



# Commerce City Recreation

## GUÍA DE ACTIVIDADES **VERANO** 2024



**APRENDA  
TODO SOBRE  
LAS PRÓXIMAS  
Y CONTINUAS  
RENOVACIONES  
EN LOS PARQUES**

*Detalles en la página 3*

Las inscripciones abren  
el 2 de abril

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

**Commerce City Parks,  
Recreation & Golf**

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

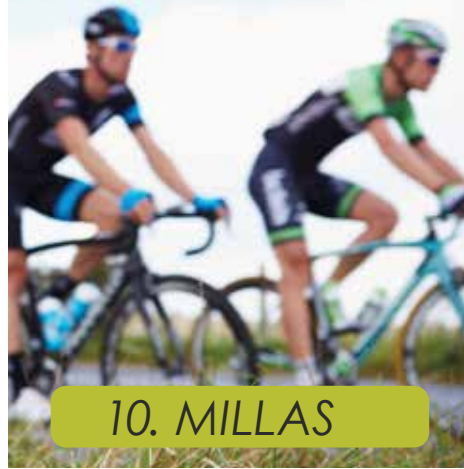
ECRWSS  
Postal Patron

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



**WILD  
FOR  
LIFE**  
**TRIATHLON**

**APARTA LA FECHA  
10 • 13 • 24  
EMPIEZA A ENTRENAR**



**Commerce City y Colorado Rapids  
Presentan**



**JUEVES 4 DE JULIO  
5-9 P.M.**

**DICK'S SPORTING GOODS PARK**

- **Inflables**
- **Jardín de la Cerveza**
- **Camiones de comida**
- **DJ**
- **Muro de piedra**
- **¡y más!**

El Festival del Cuatro de Julio es gratuito y abierto al público en general. Los boletos para el partido son una tarifa separada. ¡Asegúrese de obtener sus entradas para el partido de fútbol antes de que se agoten!

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

EL FESTIVAL COMIENZA A LAS 5, EL JUEGO COMIENZA A LAS 7:30 P. M. ESPECTÁCULO DE FUEGOS ARTIFICIALES POSTERIOR AL PARTIDO





## Estimados Residentes,

A medida que entramos en la vibrante temporada de verano, el Departamento de Parques, Recreación y Golf de Commerce City se complace en poder compartir el trajín de la actividad con todos ustedes. Nuestro departamento continúa en la vanguardia de programas y servicios innovadores en el área metropolitana brindando experiencias recreativas excepcionales y oportunidades de acrecentamiento social que satisfacen las diversas necesidades de personas de todas las edades y orígenes. Para nosotros es un gran orgullo poder mantener seguros y atractivos los parques, senderos, paisajes y centros para que la comunidad los pueda disfrutar.

El año pasado dimos a conocer el Plan Maestro de Parques, Recreación y Golf, una hoja de ruta integral que describe las iniciativas clave para el desarrollo de la ciudad durante la próxima década. Después de interactuar con los residentes y después de obtener sus comentarios y sugerencias, esperamos con gran entusiasmo poder presentar este plan ante el Concejo Municipal

para su aprobación final. Nos llena de mucha alegría hacer realidad las principales prioridades expresadas por los residentes, incluyendo mejores servicios en los parques, eventos culturales, un nuevo centro para personas mayores en Bison Ridge Recreation Center y más proyectos interesantes en un futuro muy cercano.

Nuestro equipo ha comenzado a desarrollar un adicional Centro de Adultos Activos en Bison Ridge Recreation Center a medida que también presenta nuevos programas. Aunque aún estamos en las etapas iniciales de planificación del nuevo Centro de Adultos Activos, nos sentimos muy contentos de poder compartir este crecimiento, y mantendremos al público informado a medida que se desarrolle el proceso.

Este verano, nos dedicaremos a ofrecerle lo mejor en experiencias recreativas, de parques y de golf. Desde programas de acrecentamiento de verano, diversión bajo el sol en Paradise Island y música en vivo con bandas locales en nuestra serie de Música en el Parque, hay algo para que todos puedan disfrutar. También estamos ampliando nuestras medidas de divulgación y promoción para incluir sesiones informativas durante los conciertos (Fiestón de Verano), al brindar a los residentes valiosos recursos locales y oportunidades para conectarse con su comunidad.

En medio de nuestras medidas de ampliación y de tantas actividades, siempre estamos en busca de personas entusiastas para que puedan integrarse a nuestro equipo como salvavidas, como líderes de servicios juveniles, como instructores de acondicionamiento físico y mucho más. Lo invitamos a formar parte de nuestro dinámico equipo y contribuir a las acrecentadoras experiencias que le brindamos a nuestra comunidad.

Como siempre, es un honor poder servir a los maravillosos ciudadanos de Commerce City y le damos una calurosa bienvenida a los visitantes para que exploren y disfruten de nuestra amplia gama de programas y centros. Juntos, hagamos que este verano sea memorable, lleno de diversión, crecimiento y espíritu comunitario.

Les deseo todo lo mejor,

*Chad Redin*

Chad Redin  
Director de Parques, Recreación y Golf

**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 E. Parkway Drive  
Commerce City, CO 80022  
Teléfono: 303-289-3760  
Fax: 303-289-3783  
Inscripciones: 303-289-3789

**HORARIOS DE BISON RIDGE  
Y DE EAGLE POINTE**

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  
EN EAGLE POINTE**

De lunes - viernes: 8 a.m.-4 p.m.  
Información para adultos:  
303-289-3720

**FECHAS DE CIERRE PARA LOS  
CENTROS**

**28 de abril:** Ambas instalaciones  
cerradas

**Entrenamiento del personal**

**27 de mayo:** Ambas instalaciones  
cerradas

**Día de los Caídos**

**4 de julio:** Ambas instalaciones  
cerradas

**Día de la Independencia**

**19 - 31 de agosto:** Bison Ridge cerrado

**Mantenimiento anual de  
instalaciones**

**2 - 13 de septiembre:** Eagle Pointe  
cerrado

**Mantenimiento anual de  
instalaciones**

**NÚMEROS IMPORTANTES**

**Línea Directa del Tiempo / Clima  
para Deportes:** 303-289-3757

**Mostrador de Recepción  
de Adultos Activos:** 303-289-3756

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

**PERSONAL DEL DEPARTAMENTO**

**Chad Redin**

Director Adjunto de CPRP

**Tím Duda**

Gerente de Recreación

**Paul Hebinck**

Gerente de Golf de PGA

# ÍNDICE

NOTICIAS .....	3
INSCRIPCIONES .....	4
INFORMACIÓN DE CENTROS .....	7
EVENTOS ESPECIALES .....	8
ADULTOS .....	10
PROGRAMAS ACUÁTICOS .....	18
BAILE .....	27
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y BIENESTAR .....	29
GOLF .....	31
GIMNASIA .....	33
PROGRAMAS ADAPTIVOS: SOAR .....	37
PARQUES Y SENDEROS .....	39
DEPORTES JUVENILES .....	40
DEPORTES PARA ADULTOS .....	43
CENTROS DEPORTIVOS .....	44
SERVICIOS PARA JÓVENES / ADOLESCENTES .....	45

## 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



## **Commerce City se encuentra muy ocupada con tantas actividades de construcción este verano, y los próximos meses prometen aún más desarrollo a medida que múltiples parques de toda la ciudad pasen a formar parte de los proyectos ya en curso.**

**"Entendemos que los parques no sólo son importantes para la calidad de vida, sino que también son activos que aumentan el atractivo de la ciudad como lugar para vivir, trabajar y divertirse", declaró la Diseñadora de Parques Traci Ferguson.**

### **Monaco Park**

Monaco Park es uno de los parques más antiguos de la ciudad y ha sido un importante lugar de reunión para los residentes de la zona desde la década de 1970. Ahora que el parque y sus servicios ya han envejecido, la ciudad se encuentra trabajando en un plan para poder darle al parque su primera importante renovación. Monaco Park permanecerá cerrado durante todo el verano y se espera que esté terminado este otoño. Los nuevos servicios incluyen un área inclusiva de parque infantil, estacionamiento, baños con sistema para bajar el agua, y cancha de acondicionamiento físico al aire libre.

### **Oasis Park**

A principios de este año, la ciudad presentó una oportunidad para que los residentes pudieran sugerir un nombre oficial para Oasis Park, uno de los dos nuevos parques. El personal de la ciudad recopiló la lista de nombres y la presentó ante el Comité Asesor de Parques, Recreación y Golf. El Comité Asesor de PRG recomendará un nombre al Concejo Municipal. El nombre ganador se anunciará este verano y la construcción comenzará durante la primavera de 2024. Este parque incluirá un área de parque infantil, un área cubierta, un área abierta con césped, baños y un área educativa / con mirador al aire libre.

### **Stampede Park**



Ubicado en la subdivisión Villages at Buffalo Run West, los servicios en Stampede Park ahora ya enfrentan el paso de los años y el parque necesita su primera renovación importante. La comunidad pudo brindar comentarios y sugerencias el año pasado a través de una encuesta en línea para seleccionar sus preferencias de diseño de áreas de juegos infantiles.

El diseño ganador (en la foto) cuenta con elementos de tema rústico. La nueva área de parque infantil incluye nuevos equipos de juegos infantiles de vanguardia, un aro colgante de fox den, saltadores de huellas y un escalador foxtrot multi-climber. Las renovaciones adicionales incluyen una cancha de básquetbol de tamaño completo, un nuevo sistema de riego y un remodelado baño. Se espera que las obras de renovación del parque concluyan a finales del año.

Estos parques brindan oportunidades recreativas diseñadas para satisfacer las necesidades de los residentes, ubicados a 10 minutos a pie.

Para obtener más información acerca de los parques de la ciudad y de otros proyectos de mejoras capitales de la ciudad, visite [c3gov.com/CIP](https://c3gov.com/CIP).



# INSCRIPCIONES

## NORMAS

### 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 participantes del programa, evento o excursión. Si no se sigue este código, se le podrá retirar de la clase, del programa y/o de la instalación o centro.

### 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 el 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 proveer programas de recreación y oportunidades a todos los residentes de nuestra comunidad, incluyendo residentes con necesidades especiales. Si usted o un alguien de su familia 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 normas, políticas, y prácticas; eliminar barreras a la participación; u ofrecer auxiliares o servicios para asegurar que se les ofrezca la oportunidad de participar. Para ayudar al departamento de Parques, Recreación y Golf de Commerce City a efectuar estas adaptaciones, instamos a una llamada oportuna antes de su participación para poder abordar las adaptaciones necesarias con nuestro personal. Por favor tenga en cuenta que, dependiendo de las adaptaciones, es posible que se requiera un aviso previo amplio. 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 re-

sponsabilidad, pérdida, costo o gasto (incluyendo los honorarios de abogados, gastos médicos y de ambulancia) incurridos al participar en actividades de parques y recreación.

### Política de Reembolso para Clases

- Los reembolsos totales se considerarán solo si se inician por escrito más de cinco días hábiles antes del primer día de la actividad. Sin embargo, se pueden hacer excepciones por circunstancias especiales.
- Por favor complete un Formulario de Solicitud de Retiro de Clase / Actividad, el cual está disponible en los mostradores de recepción de Eagle Pointe y de Bison Ridge. La presentación del formulario no garantiza que usted reciba un crédito / reembolso.
- Se aplica un cargo administrativo de \$5 a todos los retiros.
- Por favor, permita hasta dos semanas para procesar créditos o cheques de reembolso.
- Los pagos con tarjeta de crédito se acreditarán a la cuenta de cargo dentro de los siete días hábiles.
- Todas las solicitudes de reembolso aprobadas de \$20 o menos se acreditarán a su cuenta del departamento de Parques y Recreación, para ser utilizadas dentro del año calendario.
- Se otorgará crédito completo o reembolsos si el departamento cancela una actividad.
- Algunos programas tienen políticas aparte de retiros. Si tiene preguntas, por favor comuníquese con el área específica.

### Descuento para Empleados del Área

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.

### Programas de Becas

Commerce City ofrece becas para programas y actividades. Todas las edades pueden solicitar hasta un 50% de descuento en cada sesión de clase; se requiere prueba de ingresos o participación en programas de asistencia del gobierno. Por favor visite nuestra página web de becas en [c3gov.com/prg-scholarships](http://c3gov.com/prg-scholarships) o bien llame al 303-286-6837 para obtener más información.

### 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.



## TARIFAS DE CENTRO RECREATIVO

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

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

\* Cada persona adicional \$30

- Descuento Militar (Personal Activo y Veterano Discapacitado) Gratis. Consultar la pág. 8.

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 \$35

- 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.

## Servicio 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

**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.**

### Normas de Servicio de Guardería

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

## TARJETA DE RECREACIÓN PLAY PASS

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

### ¿Cómo comprar Play Pass?

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



# INSCRIPCIONES

## Calificaciones de Residencia

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

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

## Beneficios de Membresía del Servicio Militar Activo

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

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

## Beneficios de Membresía para Veteranos Discapacitados

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

- Comprobante de servicio militar y de baja (identificación militar o DD214).
- Una carta de parte de Asuntos de los Veteranos, fechada no más de 60 días antes de la solicitud o renovación, indicando que la calificación combinada de discapacidad relacionada con el servicio del individuo es de por lo menos el 50% (esta carta será devuelta al solicitante y no será retenida por la ciudad)
- Comprobante de residencia en Commerce City:
  - Factura de servicios públicos (gas / electricidad, teléfono o agua) con dirección de la ciudad **O BIEN**
  - Registro de elector con dirección de la ciudad **O BIEN**
  - Registro o seguro de auto con dirección de la ciudad

## ¡TRES MANERAS FÁCILES DE INSCRIBIRSE!



### POR TELÉFONO

Bison Ridge: 303-286-6801

Eagle Pointe: 303-289-3789



### INSCRIPCIÓN EN LÍNEA CON ACTIVE NETWORK

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



1. Visite [c3gov.com/Register](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 E. 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 E. 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. Los parques y el número de áreas cubiertas disponibles para ser rentadas son:

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

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

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 área cubierta de picnic, visite el centro recreativo en persona y permítanos ayudarle a completar su solicitud, incluyendo los permisos para alcohol o para 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.

**Visite la página 44 para obtener más información sobre el alquiler centros deportivos**

## RENTA DE INSTALACIONES DEPORTIVAS

Organice un torneo, un partido o práctica en una instalación deportiva de Commerce City al llamar al 303-289-3763. Las solicitudes para rentar, y los pagos de las cuotas asociadas deben presentarse por lo menos dos semanas antes de la fecha de renta deseada. Las canchas están disponibles para ser rentadas de 8 a.m. a 10 p.m. y se pueden rentar por hora o por día, se requiere un mínimo de dos horas. Los precios varían según la cancha / el campo.

### Fairfax Park | 6850 Fairfax St.

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

### Fronterra Park | 10020 Joplin St.

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

### Monaco Park | 5790 Monaco St.

Dos canchas de voleibol de arena al aire libre con luces

### Municipal Services Center | 8602 Rosemary St.

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

### Pioneer Park | 5950 Holly St.

Cuatro campos multiusos de béisbol / softbol con luces (campos de juego con prácticas limitadas)

### River Run Park | 11515 Oswego St.

Dos campos multiusos de fútbol americano / fútbol (campos de práctica)

### Turnberry Park | 10725 Wheeling St.

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

### Villages East Park | 11698 Chambers Rd.

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



# PARADICE ISLAND EN PIONEER PARK



Flote por el río lento, deslícese por los 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.

## Horas

25 de mayo - 2 de septiembre  
Abierto todos los días de 10 a.m. a 6 p.m.  
hasta el 11 de agosto  
Operaciones solo de fin de semana: 8/17-18,  
8/24-25, y 8/31-9/2.

Paradice Island cierra para la temporada el 2 de septiembre.

Para más información visite [c3gov.com/Paradice](https://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, Cada persona adicional cuesta \$30

\* Disponible 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 tolerará 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 DE ALTURA

- Los niños de 5 años y menores deben estar acompañados en el agua, y permanecer al alcance de la mano de un adulto de 18 años o mayor.
- Los niños de entre 6 - 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 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 1 de abril. Las tarifas son solo para la renta de cabañas. Se aplicarán tarifas de entrada adicionales.

Renta de Cabañas	Residentes	No Residentes
20 x 20 (hasta para 24 personas)	\$60*	\$80*
16 x 16 (hasta para 12 personas)	\$50*	\$70*

\*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, haga una reserva en línea en

[recreation.c3gov.com/rent-or-reserve](https://recreation.c3gov.com/rent-or-reserve)

Las reservas del mismo día están disponibles solo en persona.

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



SERIE DE CONCIERTOS DE VERANO 2024

# MÚSICA EN EL PARQUE

6:30 - 8:30 P.M.



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.

13 de junio

Veterans Memorial Park  
6015 Forest Dr.

27 de junio\*

Fronterra Park  
10020 Joplin St.

11 de julio

River Run Park  
11515 S. Oswego St.

27 de julio\*

Pioneer Park  
5950 Holly St.

\*Una Fiesta de Verano se llevará a cabo en este día, que incluye comida gratis y una variedad de recursos de la comunidad



¿Preguntas? Comuníquese con Melissa Sumner en [msummer@c3gov.com](mailto:msummer@c3gov.com)

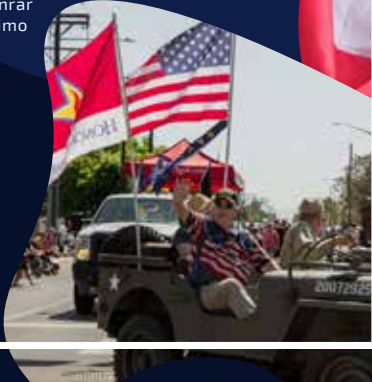
## 58 Desfile Anual del Día de la Conmemoración de los Caídos

LUNES 27 DE MAYO

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



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



# Parques después del Anochecer



## NOCHES DE CINE AL AIRE LIBRE GRATIS

Entrada gratuita • No es necesario registrarse

VIERNES, 17 DE MAYO

VIERNES, 2 DE AGOSTO

Lilo and Stitch

Monsters University

PG

G

1 hora 25 minutos

1 hora 44 minutos

Pioneer Park, 5950 Holly St

Turnberry Park, 10725 Wheeling St



# TOCA UNA MÁQUINA

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



GRATIS

sábado, 21 de septiembre  
10 a.m. - 1 p.m.

Dicks Sporting Goods  
Lote H del Estadio

Más información visite [c3gov.com/Events](http://c3gov.com/Events)



# ADULTOS

## RECREACIÓN AL AIRE LIBRE PARA ADULTOS

### REMO A PÍE (SUP, por sus siglas en inglés)

**Edades 18 y mayores**

Aprenda como ponerse de pie en una tabla de remo y a navegar por las tranquilas aguas. Esta es una gran oportunidad para poder disfrutar de la naturaleza y de establecer nuevas amistades.

Sá 1 de jun 9 a.m. - 2 p.m. \$15/\$25 4451.201 BR

### PASEO A CABALLO CON CENA DE VAQUERO

**Edades 18 y mayores**

Recorra el sendero para un paseo al atardecer de 90 minutos de duración completo con una cena de vaquero.

Ví 23 de ago 5 - 10 p.m. \$85/\$95 4451.202 BR

### SERIES DE PASEOS DE VERANO

Venga con un amigo o forme parte del grupo que disfruta de estos paseos por los parques y espacios abiertos en Adams County. Traiga una botella de agua y zapatos adecuados. Estos paseos serán dirigidos por el personal de recreación y saldrán de Bison Ridge.

Rocky Mountain Arsenal  
Ma 7 de mayo 9 - 11 a.m. \$5/\$7 4451.205

Riverdale Regional Park  
Ma 4 de jun 9 - 11 a.m. \$5/\$7 4451.206

Sand Creek Trail (Sendero)  
Ma 2 de jul 9 - 11 a.m. \$5/\$7 4451.207

Sand Creek Trail (Sendero)  
Ma 6 de ago 9 - 11 a.m. \$5/\$7 4451.208

## CLASES PARA ADULTOS

### CLASES DE ESL

Esta es una clase de inglés para principiantes diseñada para personas que hablan español que buscan mejorar su inglés. Las personas aprenderán saludos básicos y formas de poder iniciar conversaciones cotidianas. Esta clase progresará a un ritmo en el que todos los participantes se sientan cómodos.

Sesión 1  
Los lu / mi, 3 de jun - 3 de jul 5:30 - 7 p.m. \$56/\$64 4401.201 EP

Sesión 2  
Los lu / mi, 15 de jul - 14 de ago 5:30 - 7 p.m. \$56/\$64 4401.202 EP

### CLASES DE ASL (Lenguaje Estadounidense de Señas)

Aprenda el Lenguaje Estadounidense de Señas (ASL) en un entorno divertido y relajado. Aprenda las señas básicas del ASL para las palabras y frases cotidianas. La clase progresará a un ritmo cómodo durante la sesión de cinco semanas de duración.

Sesión 1  
los mi, 5 de jun - 3 de jul 5:30 - 7 p.m. \$56/\$64 4451.203 BR

Sesión 2  
los mi, 17 de jul - 14 de ago 5:30 - 7 p.m. \$56/\$64 4451.204 BR

### Mastermind Moms: Organize and Thrive

**Ages 21+**

Work with a professional organizer and a local parenting coach to tackle the chaos of summer with expert tips on organizing spaces, schedules and your mindset for you and your family. Because moms matter-let's make this summer fun for you too! Light snacks and refreshments will be provided.

6/6 Th 6 - 8 p.m. \$15/\$20 7093.201 BR



## CENTRO DE ADULTOS ACTIVOS EN EAGLE POINTE

¡Todo el mundo es bienvenido!

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

¡Membresías con descuento para residentes de 62+!

Horario: De lunes – viernes, 8 a.m. – 4 p.m.

### Clases Sin Inscripción Previa Necesaria de Eagle Pointe

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

#### Los lunes

Biliaries	8:30 a.m. – 4 p.m.
Colorear como Terapia	10 m. – 11:30 a.m.
Dominós	Mediodía – 3:30 p.m.

#### Los martes

Biliaries	8:30 a.m. – 4 p.m.
Juego de Dados Farkle,	Mediodía – 3:30 p.m.

#### Los miércoles

Biliaries	8:30 a.m. – 4 p.m.
Acolchar (Quilting)	9 a.m. – Mediodía
Bolicho Wii	9 – 11 a.m.
Rummikub	Mediodía – 3:30 p.m.

#### Los jueves

Biliaries	8:30 a.m. – 4 p.m.
Juegos Mentales	1 – 4 p.m.

#### Los viernes

Biliaries	8:30 a.m. – 4 p.m.
Día de Juegos de Elección de Participantes	11 a.m. – 4 p.m.

## CENTRO (HUB) DE ADULTOS ACTIVOS EN BISON RIDGE

Actualmente, nuestro programa para adultos activos sirve a cientos de adultos de nuestro Centro de Recreación Eagle Pointe. A medida que el programa continúa creciendo, ¡esperamos tener espacio adicional para nuestro programa de adultos activos en el Centro de Recreación Bison Ridge! El calendario para la implementación es actualmente provisional, pero mantente atento para más actualizaciones a medida que estén disponibles. Llame al 303-289-3761 para obtener más información.



PRESENTADO POR LA COMISIÓN DE ADULTOS MAYORES DE COMMERCE CITY

## FERIA DE RECURSOS PARA ADULTOS MAYORES

SÁBADO, 8 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)

## PROGRAMAS Y EVENTOS DE ADULTOS ACTIVOS

### 38o DESAYUNO ANUAL DE PANQUEQUES

¡Acompañe al personal de Commerce City para el 38o desayuno anual de panqueques ofrecido por el propio Bison Grill de Commerce City! ¡Este es un evento familiar, con actividades para los niños, así que cuénteles a todos sus conocidos! Traiga dinero en efectivo para poder participar en nuestra Rifa y ganar grandes premios. Los boletos para la rifa costarán un boleto por \$1 o seis boletos por \$5. Los premios incluirán una hermosa colcha hecha por el grupo de costura de Commerce City, tarjetas de regalo para comidas en Bison Grill, pases para el increíble Campo de Buffalo Run, pases para los dos centros recreativos de la ciudad ¡y mucho más! Vale la pena comprar su boleto con anticipación ya que el costo de los boletos aumenta por un día de visita sin cita previa. Los boletos se pueden comprar con anticipación en Eagle Pointe Recreation Center o bien en Bison Ridge Recreation Center, al llamar al 303-289-3789 o en línea en [c3gov.com/Register](https://c3gov.com/Register).

Sá 4 de mayo 8 - 10 a.m.  
\$9/con anticipación, \$12/día del evento 4601.209 EP



# ADULTOS

## TORNEO DE DOMINÓS

Todos los niveles de habilidad pueden participar en esta tarde de competencia llena de diversión y de dominó jugado al estilo Chicken Foot. Los mejores finalistas reciben premios. Se servirán refrigerios.

Ju 13 de junio 10 a.m. - 1 p.m. \$4/\$6 4601.201 EP

## 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 de Eagle Pointe Recreation Center.

Mi 3 de jul 10:30 a.m. - Mediodía \$9/\$11 4601.202

## CLUB DE LECTURA

¿Le interesa la lectura y poder conocer nuevos amigos? Únase al club de lectura a través de Eagle Pointe 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 pedir y de recibir su propio libro antes de la primera reunión. Llame a Zach Roth al (303) 289-3720 si tiene preguntas.

Vi 3 de mayo 1 - 2:30 p.m. Gratis EP

Vi 7 de jun 1 - 2:30 p.m. Gratis EP

Vi 5 de jul 1 - 2:30 p.m. Gratis EP

Vi 2 de ago 1 - 2:30 p.m. Gratis EP

## SERIES DE EMPRESAS QUE HICIERON A LOS ESTADOS UNIDOS (COMPANIES THAT MADE AMERICA)

Esta serie contará con un documental distinto acerca de una empresa que es sinónimo de los Estados Unidos de América. Cada mes se brindará un bocadillo y un recordito que representen el tema.

**Ford**  
Mi 29 de mayo 1 - 3 p.m. \$6/\$8 4601.218 EP

**Hershey**  
Mi 26 de jun 1 - 3 p.m. \$6/\$8 4601.219 EP

**Levi's**  
Mi 31 de jul 1 - 3 p.m. \$6/\$8 4601.220 EP

**McDonalds**  
Mi 28 de ago 1 - 3 p.m. \$6/\$8 4601.221 EP

## SERIES DE CHARLAS CON CAFECITO DEL MARTES POR LA MAÑANA

Únase a sus compañeros durante una hora de conversaciones acerca de un tema mensual seleccionado. Un integrante del Centro de Adultos Activos de Eagle Pointe dirigirá la conversación cada mes. Habrá café y bocadillos disponible para cada mes. El anfitrión y el tema se anunciarán en el boletín de noticias On the Move cada mes. La inscripción es necesaria para permitir que el personal pueda preparar los bocadillos y el café.

Ma 11 de jun 9 - 10 a.m. Gratis 4601.234 EP

Ma 9 de jul 9 - 10 a.m. Gratis 4601.235 EP

Ma 13 de ago 9 - 10 a.m. Gratis 4601.236 EP

## CONOZCA AL PERSONAL DE ADULTOS ACTIVOS

Cada mes, una persona distinta del personal de Adultos Activos será presentada durante esta reunión matutina para conocer y a nuevos amigos. Aprenda acerca de su función dentro del Departamento de Parques y Recreación de Commerce City, pero también aprenda acerca de sus propias familias, pasatiempos e intereses. La inscripción es necesaria ya que el personal invitado brindará un bocadillo del desayuno que se identifique con ellos. Se servirán bebidas del desayuno. Entérese de quién será el invitado al consultar el boletín de noticias mensual On the Move.

Ju 9 de mayo 9 - 10 a.m. Gratis 4751.201 BR

Ju 13 de jun 9 - 10 a.m. Gratis 4751.202 BR

Ju 11 de jul 9 - 10 a.m. Gratis 4751.203 BR

Ju 8 de ago 9 - 10 a.m. Gratis 4751.204 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 'regalito' especial brindado por el Centro de Adultos Activos y grandes amigos para recordar su día especial. ¡Es necesario inscribirse, pero no es necesario que sea el mes de su cumpleaños para poder asistir a la celebración!

Ju 16 de mayo 1 - 2 p.m. \$8/\$10 4601.214 EP

Ju 13 de jun 1 - 2 p.m. \$8/\$10 4251.201 BR

Ju 20 de jun 1 - 2 p.m. \$8/\$10 4601.215 EP

Ju 11 de jul 1 - 2 p.m. \$8/\$10 4251.202 BR

Ju 18 de jul 1 - 2 p.m. \$8/\$10 4601.216 EP

Ju 8 de ago 1 - 2 p.m. \$8/\$10 4251.203 BR

Ju 15 de ago 1 - 2 p.m. \$8/\$10 4601.217 EP



## BINGO CON BURRITO DE DESAYUNO EN BISON RIDGE

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

Vi 17 de mayo	9 - 10:30 a.m.	\$10/\$12	4651.201	BR
Vi 21 de jun	9 - 10:30 a.m.	\$10/\$12	4651.202	BR
Vi 19 de jul	9 - 10:30 a.m.	\$10/\$12	4651.203	BR
Vi 16 de ago	9 - 10:30 a.m.	\$10/\$12	4651.204	BR

## DÍAS NACIONALES

### DÍA NACIONAL DEL DÍA DE CAMPO (PICNIC)

Celebre el Día Nacional de Día de Campo en el recién renovado **Monaco Park**. Habrá comida de tipo picnic y bebidas frías y juegos de césped disponibles para aquellos que deseen jugar

Ma 18 de jun	11 a.m. - 12:30 p.m.	\$8/\$10	4601.203	
--------------	----------------------	----------	----------	--

### DÍA NACIONAL DE FLOTADORES DE ZARZAPARRILLA (ROOT BEER FLOAT)

Celebre el Día Nacional de Flotadores de Zarzaparrilla al visitar el Centro (HUB) de Adultos Activos de Bison Ridge y disfrutar de esta refrescante delicia de verano.

Ma 6 de ago	2:30 - 3:30 p.m.	\$4/\$5	4651.209	BR
-------------	------------------	---------	----------	----

## PELÍCULA MATINÉ DE LOS VIERNES EN BISON RIDGE

¡Disfrute de una serie de películas inspiradoras que lo motivarán e inspirarán! ¡Acompáñenos en Bison Ridge el último viernes del mes para ver una de estas películas y disfrutar de algunos bocadillos típicos de cine! Consulte el boletín "On the Move" para obtener más información acerca de la película del mes.

<b>Coach Carter (Juego de Honor)</b>				
Vi 10 de mayo	1 - 3 p.m.	\$4/\$6	4651.205	BR

<b>King Richard (El método Williams)</b>				
Vi 14 de jun	1 - 3 p.m.	\$4/\$6	4651.206	BR

<b>42 The Jackie Robinson Story (42 La verdadera historia de una leyenda del deporte)</b>				
Vi 12 de jul	1 - 3 p.m.	\$4/\$6	4651.207	BR

<b>The Blind Side (Un sueño posible)</b>				
Vi 9 de ago	1 - 3 p.m.	\$4/\$6	4651.208	BR

## RINCÓN DE ARTESANÍA

¡Póngase su sombrero creativo y únase a la diversión el segundo viernes del mes! Los materiales ya están incluidos.

Una obra de arte por persona.

<b>Candy Rose Buds (Dulces de Capullos de Rosas)</b>				
Vi 10 de mayo,	10 a.m. - Mediodía	\$10/ \$11	4601.230	EP

<b>Hot Chocolate Snowman (Muñeco de nieve con chocolate caliente)</b>				
Vi 14 de jun,	10 a.m. - Mediodía	\$10/ \$11	4601.231	EP

<b>Floral Wall Piece (Pieza Floral de Pared)</b>				
Vi 12 de jul,	10 a.m. - Mediodía	\$10/ \$11	4601.232	EP

<b>Coffee Filter Flowers</b>				
Vi 9 de ago,	10 a.m. - Mediodía	\$10/ \$11	4601.233	EP

## COMIDA ESTILO POTLUCK EN EAGLE POINTE

¡Las comidas estilo potluck han regresado a 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 cada mes para agregar a la comida y habrá bebidas frías y calientes. Consulte On the Move para ver el platillo de cada mes. Es necesario inscribirse con anticipación para garantizar que tengamos suficiente del platillo principal mensual.

Vi 24 de mayo	11 a.m. - 12:30 p.m.	\$3/\$5	4601.222	EP
---------------	----------------------	---------	----------	----

Vi 28 de jun	11 a.m. - 12:30 p.m.	\$3/\$5	4601.223	EP
--------------	----------------------	---------	----------	----

Vi 26 de jul	11 a.m. - 12:30 p.m.	\$3/\$5	4601.224	EP
--------------	----------------------	---------	----------	----

Vi 23 de ago	11 a.m. - 12:30 p.m.	\$3/\$5	4601.225	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! Se requiere la inscripción para poder asistir.

Vi 24 de mayo	1 - 2:30 p.m.	\$5/\$7	4601.226	EP
---------------	---------------	---------	----------	----

Vi 28 de jun	1 - 2:30 p.m.	\$5/\$7	4601.227	EP
--------------	---------------	---------	----------	----

Vi 26 de jul	1 - 2:30 p.m.	\$5/\$7	4601.228	EP
--------------	---------------	---------	----------	----

Vi 23 de ago	1 - 2:30 p.m.	\$5/\$7	4601.229	EP
--------------	---------------	---------	----------	----

## VOLEIBOL DE SILLA

El voleibol de silla se juega con una pelota de playa y con una red de cinco pies de altura. El voleibol de silla es ideal para ayudar con la movilidad de la parte superior del cuerpo y con la flexibilidad de las articulaciones. Esta actividad mejora el tono muscular, los reflejos, la coordinación manual-visual y la resistencia. ¡Las reglas son similares a las del voleibol normal, excepto que se permanece sentado!

Mi 1 de mayo	11:45 a.m.-12:45 p.m.	Gratis	4451.205	EP
--------------	-----------------------	--------	----------	----

Mi 5 de jun	11:45 a.m.-12:45 p.m.	Gratis	4451.206	EP
-------------	-----------------------	--------	----------	----

Mi 3 de jul	11:45 a.m.-12:45 p.m.	Gratis	4451.207	EP
-------------	-----------------------	--------	----------	----

Mi 7 de ago	11:45 a.m.-12:45 p.m.	Gratis	4451.208	EP
-------------	-----------------------	--------	----------	----



# ADULTOS

## CLASES

### Clase de Medicare para Principiantes

Si pronto cumplirá 65 años o si se jubilará después de haber cumplido los 65, deberá tomar decisiones con respecto a Medicare, el sistema federal de seguro de salud para los estadounidenses adultos mayores. Esta clase le responderá las preguntas más comunes de Medicare, tales como:

- ¿Qué pasa cuando cumpla los 65 años? ¿Qué pasa si elijo seguir trabajando?
- ¿Qué cubre Medicare?
- ¿Cómo me inscribo?
- ¿Cómo puedo saber si un plan de Medicare Advantage o Suplemento de Medicare es adecuado para mí?
- ¿Cómo puedo evitar una Multa por Inscripción Tardía de la Parte D?

Estas clases son gratis, pero el cupo es limitado. Reserve su cupo al llamar al 303-916-3068. Puede asistir sin inscripción previa siempre que el cupo lo permita.

Mi 15 de mayo	9 - 10 a.m.	Gratis	4701.201	EP
Mi 19 de jun	9 - 10 a.m.	Gratis	4701.202	EP
Mi 17 de jul	9 - 10 a.m.	Gratis	4701.203	EP
Mi 21 de ago	9 - 10 a.m.	Gratis	4701.204	EP

### LINE DANCE EN BISON RIDGE

¡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. Compre una tarjeta de perforación de 5 visitas por \$25 o bien \$6 por clase sin cita previa.

Nivel Principiante	9 - 10 a.m.
Nivel Intermedio	10:15 - 11:15 a.m.

### CERÁMICA EN EAGLE POINTE

Venga a expresar su creatividad y explore diferentes técnicas y tendencias en este laboratorio de foro abierto. El instructor facilitará los materiales de inicio para los primerizos y asesorará acerca de la compra de más materiales. El costo incluye la instrucción y el uso del horno. Residentes \$20 (tarjeta de perforación de cinco visitas). No Residentes \$20 (tarjeta de perforación de cuatro visitas).

Todos los martes y jueves, de 9 a.m. - Mediodía

## EXCURSIONES DE ADULTOS ACTIVOS

¡Vámonos! La aventura nos espera, y vamos a su encuentro. Por favor repase estas "normas de la carretera" antes de inscribirse para las excursiones. La información de la excursión y de los niveles de esfuerzo se pueden encontrar en las descripciones de las excursiones

- L1 = Nivel 1: Corta distancia de caminar y mínima actividad.**
- L2 = Nivel 2: Actividad y distancian de caminar moderada, algunas escaleras / gradas.**
- L3 = Nivel 3: Distancia de caminar extendida o escaleras / gradas, aire libre, mayor elevación. R/D = Fecha Límite de Inscripción.**

### Buenos Modales de la Excursión

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

## MAYO

### ALMUERZO Y PELÍCULA

¡Disfrute del almuerzo antes de ponerse cómodo para ver una película en el cine Harkins en Northfield! El costo del almuerzo y la película es por su propia cuenta. El viaje sale de Bison Ridge.

Ju 2 de mayo	10 a.m. - 3:30 p.m.	\$7/\$9	4501.112
Área de Denver	L1	RD 4/30	

### LYNN'S TEA SHOP AND CAFÉ

¿Quién dijo yo al té de la tarde? Disfrute de una variedad de tés y de postrecitos con amigos en Lynn's Tea Shop and Café en Littleton. La salida para la excursión es de Eagle Pointe.

Mi 15 de mayo	11 a.m. - 3 p.m.	\$35/\$40	4501.208
Littleton	L1 RD	RD 5/18	

### DESEMBARQUE EN LAS AMÉRICAS, PARKER SYMPHONY ORCHESTRA

¡Acompáñenos y acompañe a Parker Symphony Orchestra mientras nos embarcamos en un crucero musical por todo el mundo para celebrar 30 años de llevar música a Parker y al más allá! La salida para la excursión es de Bison Ridge.

Ví 17 de mayo	6 p.m. 10 p.m.	\$43/\$46	4501.209
Parker	L1 RD	RD 5/10	





## MARTES DE TACOS EN TACO SELENE

Los martes fueron hechos para comer tacos, y Taco Selene's, un original de Aurora cuenta con una gran oferta de tacos los martes. El costo de la comida por su propia cuenta. Salida de Bison Ridge.

Mi 21 de mayo	10:30 a.m. - 1:30pm	\$9/\$11	4501.210
Aurora	L1	RD 5/17	

## Forney Transportation MUSEUM (Mueso de Transporte)

Forney Museum of Transportation es una colección única de más de 800 artefactos relacionados con el transporte histórico. ¡La colección incluye vagonetas, motocicletas, locomotoras de vapor, aviones y mucho más! El costo de la comida por su propia cuenta.

10 a.m. Hora de llegada a BR

10:30 a.m. Hora de salida de EP

Ju 23 de mayo	10 a.m. - 3 p.m.	\$22/\$25	4501.114
Denver	L3	RD 5/16	

## SALGAMOS A CENAR - SPAGHETTI FACTORY

Disfrute de los favoritos y clásicos platillos italianos en un entorno divertido y vibrante. El costo de la comida por su propia cuenta. Salida desde Eagle Pointe.

Lu 27 de mayo	4 - 8 p.m.	\$9/\$11	4501.101
Westminster	L1	RD 5/24	

## MIÉRCOLES DE ALITAS DE POLLO EN SPORTSBOOK BAR AND GRILL

Los miércoles fueron hechos para disfrutar de alitas de pollo sin hueso o con hueso. Suba al autobús y diríjase hacia Sportsbook Bar and Grill para su especial de alitas a tenedor libre (all-you-can-eat) de Miércoles de Alitas. El costo de la comida por su propia cuenta. Salida de Bison Ridge.

Mi 29 de mayo	10:30 a.m. - 1 p.m.	\$9/\$11	4501.123
Highlands Ranch	L1	RD 5/24	

## JUNIO

## EXCURSIÓN PARA HACER SUS APUESTAS - LODGE CASINO

¡Disfrute del panorámico paseo por el cañón camino al casino! El costo de la comida por su propia cuenta. Salida desde Eagle Pointe.

Ju 6 de jun	9 a.m. - 3 p.m.	\$8/\$10	4501.105
Central City	L3	RD 5/30	

## GOLFITO EN ADVENTURE GOLF

Súbase a la acción y disfrute de una ronda de golfito en Adventure Golf con sus amigos. Habrá una parada para el almuerzo después del golf. El costo de la comida por su propia cuenta.

Mi 12 de jun	9 a.m. - 1 p.m.	\$20/\$24	4501.120
Westminster	L3	RD 6/7	

## SUPERMERCADO PARK HILL

Dé un paso en la dirección de Asia en este singular mercado internacional que se encuentra muy cerca de Commerce City. El marisco vivo es impresionante y la sección de té es muy abundante. El almuerzo posterior a la visita por su propia cuenta.

Mi 12 de jun	11 a.m. - 2 p.m.	\$7/\$10	4501.216
Denver	L2	RD 6/14	

## DINERS, DRIVE-INS, AND DIVES EN PARAVICINI'S ITALIAN BISTRO

Vea un episodio del Food Network Show, con la presentación de Paravicini y luego visite Springs para disfrutar del almuerzo en el restaurante. El costo de la comida por su propia cuenta. Salida desde Eagle Pointe.

Ju 13 de jun	10 a.m. - 3 p.m.	\$12/\$14	4501.108
Colorado Springs	L1	RD x/x	

## ALMUERZO Y COMPRAS EN OLD TOWN ARVADA

¡Busque a un amigo y póngase en marcha para poder ver todo lo que Olde Town Arvada tiene para ofrecer! El costo de la comida por su propia cuenta. El viaje sale de Bison Ridge.

Vi 14 de jun	10 a.m. - 3 p.m.	\$7/\$10	4501.214
Arvada	L3	RD 6/12	

## SALGAMOS A CENAR - HOOK AND REEL CAJUN SEAFOOD AND BAR

Nacido en el sur, Hook and Reel sirve auténticos mariscos y mucho más. ¡Venga a disfrutar con sus amigos! El costo de la comida por su propia cuenta. Salida desde Eagle Pointe.

Lu 24 de jun	4 - 8 p.m.	\$9/\$11	4501.102
Denver	L1	RD 6/21	

## JULIO

## TIENDAS DE ANTIGÜEDADES EN BROADWAY

Visite la Calle de Antigüedades de Denver. Explore muchas tiendas de antigüedades ubicadas en Broadway Ave. El almuerzo posterior a la visita por su propia cuenta. Salida de Bison Ridge.

Ma 2 de jul	10 a.m. - 3 p.m.	\$9/\$11	4501.122
Denver	L3	RD 6/28	



# ADULTOS

## VAMOS A ALMORZAR – DUKE'S

Llegue por el callejón, ordene en la ventana y disfrute del patio al aire libre en esta singular tienda de sándwiches en el histórico vecindario Five Points de Denver. El costo de la comida por su propia cuenta. Salida desde Eagle Pointe.

<b>Mar 9 de jul</b>	<b>10:30 a.m. - 12:30 p.m.</b>	<b>\$9/\$11</b>	<b>4501.123</b>
<b>Denver</b>	<b>L1</b>	<b>RD 6/28</b>	

## MERCADO DE AGRICULTORES EN BOULDER COUNTY

Cada compra en este mercado de agricultores se destina al trabajo de todo el año de defender a nuestros agricultores, la agricultura local y el acceso equitativo a los alimentos para que los alimentos locales puedan ser parte de nuestras comunidades para las generaciones venideras.

<b>Mi 10 de jul</b>	<b>3 p.m. - 8:30 p.m.</b>	<b>\$9/\$11</b>	<b>4501.219</b>
<b>Boulder</b>	<b>L3</b>	<b>RD 7/6</b>	

## VIAJE SORPRESA

Descubra nuevos lugares en este viaje sorpresa. Solo los organizadores saben el destino, ¡pero siempre es muy divertido! El costo de la comida por su propia cuenta. Salida desde Eagle Pointe.

<b>Mi 17 de jul</b>	<b>10:30 a.m. - 3:30 p.m.</b>	<b>\$10/12</b>	<b>4501.107</b>
<b>???</b>	<b>L3</b>	<b>RD 7/12</b>	

## KIRKLAND MUSEUM OF FINE & DECORATIVE ART (MUSEO)

Kirkland Museum inspira a los visitantes a través de la belleza del arte y del diseño presentado de una manera singular y accesible. Salida de Bison Ridge.

<b>Ju 25 de jul</b>	<b>10 a.m. - 2:45 p.m.</b>	<b>\$25/\$30</b>	<b>4501.113</b>
<b>Denver</b>	<b>L2</b>	<b>RD 7/18</b>	

## SALGAMOS A CENAR – BLACK EYED PEA

Disfrute de la reconfortante comida sureña en un entorno informal y amigable. El costo de la comida por su propia cuenta. Salida desde Eagle Pointe.

<b>Lu 29 de jul</b>	<b>4 - 8 p.m.</b>	<b>\$9/\$11</b>	<b>4501.103</b>
<b>Northglenn</b>	<b>L1</b>	<b>RD 7/26</b>	

## AGOSTO

## EXCURSIÓN PARA HACER SUS APUESTAS – THE CENTURY

¡Disfrute del panorámico paseo por el cañón camino al casino! El almuerzo por su propia cuenta. Salida desde Eagle Pointe.

<b>Ma 1 de ago</b>	<b>9 a.m. - 3 p.m.</b>	<b>\$8/\$10</b>	<b>4501.106</b>
<b>Black Hawk</b>	<b>L3</b>	<b>RD 7/30</b>	

## ALMUERZO EN BREWABILITY

¡Llévese a todos sus amigos y disfruten del almuerzo! ¡Brewability es una cervecería y pizzería inclusiva que emplea a adultos con discapacidades para elaborar cerveza artesanal! El costo de la comida por su propia cuenta. Salida de Bison Ridge.

<b>Mi 7 de ago</b>	<b>11 a.m. - 2 p.m.</b>	<b>\$9/\$11</b>	<b>4501.111</b>
<b>Englewood</b>	<b>L1</b>	<b>RD 8/2</b>	

## RAMBLER RANCH

Visite el nada más y nada menos Rambler Ranch en Elizabeth, Colorado, un lugar dedicado a la conservación y restauración de la historia automotriz de NASH, RAMBLER y AMC. ¡Tiene que ver esta gran colección para creerlo! El almuerzo por su propia cuenta. Salida desde Eagle Pointe.

<b>Mi 14 de ago</b>	<b>9 a.m. - 2 p.m.</b>	<b>\$20/\$25</b>	<b>4501.223</b>
<b>Elizabeth</b>	<b>L3</b>	<b>RD 8/7</b>	

## SALGAMOS A CENAR – PEPPER POD

The Pepper Pod es uno de los restaurantes locales favoritos, sirven comidas estilo estadounidense hechas desde cero. El costo de la comida por su propia cuenta.

Salida desde Eagle Pointe.

<b>Lu 26 de ago</b>	<b>4 - 8 p.m.</b>	<b>\$9/\$11</b>	<b>4501.104</b>
<b>Hudson</b>	<b>L1</b>	<b>RD 8/23</b>	

## R.T.D N-LINE UNION STATION (LÍNEA N)

Tome el autobús hasta la estación de tren interurbano de 72nd y Commerce City y descubra lo fácil que es viajar hasta el centro cívico de Denver desde Commerce City. Podrá almorzar, comprar y explorar el centro cívico de Denver por su propia cuenta. El grupo se reunirá por la tarde y viajará juntos en tren de regreso hacia Commerce City.

<b>Mi 28 de ago</b>	<b>10 a.m. - 3 p.m.</b>	<b>\$7/\$10</b>	<b>4501.224</b>
<b>Commerce City</b>	<b>L3</b>	<b>RD 8/23</b>	

## RECURSOS PARA ADULTOS ACTIVOS

### LA VIDA NO ES FÁCIL

Venga y comparta sus experiencias de vida, buenas y malas, en este grupo mensual de apoyo. El grupo se reúne el primer y el tercer lunes de cada mes para hablar acerca de temas como las alegrías y dolores de la vida diaria, el envejecimiento y la pérdida de un ser querido, las dificultades financieras, los diagnósticos médicos y la prestación de servicios de cuidado. Este grupo es dirigido por los mismos integrantes.

<b>Lu 20 de mayo</b>	<b>10 - 11:30 a.m.</b>	<b>Gratis</b>	<b>EP</b>
----------------------	------------------------	---------------	-----------

<b>Lu 3 de jun</b>	<b>10 - 11:30 a.m.</b>	<b>Gratis</b>	<b>EP</b>
--------------------	------------------------	---------------	-----------



Lu 17 de jun	10 – 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 1 de jul	10 – 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 15 de jul	10 – 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 5 de ago	10 – 11:30 a.m.	Gratis	EP
Lu 19 de ago	10 – 11:30 a.m.	Gratis	EP

## RECURSOS

### PROGRAMA DE BIENESTAR VNA

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

Lu 6 de mayo	8:30 a.m. – 4:30 p.m.	Gratis	EP
Lu 3 de jun	8:30 a.m. – 4:30 p.m.	Gratis	EP
Lu 1 de jul	8:30 a.m. – 4:30 p.m.	Gratis	EP
Lu 5 de ago	8:30 a.m. – 4:30 p.m.	Gratis	EP

### MEDICARE 1 A 1

Chaundra Price, (corredora de seguros independiente que se especializa en planes de Medicare), ayuda a los adultos mayores con preguntas acerca de 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 visite **Medicare-Teacher.com** para programar una revisión gratuita de sus beneficios."

### THE SENIOR HUB

Teléfono: 303-426-4408 Email: info@seniorhub.org El Senior Hub es una agencia sin fines de lucro fundada en 1986 con una clara misión de brindar servicios y apoyo para ayudar a los adultos mayores a permanecer en sus propios hogares, durante el mayor tiempo posible. Nuestra agencia presta servicios a los adultos mayores en Arapahoe y en Adams County a través de una variedad de programas e iniciativas:

**Meals on Wheels** – comidas calientitas entregadas a domicilio y cajas de productos básicos.

**Home Care Services (Atención Domiciliaria)** – servicios no médicos de atención domiciliaria que incluyen bañarse, vestirse, limpieza ligera, preparación de comidas y de lavandería para quienes califican.

**Adult Day Services (Servicios de Guardería para Adultos Mayores)** – programas en el sitio de medio día y de día completo para adultos mayores con deterioro cognitivo, demencia y / o enfermedad de Alzheimer, ubicados en Federal Heights.

**Senior Solutions / Senior Tech (Soluciones / Tecnología para Adultos Mayores)** – una fuente de recursos para clientes y familias que necesitan ayuda para acceder a los recursos de la comunidad y del condado, alquiler de equipos médicos y pequeñas clases de tecnología personalizadas, desde nivel principiante hasta participantes de nivel intermedio.

**Banco de Alimentos** – una experiencia pequeña y digna en un banco de alimentos que ofrece una variedad de alimentos, tales como frutas y verduras, carnes, lácteos y alimentos horneados, según estén disponibles.

**S.H.O.U.T** – un programa de voluntariado que moviliza a voluntarios de la comunidad de todas las edades en las localidades del Senior Hub o mediante asociaciones comunitarias, y además ofrecen capacitación de voluntarios y herramientas para voluntarios. En el Senior Hub nos esforzamos por brindar recursos y capacitaciones actuales y con el propósito de satisfacer las necesidades de nuestras comunidades de adultos mayores en muchos niveles. Nuestra misión es facultar las vidas de aquellos a quienes prestamos servicios, ayudar a las familias que los apoyan y procurar la participación de socios de la comunidad que aumentan nuestras medidas.

### TRANSPORTES

#### 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.

La información y la recomendación a servicios, en inglés o español, está disponible por teléfono de lunes a viernes de 8 a.m. a 4:30 p.m. El especialista en movilidad puede ayudarle a:

- Llevar a cabo una breve evaluación de movilidad individual y de las necesidades de transporte
- Preparar planes individualizados de transporte
- Directamente con los numerosos servicios de Vía, tal como programar un viaje
- Brindar orientación para las personas mayores y sus familias que enfrentan la importante decisión de dejar de conducir su propio auto
- Llevar a cabo seguimiento para garantizar que los planes mejoren la movilidad y la independencia

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



# PROGRAMAS ACUÁTICOS

## INFORMACIÓN ACERCA DE ALBERCA

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

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

**Los sábados: 7 a.m. - 6:30 p.m.**

**Los domingos: 8 a.m. - 5:30 p.m.**

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

**Eagle Pointe está cerrado hasta las 11:30 a. m. el cuarto domingo de cada mes para capacitación del personal.**

Cada instalación ofrece una 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 [recreation.c3gov.com/rec-centers-pools](https://recreation.c3gov.com/rec-centers-pools), o visítenos y obtenga un horario de la alberca.

## SEGURIDAD Y NORMAS DE NATACIÓN

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

### • Las instrucciones de parte de salvavidas deben ser obedecidas en todo momento.

- ✓ Por favor sea cortés. No se tolerará lenguaje grosero, juegos bruscos, peleas o comportamiento abusivo.

### • Se requiere ropa adecuada para nadar.

- ✓ Se prohíbe usar pantalones cortos de básquetbol, otro tipo de ropa deportiva, de algodón o cualquier otra ropa que no esté hecha específicamente para ser usada en una alberca.
- ✓ Los dispositivos de seguridad personal deben ser removibles, y de Tipo III aprobados por la Guardia Costera. No se permiten

dispositivos inflables, incluyendo bracitos inflables salvavidas / aros inflables de flotación. Los inflables para bebés deben tener asiento en la parte inferior.

### • Requisitos para los usuarios:

- ✓ Los niños de 5 años y menores deben en todo momento estar acompañados en el agua, y permanecer al alcance de la mano de un adulto de 18 años o mayor.
- ✓ Una persona de 16 años o mayor debe permanecer en la plataforma de la alberca y supervisar directamente a niños entre las edades de 6 - 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 poder usar los toboganes, los usuarios deben cumplir con los requisitos mínimos de altura. 48 pulgadas en Bison Ridge; 54 pulgadas en Eagle Pointe.

### • Normas Adicionales:

- ✓ Se prohíbe cambiarse de ropa en la plataforma.
- ✓ El equipo personal aceptable de alberca incluye fideos de espuma, tablas de natación, pelotas de playa, Palos de buceo, otro tipo de pelotas blandas, sin embargo, el uso de todos los artículos depende de la discreción del Salvavidas.
- ✓ Los clavados se permiten solamente en el área de 9 pies, y solo en Eagle Pointe.
- ✓ Todos los usuarios que deseen usar la parte profunda de la alberca deben pasar una prueba de natación, sin importar la edad.
- ✓ No se permite correr.
- ✓ No se permiten alimentos, chicle, alcohol, ni recipientes de vidrio en el área de la alberca. Se permiten bebidas en recipientes sellables, a prueba de derrames.



## • Accesibilidad a la Alberca:

- ✓ Ambos centros cuentan con un ascensor accesible y con escaleras de profundidad cero con pasamanos. Bison Ridge cuenta con un área de profundidad cero.
- ✓ Eagle Pointe cuenta con una rampa accesible y un ascensor adicional en el área de la alberca terapéutica.

## • Líneas 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.

## FIESTAS DE ALBERCA

¡Reserve su próxima fiesta en uno de nuestros centros! Las opciones de renta incluyen la sala, pases de natación y otras emocionantes opciones.

- **Reserve su fiesta de alberca en línea.**
- **La disponibilidad para fiestas es visible en el momento de hacer la reserva.**
- **Los tamaños de fiesta varían de 20 - 40 personas. Los precios varían dependiendo de la ubicación y el tamaño.**
- **Las fiestas de alberca se pueden 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, un ramo de globos, y una bolsa de regalo para cada niño en asistencia.**

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 problemas para poder reservar una fiesta? Para obtener más información, por favor visite [recreation.c3gov.com/rent-or-reserve](http://recreation.c3gov.com/rent-or-reserve).

## 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 habilidades, de 3 años en adelante, pueden participar.

#### Presentar 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 [digiquatics.com/accounts/121/private\\_lessons/new](http://digiquatics.com/accounts/121/private_lessons/new). Una vez que se reciba la solicitud, un instructor se comunicará directamente con usted para programar la lección. Las solicitudes de clases están sujetas a la disponibilidad del personal y del espacio en la alberca, y no se pueden garantizar. Los participantes pueden completar hasta 8 clases por solicitud.

Particulares: (1 persona / 30 minutos) \$25R/\$35NR

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

### LECCIONES GRUPALES

#### TARIFAS DE LAS CLASES DE NATACIÓN

##### Sesiones de lunes - viernes y de martes / jueves

Clases de 25 min R/\$30 NR/\$42

Clases de 45 min R/\$45 NR/\$63

##### Sesiones de sábados

Clases de 25 min R/\$15 NR/\$21

Clases de 45 min R/\$22.50 NR/\$31.50

#### INSCRIPCIONES PARA NATACIÓN

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 del inicio de las inscripciones en línea. Las inscripciones abren a las 10 a.m. y cerrarán a las 5:30 p.m. el último día del periodo de inscripciones.

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

##### Clases de la mañana de lunes - viernes

Sesión 1: 21 de mayo - 23 de mayo

Sesión 2: 18 - 20 de junio

Sesión 3: 16 - 18 de julio

##### Clases de la tarde de martes / jueves y de la mañana los sábados

Sesión 1: 21 de mayo - 23 de mayo

Sesión 2: 2 de julio - 4 de julio

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

##### Clases de la mañana de lunes - viernes

Sesión 1: 28 de mayo - 30 de mayo

Sesión 2: 25 - 27 de junio

Sesión 3: 23 - 25 de julio



# PROGRAMAS ACUÁTICOS

## Clases de la tarde de martes / jueves y de la mañana los sábados

Sesión 1: 28 de mayo – 30 de mayo

Sesión 2: 9 – 11 de julio

## StarBabies

### Edades de 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, a sumergirse, a moverse dentro del agua y a darse la vuelta para respirar. Las clases incorporan canciones, actividades y educación sobre seguridad acuática.

## StarTots

### Edades de 18 meses a 2 años de edad

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

## DESCRIPCIONES DE LA ESCUELA DE NATACIÓN

### Blanco

#### Enfoque:

- Confianza y sumersión

#### Puntos de Referencia:

- Punto de Referencia de Seguridad: Siempre pedir permiso antes de entrar al agua.
- Punto de Referencia de Natación: Sumersión relajada (3 segundos para niños en edad preescolar, 5 segundos para jóvenes y adultos).

#### Pasos de Destreza:

- Entrar y salir del agua de forma segura
- Vaciar agua sobre la cabeza y en la cara.
- Doblar y ponerse de pie en dirección frontal
- Mantener la respiración y mirar bajo el agua

### Rojo

#### Enfoque:

- Posiciones corporales y recuperación de aire

#### Puntos de Referencia:

- Punto de Referencia de Seguridad: Uso de chaleco salvavidas, saltar y patear dentro del agua sobre la espalda 3m/10 pies.
- Punto de Referencia de Natación: Saltar o rodar hacia adentro, ponerse boca arriba para respirar por 3 – 5 segundos

#### Pasos de Destreza:

- Flotación de estrella de mar boca abajo y boca arriba.
- Subir y bajar 5 veces
- Doblar y ponerse de pie de espaldas
- Patear dentro del agua boca abajo y boca arriba 3m/10ft.

### Amarillo

#### Enfoque:

- Movimiento hacia delante y cambio de dirección

#### Puntos de Referencia:

- Punto de Referencia de Seguridad: Pedalear dentro del agua (apoyo de superficie) 10 segundos
- Punto de Referencia de Natación: Nadar-rodar-nadar 10m/30ft.

#### Pasos de Destreza:

- Técnicas de brazadas frontales para principiantes (cara hacia dentro)
- Técnicas de brazadas sobre la espalda para principiantes
- Técnicas de brazadas para principiante con cambio de dirección
- Rodar hacia atrás desde la posición de técnicas de brazadas frontales para principiantes

### Azul

#### Enfoque:

- Movimiento giratorio

#### Puntos de Referencia:

- Asistencia de alcance o de lanzamiento con flotación. El estudiante también debe poder comunicarse con los servicios de emergencia, tales como llamar al 911 o al número apropiado para la ubicación, y saber "Ver, Gritar, Decir" si ven a alguien sumergido bajo el agua que no está subiendo hacia la superficie.
- Punto de Referencia de Natación: Lateral - rodar- lateral con patear bajo agua 10m / 20ft.

#### Pasos de Destreza:

- Perfil frontal y de espalda con patear bajo agua
- Nadar bajo el agua 1m / 3ft.
- Posición de respiración lateral con patear bajo agua
- Lateral - rodar- lateral con patear bajo agua 5m / 15ft.

### Verde

#### Enfoque:

- Movimiento integrado

#### Puntos de Referencia:

- Punto de Referencia de Seguridad: Ingresos desorientados y recuperación. Cuando sea posible, esta destreza debe llevarse a cabo en traje de baño y con ropa tal como una camisa, pantalones cortos y zapatos o sandalias.



- Punto de Referencia de Natación: Starfish Safer Swimmer Aware, lo cual incluye esta secuencia de destreza: pedir permiso para entrar al agua, saltar o rodar al agua sobre la cabeza, salir a la superficie y mantenerse a flote por 1 minuto, nadar 50 m / yd. por medio de movimientos de brazos y piernas boca arriba o boca abajo.

#### Pasos de Destreza:

- Ejercicio de 3 brazadas – DETENERSE
- Ejercicio de 3 brazadas – RODAR
- Ejercicio de 3 x 3
- Pedalear dentro del agua por 40 segundos

## DESCRIPCIONES DE ESCUELA DE TÉCNICAS DE BRAZADAS

### Escuela de Técnicas de Brazadas 1

#### Enfoque:

- Movimiento integrado

#### Puntos de Referencia:

- Punto de Referencia de Seguridad: Pedir permiso antes de entrar al agua
- Punto de Referencia de Natación: Natación estilo libre y a espalda 25m / yd. cada uno

#### Pasos de Destreza:

- Estilo libre con recuperación de codo alto
- Estilo libre con tracción de la línea central y toque de pulgar
- Estilo a espalda con recuperación de brazo recto y entrada con el dedo meñique
- Estilo a espalda con tracción de brazo doblado y posición corporal recta

### Escuela de Técnicas de Brazadas 2

#### Enfoque:

- Movimiento integrado

#### Puntos de Referencia:

- Punto de Referencia de Seguridad: Situaciones de emergencia
- Punto de Referencia de Seguridad: Flotación de supervivencia de dos minutos
- Punto de Referencia de Natación: Nadado mariposa y de brazada de pecho 10m / 30ft (principiantes), 25m/yd. (avanzado) cada uno

#### Pasos de Destreza:

- Posición corporal y respiración para nadado de mariposa y de brazada de pecho
- Acción de brazo para nadado de mariposa y de brazada de pecho
- Acción de pierna para nadado de mariposa y de brazada de pecho
- Coordinación y sincronización de nadado de mariposa y de brazada de pecho

## SWIM SCHOOL AT BISON RIDGE

### StarBabies

#### Ages 6–17 Months

6/1-6/29	sá	9-9:25 a.m.	5 sem	6001.201	BR
7/13-8/10	sá	9-9:25 a.m.	5 sem	6002.201	BR

### StarTots

#### 18 meses – 2 años

6/1-6/29	sá	9:30-9:55 a.m.	5 sem	6001.202	BR
6/1-6/29	sá	10-10:25 a.m.	5 sem	6001.203	BR
7/13-8/10	sá	9:30-9:55 a.m.	5 sem	6002.202	BR
7/13-8/10	sá	10-10:25 a.m.	5 sem	6002.203	BR

### Blanco

#### Sesión 1

5/28-6/7	lu- vi	9-9:25 a.m.	2 sem	6101.201	BR
5/28-6/7	lu-vi	9:30-9:55 a.m.	2 sem	6101.202	BR
5/28-6/7	lu-vi	10-10:25 a.m.	2 sem	6101.203	BR
5/28-6/7	lu-vi	11-11:25 a.m.	2 sem	6101.204	BR
5/28-6/27	ma/ju	5-5:25 p.m.	5 sem	6101.205	BR
5/28-6/27	ma/ju	5:30-5:55 p.m.	5 sem	6101.206	BR
5/28-6/27	ma/ju	6:30-6:55 p.m.	5 sem	6101.207	BR
6/1-6/29	sá	9-9:25 a.m.	5 sem	6101.208	BR
6/1-6/29	sá	10-10:25 a.m.	5 sem	6101.209	BR
6/1-6/29	sá	11-11:25 a.m.	5 sem	6101.210	BR

#### Sesión 2

6/24-7/5	lu-v	9-9:25 a.m.	2 sem	6102.201	BR
6/24-7/5	lu-v	9:30-9:55 a.m.	2 sem	6102.202	BR
6/24-7/5	lu-v	10-10:25 a.m.	2 sem	6102.203	BR
6/24-7/5	lu-v	11-11:25 a.m.	2 sem	6102.204	BR
7/9-8/8	ma/ju	5-5:25 p.m.	5 sem	6102.205	BR
7/9-8/8	ma/ju	5:30-5:55 p.m.	5 sem	6102.206	BR
7/9-8/8	ma/ju	6:30-6:55 p.m.	5 sem	6102.207	BR
7/13-8/10	sá	9-9:25 a.m.	5 sem	6102.208	BR
7/13-8/10	sá	10-10:25 a.m.	5 sem	6102.209	BR
7/13-8/10	sá	11-11:25 a.m.	5 sem	6102.210	BR

#### Sesión 3

7/22-8/2	lu-v	9-9:25 a.m.	2 wk	6103.201	BR
7/22-8/2	lu-v	9:30-9:55 a.m.	2 wk	6103.202	BR
7/22-8/2	lu-v	10-10:25 a.m.	2 wk	6103.203	BR
7/22-8/2	lu-v	11-11:25 a.m.	2 wk	6103.204	BR



# PROGRAMAS ACUÁTICOS

## Rojo

### Sesión 1

5/28-6/7	lu-vi	9-9:25 a.m.	2 sem	6201.201	BR
5/28-6/7	lu-vi	10-10:25 a.m.	2 sem	6201.202	BR
5/28-6/7	lu-vi	10:30-10:55 a.m.	2 sem	6201.203	BR
5/28-6/7	lu-vi	11-11:25 a.m.	2 sem	6201.204	BR
5/28-6/27	ma/ju	5-5:25 p.m.	5 sem	6201.205	BR
5/28-6/27	ma/ju	6-6:25 p.m.	5 sem	6201.206	BR
5/28-6/27	ma/ju	6:30-6:55 p.m.	5 sem	6201.207	BR

### Sesión 2

6/1-6/29	sá	9-9:25 a.m.	5 sem	6201.208	BR
6/1-6/29	sá	10:30-10:55 a.m.	5 sem	6201.209	BR
6/1-6/29	sá	11-11:25 a.m.	5 sem	6201.210	BR
7/22-8/2	lu-vi	11-11:25 a.m.	2 sem	6103.204	BR

### Sesión 3

6/24-7/5	lu-vi	9-9:25 a.m.	2 sem	6202.201	BR
6/24-7/5	lu-vi	10-10:25 a.m.	2 sem	6202.202	BR
6/24-7/5	lu-vi	10:30-10:55 a.m.	2 sem	6202.203	BR
6/24-7/5	lu-vi	11-11:25 a.m.	2 sem	6202.204	BR
7/9-8/8	ma/ju	5-5:25 p.m.	5 sem	6202.205	BR
7/9-8/8	ma/ju	6-6:25 p.m.	5 sem	6202.206	BR
7/9-8/8	ma/ju	6:30-6:55 p.m.	5 sem	6202.207	BR
7/13-8/10	sá	9-9:25 a.m.	5 sem	6202.208	BR
7/13-8/10	sá	10:30-10:55 a.m.	5 sem	6202.209	BR
7/13-8/10	sá	11-11:25 a.m.	5 sem	6202.210	BR

### Sesión 4

7/22-8/2	lu-vi	9-9:25 a.m.	2 sem	6203.201	BR
7/22-8/2	lu-vi	10-10:25 a.m.	2 sem	6203.202	BR
7/22-8/2	lu-vi	10:30-10:55 a.m.	2 sem	6203.203	BR
7/22-8/2	lu-vi	11-11:25 a.m.	2 sem	6203.204	BR

## Amarillo

### Sesión 1

5/28-6/7	lu-vi	9-9:25 a.m.	2 sem	6301.201	BR
5/28-6/7	lu-vi	9:30-9:55 a.m.	2 sem	6301.202	BR
5/28-6/7	lu-vi	10:30-10:55 a.m.	2 sem	6301.203	BR
5/28-6/7	lu-vi	11:30-11:55 a.m.	2 sem	6301.204	BR
5/28-6/27	ma/ju	5-5:25 p.m.	5 sem	6301.205	BR
5/28-6/27	ma/ju	6-6:25 p.m.	5 sem	6301.206	BR
5/28-6/27	ma/ju	7-7:25 p.m.	5 sem	6301.207	BR
6/1-6/29	sá	9:30-9:55 a.m.	5 sem	6301.208	BR
6/1-6/29	sá	10:30-10:55 a.m.	5 sem	6301.209	BR
6/1-6/29	sá	11:30-11:55 a.m.	5 sem	6301.210	BR

### Sesión 2

6/24-7/5	lu-vi	9-9:25 a.m.	2 sem	6302.201	BR
6/24-7/5	lu-vi	9:30-9:55 a.m.	2 sem	6302.202	BR
6/24-7/5	lu-vi	10:30-10:55 a.m.	2 sem	6302.203	BR
6/24-7/5	lu-vi	11:30-11:55 a.m.	2 sem	6302.204	BR
7/9-8/8	ma/ju	5-5:25 p.m.	5 sem	6302.205	BR
7/9-8/8	ma/ju	6-6:25 p.m.	5 sem	6302.206	BR
7/9-8/8	ma/ju	7-7:25 p.m.	5 sem	6302.207	BR
7/13-8/10	sá	9:30-9:55 a.m.	5 sem	6302.208	BR
7/13-8/10	sá	10:30-10:55 a.m.	5 sem	6302.209	BR
7/13-8/10	sá	11:30-11:55 a.m.	5 sem	6302.210	BR

### Sesión 3

7/22-8/2	lu-vi	9-9:25 a.m.	2 sem	6303.201	BR
7/22-8/2	lu-vi	9:30-9:55 a.m.	2 sem	6303.202	BR
7/22-8/2	lu-vi	10:30-10:55 a.m.	2 sem	6303.203	BR
7/22-8/2	lu-vi	11:30-11:55 a.m.	2 sem	6303.204	BR

## Azul

### Sesión 1

5/28-6/7	lu-vi	9:30-9:55 a.m.	2 sem	6401.201	BR
5/28-6/7	lu-vi	10:30-10:55 a.m.	2 sem	6401.202	BR
5/28-6/7	lu-vi	11:30-11:55 a.m.	2 sem	6401.203	BR
5/28-6/27	ma/ju	5:30-5:55 p.m.	5 sem	6401.204	BR
5/28-6/27	ma/ju	6-6:25 p.m.	5 sem	6401.205	BR
5/28-6/27	ma/ju	7-7:25 p.m.	5 sem	6401.206	BR
6/1-6/29	sá	9:30-9:55 a.m.	5 sem	6401.207	BR
6/1-6/29	sá	10:30-10:55 a.m.	5 sem	6401.208	BR
6/1-6/29	sá	11:30-11:55 a.m.	5 sem	6401.209	BR
6/1-6/29	sá	11:30-11:55 a.m.	5 sem	6301.210	BR



# PROGRAMAS ACUÁTICOS



## Sesión 2

6/24-7/5	lu-vi	9:30-9:55 a.m.	2 sem	6402.201	BR
6/24-7/5	lu-vi	10:30-10:55 a.m.	2 sem	6402.202	BR
6/24-7/5	lu-vi	11:30-11:55 a.m.	2 sem	6402.203	BR
7/9-8/8	ma/ju	5:30-5:55 p.m.	5 sem	6402.204	BR
7/9-8/8	ma/ju	6-6:25 p.m.	5 sem	6402.205	BR
7/9-8/8	ma/ju	7-7:25 p.m.	5 sem	6402.206	BR
7/13-8/10	sá	9:30-9:55 a.m.	5 sem	6402.207	BR
7/13-8/10	sá	10:30-10:55 a.m.	5 sem	6402.208	BR
7/13-8/10	sá	11:30-11:55 a.m.	5 sem	6402.209	BR

## Sesión 3

7/22-8/2	lu-vi	9:30-9:55 a.m.	2 sem	6403.201	BR
7/22-8/2	lu-vi	10:30-10:55 a.m.	2 sem	6403.202	BR
7/22-8/2	lu-vi	11:30-11:55 a.m.	2 sem	6403.203	BR

## Verde

### Sesión 1

5/28-6/7	lu-vi	10-10:25 a.m.	2 sem	6501.201	BR
5/28-6/7	lu-vi	11-11:25 a.m.	2 sem	6501.202	BR
5/28-6/7	lu-vi	11:30-11:55 a.m.	2 sem	6501.203	BR
5/28-6/27	ma/ju	5:30-5:55 p.m.	5 sem	6501.204	BR
5/28-6/27	ma/ju	6:30-6:55 p.m.	5 sem	6501.205	BR
5/28-6/27	ma/ju	7-7:25 p.m.	5 sem	6501.206	BR
6/1-6/29	sá	10-10:25 a.m.	5 sem	6501.207	BR
6/1-6/29	sá	11-11:25 a.m.	5 sem	6501.208	BR
6/1-6/29	sá	11:30-11:55 a.m.	5 sem	6501.209	BR

### Sesión 2

6/24-7/5	lu-vi	10-10:25 a.m.	2 sem	6502.201	BR
6/24-7/5	lu-vi	11-11:25 a.m.	2 sem	6502.202	BR
6/24-7/5	lu-vi	11:30-11:55 a.m.	2 sem	6502.203	BR
7/9-8/8	ma/ju	5:30-5:55 p.m.	5 sem	6502.204	BR
7/9-8/8	ma/ju	6:30-6:55 p.m.	5 sem	6502.205	BR
7/9-8/8	ma/ju	7-7:25 p.m.	5 sem	6502.206	BR
7/13-8/10	sá	10-10:25 a.m.	5 sem	6502.207	BR
7/13-8/10	sá	11-11:25 a.m.	5 sem	6502.208	BR
7/13-8/10	sá	11:30-11:55 a.m.	5 sem	6502.209	BR

### Sesión 3

7/22-8/2	lu-vi	10-10:25 a.m.	2 sem	6503.201	BR
7/22-8/2	lu-vi	11-11:25 a.m.	2 sem	6503.202	BR
7/22-8/2	lu-vi	11:30-11:55 a.m.	2 sem	6503.203	BR

## ESCUELA DE TÉCNICAS DE BRAZADAS EN BISON RIDGE

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

#### Sesión 1

5/28-6/7	lu-vi	9-9:45 a.m.	2 sem	6601.201	BR
5/28-6/7	lu-vi	10-10:45 a.m.	2 sem	6601.202	BR
5/28-6/27	ma/ju	5-5:45 p.m.	5 sem	6601.203	BR
6/1-6/29	sá	9-9:45 a.m.	5 sem	6601.204	BR
6/1-6/29	sá	10-10:45 a.m.	5 sem	6601.205	BR

#### Sesión 2

6/24-7/5	lu-vi	9-9:45 a.m.	2 sem	6602.201	BR
6/24-7/5	lu-vi	10-10:45 a.m.	2 sem	6602.202	BR
7/9-8/8	ma/ju	5-5:45 p.m.	5 sem	6602.203	BR
7/13-8/10	sá	9-9:45 a.m.	5 sem	6602.204	BR
7/13-8/10	sá	10-10:45 a.m.	5 sem	6602.205	BR

#### Sesión 3

7/22-8/2	lu-vi	9-9:45 a.m.	2 sem	6603.201	BR
7/22-8/2	lu-vi	10-10:45 a.m.	2 sem	6603.202	BR

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

#### Sesión 1

5/28-6/7	lu-vi	11-11:45 a.m.	2 sem	6701.201	BR
5/28-6/27	ma/ju	6-6:45 p.m.	5 sem	6701.202	BR
6/1-6/29	sá	11-11:45 a.m.	5 sem	6701.203	BR

#### Sesión 2

6/24-7/5	lu-vi	11-11:45 a.m.	2 wk	6702.201	BR
7/9-8/8	ma/ju	6-6:45 p.m.	5 wk	6702.202	BR
7/13-8/10	sá	11-11:45 a.m.	5 wk	6702.203	BR
7/22-8/2	lu-vi	11-11:45 a.m.	2 wk	6703.201	BR

## CUOTAS DE LAS CLASES DE NATACIÓN

### Sesiones de lunes - viernes y de martes/jueves

Clases de 25 min: R / \$30, NR / \$42

Clases de 45 min: R / \$45, NR / \$63

### Sesiones de miércoles y sábados

Clases de 25 min: R / \$15, NR / \$21

Clases de 45 min: R / \$22.50, NR / \$31.50



# PROGRAMAS ACUÁTICOS

## ESCUELA DE TÉCNICAS DE BRAZADAS EN BISON RIDGE

### StarBabies

#### Ages 6–17 Months

5/28-6/7	lu-vi	9-9:45 a.m.	2 sem	6701.201	EP
5/28-6/27	ma/ju	6-6:45 p.m.	5 sem	6701.202	EP
6/1-6/29	sá	11-11:45 a.m.	5 sem	6701.203	EP
6/8-7/6	sá	9-9:25 a.m.	5 sem	6011.201	EP
7/20-8/17	sá	9-9:25 a.m.	5 sem	6012.201	EP

### StarTots

#### 18 Mos-2 Yrs

6/8-7/6	sá	9:30-9:55 a.m.	5 sem	6011.202	EP
6/8-7/6	sá	10-10:25 a.m.	5 sem	6011.203	EP
7/20-8/17	sá	9:30-9:55 a.m.	5 sem	6012.202	EP
7/20-8/17	sá	10-10:25 a.m.	5 sem	6012.203	EP

### Blanco

#### Sesión 1

6/3-6/14	lu-vi	9-9:25 a.m.	2 sem	6111.201	EP
6/3-6/14	lu-vi	9:30-9:55 a.m.	2 sem	6111.202	EP
6/3-6/14	lu-vi	10-10:25 a.m.	2 sem	6111.203	EP
6/3-6/14	lu-vi	11-11:25 a.m.	2 sem	6111.204	EP
6/4-7/2	ma/ju	5-5:25 p.m.	5 sem	6111.205	EP
6/4-7/2	ma/ju	5:30-5:55 p.m.	5 sem	6111.206	EP
6/4-7/2	ma/ju	6:30-6:55 p.m.	5 sem	6111.207	EP
6/8-7/6	sá	9-9:25 a.m.	5 sem	6111.208	EP
6/8-7/6	sá	10-10:25 a.m.	5 sem	6111.209	EP
6/8-7/6	sá	11-11:25 a.m.	5 sem	6111.210	EP

#### Sesión 2

7/1-7/12	lu-vi	9-9:25 a.m.	2 sem	6112.201	EP
7/1-7/12	lu-vi	9:30-9:55 a.m.	2 sem	6112.202	EP
7/1-7/12	lu-vi	10-10:25 a.m.	2 sem	6112.203	EP
7/1-7/12	lu-vi	11-11:25 a.m.	2 sem	6112.204	EP
7/16-8/15	ma/ju	5-5:25 p.m.	5 sem	6112.205	EP
7/16-8/15	ma/ju	5:30-5:55 p.m.	5 sem	6112.206	EP
7/16-8/15	ma/ju	6:30-6:55 p.m.	5 sem	6112.207	EP
7/20-8/17	sá	9-9:25 a.m.	5 sem	6112.208	EP
7/20-8/17	sá	10-10:25 a.m.	5 sem	6112.209	EP
7/20-8/17	sá	11-11:25 a.m.	5 sem	6112.210	EP

#### Sesión 3

7/29-8/9	lu-vi	9-9:25 a.m.	2 sem	6113.201	EP
7/29-8/9	lu-vi	9:30-9:55 a.m.	2 sem	6113.202	EP
7/29-8/9	lu-vi	10-10:25 a.m.	2 sem	6113.203	EP
7/29-8/9	lu-vi	11-11:25 a.m.	2 sem	6113.204	EP

### Rojo

#### Sesión 1

6/3-6/14	lu-vi	9-9:25 a.m.	2 sem	6211.201	EP
6/3-6/14	lu-vi	10-10:25 a.m.	2 sem	6211.202	EP
6/3-6/14	lu-vi	10:30-10:55 a.m.	2 sem	6211.203	EP
6/3-6/14	lu-vi	11-11:25 a.m.	2 sem	6211.204	EP
6/4-7/2	ma/ju	5-5:25 p.m.	5 sem	6211.205	EP
6/4-7/2	ma/ju	6-6:25 p.m.	5 sem	6211.206	EP
6/4-7/2	ma/ju	6:30-6:55 p.m.	5 sem	6211.207	EP

#### Sesión 2

6/8-7/6	sá	9-9:25 a.m.	5 sem	6211.208	EP
6/8-7/6	sá	10:30-10:55 a.m.	5 sem	6211.209	EP
6/8-7/6	sá	11-11:25 a.m.	5 sem	6211.210	EP

#### Sesión 3

7/1-7/12	lu-vi	9-9:25 a.m.	2 sem	6212.201	EP
7/1-7/12	lu-vi	10-10:25 a.m.	2 sem	6212.202	EP
7/1-7/12	lu-vi	10:30-10:55 a.m.	2 sem	6212.203	EP
7/1-7/12	lu-vi	11-11:25 a.m.	2 sem	6212.204	EP
7/16-8/15	ma/ju	5-5:25 p.m.	5 sem	6212.205	EP
7/16-8/15	ma/ju	6-6:25 p.m.	5 sem	6212.206	EP
7/16-8/15	ma/ju	6:30-6:55 p.m.	5 sem	6212.207	EP
7/20-8/17	sá	9-9:25 a.m.	5 sem	6212.208	EP
7/20-8/17	sá	10:30-10:55 a.m.	5 sem	6212.209	EP
7/20-8/17	sá	11-11:25 a.m.	5 sem	6212.210	EP

#### Sesión 4

7/29-8/9	lu-vi	9-9:25 a.m.	2 sem	6203.201	EP
7/29-8/9	lu-vi	10-10:25 a.m.	2 sem	6203.202	EP
7/29-8/9	lu-vi	10:30-10:55 a.m.	2 sem	6203.203	EP
7/29-8/9	lu-vi	11-11:25 a.m.	2 sem	6203.204	EP

# PROGRAMAS ACUÁTICOS



## Amarillo

### Sesión 1

6/3-6/14	lu-vi	9-9:25 a.m.	2 sem	6311.201	EP
6/3-6/14	lu-vi	9:30-9:55 a.m.	2 sem	6311.202	EP
6/3-6/14	lu-vi	10:30-10:55 a.m.	2 sem	6311.203	EP
6/3-6/14	lu-vi	11:30-11:55 a.m.	2 sem	6311.204	EP
6/4-7/2	ma/ju	5-5:25 p.m.	5 sem	6311.205	EP
6/4-7/2	ma/ju	6-6:25 p.m.	5 sem	6311.206	EP
6/4-7/2	ma/ju	7-7:25 p.m.	5 sem	6311.207	EP
6/8-7/6	sá	9:30-9:55 a.m.	5 sem	6311.208	EP
6/8-7/6	sá	10:30-10:55 a.m.	5 sem	6311.209	EP
6/8-7/6	sá	11:30-11:55 a.m.	5 sem	6311.210	EP

### Sesión 2

7/1-7/12	lu-vi	9-9:25 a.m.	2 sem	6312.201	EP
7/1-7/12	lu-vi	9:30-9:55 a.m.	2 sem	6312.202	EP
7/1-7/12	lu-vi	10:30-10:55 a.m.	2 sem	6312.203	EP
7/1-7/12	lu-vi	11:30-11:55 a.m.	2 sem	6312.204	EP
7/16-8/15	ma/ju	5-5:25 p.m.	5 sem	6312.205	EP
7/16-8/15	ma/ju	6-6:25 p.m.	5 sem	6312.206	EP
7/16-8/15	ma/ju	7-7:25 p.m.	5 sem	6312.207	EP
7/20-8/17	sá	9:30-9:55 a.m.	5 sem	6312.208	EP
7/20-8/17	sá	10:30-10:55 a.m.	5 sem	6312.209	EP
7/20-8/17	sá	11:30-11:55 a.m.	5 sem	6312.210	EP

### Sesión 3

7/29-8/9	lu-vi	9-9:25 a.m.	2 sem	6313.201	EP
7/29-8/9	lu-vi	9:30-9:55 a.m.	2 sem	6313.202	EP
7/29-8/9	lu-vi	10:30-10:55 a.m.	2 sem	6313.203	EP
7/29-8/9	lu-vi	11:30-11:55 a.m.	2 sem	6313.204	EP

## Azul

### Sesión 1

6/3-6/14	lu-vi	9:30-9:55 a.m.	2 sem	6411.201	EP
6/3-6/14	lu-vi	10:30-10:55 a.m.	2 sem	6411.202	EP
6/3-6/14	lu-vi	11:30-11:55 a.m.	2 sem	6411.203	EP
6/4-7/2	ma/ju	5:30-5:55 p.m.	5 sem	6411.204	EP
6/4-7/2	ma/ju	6-6:25 p.m.	5 sem	6411.205	EP
6/4-7/2	ma/ju	7-7:25 p.m.	5 sem	6411.206	EP
6/8-7/6	sá	9:30-9:55 a.m.	5 sem	6411.207	EP
6/8-7/6	sá	10:30-10:55 a.m.	5 sem	6411.208	EP
6/8-7/6	sá	11:30-11:55 a.m.	5 sem	6411.209	EP

### Sesión 2

7/1-7/12	lu-vi	9:30-9:55 a.m.	2 sem	6412.201	EP
7/1-7/12	lu-vi	10:30-10:55 a.m.	2 sem	6412.202	EP
7/1-7/12	lu-vi	11:30-11:55 a.m.	2 sem	6412.203	EP
7/16-8/15	ma/ju	5:30-5:55 p.m.	5 sem	6412.204	EP
7/16-8/15	ma/ju	6-6:25 p.m.	5 sem	6412.205	EP
7/16-8/15	ma/ju	7-7:25 p.m.	5 sem	6412.206	EP
7/20-8/17	sá	9:30-9:55 a.m.	5 sem	6412.207	EP
7/20-8/17	sá	10:30-10:55 a.m.	5 sem	6412.208	EP
7/20-8/17	sá	11:30-11:55 a.m.	5 sem	6412.209	EP

### Sesión 3

7/29-8/9	lu-vi	9:30-9:55 a.m.	2 sem	6413.201	EP
7/29-8/9	lu-vi	10:30-10:55 a.m.	2 sem	6413.202	EP
7/29-8/9	lu-vi	11:30-11:55 a.m.	2 sem	6413.203	EP

## Verde

### Sesión 1

6/3-6/14	lu-vi	10-10:25 a.m.	2 sem	6511.201	EP
6/3-6/14	lu-vi	11-11:25 a.m.	2 sem	6511.202	EP
6/3-6/14	lu-vi	11:30-11:55 a.m.	2 sem	6511.203	EP
6/4-7/2	ma/ju	5:30-5:55 p.m.	5 sem	6511.204	EP
6/4-7/2	ma/ju	6:30-6:55 p.m.	5 sem	6511.205	EP
6/4-7/2	ma/ju	7-7:25 p.m.	5 sem	6511.206	EP
6/8-7/6	sá	10-10:25 a.m.	5 sem	6511.207	EP
6/8-7/6	sá	11-11:25 a.m.	5 sem	6511.208	EP
6/8-7/6	sá	11:30-11:55 a.m.	5 sem	6511.209	EP

### Sesión 2

7/1-7/12	lu-vi	10-10:25 a.m.	2 sem	6512.201	EP
7/1-7/12	lu-vi	11-11:25 a.m.	2 sem	6512.202	EP
7/1-7/12	lu-vi	11:30-11:55 a.m.	2 sem	6512.203	EP
7/16-8/15	ma/ju	5:30-5:55 p.m.	5 sem	6512.204	EP
7/16-8/15	ma/ju	6:30-6:55 p.m.	5 sem	6512.205	EP
7/16-8/15	ma/ju	7-7:25 p.m.	5 sem	6512.206	EP
7/20-8/17	sá	10-10:25 a.m.	5 sem	6512.207	EP
7/20-8/17	sá	11-11:25 a.m.	5 sem	6512.208	EP
7/20-8/17	sá	11:30-11:55 a.m.	5 sem	6512.209	EP

### Sesión 3

7/29-8/9	lu-vi	10-10:25 a.m.	2 sem	6513.201	EP
7/29-8/9	lu-vi	11-11:25 a.m.	2 sem	6513.202	EP
7/29-8/9	lu-vi	11:30-11:55 a.m.	2 sem	6513.203	EP



# PROGRAMAS ACUÁTICOS

## ESCUELA DE TÉCNICAS DE BRAZADAS EN EAGLE POINTE

### Escuela de Estilo 1 (Estilo Libre y de Espalda)

#### Sesión 1

6/3-6/14	lu-vi	9-9:45 a.m.	2 sem	6611.201	EP
6/3-6/14	lu-vi	10-10:45 a.m.	2 sem	6611.202	EP
6/4-7/2	ma/ju	5-5:45 p.m.	5 sem	6611.203	EP
6/8-7/6	sá	9-9:45 a.m.	5 sem	6611.204	EP
6/8-7/6	sá	10-10:45 a.m.	5 sem	6611.205	EP

#### Sesión 2

7/1-7/12	lu-vi	9-9:45 a.m.	2 sem	6612.201	EP
7/1-7/12	lu-vi	10-10:45 a.m.	2 sem	6612.202	EP
7/16-8/15	ma/ju	5-5:45 p.m.	5 sem	6612.203	EP
7/20-8/17	sá	9-9:45 a.m.	5 sem	6612.204	EP
7/20-8/17	sá	10-10:45 a.m.	5 sem	6612.205	EP

#### Sesión 3

7/29-8/9	lu-vi	9-9:45 a.m.	2 sem	6613.201	EP
7/29-8/9	lu-vi	10-10:45 a.m.	2 sem	6613.202	EP

### Escuela de Estilo 2 (De Espalday Mariposa)

#### Sesión 1

6/3-6/14	lu-vi	11-11:45 a.m.	2 sem	6711.201	EP
6/4-7/2	ma/ju	6-6:45 p.m.	5 sem	6711.202	EP
6/8-7/6	sá	11-11:45 a.m.	5 sem	6711.203	EP

#### Sesión 2

7/1-7/12	lu-vi	11-11:45 a.m.	2 sem	6712.201	EP
7/16-8/15	ma/ju	6-6:45 p.m.	5 sem	6712.202	EP
7/20-8/17	sá	11-11:45 a.m.	5 sem	6712.203	EP
7/29-8/9	lu-vi	11-11:45 a.m.	2 sem	6703.201	EP

## SERVICIOS DE ALBERCA

### 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.

## PROGRAMAS DE BECAS

Commerce City ofrece becas para programas y actividades. Todas las edades pueden solicitar hasta un 50% de descuento en cada sesión de clase; se requiere prueba de ingresos o participación en programas de asistencia del gobierno. Por favor visite nuestra página web de becas en [c3gov.com/prg-scholarships](http://c3gov.com/prg-scholarships) o bien llame al 303-286-6837 para obtener más información.





# 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 y que se muevan a una clase distinta como medida para poder igualar las capacidades. Las clases de Verano / Otoño con presentación finalizarán con un recital de Otoño en noviembre. Insíbrase temprano para aprovechar las tarifas de clase con descuento. Las tarifas de inscripción tardía se aplicarán a partir del 11 de junio, y las tarifas para las clases aumentarán por \$10. La información indicada está sujeta a cambios. Para obtener las clases / información más actualizada, por favor visite **c3gov.com**.

## 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 mixtos se mueven al ritmo de la música, al usar su imaginación y su energía. Se requieren zapatos de ballet.

### Sin Presentaciones

#### Edad 3

Los ma, 18 de jun - 19 de nov 5:30 - 6 p.m. \$70/\$80  
1001.201 EP

\* No habrá clases el 2 de jul, 3 de sep, 10 de sep.

### Con Presentaciones

#### Edad 4

Los ma, 18 de jun - 19 de nov 6 - 6:30 p.m. \$82/\$92  
1001.202 EP

\* No habrá clases el 2 de jul, 3 de sep, 10 de sep.

#### Edad 4

Los lu, 17 de jun - 18 de nov 5:30 - 6 p.m. \$82/\$92  
1051.203 BR

\*No habrá clases el 1 de jul, 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, 17 de jun - 18 de nov 6 - 6:45 p.m. \$91/\$101  
1151.201 BR

\*No habrá clases el 1 de jul, 19 de ago, 26 de ago.

Los lu, 17 de jun - 18 de nov 6:45 - 7:30 p.m. \$91/\$101  
1151.202 BR

\*No habrá clases el 1 de jul, 19 de ago, 26 de ago.

Los ma, 18 de jun - 19 de nov 6:30 - 7:15 p.m. \$91/\$101  
1101.201 EP

\* No habrá clases el 2 de jul, 3 de sep, 10 de sep.

Los ma, 18 de jun - 19 de nov 7:15 - 8 p.m. \$91/\$101  
1101.202 EP

\* No habrá clases el 2 de jul, 3 de sep, 10 de sep.

Los ju, 20 de jun - 21 de nov 5:30 - 6:15 p.m. \$91/\$101  
1151.203 BR

\* No habrá clases el 4 de jul, 22 de sep, 29 de sep, 31 de oct.

Los vi, 21 de jun - 22 de nov 5:30 - 6:15 p.m. \$91/\$101  
1101.203 EP

\* No habrá clases el 5 de jul, 6 de sep, 13 de sep.

## JAZZ

### Con Presentaciones

#### Edades 7 - 11

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

Los ju, 20 de jun - 21 de nov 6:30 - 7:30 p.m. \$95/\$105  
1551.201 BR

\* No habrá clases el 4 de jul, 22 de sep, 29 de sep, 31 de oct.

## POMPONES PARA PRINCIPIANTES

### Con Presentaciones

#### Edades 8 a 12

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

Los ju, 20 de jun - 21 de nov 7:30 - 8:30 p.m. 95/\$105  
1451.201 BR

\* No habrá clases el 4 de jul, 22 de sep, 29 de sep, 31 de oct.

Los vi, 21 de jun - 22 de nov 6:30 - 7:30 p.m. \$95/\$105  
1401.201 EP

\* No habrá clases el 5 de jul, 6 de sep, 13 de sep.



# BAILE

## BAILE LÍRICO

### Con Presentaciones

#### Edades 12 y mayores

El baile lírico es un tipo popular de baile contemporánea que fusiona los estilos modernos, el jazz y el 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 ju, 20 de jun - 21 de nov 8:30 - 9:30 p.m. \$95/\$105  
1391.201 BR

\* No habrá clases el 4 de jul, 22 de ago, el 29 de ago, 31 de oct

Los lu, 17 de jun - 18 de nov 6:30 - 7:30 p.m. \$95/\$105  
1301.202 EP

## HIP HOP

### Con Presentaciones

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

## Nivel Principiante

### Edades 7 - 10

Los mi, 19 de jun - 20 de nov 5:30 - 6:30 p.m. \$95/\$105  
1251.201 BR

\*No habrá clases el 3 de jul, 21 de ago, 28 de ago.

Los ju, 20 de jun - 21 de nov 5:30 - 6:30 p.m. \$95/\$105  
1201.201 EP

\* No habrá clases el 4 de jul, 5 de sep, 12 de sep.

## NIVEL INTERMEDIO

### Edades 11 - 16

Los ju, 20 de jun - 21 de nov 6:30 - 7:30 p.m. \$95/\$105  
1211.201 EP

\* No habrá clases el 4 de jul, 5 de sep, 12 de sep.

Los mi, 19 de jun - 20 de nov 6:30 - 7:30 p.m. \$95/\$105  
1261.201 BR

\*No habrá clases el 3 de jul, 21 de ago, 28 de ago.

## NIVEL AVANZADO

### SOLO POR INVITACIÓN DE PARTE DEL INSTRUCTOR

Los mi, 19 de jun - 20 de nov 7:30 - 8:30 p.m. \$95/\$105  
1291.201 BR

\*No habrá clases el 3 de jul, 21 de ago, 28 de ago.

## FUNDAMENTOS DEL BALLET

### Sin Presentaciones

#### Edad 3

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

Los ma, 18 de jun - 19 de nov 4:30 - 5 p.m. \$70/\$80  
1651.201 BR

\*No habrá clases el 2 de jul, 20 de ago, 27 de ago.

## FUNDAMENTOS DEL BALLET

### Con Presentaciones

#### Edad 4

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

Los ma, 18 de jun - 19 de nov 5 - 5:30 p.m. \$82/\$92  
1651.202 BR

\*No habrá clases el 2 de jul, 20 de ago, 27 de ago.

## PRESENTACIÓN AL BALLET

### Con Presentaciones

#### Edades 5 - 6

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

Los ma, 18 de jun - 19 de nov 5:30 - 6:15 p.m. \$91/\$101  
1661.201 BR

\*No habrá clases el 2 de jul, 20 de ago, 27 de ago

## BALLET INTERMEDIO

### Edades 7 - 8

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

Los ma, 18 de jun - 19 de nov 6:15 - 7:15 p.m. \$95/\$105  
1671.201 BR

\*No habrá clases el 2 de jul, 20 de ago, 27 de ago

Los lu, 17 de jun - 18 de nov 5:30 - 6:30 p.m. \$95/\$105  
1671.201 EP

\*No habrá clases el 1 de jul, 19 de ago, 28 de ago



# ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

## ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y BIENESTAR

### CLASES GRUPALES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO QUE NO REQUIEREN INSCRIPCIÓN PREVIA

#### EAGLE POINTE Y BISON RIDGE

Las clases Grupales de Acondicionamiento Físico que no requieren inscripción previa se incluyen con la membresía de un centro recreativo o con una tarjeta de perforación. Los participantes deben tener 16 años de edad o mayores para 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 Silver Sneakers no requieren membresía de Silver Sneakers para poder asistir. La información más actualizada acerca de las clases se puede encontrar en línea en [c3gov.com/fitness](http://c3gov.com/fitness).

#### AQUA FITNESS

Las clases de Aqua Fitness se llevan a cabo en la alberca de Bison Ridge y de Eagle Point. 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 músculo y fortaleza, así como para aumentar su resistencia cardiovascular.

#### CARDIO + ENTRENAMIENTO MUSCULAR DE INTERVALOS

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

#### SILVER SNEAKERS

Diseñada para Adultos Activos mayores, pero abierto para todos, ofrecemos una variedad de clases en ambos centros, incluyendo Silver Sneakers Classic, Silver Sneakers Circuit o Silver Sneakers Boom.

#### 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.

\*Todos los horarios de clases, los títulos y las descripciones se pueden encontrar en [c3gov.com/fitness](http://c3gov.com/fitness)\*

## SERVICIOS DE ENTRENAMIENTO PERSONAL

### EAGLE POINTE Y BISON RIDGE

#### 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: 3, 6 y 10 sesiones. 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 [aeasterday@c3gov.com](mailto:aeasterday@c3gov.com).

### ORIENTACIÓN DEL EQUIPO DE EJERCICIOS

#### 14 años y mayores

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

### EVALUACIONES DE CONDICIÓN FÍSICA

#### 14 años y mayores

Las evaluaciones incluyen el índice de masa corporal (IMC), la presión arterial, la grasa corporal, la fortaleza, la resistencia y la flexibilidad. Se incluye consulta y análisis de resultados. Para programar una cita, llame al 303-286-6835.

## PROGRAMAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y DE BIENESTAR

### TRX + PESAS RUSAS

#### Edades 16 años y mayores

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

Los mi, 5 de jun – 10 de jul

6:45 – 7:45 p.m.

\$70/\$75

3151.201

BR



# ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

## ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PRENATAL

### Edades 16 años y mayores

Manténgase activa, en forma y fuerte durante su embarazo con este curso de acondicionamiento físico de 4 semanas de duración. Impartido por un entrenador personal certificado con certificación en atletismo durante el embarazo y el posparto.

Los mi, 5 de jun – 26 de jun 10 – 11 a.m. \$40/\$45  
3152.201 BR

## DAMAS Y PESAS

### Edades 16 años y mayores

Damas y pesas utiliza pesas de mancuernas, barras, bandas, steps y mucho más. Esta clase es perfecta para las mujeres que desean aprender las formas adecuadas del entrenamiento con pesas. Usted podrá aumentar su fortaleza muscular y su resistencia.

Los sa, 8 de jun – 29 de jun 9 – 10 a.m. \$45/\$55  
3161.201 BR

Los sa, 13 de jul – 3 de ago 9 – 10 a.m. \$45/\$55  
3162.201 BR

## DAMAS Y PESAS NIVEL AVANZADO

### Edades 16 años de edad y mayores

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

Los lu, 3 de jun – 24 de jun 6:45 – 7:45 p.m. \$35/\$40  
3171.201 BR

Los lu, 8 de jul – 29 de jul 6:45 – 7:45 p.m. \$35/\$40  
3173.201 BR

## CAMPAMENTO RELÁMPAGO DE ENTRENAMIENTO CORPORAL

### 16 años y mayores

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

Los lu / mi, 15 de abr – 22 de mayo 5:30 – 6:30 p.m. \$120/\$125  
3452.201 BR

\* La política al aire libre sigue la misma política de la alberca para el tiempo / clima.

## RETO DE VERANO HIIT THE DECK

### 16 años y mayores

¡Únase a nuestro desafío de ejercicio, y logre sus metas de acondicionamiento físico! La clase será dirigida por un entrenador personal certificado que le ayudará a cumplir con sus metas de acondicionamiento, de fortaleza, de crecimiento muscular y de pérdida de peso. ¡Se llevarán a cabo sesiones de entrenamiento dos veces por semana en la terraza al aire libre de Bison Ridge para poder disfrutar del clima de verano! No habrá clase el 4 de julio.

Los ma / ju, 10 de jun – 18 de jul 9 – 10 a.m. \$120/125  
3453.201 BR

\* La política al aire libre sigue la misma política de la alberca para el tiempo / clima.

## YOGA PAZ Y RESTAURACIÓN

### 16 años y mayores

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

Los ju, 6 de jun – 27 de jun 7 – 8 p.m. \$40/45 3351.201 BR

Los ju, 11 de jul – 1 de ago 7 – 8 p.m. \$40/45 3352.201 BR

## TAEKWONDO

### 8 años y mayores

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

Los ma, 16 de abr – 21 de mayo 6:30 – 8 p.m. \$45/\$50  
3901.201 EP

Los ma / ju, 16 de abr – 23 de mayo 6:30 – 8 p.m. \$90/\$95  
3901.202 EP

Los ju, 18 de abr – 23 de mayo 6:30 – 8 p.m. \$45/\$50  
3901.203 EP

Los ma, 4 de jun – 16 de jul 6:30 – 8 p.m. \$45/\$50  
3902.201 EP

Los ma / ju, 4 de jun – 18 de jul 6:30 – 8 p.m. \$90/\$95  
3902.202 EP

Los ju, 6 de jun – 18 de jul 6:30 – 8 p.m. \$45/\$50  
3902.203 EP

\*No habrá clase la semana del 1 de julio





# GOLF

## RESERVE SU TEE TIME

- Por teléfono al llamar al 303-289-1500
- En línea en [BuffaloRunGolfCourse.com](http://BuffaloRunGolfCourse.com)
- En persona en at 15700 E. 112th Ave.

Inscríbase en línea en [BuffaloRunGolfCourse.com](http://BuffaloRunGolfCourse.com) para poder participar en nuestro eClub.

## UBICACIÓN

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

### Horario del campo de golf \*

Desde la salida del sol – puesta del sol

### Horario del campo de prácticas\*

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

\*Si el clima lo permite

## TARIFAS DE VERANO

### 10 de marzo – 3 de noviembre

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

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

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

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

De lunes–jueves \$7 \$13

De viernes–domingo (after 1 p.m.) \$7 \$13

### Otros Precios 9 Hoyos 18 Hoyos

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

Carrito de arrastre \$5 \$9

Renta estándar de club \$8 \$13

Pelotas para prácticas grandes \$4 small \$6 large

Los precios no incluyen los impuestos. Las chico grande Tee time se pueden hacer con siete días de anticipación. Para más información acerca de los precios especiales de crepúsculo, llame al 303-289-1500 ó bien visite [BuffaloRunGolfCourse.com](http://BuffaloRunGolfCourse.com).

## Programas Infantiles

### Edades 5 – 11

**Sesión 1** 3 de jun – 24 de jun

**Sesión 2** \*8 de jul – 5 de ago

\* No habrá instrucción el 22 de jul

## Campamento de Golf Infantil

Mimi Campamento de Golf Infantil para Principiantes (Edades 8 – 10 y de 11 – 13) El campamento de tres días de duración cubrirá todos los fundamentos del juego de golf, incluyendo, swing completo, juego corto, experiencias en el campo, bueno modales de golfista, y las normas. Se servirá el almuerzo todos los días. El golfista junior saldrá con un juego de golf mejorado, más confianza en su habilidad y un recuerdo garantizado a ser uno de los mejores momentos de su verano. Llame al 303-289-1500 para inscribirse.

**Sesión 1: 5 - 7 de junio** Edades 8 - 10  
9 a.m. - mediodía \$175 (El cupo es limitado)

**Sesión 2: 5 - 7 de junio** Edades 11 - 13  
1 - 4 p.m. \$175 (El cupo es limitado)

**Sesión 3: 19 - 21 de junio** Edades 8 - 10  
9 a.m. - mediodía \$175 (El cupo es limitado)

**Sesión 4: 19 - 21 de junio** Edades 11 - 13  
1 - 4 p.m. \$175 (El cupo es limitado)

## ¡BUFFALO RUN AHORA YA OFRECE UN PASE ANUAL!

Le encantarán los excelentes beneficios, tales como las tarifas verdes ilimitadas y tarifas reducidas de carrito de golf de \$10 más impuestos.

Visite [BuffaloRunGolfCourse.com](http://BuffaloRunGolfCourse.com) o bien llame al 303-289-1500 para obtener más información.



# GOLF

## Buffalo Run Men's Club (Club de Caballeros)

### No hay cambios

#### Divas del Golf

Ma 16 de abr	5:15 p.m.	Competencias de Equipos de 4
Ma 7 de mayo	5:15 p.m.	Competencias de Equipos de 4
Ma 28 de mayo	5:15 p.m.	Competencias de Equipos de 4
Ma 18 de jun	5:15 p.m.	Competencias de Equipos de 4

#### Golf y Cena

Sá 20 de abr	5 p.m.	Me encanta la década de los 70
Sá 4 de mayo	5 p.m.	Guerra de las Galaxias
Sá 25 de mayo	5 p.m.	Fiestón de Patio
Sá 15 de jun	5 p.m.	Noche de Cine

## Descubra el Golf

### Descubra el Golf: \$35 por sesión

Un gran programa de instrucción para golfistas de nivel principiante e intermedio. Este programa de instrucción de golf de un día permite a los golfistas enfocarse en su Juego Corto (Putting y Golpes Cortos) o en el Juego Largo (Swing Completo). Cada sesión incluye (4) vales para bolas de práctica y un regalito para llevar a casa. El cupo es limitado.

Do 14 de abr	3 - 4 p.m.	Juego Corto
Do 14 de abr	4:30 - 5:30 p.m.	Juego Largo
Do 28 de abr	3 - 4 p.m.	Juego Corto
Do 28 de abr	4:30 - 5:30 p.m.	Juego Largo
Do 5 de mayo	3 - 4 p.m.	Juego Corto
Do 5 de mayo	4:30 - 5:30 p.m.	Juego Largo
Do 19 de mayo	3 - 4 p.m.	Juego Corto
Do 19 de mayo	4:30 - 5:30 p.m.	Juego Largo

## Clases Particulares

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

Llame al 303-289-1500 para obtener más información.

## PGA HOPE en Buffalo Run: Programa de Golf de 6 Semanas Gratis

Buffalo Run en asociación con el programa PGA HOPE (Ayudando a Nuestros Patriotas en Todas Partes, siglas en inglés), brinda a los veteranos, jubilados y miembros del servicio activo la oportunidad de poder asistir a clínicas de golf GRATIS. Los veteranos pueden aprender el juego del golf en un divertido e interactivo programa de entrenamiento de 6 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.

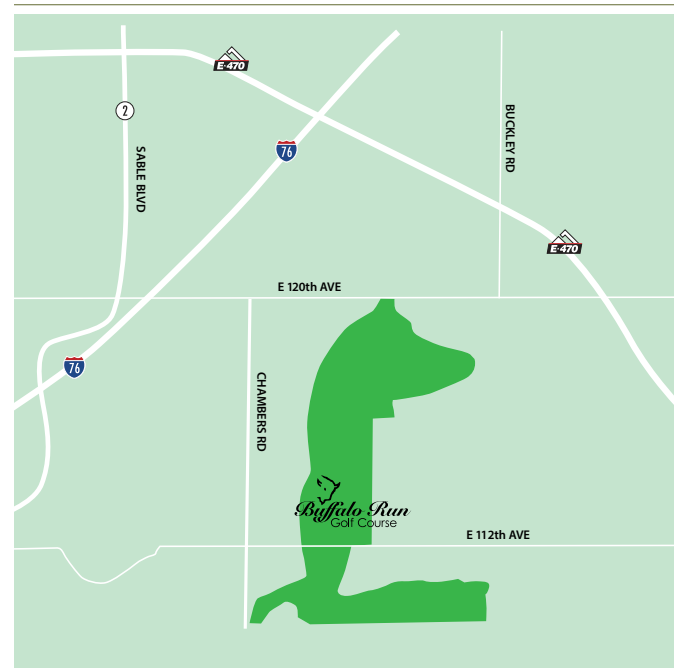
Los ju, 21 de mar - 25 de abr	3:30 - 5 p.m.
Los ju, 21 de mar - 25 de abr	5:30 - 7 p.m.
Los ju, 2 de mayo - 13 de jun	4 - 5:30 p.m.
Los ju, 2 de mayo - 13 de jun	6 - 7:30 p.m.
Los ju, 18 de jul - 22 de ago	4 - 5:30 p.m.
Los ju, 18 de jul - 22 de ago	6 - 7:30 p.m.

## Series de Personalización de Palos de Golf

Mizuno 4/14 do  
Fittings available from 10 a.m. - 2 p.m.

Taylormade Los do, 21 de abr y 19 de mayo  
Personalizaciones disponibles de 10 a.m. - 2 p.m.

Callaway Los do, 7 de abr y 5 de mayo  
Personalizaciones disponibles de 10 a.m. - 2 p.m.





# GIMNASIA

La inscripción para sesiones impartidas por padres de familia y de pre-gimnasia comienza el 2 de abril para Residentes, y el 4 de abril para No Residentes. A partir del 7 de mayo se aplicarán las tarifas de inscripción tardía y las tarifas de las clases aumentarán por \$10. Por favor inscribábase temprano para asegurar su cupo y para disfrutar las clases con precios de descuento.

## PRE-SCHOOL CLASSES

### IMPARTIDAS POR PADRES DE FAMILIA

#### Edades 2 – 4 con padres de familia

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

Los lu, 13 de mayo - 17 de jun	9 - 9:45 a.m.	\$27/\$37	2101.201	BR
Los lu, 13 de mayo - 17 de jun	10 - 10:45 a.m.	\$27/\$37	2101.202	BR
Los lu, 13 de mayo - 17 de jun	2 - 2:45 p.m.	\$27/\$37	2101.203	BR
Los mi, 15 de mayo - 19 de jun	9 - 9:45 a.m.	\$27/\$37	2101.204	BR
Los mi, 15 de mayo - 19 de jun	10 - 10:45 a.m.	\$27/\$37	2101.205	BR
Los vi, 17 de mayo - 21 de jun	9:30 - 10:15 a.m.	\$27/\$37	2101.206	BR
Los sáb, del 18 de mayo - 22 de jun	9 - 9:45 a.m.	\$27/\$37	2101.207	BR
Los lu, 8 de jul - 12 de ago	9 - 9:45 a.m.	\$27/\$37	2102.201	BR
Los lu, 8 de jul - 12 de ago	10 - 10:45 a.m.	\$27/\$37	2102.202	BR
Los lu, 8 de jul - 12 de ago	2 - 2:45 p.m.	\$27/\$37	2102.203	BR
Los mi, del 10 de jul - 14 de ago	9 - 9:45 a.m.	\$27/\$37	2102.204	BR
Los mi, 10 de jul - 14 de ago	10 - 10:45 a.m.	\$27/\$37	2102.205	BR
Los vi, del 12 de jul - 16 de ago	9:30 - 10:15 a.m.	\$27/\$37	2102.206	BR
Los sáb, 13 de jul - 17 de ago	9 - 9:45 a.m.	\$27/\$37	2102.207	BR

\*No hay clase 5/27

### PRE-GIMNASIA

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 motrices, la autoconfianza y las destrezas de escuchar.

#### Edades 4 – 5

Los lu, 13 de mayo - 17 de jun	11 - 11:45 a.m.	\$27/\$37	2201.201	BR
Los lu, 13 de mayo - 17 de jun	12 - 12:45 p.m.	\$27/\$37	2201.202	BR

Los lu, 13 de mayo - 17 de jun	3 - 3:45 p.m.	\$27/\$37	2201.203	BR
Los mi, 15 de mayo - 19 de jun	11 - 11:45 a.m.	\$27/\$37	2201.204	BR
Los vi, 17 de mayo - 21 de jun	10:30 - 11:15 a.m.	\$27/\$37	2201.205	BR
Los vi, 17 de mayo - 21 de jun	11:30 - 12:15 p.m.	\$27/\$37	2201.206	BR
Los sáb, 18 de mayo - 22 de jun	10 - 10:45 a.m.	\$27/\$37	2201.207	BR
Los sáb, 18 de mayo - 22 de jun	11 - 11:45 a.m.	\$27/\$37	2201.208	BR
Los lu, 8 de jul - 12 de ago	11 - 11:45 a.m.	\$27/\$37	2202.201	BR
Los lu, 8 de jul - 12 de ago	12 - 12:45 p.m.	\$27/\$37	2202.202	BR
Los lu, 8 de jul - 12 de ago	3 - 3:45 p.m.	\$27/\$37	2202.203	BR
Los mi, 10 de jul - 14 de ago	11 - 11:45 a.m.	\$27/\$37	2202.204	BR
Los vi, 12 de jul - 16 de ago	10:30 - 11:15 a.m.	\$27/\$37	2202.205	BR
Los vi, 12 de jul - 16 de ago	11:30 - 12:15 p.m.	\$27/\$37	2202.206	BR
Los sáb, 13 de jul - 17 de ago	10 - 10:45 a.m.	\$27/\$37	2202.207	BR
Los sáb, 13 de jul - 17 de ago	11 - 11:45 a.m.	\$27/\$37	2202.208	BR

\*No hay clase 5/27.

### GIMNASIA ADAPTIVA

#### Edades 4 – 17

El programa SOAR fue establecido para ser totalmente inclusivo y para poder brindar una opción recreativa a los niños con discapacidades neurológicas o físicas. SOAR, por sus siglas en inglés, significa Éxito y Oportunidad Logrado a través de Recreación. Este programa permite a los niños con discapacidades participar en el deporte de gimnasia. Se requiere de un IEP para poder inscribirse en esta clase. La inscripción para esta clase se llevará a cabo el 9 de abril a partir de las 2 p.m.

Por favor llame al 303-286-6814 para inscribirse.

Los sáb, 18 de mayo - 22 de jun	4 - 4:45 p.m.	\$27/\$37	2601.201	BR
Los sáb, 13 de jul - 17 de ago	4 - 4:45 p.m.	\$27/\$37	2602.201	BR

La inscripción temprana para la clase de nivel de principiantes, principiantes avanzados e intermedios comienza el 30 de abril para residentes, y el 2 de mayo para no residentes para la sesión 1, y finaliza el 6 de mayo. A partir del 7 de mayo, se acepta la inscripción tardía en caso de que haya cupo disponible en las clases, pero el costo de la clase aumentará por \$ 10 por clase. La inscripción temprana de la Sesión 2 abre el 25 de junio para residentes y el 27 de junio para no residentes, y finaliza el 1 de julio. A partir del 2 de julio, se acepta la inscripción tardía en caso de que haya cupo disponible en las clases, pero el costo de la clase aumentará por \$ 10 por clase. Por favor inscribábase temprano para asegurar su cupo y para poder disfrutar de las tarifas de clase con descuento.



# GYMNASIA

## 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, 13 de mayo - 17 de jun	4:30 - 5:30 p.m.	\$32/\$42	2301.201	BR
Los lu, 13 de mayo - 17 de jun	5:30 - 6:30 p.m.	\$32/\$42	2301.202	BR
Los lu, 13 de mayo - 17 de jun	7:30 - 8:30 p.m.	\$32/\$42	2301.203	BR
Los lu, 13 de mayo - 17 de jun	7:30 - 8:30 p.m.	\$32/\$42	2301.204	BR
Los mi, 15 de mayo - 19 de jun	4:30 - 5:30 p.m.	\$32/\$42	2301.205	BR
Los mi, 15 de mayo - 19 de jun	6:30 - 7:30 p.m.	\$32/\$42	2301.206	BR
Los mi, 15 de mayo - 19 de jun	7:30 - 8:30 p.m.	\$32/\$42	2301.207	BR
Los mi, 15 de mayo - 19 de jun	7:30 - 8:30 p.m.	\$32/\$42	2301.208	BR
Los sáb, del 18 de mayo - 22 de jun	1 - 2 p.m.	\$32/\$42	2301.209	BR
Los lu, 8 de jul - 12 de ago	4:30 - 5:30 p.m.	\$32/\$42	2302.201	BR
Los lu, 8 de jul - 12 de ago	5:30 - 6:30 p.m.	\$32/\$42	2302.202	BR
Los lu, 8 de jul - 12 de ago	7:30 - 8:30 p.m.	\$32/\$42	2302.203	BR
Los lu, 8 de jul - 12 de ago	7:30 - 8:30 p.m.	\$32/\$42	2302.204	BR
Los mi, 10 de jul - 14 de ago	4:30 - 5:30 p.m.	\$32/\$42	2302.205	BR
Los mi, 10 de jul - 14 de ago	6:30 - 7:30 p.m.	\$32/\$42	2302.206	BR
Los mi, 10 de jul - 14 de ago	7:30 - 8:30 p.m.	\$32/\$42	2302.207	BR
Los mi, 10 de jul - 14 de ago	7:30 - 8:30 p.m.	\$32/\$42	2302.208	BR
Los sáb, del 13 de jul - 17 de ago	1 - 2 p.m.	\$32/\$42	2302.209	BR

\*No hay clase 5/27.

## 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, 13 de mayo - 17 de jun	4:30 - 5:30 p.m.	\$32/\$42	2311.201	BR
Los lu, 13 de mayo - 17 de jun	6:30 - 7:30 p.m.	\$32/\$42	2311.202	BR
Los mi, 15 de mayo - 19 de jun	5:30 - 6:30 p.m.	\$32/\$42	2311.203	BR
Los sáb, 18 de mayo - 22 de jun	1 - 2 p.m.	\$32/\$42	2311.204	BR
Los sáb, 18 de mayo - 22 de jun	2 - 3 p.m.	\$32/\$42	2311.205	BR
Los lu, 8 de jul - 12 de ago	4:30 - 5:30 p.m.	\$32/\$42	2312.201	BR

Los lu, 8 de jul - 12 de ago	6:30 - 7:30 p.m.	\$32/\$42	2312.202	BR
Los mi, 10 de jul - 14 de ago	5:30 - 6:30 p.m.	\$32/\$42	2312.203	BR
Los sáb, 13 de jul - 17 de ago	1 - 2 p.m.	\$32/\$42	2312.204	BR
Los sáb, 13 de jul - 17 de ago	2 - 3 p.m.	\$32/\$42	2312.205	BR

\*No hay clase 5/27.

## GIMNASIA INTERMEDIA

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

### Edades 6 - 17

Los lu, 13 de mayo - 17 de jun	6 - 7:30 p.m.	\$40/\$50	2321.201	BR
Los mi, 15 de mayo - 19 de jun	6 - 7:30 p.m.	\$40/\$50	2321.202	BR
Los sáb, 18 de mayo - 22 de jun	2 - 3:30 p.m.	\$40/\$50	2321.203	BR
Los lu, 8 de jul - 12 de ago	6 - 7:30 p.m.	\$40/\$50	2322.201	BR
Los mi, 10 de jul - 14 de ago	6 - 7:30 p.m.	\$40/\$50	2322.202	BR
Los sáb, 13 de jul - 17 de ago	2 - 3:30 p.m.	\$40/\$50	2322.203	BR

\*No hay clase 5/27.

## PRE-EQUIPO

### Edades 6 - 17

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

Los ví, 17 de mayo - 21 de jun	5:30 - 7:30 p.m.	\$50/\$60	2441.201	BR
Los sáb, 18 de mayo - 22 de jun	2 - 4 p.m.	\$50/\$60	2441.202	BR
Los ví, 12 de jul - 16 de ago	5:30 - 7:30 p.m.	\$50/\$60	2442.201	BR
Los sáb, 13 de jul - 17 de ago	2 - 4 p.m.	\$50/\$60	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 ví, 17 de mayo - 21 de jun	4:30 - 5:30 p.m.	\$32/\$42	2351.201	BR
Los ví, 17 de mayo - 21 de jun	4:30 - 5:30 p.m.	\$32/\$42	2351.202	BR



Los vi, 12 de jul - 16 de ago 4:30 - 5:30 p.m. \$32/\$42 2352.201 BR

Los vi, 12 de jul - 16 de ago 4:30 - 5:30 p.m. \$32/\$42 2352.202 BR

## NIVEL AVANZADO PARA NIÑOS

**Solamente por invitación de parte del instructor. 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 mi, 15 de mayo - 19 de jun 7:30 - 9:30 p.m. \$47/\$57 2361.201 BR

Los vi, 17 de mayo - 21 de jun 5:30 - 7:30 p.m. \$47/\$57 2361.202 BR

Los mi, 10 de jul - 14 de ago 7:30 - 9:30 p.m. \$47/\$57 2362.201 BR

Los vi, 12 de jul - 16 de ago 5:30 - 7:30 p.m. \$47/\$57 2362.202 BR

## Los equipos CARA ofrecen la oportunidad de competir en gimnasia

La inscripción para todos los programas de nivel de equipo CARA comienza el 5 de diciembre para residentes y el 7 de diciembre para no residentes. Hay un cargo adicional de \$10 para inscribirse en las clases dentro de una semana de la fecha de inicio. Para poder disfrutar de las tarifas que se encuentran a continuación, inscribese lo más pronto posible.

## EQUIPO OBLIGATORIO CARA DE GIMNASIA PARA NIÑAS NIVEL 3 Y 4

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

### Edades 6 - 17

Los ma / ju, 2 de mayo - 30 de mayo 5 - 7 p.m. \$127/\$137 2401.201 BR

Los ma / ju, 4 de jun - 27 de jun 5 - 7 p.m. \$114/\$124 2402.201 BR

Los ma / ju, del 9 de jul - 30 de jul 5 - 7 p.m. \$101/\$112 2403.201 BR

Los ma / ju, 1 de ago - 15 de ago 5 - 7 p.m. \$88/\$98 2404.201 BR

## EQUIPO CARA DE GIMNASIA DE NIVELES OPCIONALES PARA NIÑAS

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

### Edades 6 - 17

Los ma / ju, 2 de mayo - 30 de mayo 7 - 9:30 p.m. \$141/\$151 2401.101 BR

Los ma / ju, 4 de jun - 27 de jun 7 - 9:30 p.m. \$126/\$136 2402.101 BR

Los ma / ju, 9 de jul - 30 de ju 7 - 9:30 p.m. \$112/\$122 2403.301 BR

Los ma / ju, 1 de ago - 15 de ago 7 - 9:30 p.m. \$96/\$106 2404.101 BR

## QUÉ VESTIR E INFORMACIÓN ACERCA DE LAS CLASES

### Ropa

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

### Clases particulares

Puedes sobresalir en el deporte de gimnasia por medio de clases particulares individuales impartidas por un entrenador de primera. Los días y los horarios de la clase se programan entre el estudiante y el instructor. Los participantes de todas las edades y niveles de habilidad pueden tomar las clases particulares. Para inscripciones en clases particulares, llame al 303-289-3789.

### Entrenador de Nivel de Equipo Competitivo

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

### Entrenador de Nivel de Clase

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



# ADAPTACIONES: S.O.A.R.

## OPORTUNIDADES ESPECIALES EN RECREACIÓN ADAPTIVA

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

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

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

Zvenn@c3gov.com 303-289-3761

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

pnisbet@c3gov.com 303-289-3674

## PROGRAMAS JUVENILES

Estos son programas ofrecidos por Servicios Juveniles que tendrán elementos adaptativos integrados en la clase.

### ARTE

**Edades 9 – 12**

Los participantes disfrutarán de la libertad de poder seguir su imaginación y creatividad dondequiera que los lleve. Existe la posibilidad de un proyecto de pintura, de dibujo o artístico.

Ma 28 de mayo	9 a.m. - mediodía	\$3/\$5	7511.201	EP
Sá 17 de ago	9 a.m. - mediodía	\$3/\$5	7511.202	EP

### HORA DE CUENTOS EN EL PARQUE

**Edades 3 – 5**

Sumérgete en un cuento en el parque y termina la mañana con una actividad temática que irá con el libro.

Ma 2 de jul	9 - 10 a.m.	\$3/\$5	7501.201	BR
-------------	-------------	---------	----------	----

## ENTRENAMIENTO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

**Edades 14+**

¿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.

## CLASES DE NATACIÓN EN EAGLE POINTE

**Edades 4 – 7 y de 8 – 14**

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

**Edades 4 – 7**

Los sáb, 8 de jun - 6 de jul 8 - 8:25 a.m. \$10/\$14 6701.201 EP

Los sáb, 13 de jul - 17 de ago 8 - 8:25 a.m. \$10/\$14 6702.201 EP

**Edades 8 – 14**

Los sáb, 8 de jun - 6 de jul 8:30 - 8:55 a.m. \$10/\$14 6701.202 EP

Los sáb, 13 de jul - 17 de ago 8:30 - 8:55 a.m. \$10/\$14 6702.202 EP

## GIMNASIA ADAPTATIVA

**Edades 4 – 17**

La Gimnasia Adaptativa es parte del programa SOAR (Oportunidades Especiales en Recreación Adaptativa) de Commerce City. Este programa permite a los niños con discapacidades participar en el deporte de gimnasia.

Los sáb, 18 de mayo - 22 de jun 4 - 4:45 p.m. \$27/\$37 2601.201 BR

Los sáb, 13 de jul - 17 de ago 4 - 4:45 p.m. \$27/\$37 2602.201 BR



# PARQUES Y SENDEROS

*Commerce City cuenta con 20 parques, 25 millas de senderos, más de 840 acres de espacio abierto y con 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.*

## **Henderson Hill Overlook & Buckley Trails**

Los Senderos Henderson Hill Overlook y Buckley están 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**

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**

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

## **Fernald Trail**

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

## **Second Creek Greenway Trail**

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 el 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 Centro Cívico en Prairie Parkway y Gateway Road en el 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

\*¿Conoce usted las Ordenanzas, Normas y Reglamentos de las Propiedades de Parques? Puede encontrarlas en [c3gov.com/ParkRules](http://c3gov.com/ParkRules).

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



# PARQUES Y SENDEROS

		SERVICIOS DE PARQUES DE COMMERCE CITY															
		Parque de patinetas	Chorros de agua	Futsal	Vóley	Baloncesto	Multiuso	Campo de soccer	Campo de fútbol	Campo de softball	Campo de béisbol	Área de juegos	Área de picnic	Parrilla para BBQ	Baños	Sitio techado	Disc Golf
PARQUES	<b>VETERANS MEMORIAL PARK</b> 6015 Forest Dr.											✓	✓	✓	✓	✓	
	<b>FAIRFAX PARK</b> 6850 Fairfax Dr.			✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	<b>MONACO PARK</b> 5790 Monaco St. <small>El parque permanecerá cerrado hasta nuevo aviso</small>				✓	✓						✓	✓	✓	✓	✓	
	<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.





## DEPORTES JUVENILES

### BÉISBOL JUVENIL

#### BÉISBOL INFANTIL (T-BALL)

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.

**Inscripciones: 4 de abr - 6 de mayo \$55/\$65 5001.201**

- Fecha de Inicio de las Prácticas: Semana del 20 de mayo
- Habrá un cargo \$10 por inscripciones tardías después de la fecha límite

#### BÉISBOL DE LANZAMIENTO POR ENTRENADOR (COACH PITCH)

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 lunes y los miércoles por la noche en Pioneer Park.

**Fecha Límite de Inscripción: 4 de abr - 6 de mayo \$60/\$70 5101.201**

- Fecha de Inicio: Semana del 20 de mayo
- Habrá un cargo \$10 por inscripciones tardías después de la fecha límite

#### BÉISBOL PARA PEQUEÑITOS (PEE WEE)

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.

**Inscripciones: 4 de abr - 6 de mayo \$65/\$75 5201.201**

- Fecha de Inicio de las Prácticas: Semana del 20 de mayo
- Habrá un cargo \$10 por inscripciones tardías después de la fecha límite

### 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.

**Inscripciones: 4 de abril - 6 de mayo \$70/\$80 5301.201**

- Fecha de Inicio de las Prácticas: Semana del 20 de mayo
- Habrá un cargo \$10 por inscripciones tardías después de la fecha límite

### 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 martes y viernes en Commerce City y en los pequeños pueblos circundantes (por ejemplo: Platteville, Hudson, Fredrick).

**Inscripción: 4 de abr - 6 de mayo \$75/\$85 5401.201**

- Fecha de Inicio de las Prácticas: Semana del 20 de mayo
- Habrá un cargo \$10 por inscripciones tardías después de la fecha límite

### DESAFÍO DE DESTREZAS DE COLORADO ROCKIES

6 - 13 años

El Desafío de Destrezas de Colorado Rockies es una competencia de béisbol que permite a los jóvenes exhibir sus talentos en correr las bases, en batear y en lanzar. Los puntajes se basarán en la velocidad, la distancia y la precisión. Los mejores anotadores de cada grupo de edad avanzarán a una competencia seccional. Los mejores anotadores de las competencias seccionales de cada grupo de edad avanzarán al campeonato estatal. No se aceptarán inscripciones una vez que haya comenzado la competencia.

- Costo de participación: GRATIS
- Las inscripciones se llevarán a cabo el día del evento. Por favor llegue 30 minutos antes de la hora de inicio para poder inscribirse.
- Fecha: June de 2024 POR DETERMINAR
- Ubicación: Pioneer o Fairfax Park en Commerce City
- Horas de Inicio: POR DETERMINAR

Para obtener más información, comuníquese con Matt Darby, coordinador de deportes juveniles en [mdarby@c3gov.com](mailto:mdarby@c3gov.com)



# DEPORTES JUVENILES

## 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. Las clínicas gratuitas cubrirán los temas de reglas, mecánica, técnicas, políticas y procedimientos. Llame a Matt Darby para fechas y horarios y para otra información al 303-289-3705 o envíe un correo electrónico a [mdarby@c3gov.com](mailto:mdarby@c3gov.com).

**INFORMACIÓN DEL TIEMPO (CLIMA) VISITE [TEAMSIDELINE.COM/COMMERCECITY](https://teamsideline.com/commercecity)**

**INSCRIPCIONES PARA DEPORTES JUVENILES Bison Ridge 303-286-6801 Eagle Pointe 303-289-3789 [c3gov.com/register](https://c3gov.com/register)**

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

### CAMPAMENTO DE DESARROLLO DE VOLEIBOL

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.

UBICACIÓN del Campamento: Bison Ridge Recreation Center

**Fecha Límite de Inscripción: 4 de abr - 5 de jul**  
**\$40/\$50** **5021.204**

**Fecha de inicio: 22 de jul - 2 de ago**

- Edades 9 - 11: 5:30 - 6:45 p.m. cada día
- Edades 12 - 14: 7 - 8:15 p.m. cada día

Habrà un cargo \$10 por inscripciones tardías después de la fecha límite

### Fútbol Americano de Bandera (Tochito) Juvenil de Otoño

**División I (Mixta)**  
**Kindergarten y 1 Grado**

Descubre la emoción de jugar deportes en esta sesión de presentación al fútbol americano de bandera o tochito. Podrás desarrollar destrezas y habilidades en la cancha a través de la instrucción y juegos de liga. Los participantes aprenden los fundamentos de correr, atrapar, pasar y defender en un ambiente divertido de juego. Las prácticas son una vez a la semana (a ser determinado por el entrenador) y un partido a la semana.

**Grados: K - 1**

**5101.301 \$50/\$60**

- Fecha de Inicio: Semana del 9 de sep
  - Fecha Límite de Inscripción: 23 de ago
- Habrà un cargo \$10 por inscripciones tardías después de la fecha límite

**División II (Mixta)**

**Grados 2 - 3**

Podrás aumentar tus destrezas y habilidades en la cancha a través de la instrucción y juegos de liga. Los participantes aprenden los fundamentos de correr, atrapar, pasar y defender en un ambiente divertido de juego. Las prácticas son una vez a la semana (a ser determinado por el entrenador) y un partido a la semana.

**5201.301 \$55/\$65**

- Fecha de Inicio: Semana del 9 de sep
  - Fecha Límite de Inscripción: 23 de ago
- Habrà un cargo \$10 por inscripciones tardías después de la fecha límite

**Nuestro objetivo es dar a los niños la oportunidad de participar en deportes juveniles y garantizar una experiencia positiva y una cantidad equitativa de tiempo de juego. Visite [teamsideline.com/commercecity](https://teamsideline.com/commercecity) para obtener más información.**

**Visite [c3gov.com/Sports](https://c3gov.com/Sports) para registrarse y obtener más información sobre nuestros programas deportivos.**

### Conviértete en oficial de deportes o entrenador

Siempre estamos buscando árbitros y entrenadores para ayudar a apoyar nuestros programas deportivos juveniles. Brindamos clases y entrenamientos para garantizar que cada niño que participa en un programa deportivo se divierta, muestre progreso en el deporte y quiera volver a jugar. Llame a Matt Darby, Coordinador de Deportes Juveniles al 303-289-3705 para obtener más información.

Más información en [c3gov.com/Sports](https://c3gov.com/Sports)

Aplica aquí:





## LOCAL YOUTH SPORTS PROVIDERS

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

### Commerce City Youth Athletics (CCYA)

- Raiders Tackle Football (Fall)
  - Daniel Montez - 303.406.3095 or cc\_raider@msn.com
- Lady Raiders Cheerleading Squad (Fall)
  - Sonia Montez - 303.523.2281 or ccyacheer@hotmail.com
- Girls' Softball (Spring)
  - Denise Kaza - 720.434.6559 or dcd204@msn.com

### Adams City Wrestling Club

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

### Bison Lacrosse Club (Spring/Summer/Fall)

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

### Ravens Youth Football Organization - Pop Warner (Fall)

ravensyouthfootball.com  
 Andrew Leschnik - 720-940-1941  
 andrewleschnik@gmail.com

### Programas Deportivos Skyhawks de 2024

Skyhawks ofrece un entorno seguro, divertido y no competitivo para enseñar deportes a niños de 4 - 14 años. Estos programas están diseñados para poder brindarle a cada niño una presentación positiva a los deportes y garantizar que salgan con una sonrisa en el rostro y que quieran aprender más. Su personal experto y paciente utiliza una variedad de juegos y actividades para darle a cada atleta una visión general del deporte mientras construyen valiosas destrezas. Desde 1979, Skyhawks ha enseñado a más de dos millones de niños y niñas destrezas para la vida a través de deportes, tales como el trabajo en equipo, el respeto y la deportividad.

Para cualquier pregunta o para inscribirse en cualquiera de los campamentos a continuación, por favor visite [skyhawks.fun](http://skyhawks.fun) \ [commercecity](http://commercecity), o bien llame al 303-222-8039

### Campamento de Fútbol

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

**Edades: 6 - 12**

**Ubicación: Fronterra Park 5901.201 \$175**

- Horarios de campamento: 9 a.m. al mediodía
- Fechas del Campamento: 3 - 7 de jun

Fecha Límite de Inscripción: 13 de mayo

Habrà un cargo \$15 por inscripciones tardías después de la fecha límite

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

El programa de 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.

**Edades: 6 - 12**

**Ubicación: Fronterra Park 5901.204 \$175**

- Horarios de campamento: 9 a.m. al mediodía
- Fechas del Campamento: 24 - 28 de jun

Fecha Límite de Inscripción: 10 de junio

Habrà un cargo \$15 por inscripciones tardías después de la fecha límite



# DEPORTES JUVENILES

## Campamento de Voleibol

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 de partidos informales diarios.

**Edades: 8 - 14**

**Ubicación: River Run Park**                      **5901.206**    **\$175**

- Horarios de campamento: 9 a.m. al mediodía
  - Fechas del Campamento: 22 - 26 de jul
- Fecha Límite de Inscripción: 8 de julio  
Habrá un cargo \$15 por inscripciones tardías después de la fecha límite

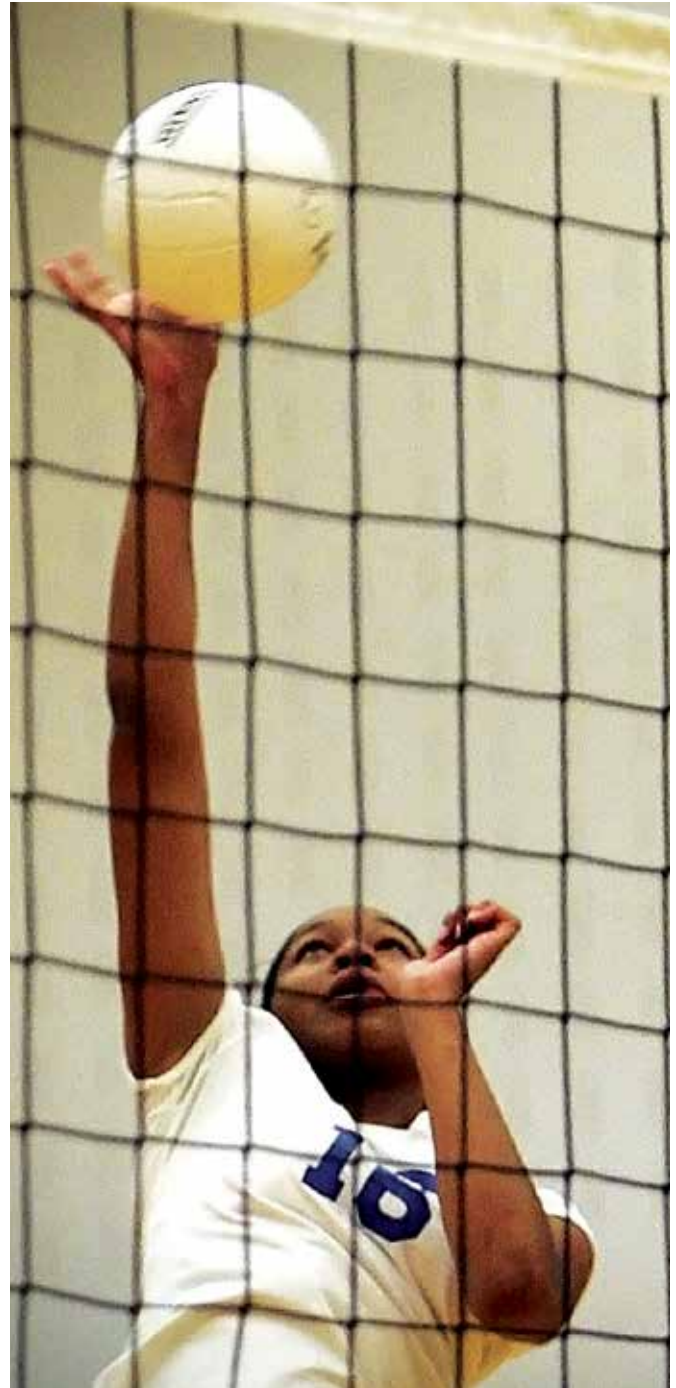
## Campamento Skyhawk Game ON!

**¡Enseñanza de Destrezas de la Vida a través del Deporte!**

**Edades: 8 - 14**

**Ubicación: River Run Park**                      **5901.207**    **\$175**

- Horarios de campamento: 9am a mediodía
  - Fechas del Campamento: 29 de jul - 2 de ago
- Fecha Límite de Inscripción: Por determinar  
Habrá un cargo \$15 por inscripciones tardías después de la fecha límite



## LÍNEA DE INFORMACIÓN METEOROLÓGICA

Llame al 303-289-3757 después de las 5 p.m. o visite [teamsideline.com/commercecity](https://teamsideline.com/commercecity)



## LIGA DE DEPORTES PARA ADULTOS

Reúna a su equipo y envíe un representante a la reunión organizacional de la liga correspondiente. Los nuevos equipos deben pagar las tarifas de la liga antes de la reunión de la liga en Commerce City Recreation Center. Llame al 303-289-3706 para obtener más información. Edades 16 y mayores.

DEPORTE DE LIGA	INFO. DISPONIBLE	COMIENZO DE LIGA	FINALIZACIÓN DE LIGA
<b>Softbol de Verano</b>	Marzo	Mayo	Julio
<b>Voleibol de Verano al Aire Libre</b>	Abril	Junio	Agosto
<b>Softbol de Otoño</b>	Julio	Agosto	Octubre
<b>Futsal de Otoño</b>	Julio	Agosto	Octubre

### Lista de Jugadores Individuales

¿Le interesa practicar un deporte, pero no tiene equipo? Apúntese en la lista de jugadores individuales; cada equipo 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. al mediodía
- Los domingos, 8:30 a.m. al mediodía

### 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 17 de abril a las 6:00 p.m. Los partidos se jugarán en Pioneer Park. Llame al 303-289-3706 para obtener información.

- La Liga Mixta de los miércoles comienza el 1 de mayo
- \$675 / \$700 (10 Partidos)

### Liga de Softball de Verano - Hombres

Únase a la diversión de noches de softbol 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 17 de abril a las 6:00 p.m. Los partidos se jugarán en Pioneer Park. Llame al 303-289-3706 para obtener información.

- La Liga E-Rec de los martes comienza el 30 de abril
- La Liga Industrial de los jueves comienza el 2 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, la 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 19 de julio, en el Centro Recreativo Eagle Pointe. Los partidos se jugarán en Pioneer Park.

- Los miércoles por la noche del 7 de ago al 9 de oct
- 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 softbol 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 19 de julio, en Eagle Pointe Recreation Center. Los partidos se jugarán en Pioneer Park.

- Los martes por la noche del 6 de ago - 8 de oct
- E-Rec Masculina \$67/\$700 (10 Partidos)
- Los jueves por la noche, del 8 de ago - 10 de oct
- E-Rec Industrial \$675/\$700 (10 Partidos)

### Liga de Futsal de Otoño - Hombres

Presentamos una nueva y emocionante liga deportiva para adultos en Commerce City. Reúna un equipo y diviértase al jugar una versión más pequeña del fútbol al aire libre que se disfruta en todo el mundo. Los partidos comienzan en agosto y siguen hasta octubre. Un representante del equipo debe asistir a la reunión de la liga a las 6 p.m. el lunes 22 de julio en Eagle Pointe Recreation Center. Los partidos se jugarán en Fairfax Park.

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



# CENTROS DEPORTIVOS

## Jaulas de bateo

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

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

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

### Tarifas: \$1.75 por 15 lanzamientos

- \$20 – tarjeta de perforación sirve como 15 fichas
- \$25 por media hora (un puesto)
- \$40 por hora (un puesto)

### Horario de Primavera, del 6 de abr – 25 de mayo

- De lunes – viernes, 4 – 8 p.m.
- De sábado – domingo, mediodía – 5 p.m.

### Horario de Verano, del 26 de mayo – 3 de ago

- De lunes – viernes, 3 – 8:30 p.m.
- De sábado – domingo, Mediodía – 8 p.m.

### Horario de Otoño, del 4 de ago – 8 de oct

- De lunes – viernes, 4 – 8 p.m.
- De sábado – domingo, Mediodía – 5 p.m.

Las jaulas de bateo están abiertas si el clima lo permite: la temperatura debe estar a 45 grados o más y el suelo debe estar seco.

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

### Pioneer Park, 5902 Holly St.

Cuatro campos multiusos de béisbol / softbol con luces (campos de juego con prácticas limitadas) (jaulas de bateo disponibles en el sitio)

### Fairfax Park, 6850 Fairfax St.

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

### Municipal Services Center, 8602 Rosemary St.

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

### Fronterra Park, 10020 Joplin St.

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

### River Run Park, 11515 Oswego St.

Dos campos multiusos de fútbol americano / fútbol (campos de práctica)

### Monaco Park, 5790 Monaco St.

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

### Turnberry Park, 10725 Wheeling St.

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

### Villages East Park, 11698 Chambers Rd.

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





# SERVICIOS JUVENILES

## PROGRAMAS PARA NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR

### DISCOVERY KIDS (DESCUBRIMIENTO INFANTIL)

**Edades 3 - 5**

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

De ma - ju, 7 de mayo - 23 de mayo 2 - 4 p.m. \$120/\$160 7155.101 BR

De ma - ju, 4 de jun - 27 de jun 2 - 4 p.m. \$120/\$160 7151.201 BR

De ma - ju, 9 de jul - 1 de ago 2 - 4 p.m. \$120/\$160 7152.201 BR

### ACRECENTAMIENTO PARA PADRE DE FAMILIA / NIÑO

**Vamos a Volar**

**Edades 2 - 4 con un adulto (el precio es por niño)**

Acompáñenos en el Refugio Nacional de Vida Silvestre

**Rocky Mountain Arsenal** para hacer artesanías, emprender caminatas por la naturaleza y para divertidas experiencias de campo.

Los mar, 4 de jun - 18 de jun 10 - 11 a.m. \$22/\$28 7101.201

### PARQUE PALOOZA

**Edades 2 - 4 con un adulto (el precio es por niño)**

Acompáñenos en un parque diferente cada semana para disfrutar de arte, de juegos al aire libre y de mucha diversión.

Los mar, 9 de jul - 23 de jul 10 - 11 a.m. \$22/\$28 7102.201\*

\* 9 de jul - Pioneer Park • 16 de jul - Veteran's Memorial Park • 23 de jul - Fairfax Park

### ACRECENTAMIENTO PARA NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR

**KIDS' CORNER (RINCÓN INFANTIL)**

**Edades 3 - 5**

Kids' Corner permite a los estudiantes ser creativos y poner en práctica sus dones, talentos y aficiones naturales. Los estudiantes harán diferentes actividades prácticas y artesanía. Esta clase le brinda algo distinto a cada niño en edad preescolar.

Los mi, 5 de jun - 19 de jun 10 - 11 a.m. \$16/\$22 7111.201 EP

Los mi, 11 de jul - 25 de jul 10 - 11 a.m. \$16/\$22 7112.201 EP

### AMAZING TOTS (ASOMBROSOS PEQUEÑITOS)

**Edades 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, 13 de jun - 27 de jun 2 - 2:30 p.m. \$52/\$56 7162.202 BR

Los ju, 11 de jul - 25 de jul 2 - 2:30 p.m. \$52/\$56 7163.202 BR

Los, 8 de ago - 29 de ago \* 2 - 2:30 p.m. \$52/\$56 7164.202 BR

\* No habrá clases el 15 de ago

### AMAZING ATHLETES (ASOMBROSOS ATLETAS)

**Edades 3 - 7**

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, 13 de jun - 27 de jun 1 - 1:45 p.m. \$52/\$56 7162.201 BR

Los ju, 11 de jul - 25 de jul 1 - 1:45 p.m. \$52/\$56 7163.201 BR

Los ju, 8 de ago - 29 de ago \* 1 - 1:45 p.m. \$52/\$56 7164.201 BR

\* No habrá clases el 15 de ago

## PROGRAMAS FAMILIARES

### DIVERSIÓN FAMILIAR EN EL PARQUE

**Edades 6+ con / adulto**

¡Reúna a su familia y diríjase al parque de su vecindario para disfrutar de la diversión, de bocadillos y de poder ganar premios!

LOS MI	11 - 4 p.m.	GRATIS
29 de mayo	River Run Park	Boliche Humano
5 de jun	Veterans Memorial Park	Pista Inflable de Obstáculos
19 de jun	Fronterra Park	Pelotas Hámster
10 de jul	Pioneer Park	Carrera de Cuerda Elástica
24 de jul	Turnberry Park	Muro de Velcro
7 de ago	Fairfax Park	Muro de Escalada de Roca

### DÍAS NACIONALES

**Todas las Edades**

¡Reúnase con amigos y familiares para celebrar los días nacionales! El personal distribuirá artículos gratuitos relacionados con cada día nacional.

4 - 6:00 p.m. GRATIS

Mi 15 de mayo Día Nacional de Familias Fronterra Park



# SERVICIOS JUVENILES

Vi 7 de jun	Día Nacional de las Donas	Turnberry Park
Ju 27 de jun	Día Nacional de Gafas de Sol	Pioneer Park
Do 21 de jul	Día Nacional del Helado	Veteran's Memorial Park

## \*\* NUEVO – A TODA MÁQUINA

### Todas las edades

Acompáñenos en este evento gratuito para todas las edades para disfrutar de vehículos en todas sus formas y tamaños. Desde carros patrulla hasta quitanieves, a su familia le encantará jugar, trepar y tocar los distintos tipos de vehículos.

Sá 21 de sep	10 a.m. - 1 p.m.	Gratis
--------------	------------------	--------

Dicks Sporting Goods Park - Lote H

## \*\* NUEVO – DESAYUNO DE PANQUEQUES DEL DÍA DE LOS ABUELOS

### Edades 2 y mayores

Los abuelos y los nietos son una perfecta combinación tal como los panqueques y el jarabe. Acompáñenos en Bison Ridge para celebrar el Día de los Abuelos con un delicioso desayuno de panqueques y algunas divertidas artesanías, juegos de patio y castillos inflables. Podrán crear muy buenos recuerdos y pasar tiempo de calidad junto con todos los "Abuelos" especiales que tanto aman.

Sá 7 de sep	9 - 11 a.m.	*\$12/\$14	7071.301	BR
-------------	-------------	------------	----------	----

\* Por favor inscriba a todos los participantes – los niños de 2 años o menores entran gratis

## PROGRAMAS DE SERVICIOS JUVENILES

## \*\* NUEVO – NOCHE DE DIVERSIÓN JUVENIL (TEEN NIGHT IN)

### Edades 11 - 17

¡Todos los adolescentes están cordialmente invitados! ¡Sé parte de una fiesta en tu centro recreativo local con música, comida, juegos y torneos divertidos con la oportunidad de ganar increíbles premios!

Los ju de 5 - 8 p.m. GRATIS		
13 de jun	Eagle Pointe	Torneo de Billares
27 de jun	Bison Ridge	Torneo de Mario Kart
11 de jul	Eagle Pointe	Torneo de Ping Pong
25 de jul	Bison Ridge	Torneo de 2k Basketball (eSports)
1 de ago	Eagle Pointe	Torneo de Smash Bros
8 de ago	Bison Ridge	Torneo de Ping Pong

## COMISIÓN JUVENIL

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

¿Quieres participar? ¡Ya estamos aceptando solicitudes para el año escolar 2024/2025! Solicita en línea hoy mismo en [c3gov.com/youth](https://c3gov.com/youth). Por favor llama al 303-289-3659 con cualquier pregunta.

## RECREACIÓN AL AIRE LIBRE

### PROGRAMAS DE VERANO DE RECREACIÓN AL AIRE LIBRE

Nuestros Programas de Verano de Recreación al Aire Libre ofrecen actividades semanales 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. Los participantes deberán traer un almuerzo, una botella de agua, un bocadillo, \* traje de baño y \* toalla (\* para algunos campamentos.)

### BÚSQUEDA DE AVENTURA EXTREMA

#### Edades 11 - 16

¡Sé parte de una gran aventura llena de acción! Embárcate en aventuras escénicas, pon a prueba tus límites en una pista de cuerda desafiante y conquista tus miedos a las escaladas, mientras que también disfrutas de actividades de remo a pie en el lago.

De lu - ju, 3 de jun - 6 de jun	9 a.m. - 4 p.m.	\$145/\$165	7661.201	BR
---------------------------------	-----------------	-------------	----------	----

### ODISEA AL AIRE LIBRE: EMOCIONANTES AVENTURAS PARA LOS JÓVENES

#### Edades 11 - 16

Sé parte de una épica aventura de senderismo a hermosas cascadas, enfrenta la emoción del rafting río abajo, y monta a caballo a lo largo de pintorescos senderos.

De lu - ju, 10 de jun - 13 de jun	9 a.m. - 4 p.m.	\$145 - \$165	7661.202	BR
-----------------------------------	-----------------	---------------	----------	----





## VIAJE DE ACAMPADA

**Edades 11 – 16**

Este viaje de acampada de dos días es una oportunidad para forjar nuevas amistades y participar en emocionantes actividades al aire libre tales como remo a pie, ciclismo de montaña y senderismo. El día termina con una fogata para tostar bombones.

De mi - ju, 19 de jun- 20 de jun 9 a.m. - 4 p.m. \$100/\$125 7662.201 BR

## EQUIPO DE AVENTURA DE MONTAÑA

**Edades 13 – 17 años**

Una aventura inolvidable de 3 noches donde los participantes se entregarán a la exploración al aire libre. ¡Participa en caminatas por senderos, emocionantes, ciclismo de montaña, y en refrescantes actividades acuáticas, todo mientras estableces nuevas amistades en el transcurso! Llevar a los participantes a BR a las 8:30 a.m. el lunes 24 de junio, y pasar por ellos en BR el jueves 27 de junio a las 3:30 p.m. El transporte, las comidas y el alojamiento ya está incluido.

De lu - ju, 24 de jun - 27 de jun \$150/\$200 7663.201 BR

## NAVEGACIÓN Y MOCHILEO

**Edades 11 – 16**

Sé parte de un emocionante viaje al aire libre mientras combinamos experiencia práctica de senderismo a través de diversos terrenos, y después pasamos la noche en la mera cima, en una cabaña. Pasa el primer día aprendiendo la navegación y después dedica los próximos dos días al senderismo.

De lu - ju, 8 de jul- 10 de jul 9 a.m. - 4 p.m. \$145/\$165 7664.201 BR

## EL BORDE DE LA NATURALEZA

**Edades 11 – 16**

En esta aventura, podrás disfrutar la combinación inolvidable de una caminata hacia un lago glaciar, y de participar en el aprendizaje de exploración al aire libre mientras bajas en cuerdas rocas ásperas hacia el refrescante placer de nadar y la serenidad del remo a pie.

De lu - ju, 22 de jul- 25 de jul 9 a.m. - 4 p.m. \$145/\$165 7665.201 BR

## CICLISMO DE MONTANA Y PESCA CON MOSCA ARTIFICIAL

**Edades 11 – 16**

Disfruta de la emoción del ciclismo de montaña cuesta abajo en una hermosa montaña de esquí. Los principiantes recibirán lecciones completas de parte de instructores experimentados y aprenderán técnicas de cómo tomar curvas, cómo frenar y cómo navegar por obstáculos. ¡Pasea por encantadores bosques, cruza puentes resistentes y explora diversos senderos mientras ganas confianza! ¡Los participantes aprenderán cómo pescar con mosca artificial!

De lu - ju, 29 de jul - 1 de ago 9 a.m. - 4 p.m. \$145/\$165 7665.202 BR

## PASEO A CABALLO EN CHERRY CREEK

**Edades 8 – 13**

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

Lu 1 de jul 9 a.m. - 3 p.m. \$50/\$60 7401.201 EP

## PASEO A CABALLO EN ESTES PARK

**Edades 8 – 13**

¡Pasea por las montañas y contempla las hermosas cúspides! ¡Esta es otra gran oportunidad de poder explorar la naturaleza mientras disfrutas del aire libre y haces nuevas amistades! El transporte desde Eagle Pointe ya está incluido.

Sá 10 de ago 9 a.m. - 4 p.m. \$50/\$60 7401.202 EP

## CAMPAMENTOS DE VERANO

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.

### Paquetes de Inscripción

Todos los niños que asisten al campamento deben completar un paquete de inscripción antes de poder inscribirse. Los paquetes de inscripción se pueden descargar en [www.c3gov.com/camp](http://www.c3gov.com/camp) a partir del 5 de enero de 2024 o puede pasar por uno de nuestros Centros Recreativos.

### Inscripciones para los Campamentos

Hay dos formas para inscribirse para los campamentos. Pase por un paquete en persona en cualquiera de los centros recreativos o bien descárguelo en línea en [c3gov.com/Camp](http://c3gov.com/Camp) y devuélvalo por correo electrónica a [youthservices@c3gov.com](mailto:youthservices@c3gov.com). Comenzaremos a recolectar paquetes por correo electrónico y en persona para los residentes de la ciudad el 13 de febrero a las 5 p. m. y para los no residentes el 14 de febrero a las 5 p. m. Los paquetes deben estar completos al ser presentados.

Las inscripciones se procesan según el orden de ser recibidas. Se recomienda la inscripción temprana.

### FECHAS IMPORTANTES

**Inscripciones para Residentes**      **Inscripciones para No Residentes**

Martes 8 de mayo, 6 p.m.      Martes 8 de mayo, 6 p.m.

en persona o por correo electrónico

## Adventure Trek (Con licencia) en Eagle Pointe Recreation Center

**Edades 11 – 15**

Este campamento basado en excursiones ofrece una nueva aventura todos los días. Los jovencitos viajarán fuera del sitio para realizar caminatas,



# SERVICIOS JUVENILES

recorridos por museos, por parques de atracciones y actividades acuáticas. Pasar y llevar a los participantes en Eagle Pointe Recreation Center.

Del lu - ju, 3 de jun - 2 de ago	\$145/\$170 por semana	7 a.m. - 6 p.m.
3 de jun - 7 de jun	Slick City	
10 de jun - 14 de jun	Remo a píe	
17 de jun - 21 de jun	Cheyenne Mountain	
24 de jun - 28 de jun	Rafting en aguas bravas	
1 de jul - 3 de jul *	Waterworld	
8 jul - 12 de jul	Paseos a caballo	
15 jul - 19 de jul	Treehouse Adventure Park	
Del 22 jul - 26 de jul	Elitch Gardens	
29 de jul - 2 de ago	Aurora Reservoir	

\* No habrá campamento el 4 de julio. El precio se prorratea para esa semana.

\*\* Excursiones sujetas a cambios

Por favor visite [c3gov.com/camp](http://c3gov.com/camp) para obtener las descripciones completas de los programas.

## CAMPAMENTOS DE PROFESIONES

### Las Socorristas

Edades 14 - 18

3 - 5 de junio 9 a.m.-1 p.m. \$35/\$40 7672.201 BR

### Certificación CPR Opcional para Socorristas

Edades 14 - 18

6 de junio 9-1 p.m. \$10/\$15 7672.202 BR

### Campamento de Pequeños Policías

Edades 9 - 11

25 - 27 de junio 8 a.m. - Mediodía \$30/\$40 7673.201 BR

### \*Campamento de Policía

Edades 11 - 15

15 - 18 de julio \$150/\$200 7674.201

Reportarse a Bison Ridge. El transporte incluido hacia YMCA Snow Mountain Ranch en Granby, Colorado. \* Esta se trata de una excursión que incluye una noche. A principio de julio, se enviará un paquete por correo electrónico a los participantes inscritos. A su regreso, las familias están cordialmente invitadas a acompañarnos para la ceremonia de graduación.

### Reunión de Padres de Familia del Campamento de Policía

9 de julio 5:30 - 6:30 p.m. BR

## Youth Camp Venture (Con licencia) en Eagle Pointe Recreation Center

Este campamento tradicional para niños de 6 - 10 años ofrece artes y artesanías, STEAM, juego activo, natación y excursiones semanales.

### Edades 6 - 10

De lu - vi, 3 de jun - 2 de ago	\$145/\$170 por semana	7 a.m. - 6 p.m.
Semana	Tema	Excursión**
3 de jun - 7 de jun	Bajo del Mar	Acuario de Denver
10 de jun - 14 de jun	Semana Olímpica	Defy
17 de jun - 21 de jun	Boliche de ALTA Intensidad	Children's Museum
Del 24 de jun - 28 de jun	El Gran Entorno Al Aire Libre	Cherry Creek Reservoir
1 de jul - 5 de jul *	Ciencia Potente	Denver Nature and Science Museum
8 jul - 12 de jul	Planeta Animal	Zoológico de Denver
15 jul - 19 de jul	Extravagancia de Cocina	Loveland Laser Tag
22 jul - 26 de jul	La Alegría de Colorear	Cerámica / Pintura

### 29 de jul - 2 de ago Semana para Promover Apoyo Aurora Reservoir

\* No habrá campamento el 4 de julio ni el 5 de julio. El precio se prorratea para esa semana.

\*\* Excursiones sujetas a cambios

**NUEVO este verano** - ¡ofreceremos clases de natación durante el campamento! Los formularios de inscripción se pueden encontrar en los paquetes de matrícula.

## Paquetes de Inscripción para los Programas con Licencia

Todos los niños que asisten al campamento con licencia deben completar un paquete de inscripción antes de poder inscribirse. Los paquetes de inscripción se pueden descargar en [c3gov.com/camp](http://c3gov.com/camp).

## Inscripciones para los Campamentos

Hay dos formas para inscribirse para los campamentos. Pase por un paquete en persona en cualquiera de los centros recreativos o bien descárguelo en línea en [c3gov.com/camp](http://c3gov.com/camp) y devuélvalo por correo electrónico a [youthservices@c3gov.com](mailto:youthservices@c3gov.com). Comenzaremos a recolectar paquetes por correo electrónico y en persona para los residentes el 13 de febrero a las 5 p.m., y para no residentes el 14 de febrero a las 5 p.m. Los paquetes deben estar llenos por completo al ser presentados.

Las inscripciones se procesan según el orden de ser recibidas. Se recomienda llegar temprano el día de la inscripción.

### FECHAS IMPORTANTES

#### Inscripciones para Residentes

Martes 13 de febrero, 5 p.m.

Eagle Pointe O Bison Ridge Rec Center O BIEN Presentadas por Correo Electrónico

#### Inscripciones para No Residentes

Miércoles 14 de febrero, 5 p.m.

Eagle Pointe O BIEN Bison Ridge Rec Center

Reunión Informativa de Pre-Campamento para Todas las Familias Inscritas  
Miércoles 8 de mayo, 6 p.m. Eagle Pointe Rec Center

# 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.-2:00 p.m.	2 p.m.-4 p.m.	
1	5/28 - 5/30	<b>Agua Splish Splash y Artesanías</b> \$25/\$30 7651.201	<b>Ukulele para Principiantes</b> \$25/\$30 7651.202	<b>Almuerzo con Amigos 1</b> \$5/\$9 7651.203	<b>Hip Hop</b> \$20/\$27 7651.204	<b>GameBots con Snapology</b> \$28/\$34 7651.205	
2	6/3 - 6/6	<b>Mezclas de Colores</b> \$25/\$30 7652.201	<b>¡A Cocinar!</b> \$25/\$30 7652.202	<b>Almuerzo con Amigos 2</b> \$5/\$9 7652.203	<b>Nivel Principiante de Lenguaje Estadounidense de Señas</b> \$28/\$34 7652.204	<b>Básquetbol con Skyhawks Sports</b> \$12/\$16 7652.205	
3	6/10 - 6/13	<b>Artesanías de la Bondad</b> \$25/\$30 7653.201	<b>Decoración de Galletas con The Sugared Canvas</b> \$40/\$48 7653.202	<b>Almuerzo con Amigos 3</b> \$5/\$9 7653.203	<b>Aventuras de Parques de Atracciones con Snapology</b> \$28/\$34 7653.204	<b>NASA: Viaje a las Estrellas con Mad Science</b> \$40/\$45 7653.205	
4	6/17 - 6/20	<b>Pongámonos Creativos</b> \$25/\$30 7654.201	<b>Gran Variedad de Galletas</b> \$5/\$9 7654.202	<b>Almuerzo con Amigos 4</b> \$5/\$9 7654.203	<b>Pickleball con Skyhawks Sports</b> \$10/\$12 7654.204	<b>Ingeniería de Minecraft Masters con LEGO</b> \$25/\$30 7654.205	
5	6/24 - 6/27	<b>Gran Variedad de Juegos de Mesa</b> \$25/\$30 7655.201	<b>Gallery on the Go</b> \$8/\$10 7655.202	<b>Almuerzo con Amigos 5</b> \$5/\$9 7655.203	<b>Artes Marciales Omniform</b> \$36/\$40 7655.204	<b>Gran Variedad de Actividades de Ciencias STEM con Mad Science</b> \$40/\$45 7655.205	
X	7/1 - 7/4	<b>NO HABRÁ CAMPAMENTO DE ACRECENTAMIENTO</b>					
6	7/8 - 7/11	<b>Acércate a STEM</b> \$25/\$30 7656.201	<b>Locura de Artesanías Misteriosas</b> \$25/\$30 7656.202	<b>Almuerzo con Amigos 6</b> \$5/\$9 7656.203	<b>Nivel Principiante de Lenguaje Estadounidense de Señas</b> \$28/\$34 7656.204	<b>Pasaporte Artístico con Imagine Arts</b> \$40/\$45 7656.205	
7	7/15 - 7/18	<b>Experimentos Pegajosos y Empalagosos</b> \$25/\$30 7657.201	<b>Lánzate a las Artesanías de Verano</b> \$25/\$30 7657.202	<b>Almuerzo con Amigos 7</b> \$5/\$9 7657.203	<b>Artes Marciales Omniform</b> \$36/\$40 7657.204	<b>Pokemon Masters con LEGO</b> \$25/\$30 7657.205	
8	7/22 - 7/25	<b>Guisadores Rápidos en la Cocina</b> \$5/\$9 7658.201	<b>Gallery on the Go</b> \$8/\$10 7658.202	<b>Almuerzo con Amigos 8</b> \$5/\$9 7658.203	<b>Movimiento Creativo</b> \$20/\$27 7658.204	<b>Academia de Súper Detectives con Imagine Arts</b> \$40/\$45 7658.205	
9	7/29 - 8/1	<b>Academia de Bomberos Junior</b> \$30/\$40 7659.201		<b>Almuerzo con Amigos 9</b> \$5/\$9 7659.202	<b>Lo Mejor de Broadway con 5280 Theater Company</b> \$25/\$30 7659.203		

# ¡ESTAMOS CONTRATANDO!

TRABAJA DURO • JUEGA MÁS

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

APLIQUE EN [C3GOV.COM/JOBS](https://c3gov.com/jobs)



## MANTÉNGASE CONECTADO



**PARQUES, RECREACIÓN Y GOLF**  
[c3gov.com/Recreation](https://c3gov.com/Recreation)

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





**PREGUNTAS PARA RECREACIÓN**

¿Tiene una pregunta o comentario específico?  
[askrecreation@c3gov.com](mailto:askrecreation@c3gov.com)



**SÍGANOS Y MANTÉNGASE INFORMADO**

 [Facebook.com/commercecityparksrecgolf](https://Facebook.com/commercecityparksrecgolf)  
 [Instagram.com/commercecityparksrecgolf](https://Instagram.com/commercecityparksrecgolf)



**CIUDAD DE COMMERCE CITY**  
[c3gov.com/MyC3](https://c3gov.com/MyC3)

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



**ALERTAS DE LA CIUDAD**  
[c3gov.com/Subscribe](https://c3gov.com/Subscribe)

Reciba alertas de la ciudad para emergencias e información importante.



**LÍNEA DIRECTA DEL CLIMA PARA DEPORTES**  
303-289-3757