> .....	<b>34</b>
<b>PROGRAMAS ADAPTIVOS: SOAR</b> .....	<b>37</b>
<b>PARQUES Y SENDEROS</b> .....	<b>38</b>
<b>EDUCACIÓN EN LA NATURALEZA</b> .....	<b>40</b>
<b>DEPORTES JUVENILES</b> .....	<b>42</b>
<b>DEPORTES PARA ADULTOS</b> .....	<b>46</b>
<b>CENTROS DEPORTIVOS</b> .....	<b>47</b>
<b>SERVICIOS PARA JÓVENES / ADOLESCENTES</b> .....	<b>48</b>

## 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



# Parques después del Anochecer



## NOCHES DE CINE AL AIRE LIBRE GRATIS

Entrada gratuita • No es necesario registrarse

**VIERNES, 29 DE MAYO**

**FRIDAY, JUNE 26**



Lilo & Stitch, 2025 (PG)



Wall-e (G)



Veterans Memorial Park  
6015 Forest Dr.



Belle Creek Town Square Park  
10693 Belle Creek Blvd.

## NUEVO! PARK AFTER DARK EN PARADICE

**VIERNES, 18 DE JULIO**

**REQUIERE REGISTRO**



Surf's Up (PG)

**\$6/\$8**

**VISIT C3GOV.COM/REGISTER**



Paradise Island Pool  
5951 Monaco St.



SERIE DE CONCIERTOS DE VERANO 2026

# MÚSICA EN EL PARQUE

**6:30 - 8:30 P.M.**

**Gratis**

Disfrute de este evento familiar con bandas locales, comida y oportunidades para interactuar con la ciudad, organizaciones locales sin fines de lucro y proveedores de servicios.

**11 de junio**

Con Chicano Heat  
Veterans Memorial Park  
6015 Forest Dr.

**25 de junio**

Con Latin Sol  
Fronterra Park  
10020 Joplin St.

**9 de julio**

Con Hot Lunch  
River Run Park  
11515 S. Oswego St.

**23 de julio**

Con Remezcla  
Pioneer Park  
5950 Holly St.

¿Preguntas?:

[Msumner@c3gov.com](mailto:Msumner@c3gov.com)

Aprender más:

[c3gov.com/Recreation](http://c3gov.com/Recreation)



# FRENESÍ DE PESCA DERBY

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

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

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

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

Para obtener más información, visite [c3gov.com/Recreation](http://c3gov.com/Recreation) 7711.301

Commerce City  
DIVERSITY, EQUITY AND INCLUSION COMMISSION

APARTA LA FECHA

# RECONOCIMIENTO DE JUNETEENTH

lunes, 15 de junio

**IZAMIENTO DE LA BANDERA**

4:30 p.m.  
Civic Center  
7887 E. 60th Ave.

viernes, 19 de junio

**EVENTO DE CELEBRACIÓN**

4:30 - 7:30 p.m.  
Pioneer Park  
5950 Holly St.

[c3gov.com/Juneteenth](http://c3gov.com/Juneteenth)



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

Visite nuestro sitio web hoy mismo en [c3gov.com/prg-scholarships](http://c3gov.com/prg-scholarships)



## TARIFAS DE CENTRO RECREATIVO

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

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

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

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

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

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

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

**No se proporcionarán reembolsos/extensiones por marcas no utilizadas.**

## SERVICIOS DE GUARDERÍA

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

### Tarifas para Residentes

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

### Tarifas para No Residentes

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

### Normas de Servicio de Guardería

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

## TARJETA DE RECREACIÓN PLAY PASS

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

### ¿Cómo comprar Play Pass?

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



# INSCRIPCIONES

## Calificaciones de Residencia

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

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

Los números de apartado postal no son comprobantes aceptables de residencia

## Beneficios de Membresía del Servicio Militar Activo

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

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

## Beneficios de Membresía para Veteranos Discapacitados

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

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

## Membresías corporativas

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

## ¡TRES MANERAS FÁCILES DE INSCRIBIRSE!



### POR TELÉFONO

Bison Ridge: 303-286-6801

Eagle Pointe: 303-289-3789



### INSCRIPCIÓN EN LÍNEA CON ACTIVENET

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

1. Visite [c3gov.com/Register](https://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](http://c3gov.com/rent-or-reserve) para obtener más información acerca de la renta de centros.



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

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

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

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

## Precios para Rentar un Centro Recreativo

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

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

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

## Bison Grill en el Campo de Golf Buffalo Run

Bison Grill está disponible para fiestas, ensayos de bodas, recepciones y eventos especiales. Visite [BuffaloRunGolfCourse.com](http://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](http://c3gov.com/Register) y haga clic en "reservaciones". Si necesita ayuda adicional, visite cualquiera de los centros de recreación en persona para obtener ayuda para completar su solicitud, incluidos los permisos para bebidas alcohólicas o eventos especiales. Se debe presentar un depósito de \$100 al realizar la reserva, y el pago para rentar el área se debe hacer en total, dos semanas antes de la fecha del evento. El depósito se reembolsará en su totalidad si el área cubierta se deja limpia y sin daños.

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

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

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

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

\*Los parques marcados con un asterisco están disponibles para alquilar en línea en [c3gov.com/Register](http://c3gov.com/Register).

Visite la página 47 para obtener más información sobre el alquiler centros deportivos



# PARADICE ISLAND EN PIONEER PARK



Flote por el río lento, deslícese por toboganes de agua o juegue en la alberca deportiva. Deje que los más pequeños jueguen en la alberca infantil, mientras que los niños de todas las edades se divierten en la alberca de recreación con temática de juegos.

## HORARIOS

23 de mayo - 7 de septiembre

Abierto todos los días de 10 a.m. - 6 p.m. hasta el 9 de agosto

Operaciones sólo de fin de semana: 15 -

16 de ago, 22 - 23 de ago, 29 - 30 de ago,

y 5 - 7 de sep.

Paradice Island cierra por la temporada el 7 de septiembre.

Para obtener información adicional:

[c3gov.com/Paradice](http://c3gov.com/Paradice)



## ENTRADA DE UN DÍA

Para no residentes y residentes que no tengan un Recreation Play Pass válido.

0 - 2 Niño	3 - 7 Jóvenes	8 - 17	Adultos 18 - 61	Adultos Mayores 62+
GRATIS	\$6	\$8	\$10	\$8

## TARIFAS PARA RESIDENTES

Para poder recibir tarifas de residentes, todos los visitantes de 3 años o mayores deben tener un Recreation Play Pass válido. Consulte la página 5 para obtener información acerca del Play Pass.

Niños 0 - 2	Niños 3 - 7	8 - 17	Adultos 18 - 61	Adultos Mayores 62+
-------------	-------------	--------	-----------------	---------------------

### Entrada de Un Día \*

GRATIS	\$2	\$3	\$4	\$3
--------	-----	-----	-----	-----

### Tarjeta de 10 Visitas\*

GRATIS	\$16	\$24	\$32	\$24
--------	------	------	------	------

### Pase Individual de Temporada\*

GRATIS	\$42	\$63	\$84	\$63
--------	------	------	------	------

### Pase Familiar de Temporada \*

Hasta 4 personas \$231. El precio para cada persona adicional es \$30.

\*Disponibilidad Solamente para Residentes de Commerce City. (con Recreation Play Pass)

**Para que pueda disfrutar plenamente, por favor esté preparado para observar las siguientes normas de seguridad y políticas de la alberca durante su visita:**

## POLÍTICA DEL TIEMPO (CLIMA)

- No se concederán reembolsos si el parque cierra debido a las inclemencias del tiempo. Esto incluye lluvia, relámpagos, advertencias de tornado y cualquier otra inquietud climática que haga que el parque sea inseguro para los visitantes.
- Las instrucciones de parte de salvavidas y del personal de atención al cliente deben ser obedecidas en todo momento.
- Por favor sea cortés. No se tolerarán el lenguaje grosero, las peleas o el comportamiento abusivo y resultará en la expulsión inmediata del parque.

## SE REQUIERE ROPA ADECUADA PARA LA NATACIÓN

- 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.
- Los dispositivos de seguridad personal deben ser removibles y no inflables (de Tipo III PFD aprobados por la Guardia Costera). No se permiten los bracitos inflables salvavidas, los trajes de baño flotantes ni los entrenadores de natación.

## REQUISITOS DE EDAD Y ALTURA

- Los niños de 7 años y menores deben estar acompañados en el agua, y deben permanecer al alcance de la mano de un adulto de 18 años o mayor.
- Los niños de entre 8 - 11 años deben estar supervisados activamente por una persona de 16 años o mayor.
- 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.
- Los visitantes deben medir 48 "o más de altura para poder usar los toboganes.

## FIESTAS DE ALBERCA Y RENTA DE PARADICE ISLAND

Las reservas para fiestas y para las rentas de cabañas se aceptarán a partir del 2 de mayo. Las tarifas son solamente para la renta de cabañas. Se aplicarán tarifas adicionales de entrada.

Rentas de Cabañas	Residentes	No Residentes
<b>20 x 20 (hasta para 24 personas)</b>	<b>\$60*</b>	<b>\$80*</b>
<b>16 x 16 (hasta para 12 personas)</b>	<b>\$50*</b>	<b>\$70*</b>

\* No incluye los impuestos

**Cabañas 1 - 3:** 4 mesas de picnic; asientos para 24 personas; capacidad máxima de 32

**Cabañas 4 - 7:** 2 mesas redondas y 7 sillones; asientos para 15 personas; capacidad máxima de 23

**Cabañas 8 - 11:** 2 mesas de picnic; asientos para 12 personas; capacidad máxima de 20

Para reservar una cabaña, visite [c3gov.com/rent-or-reserve](http://c3gov.com/rent-or-reserve) para hacer su reserva en línea.

Las reservas del mismo día están disponibles solo en persona.

Oferta Especial de Renta de Cabaña: Reciba \$20 de descuento en las tarifas de lunes - jueves.



# MES DE PARQUES Y RECREACIÓN

CELEBRACIÓN TODO EL MES  
PRESENTADO POR



MÁS INFORMACIÓN EN [C3GOV.COM/RECREATION](http://C3GOV.COM/RECREATION)



A REPLENISHING FREE COMMUNITY MEAL

## THE WELL

PROVIDED BY THE COMMUNITY WELL-BEING DIVISION  
IN PARTNERSHIP WITH 180 COMMUNITY CHURCH

**Segundo viernes de cada mes**

*Comida, clínica de salud y recursos*

**Cuarto viernes de cada mes**

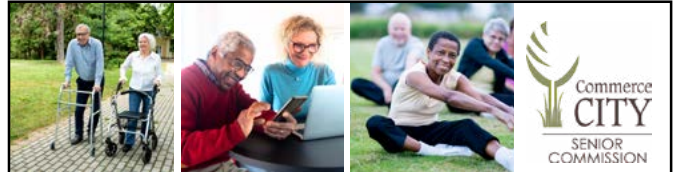
*Comida para llevar*

**11 a.m. - 1 p.m.**

Our Saviour Lutheran Church, 6770 Monaco St.



Questions? Contact 720-769-5772 or visit [c3gov.com/CWB](http://c3gov.com/CWB)



PRESENTADO POR LA COMISIÓN DE ADULTOS MAYORES  
DE COMMERCE CITY

## FERIA DE RECURSOS PARA ADULTOS MAYORES

**SÁBADO, 6 DE JUNIO | 9 A.M. - 1 P.M.**

Eagle Pointe Recreation Center, 6060 Parkway Dr.

Transporte gratuito desde Bison Ridge Recreation Center  
(13905 E. 112th Ave.) en autobús

¡Venga a aprender sobre recursos gratis y de bajo costo  
para personas mayores, además de disfrutar de comida  
gratis, regalos, demostraciones y seminarios educativos!



Para preguntas, póngase en contacto con la Comisión  
de Adultos Mayores en [SeniorCommission@c3gov.com](mailto:SeniorCommission@c3gov.com)



# 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: lunes - viernes, 8 a.m - 4 p.m.**

### Horario de Actividades que No Requieren Inscripción Previa

No se requiere inscripción previa. Gratis y disponible para adultos de 18 y mayores

	Bison Ridge	Eagle Pointe
los lunes	Grupo de Caminatas (10-11 a.m.)	Grupo de Caminatas (10-11 a.m.) Club de Caminatas Dominós (10 a.m.- 3 p.m.)
Los martes	Leamos Juntos (Mediodía-3:30p.m.)	Juegos de Mesa Inclusivos (9 a.m.-noon) Juego de Cartas Five Crowns (mediodía-3:30p.m.)
Los miércoles	Pintura con Cuentas de Diamante (9 a.m.-mediodía)	Acolchar (9 a.m.-mediodía) Rummikub (10 a.m.-3:30 p.m.)
Los jueves	Juegos de Mesa Inclusivos (9 a.m.-2 p.m.)	Café y Platicas (9 a.m.-mediodía)
Los viernes	Croché y Punto (9 a.m.-mediodía)	Pinacle (9 a.m.-3:30 p.m.)

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

### Horario Mensual de Actividades que No Requieren Inscripción Previa

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

Actividad	Centro	Mayo	Junio	Julio	Agosto
Voleibol de Silla 10 a.m.	EP	mi 5/6 4601.201	mi 6/3 4601.202	mi 7/1 4601.203	mi8/5 4601.204

Voleibol de Silla mediodía	BR	Lu 5/4 4651.214	Lu 6/1 4651.215	Lu 7/6 4651.216	Lu 8/3 4651.217
Boliche Wii 10 a.m.	EP	Ma 5/19	Ma 6/16	Ma 7/21	Ma 8/18
Vuelve el Vinil 2 p.m.	BR	mi 5/20	mi 6/17	mi 7/15	mi 8/19
Hechas con Amor - Fabricación de Tarjetas 9 a.m.	EP	Ju 5/7 4601.205	Ju 6/4 4601.206	Ju 7/2 4601.207	Ju 8/6 4601.208

## 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 mismos integrantes.

4 de mayo	Lunes	10 - 11:30 a.m.	Gratis	EP
18 de mayo	Lunes	10 - 11:30 a.m.	Gratis	EP
1 de jun	Lunes	10 - 11:30 a.m.	Gratis	EP
15 de jun	Lunes	10 - 11:30 a.m.	Gratis	EP
6 de jul	Lunes	10 - 11:30 a.m.	Gratis	EP
20 de jul	Lunes	10 - 11:30 a.m.	Gratis	EP
3 de ago	Lunes	10 - 11:30 a.m.	Gratis	EP
17 de ago	Lunes	10 - 11:30 a.m.	Gratis	EP

## RECURSOS EN BISON RIDGE

### 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. Programe una cita al llamar a la Asociación de Enfermeras Visitantes al (303) 698-6496 e indique que desea programar una cita para la ubicación de Commerce City en el Eagle Pointe Recreation Center.

4 de mayo	M	8:30 a.m. - 4:30 p.m.	Gratis	EP
1 de jun	M	8:30 a.m. - 4:30 p.m.	Gratis	EP
6 de jul	M	8:30 a.m. - 4:30 p.m.	Gratis	EP
3 de ago	M	8:30 a.m. - 4:30 p.m.	Gratis	EP



# ADULTOS

## Resumen de Recursos de los Martes

Disfrute de café y de un bocadillo para obtener más información acerca de los recursos e información relevantes para adultos 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, de la ubicación y del presentador en el boletín On the Move! Hace rotación entre Eagle Pointe y Bison Ridge - se facilita servicio de transporte.

Estas clases son gratis, pero el cupo es limitado. Reserve su cupo al llamar al 303-286-6837 o bien en [c3gov.com/register](https://c3gov.com/register). Puede asistir sin inscripción previa siempre que el cupo lo permita.

### Recomendaciones a Servicios para Adultos Mayores Harmony

Ma 12 de mayo 5:30 - 6:30 p.m. Gratis BR

### Seguro de la Salud: ¿De qué se trata esto? (Presentado por Appiani Agency)

Martes 9 de junio, 5:30 - 6:30 p.m. Gratis EP

### Consulado de México

7/14 Ma 5:30-6:30 p.m. Gratis BR

### Kids First

8/11 Ma 5:30-6:30 p.m. Gratis EP

## TRANSPORTATION

### 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](mailto: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](https://Medicare-Teachers.com) para programar un repaso gratis de los beneficios.

## Becas GoodFriends

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

## CÓMO SOLICITAR

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

Bison Ridge - 303-286-6837

Eagle Pointe - 303-289-3789

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

## Bienestar Comunitario

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

Contacto de la División de Bienestar Comunitario:  
720-769-5772

[cwb@c3gov.com](mailto:cwb@c3gov.com)

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

## ALMUERZO GRATIS PARA PERSONAS MAYORES (60+)



TODOS LOS LUNES Y MIÉRCOLES

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

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

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



[c3gov.com/ACT](https://c3gov.com/ACT)



# 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 de acondicionamiento físico.

### SilverSneakers®

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

### SilverSneakers® Fortaleza y Equilibrio - Bison Ridge Sin Inscripción Previa

La fortaleza y el equilibrio son importantes en la vida diaria y esta clase mejorará su capacidad para sentirse fuerte y estable. Los ejercicios incluyen levantar pesas de mano, estirar tubos 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

### SilverSneakers® Classic - Eagle Pointe Sin Inscripción Previa

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

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

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

### SilverSneakers® Circuit - Bison Ridge Sin Inscripción Previa

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

Expresa 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 estudiantes nuevos 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

### 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.

Piedras de Jardín  
8 de mayo Viernes 10 a.m. - mediodía \$10/\$11 4601.209 EP

Tableros de Corchos de "Vino"  
18 de mayo Lunes 10 a.m. - mediodía \$10/\$11 4651.209 BR

Guirnaldas de Helados  
12 de jun Viernes 10 a.m. - mediodía \$10/\$11 4601.210 EP

Tapetes de Entrada  
29 de jun Lunes 10 a.m. - mediodía \$10/\$11 4651.210 BR

Planteros con Diseño de Hongo  
10 de jul Viernes 10 a.m. - mediodía \$10/\$11 4601.211 EP

Terrarios  
27 de jul Lunes 10 a.m. - mediodía \$10/\$11 4651.211 BR

Decoración de Sombreros para el Sol  
14 de ago Viernes 10 a.m. - mediodía \$10/\$11 4601.212 EP

Bandejas de Mosaico  
17 de ago Lunes 10 a.m. - mediodía \$10/\$11 4651.212 BR

## BAILE - ADULTOS

### Line Dance (Baile en línea)

#### Edades 18 y mayores

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

Nivel Principiante M 9 - 10 a.m. BR

Nivel intermedio M 10:15-11:15 a.m. BR



## Tap y Diversión

Esta divertida clase de baile tap es para adultos de todos los niveles. Aprenda los pasos básicos al permanecer sentado o de pie. Habrá cubiertas para zapatos de grifo (tap shoes) disponibles o bien usted puede traer sus propios zapatos de grifo.

Residentes \$20 (tarjeta de perforación de cinco visitas).

No Residentes \$20 (tarjeta de perforación de cuatro visitas).

**Todos los miércoles 10:30 - 11:30 a.m. Estudio de Baile EP**

**Todos los sábados 9:30 - 10:30 a.m. Estudio de Baile EP**

## Ballet del Mediodía

### Sin Presentaciones

### Edades 18 y mayores

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

Se requieren zapatos de ballet.

**Los lu, 22 d jun - 9 de nov Mediodía - 1 p.m. \$10/\$12 por clase BR**

\* No habrá clases el 24 de ago, 31 de ago, el 7 de sep

## EVENTOS DE ADULTOS ACTIVOS

### 40° Desayuno Anual de Panqueques

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

**2 de mayo, Sá 8 - 10:30 a.m. \$9 4601.150 EP**

### Torneo de Dominó

Este torneo de dominó se jugará en formato de pata de pollo (chickenfoot). Se invita a jugadores de todos los niveles y no se necesita experiencia. La competencia será amistosa y se servirán bagels y café para el desayuno. Se entregarán fabulosos divertidos.

**28 de mayo, Ju 9 a.m. - mediodía \$5/\$7 4401.201 EP**

### Día Nacional del Queso

¡Acompáñenos para una celebración del Día Nacional del Queso! Disfrute de una variedad de quesos, desde los más intensos hasta los más suaves. Pruebe estos distintos tipos de quesos con pan, galletas saladas o solos. ¡Esperamos QUESO sea de su agrado!

**4 de jun, Ju Mediodía - 1 p.m. \$5/\$6 4401.202 EP**

## Fiesta Interminable de Verano

¡Celebre el verano con nuestra Fiesta Interminable de Verano! Disfrute de música en vivo con canciones inspiradas en los Beach Boys, juegos divertidos y comida deliciosa mientras comenzamos la temporada con gran estilo. ¡Traiga a sus amigos y goce de la buena vibra!

**12 de jun, Vi 5 - 8 p.m. \$15/\$17 4651.234 BR**

## BBQ del Cuatro de Julio

Luzca su atuendo rojo, blanco o azul y venga a disfrutar de un BBQ tradicional para celebrar el cumpleaños de nuestra nación. Repase su conocimiento de la historia estadounidense en nuestro concurso de trivia. Este evento se llevará a cabo en Veterans Memorial Park, ubicado al lado este del Centro Recreativo Eagle Pointe.

**2 de jul, Ju 10:30 a.m. - mediodía \$9/\$11 4601.203 VMP**

## Noche de Juegos Verano

¡Prepárese para una jornada de diversión en la Noche de Juegos Verano! Únase a un juego de Damas, Bunco, Batalla Naval y mucho más. Para cerrar la noche, disfrutaremos de una versión gigante y única de Serpientes y Escaleras (Chutes and Ladders). Venga a disfrutar de una competencia amistosa, diversión y premios para cada ganador. ¡Traiga a todos sus amigos para que sea una noche inolvidable!

**15 de jul, Mi 5 - 7 p.m. \$12/\$14 4651.235 BR**

## Día Nacional del Banana Split

¡Relájese con amigos y disfrute de una deliciosa banana split! El famoso postre de Banana Split cumple 122 años este año. Disfrute de un rico postre y conozca la interesante historia detrás de este clásico postre.

**25 de ago, Ma 1 - 2 p.m. \$5/\$6 4601.204 EP**

## Competencia de Rompecabezas

¡Ponga a prueba sus destrezas de resolución de problemas en esta emocionante competencia de rompecabezas! Los participantes competirán contra el reloj para completar un rompecabezas de 300 piezas. Ya sea un experto en rompecabezas o simplemente disfrute de un buen desafío, este evento tiene que ver con la concentración, la estrategia y la diversión. Los premios esperan a los participantes más rápidos, ¡así que disfrutemos juntos al colocar cada pieza!

**27 de ago, Ju 9 a.m. - mediodía \$10/\$12 4601.205 EP**



# ADULTOS

## PROGRAMAS DE ADULTOS ACTIVOS

### Club de Lectura (Book Club)

¿Le interesa la lectura y poder conocer nuevos amigos? Únase al club de lectura de Bison Ridge Recreation Center. Cada integrante compartirá sus pensamientos y sentimientos acerca de los libros leídos. Los libros serán elegidos por el club a medida que se termine de leer un libro. El club de lectura es voluntario y se reúne el primer viernes de cada mes. Cada integrante será responsable de ordenar y de recibir su propio libro antes de la primera reunión. Comuníquese con el equipo de Adultos Activos en [activeadults@c3gov.com](mailto:activeadults@c3gov.com) si tiene alguna pregunta. No se requiere inscripción previa.

1 de mayo	Vi	1 - 2:30 p.m.	Gratis	BR
5 de jun	Vi	1 - 2:30 p.m.	Gratis	BR
10 de jul	Vi	1 - 2:30 p.m.	Gratis	BR
7 de ago	Vi	1 - 2:30 p.m.	Gratis	BR

### Lotería

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

6 de mayo	Mi	4 - 5:30 p.m.	\$10/\$11	4601.213	EP
3 de jun	Mi	4 - 5:30 p.m.	\$10/\$11	4601.214	EP
1 de jul	Mi	4 - 5:30 p.m.	\$10/\$11	4601.215	EP
5 de ago	Mi	4 - 5:30 p.m.	\$10/\$11	4601.216	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.

12 de mayo	Ma	1 - 2:30 p.m.	\$5/\$7	4651.218	BR
9 de jun	Ma	1 - 2:30 p.m.	\$5/\$7	4651.219	BR
14 de jul	Ma	1 - 2:30 p.m.	\$5/\$7	4651.220	BR
11 de ago	Ma	1 - 2:30 p.m.	\$5/\$7	4651.221	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 brindará un platillo principal sencillo y se incluirán las bebidas. Consulte el Boletín de Noticias On the Move para ver el platillo de cada mes.

22 de mayo	Vi	11-12:30 p.m.	\$3/\$5	4601.217	EP
------------	----	---------------	---------	----------	----

26 de jun	Vi	11-12:30 p.m.	\$3/\$5	4601.218	EP
24 de jul	Vi	11-12:30 p.m.	\$3/\$5	4601.219	EP
28 de ago	Vi	11-12:30 p.m.	\$3/\$5	4601.220	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 super emocionantes premios!

22 de mayo	Vi	1 - 2:30 p.m.	\$5/\$7	4601.221	EP
26 de jun	Vi	1 - 2:30 p.m.	\$5/\$7	4601.222	EP
24 de jul	Vi	1 - 2:30 p.m.	\$5/\$7	4601.223	EP
28 de ago	Vi	1 - 2:30 p.m.	\$5/\$7	4601.224	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.

15 de mayo	Vi	9 - 10:30 a.m.	\$10/\$12	4651.205	BR
19 de jun	Vi	9 - 10:30 a.m.	\$10/\$12	4651.206	BR
17 de jul	Vi	9 - 10:30 a.m.	\$10/\$12	4651.207	BR
14 de ago	Vi	9 - 10:30 a.m.	\$10/\$12	4651.208	BR

### ¡Celebración Mensual de Cumpleaños!

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

21 de mayo	Ju	1 - 2:30 p.m.	\$8/\$10	4601.225	EP
18 de jun	Ju	1 - 2:30 p.m.	\$8/\$10	4601.226	EP
16 de jul	Ju	1 - 2:30 p.m.	\$8/\$10	4601.227	EP
20 de ago	Ju	1 - 2:30 p.m.	\$8/\$10	4601.228	EP

### Tarde de Trivia y Bocadillos

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

27 de mayo	Mi	2 - 3 p.m.	\$5/\$7	4651.222	BR
24 de jun	Mi	2 - 3 p.m.	\$5/\$7	4651.223	BR
29 de jul	Mi	2 - 3 p.m.	\$5/\$7	4651.224	BR



## Pintura con Bob Ross

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

7 de mayo	Ju	1 - 3 p.m.	\$10/\$12	4651.226	BR
4 de jun	Ju	1 - 3 p.m.	\$10/\$12	4651.227	BR
2 de jul	Ju	1 - 3 p.m.	\$10/\$12	4651.228	BR
6 de ago	Ju	1 - 3 p.m.	\$10/\$12	4651.229	BR

## ¿Dónde Estaba Usted Cuando...?

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

14 de mayo	Ju	10 - 11 a.m.	\$3/\$5	4651.229	EP
11 de jun	Ju	10 - 11 a.m.	\$3/\$5	4651.230	EP
9 de jul	Ju	10 - 11 a.m.	\$3/\$5	4651.231	EP
13 de ago	Ju	10 - 11 a.m.	\$3/\$5	4651.232	EP

## EXCURSIONES DE ADULTOS ACTIVOS

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

### Niveles de Esfuerzo:

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

#### Nivel 1 - Movilidad Mínima

Distancia de Caminar: Menos de 200 pies (plano, pavimentado)  
 Nivel de Actividad: Se permanece sentado o inmóvil la mayor parte del tiempo  
 Terreno: Bajo techo o superficies pavimentadas  
 Ejemplos: Tours a museos pequeños con bancas, restaurantes, miradores cercanos con estacionamiento cercano  
 Elevación: Cambio mínimo de altitud

#### Nivel 2 - Actividad Ligera

Distancia de Caminar: Hasta ½ milla en total  
 Nivel de Actividad: Caminata mayoritariamente a un ritmo lento con frecuentes paradas de descanso  
 Terreno: En su mayoría plano, puede incluir unos cuantos escalones o ligeras inclinaciones  
 Ejemplos: mercados al aire libre, Museo de Naturaleza y Ciencias, vistas panorámicas con caminatas ligeras  
 Elevación: Altitud baja, mínimo desnivel

#### Nivel 3 - Actividad Moderada

Distancia de Caminar: ½ milla a 1.5 millas en total  
 Nivel de Actividad: Caminata continua a un ritmo relajado, algún tiempo de pie  
 Terreno: Puede incluir escalones, terreno irregular o inclinaciones moderadas, en su mayoría al aire libre  
 Ejemplos: Visitas al zoológico, jardines botánicos, pueblos históricos, senderos cortos de naturaleza  
 Elevación: Puede incluir áreas de elevación de 5,000 - 7,000 pies

#### Nivel 4 - Explorador Activo

Distancia de Caminar: 1.5 a 3 millas  
 Nivel de Actividad: Caminatas y permanencia de pie prolongadas; limitadas paradas para descansar  
 Terreno: Senderos irregulares o de grava, pendientes, escalones, posible exposición a la intemperie  
 Ejemplos: Tours a pie por la ciudad, caminatas en espacio abierto, exploración de sitios históricos  
 Elevación: Ubicaciones de elevación más altas (hasta 8,000 pies); posible ganancia en altitud

#### Nivel 5 - Aventurero

Distancia de Caminar: 3 a 5 millas  
 Nivel de Actividad: Movimiento continuo, esfuerzo sostenido  
 Terreno: Rutas de senderismo, superficies irregulares, colinas, posible altitud y exposición a la intemperie  
 Ejemplos: Senderismo en reservas naturales, parques de montaña y viajes a espacios abiertos  
 Elevación: Hasta 10,000 pies o más con importante cambio de elevación

#### Buenos Modales de la Excursión

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



# ADULTOS

## Ubicaciones de Servicio de Transporte

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

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

EXCURSIÓN	UBICACIÓN	FECHA	DÍA	HORARIO	CÓDIGO	COSTO	NIVEL
Excursión para Hacer sus Apuestas - Century Casino	Central City	6 de mayo	Miércoles	8:30 a.m. - 4 p.m.	4501.201	\$10/\$12	L3
El NUEVO Park Hill Paseo y Picnic	Denver	13 de mayo	Miércoles	10 a.m. - 2 p.m.	4501.202	\$10/\$12	L2
Cocina Cultural - Hong Kong Station 3	Denver	15 de mayo	Viernes	10 a.m. - 2 p.m.	4501.203	\$8/\$10	L1
Indian Hot Springs	Idaho Springs	19 de mayo	Martes	9 a.m. - 4 p.m.	4501.204	\$38/\$40	L3
Sinfonía de Colorado - Guerra de las Galaxias: El Retorno del Jedi	Denver	22 de mayo	Viernes	4 - 10 p.m.	4501.205	\$45/\$50	L1
Salgamos a Cenar - Cracker Barrel	Denver	26 de mayo	Martes	4 - 8 p.m.	4501.206	\$6/\$8	L1
Chicken N Pickle	Thornton	2 de jun	Martes	10 a.m. - 2 p.m.	4501.212	\$20/\$25	L3
Colorado Springs Pioneers Museum	Colorado Springs	10 de jun	Miércoles	9 a.m. - 4 p.m.	4501.209	\$12/\$14	L1
Viaje Sorpresa	???	17 de jun	Miércoles	9 a.m. - 4 p.m.	4501.210	\$15/\$17	L3
Cocina Cultural - Colorado Creole Café	Greenwood Village	25 de jun	Jueves	10 a.m. - 2 p.m.	4501.208	\$8/\$10	L1
Salgamos a Cenar - Wishbone	Westminster	30 de jun	Martes	4 - 8 p.m.	4501.211	\$8/\$10	L1
Tour de Teller House	Central City	8 de jul	Miércoles	10 a.m. - 4 p.m.	4501.214	\$20/\$22	L2
Cocina Cultural - Le French	Denver	17 de jul	Viernes	10 a.m. - 2 p.m.	4501.215	\$8/\$10	L1
N-Line to the Rockies Game	Denver	22 de jul	Miércoles	10 a.m. - 5 p.m.	4501.213	\$30/\$35	L3
Salgamos a Cenar - Black Eyed Pea	Northglenn	28 de jul	Martes	4 - 8 p.m.	4501.216	\$8/\$10	L1
Kangaroo Meet & Greet	Wheat Ridge	31 de jul	Viernes	10 a.m. - 3 p.m.	4501.217	\$72/\$75	L1
Compras de Antigüedades en South Broadway	Denver	4 de ago	Martes	9 a.m. - 4 p.m.	4501.219	\$10/\$12	L1
Tour del Centro de Entrenamiento Olímpico de EE UU	Colorado Springs	7 de ago	Viernes	9 a.m. - 4 p.m.	4501.223	\$24/\$26	L3
Cocina Cultural - Hibachi Grill & Supreme Buffet Aurora		12 de ago	Miércoles	10 a.m. - 2 p.m.	4501.218	\$8/\$10	L1
Excursión para Hacer sus Apuestas - The Lodge Casino	Black Hawk	20 de ago	Jueves	8:30 a.m. - 4 p.m.	4501.220	\$10/\$12	L3
Salgamos a Cenar - Red Lobster	Thornton	24 de ago	Lunes	4 - 8 p.m.	4501.221	\$8/\$10	L1
Line Dancing en el Grizzly Rose	Denver	26 de ago	Miércoles	5 - 9 p.m.	4501.222	\$11/\$13	L3

\*Los horarios de recogida de recordatorio varían según la ubicación; el personal lo llamará para verificar los horarios de recogida el día antes del viaje.

## Viaje de juego extendido para adultos a Cripple Creek

7/29/26-7/31/26    lunes a viernes    4551.202  
Cripple Creek



## RECREACIÓN PARA ADULTOS AL AIRE LIBRE

### Rafting en Aguas Bravas para Adultos

#### Edades 18 y mayores

¡Prepárese para una aventura inolvidable de rafting! Esta excursión para personas de nivel de principiante y nivel intermedio presenta aguas bravas continuas y rápidos súper divertidos. Las condiciones del río variarán según los niveles y el flujo del agua, lo que hace que cada viaje sea un poco diferente. ¡Perfecto tanto para aventureros principiantes como para expertos en busca de grandes emociones!

Sá 6 de jun 7 a.m. - 3 p.m. \$75/\$85 4261.201 BR

### Remo a Píe en Cherry Creek Después del Trabajo

#### Edades 18 y mayores

Acompáñenos después del trabajo para una noche de remo a píe en Cherry Creek Reservoir. Después, cenaremos en el pub, disfrutaremos de las vistas, observaremos los pelícanos y nos relajaremos en buena compañía. La cena es por su propia cuenta. El horario de finalización varía.

Mi 10 de jun 5 - 8:30 p.m. \$20/\$25 4261.202 BR

### Caminata en Matthew Winters Park Después del Trabajo

#### Edades 18 y mayores

Disfrute de una caminata de 3.5 a 4 millas por Matthew Winters Park con vistas panorámicas de Red Rocks y de las formaciones geológicas circundantes. La ruta incluye una subida de fácil a moderada. El horario de finalización varía.

Mi 15 de jul 5 - 9 p.m. \$5/\$10 4262.201 BR

### Remo a Píe en Soda Lake Después del Trabajo

#### Edades 18 y mayores

Acompáñenos después del trabajo para un recorrido de remo a píe en Soda Lake. ¡Usted puede traer una cena estilo picnic y compartir comida con nuevos amigos mientras disfruta de todas las vistas, observa los pelícanos y disfruta de la compañía de los demás! El horario de finalización varía.

Mi 12 de ago 5 - 8:30 p.m. \$20/\$25 4263.201 BR

### Sesión de presentación al Mochileo

#### Edades 18 y mayores

¿Le interesa tomar parte en nuestro viaje de mochileo de septiembre, pero no sabe por dónde empezar? Esta sesión está abierta a cualquier persona que tenga preguntas acerca de las excursiones de mochileo, incluyendo el equipo, la distancia, el nivel de destreza, qué empacar y las expectativas de la excursión. Venga a obtener más información y prepárese.

Mi 26 de ago 6 - 7 p.m. Gratis 4263.202 BR

### Caminata y Ciclismo

#### Edad 60+

Embárguese en impresionantes senderos para caminatas que muestran la belleza de nuestros paisajes locales. Las caminatas varían de 1 - 2 millas. Después de nuestra caminata, nos relajaremos y disfrutaremos de un delicioso almuerzo en un restaurante cercano. Esta es una maravillosa oportunidad para apreciar el aire libre y al mismo tiempo disfrutar de una comida con amigos, tanto viejos como nuevos. El almuerzo por su propia cuenta.

#### Lair O' the Bear - Idledale

Ju 14 de mayo 9 a.m. - 1 p.m. \$9/\$12 4301.201

#### Sendero Castle Rock - Castle Rock

Ju 11 de jun 9 a.m. - 1 p.m. \$9/\$12 4301.202

#### Lookout Mountain - Golden

Ju 9 de jul 9 a.m. - 1 p.m. \$9/\$12 4301.203

#### Sendero Enchanted Mesa - Boulder

Ju 13 de ago 9 a.m. - 1 p.m. \$9/\$12 4301.204



# 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 de 11:30 a.m. a 1:30 p.m. el tercer domingo de cada mes para capacitación del personal.**

**Eagle Pointe está cerrado de 11:45 a.m. a 1 p.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](http://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 la natación**
  - ✓ 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**
  - ✓ A partir del 1 de enero de 2026, con el fin de mantener nuestros altos estándares de seguridad y de alinearnos con las mejores prácticas de la industria de la recreación acuática, ajustaremos la edad mínima de los niños que deben permanecer al alcance de la mano de un adulto en todo momento, pasando de 5 a 7 años de edad.
  - ✓ Anteriormente, los niños de 5 años de edad o menores debían contar con la supervisión de parte de un adulto que permaneciera al alcance de la mano en todo momento mientras se encontraban dentro del agua.
  - ✓ En el futuro, los niños de 7 años de edad o menores deben contar con la supervisión de parte de un adulto que permanezca al alcance de la mano en todo momento mientras se encuentren dentro del agua.
  - ✓ Una persona de 16 años o mayor debe permanecer en la plataforma de la alberca y supervisar directamente a niños entre las edades de 8 - 11 que estén en la alberca.
  - ✓ Los niños de 12 años o mayores pueden nadar sin la supervisión de un adulto.
  - ✓ Los niños que aún no saben usar el baño deben usar trajes de baño desechables.
  - ✓ Para usar los toboganes, los usuarios deben medir por lo menos 48 pulgadas de altura en Bison Ridge; 54 pulgadas de altura en Eagle Pointe.
- **Alberca de Entrenamiento**
  - ✓ Las líneas de entrenamientos se reservan 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.
- **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.
  - ✓ 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. en el cuarto de vapor
  - ✓ Se requiere traje de baño adecuado para entrar al cuarto de vapor

## PFIESTAS DE ALBERCA

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

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

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

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

¿Tiene preguntas acerca de reservar una fiesta? Para obtener más información, por favor visite [c3gov.com/Aquatics](http://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](http://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](http://c3gov.com/Aquatics). Una vez que se reciba la solicitud, un instructor se comunicará directamente con usted para programar la clase. Los participantes pueden completar hasta 8 lecciones por solicitud. Las solicitudes de clase están sujetas a la disponibilidad del personal y del espacio en la alberca, y no se pueden garantizar.



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

### LECCIONES GRUPALES

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

#### TARIFAS DE CLASES DE ESCUELA DE NATACIÓN

##### Sesiones de los martes / jueves

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

##### Sesiones de miércoles y sábados

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

### 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

### FECHAS DE INSCRIPCIÓN PARA CLASES DE NATACIÓN DE BISON RIDGE (BR)

BR – Clases por la mañana de lunes – viernes

- **Sesión 1: 19 de mayo – 21 de mayo**
- **Sesión 2: 16 de junio – 18 de junio**
- **Sesión 3: 14 de julio – 16 de julio**

BR – Clases por la tarde de martes / jueves y por la mañana los sábados

- **Sesión 1: 19 de mayo – 21 de mayo**
- **Sesión 2: 30 de junio – 2 de julio**

### FECHAS DE INSCRIPCIÓN PARA CLASES DE NATACIÓN DE EAGLE POINTE (EP)

EP – Clases por la mañana de lunes – viernes

- **Sesión 1: 26 de mayo – 28 de mayo**
- **Sesión 2: 23 de junio – 25 de junio**
- **Sesión 3: 21 de julio – 23 de julio**

EP – Clases por la tarde de martes / jueves y por la mañana los sábados

- **Sesión 1: 26 de mayo – 28 de mayo**
- **Sesión 2: 7 de julio – 9 de julio**

para enseñar a sus niños a flotar, sumergirse, moverse en el agua y a darse la vuelta para respirar. Las clases incorporan canciones, actividades y educación sobre seguridad acuática

### StarBabies en BR

**Edades de 6 - 17 meses**

Los sáb, 30 de mayo - 27 de jun	9 - 9:25 a.m.	6001.201	BR
Los sáb, 11 de jul - 8 de ago	9 - 9:25 a.m.	6002.201	BR

### StarTots en BR

**Edades de 18 meses - 2 años**

Los sáb, 30 de mayo - 27 de jun	9:30 - 9:55 a.m.	6001.202	BR
Los sáb, 30 de mayo - 27 de jun	10 - 10:25 a.m.	6001.203	BR
Los sáb, 11 de jul - 8 de ago	9:30 - 9:55 a.m.	6002.202	BR
Los sáb, 11 de jul - 8 de ago	10 - 10:25 a.m.	6002.203	BR

### StarBabies en EP

**Edades de 6 - 17 meses**

Los sáb, 6 de jun - 27 de jun	9 - 9:25 a.m.	6011.201	EP
Los sáb, 18 de jul - 15 de ago	9 - 9:25 a.m.	6012.201	EP

### StarTots en EP

**18 meses - 2 años**

Los sáb, 6 de jun - 27 de jun	9:30 - 9:55 a.m.	6011.202	EP
Los sáb, 18 de jul - 15 de ago	9:30 - 9:55 a.m.	6012.202	EP



# PROGRAMAS ACUÁTICOS

## ¿PARA QUÉ COLOR ME DEBO INSCRIBIR?

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

## ESCUELA DE NATACIÓN EN BISON RIDGE

### Blanco

#### Sesión 1

De lu - vi, 26 de mayo - 5 de jun 9 - 9:25 a.m. 6101.201 BR

De lu - vi, 26 de mayo - 5 de jun 9:30 - 9:55 a.m. 6101.202 BR

De lu - vi, 26 de mayo - 5 de jun 10 - 10:25 a.m. 6101.203 BR

De lu - vi, 26 de mayo - 5 de jun 11 - 11:25 a.m. 6101.204 BR

Los ma / ju, 26 de mayo - 25 de jun 5 - 5:25 p.m. 6101.205 BR

Los ma / ju, 26 de mayo - 25 de jun 5:30 - 5:55 p.m. 6101.206 BR

Los ma / ju, 26 de mayo - 25 de jun 6:30 - 6:55 p.m. 6101.207 BR

Los sáb, 30 de mayo - 27 de jun 9 - 9:25 a.m. 6101.208 BR

Los sáb, 30 de mayo - 27 de jun 10 - 10:25 a.m. 6101.209 BR

Los sáb, 30 de mayo - 27 de jun 11 - 11:25 a.m. 6101.210 BR

#### Sesión 2

De lu - vi, 22 de jun - 3 de jul 9 - 9:25 a.m. 6102.201 BR

De lu - vi, 22 de jun - 3 de jul 9:30 - 9:55 a.m. 6102.202 BR

De lu - vi, 22 de jun - 3 de jul 10 - 10:25 a.m. 6102.203 BR

De lu - vi, 22 de jun - 3 de jul 11 - 11:25 a.m. 6102.204 BR

Los ma / ju, 7 de jul - 6 de ago 5 - 5:25 p.m. 6102.205 BR

Los ma / ju, 7 de jul - 6 de ago 5:30 - 5:55 p.m. 6102.206 BR

Los ma / ju, 7 de jul - 6 de ago 6:30 - 6:55 p.m. 6102.207 BR

Los sáb, 11 de jul - 8 de ago, 9 - 9:25 a.m. 6102.208 BR

Los sáb, 11 de jul - 8 de ago, 10 - 10:25 a.m. 6102.209 BR

Los sáb, 11 de jul - 8 de ago 11 - 11:25 a.m. 6102.210 BR

#### Sesión 3

De lu - vi, 20 de jul - 31 de jul 9 - 9:25 a.m. 6103.201 BR

De lu - vi, 20 de jul - 31 de jul 9:30 - 9:55 a.m. 6103.202 BR

De lu - vi, 20 de jul - 31 de jul 10 - 10:25 a.m. 6103.203 BR

De lu - vi, 20 de jul - 31 de jul 11 - 11:25 a.m. 6103.204 BR

### Rojo

#### Sesión 1

De lu - vi, 26 de mayo - 5 de jun 9 - 9:25 a.m. 6201.201 BR

De lu - vi, 26 de mayo - 5 de jun 10 - 10:25 a.m. 6201.202 BR

De lu - vi, 26 de mayo - 5 de jun 10:30 - 10:55 a.m. 6201.203 BR

De lu - vi, 26 de mayo - 5 de jun 11 - 11:25 a.m. 6201.204 BR

Los ma / ju, 26 de mayo - 25 de jun 5 - 5:25 p.m. 6201.205 BR

Los ma / ju, 26 de mayo - 25 de jun 6 - 6:25 p.m. 6201.206 BR

Los ma / ju, 26 de mayo - 25 de jun 6:30 - 6:55 p.m. 6201.207 BR

Los sáb, 30 de mayo - 27 de jun 9 - 9:25 a.m. 6201.208 BR

Los sáb, 30 de mayo - 27 de jun 10:30 - 10:55 a.m. 6201.209 BR

Los sáb, 30 de mayo - 27 de jun 11 - 11:25 a.m. 6201.210 BR

#### Sesión 2

De lu - vi, 22 de jun - 3 de jul 9 - 9:25 a.m. 6202.201 BR

De lu - vi, 22 de jun - 3 de jul 10 - 10:25 a.m. 6202.202 BR

De lu - vi, 22 de jun - 3 de jul 10:30 - 10:55 a.m. 6202.203 BR

De lu - vi, 22 de jun - 3 de jul 11 - 11:25 a.m. 6202.204 BR

Los ma / ju, 7 de jul - 6 de ago 5 - 5:25 p.m. 6202.205 BR

# PROGRAMAS ACUÁTICOS



Los ma / ju,	7 de jul - 6 de ago	6 - 6:25 p.m.	6202.206 BR
Los ma / ju,	7 de jul - 6 de ago	6:30 - 6:55 p.m.	6202.207 BR
Los sáb,	11 de jul - 8 de ago	9 - 9:25 a.m.	6202.208 BR
Los sáb,	11 de jul - 8 de ago	10:30 - 10:55 a.m.	6202.209 BR
Los sáb,	11 de jul - 8 de ago	11 - 11:25 a.m.	6202.210 BR

## Sesión 3

De lu - vi,	20 de jul - 31 de jul	9 - 9:25 a.m.	6203.201 BR
De lu - vi,	20 de jul - 31 de jul	10 - 10:25 a.m.	6203.202 BR
De lu - vi,	20 de jul - 31 de jul	10:30 - 10:55 a.m.	6203.203 BR
De lu - vi,	20 de jul - 31 de jul	11 - 11:25 a.m.	6203.204 BR

## Amarillo

### Sesión 1

De lu - vi,	26 de mayo - 5 de jun	9 - 9:25 a.m.	6301.201 BR
De lu - vi,	26 de mayo - 5 de jun	9:30 - 9:55 a.m.	6301.202 BR
De lu - vi,	26 de mayo - 5 de jun	10:30 - 10:55 a.m.	6301.203 BR
De lu - vi,	26 de mayo - 5 de jun	11:30 - 11:55 a.m.	6301.204 BR
Los ma / ju,	26 de mayo - 25 de jun	5 - 5:25 p.m.	6301.205 BR
Los ma / ju,	26 de mayo - 25 de jun	6 - 6:25 p.m.	6301.206 BR
Los ma / ju,	26 de mayo - 25 de jun	7 - 7:25 p.m.	6301.207 BR
Los sáb,	30 de mayo - 27 de jun	9:30 - 9:55 a.m.	6301.208 BR
Los sáb,	30 de mayo - 27 de jun	10:30 - 10:55 a.m.	6301.209 BR
Los sáb,	30 de mayo - 27 de jun	11:30 - 11:55 a.m.	6301.210 BR

### Sesión 2

De lu - vi,	22 de jun - 3 de jul	9 - 9:25 a.m.	6302.201 BR
De lu - vi,	22 de jun - 3 de jul	9:30 - 9:55 a.m.	6302.202 BR
De lu - vi,	22 de jun - 3 de jul	10:30 - 10:55 a.m.	6302.203 BR
De lu - vi,	22 de jun - 3 de jul	11:30 - 11:55 a.m.	6302.204 BR
Los ma / ju,	7 de jul - 6 de ago	5 - 5:25 p.m.	6302.205 BR
Los ma / ju,	7 de jul - 6 de ago	6 - 6:25 p.m.	6302.206 BR
Los ma / ju,	7 de jul - 6 de ago	7 - 7:25 p.m.	6302.207 BR
Los sáb, 11 de jul - 8 de ago		9:30 - 9:55 a.m.	6302.208 BR
Los sáb, 11 de jul - 8 de ago		10:30 - 10:55 a.m.	6302.209 BR
Los sáb, 11 de jul - 8 de ago		11:30 - 11:55 a.m.	6302.210 BR

### Sesión 3

De lu - vi,	20 de jul - 31 de jul	9 - 9:25 a.m.	6303.201 BR
De lu - vi,	20 de jul - 31 de jul	9:30 - 9:55 a.m.	6303.202 BR
De lu - vi,	20 de jul - 31 de jul	10:30 - 10:55 a.m.	6303.203 BR
De lu - vi,	20 de jul - 31 de jul	11:30 - 11:55 a.m.	6303.204 BR

## Azul

### Sesión 1

De lu - vi,	26 de mayo - 5 de jun	9:30 - 9:55 a.m.	6401.201 BR
De lu - vi,	26 de mayo - 5 de jun	10:30 - 10:55 a.m.	6401.202 BR
De lu - vi,	26 de mayo - 5 de jun	11:30 - 11:55 a.m.	6401.203 BR
Los ma / ju,	26 de mayo - 25 de jun	5:30 - 5:55 p.m.	6401.204 BR
Los ma / ju,	26 de mayo - 25 de jun	6 - 6:25 p.m.	6401.205 BR
Los ma / ju,	26 de mayo - 25 de jun	7 - 7:25 p.m.	6401.206 BR
Los sáb,	30 de mayo - 27 de jun	9:30 - 9:55 a.m.	6401.207 BR
Los sáb,	30 de mayo - 27 de jun	10:30 - 10:55 a.m.	6401.208 BR
Los sáb,	30 de mayo - 27 de jun	11:30 - 11:55 a.m.	6401.209 BR
Los sáb,	30 de mayo - 27 de jun	11:30 - 11:55 a.m.	6401.210 BR

### Sesión 2

De lu - vi,	22 de jun - 3 de jul	9:30 - 9:55 a.m.	6402.201 BR
De lu - vi,	22 de jun - 3 de jul	10:30 - 10:55 a.m.	6402.202 BR
De lu - vi,	22 de jun - 3 de jul	11:30 - 11:55 a.m.	6402.203 BR
Los ma / ju,	7 de jul - 6 de ago	5:30 - 5:55 p.m.	6402.204 BR
Los ma / ju,	7 de jul - 6 de ago	6 - 6:25 p.m.	6402.205 BR
Los ma / ju,	7 de jul - 6 de ago	7 - 7:25 p.m.	6402.206 BR
Los sáb,	11 de jul - 8 de ago	9:30 - 9:55 a.m.	6402.207 BR
Los sáb,	11 de jul - 8 de ago	10:30 - 10:55 a.m.	6402.208 BR
Los sáb,	11 de jul - 8 de ago	11:30 - 11:55 a.m.	6402.209 BR

### Sesión 3

De lu - vi,	20 de jul - 31 de jul	9:30 - 9:55 a.m.	6403.201 BR
De lu - vi,	20 de jul - 31 de jul	10:30 - 10:55 a.m.	6403.202 BR
De lu - vi,	20 de jul - 31 de jul	11:30 - 11:55 a.m.	6403.203 BR



# PROGRAMAS ACUÁTICOS

## Verde

### Sesión 1

De lu - vi,	26 de mayo - 5 de jun	10 - 10:25 a.m.	6501.201	BR
De lu - vi,	26 de mayo - 5 de jun	11 - 11:25 a.m.	6501.202	BR
De lu - vi,	26 de mayo - 5 de jun	11:30 - 11:55 a.m.	6501.203	BR
Los ma / ju,	26 de mayo - 25 de jun	5:30 - 5:55 p.m.	6501.204	BR
Los ma / ju,	26 de mayo - 25 de jun	6:30 - 6:55 p.m.	6501.205	BR
Los ma / ju,	26 de mayo - 25 de jun	7 - 7:25 p.m.	6501.206	BR
Los sáb,	30 de mayo - 27 de jun	10 - 10:25 a.m.	6501.207	BR
Los sáb,	30 de mayo - 27 de jun	11 - 11:25 a.m.	6501.208	BR
Los sáb,	30 de mayo - 27 de jun	11:30 - 11:55 a.m.	6501.209	BR

### Sesión 2

De lu - vi,	22 de jun - 3 de jul	10 - 10:25 a.m.	6502.201	BR
De lu - vi,	22 de jun - 3 de jul	11 - 11:25 a.m.	6502.202	BR
De lu - vi,	22 de jun - 3 de jul	11:30 - 11:55 a.m.	6502.203	BR
Los ma / ju,	7 de jul - 6 de ago	5:30 - 5:55 p.m.	6502.204	BR
Los ma / ju,	7 de jul - 6 de ago	6:30 - 6:55 p.m.	6502.205	BR
Los ma / ju,	7 de jul - 6 de ago	7 - 7:25 p.m.	6502.206	BR
Los sáb,	11 de jul - 8 de ago	10 - 10:25 a.m.	6502.207	BR
Los sáb,	11 de jul - 8 de ago	11 - 11:25 a.m.	6502.208	BR
Los sáb,	11 de jul - 8 de ago	11:30 - 11:55 a.m.	6502.209	BR

### Sesión 3

De lu - vi,	20 de jul - 31 de jul	10 - 10:25 a.m.	6503.201	BR
De lu - vi,	20 de jul - 31 de jul	11 - 11:25 a.m.	6503.202	BR
De lu - vi,	20 de jul - 31 de jul	11:30 - 11:55 a.m.	6503.203	BR

## ESCUELA DE NATACIÓN EN EAGLE POINTE

### Blanco

#### Sesión 1

De lu - vi,	1 de jun - 12 de jun	9 - 9:25 a.m.	6111.201	EP
De lu - vi,	1 de jun - 12 de jun	9:30 - 9:55 a.m.	6111.202	EP
De lu - vi,	1 de jun - 12 de jun	10 - 10:25 a.m.	6111.203	EP
Los ma / ju,	2 de jun - 2 de jul	5 - 5:25 p.m.	6111.204	EP
Los ma / ju,	2 de jun - 2 de jul	5:30 - 5:55 p.m.	6111.205	EP
Los ma / ju,	2 de jun - 2 de jul	6 - 6:25 p.m.	6111.206	EP
Los sáb,	6 de jun - 27 de jun,	9 - 9:25 a.m.	6111.207	EP
Los sáb,	6 de jun - 27 de jun,	10 - 10:25 a.m.	6111.208	EP
Los sáb,	6 de jun - 27 de jun,	11:30 - 11:55 a.m.	6111.209	EP

#### Sesión 2

De lu - vi,	29 de jun - 10 de jul	9 - 9:25 a.m.	6112.201	EP
De lu - vi,	29 de jun - 10 de jul	9:30 - 9:55 a.m.	6112.202	EP
De lu - vi,	29 de jun - 10 de jul	10 - 10:25 a.m.	6112.203	EP
Los ma / ju,	14 de jul - 13 de ago	5 - 5:25 p.m.	6112.204	EP
Los ma / ju,	14 de jul - 13 de ago	5:30 - 5:55 p.m.	6112.205	EP
Los ma / ju,	14 de jul - 13 de ago	6 - 6:25 p.m.	6112.206	EP
Los sáb,	18 de jul - 15 de ago	9 - 9:25 a.m.	6112.207	EP
Los sáb,	18 de jul - 15 de ago	10 - 10:25 a.m.	6112.208	EP
Los sáb,	18 de jul - 15 de ago	11:30 - 11:55 a.m.	6112.209	EP

#### Sesión 3

De lu - vi,	27 de jul - 7 de ago	9 - 9:25 a.m.	6113.201	EP
De lu - vi,	27 de jul - 7 de ago	9:30 - 9:55 a.m.	6113.202	EP
De lu - vi,	27 de jul - 7 de ago	10 - 10:25 a.m.	6113.203	EP

### Rojo

#### Sesión 1

De lu - vi,	1 de jun - 12 de jun	9 - 9:25 a.m.	6211.201	EP
De lu - vi,	1 de jun - 12 de jun	9:30 - 9:55 a.m.	6211.202	EP
De lu - vi,	1 de jun - 12 de jun	10:30 - 10:55 a.m.	6211.203	EP
De lu - vi,	1 de jun - 12 de jun	11 - 11:25 a.m.	6211.204	EP
Los ma / ju,	2 de jun - 2 de jul	5 - 5:25 p.m.	6211.205	EP

# PROGRAMAS ACUÁTICOS



Los ma / ju,	2 de jun - 2 de jul	5:30 - 5:55 p.m.	6211.206	EP
Los ma / ju,	2 de jun - 2 de jul	6:30 - 6:55 p.m.	6211.207	EP
Los ma / ju,	2 de jun - 2 de jul	7 - 7:25 p.m.	6211.208	EP
Los sáb,	6 de jun - 27 de jun,	9:30 - 9:55 a.m.	6211.209	EP
Los sáb,	6 de jun - 27 de jun,	10 - 10:25 a.m.	6211.210	EP
Los sáb,	6 de jun - 27 de jun,	10:30 - 10:55 a.m.	6211.211	EP

## Sesión 2

De lu - vi,	29 de jun - 10 de jul	9 - 9:25 a.m.	6212.201	EP
De lu - vi,	29 de jun - 10 de jul	9:30 - 9:55 a.m.	6212.202	EP
De lu - vi,	29 de jun - 10 de jul	10:30 - 9:55 a.m.	6212.203	EP
De lu - vi,	29 de jun - 10 de jul	11 - 11:25 a.m.	6212.204	EP
Los ma / ju,	14 de jul - 13 de ago	5 - 5:25 p.m.	6212.205	EP
Los ma / ju,	14 de jul - 13 de ago	5:30 - 5:55 p.m.	6212.206	EP
Los ma / ju,	14 de jul - 13 de ago	6:30 - 6:55 p.m.	6212.207	EP
Los ma / ju,	14 de jul - 13 de ago	7 - 7:25 p.m.	6212.208	EP
Los sáb,	18 de jul - 15 de ago,	9:30 - 9:55 a.m.	6212.209	EP
Los sáb,	18 de jul - 15 de ago	10 - 10:25 a.m.	6212.210	EP
Los sáb,	18 de jul - 15 de ago	10:30 - 10:55 a.m.	6212.211	EP

## Sesión 3

De lu - vi,	27 de jul - 7 de ago	9 - 9:25 a.m.	6213.201	EP
De lu - vi,	27 de jul - 7 de ago	9:30 - 9:55 a.m.	6212.202	EP
De lu - vi,	27 de jul - 7 de ago	10:30 - 10:55 a.m.	6213.203	EP
De lu - vi,	27 de jul - 7 de ago	11 - 11:25 a.m.	6213.204	EP

## Amarillo

### Sesión 1

De lu - vi,	1 de jun - 12 de jun	10 - 10:25 a.m.	6311.201	EP
De lu - vi,	1 de jun - 12 de jun	10:30 - 10:55 a.m.	6311.202	EP
Los ma / ju,	2 de jun - 2 de jul	6 - 6:25 p.m.	6311.203	EP
Los ma / ju,	2 de jun - 2 de jul	6:30 - 6:55 p.m.	6311.204	EP
Los sáb,	6 de jun - 27 de jun,	10:30 - 10:55 a.m.	6311.205	EP
Los sáb,	6 de jun - 27 de jun,	11 - 11:25 a.m.	6311.206	EP

### Sesión 2

De lu - vi,	29 de jun - 10 de jul	10 - 10:25 a.m.	6312.201	EP
De lu - vi,	29 de jun - 10 de jul	10:30 - 10:55 a.m.	6312.202	EP
Los ma / ju,	14 de jul - 13 de ago	6 - 6:25 p.m.	6312.203	EP
Los ma / ju,	14 de jul - 13 de ago	6:30 - 6:55 p.m.	6312.204	EP
Los sáb,	18 de jul - 15 de ago	10:30 - 10:55 a.m.	6312.205	EP
Los sáb,	18 de jul - 15 de ago	11 - 11:25 a.m.	6312.206	EP

## Sesión 3

De lu - vi,	27 de jul - 7 de ago	10 - 10:25 a.m.	6313.201	EP
De lu - vi,	27 de jul - 7 de ago	10:30 - 10:55 a.m.	6313.202	EP

## Azul

### Sesión 1

De lu - vi,	1 de jun - 12 de jun	11 - 11:25 a.m.	6411.201	EP
Los ma / ju,	2 de jun - 2 de jul	7 - 7:25 p.m.	6411.202	EP
Los sáb,	6 de jun - 27 de jun	11 - 11:25 a.m.	6411.203	EP
Los sáb,	6 de jun - 27 de jun	11:30 - 11:55 a.m.	6411.204	EP

### Sesión 2

De lu - vi,	29 de jun - 10 de jul	11 - 11:25 a.m.	6412.201	EP
Los ma / ju,	14 de jul - 13 de ago	7 - 7:25 p.m.	6412.202	EP
Los sáb,	18 de jul - 15 de ago	11 - 11:25 a.m.	6412.203	EP
Los sáb,	18 de jul - 15 de ago	11:30 - 11:55 a.m.	6412.204	EP

### Sesión 3

De lu - vi,	27 de jul - 7 de ago	11 - 11:25 a.m.	6413.201	EP
-------------	----------------------	-----------------	----------	----

## Verde

### Sesión 1

De lu - vi,	1 de jun - 12 de jun	11 - 11:25 a.m.	6511.201	EP
Los ma / ju,	2 de jun - 2 de jul	7 - 7:25 p.m.	6511.202	EP
Los sáb,	6 de jun - 27 de jun	11 - 11:25 a.m.	6511.203	EP
Los sáb,	6 de jun - 27 de jun	11:30 - 11:55 a.m.	6511.204	EP

### Sesión 2

De lu - vi,	29 de jun - 10 de jul	11 - 11:25 a.m.	6512.201	EP
Los ma / ju,	14 de jul - 13 de ago	7 - 7:25 p.m.	6512.202	EP
Los sáb,	18 de jul - 15 de ago	11 - 11:25 a.m.	6512.203	EP
Los sáb,	18 de jul - 15 de ago	11:30 - 11:55 a.m.	6512.204	EP

### Sesión 3

De lu - vi,	27 de jul - 8 de ago	11 - 11:25 a.m.	6513.201	EP
-------------	----------------------	-----------------	----------	----



# PROGRAMAS ACUÁTICOS

## ¿PARA QUÉ COLOR ME DEBO INSCRIBIR?

### Escuela de Técnicas de Brazadas 1

#### Si el estudiante:

Ha exitosamente completado la Escuela de Natación Verde

#### Y ADEMÁS

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

#### PERO...

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

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

### Escuela de Técnicas de Brazadas 2

#### Si el estudiante:

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

#### Y ADEMÁS

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

#### PERO...

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

✓ **Escuela de Técnicas de Brazadas 2**

## TARIFAS DE CLASES DE ESCUELA DE TÉCNICAS DE NATACIÓN

Sesiones de lunes - viernes y de martes / jueves

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

Sesiones de sábados

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

## ESCUELA DE TÉCNICAS DE NATACIÓN EN BISON RIDGE

### Escuela de Técnicas de Natación 1 (Estilo Libre y a Espalda)

#### Sesión 1

De lu - vi, 26 de mayo - 5 de jun 9 - 9:45 a.m. 6601.201 BR

De lu - vi, 26 de mayo - 5 de jun 10 - 10:45 a.m. 6601.202 BR

Los ma / ju, 26 de mayo - 25 de jun 5 - 5:45 p.m. 6601.203 BR

Los sáb, 30 de mayo - 27 de jun 9 - 9:45 a.m. 6601.204 BR

Los sáb, 30 de mayo - 27 de jun 10 - 10:45 a.m. 6601.205 BR

#### Sesión 2

De lu - vi, 22 de jun - 3 de jul 9 - 9:45 a.m. 6602.201 BR

De lu - vi, 22 de jun - 3 de jul 10 - 10:45 a.m. 6602.202 BR

Los ma / ju, 7 de jul - 6 de ago 5 - 5:45 p.m. 6602.203 BR

Los sáb, 11 de jul - 8 de ago, 9 - 9:45 a.m. 6602.204 BR

Los sáb, 11 de jul - 8 de ago, 10 - 10:45 a.m. 6602.205 BR

#### Sesión 3

De lu - vi, 20 de jul - 31 de jul 9 - 4:25 a.m. 6603.201 BR

De lu - vi, 20 de jul - 31 de jul 10 - 10:45 a.m. 6603.202 BR

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

#### Sesión 1

De lu - vi, 26 de mayo - 5 de jun 11 - 11:45 a.m. 6701.201 BR

Los ma / ju, 26 de mayo - 25 de jun 6 - 6:45 p.m. 6701.202 BR

Los sáb, 30 de mayo - 27 de jun 11 - 11:45 a.m. 6701.203 BR

#### Sesión 2

De lu - vi, 22 de jun - 3 de jul 11 - 11:45 a.m. 6702.201 BR

Los ma / ju, 7 de jul - 6 de ago 6 - 6:45 p.m. 6702.202 BR

Los sáb, 11 de jul - 8 de ago 11 - 11:45 a.m. 6702.203 BR

#### Sesión 3

De lu - vi, 20 de jul - 31 de jul 11 - 11:45 a.m. 6703.201 BR

# PROGRAMAS ACUÁTICOS



## ESCUELA DE TÉCNICAS DE TÉCNICAS DE NATACIÓN EN EAGLE POINTE

### Escuela de Técnicas de Natación 1 (Estilo Libre y a Espalda)

#### Sesión 1

De lu - vi, 1 de jun - 12 de jun 9 - 9:45 a.m. 6611.201 EP

Los ma / ju, 2 de jun - 2 de jul 5 - 5:45 p.m. 6611.202 EP

Los sáb, 6 de jun - 27 de jun 9 - 9:45 a.m. 6611.203 EP

#### Sesión 2

De lu - vi, 29 de jun - 10 de jul 9 - 9:45 a.m. 6612.201 EP

Los ma / ju, 14 de jul - 13 de ago 5 - 5:45 p.m. 6612.202 EP

Los sáb, 18 de jul - 15 de ago 9 - 9:45 a.m. 6612.203 EP

#### Sesión 3

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

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

#### Sesión 1

De lu - vi, 1 de jun - 12 de jun 10 - 10:45 a.m. 6711.201 EP

Los ma / ju, 2 de jun - 2 de jul 6 - 6:45 p.m. 6711.202 EP

Los sáb, 6 de jun - 27 de jun 10 - 10:45 a.m. 6711.203 EP

#### Sesión 2

De lu - vi, 29 de jun - 10 de jul 10 - 10:45 a.m. 6712.201 EP

Los ma / ju, 14 de jul - 13 de ago 6 - 6:45 p.m. 6712.202 EP

Los sáb, 18 de jul - 15 de ago 10 - 10:45 a.m. 6712.203 EP

#### Sesión 3

De lu - vi, 27 de jul - 7 de ago 10 - 10:45 a.m. 6713.201 EP





# BAILE

- El rango de edad incluido con las descripciones de las clases de baile es una guía general.
- Los instructores recomendarán el nivel de clase apropiado para los estudiantes en función de sus destrezas.
- Se les puede pedir a los estudiantes que comienzan en una clase que se muevan a una clase distinta para poder igualar sus capacidades.
- Las clases con presentación de Verano / Otoño finalizarán con un recital de otoño en noviembre y tendrán un costo adicional para vestuario de \$95.
- Las tarifas de inscripción tardía se aplicarán a partir del 16 de junio, y las tarifas para las clases aumentarán por \$10. La información indicada está sujeta a cambios.

## MOVIMIENTO CREATIVO

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

### Impatriadas por Padres de Familia Sin Presentaciones

**Esta clase requiere la participación de los padres de familia**  
**Edades 2 - 3**

Los lu, 22 de jun - 9 de nov 1 - 1:30 p.m. \$72/\$82 1051.205 BR  
\* No habrá clases el 24 de ago, 31 de ago, el 7 de sep

Los sá, 27 de jun - 14 de nov 9 - 9:30 a.m. \$72/\$82 1001.204 EP  
\* No habrá clases el 12 de sep, 19 de sep

### Sin Presentaciones Edad 3

Los vi, 26 de jun - 13 de nov 9:45 - 10:15 a.m. \$72/\$82 1001.201 EP  
\* No habrá clases el 11 de sep, 18 de sep

Los vi, 26 de jun - 13 de nov 9:45 - 10:15 a.m. \$72/\$82 1051.201 BR  
\* No habrá clases el 28 de ago, 4 de sep

### Sin Presentaciones Edad 4

Los vi, 26 de jun - 13 de nov 10:15 - 10:45 a.m. \$72/\$82 1001.203 EP  
\* No habrá clases el 11 de sep, 18 de sep

Los vi, 26 de jun - 13 de nov 10:15 - 10:45 a.m. \$72/\$82 1051.202 BR  
\* No habrá clases el 28 de ago, 4 de sep

### Con Presentaciones Edad 4

Los lu, 22 de jun - 9 de nov 5:30 - 6 p.m. \$84/\$94 1051.203 BR  
\* No habrá clases el 24 de ago, 31 de ago, el 7 de sep

Los ma, 23 de jun - 10 de nov 5 - 5:30 p.m. \$84/\$94 1001.202 EP  
\* No habrá clases el 7 de sep, 14 de sep

Los mi, 24 de jun - 11 de nov 4:30 - 5 p.m. \$84/\$94 1051.204 BR  
\* No habrá clases el 19 de ago, 26 de ago

## BALLET Y TAP

### Con Presentaciones

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

### Nivel Principiante Edades 5 - 6

Los lu, 22 de jun - 9 de nov 6 - 6:45 p.m. \$93/\$103 1151.201 BR  
\* No habrá clases el 24 de ago, 31 de ago, el 7 de sep

Los lu, 22 de jun - 9 de nov 6:45 - 7:30 p.m. \$93/\$103 1151.202 BR  
\* No habrá clases el 24 de ago, 31 de ago, el 7 de sep

Los ma, 23 de jun - 10 de nov 5:30 - 6:15 p.m. \$93/\$103 1101.201 EP  
\* No habrá clases el 8 de sep, 15 de sep

Los mi, 24 de jun - 11 de nov 6:15 - 7 p.m. \$93/\$103 1101.202 EP  
5 - 5:45 p.m. \$93/\$103 1151.203 BR  
\* No habrá clases el 26 de ago, 2 de sep

Los ju, 25 de jun - 12 de nov, 5 - 5:45 p.m. \$93/\$103 1101.203 EP  
\* No habrá clases el 10 de sep, 17 de sep

Los vi, 26 de jun - 13 de nov 5:30 - 6:15 p.m. \$93/\$103 1101.204 EP  
\* No habrá clases el 11 de sep, 18 de sep

### Nivel Intermedio Edades 7 - 8

Los lu, 22 de jun - 9 de nov 6:30 - 7:15 p.m. \$93/\$103 1801.201 EP  
\* No habrá clases el 7 de sep, 14 de sep

Los ju, 25 de jun - 12 de nov 5:45 - 6:30 p.m. \$93/\$103 1851.201 BR  
\* No habrá clases el 27 de ago, 3 de sep

## TAP

### Con Presentaciones

El tap es una forma de baile que utiliza los sonidos de los zapatos de grifo al golpear el piso como una forma de percusión.

### Nivel Principiante Edades 10 y mayores

Los mi, 24 de jun - 11 de nov 6:15 - 7:15 p.m. \$97/\$107 1601.203 EP  
\* No habrá clases el 26 de ago, 2 de sep



## Jazz

### Con Presentaciones

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

#### Nivel Principiante Edades 7 - 9

Los lu, 22 de jun - 9 de nov 7:30 - 8:30 p.m. \$97/\$107 1551.201 BR

\* No habrá clases el 24 de ago, 31 de ago, el 7 de sep

#### Edades 10+

Los mi, 24 de jun - 11 de nov, 7:15 - 8:15 p.m. \$97/\$107 1701.202 EP

\* No habrá clases el 26 de ago, 2 de sep

## Nivel Principiante de Jazz y Tap

### Con Presentaciones Edades 5 - 6

El tap es una forma de baile que utiliza los sonidos de los zapatos de grifo al golpear el piso como una forma de percusión. Los participantes desarrollarán ritmo, coordinación y confianza mientras aprenden pasos básicos. Se requieren zapatos de jazz y de grifo.

Los mi, 24 de jun - 11 de nov 4:30 - 5:15 p.m. \$93/\$103 1701.201 EP

\* No habrá clases el 9 de sep, 16 de sep

Los ju, 25 de jun - 12 de nov 4:45 - 5:30 p.m. \$93/\$103 1751.201 BR

\* No habrá clases el 27 de ago, 3 de sep

## CONTEMPORÁNEO

### Con Presentaciones Edades 9 - 14

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

Los mi, 24 de jun - 11 de nov 6 - 7 p.m. \$97/\$107 1571.201 BR

\* No habrá clases el 26 de ago, 2 de sep

## LÍRICA

### Con Presentaciones Edad 9+

El baile lírico es un tipo popular de baile contemporánea que fusiona los estilos moderno, jazz y ballet. Los participantes aprenden a sentir la música en esta forma desafiante y divertida de baile, al usar las emociones para transmitir la pasión de una canción o la historia de un baile.

En esta clase mixta, los estudiantes pueden usar sandalias líricas, zapatos de ballet y zapatos de jazz o permanecer descalzos. Se debe usar ropa floja de ejercicio o de baile

Los lu, 22 de jun - 9 de nov 5:30 - 6:30 p.m. \$97/\$107 1301.202 EP

\* No habrá clases el 7 de sep, 14 de sep

Los ju, 25 de jun - 12 de nov 6:30 - 7:30 p.m. \$97/\$107 1391.201 BR

\* No habrá clases el 27 de ago, 3 de sep

## IMPROVISACIÓN DE MOVIMIENTOS

### Con Presentaciones Edades 9 - 13

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

Los lu, 22 de jun - 9 de nov, 4:30 - 5:30 p.m. \$97/\$107 1391.202 BR

\* No habrá clases el 24 de ago, 31 de ago, el 7 de sep

## MODERNO

### Con Presentaciones Edades 13 - 18

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

Los mi, 24 de jun - 11 de nov 7 - 8 p.m. \$97/\$107 1391.203 BR

\* No habrá clases el 26 de ago, 2 de sep

## POMPONES

### Con Presentaciones

Estas clases imparten movimientos nítidos y exactos a través de combinaciones de baile y de pompones. Además, las clases también se concentran en las muchas destrezas que requieren los equipos de baile, tales como saltos, brincos y giros.

#### Mini Pompones Edades 5 - 7

Los vi, 26 de jun - 13 de nov 5:30 - 6:15 p.m. \$93/\$103 1451.203 BR

\* No habrá clases el 28 de ago, 4 de sep

#### Nivel Principiante Edades 8 - 12

Los ju, 25 de jun - 12 de nov 7:30 - 8:30 p.m. \$97/\$107 1451.201 BR

\* No habrá clases el 27 de ago, 3 de sep

Los vi, 26 de jun - 13 de nov 6:30 - 7:30 p.m. \$97/\$107 1401.202 EP

\* No habrá clases el 11 de sep, 18 de sep



# BAILE

## Hip Hop

### Con Presentaciones

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

### Hip Hop de Nivel Principiante Edades 7 - 10

Los ju, 25 de jun - 12 de nov, 7 - 8 p.m. \$97/\$107 1201.201 EP

\* No habrá clases el 10 de sep, 17 de sep

Los vi, 26 de jun - 13 de nov 6:30 - 7:30 p.m. \$97/\$107 1251.202 BR

\* No habrá clases el 28 de ago, 4 de sep

### Hip Hop de Nivel Intermedio Por invitación de parte del instructor

Los vi, 26 de jun - 13 de nov 7:30 - 8:30 p.m. \$97/\$107 1261.201 BR

\* No habrá clases el 28 de ago, 4 de sep

### Nivel Avanzado

### Solamente por invitación de parte del instructor

Los ma, 23 de jun - 10 de nov 7:45 - 8:45 p.m. \$97/\$107 1291.201 BR

\* No habrá clases el 25 de ago, 1 de sep

## Fundamentos del Ballet

### Con Presentaciones Edad 4

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

Los ma, 23 de jun - 10 de nov 4:30 - 5 p.m. \$84/\$94 1651.202 BR

\* No habrá clases el 25 de ago, 1 de sep

## PRESENTACIÓN AL BALLE

### Con Presentaciones Edades 5 - 6

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

Los ma, 23 de jun - 10 de nov 5 - 5:45 p.m. \$93/\$103 1661.201 BR

\* No habrá clases el 25 de ago, 1 de sep

## BALLET PARA PRINCIPIANTES

### Con Presentaciones Edad 10+

El ballet para principiantes enseña elegancia, coordinación, fortaleza, flexibilidad, musicalidad, equilibrio y es la base fundamental de todas las formas de baile.

Los mi, 24 de jun - 11 de nov, 5:15 - 6:15 p.m. \$97/\$107 1601.201 EP

\* No habrá clases el 26 de ago, 2 de sep

## BALLET INTERMEDIO

### Con Presentaciones

Solamente por invitación de parte del instructor

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

Los ma, 23 de jun - 10 de nov 5:45 - 6:45 p.m. \$97/\$107 1671.201 BR

\* No habrá clases el 25 de ago, 1 de sep

## BALLET AVANZADO

### Con Presentaciones

### Solo por invitación de parte del instructor

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

Los ma, 23 de jun - 10 de nov 6:45 - 7:45 p.m. \$97/\$107 1691.201 BR

\* No habrá clases el 25 de ago, 1 de sep

## BAILE - ADULTOS

### Line Dance Edades 18+

¡Los Lunes fueron hechos para Line Dancing con Rosalie! Hay dos niveles de clase para aquellos que les gusta mantenerse activos y en forma. Rosalie imparte tanto la clase para principiante como para el nivel intermedio.

Residentes \$20 (tarjeta de perforación de cinco visitas).

No Residentes \$20 (tarjeta de perforación de cuatro visitas).

Nivel Principiante Lunes 9 - 10 a.m. BR

Nivel Intermedio Lunes 10:15 - 11:15 a.m. BR

## Tap y Diversión

Esta divertida clase de baile tap es para adultos de todos los niveles. Aprenda los pasos básicos al permanecer sentado o de pie. Habrá cubiertas para zapatos de grifo (tap shoes) disponibles o bien usted puede traer sus propios zapatos de grifo.

Residentes \$20 (tarjeta de perforación de cinco visitas).

No Residentes \$20 (tarjeta de perforación de cuatro visitas).

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

Los sábados 9:30 - 10:30 a.m. Estudio de Baile EP

## Ballet del Mediodía

### Sin Presentaciones Edad 18+

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

Se requieren zapatos de ballet.

Los lu, 22 de jun - 9 de nov, Mediodía - 1 p.m. \$10/\$12 por clase BR

\* No habrá clases el 24 de ago, 31 de ago, el 7 de sep

# ACONDICIONAMIENTO FÍSICO



## 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 poder participar en las clases. El tamaño de la clase es limitado según el tamaño de la sala y el formato de la clase. Las clases de SilverSneakers® no requieren una membresía de SilverSneakers® para poder asistir. La información más actualizada acerca de las clases se puede encontrar en línea en [c3gov.com/Fitness](http://c3gov.com/Fitness).

## Aqua Fitness

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

## Cardio y Entrenamiento Muscular de Intervalos

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

## Ciclismo

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

## Basadas en Baile

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

## SilverSneakers®

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

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



## Entrenamiento Muscular

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

## Yoga / Pilates

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

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

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

## SilverSneakers® Fortaleza y Equilibrio

### Clases de Bison Ridge que no requieren inscripción previa

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

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

## SilverSneakers® Classic

### Clases de Eagle Pointe que no requieren inscripción previa

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

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

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

## SilverSneakers® Circuit

Clases de Bison Ridge que no requieren 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



# ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

## AQUA FITNESS

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

### Aqua Fit

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

Los lu / ma / ju 8 - 9 a.m. Alberca BR

Los ma 11:15 a.m. - mediodía Alberca EP

### Aqua Strength

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

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

Los lu 6 - 7 p.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 do 10 - 11 a.m. Alberca EP

Los ma (nivel principiante) 11:15 a.m. - mediodía Alberca EP

## CLASES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO BASADAS EN BAILE

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

### Zumba - Bilingüe

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

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

## SHiNE

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

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

## SilverSneakers® Zumba Gold

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

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

## Barre

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

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

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

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

## Yoga

Mejore la flexibilidad, la fortaleza central y el equilibrio.

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

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

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

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

## PSERVICIOS 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](http://c3gov.com/Fitness).

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

# ACONDICIONAMIENTO FÍSICO



## Orientación de Equipos de Ejercicios

### Edades 14 y mayores

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

## PROGRAMAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y DE BIENESTAR

### Yoga Restaurativo

#### Edades 16 y mayores

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

Los ju, 4 de jun - 25 de jun 7 - 8 p.m. \$50/\$55 3351.201 BR

Los ju, 9 de jul - 30 de jul 7 - 8 p.m. \$50/\$55 3352.201 BR

### Pesas Rusas y Rodillo

#### Edades 16 y mayores

Esta clase de 45 minutos está diseñada para comenzar con baja intensidad e incrementarse gradualmente hasta alcanzar una alta intensidad. La clase consiste de ejercicios con pesas rusas de dificultad progresiva, seguidos de ejercicios de piso con rodillo de espuma. Esta clase se impartirá al aire libre en la terraza de la sala de acondicionamiento físico. La política al aire libre sigue la misma política de la alberca para los cierres.

Los ma, 2 de jun - 23 de jun 5:45 - 6:30 p.m. \$50/\$55 3553.201 BR

### Campamento de Entrenamiento al Aire Libre

#### Edades 16 y mayores

¡Lleve sus sesiones de ejercicio al aire libre! Esta clase de alta intensidad combina ejercicios cardiovasculares, entrenamiento muscular y ejercicios de agilidad para un entrenamiento completo de cuerpo entero. Perfecto para quienes disfrutan de la variedad y del aire libre. Se ofrecen modificaciones para todos los niveles de condición física.

Los ma / ju, 2 de jun - 25 de jun 6:30 - 7:30 p.m. \$95/\$100 3452.201 BR

## Entrenamiento Muscular para Adolescentes

### Edades 13 - 17

Aprende las técnicas adecuadas de levantamiento de pesas y las normas de seguridad en el gimnasio con un entrenador certificado. Los jóvenes adolescentes desarrollarán confianza, fortaleza y conocimientos para poder generar hábitos saludables de acondicionamiento físico para toda la vida.

Los lu, 8 de jun - 29 de jun 11 a.m. - mediodía \$50/\$55 3453.201 BR

## Talles de Desmitificación de la Nutrición

### Edades 16 y mayores

Descubre los datos que hay detrás de los alimentos. En este taller, analizaremos los aspectos esenciales de los macronutrientes, de la hidratación y del metabolismo. Ya sea que busque controlar su peso o simplemente comprender mejor las etiquetas de los alimentos, adquirirá el conocimiento basado en evidencia que necesita para tomar decisiones informadas para su cuerpo.

Mi 24 de feb, 6 - 7:30 p.m. \$35/\$45 3951.201 EP

## Taekwondo en Eagle Pointe

### Edades 8 y mayores

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

Los ma, 12 de mayo - 16 de jun, 6:30 - 8 p.m. \$45/\$50 3901.201 EP

Los ma, 30 de jun - 4 de ago, 6:30 - 8 p.m. \$45/\$50 3902.201 EP

Los ju, 14 de mayo - 18 de jun, 6:30 - 8 p.m. \$45/\$50 3901.203 EP

Los ju, 2 de jul - 6 de ago, 6:30 - 8 p.m. \$45/\$50 3902.203 EP

Los ma / ju, 12 de mayo - 18 de jun, 6:30 - 8 p.m. \$90/\$95 3901.202 EP

Los ma / ju, 30 de jun - 6 de ago, 6:30 - 8 p.m. \$90/\$95 3902.202 EP

Todos los horarios, títulos y descripciones de las clases se pueden encontrar en [c3gov.com/Fitness](https://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 Ave. Commerce City, CO 80022  
303-289-1500

### Horario del campo de golf \*

Desde la salida del sol - puesta del sol

### Horario del campo de prácticas \*

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

\* Si el clima lo permite

## CLUB DE HOMBRES Y MUJERES BUFFALO RUN

Únase a la competencia y disfrute del gran juego de 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.

## PROGRAMAS JUNIOR

### PRIMER TEE

Al integrar el juego de golf con un plan de estudios de destrezas para la vida, el programa PRIMER TEE genera experiencias de aprendizaje activo que desarrollan la fortaleza interior, la confianza en sí mismos y la resiliencia que los niños pueden aplicar en todo lo que hacen. Para inscribirse, por favor visite [firstteegreenvalleyranch.org](http://firstteegreenvalleyranch.org). El cupo es limitado.

#### Edades 5 - 6

Los lu,	1 de jun - 22 de jun	2 - 3 p.m.	\$75
Los lu,	6 de jul - 3 de ago *	2 - 3 p.m.	\$75

#### Edades 7 - 8

Los lu,	1 de jun - 22 de jun	3:15 - 4:25 p.m.	\$75
Los lu,	6 de jul - 3 de ago *	3:15 - 4:25 p.m.	\$75

#### Edades 9 - 11

Los lu,	1 de jun - 22 de jun	4:30 - 5:30 p.m.	\$75
Los lu,	6 de jul - 3 de ago *	4:30 - 5:30 p.m.	\$75

\* No habrá instrucción el 20 de jul

## Campamento de Golf Infantil para Principiantes

### Edades 8 - 13

Este campamento de cuatro días de duración cubrirá todos los fundamentos del juego de golf, incluyendo, swing completo, juego corto, experiencias en el campo, buenos modales de golfista, y las normas. Los golfistas juniors saldrán con un juego de golf mejorado, más confianza en sus capacidades y un recuerdo garantizado para ser uno de los mejores momentos de su verano. Llame al 303-289-1500 para inscribirse.

### Edades 8 - 10

De lu - ju,	20 de jul - 23 de jul	8 - 9:15 a.m.	\$125
-------------	-----------------------	---------------	-------

### Edades 11 - 13

De lu - ju,	20 de jul - 23 de jul	9:30 - 10:45 a.m.	\$125
-------------	-----------------------	-------------------	-------

## Divas del Golf

Ma 19 de mayo	5 p.m.	\$65
Competencias de Equipos de 4		

Ma 16 de jun	5 p.m.	\$65
Competencias de Equipos de 4		

Ma 14 de jul	5 p.m.	\$65
Competencias de Equipos de 4		

Ma 25 de ago	5 p.m.	\$65
Competencias de Equipos de 4		





# INFORMACIÓN DEL PROGRAMA DE GOLF



## Golf y Cena

Ju 11 de jun	5 p.m.	\$130/pareja	¡Viva Las Vegas!
Ju 9 de jul	5 p.m.	\$130/pareja	Copa Mundial de Fútbol
Ju 20 de ago	5 p.m.	\$130/pareja	Martes de Carnaval

## Get Golf Ready (Prepárese para el Golf)

Ya sea que sea un principiante en golf o que esté regresando al juego, el programa Prepárese para el Golf de dos semanas de duración está diseñado para enseñarle todo lo que necesita saber para ingresar a un campo de golf y jugar con confianza. El cupo es limitado.

Ma 5 de mayo	5:30 - 7 p.m.	\$125
Mi 6 de mayo	5:30 - 7 p.m.	\$125
Ma 12 de mayo	5:30 - 7 p.m.	\$125
Mi 13 de mayo	5:30 - 7 p.m.	\$125

## Clases Particulares

Los instructores capacitados por PGA lo ayudarán a mejorar sus destrezas con clases diseñadas para adaptarse a todos los niveles. 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.

## PGA HOPE

### Programa gratis de golf de 6 semanas (inscríbese en línea)

Buffalo Run en asociación con el programa PGA HOPE (Ayudando a Nuestros Patriotas en Todas Partes, siglas en inglés), brinda a los veteranos militares, jubilados y miembros del servicio activo la oportunidad de poder asistir a clínicas de golf GRATIS. Los veteranos militares pueden aprender el juego del golf en un divertido e interactivo programa de entrenamiento de tres semanas de duración dirigido por los profesionales PGA de Buffalo Run. Los participantes recibirán capacitación básica acerca del juego de golf, que cubre todo, desde el palo plano hasta el palo boom. Visite [pgahope.com](http://pgahope.com) para inscribirse.

### Sesión 1: Del 14 - 29 de mayo

Ma 14 de mayo,	5:30 - 7p.m.
Mi 15 de mayo,	5:30 - 7p.m.
Ma 21 de mayo,	5:30 - 7p.m.
Mi 22 de mayo,	5:30 - 7p.m.
Ma 28 de mayo,	5:30 - 7p.m.
Mi 29 de mayo,	5:30 - 7p.m.

### Sesión 2: 15 de sep - 30 de sep

Ma 14 de mayo,	5 - 6:30 p.m.
Mi 15 de mayo,	5 - 6:30 p.m.
Ma 21 de mayo,	5 - 6:30 p.m.
Mi 22 de mayo,	5 - 6:30 p.m.
Ma 28 de mayo,	5 - 6:30 p.m.
Mi 29 de mayo,	5 - 6:30 p.m.

## Club de Hombres y Mujeres Buffalo Run

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

## Clases Privadas

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

**¡Asegúrese de preguntar acerca de los programas de 2026!**



# GIMNASIA

La inscripción para sesiones impartidas por padres de familia y de pre-gimnasia comienza a las 2 p.m. el 7 de abril para residentes y el 9 de abril para no residentes. A partir del 5 de mayo, se aplicará una tarifa de inscripción tardía de \$10. Por favor inscribáse temprano para asegurar su cupo y para disfrutar las clases con precios de descuento.

Las inscripciones para todas las sesiones de gimnasia comenzarán a las 2 p.m. del primer día de inscripción.

## Gimnasia Adaptativa

Edades 4 - 17

El programa SOAR (Oportunidades Especiales en Recreación Adaptativa) fue establecido para ser totalmente inclusivo y para poder brindar una opción recreativa a los niños con discapacidades neurológicas o físicas. Este programa permite a los niños con discapacidades participar en la gimnasia. Se requiere un IEP para poder inscribirse en esta clase. La inscripción para esta clase iniciará el 15 de abril a partir de las 2 p.m. Por favor llame al 303-286-6814 para poder inscribirse.

Los sáb, 16 de mayo - 20 de jun, 4 - 4:45 p.m. \$32/\$42 2601.201 BR

Los sáb, 6 de jul - 22 de ago 4 - 4:45 p.m. \$32/\$42 2602.201 BR

## Impatriadas por Padres de Familia

Edades 2 - 4 con padre de familia

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

Los lu, \* 11 de mayo - 15 de jun, 9 - 9:45 a.m. \$27/\$37 2101.201 BR

Los lu, \*11 de mayo - 15 de jun, 10 - 10:45 a.m. \$27/\$37 2101.202 BR

Los lu, \*11 de mayo - 15 de jun, 2 - 2:45 p.m. \$27/\$37 2101.203 BR

Los mi, 13 de mayo - 17 de jun, 9 - 9:45 a.m. \$32/\$42 2101.204 BR

Los mi, 13 de mayo - 17 de jun, 10 - 10:45 a.m. \$32/\$42 2101.205 BR

Los vi, 15 de mayo - 29 de jun, 9:30 - 10:15 a.m. \$32/\$42 2101.206 BR

Los sáb, 16 de mayo - 20 de jun, 9 - 9:45 a.m. \$32/\$42 2101.207 BR

Los lu, 6 de jul - 17 de ago, 9 - 9:45 a.m. \$37/\$47 2102.201 BR

Los lu, 6 de jul - 17 de ago, 10 - 10:45 a.m. \$37/\$47 2102.202 BR

Los lu, 6 de jul - 17 de ago, 2 - 2:45 p.m. \$37/\$47 2102.203 BR

Los mi, 8 de jul - 19 de ago, 9 - 9:45 a.m. \$37/\$47 2102.204 BR

Los mi, 8 de jul - 19 de ago, 10 - 10:45 a.m. \$37/\$47 2102.205 BR

Los vi, 10 de jul - 21 de ago, 9:30 - 10:15 a.m. \$37/\$47 2102.206 BR

Los sáb, 11 de jul - 22 de ago, 9 - 9:45 a.m. \$37/\$47 2102.207 BR

\* No habrá clases el 25 de mayo

## Pre-Gimnasia

Edades 4 - 5

Los instructores presentan a los niños la gimnasia básica utilizando 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, \*11 de mayo - 15 de jun, 11 - 11:45 a.m. \$27/\$37 2201.201 BR

Los lu, \* 11 de mayo - 15 de jun, 12 - 12:45 p.m. \$27/\$37 2201.202 BR

Los lu, \* 11 de mayo - 15 de jun, 3 - 3:45 p.m. \$27/\$37 2201.203 BR

Los mi, 13 de mayo - 17 de jun, 11 - 11:45 a.m. \$32/\$42 2201.204 BR

Los vi, 15 de mayo - 19 de jun, 10:30 - 11:15 a.m. \$32/\$42 2201.205 BR

Los vi, 15 de mayo - 19 de jun, 11:30 a.m. -12:15 p.m. \$32/\$42  
2201.206 BR

Los sáb, 16 de mayo - 20 de jun, 10 - 10:45 a.m. \$32/\$42 2201.207 BR

Los sáb, 16 de mayo - 20 de jun, 11 - 11:45 a.m. \$32/\$42 2201.208 BR

Los lu, 6 de jul - 17 de ago, 11 - 11:45 a.m. \$37/\$47 2202.201 BR

Los lu, 6 de jul - 17 de ago, Mediodía - 12:45 p.m. \$37/\$47  
2202.202 BR

Los lu, 6 de jul - 17 de ago, 3 - 3:45 p.m. \$37/\$47 2202.203 BR

Los mi, 8 de jul - 19 de ago, 11 - 11:45 a.m. \$37/\$47 2202.204 BR

Los vi, 10 de jul - 21 de ago, 10:30 - 11:15 a.m. \$37/\$47 2202.205 BR

Los vi, 10 de jul - 21 de ago, 11:30 -12:15 p.m. \$37/\$47 2202.206 BR

Los sáb, 11 de jul - 22 de ago, 10 - 10:45 a.m. \$37/\$47 2202.207 BR

Los sáb, 11 de jul - 22 de ago, 11 - 11:45 a.m. \$37/\$47 2202.208 BR

\* No habrá clases el 25 de mayo

## INSCRIPCIÓN TEMPRANA

Solamente niveles de Principiantes, Principiantes Avanzados, Intermedios y de Pre-Equipo

### Sesión 1

- Las inscripciones para residentes abren el 28 de abril a las 2 p.m.
- Las inscripciones para no residentes abren el 30 de abril a las 2 p.m.
- La inscripción temprana cierra el 5 de mayo
- A partir del 6 de mayo, se aceptan las inscripciones tardías si hay cupo. Se aplicará un cargo de \$10 por inscripción tardía.

### Sesión 2

- Las inscripciones para residentes abren el 23 de junio a las 2 p.m.
- Las inscripciones para no residentes abren el 25 de junio a las 2 p.m.
- La inscripción temprana cierra el 30 de junio
- A partir del 1 de julio, se aceptan las inscripciones tardías si hay cupo. Se aplicará un cargo de \$10 por inscripción tardía.



## Gimnasia para Principiantes

Edades 6 - 17

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

Los lu, * 11 de mayo - 15 de jun,	4:30 - 5:30 p.m.	\$31/\$41	2301.201	BR
Los lu, * 11 de mayo - 15 de jun,	5:30 - 6:30 p.m.	\$31/\$41	2301.202	BR
Los lu, * 11 de mayo - 15 de jun,	7:30 - 8:30 p.m.	\$31/\$41	2301.203	BR
Los lu, * 11 de mayo - 15 de jun,	7:30 - 8:30 p.m.	\$31/\$41	2301.204	BR
Los mi, 13 de mayo - 17 de jun,	4:30 - 5:30 p.m.	\$37/\$47	2301.205	BR
Los mi, 13 de mayo - 17 de jun,	6:30 - 7:30 p.m.	\$37/\$47	2301.206	BR
Los mi, 13 de mayo - 17 de jun,	7:30 - 8:30 p.m.	\$37/\$47	2301.207	BR
Los mi, 13 de mayo - 17 de jun,	7:30 - 8:30 p.m.	\$37/\$47	2301.208	BR
Los sáb, 16 de mayo - 20 de jun,	1 - 2 p.m.	\$37/\$47	2301.209	BR
Los lu, 6 de jul - 17 de ago,	4:30 - 5:30 p.m.	\$43/\$53	2302.201	BR
Los lu, 6 de jul - 17 de ago,	5:30 - 6:30 p.m.	\$43/\$53	2302.202	BR
Los lu, 6 de jul - 17 de ago,	7:30 - 8:30 p.m.	\$43/\$53	2302.203	BR
Los lu, 6 de jul - 17 de ago,	7:30 - 8:30 p.m.	\$43/\$53	2302.204	BR
Los mi, 8 de jul - 19 de ago,	4:30 - 5:30 p.m.	\$43/\$53	2302.205	BR
Los mi, 8 de jul - 19 de ago,	6:30 - 7:30 p.m.	\$43/\$53	2302.206	BR
Los mi, 8 de jul - 19 de ago,	7:30 - 8:30 p.m.	\$43/\$53	2302.207	BR
Los mi, 8 de jul - 19 de ago,	7:30 - 8:30 p.m.	\$43/\$53	2302.208	BR
Los sáb, 11 de jul - 22 de ago	1 - 2 p.m.	\$43/\$53	2302.209	BR

\* No habrá clases el 25 de mayo

## 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, * 11 de mayo - 15 de jun,	4:30 - 5:30 p.m.	\$31/\$41	2311.201	BR
Los lu, * 11 de mayo - 15 de jun,	6:30 - 7:30 p.m.	\$31/\$41	2311.202	BR
Los mi, 13 de mayo - 17 de jun,	5:30 - 6:30 p.m.	\$37/\$47	2311.203	BR
Los sáb, 16 de mayo - 20 de jun,	1 - 2 p.m.	\$37/\$47	2311.204	BR
Los lu, 6 de jul - 17 de ago,	4:30 - 5:30 p.m.	\$43/\$53	2312.201	BR
Los lu, 6 de jul - 17 de ago,	6:30 - 7:30 p.m.	\$43/\$53	2312.202	BR

Los mi, 8 de jul - 19 de ago, 5:30 - 6:30 p.m. \$43/\$53 2312.203 BR

Los sáb, 11 de jul - 22 de ago, 1 - 2 p.m. \$43/\$53 2312.204 BR

\* No habrá clases el 25 de mayo

### 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 entorno 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, * 11 de mayo - 15 de jun,	6 - 7:30 p.m.	\$39/\$49	2321.201	BR
Los mi, 13 de mayo - 17 de jun,	6 - 7:30 p.m.	\$46/\$56	2321.202	BR
Los sáb, 16 de mayo - 20 de jun,	2 - 3:30 p.m.	\$46/\$56	2321.203	BR
Los lu, * 6 de jul - 17 de ago,	6 - 7:30 p.m.	\$53/\$63	2322.201	BR
Los mi, 8 de jul - 19 de ago,	6 - 7:30 p.m.	\$53/\$63	2322.202	BR
Los sáb, 11 de jul - 22 de ago,	2 - 3:30 p.m.	\$53/\$63	2322.203	BR

\* No habrá clases el 25 de mayo

### Pre-Equipo

Edades 6 - 17

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

Los vi, 15 de mayo - 19 de jun	5:30 - 7:30 p.m.	\$57/\$67	2441.201	BR
Los sáb, 16 de mayo - 20 de jun,	2 - 4 p.m.	\$57/\$67	2441.202	BR
Los vi, 10 de jul - 21 de ago,	5:30 - 7:30 p.m.	\$66/\$76	2442.201	BR
Los sáb, 11 de jul - 22 de ago,	2 - 4 p.m.	\$66/\$76	2442.202	BR

### Nivel Principiante para Niños

Edades 6 - 17

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

Los vi, 15 de mayo - 19 de jun	4:30 - 5:30 p.m.	\$37/\$47	2351.201	BR
Los vi, 15 de mayo - 19 de jun	4:30 - 5:30 p.m.	\$37/\$47	2351.202	BR
Los vi, 10 de jul - 21 de ago,	4:30 - 5:30 p.m.	\$43/\$53	2352.201	BR
Los vi, 10 de jul - 21 de ago,	4:30 - 5:30 p.m.	\$43/\$53	2352.202	BR



# GIMNASIA

## Nivel Avanzado para Niños

### 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. Se debe obtener la aprobación del instructor para poder inscribirse.

Los vi, 15 de mayo - 19 de jun 5:30 - 7:30 p.m. \$57/\$68 2351.201 BR

Los vi, 10 de jul - 21 de ago, 5:30 - 7:30 p.m. \$66/\$76 2352.201 BR

## EQUIPOS CARA

CARA (Colorado Association of Recreational Athletics) ofrece la oportunidad de competir en gimnasia. La inscripción para todos los programas de nivel de equipo CARA comienza el 7 de abril para residentes y el 9 de abril para no residentes. Hay un cargo adicional de \$10 para inscribirse en las clases dentro de una semana de la fecha de inicio de la sesión.

## Equipo CARA de Gimnasia para Niños

### Edades 6 - 17

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

Los mi, 6 - 27 de mayo, 7:30 - 9:30 p.m. \$57/\$68 2421.201 BR

Los mi, 3 - 24 de jun, 7:30 - 9:30 p.m. \$57/\$68 2422.201 BR

Los mi, 1 - 29 de jul, 7:30 - 9:30 p.m. \$71/\$85 2423.201 BR

Los mi, 5 - 19 de ago, 7:30 - 9:30 p.m. \$57/\$68 2424.201 BR

Los vi, 1 - 29 de mayo 5:30 - 7:30 p.m. \$71/\$85 2431.201 BR

Los vi, 5 - 26 de jun 5:30 - 7:30 p.m. \$57/\$68 2432.201 BR

Los vi, 3 - 31 de jul 5:30 - 7:30 p.m. \$71/\$85 2433.201 BR

Los vi, 7 - 21 de ago 5:30 - 7:30 p.m. \$45/\$56 2434.201 BR

## Equipo CARA de Gimnasia para Niñas

### Nivel Obligatoria 3 y 4

### Edades 6 - 17

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

Los ma / ju, 5 - 28 de mayo, 5 - 7 p.m. \$132/\$158 2401.201 BR

Los ma / ju, 2 - 30 de jun, 5 - 7 p.m. \$149/\$179 2402.201 BR

Los ma / ju, 2 - 30 de jul, 5 - 7 p.m. \$149/\$179 2403.201 BR

Los ma / ju, 4 - 20 de ago, 5 - 7 p.m. \$96/\$116 2404.201 BR

## Equipo CARA de Gimnasia para Niñas

### Niveles Opcionales

### Edades 6 - 17

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

Los ma / ju, 5 - 28 de mayo, 7 - 9:30 p.m. \$144/\$173 2411.201 BR

Los ma / ju, 2 - 30 de jun, 7 - 9:30 p.m. \$162/\$194 2412.201 BR

Los ma / ju, 2 - 30 de jul, 7 - 9:30 p.m. \$162/\$194 2413.201 BR

Los ma / ju, 4 - 20 de ago, 7 - 9:30 p.m. \$108/\$128 2414.201 BR

## QUÉ PONERSE

### 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.



# ADAPTIVA: S.O.A.R.

## QUÉ VESTIR

### Ropa

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

## INFORMACIÓN DE CLASES PARTICULARES

### Clases Particulares

Puedes sobresalir en el deporte de la gimnasia por medio de clases particulares individuales impartidas por un entrenador de primera. Los días y los horarios de la clase se programan entre el estudiante y el instructor. Los participantes de todas las edades y niveles de habilidad pueden tomar las clases particulares. Para inscripciones en clases particulares, llame al 303-286-6814.

#### Entrenamiento para 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

#### Entrenamiento para Nivel de Clase

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

## OPORTUNIDADES ESPECIALES EN RECREACIÓN ADAPTIVA

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

Los programas que se ofrecen a continuación han sido adaptados para atender adecuadamente a los participantes de SOAR. Si una persona desea participar en algún programa de esta guía, y es posible que necesite asistencia adaptativa para hacerlo, por favor comuníquese con el personal que aparece a continuación.

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

Zvenn@c3gov.com 303-289-3761

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

Pnisbet@c3gov.com 303-289-3674

## Pesca Adaptiva en Familia

### Edades 6 y mayores

Descubra la emoción de la pesca adaptativa. Nuestro singular programa ofrece oportunidades accesibles de pesca para todos los niveles, rodeado de impresionantes paisajes y de diversa vida silvestre. ¡Le garantizamos un día memorable en el agua!

Ma 23 de jun, 8 a.m. \$5/\$10 7501.201 EP

## Safari Familiar por la Pradera

### Edades 6 y mayores

Viaje en un vagón adaptado para sillas de ruedas a través de más de 1,000 acres de pradera para observar la vida silvestre en un tour guiado en Plains Conservation Center. ¡Conozca de cerca las madrigueras de los perritos de las praderas, las casas de césped y la vida en las llanuras!

Ju 9 de jul, 9 a.m. - 4 p.m. \$5/10 7551.201 BR

## Aventuras en Canoa

### Edades 18 y mayores

Nos asociaremos con National Sports Center for the Disabled (NSCD) (Centro Nacional de Deportes para Personas con Discapacidades) con este programa de deportes de remo a pie para ofrecer una experiencia educativa, terapéutica y divertida para todos. Se incluye todo el equipo y todas las adaptaciones.

Ju 6 de ago, 9 a.m. \$15/\$20 7552.201 BR

## ENTRENAMIENTO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

### Edades 14 y mayores

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

## GIMNASIA ADAPTIVA

### Edades 4 - 17

La gimnasia adaptativa forma parte del Programa SOAR de Commerce City. Este programa permite a los niños con discapacidades participar en la gimnasia.

Los sáb, 16 de mayo - 20 de jun, 4 - 4:45 p.m. \$27/\$37 2601.201 BR

Los sáb, 11 de jul - 15 de ago 4 - 4:45 p.m. \$27/\$37 2602.201 BR



# PARQUES Y SENDEROS



[recreation.c3gov.com/parks-trails](https://recreation.c3gov.com/parks-trails)

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

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

## SENDEROS HENDERSON HILL OVERLOOK Y BUCKLEY

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

## SAND CREEK REGIONAL GREENWAY (VÍA VERDE)

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

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

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

## FERNALD TRAIL

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

## SECOND CREEK GREENWAY TRAIL (SENDERO)

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

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

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

## SENDERO PERIMETRAL DEL REFUGIO NACIONAL DE VIDA SILVESTRE ROCKY MOUNTAIN ARSENAL

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

## GUARDAPARQUES

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

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

Para obtener más información acerca del programa del Guardaparques, visite nuestra página web en [c3gov.com/parks-trails/park-rangers](https://c3gov.com/parks-trails/park-rangers).

\*¿Conoce usted las Ordenanzas, Normas y Reglamentos de las Propiedades de Parques? Puede encontrarlas en [c3gov.com/parkrules](https://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 softbol	Campo de béisbol	Área de juegos	Área de picnic	Parrilla para BBQ	Baños	Sitio techado	Disc Golf	Fit Court®
PARQUES	<b>VETERANS MEMORIAL PARK</b> 6015 Forest Dr.											✓	✓	✓	✓	✓		
	<b>FAIRFAX PARK</b> 6850 Fairfax Dr.			✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	<b>MONACO PARK</b> 5790 Monaco St.				✓	✓						✓	✓	✓	✓	✓		✓
	<b>PIONEER PARK</b> 5950 Holly St.	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
PARQUES VECINALES	<b>FREEDOM PARK</b> 6330 Oneida St.											✓	✓	✓	✓	✓		
	<b>FRONTERRA PARK</b> 10020 Joplin St.	✓				✓	✓					✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	<b>FIRST CREEK DOG PARK</b> 10100 Havana St.														✓			
	<b>LOS VALIENTES PARK</b> 7300 Magnolia St.											✓	✓	✓	✓	✓		
	<b>RIVER RUN PARK</b> 11515 Oswego St.				✓		✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	<b>STAMPEDE PARK</b> 11755 Fairplay St.						✓					✓	✓	✓	✓	✓		
	<b>TURNBERRY PARK</b> 10725 Wheeling St.	✓				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	<b>VILLAGES EAST PARK</b> 11698 Chambers Rd.					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
PARQUES PEQUEÑOS	<b>GIFFORD PARK</b> 6120 Monaco St.											✓	✓			✓		
	<b>JOE REILLY PARK</b> 6401 E. 72nd Pl.												✓					
	<b>LEYDEN PARK</b> 5430 Leyden St.											✓	✓			✓		
	<b>MONACO VISTA</b> 6250 Monaco St.					✓						✓						
	<b>OLIVE PARK</b> 6275 Olive St.											✓	✓	✓		✓		
	<b>ROSE HILL GRANGE PARK</b> 4051 E. 68th Ave.												✓	✓	✓	✓		
	<b>ADAMS HEIGHTS PARK</b> 6625 Brighton Blvd.											✓	✓					
	<b>URQUIDEZ-CENTENNIAL PARK</b> 7735 Monaco St.												✓	✓		✓		

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



# EDUCACIÓN EN LA NATURALEZA

## PROGRAMA DE GUARDAPARQUES

### Mesa Redonda con Guardaparques

#### Todas las edades

¿Ha tratado usted de encontrar uno de nuestros guardaparques? Bueno, ¡ya puede dejar de buscar para poder encontrar uno! Los Guardaparques estará pasando el rato en varios parques de Commerce City este verano con algunos deliciosos postrecitos esperando para responder a sus preguntas. Pasa a visitarlos para tomar un bocadillo, saludar o hacer esas preguntas que ha estado guardando. Los niños menores de 14 años deben estar acompañados por un adulto.

**2 de mayo** Sá 10 - 11 a.m. Gratis 4802.201 Freedom Park

**14 de jun** Do 2 - 3 p.m. Gratis 4802.202 Fronterra Park

**24 de jul** Vi 4 - 5 p.m. Gratis 4802.203 River Run Park

**18 de ago** Ma 5 - 6 p.m. Gratis 4802.204 Monaco Park

### Artesanía de Conservación

#### Todas las Edades

¡Pinte y decore una casita para pájaros! Durante el proceso, aprenda acerca de las especies de aves locales y la importancia de las medidas de conservación para proteger sus hábitats. Construya hogares para la fauna local y disfrute de una actividad práctica. Todos los materiales ya están incluidos, ¡solamente traiga su creatividad! Los niños menores de 14 años deben estar acompañados por un adulto.

**Do 3 de mayo,** 9 - 10 a.m. Gratis 7801.201 EP

### Caminata por la Naturaleza - Hábitos de Hibernación de la Fauna

#### Edades 18 y mayores

Explore las increíbles estrategias de adaptación para la hibernación de nuestra fauna nativa. Descubra cómo la fauna local, tal como reptiles y anfibios, afrontan las condiciones climáticas extremas durante la hibernación. Ya sea un entusiasta de la naturaleza o simplemente tenga curiosidad por la fauna local, esta caminata por la naturaleza promete ser tanto informativa como divertida.

**Mi 6 de mayo,** 9 - 10 a.m. Gratis 4801.205 CALU Park

### Tarde de Caminata por la Naturaleza - Puesta de Sol en High Plains

#### Edades 15 y mayores

Disfrute de un paseo durante el atardecer con un Guardaparques. Escuche a los búhos y coyotes mientras camina a través del espacio abierto. Durante esta caminata, descubra las formas en que la vida silvestre prospera durante la noche. Permita que sus ojos se ajusten al cielo oscurecido y que vean un mundo completamente nuevo a medida que el día cambia a la noche.

**Sá 9 de mayo,** 7 - 8 p.m. Gratis 4801.202 Prairie Gateway Open Space

### Caminata por la Naturaleza - Serpientes de las Llanuras

#### Edades 18 y mayores

¡Descubra el mundo de las serpientes venenosas! Aprenda a identificar especies comunes, a entender sus singulares hábitos de vida, y cómo responder ante una emergencia en caso de una mordedura. Mientras camina, descubrirá que estos reptiles deslizantes no son tan aterradores como le han hecho creer.

**Mi 13 de mayo,** 9 - 10 a.m. Gratis 4801.206 CALU Park

### Caminata por la Naturaleza - Mi Amigo de Cuatro Patas

#### Edades 6 y mayores

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

**Los niños de 6 - 15 años deben estar acompañados por un adulto.**

**Sá 16 de mayo,** 10 - 10:45 a.m. Gratis 4801.207 Prairie Gateway Open Space

### Caminata de la Naturaleza - Plantas de la Pradera

#### Edades 15 y mayores

¿Alguna vez se ha preguntado usted qué plantas hacen de Commerce City su hogar? Un Guardaparques conocerá la guía en un cautivador paseo por el extraordinario mundo de las plantas nativas. Aunque a menudo se pasan por alto, estas plantas resistentes dan forma al paisaje y apoyan nuestra vida silvestre. Descubra sus estrategias de supervivencia mientras observa estas plantas de cerca para descubrir lo que hace que las plantas sean únicas y notables.

**Sá 23 de mayo,** 9 - 10 a.m. Gratis 4801.203

Wetlands Trailhead (Inicio de Sendero)

### Curso de Certificación de ASHI CPR

#### Edades 15 y mayores

¡Obtenga su certificación de CPR! Este curso de certificación efectivo por dos años es ideal para las personas de la comunidad que desean aprender cómo brindar cuidado de CPR y AED que salva vidas. Este es un programa híbrido, y el instructor enviará tutoriales antes de la clase que deberán completarse. Luego usted pone manos a la obra en destrezas prácticas durante la clase. Se requiere un examen por escrito y práctico para poder obtener su certificación.

**Sá 30 de mayo,** 9 a.m - 1 p.m. \$TBD 4813.201 BR

### Búsqueda de Tesoro por la Naturaleza

#### Todas las edades

¡Explore la belleza de su parque local! Las familias y personas de todas las edades se embarcan en una búsqueda de tesoros para descubrir singulares artículos mientras observan señales de vida silvestre. Una extraordinaria oportunidad para



poder conectarse con la naturaleza y con su comunidad en un entorno bilingüe. Prepárese para una aventura que combina aprendizaje, exploración y diversión al aire libre. ¡Termine la búsqueda para ganar un premio! Los niños menores de 14 años deben estar acompañados por un adulto.

**Do 31 de mayo, 1 - 2 p.m. Gratis 7802.201 Fairfax Park**

## Monta Bicicleta Junto con un Guardaparques

**Edades 15 y mayores**

¡Agarre su bicicleta y explore el espacio abierto con un Guardaparques! Observe la vida silvestre mientras pasea a través del espacio abierto de su localidad. Este paseo tranquilo será por terreno plano y tendrá una distancia corta de 1 a 3 millas en bicicleta. Ya sea un ciclista experimentado o principiante, habrá algo para que todos puedan disfrutar. Por favor traiga su propia bicicleta y casco. Se puede participar con bicicletas eléctricas de Clase 1 (Class 1 E-bikes).

**Mi 3 de jun 10 - 11:30 a.m. Gratis 4806.201 Second Creek Open Space**

## Relato en Marcha con Guardaparques

**Todas las edades**

Disfrute de su parque local mientras lee un libro de cuentos de la naturaleza. Un Guardaparques será su guía para fomentar el amor por la lectura y para poder crear momentos memorables en familia. Los niños menores de 14 años deben estar acompañados por un adulto.

**Ma 9 de jun, 10 - 11 a.m. Gratis 7803.201 Fronterra Park**

## Bingo de Caminata en el Parque **Todas las edades**

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

**Lu 15 de jun, 10 a.m. - mediodía Gratis 7804.201**

**Second Creek Open Space**

## Limpieza de Sand Creek Park **Edades 6 y mayores**

Ayúdenos a preservar la belleza natural del sendero al retirar basura, para asegurar que el sendero siga siendo un lugar seguro y cómodo para todos. Ya sea un voluntario con experiencia o que apenas esté comenzando en medidas comunitarias, su participación marca la diferencia. Disfrute del aire fresco, conéctese con los vecinos y contribuya a un ambiente más limpio y más verde. Se brindan todos los materiales para la limpieza. Disfrute de bocadillos y refrescos por todo su arduo trabajo. Los niños de 6 - 14 años deben estar acompañados por un adulto.

**Do 21 de jun, 1 - 2:30 p.m. Gratis 4804.201 Dahlia Trailhead**

## Caminata de la Naturaleza - Pradera de Pastos Cortos **Edades 15 y mayores**

Entre en la pradera de pasto corto y deje que un Guardaparques le guíe a través de uno de los paisajes más ignorados

de Colorado. Pase una hora caminando por el sendero y descubriendo la belleza del espacio abierto de su localidad.

**Sá 27 de jun, 9 - 10 a.m. Gratis 4801.201 CALU Park**

## Caminando por la Tierra: Historia Indígena y Administración Responsable de los Parques en Commerce City **Todas las edades**

Pase tiempo en el hogar original de los pueblos Arapaho, Cheyenne, Lakota y Ute de Colorado. Se pone énfasis en la historia, las prácticas culturales y la administración responsable del territorio por parte de los pueblos indígenas, un Guardaparques destaca las profundas conexiones que mantenían con su entorno. Mientras escucha, reconozca y aprenda a cultivar un nuevo respeto por los cuidadores originales de esta tierra que hoy llamamos hogar. Los niños menores de 14 años deben estar acompañados por un adulto.

**Mi 15 de jul 10 - 10:45 a.m. Gratis 4803.202 Prairie Gateway Open Space**

## Día Mundial de los Guardabosques

**Todas las edades**

¡Celebra el Día Mundial de los Guardabosques con sus Guardaparques locales! Disfrute de refrigerios y de una presentación inspiradora que destaca las funciones esenciales de los guardabosques en todo el mundo para proteger los ecosistemas y la vida silvestre de nuestro planeta. Obtenga más información acerca de la importante labor que realizan los guardabosques en todo el mundo y aquí mismo en Commerce City. Los niños menores de 14 años deben estar acompañados por un adulto.

**Vi 31 de jul, 5 - 6 p.m. Gratis 4803.201 EP**

## Día de Tardeada Canina **Edades 18 y mayores**

¡Llamando a todos los perros! Dirígete hacia el parque para perros First Creek Dog Park. Un Guardaparques le enseñará a tu dueño todo acerca de la seguridad con la correa, de las leyes de correa de la ciudad y los conflictos con la vida silvestre. Es posible que hasta puedas disfrutar de un bocadillo delicioso para perros y de regalos para los mejores perritos. ¡No olvides traer tu correa! Los perros deben ser amigables y estar al día con sus vacunas.

**Ju 6 de ago, Mediodía - 1 p.m. Gratis 4805.201 FCDP**

## First Creek Dog Park Caminata de la Naturaleza - Humedales

**Todas las edades**

Embárguese en un tranquilo paseo por la naturaleza a través de un hábitat de humedales con un Guardaparques. Mientras pasea por el sendero, aprenda acerca de lo que hace que los hábitats de los humedales sean únicos, así como la vida silvestre que se puede encontrar aquí. Una maravillosa oportunidad para conectarse con la naturaleza y observar la diversa gama de animales que prosperan en los ecosistemas de los humedales. Los niños menores de 14 años deben estar acompañados por un adulto.

**Do 30 de ago, 1 - 2 p.m. Gratis 4801.204 Wetlands Trailhead**



# DEPORTES JUVENILES

## Nuestra Filosofía de Deportes Juveniles

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

**Por favor visite [c3gov.com/Sports](http://c3gov.com/Sports) para inscripciones, o para obtener más información acerca de nuestros programas deportivos.**

## BÉISBOL JUVENIL

### T-Ball (Béisbol Infantil)

5 - 6 años

Este programa para principiantes le presenta a los niños el deporte llamado el gran pasatiempo estadounidense, se enfoca en los fundamentos de lanzar, atrapar y batear una pelota de béisbol. Los equipos se reúnen una vez a la semana para practicar y los juegos de instrucción de liga son los viernes por la noche en Pioneer Park. Habrá un cargo de \$10 por inscripciones tardías después de la fecha límite.

**Inscripciones: 31 de mar - 1 de mayo \$66/79 5001.201**

**Fecha de Inicio: Semana del 18 de mayo**

### Coach Pitch (Béisbol de Lanzamiento por Entrenador)

7 - 8 años

Este programa incorpora la instrucción con partidos de liga. El Béisbol de Lanzamiento por Entrenador enseña los fundamentos de batear y fildear en un ambiente de partido, junto con la presentación al lanzamiento real. Los equipos se reúnen dos veces por semana para practicar; los partidos son programados los martes y los miércoles por la noche en Pioneer Park. Habrá un cargo de \$10 por inscripciones tardías después de la fecha límite.

**Inscripciones: 31 de mar - 1 de mayo \$72/86 5101.201**

**Fecha de Inicio: Semana del 18 de mayo**

### Pee Wee (Béisbol para Pequeñitos)

9 - 10 años

Este emocionante y desafiante programa desarrolla los fundamentos del béisbol y promueve el trabajo en equipo y la deportividad. El programa se enfoca en mejorar las destrezas básicas de batear y de fildear, junto con el uso de lanzamiento por jugadores. Los equipos se reúnen dos veces por semana para practicar; los partidos son programados los martes y los jueves por la noche en Pioneer Park. Habrá un cargo de \$10 por inscripciones tardías después de la fecha límite.

**Inscripciones: 31 de mar - 1 de mayo \$77/92 5201.201**

**Fecha de Inicio: Semana del 18 de mayo**

## Junior Division (División Júnior)

11 - 12 años

Este programa desarrolla aún más los fundamentos del béisbol y promueve el trabajo en equipo y la deportividad. Los equipos se enfocan en mejorar sus destrezas mientras aprenden el béisbol más a fondo. Los equipos se reúnen dos veces por semana para practicar; los partidos son programados los lunes y los miércoles en Pioneer Park. Habrá un cargo de \$10 por inscripciones tardías después de la fecha límite.

**Inscripciones: 31 de mar - 1 de mayo \$83/99 5301.201**

**Fecha de Inicio: Semana del 1 de mayo**

## División Sénior

13 - 14 años

Este programa recreativo continúa promoviendo el espíritu de trabajo en equipo y la deportividad. Los deportistas se enfocarán en desarrollar todas las destrezas del deporte. Los equipos se reúnen dos veces por semana para practicar; los juegos están programados para los lunes y viernes en Commerce City y en los pequeños pueblos circundantes (por ejemplo: Platteville, Hudson, Fredrick). Habrá un cargo de \$10 por inscripciones tardías después de la fecha límite.

**Inscripciones: 31 de mar - 1 de mayo \$88/106 5401.201**

**Fecha de Inicio: Semana del 18 de mayo**

## ÁRBITROS

¡Necesitamos su ayuda! ¿Es usted árbitro? ¿Quiere usted ser árbitro? Commerce City se encuentra actualmente en busca de árbitros para la próxima temporada de béisbol de verano. Los partidos se llevan a cabo de lunes a viernes por la noche a partir de principios de junio, y hasta finales de julio. Ofreceremos una clínica gratuita de pretemporada que abarcará reglas, mecánicas, técnicas, políticas y procedimientos. Llame a Matt Darby para fechas, horarios e información adicional al 303-289-3705 o envíe un correo electrónico a [mdarby@c3gov.com](mailto:mdarby@c3gov.com).

## ¡SERIE DE CAMPAMENTOS DE VERANO - ELEVA TU JUEGO!

### Campamento de Desarrollo de Voleibol

Edades 9 - 11 y 12 - 14

Este campamento divertido y desafiante desarrollará los fundamentos del voleibol mientras se enfoca en el trabajo en equipo y en el desarrollo de destrezas individuales. Todos los jugadores reciben un regalito del campamento. El campamento es dos días a la semana durante dos semanas. Habrá un cargo de \$10 por inscripciones tardías después de la fecha límite.

**20 - 31 de jul \$50/\$60 5021.204 BR**

- Inscripciones: 1 de abr - 5 de jul
- Edades: 9 - 11: 5:30 - 6:45 p.m. cada día
- Edades: 12 - 14: 7 - 8:15 p.m. cada día



## Conviértase en Árbitro o Entrenador

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

Solicite aquí:



## PROGRAMAS DEPORTIVOS SKYHAWKS DE 2026

Skyhawks ofrece un entorno seguro, divertido y no competitivo para enseñar deportes a niños. Estos programas están diseñados para poder brindarle a cada niño una presentación positiva a los deportes y garantizar que se salgan con una sonrisa en el rostro y que quieran aprender más.

Su personal experto y paciente utiliza una variedad de juegos y actividades para darle a cada atleta una visión general del deporte mientras construyen valiosas destrezas. Para cualquier pregunta o para inscribirse en cualquiera de los campamentos a continuación, por favor visite [skyhawks.com/Colorado](https://skyhawks.com/Colorado), o bien llame al 303-222-8039.

### Campamento de Fútbol

**Edades: 5 - 10**

Skyhawks Soccer les permite a los jóvenes atletas adquirir las destrezas y conocimientos necesarios para su próximo paso en el fútbol. Las áreas de enfoque son el dominio del balón, el pasar, tirar al arco, y el control de la pelota. Al final del programa, su hijo(a) habrá aprendido nuevas destrezas para la vida, habrá establecido nuevas amistades y mejorado sus destrezas de fútbol.

**De lu - vi, 8 - 12 de jun 9 a.m. - mediodía \$199 5501.206**  
**Fronterra Park**

**De lu - vi, 27 - 31 de jul 9 a.m. - mediodía \$199 5501.210**  
**Pioneer Park**

- Fecha límite de inscripción para el campamento del 8 - 12 de jun: 7 de jun
- Fecha límite de inscripción para el campamento del 27 - 31 de jul: 26 de jul
- Habrá un cargo de \$10 por inscripciones tardías después de la fecha límite

### Campamento de Fútbol Americano de Bandera (Tochito)

**Edades 5 - 10**

El tochito de Skyhawks es el programa perfecto para los atletas jóvenes que desean una presentación integral a este juego estadounidense o para aquellos que simplemente desean actualizar sus destrezas en preparación para los partidos de liga. A través de nuestra "destreza del día", los campistas aprenderán destrezas de ambos lados del balón, incluyendo

los componentes principales de pasar, atrapar y desmarcar o posicionamiento defensivo - todo presentado en un entorno divertido y positivo.

**De lu - vi, 1 - 5 de jun 9 a.m. - mediodía \$199 5501.213**  
**Fronterra Park**

**De lu - vi, 6 - 10 de jul 9 a.m. - mediodía \$199 5501.207**  
**Pioneer Park**

- Fecha límite de inscripción para el campamento del 1 - 5 de jun: 31 de mayo
- Fecha límite de inscripción para el campamento del 6 - 10 de jul: 5 de jul
- Habrá un cargo de \$10 por inscripciones tardías después de la fecha límite.

### Campamento de Voleibol

**Edades: 5 - 10**

Todos los aspectos del voleibol se enseñan a través de prácticas y ejercicios que se enfocan en pasar, entregar, golpear y servir. Nuestros entrenadores ayudarán a desarrollar las destrezas fundamentales a través de ejercicios de velocidad de juego y partidos informales diarios.

**1 - 5 de jun De lu - vi 9 a.m. - mediodía \$199 5501.208**  
**Eagle Pointe**

**13- 17 de jul De lu - vi 9 a.m. - mediodía \$199 5501.209**  
**Bison Ridge**

- Fecha límite de inscripción para el campamento del 1 - 5 de jun: 31 de mayo
- Fecha límite de inscripción para el campamento del 13 - 17 de jul: 12 de jul
- Tarifa por inscripción tardía de \$10 para inscripciones después de la fecha límite.

### Campamento de Básquetbol

**Edades: 5 - 10**

Skyhawks Basketball es un programa divertido e intensivo en destrezas, diseñado para enseñar los fundamentos del básquetbol a través de instrucción basada en destrezas y partidos de entrenamiento en espacios reducidos. Por medio de nuestro plan de estudios basado en la progresión, nos enfocamos en el jugador de forma integral.

**De lu - vi, 22 - 26 de jun 9 a.m. - mediodía \$199 5501.211**  
**Eagle Pointe**

**De lu - vi, 3 - 7 de ago 9 a.m. - mediodía \$199 5501.212**  
**Bison Ridge**

- Fecha límite de inscripción para el campamento del 22 - 26 de jun: 21 de junio
- Fecha límite de inscripción para el campamento del 3 - 7 de ago: 2 de ago
- Habrá un cargo de \$10 por inscripciones tardías después de la fecha límite.



# DEPORTES JUVENILES

## Campamento de Lacrosse ¡NUEVO!

**Edades: 5 - 10**

¡Lánzate a una experiencia emocionante con Skyhawks Lacrosse! Este programa les imparte a los jóvenes atletas las destrezas esenciales de lacrosse, tales como el manejo del stick y técnicas de tiro, en un entorno de apoyo y sin contacto. Se incluye todo el equipo (aunque se permiten los sticks personales). Los programas de lacrosse fomentan el espíritu de equipo mientras se participa en este deporte divertido y de ritmo rápido.

**De lu - vi, 15 - 19 de jun** **9 a.m. - mediodía** **\$199**  
**5501.238 Fronterra Park**

- La fecha límite de inscripción es el 12 de jun
- Habrá un cargo de \$10 por inscripciones tardías después de la fecha límite.

## Campamento de Porristas ¡NUEVO!

**Edades: 5 - 10**

¡Prepárate para animar con el programa de Porristas de Skyhawks! Este programa repleto de diversión imparte una variedad de porras, movimientos de manos y de cuerpo, y técnicas de salto, todo sin acrobacias.

Los participantes también aprenderán valiosas destrezas de trabajo en equipo y liderazgo. El programa concluye con una presentación en la que cada porrista demuestra su brillo. ¡Conviértete en un campeón porristas con Skyhawks!

**De lu - vi, 22 - 26 de jun** **9 a.m. - mediodía** **\$199**  
**5501.239 Fronterra Park**

- La fecha límite de inscripción es el 21 de junio
- Habrá un cargo de \$10 por inscripciones tardías después de la fecha límite.

## Campamento de Golf para Principiantes ¡NUEVO!

**Edades: 5 - 10**

¡Entra al mundo del Golf con Skyhawks! Este programa para principiantes se enfoca en la diversión y la repetición, por medio de un enfoque basado en juegos que se pueden practicar sobre cualquier superficie. Se utiliza equipo especializado para garantizar el éxito temprano de los jóvenes jugadores. Se imparten destrezas clave tales como putting y chipping por medio de actividades divertidas y dinámicas. Ideal para principiantes y quienes buscan mejorar, ¡únete a Skyhawks y disfruta del progreso gratificante en cada golpe!

**De lu - vi, 13 - 17 de jul** **9 a.m. - mediodía** **\$199**  
**5501.240 Fronterra Park**

- La fecha límite de inscripción - 13 de jul
- Habrá un cargo \$10 por inscripciones tardías después de la fecha límite.

## Campamento de Pickleball ¡NUEVO!

**Edades: 5 - 10**

¡Entra en acción con Skyhawks Pickleball, la puerta de acceso

al deporte de pala (paleta) de más rápido crecimiento! Este programa desarrolla y agudiza las destrezas de pickleball tales como golpes de fondo, voleas y saques en un entorno divertido, mientras que también se enfoca en el trabajo en equipo, en la deportividad y el respeto. ¡Ven a disfrutar de este deporte dinámico mientras desarrollas confianza y aprecio por el pickleball!

**De lu - vi, 20 - 24 de jul** **9 a.m. - mediodía** **\$199**  
**5501.241 Eagle Pointe**

- La fecha límite de inscripción - 19 de jul
- Habrá un cargo de \$10 por inscripciones tardías después de la fecha límite.

## PROGRAMAS PARA INTENTARLO DE SKYHAWKS ¡NUEVO!

Los programas para "intentarlo" están diseñados para presentarle a los participantes el deporte y desarrollar las destrezas fundamentales mediante el juego activo y actividades basadas en destrezas.

### Curso Introductorio de Pickleball

**Edades: 5 - 10**

¡Entra en acción con Skyhawks Pickleball, la puerta de acceso al deporte de pala (paleta) de más rápido crecimiento! Este programa presenta las destrezas de pickleball tales como golpes de fondo, voleas y saques en un entorno divertido, mientras que también se enfoca en el trabajo en equipo, en la deportividad y el respeto. ¡Ven a disfrutar de este deporte dinámico mientras desarrollas confianza y aprecio por el pickleball!

**Lu 1 de jun, 9 a.m. - mediodía \$39 5501.334 Eagle Pointe**

- Fecha Límite de Inscripción: 31 de mayo
- Habrá un cargo de \$10 por inscripciones tardías después de la fecha límite

### Curso Introductorio de Lacrosse Seguro (Suave)

**Edades: 5 - 10**

¡Lánzate a una experiencia emocionante con Skyhawks Lacrosse! Este programa presenta las destrezas esenciales de lacrosse, tales como el manejo del stick y técnicas de tiro, en un entorno de apoyo y sin contacto. Se incluye todo el equipo (aunque se permiten los sticks personales). Los programas de lacrosse fomentan el espíritu de equipo mientras se participa en este deporte divertido y de ritmo rápido.

**Ma 2 de jun, 9 a.m. - mediodía \$39 5501.335 Fronterra Park**

- Fecha Límite de Inscripción: 1 de jun
- Habrá un cargo de \$10 por inscripciones tardías después de la fecha límite

### Curso Introductorio de Rugby de Bandera

**Edades: 5 - 10**

Agáchate, sujétate y prepárate para vivir la emocionante experiencia de Rugby de Bandera con Skyhawks. Este



programa se enfoca en la diversión, la seguridad y el desarrollo de las destrezas fundamentales tales como pasar el balón y quitar banderas.

**Mi 3 de jun, 9 a.m. - mediodía \$39 5501.336 Fronterra Park**

- Fecha Límite de Inscripción: 2 de junio
- Habrá un cargo de \$10 por inscripciones tardías después de la fecha límite

## Curso Introductorio de Hockey sobre Césped

**Edades: 5 - 10**

Acompaña a Skyhawks para una emocionante presentación al Hockey sobre Césped, ¡un deporte con atractivo mundial! Este programa imparte las destrezas básicas tales como el manejo del stick y los pases, todo en un entorno basado en juegos.

Perfecto para jóvenes atletas que buscan un deporte rápido y divertido que fomente el trabajo en equipo. ¡Ven a descubrir el Hockey sobre Césped!

**Ju 4 de jun, 9 a.m. - mediodía \$39 5501.337 Fronterra Park**

- Fecha Límite de Inscripción: 3 de junio
- Habrá un cargo de \$10 por inscripciones tardías después de la fecha límite

## Curso Introductorio de Golf para Principiantes

**Edades: 5 - 10**

Entra al mundo del Golf con Skyhawks. Este programa introductorio se enfoca en la diversión y la repetición, por medio de un enfoque basado en juegos que se pueden practicar sobre cualquier superficie. Se utiliza equipo especializado para garantizar el éxito temprano de los jóvenes jugadores. Se imparten destrezas clave tales como putting y chipping por medio de actividades divertidas y dinámicas.

**Vi 5 de jun, 9 a.m. - mediodía \$39 5501.338 Fronterra Park**

- Fecha Límite de Inscripción: 3 de junio
- Habrá un cargo de \$10 por inscripciones tardías después de la fecha límite

## PROGRAMAS DEPORTIVOS SÚPER CHIQUITINES (SUPERTOTS SPORTS) DE SKYHAWKS

Los programas SuperTots Sports ofrecen a los niños una divertida presentación a los deportes, adaptada para preescolares. Las clases desarrollan las destrezas tempranas tales como escuchar, compartir, seguir instrucciones y esperar turnos, mientras que también fortalecen los conocimientos de colores, números, formas geométricas y tamaños. Cada programa basado en progresión ayuda a los jóvenes atletas a crecer y "avanzar" al siguiente nivel con desafíos adecuados para su propia edad. ¡Bríndele a su pequeño superestrella un primer gran paso para el ingreso en el mundo de los deportes! Obtenga más información en [skyhawks.com](http://skyhawks.com).

## Baseball Tots (Pequeños Beisbolistas)

**Edades: 2 - 4**

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

**Los lu, 1 - 22 de jun Fronterra Park**

**2 años - 2 años 6 meses 9:15 - 9:45 a.m. \$49 5501.228**

**2 años 7 meses - 3 años 6 meses 10 - 10:50 a.m. \$79 5501.229**

**3 años 7 meses - 4 años 11 meses 11 - 11:50 a.m. \$79 5501.230**

**Los ma, 7 - 28 de jul Fronterra Park**

**2 años 7 meses - 3 años 6 meses 5:30p - 6:15 p.m. \$79 5501.241**

**3 años 7 mese - 4 años 6:30 - 7:15 p.m. \$79 5501.242**

- Fecha Límite de Inscripción: 1 de jun
- Habrá un cargo de \$10 por inscripciones tardías después de la fecha límite

## Soccer Tots (Pequeños Futbolistas)

**Edades: 2 - 4**

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

**Los ma, 4 - 25 de jun Fronterra Park**

- Fecha límite de inscripción para el campamento del 5 - 26 de jun: 1 de junio

- Fecha límite de inscripción para el campamento del 7 -28 de jul: 6 de jul

- Habrá un cargo de \$10 por inscripciones tardías después de la fecha límite.

## 1st Down Tots (Pequeños Emparrillados)

**Edades: 2 - 4**

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

**Los ju, 9 - 30 de jul Fronterra Park**

**2 años - 2 años 6 meses 9:15 - 9:45 a.m. \$49 5501.231**

**2 años 7 meses - 3 años 6 meses 10 - 10:50 a.m. \$79 5501.232**

**3 años 7 meses - 4 años 11 meses 11 - 11:50 a.m. \$79 5501.233**

- Fecha Límite de Inscripción: 9 de julio
- Habrá un cargo de \$10 por inscripciones tardías después de la fecha límite.



# DEPORTES JUVENILES / ADULTOS

## PROVEEDORES LOCALES DE DEPORTES JUVENILES

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

### Commerce City Youth Athletics (CCYA)

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

### Adams City Wrestling Club (Club de Lucha Libre)

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

### Bison Lacrosse Club (Primavera / Verano / Otoño)

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

### Ravens Youth Football Organization - Pop Warner (Otoño)

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

### Programas de Primavera y Otoño de Brighton Youth Baseball & Softball Association (BYBSA)

Programas de Primavera y Otoño de Béisbol y Sóftbol Competitivo

#### (Edades 7 - 14)

- <https://www.bybsa.net/home>
- 303-720-3006
- Cory Moul: [execdirector@bybsa.net](mailto:execdirector@bybsa.net)

## DEPORTES PARA ADULTOS

### Lista de Jugadores Individuales

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

### Juegos Informales de Pickleball en Bison Ridge

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

### Voleibol Informal

#### Bison Ridge - Gimnasio # 3

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

#### Eagle Pointe - Gimnasio # 3

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

### Liga de Softball de Verano - Mixta

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

- La Liga Mixta de los miércoles comienza el 6 de mayo
- \$675 / \$700 (10 Partidos)

### Liga de Softball de Verano - Hombres

Únase a la diversión de noches de softball masculino para adultos a partir de abril. Un representante del equipo debe asistir a la reunión de la liga en Eagle Pointe Recreation Center el miércoles 15 de abril a las 6 p.m. Los partidos se jugarán en Pioneer Park. Llame al 303- 289- 3706 para obtener información.

---

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

---

• La Liga Industrial de los jueves comienza el 7 de mayo

---

• \$675 / \$700 (10 Partidos)

### Liga de Softball de Otoño - Mixta

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

---

Los partidos se jugarán en Pioneer Park.

---

• La Liga Mixta de los miércoles comienza el 5 de agosto

---

• COED E-Rec

---

• \$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 15 de julio, en Eagle Pointe Recreation

# DEPORTES PARA ADULTOS



Center. Los partidos se jugarán en Pioneer Park.

- **La Liga E-Rec de los martes comienza el 4 de agosto**
- **E-Rec Masculina \$675/\$700 (10 Partidos)**
- **La Liga Industrial de los jueves comienza el 6 de agosto**
- **E-Rec Industrial \$675/\$700 (10 Partidos)**

## CENTROS (INSTALACIONES)

### Jaulas de Bateo

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

#### Pioneer Park, 5952 Holly St. (60th and Holly)

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

#### Tarifas

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

#### Horario de Primavera, 4 de abr - 23 de mayo

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

#### Horario de Verano, 24 de mayo - 1 de ago

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

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

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

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

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

#### Equipo de Seguridad

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

### Canchas de Tenis

Hay dos canchas de tenis disponibles para uso público después del horario escolar y los fines de semana. Por favor tenga en cuenta que los programas escolares tienen prioridad en el uso de las canchas.

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

### Renta de Instalaciones Deportivas

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

#### Pioneer Park, 5952 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 softbol.

<b>PRIMAVERA   4/4-5/23</b> De lu-vi • 4-8 p.m. De sá-do • 12-5 p.m.	<b>VERANO   5/24 - 8/1</b> De lu-vi • 3-8:30 p.m. De sá-do • Mediodía-8 p.m.
--	--

FOR MORE INFORMATION VISIT [C3GOV.COM/RECREATION](http://C3GOV.COM/RECREATION)



# SERVICIOS JUVENILES

## LITTLE EXPLORERS (PEQUEÑOS EXPLORADORES): AVENTURAS DE VERANO

**Edades 3 - 5**

Little Explorers es un programa preescolar de acrecentamiento que se enfoca en el aprendizaje de la primera edad a través de actividades prácticas y participativas.

Los niños desarrollarán destrezas fundamentales en lectoescritura temprana, matemáticas, desarrollo socioemocional, resolución de problemas a través del aprendizaje basado en el juego y diversión de verano a través de actividades prácticas, juegos creativos y exploración.

15 de jun - 2 de jul	De lu- ju	2 - 4 p.m.	\$150/\$ 180	7151.201 BR
6 de jul - 30 de jul	De lu- ju	2 - 4 p.m.	\$150/\$ 180	7152.201 BR
3 de ago - 13 de ago	De lu- ju	2 - 4 p.m.	\$75/\$ 105	7153.201 BR

## ACTIVIDADES DE ACRECENTAMIENTO PARA PADRE DE FAMILIA / NIÑO

### Vamos a Volar

**Edades 2 - 4 con un adulto (el precio es por niño)**

Disfrute de la belleza de la naturaleza en el Refugio Nacional de Vida Silvestre Rocky Mountain Arsenal (RMANWR, por sus siglas en inglés) Acompañenos para artesanías participativas, paseos por la escénica naturaleza, y de experiencias inolvidables de campo que prometen diversión y descubrimiento para todos.

Los ma, 9 - 23 de jun	10 - 10:45 a.m.	\$20/\$25	7101.201 RMANWR
-----------------------	-----------------	-----------	-----------------

## Parque Palooza

**Edades 2 - 4 con un adulto (el precio es por niño)**

¡Acompañenos cada semana en un nuevo parque para una emocionante combinación de arte, juegos al aire libre y diversión sin fin! No se pueden perder esta gran aventura.

Los ma, 7 - 21 de jul	10 - 10: 45 a.m.	\$20/\$25	7102.201
-----------------------	------------------	-----------	----------

\* Varios Parques

**7 de jul - Monaco Park, 14 de jul - Fairfax Park, 21 de jul - Monaco Park**

Los mi, 8 - 22 de jul,	10 - 10:45 a.m.	\$20/\$25	7152.203BR
------------------------	-----------------	-----------	------------

\* Varios Parques

**8 de jul - River Run Park, 15 de jul - Fronterra Park, 22 de jul - Villages East Park**

## ACTIVIDADES DE ACRECENTAMIENTO PARA NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR

### Kid's 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.

Los mi, 10 - 24 de jun	10 - 11 a.m.	\$25/\$30	7111.201 EP
------------------------	--------------	-----------	-------------



## Amazing Tots (Asombrosos Pequeñitos)

**Edades de 18 meses - 3 años**

Amazing Tots es un programa guiado basado en descubrimientos que ayuda a los niños a participar en actividades físicas estructuradas diseñadas específicamente para niños pequeños, incluyendo cinco multi-deportes, reconocimiento de colores, clasificación de formas geométricas, y experiencias de acción.

Los ju, 4 de jun - 25 de jun 2 - 2:30 p.m. \$60/\$65 7162.202 BR

Los ju, 9 de jul - 30 de jul 2 - 2:30 p.m. \$60/\$65 7163.202 BR

Los ju, 6 de ago - 20 de ago 2 - 2:30 p.m. \$50/\$55 7164.202 BR

## Amazing Athletes (Asombrosos Atletas)

**Edades 3 - 6**

Los niños aprenden la importancia de la paciencia, del trabajo en equipo y de la confianza en sí mismos en un entorno no competitivo basado en el aprendizaje. Las clases incluyen 10 multi-deportes, destrezas de motricidad, descubrimiento corporal, nutrición e identificación muscular.

Los ju, 4 de jun - 25 de jun 1 - 1:45 p.m. \$65/\$70 7162.201 BR

Los ju, 9 de jul - 30 de jul 1 - 1:45 p.m. \$65/\$70 7163.201 BR

Los ju, 6 de ago - 20 de ago 1 - 1:45 p.m. \$55/\$60 7164.201 BR

## Little Sparks (Chispitas)

**Edades 3 - 5**

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

### Tiny Chefs (Pequeños Chefs)

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

### Book Buddies (Amigos Lectores)

¡Leeremos libros con amigos y tomaremos un sabroso bocadillo!

### Kiddo Lab (Laboratorio Infantil)

¡Vamos a entrar en acción y crear!

Los vi, 12 de jun - 26 de jun 10 - 11 a.m. \$25/\$30 7151.202 BR

Los vi, 10 de jul - 24 de jul 10 - 11 a.m. \$25/\$30 7152.202 BR

## Turbo Tots Derby (Gran Carrera de Veloces Pequeñitos)

**Edades 2 - 5**

¡Ven a toda velocidad a nuestro Turbo Tots Derby! Trae tu bicicleta, triciclo, scooter o Power Wheels para una divertida carrera en Fronterra Park. Después de la carrera, ¡disfruta de juegos, artesanías y mucho más! ¡Por favor inscribese en la ronda de carrera correcta según la edad del participante!

Sá 27 de jun 10 a.m. - mediodía \$15/\$20 Fronterra Park

Oleada para 2 - 3 años de edad 7151.204

Oleada para 4 - 5 años de edad 7151.205

## PROGRAMAS FAMILIARES

### Bubble Fun Run (Carrera Divertida de Burbujas)

**Edades 6 y mayores**

Prepárate para correr, reír y cubrirte de burbujas. Los participantes correrán a través de zonas burbujeantes, disfrutarán de música animada y celebrarán el movimiento y la diversión durante 1 milla. ¡Disfruta del Día de los Niños en el Parque, un evento gratuito justo después de la carrera!

La hora de reportarse comienza a las 8:30 a.m. la Carrera Divertida comienza a las 9 a.m.

Sá 16 de mayo, 8:30 - 10 a.m. \$20/25 7004.201 Monaco Park

### Día de Niños en el Parque

¡Vengan a celebrar este Día Nacional repleto de exploración de la naturaleza, juegos, artesanías y castillos inflables para que puedan disfrutar!

Sá 16 de mayo, 10 a.m. - 1 p.m. GRATIS Monaco Park

### Diversión Familiar en los Parques

**Edades 6 y mayores con adulto**

¡Reúna a su familia y diríjase al parque de su vecindario para disfrutar de la diversión, de bocadillos y de castillos inflables!

Los mi 11 a.m. - 4 p.m. GRATIS

Fecha	Ubicación	Actividad
17 de jun	Monaco Park	Tobogan Kraken
8 de jul	Fronterra Park	Pelotas de Hámster
22 de jul	Fairfax Park	Hippo Tug & Dunk
12 de ago	River Run Park	Pista de Obstáculos Inflables

### Excursión de Campamento Familiar a Cherry Creek Community

**Todas las Edades**

Generation Wild Northeast Metro Coalition es un grupo de organizaciones que colaboran para brindar oportunidades al aire libre a los jóvenes y a sus familias. Este verano organizaremos nuestra primera excursión de campamento con socios hacia Cherry Creek State Park. ¡Tendremos programación divertida para toda la familia!

De sáb - do, 27 - 28 de jun 9 a.m. - 4 p.m.  
\$5/\$10 para 18 y mayores, gratis para los niños BR



# SERVICIOS JUVENILES

## Excursión de Campamento Familiar Bilingüe

**Edades 5 y mayores**

¡Nos dirigiremos hacia el centro al aire libre Cal-Wood cerca de Boulder! Disfruten de un itinerario repleto de diversión que incluye pesca, tiro al arco, senderismo y mucho tiempo frente a la fogata. Nosotros pondremos todo el equipo y las deliciosas comidas para que ustedes puedan concentrarse en crear recuerdos. Toda la programación durante esta excursión de campamento estará dirigida por instructores bilingües tanto en español como en inglés. Cada instructor tiene una conexión personal con América Latina, ya sea a través de su herencia o por pasar un tiempo importante en la región.

**De sábado, 29 - 30 de agosto 9 a.m. - 4 p.m.**

**\$5/\$10 para 18 y mayores, gratis para los niños 7451.201 BR**

## Locura de Pesca

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

**Pesca Infantil Edades 1 - 4**

**Sábado 12 de sep, 10 - 11 a.m. GRATIS**

**Gran Campeonato Juvenil de Pesca Edades 5 - 15**

**Sábado 12 de sep, 8 - 10 a.m. \$5/\$7 7711.301**

**Pesca Familiar Todas las Edades\***

**Sábado 12 de sep, 10 - 11 a.m. GRATIS**

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



## PROGRAMAS DE SERVICIOS JUVENILES

### Teen Takeover (Control Juvenil)

**Edades 11 - 16**

Pasa el rato en la noche con amigos disfrutando de bocadillos, juegos, deportes y de juegos de carnaval. ¡El Centro Recreativo es tuyo por la noche! Las puertas cierran a las 7:45 p.m. El precio para el día del programa es de \$7.

**Sábado 18 de jul, 7:15 - 10 p.m. \$5 7453.201 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 asisten a conferencias y capacitaciones, e implementan proyectos que benefician a la comunidad. Los jóvenes se reúnen en Eagle Point Recreation Center a las 6:30 p.m. una vez al mes. Servicio de transporte no incluido. ¿Quieres participar? Solicita en línea hoy mismo en [c3gov.com/Youth](http://c3gov.com/Youth). Por favor llama al 303-289-3659 con cualquier pregunta.

## RECREACIÓN AL AIRE LIBRE

### PROGRAMAS DE RECREACIÓN AL AIRE LIBRE

Como parte de nuestro Programa de Verano de Recreación al Aire Libre, ofrecemos actividades cuatro días a la semana, con nuevas experiencias y aventuras al aire libre cada día. Los participantes disfrutarán de nuevas oportunidades, pondrán a prueba sus límites y descubrirán todo lo que el aire libre tiene para ofrecer. Las actividades al aire libre pueden cambiar dependiendo del clima y del número de participantes. Agradecemos tu flexibilidad, y garantizamos que cada día será una aventura.

### Aventura de Pasar Varias Noches en Granby

**Edades 11 - 15**

Nuestro campamento de aventuras de pasar varias noches toma lugar cerca del Parque Nacional Rocky Mountain. Los jóvenes adolescentes explorarán emocionantes actividades tales como ciclismo de montaña, remo a pie, senderismo, escalada de roca y mucha exploración con nuevos amigos. Llevar a los participantes el martes las 9 a.m. y la hora de pasar por ellos será el viernes las 4 p.m.

**De martes a viernes, 16 - 19 de junio, 9 a.m. - 4 p.m. \$200/\$225 7661.201 BR**



## Surf y Exploración

Edades 11 - 15

Los jóvenes adolescentes participarán en una emocionante combinación de actividades. Tendrán la oportunidad de dominar las técnicas del windsurfing y las destrezas acuáticas. En días alternos disfrutarán de remo a pie, senderismo y escalada de roca.

De lu - ju, 22 - 25 de jun 9 a.m. - 4 p.m. \$175/\$200 7661.202 BR

## Aventura de Pasar Varias Noches en Buena Vista

Edades 11 - 15

Disfruta del aire libre, camina hacia un pintoresco lago glaciar, goza de la emoción del rafting en aguas bravas y mucho más. ¡Es una mezcla perfecta de aventura y desarrollo de destrezas! Llevar a los participantes el martes las 9 a.m. y la hora de pasar por ellos será el viernes las 4 p.m.

De ma - vi, 7 - 10 de jul, 9 a.m. - 4 p.m. \$200/\$225 7662.201 BR

## El Borde de la Naturaleza

Edades 11 - 15

Goza de la emoción del rafting en aguas bravas, vuela entre los árboles por tirolinas, afronta nuestra desafiante pista de cuerdas y disfruta del remo a pie en el río.

De lu - ju, 13 - 16 de jul 9 a.m. - 4 p.m. \$175/\$200 7662.202 BR

## Búsqueda de Aventura

Edades 11 - 15

En este campamento habrá una presentación al remo a pie en aguas bravas. River Clinic imparte los fundamentos de la seguridad en el río, la técnica de remo y cómo navegar por las suaves aguas de South Platte en River Run Park.

De lu - ju, 20 - 23 de jul 9 a.m. - 4 p.m. \$175/\$200 7662.203 BR

## Pesca con Mosca Artificial y Ciclismo de Montaña

Edades 11 - 15

Explora el sereno mundo de la pesca con mosca artificial. Aprende el arte de la pesca con mosca artificial en el lago y pon a prueba tus destrezas en el río. Disfrutaremos el resto del tiempo intentando nuevos deportes acuáticos y ciclismo de montaña.

De lu - ju, 27 - 30 de jul 9 a.m. - 4 p.m. \$175/\$200 7662.204 BR

## Odisea al Aire Libre

Edades 11 - 15

Los jóvenes adolescentes participarán en una emocionante combinación de actividades. Tendrán la oportunidad de dominar las técnicas del windsurfing y las destrezas acuáticas. En días alternos disfrutarán de remo a pie, senderismo y escalada de roca.

De lu - ju, 10 - 13 de ago 9 a.m. - 4 p.m. \$175/\$200 7663.201 BR

## CAMPAMENTOS DE SOCORRISTAS Y DE APRENDER A SERVIR A LOS DEMÁS

Por favor visite [c3gov.com/Camp](http://c3gov.com/Camp) para obtener las descripciones completas de los programas.

### Campamento de las Jóvenes Socorristas

Edades 12 - 18

De mi - vi, 22 - 24 de jun 9 a.m. - 4 p.m. \$40/\$45 7672.201

Centro de Capacitación de SACFD

### Certificación CPR Opcional para las Jóvenes Socorristas

Edades 12 - 18

Ju 25 de jun, 9 a.m. - 1p.m. \$10/\$15 7672.202

Centro de Capacitación de SACFD

### Campamento de Policía

Edades 11 - 15

De lu - ju, 3 - 8 de jun \$200/\$225 7674.201

\* Reunión de Padres de Familia - 28 de jul 5:30 - 6:30 p.m. BR

Este es un campamento de pasar la noche en Snow Mountain Ranch de YMCA en Granby, Colorado.

### Academia de Policía de Ciudadanos Jóvenes

Edades 15 - 18

De lu - ju, 10 - 13 de ago 9 a.m. - 1 p.m. \$55/\$60 7674.202 BR

### Semana de Servir a los Demás

Edades 6 - 10

De lu - ju, 29 de jun - 2 de jul 9 a.m. - 4 p.m.

\$130/\$145 7651.201 BR





# SERVICIOS JUVENILES

## Programa de Verano de Acrecentamiento en Bison Ridge Recreation Center

Edades 6 - 10

Nuestros Programas de Verano de Acrecentamiento ofrecen clases de verano innovadoras, desafiantes y divertidas acerca de una variedad de temas. Brindando así una buena oportunidad para que cada niño explore nuevos temas, aprenda nuevas destrezas, y descubra nuevos intereses en un ambiente positivo y participativo.

	Semana	9 - 10:30 a.m.	10:30 a.m. - mediodía	mediodía - 12:30 p.m.	12:30 p.m. - 2 p.m.	2 p.m. - 4 p.m.
1	6/15-6/18 7652.201	Lego Mania \$30/\$35	¡Bienvenido el Verano! \$30/\$35	Almuerzo con Amigos 1 \$5/\$10	Campamento de Magia White Rabbit \$55/\$60	Básquetbol con Skyhawks Sports \$60/\$65
2	6/22-6/25 7652.202	Cocina con Sticky Fingers \$25/\$30	Cuentos con Lenguaje Estadounidense de Señas \$45/\$50	Almuerzo con Amigos 2 \$5/\$10	Océano Azul con Science Matters \$55/\$60	Gallery on the Go: Sesión 1 \$40/\$45
x	6/29-7/2	<b>NO HABRÁ CAMPAMENTO DE ACRECENTAMIENTO</b>				
3	7/6-7/9 7652.203	Color Me Crazy (Súper Colores Locos) \$35/\$40	Getting Dirty (Ensuciándonos) \$40/\$45	Almuerzo con Amigos 3 \$5/\$10	Superhéroes sin Columna Vertebral con Butterfly Pavilion \$40/\$45	Voleibol con Skyhawks Sports \$60/\$65
4	7/13-7/16 7652.204	Campamento de Pequeños Policías \$55/\$60		Almuerzo con Amigos 4 \$5/\$10	Rincón de Artesanías \$35/\$40	Artes Marciales Omniform: Sesión 1 \$60/\$65
5	7/20-7/23 7652.205	¡Estamos en Familia! \$35/\$40	Opción de los Niños \$35/\$40	Almuerzo con Amigos 5 \$5/\$10	Voz Creativa: Redacción y Cuentos con ASL \$45/\$50	Pickleball con Skyhawks Sports \$60/\$65
6	7/27-7/30 7652.206	Academia de Bomberos Junior \$50/\$55		Almuerzo con Amigos 6 \$5/\$10	La Ciencia del Arte de los Insectos con Butterfly Pavillion \$40/\$50	Artes Marciales Omniform: Sesión 2 \$60/\$65
7	8/3-8/6 7652.207	Mod Podge Galore (Montón de Diversión) \$35/\$40	The Outdoor Escape (El Gran Escape al Aire Libre) \$35/\$40	Almuerzo con Amigos 7 \$5/\$10	Academia de Astronautas con Science Matters \$55/\$60	Gallery on the Go: Sesión 2 \$30/35
8	8/10-8/13 7652.208	Baking Bonanza (Bonanza de Hornear) \$40/\$45	Ukulele para Principiantes \$45/\$50	Almuerzo con Amigos 8 \$5/\$10	Taller de Dibujo de K-Pop, Anime y Manga \$45/\$50	Aventura de Caricaturas en el Espacio: Taller de Dibujo \$45/\$50



## CAMPAMENTO DE VERANO CON LICENCIA - EAGLE POINTE

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

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

\*\* Las inscripciones se procesan según el orden de ser recibidas.

### FECHAS IMPORTANTES

Reunión informativa acerca de Clases de Natación:

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

Recepción y Hora Social de Helado de Pre-Campamento

Familias ya inscritas: martes 5 de mayo, 6 p.m - 7:30 p.m. en Eagle Pointe Rec Center

## YOUTH CAMP VENTURE - Eagle Pointe

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

Semana	Tema	Excursión **
15 - 19 de junio	Sky's the Limit (Sin Límites)	Sky Zone y Splash Pad
22 - 26 de junio	Space Odyssey (Odisea Espacial)	Planetario y Boulder Reservoir
* 29 de junio - 2 de julio	Broomfield Bay	Wacky Water (Agua Loca)
6 - 10 de julio	Semana del Tiburón	Acuario
13 - 17 de julio	Viajeros del Tiempo	Slick City
20 - 24 de julio	Mad Scienzen (Locura de Ciencias)	Denver Museum of Nature & Science (Museo de Naturaleza y Ciencia de Denver)
27 - 31 de julio	Blowing off STEAM (STEAM Superdivertido)	Children's Museum (Museo Infantil)
3 - 7 de agosto	Carnaval	Boondocks

10 - 14 de agosto **Semana de Misterio** Excursión de la Semana de Misterio

\* No habrá campamento el 3 de julio.

\*\* Excursiones sujetas a cambios

## Adventure Trek - Eagle Pointe

Edades 11 - 15

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

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

10 - 14 de ago **The Edge Adventure Park**

\* Excursiones sujetas a cambios





¡ESTAMOS  
CONTRATANDO!



TRABAJA PERO • JUEGA MUCHO MÁS

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

**APLICA HOY**

[c3gov.com/Jobs](http://c3gov.com/Jobs)

**¿PREGUNTAS?**

[careers@c3gov.com](mailto:careers@c3gov.com)



# MANTÉNGASE CONECTADO



**PARQUES, RECREACIÓN Y GOLF**

[c3gov.com/Recreation](http://c3gov.com/Recreation)

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



**CIUDAD DE COMMERCE CITY**

[c3gov.com/MyC3](http://c3gov.com/MyC3)

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



**PREGUNTAS PARA RECREACIÓN**

¿Tiene una pregunta o comentario específico?

[askrecreation@c3gov.com](mailto:askrecreation@c3gov.com)



**ALERTAS DE LA CIUDAD**

[c3gov.com/Subscribe](http://c3gov.com/Subscribe)

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



**SÍGANOS Y MANTÉNGASE INFORMADO**

[Facebook.com/commercecityparksrecgolf](https://www.facebook.com/commercecityparksrecgolf)

[Instagram.com/commercecityparksrecgolf](https://www.instagram.com/commercecityparksrecgolf)



**LINEA DIRECTA DEL CLIMA PARA DEPORTES**

303-289-3757