



Commerce City
Recreation

GUÍA DE
ACTIVIDADES
OTOÑO DE 2024



**APRENDA SOBRE
LAS RENOVACIONES
DE PARQUES QUE SE
ESTÁN LLEVANDO A
CABO AHORA Y EN
EL FUTURO**

Detalles en la página 3

Las inscripciones abren
el 6 de agosto

c3gov.com/Recreation

**Commerce City Parks,
Recreation & Golf**

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

ECRWSS
Postal Patron

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



**Recreación de Commerce
City Presenta**



*Entrada
Gratis*

4to ANUAL
FESTIVAL
DE OTOÑO

sábado, 5 de octubre

10 A.M. - 5 P.M.

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

Disfrute de actividades aptas para toda la familia

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

c3gov.com/Recreation | 303-289-3760



Estimados Residentes,

A medida que nos preparamos para disfrutar de la belleza del otoño en nuestra comunidad, me complace poder compartir algunas actualizaciones y eventos interesantes con todos ustedes. El cambio de temporada puede traer un clima más fresco, pero eso no podrá detener a nuestro equipo dedicado a Parques, Recreación y Golf.

Me llena de mucha alegría poder anunciar los próximos pasos de nuestro Plan Maestro de Parques, Recreación y Golf. Esta hoja de ruta integral guiará el desarrollo de parques, recreación y a los programas y servicios de golf de nuestra ciudad durante la venidera década, al darle forma al futuro de nuestra comunidad. Para cuando este folleto llegue a los buzones, el plan maestro ya habrá sido adoptado por el concejo municipal, o estará a punto de ser adoptado.

Una vez adoptado, el personal comenzará a planificar estratégicamente las fases de implementación, y acerca de cómo podemos tener éxito con nuestro plan.

Al reflexionar acerca del verano que acabamos de disfrutar, lleno de vibrantes programas de campamento, emocionantes aventuras al aire libre, y del éxito de la serie de conciertos Música en Parque / eventos de Fiestón de Verano, nuestra comunidad continúa uniéndose de maneras extraordinarias. Estos eventos no solo han brindado entretenimiento, sino que también han fortalecido nuestros lazos, al establecer un sentido de unidad y experiencias compartidas entre todos nosotros. Al acercarse la próxima temporada de otoño, hay mucho que podemos anticipar. Les recomiendo a cada uno de ustedes apuntar en sus calendarios los eventos anuales tales como el Festival de Otoño (5 de oct), Triatlón Wild for Life (13 de oct), Carrera Divertida de Carrera con el Búfalo (7 de dic), y Cereal con Santa (14 de dic). También estamos presentando nuevas experiencias tales como A Toda Máquina (21 de sep), la cual ofrecerá una oportunidad exclusiva para que los niños de todas las edades interactúen con los vehículos que desempeñan una función vital en nuestra ciudad.

Dentro de las páginas de la presente guía de actividades, encontrará una amplia variedad de programas y actividades diseñados para unir a nuestra diversa comunidad. Desde clases de acondicionamiento físico, hasta eventos culturales, hay algo para que todos puedan disfrutar y participar. Como siempre, es un honor servir a los maravillosos residentes de Commerce City, y damos una calurosa bienvenida a los visitantes para que exploren y disfruten de nuestra amplia gama de programas e instalaciones. Juntos, hagamos que esta temporada sea memorable, llena de diversión, crecimiento y espíritu comunitario. Como siempre recuerden explorar, disfrutar, extender sus horizontes, y descubrir sus aficiones en parques, recreación y golf.

Les deseo todo lo mejor,

Chad Redin

Chad Redin
Director de Parques, Recreación y Golf

BISON RIDGE RECREATION CENTER

13905 112th Ave.
Commerce City, CO 80022
Teléfono: 303-286-6800
Inscripciones: 303-286-6801

EAGLE POINTE RECREATION CENTER

6060 E. Parkway Dr.
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 DE EAGLE POINTE

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

CENTRO DE ADULTOS ACTIVOS - ¡NUEVO! EN BISON RIDGE

De lunes - viernes: 8 a.m. - 4 p.m.
Información para Adultos: 303-289-3764

FECHAS DE CIERRE DE CENTROS

19 de agosto - 30 de agosto: Bison Ridge Cerrado para Mantenimiento Anual de la Instalación

2 de septiembre: Día del Trabajo EP y BR cierran a la 1 p.m.

3 de septiembre - 13 de septiembre: Eagle Pointe Cerrado para Mantenimiento Anual de la Instalación

5 de octubre: EP cerrado por el Festival de Otoño

28 de noviembre: Acción de Gracias EP y BR cerrados

24 de diciembre: Nochebuena EP y BR cerrarán a la 1 p.m.

25 de diciembre: Navidad EP y BR cerrados

31 de diciembre: Víspera del Año Nuevo EP y BR cerrarán a la 1 p.m.

1 de enero: Día de Año Nuevo EP y BR cerrados

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 de Parques, Recreación, y Golf

Kathleen LeVeque

Directora Adjunta de Parques, Recreación y Golf

Paul Hebinck

Gerente de Golf de PGA

ÍNDICE

NOTICIAS	3
INSCRIPCIONES.....	4
INFORMACIÓN DE CENTROS	7
EVENTOS ESPECIALES	8
ADULTOS.....	10
PROGRAMAS ACUÁTICOS	18
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y BIENESTAR	24
GOLF	26
GIMNASIA	27
PROGRAMAS ADAPTIVOS: SOAR.....	30
PARQUES Y SENDEROS	31
DEPORTES JUVENILES	33
DEPORTES PARA ADULTOS	37
CENTROS DEPORTIVOS.....	38
SERVICIOS PARA JÓVENES / ADOLESCENTES	39

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



¡Emocionantes noticias para los residentes de Commerce City! Esta temporada, no sentimos muy felices de anunciar que existe una gran actividad de construcción por toda nuestra ciudad. Nuestro dedicado equipo está trabajando arduamente en la renovación de nuestros muy queridos parques y centros, en la construcción de otros nuevos para que todos pueden disfrutar. Acompáñenos para poder darle la bienvenida a estos emocionantes cambios en nuestra comunidad.

Pioneer Park

¡Muy emocionantes noticias para todos los deportistas!

¡El próximo proyecto de reemplazo del tablero de marcador de Pioneer Park realmente nos trae una oleada de cambios positivos en el futuro cercano! En el otoño de 2024, los cuatro campos de béisbol brillarán con nuevos tableros de marcadores, gracias a la prometedora subvención de \$25,000 de la Subvención de Espacios Abiertos de Adams County. (Adams County Open Space Grant). Seguramente suena como un sueño hecho realidad para los jugadores, entrenadores, espectadores y para nuestra vibrante comunidad.

Pioneer Park, ubicado en el área sur de Commerce City, es una joya en cuanto a su ubicación, y se encuentra lleno de actividad y energía. Con 37 acres de diversos servicios tales como campos de béisbol, jaulas de bateo, un parque de patinaje y mucho más, es un paraíso tanto para los entusiastas de los deportes como para las familias. El plan para actualizar los obsoletos tableros de marcadores, instalados inicialmente en 2004 y 2008, no podría ser más oportuno. Estas actualizaciones tienen como objetivo no solo mejorar la experiencia de ver los juegos, sino también de armonizarse con las normas modernas, y reducir los dolores de cabeza de mantenimiento. La visión de establecer un entorno más dinámico y atractivo en Pioneer Park resuena profundamente, al convertirlo en un faro de la diversión, y del espíritu comunitario en los años venideros. ¡Enhorabuena por el brillante futuro que se avecina en nuestro querido Pioneer Park!

Área de Chapoteo (Splash Pad)

El Área de Chapoteo de Pioneer Park está recibiendo un muy merecido mantenimiento, gracias a la reciente subvención de \$750,000 de Espacios Abiertos de Adams County. Esta generosa contribución será de gran ayuda para poder cubrir los costos y para garantizar que las familias puedan disfrutar de una experiencia vibrante y segura al usar el área de chapoteo. Pero aún hay más ¡tenemos más buenas noticias en camino! Si bien aún no está finalizada oficialmente, una asombrosa subvención de \$1 millón del Espacios Abiertos de Adams County está en camino para poder apoyar las reparaciones necesarias en Paradise Island. Las persistentes fugas de agua en el Parque Acuático han planteado desafíos en funcionalidad y sostenibilidad, pero no se preocupen, ya que los profesionales han propuesto un proyecto integral de reemplazo de la línea de agua. Este proyecto tiene como objetivo no sólo a mejorar la eficiencia del agua y reducir los costos de mantenimiento, sino también a establecer un centro más sostenible que la comunidad pueda disfrutar en los años venideros. Prepárense para divertirse al chapotear y disfrutar de los servicios mejorados en Pioneer Park: ¡será un verano inolvidable!

Fairfax Park

A principios de este año, Parques, Recreación y Golf pidió a los residentes que brindaran su opinión acerca del diseño del área de juegos infantiles en Fairfax Park. ¡El diseño ganador para la nueva área infantil en Fairfax Park ha salido victorioso! Programado para comenzar este otoño, esta área infantil promete ser un paraíso de diversión e inclusión para todos. Imaginen columpios que se elevan, una rueda de diversión, paneles giratorios, toboganes que emocionan a los niños, escaladores que desafían a los espíritus aventureros, y rampas ADA con rieles sensoriales que mejoran la accesibilidad. ¡Unámonos para forjar un espacio donde cada niño pueda jugar, descubrir y prosperar libremente uno al lado del otro! ¡Manténgase al tanto a medida que les brindamos más actualizaciones acerca de nuestro emocionante viaje hacia la transformación de nuestro patio de recreo comunitario a un espacio aún más extraordinario para que todos puedan disfrutar!

Bison Ridge da la Bienvenida a Adultos Activos

Recreación se complace de poder compartir la noticia acerca del próximo Centro de Adultos Activos en Bison Ridge, diseñado específicamente para los maravillosos participantes del programa para Adultos Activos. Esta nueva instalación será un centro de maravillosas clases, de actividades interesantes sin cita previa, de divertidos eventos especiales, y una muy cómoda área de socialización, todo diseñado para brindar un espacio cálido y cordial para que las personas de nuestra comunidad puedan disfrutar. No podemos contener nuestro entusiasmo por la gran inauguración programada para este otoño, donde anticipamos ansiosamente poder celebrar este nuevo y emocionante capítulo con todos ustedes. Asegúrese de mantenerse informado al suscribirse a nuestro boletín mensual para adultos mayores, On the Move. Pase por la recepción o comuníquese con Emma en ewilling@c3gov.com. ¡El futuro en Bison Ridge brilla intensamente y nos sentimos muy contentos con la idea de poder compartirlo con todos ustedes este otoño!



INSCRIPCIONES

POLÍTICAS

CÓDIGO DE CONDUCTA

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

POLÍTICA DE NO DISCRIMINACIÓN

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

POLÍTICA DE ENTRENAMIENTO PERSONAL

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

PERSONAS CON DISCAPACIDADES

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

DECLARACIÓN PERSONAL DE EXIMICIÓN DE RESPONSABILIDAD

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

DONACIONES

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

Commerce City Recreation

Beca Parques, Recreación y Golf

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

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

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



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.

SERVICIOS DE GUARDERÍA

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

Tarifas para Residentes

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

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.

Tarifas para No Residentes

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

Normas de Servicio de Guardería

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

TARJETA DE RECREACIÓN PLAY PASS

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

¿Cómo comprar Play Pass?

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



INSCRIPCIONES

Calificaciones de Residencia

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

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

Beneficios de Membresía del Servicio Militar Activo

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

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

Beneficios de Membresía para Veteranos Discapacitados

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

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

¡TRES MANERAS FÁCILES DE INSCRIBIRSE!



POR TELÉFONO

Bison Ridge: 303-286-6801

Eagle Pointe: 303-289-3789



INSCRIPCIÓN EN LÍNEA CON ACTIVE NETWORK

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

1. Visite c3gov.com/Register.

2. Solicite una cuenta en línea o inicie sesión por medio de información de una cuenta existente con el enlace de inicio de sesión (log-in link) en la esquina superior derecha.



Por favor tenga en cuenta que las autorizaciones de cuentas pueden tardar hasta 24 horas en procesarse, excepto días festivos y fines de semana. Para agregar usuarios adicionales de la familia a su cuenta en línea, por favor llame o visite uno de los centros recreativos.

3. Una vez que haya iniciado sesión, pulse en la pestaña "Activities" (Actividades) y busque el número de curso o el título de la clase. Continúe con el pago e ingrese la información de la tarjeta de crédito.

4. Seleccione la clase y después haga clic el botón verde que dice "Add to My Cart" (Agregar a Mi Carrito de Compras).

5. Seleccione el nombre del participante y pulse en "Continue" (Continuar).

6. Tome un minuto para revisar su pedido e imprima su recibo.



EN PERSONA

Eagle Pointe Recreation Center
6060 Parkway Dr.

Bison Ridge Recreation Center
13905 E. 112th Ave.

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

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

INFORMACION DE LA INSTALACION



RENTAS DE CENTROS RECREATIVOS

Las reservas deben presentarse dos semanas antes de la fecha del evento. Visite c3gov.com/rent-or-reserve para obtener más información acerca de la renta de centros.



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

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

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

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

Precios para Rentar un Centro Recreativo

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

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

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

Bison Grill en el Campo de Golf Buffalo Run

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

Renta de Áreas Cubiertas de Picnic

(disponible de marzo - octubre)

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

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

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

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 ayudarlo 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

LA DIVISIÓN DE RECREACIÓN DE
COMMERCE CITY PRESENTA

LOCURA DE PESCA



Sábado, 14 de septiembre | 9 a.m. - mediodía
Refugio de Vida Silvestre Rocky Mountain Arsenal, 6550 Gateway Rd

Prepare su equipo de pesca para el emocionante evento de Locura de Pesca que le ofrece la División de Recreación de Commerce City, junto con el Refugio Nacional de Vida Silvestre Rocky Mountain Arsenal.

Este emocionante día ofrece una variedad de actividades de las que no se podrá escapar

- Campeonato Juvenil de Pesca (\$5)
- Estanque de Pesca para Niños (Gratis)
- Sesiones de Pesca en Familia (Gratis)
- Encuentros familiares con animales
- Y mucho más



c3gov.com/Recreation Para inscribirse : 7711.301



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

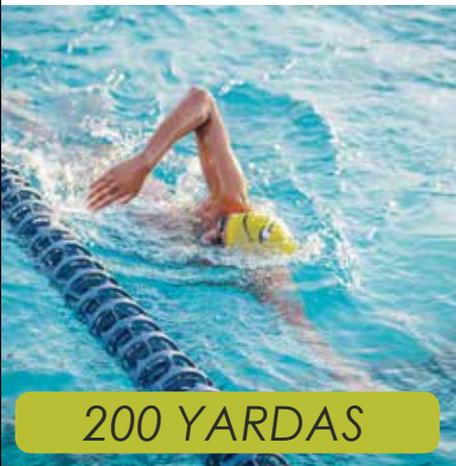
sábado, 21 de
septiembre
10 a.m. - 1 p.m.

Dicks Sporting Goods
Lote H del Estadio

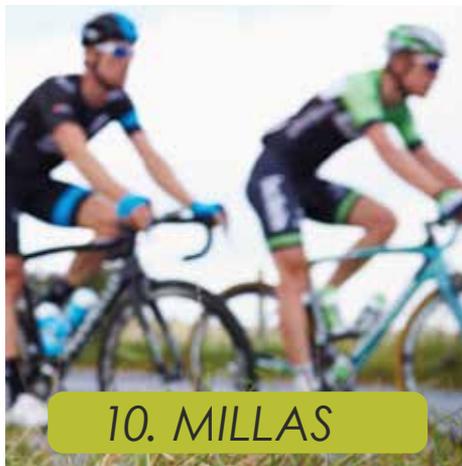
Más información visite c3gov.com/Events



APARTA LA FECHA 10 • 13 • 24 EMPIEZA A ENTRENAR



200 YARDAS



10. MILLAS



3.1 MILLAS

CARRERA CON EL BÚFALO DE SUÉTER FEO

SÁBADO 7 DE DICIEMBRE BUFFALO RUN GOLF COURSE

EDADES 5+ CON UN ADULTO

\$25 PARA RESIDENTES • \$30 PARA NO RESIDENTES
INSCRIPCIÓN TEMPRANA DISPONIBLE
EL VIERNES 6 DE SEPTIEMBRE

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



DANZA DEL DULCE NIÑO MÍO

Bajo el cielo nocturno

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

Viernes 8 de noviembre
6 - 9 p.m.

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

Cereal con Santa

SÁBADO 14 DE DICIEMBRE

Bison Ridge
Recreation Center
13905 E. 112th Ave

Habrà dos horarios de
entrada disponibles
con capacidad
limitada:

9 a.m.
10:30 a.m.

\$6 por persona para
Residentes
\$8 por persona para No
Residentes



Disfruta de una mañana con Santa!
Es necesario registrarse. Los niños de 2 años y menores
entran gratis.

El evento tiene capacidad limitada:
Boletos disponibles del 11 de noviembre al 4 de diciembre.

VISIT C3GOV.COM/REGISTER | 303-286-6801



ADULTOS

RECREACIÓN AL AIRE LIBRE PARA ADULTOS

Caminata hacia High Peaks Lake (Lago)

Edades 18+

Amárrese bien sus zapatos de senderismo y de caminatas y acompañe al personal para dar un paseo alrededor de Lake Isabelle (lago) en Nederland. Pase a través de hermosos bosques y disfrute de los panoramas de las grandes montañas, de la increíble vida salvaje, cruce por arroyos y contemple las cascadas. El transporte y bocadillos incluidos.

Sá 24 de ago 7 a.m. - 3 p.m. \$25/\$30 4451.307 BR

Caminata con Follaje de Otoño por Lost Lake (Lago) y Almuerzo

Edades 18+

Camine entre álamos y camine junto a increíbles cascadas mientras toma un bocadillo junto al lago. Después, relájese y disfrute del panorama en una pizzería y taberna. La caminata, el transporte y almuerzo incluidos. La caminata es de 4 millas de ida y vuelta y de 830 pies de aumento de elevación (ganancia de altura).

Sá 21 de sep 7 a.m. - 5 p.m. \$30/\$35 4451.308 BR

Tiro al Arco para Adultos

Edades 18+

Acompáñenos para aprender el deporte del tiro al arco por medio de juegos, y todo esto previo a un mini-torneo. Tendrá la oportunidad de disparar a objetivos y a modelos en 3D en Barr Lake State Park (Parque Estatal). Dependiente del clima / tiempo. Se incluye todo el equipo.

Sá 2 de nov 10 a.m. - 12:30 p.m. \$10/\$15 4401.303 EP

CLASES PARA ADULTOS

Defensa Personal Femenina

Edades 15+

No hay confianza como la confianza en la "defensa personal". Los profesionales de DCO MMA & Fitness instruirán la clase acerca de las destrezas básicas de la defensa personal y de la conciencia situacional en ambos centros recreativos.

Lu, 16 de sep. 5:30 - 6:30 p.m. \$10/\$15 7911.302 EP

Lu 21 de oct 5:30 - 6:30 p.m. \$10/\$15 7912.301 BR

Lu 18 de nov 5:30 - 6:30 p.m. \$10/\$15 7913.302 EP

Lun 16 de dic 5:30 - 6:30 p.m. \$10/\$15 7914.301 BR

Clases de ESL

Esta es una clase de inglés para principiantes diseñada para personas que hablan español que buscan mejorar sus destrezas de inglés. Se enseñarán saludos y términos básicos que son útiles en las interacciones cotidianas, así como otros términos conversacionales que los estudiantes crean que son

útiles para sus vidas cotidianas. Esta clase progresará a un ritmo en el que todos los participantes se sientan cómodos. Las clases se reúnen los lunes y los miércoles por la noche en Eagle Pointe Recreation Center.

Sesión 1

Los lu, mi, 16 de sep - 16 de oct 5:30 - 7 p.m. \$56/\$64 4401.301 EP

Sesión 2

Los lu, mi, 28 de oct - 27 de nov 5:30 - 7 p.m. \$56/\$64 4401.302 EP

Art Garage Pop-Ups

Acompañe al Art Garage, cuya misión es brindar programas basados en artes visuales que inspiren, faculten y promuevan la autoexpresión creativa para la amplia comunidad de Denver. Consulte nuestras publicaciones en las redes sociales para poder enterarse de los medios y de los temas tanto en Eagle Pointe como en Bison Ridge.

Mi 16 de oct 12 - 2 p.m. \$20/\$25 4451.309 BR

Ví 2 de nov 5 - 7 p.m. \$20/\$25 4401.304 EP

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. La cuota 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, 9 a.m. - mediodía

Line Dance

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

Nivel Principiante 9 - 10 a.m.

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

CENTRO DE ADULTOS ACTIVOS DE EAGLE POINTE

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

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

¡Membresías con descuento para residentes de 62+!

Horario: De lu - vi, 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

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

Los martes

Biliars	8:30 a.m. - 4 p.m.
Juego de Dados Farkle	Mediodía - 3:30 p.m.

Los miércoles

Biliars	8:30 a.m. - 4 p.m.
Acolchar (Quilting)	9 a.m. - mediodía
Deportes Wii	9 - 11 a.m.
Rummikub	Mediodía - 3:30 p.m.

Los jueves

Biliars	8:30 a.m. - 4 p.m.
Juegos de Mesa de Elección de Participantes	1 - 4 p.m.

Los viernes

Biliars	8:30 a.m. - 4 p.m.
Pinacle (Pinochle)	10 a.m. - 4 p.m.

CENTRO DE ADULTOS ACTIVOS EN BISON RIDGE – ¡NUEVO!

¡Venga a visitar el nuevo espacio social para Adultos Activos en Bison Ridge! Similar al Centro de Adultos Activos en Eagle Pointe, el Hub de Adultos Activos en Bison Ridge está destinado a ser un espacio social para que los adultos lo puedan visitar, y como punto de encuentro antes o después de clases de acondicionamiento físico, de programas, excursiones... ¡lo que sea! Venga a disfrutar de café caliente, de palomitas de maíz recién hechas y de buena compañía. ¡Todo el mundo es bienvenido!

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

¡Membresías con descuento para residentes de 62+!

Horario: De lu - vi, 8 a.m. - 4 p.m.

Clases informales de Bison Ridge que no requieren inscripción previa.

Gratis y disponible para adultos de 18+

Los lunes

Crucigramas y Café	8 - 10 a.m.
Dominós	Mediodía - 3:30 p.m.

Los martes

Mahjong	9 a.m. - mediodía
Juegos Mentales	1 - 4 p.m.

Los miércoles

Bunco	9 a.m. - mediodía
Rummikub	Mediodía - 3:30 p.m.

Los jueves

Colorear como Terapia	10 - 11:30 a.m.
Juego de Dados Zilch	Mediodía - 3:30 p.m.

Los viernes

Croché y Punto (Crochet and Knitting)	9 - 11 a.m.
Día de Juegos de Elección de Participantes	11 a.m. - 4 p.m.

PROGRAMAS Y EVENTOS DE ADULTOS ACTIVOS

Celebración de Inauguración del Centro (HUB) de Adultos Activos de Bison Ridge

Venga a celebrar un centro de Adultos Activos adicional en Bison Ridge Recreation Center. Las actividades durante todo el día comienzan a las 8 a. m. y quédese para la recepción y para la ceremonia de inauguración. ¡Habrà más detalles en el mensual Boletín de Noticias On the Move!

Ma 3 de sep 8 a.m. - 4 p.m. GRATIS 4451.301 BR

Desayuno de Panqueques del Día de los Abuelos

Edades 2 y mayores

Los abuelos y los nietos son una perfecta combinación tal como los pancakes y el jarabe. Acompañenos 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. Vengan a crear muy buenos recuerdos y pasar tiempo de calidad junto con todos los "Abuelos" especiales que tantas amas.

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

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

Apertura de Temporada de los Broncos – "Tailgate" y Fiesta

Prepárese para comenzar la temporada en nuestro pseudo tailgate en el patio, y para disfrutar de la apertura de la nueva temporada. Disfrute de delicioso BBQ, de bebidas bien frías, junto con juegos y actividades para fans de todas las edades. Unámonos bajo los colores anaranjado y azul para un comienzo de temporada inolvidable. Se requiere la inscripción previa.

Do 8 de sep 2 p.m. \$12/\$15 4451.302 BR

Helados para Darle la Despedida al Verano

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



ADULTOS

Veterans Memorial Park

Ma 17 de sep 1 - 2 p.m. \$4/\$6 4601.306

Concurso de Talentos del Otoño

Todas las Edades

Organizado por el AAAC y North Metro Community Services, ¡acompañenos para una noche de talentos y presentaciones! ¡Para poder participar, comuníquese con el equipo de Adultos Activos para obtener una solicitud! Se abrirá un puesto de ventas para disfrutar de cosas muy deliciosas. Boletos \$5 en preventa, o bien \$8 en puerta. ¡Habrà más información en el boletín de noticias On the Move!

Vi 4 de oct 6 - 9 p.m. \$85/\$5 4451.303 BR

Pintura de Calabazas

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

Mar 29 de oct 11 a.m. - 1 p.m. \$5/\$6 4601.303EP

Desayuno de Halloween y Panecitos y Gravy

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

Ju 31 de oct 8:30 - 10:30 a.m. \$5/\$6 4601.304 EP

Días Nacionales

Todos los días hay un día nacional. ¡Elegimos un par de estos para celebrar! ¡Se servirán bocadillos, se aprenderán nuevas cosas, y todos se podrán divertir!

Día Nacional del Queso

Vi 20 de sep Mediodía \$8/\$10 4451.304 BR

Día Nacional del Pierogi

Mar 8 de oct 11 a.m. \$8/\$10 4601.301 EP

Evento de Gracias por Su Servicio a los Veteranos Militares

Celebraremos a todos los Veteranos Militares el 11 de noviembre, Día Nacional de los Veteranos Militares. Si usted no es un veterano militar, venga para agradecer a quienes sirvieron con orgullo a nuestro país. Bocadillos incluidos. El evento es gratis, pero se requiere la inscripción previa. Para obtener más información, consulte el mensual Boletín de Noticias On the Move.

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

Acción de Gracias entre Amigos (Friendsgiving)

¡Acompañenos para una comida estilo Potluck de Acción de Gracias entre Amigos! Traiga su platillo favorito de los días festivos para compartir con por lo menos 6 amigos mientras

nos reunimos para celebrar la gratitud, la buena comida y la excelente compañía. ¡Nosotros ponemos el pavo y el gravy!

Ju 21 de nov 2 - 4 p.m. \$12/\$15 4451.306 BR

Tianguis de los Días Festivos

¡Tremendo tianguis! ¡Encuentre aquí sus regalos de los días festivos de última hora! ¡Todos los fondos recaudados benefician la Beca Goodfriends! Para donar a nuestra venta de tianguis, ¡por favor comuníquese con algún integrante equipo de Adultos Activos! Se aceptarán donaciones a partir del 18 de noviembre; las donaciones deben tratarse de artículos ligeramente usados y en buenas condiciones.

El vi / sà, 6 y 7 de dic 8 a.m. - mediodía Gratis 7712.101 EP

Evento Social de los Días Festivos (Comida Estilo Potluck)

¡Reúnase con su comunidad para un Evento Social de los Días Festivos con una comida estilo potluck! ¡Traiga un platillo para compartir con por lo menos 6 amigos, y no olvide lucir su ropa festiva! El personal pondrà el jamón como plato principal junto con bebidas calientitas de los días festivos.

Vi 13 de dic 11 a.m. \$5/\$7 4601.302 EP

Clase de Decoración de Galletas

¡Sumérjase en el dulce mundo del arte de las galletas mientras le guiamos a través del proceso de decoración de deliciosas galletitas! Acompañenos y llévase a casa sus galletas bellamente decoradas.

Vi 20 de dic 2 p.m. \$10/\$12 4451.305 BR

Club de Lectura

¿Le interesa la lectura y poder conocer nuevos amigos? Entonces únase al club de lectura de Eagle Pointe. Los libros serán elegidos por el club a medida que se termine de leer un libro. Cada integrante será responsable de ordenar y de recibir su propio libro antes de la primera reunión. Llame a Zach Roth al (303) 289-3720 si tiene preguntas.

Vi 4 de oct 1 - 2:30 p.m. Gratis EP

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

Vi 6 de dic 1 - 2:30 p.m. Gratis EP

Serie de Juguetes Hechos en Estados Unidos

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 recuerdito que representen el tema.

Lego

Mi 25 de sep, 1 - 3 p.m. \$6/\$8 4601.310 EP

Matchbox vs HotWheels

Mi 30 de oct, 1 - 3 p.m. \$6/\$8 4601.311 EP

Slinky

Mi 27 de nov, 1 - 3 p.m. \$6/\$8 4601.312 EP



¡Celebración Mensual de Cumpleaños!

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

Ju 12 de sep	1 - 2 p.m.	\$8/\$10	4651.305	BR
Ju 19 de sep	1 - 2 p.m.	\$8/\$10	4601.337	EP
Ju 10 de oct	1 - 2 p.m.	\$8/\$10	4651.306	BR
Ju 17 de oct	1 - 2 p.m.	\$8/\$10	4601.338	EP
Ju 14 de nov	1 - 2 p.m.	\$8/\$10	4651.307	BR
Ju 21 de nov	1 - 2 p.m.	\$8/\$10	4601.339	EP
Ju 12 de dic	1 - 2 p.m.	\$8/\$10	4651.308	BR
Ju 19 de dic	1 - 2 p.m.	\$8/\$10	4601.440	EP

Rincón de Artesanías

¡Póngase su sombrero creativo y únase a la diversión el segundo viernes del mes! Estos proyectos despertarán la creatividad y se mantendrán fieles a la temporada. Los materiales ya están incluidos.

Pulseras de Dijes (Charm Bracelets)

Vi 11 de oct	10 a.m. - mediodía	\$10/11	4601.313	EP
--------------	--------------------	---------	----------	----

Velas de Hoja de otoño

Vi 8 de nov	10 a.m. - mediodía	\$10/11	4601.314	EP
-------------	--------------------	---------	----------	----

Ornamento de los Días Festivos

Vi 13 de dic	10 a.m. - mediodía	\$10/12	4601.315	EP
--------------	--------------------	---------	----------	----

Lunes de Artesanos

¡Póngase su sombrero creativo y únase a la diversión el cuarto lunes del mes! Estos proyectos despertarán la creatividad y se mantendrán fieles a la temporada. Los materiales ya están incluidos.

Mini Espantapájaros

Lu 23 de sep	10 a.m. - mediodía	\$10/11	4651.309	BR
--------------	--------------------	---------	----------	----

Pieza de Centro de Mesa de Otoño

Lu 28 de oct	10 a.m. - mediodía	\$10/11	4651.310	BR
--------------	--------------------	---------	----------	----

Corona de los Días Festivos (Holiday Wreath)

Lu 25 de nov	10 a.m. - mediodía	\$10/11	4651.311	BR
--------------	--------------------	---------	----------	----

Comida Estilo Potluck en Eagle Pointe

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

Vi 27 de sep	11 a.m. - 12:30 p.m.	\$3/\$5	4601.325	EP
Vi 25 de oct	11 a.m. - 12:30 p.m.	\$3/\$5	4601.326	EP

Vi 22 de nov	11 a.m. - 12:30 p.m.	\$3/\$5	4601.327	EP
--------------	----------------------	---------	----------	----

Viernes de Bingo en Eagle Pointe

¡B-I-N-G-O! ¡Venga a probar su suerte en este juego de azar y vea si llamamos sus números! ¡Acompañe a sus amigos y al Personal de Adultos Activos mientras jugamos BINGO! ¡Habrá super emocionantes premios! Se requiere la inscripción para poder asistir.

Vi 27 de sep	1 - 2:30 p.m.	\$5/\$7	4601.316	EP
Vi 25 de oct	1 - 2:30 p.m.	\$5/\$7	4601.317	EP
Vi 22 de nov	1 - 2:30 p.m.	\$5/\$7	4601.318	EP

Bingo con Burrito de Desayuno en Bison Ridge

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

Vi 20 de sep	9 - 10:30 a.m.	\$10/\$12	4651.301	BR
Vi 18 de oct	9 - 10:30 a.m.	\$10/\$12	4651.302	BR
Vi 15 de nov	9 - 10:30 a.m.	\$10/\$12	4651.303	BR
Vi 20 de dic	9 - 10:30 a.m.	\$10/\$12	4651.304	BR

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. 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!

Lu 9 de sep	11:45 a.m. - 1 p.m.	Gratis	4651.312	BR
Mi 2 de oct	10 - 11 a.m.	Gratis	4601.319	EP
Lu 7 de oct	11:45 a.m. - 1 p.m.	Gratis	4651.313	BR
Mi 4 de nov	11:45 a.m. - 1 p.m.	Gratis	4651.314	BR
Mi 6 de nov	10 - 11 a.m.	Gratis	4601.320	EP
Lu 2 de dic	11:45 a.m. - 1 p.m.	Gratis	4651.315	BR
Mi 4 de dic	10 - 11 a.m.	Gratis	4601.321	EP

Lotería

Un juego de azar tradicional, la lotería, un juego en el que los cartones ilustrados que representan la estética mexicana reemplazan las pelotitas del bingo. ¡Tendremos emocionantes premios! Se requiere la inscripción previa.

Mi 4 de sep	4 p.m.	\$10/\$11	4601.306	EP
Mi 2 de oct	4 p.m.	\$10/\$11	4601.307	EP
Mi 6 de nov	4 p.m.	\$10/\$11	4601.308	EP
Mi 4 de dic	4 p.m.	\$10/\$11	4601.309	EP



ADULTOS

Charla con Té

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

Ma 17 de sep	2 p.m.	\$3/\$5	4651.316 BR
Ma 15 de oct	2 p.m.	\$3/\$5	4651.317 BR
Ma 19 de nov	2 p.m.	\$3/\$5	4651.318 BR
Ma 17 de dic	2 p.m.	\$3/\$5	4651.319 BR

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.

SEPTIEMBRE:

FESTIVAL DE COSECHA DE ABEJAS

¡Nos vamos al Cuarto Festival Anual de Cosecha de Abejas de Niwot! El almuerzo por su propia cuenta.

Sá 7 de sep	10 a.m. - 4 p.m.	\$12/\$15	4601.305
EP/BR	Niwot	L3	

FESTIVAL DE FIBRA: UNA EXPOSICIÓN DE ARTES DE FIBRA

Desde prácticas tradicionales hasta formas escultóricas inesperadas, la fibra se puede tejer en el ámbito de la imaginación, de la investigación conceptual y del diálogo cultural. Parte de las bellas artes cuyo material consiste en fibras naturales o sintéticas, tales como telas, papel, madeja, plásticos tejidos, hilos y más, arte en fibras. El almuerzo por su

propia cuenta.

Ma 10 de sep	11 a.m. - 3 p.m.	\$9/\$11	4501.306
EP/BR	Lakewood	L2	

EXCURSIÓN PARA HACER SUS APUESTAS – CRIPPLE CREEK

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

Mi 11 de sep	9 a.m. - 4 p.m.	\$12/\$15	4501.307
EP/BR	Cripple Creek	L3	

BUCEE'S

¡Buc-ee's, un centro de viajes con sede en Texas, y ahora ya cuenta con un centro de 74,000 pies cuadrados aquí en Colorado! Ofrecen sándwiches recién hechos de pechuga de res (brisket), Beaver Nuggets, Caramelo Blando (Fudge), Kolaches, variedad de mercancía, y mucho más. El almuerzo por su propia cuenta.

Ju 19 de sep	10 a.m. - 3 p.m.	\$9/\$11	4501.309
EP/BR	Johnstown	L2	

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 de Bison Ridge!

Ma 24 de sep	10 a.m. - 3 p.m.	\$10/\$12	4501.310
EP/BR	???	L3	

STATE 38 DISTILLING (DESTILERÍA)

State 38 Distilling es una destilería ubicada en Golden, CO que produce State 38 Whiskeys, Licores de Agave Hacedor y Damn Smooth Spirits. Se obtienen solamente los ingredientes más puros y cuidadosamente seleccionados, tales como granos locales molidos a mano, agave weber azul orgánico de México y agua fresca de las Montañas Rocosas. El costo de la Destilería por su propia cuenta.

Ju 26 de sep	3:30 - 6:30 p.m.	\$9/\$11	4501.311
EP/BR	Golden	L1	

SALGAMOS A CENAR – CHEDDARS

Cheddar's sirve comida estilo casera a un precio increíble. Desde tiritas de pollo hasta costillas, cuentan con los clásicos estadounidenses que le harán agua la boca. El costo de la comida por su propia cuenta.

Lu 30 de sep	4 - 8 p.m.	\$9/\$11	4501.301
EP/BR	Thornton	L1	

OCTUBRE

GRAND LAKE

Ubicado en el corazón de las Montañas Rocosas, Grand Lake ofrece una belleza natural impresionante y un sinnfín de aventuras. Explore las encantadoras tiendas del centro cívico, saboree la deliciosa cocina local, y sumérgase en la vibrante



cultura de esta comunidad de las montañas. El almuerzo por su propia cuenta.

Ma 1 de oct	9: a.m - 4 p.m.	\$12/\$15	4501.312
EP/BR	Grand Lake	L3	

Excursión hacia Turn of the Century Bingo

¡Embárguese en una emocionante aventura de apuestas en el Salón Turn of the Century Bingo! Acompáñenos para vivir una experiencia inolvidable llena de entusiasmo, emociones y la oportunidad de ganar en grande mientras apoya a organizaciones locales sin fines de lucro con cada compra. Haremos una parada para cenar antes. Cena por su propia cuenta.

Sá 5 de oct	5 - 8:30 p.m.	\$9/\$11	4501.313
EP/BR	Aurora	L1	

ESPIADO DE HOJAS

¡El otoño ya está aquí! ¡Reserve su cupo ahora mismo para nuestro viaje por la autopista Peak-to-Peak para observar las vibrantes hojas del otoño! ¡Disfrute de un almuerzo de montaña antes de iniciar nuestro viaje! El almuerzo por su propia cuenta.

Ma 8 de oct	10 a.m. - 3 p.m.	\$12/\$15	4501.314
EP/BR	Estes Park	L2	

ANDERSON FARMS (GRANJA)

Anderson Farms ofrece una variedad de actividades divertidas de otoño, que incluyen paseos en carreta, un campo de calabazas, un laberinto de maíz, y la oportunidad de ver animales de granja. ¡Acompáñenos para un día de divertidas aventuras de otoño!

Ju 10 de oct	10 a.m. - 3 p.m.	\$20/\$25	4501.315
EP/BR	Erie	L3	

ACREAGE BY STEM CIDER

Acreage ofrece la experiencia de la sidrería urbana al campo con platillos recién preparados estilo campestre, y vistas impresionantes. El almuerzo por su propia cuenta.

Mi 16 de oct	11:30 a.m. - 2:30 p.m.	\$9/\$11	4501.316
EP/BR	Lafayette	L1	

ENORME CANTIDAD DE LIBROS USADOS

Establezca su biblioteca personal y encuentre ofertas increíbles con precios desde solo 50 centavos, mientras apoya la Jefferson County Library Foundation (Fundación de la Biblioteca de Jefferson County). Compre libros poco usados, nuevos y libros antiguos, además de DVD, CD y discos para niños y adultos. El almuerzo por su propia cuenta.

Vi 18 de oct	9:30 a.m. - 2 p.m.	\$9/\$11	4501.317
EP/BR	Golden	L2	

HISTORY COLORADO CENTER (CENTRO DE HISTORIA)

Visitaremos la exposición de John Fielder en History Colorado, una colección de más de 6,000 fotografías que immortalizan los paisajes de casi todos los condados del estado. Esta colección

representa la obra de toda la vida de Fielder y se extrajo de más de 200,000 fotografías tomadas durante los pasados 50 años. El almuerzo por su propia cuenta.

Ma 22 de oct	10 a.m. - 3 p.m.	\$25/\$30	4501.318
EP/BR	Denver	L2	

LIZZIES AXE THROWING (LANZAMIENTO DE HACHAS)

Ya sea que sea un novato en el lanzamiento de hachas o un lanzador experto, Lizzie's es el lugar para usted. El personal capacitado le enseñará todo lo necesario para pasar un rato emocionante y seguro. No hay presión para ser un campeón del lanzamiento de hachas - ¡venga a divertirse! Cena por su propia cuenta.

Lu 21 de oct	4:30 - 6:30 p.m.	\$20/\$25	4501.319
EP/BR	Brighton	L3	

SALGAMOS A CENAR - LAS DELICIAS

Desde 1976, el Restaurante de comida mexicana Las Delicias sirve platillos originales y deliciosos de la comida mexicana. ¡Acompáñenos para cenar y para tomar margaritas! Cena por su propia cuenta.

Lu 28 de oct	4 - 8 p.m.	\$9/\$11	4501.302
EP/BR	Denver	L1	

NOVIEMBRE

CULTURA: EMPRESA FABRICANTE DE CHOCOLATE

La principal y galardonada empresa de fabricación de chocolate de Colorado. Cultura Chocolate es una empresa de fabricación de chocolate de grano a barra de propiedad latina con la misión de crear un chocolate realmente sorprendente que tenga mayor transparencia, sostenibilidad y accesibilidad.

Vi 1 de nov	4 - 8 p.m.	\$9/\$11	4501.320
EP/BR	Denver	L2	

TOUR DE CELESTIAL SEASONINGS

Acompáñenos en las hermosas colinas de Boulder, para un tour por la fábrica. Desde las materias primas hasta los productos terminados, aprenderá todo acerca del maravilloso mundo del té y verá cómo se mezclan, empaacan y se envían nuestros saludables productos. El almuerzo por su propia cuenta.

Ma 5 de nov	10 a.m. - 4 p.m.	\$15/\$18	4501.321
EP/BR	Boulder	L2	

EXCURSIÓN PARA HACER SUS APUESTAS - GRAND Z CASINO

Diviértase con las maquinatas más nuevas de Colorado, así como sus clásicas favoritas, tales como dados de video, blackjack y ruleta. El almuerzo por su propia cuenta.

Ju 7 de nov	9 a.m. - 4 p.m.	\$12/\$15	4501.308
EP/BR	Central City	L3	



ADULTOS

ALAMO DRAFFHOUSE CINEMA (CINES)

Elegante cadena de cines con películas nuevas y clásicas que ofrece cócteles y refrigerios creativos servidos hasta su propio asiento. Nosotros convidamos la película, el almuerzo por su propia cuenta. Para obtener más detalles, incluyendo el nombre de la película y mucho más, siga el boletín mensual On the Move.

Mar 12 de nov 11 a.m. - 3 p.m. \$13/\$15 4501.322
EP/BR Westminster L1

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.

Ma 19 de nov 11 a.m. - 3 p.m. \$10/\$12 4501.323
EP/BR ??? L3

MINES MUSEUM OF EARTH SCIENCE (MUSEO DE CIENCIAS)

¡Descubra esta joya escondida de Golden dentro de Colorado School of Mines! Podrá admirar rocas, minerales, fósiles y otros objetos relacionados con las Ciencias de la Tierra. Pase por nuestra caverna interior y descubra minerales que brillan. Contemple la brillante Corona de Señorita Colorado que contiene más de 600 piedras preciosas y 21 diamantes. El almuerzo por su propia cuenta.

Mi 20 de nov 10 a.m. - 3 p.m. \$9/\$11 4501.324
EP/BR Golden L2

SALGAMOS A CENAR – WISHBONE

Wishbone es un restaurante de propiedad y operación familiar y lo ha sido desde 1963. Venga y disfrute de deliciosos platillos favoritos tales como pollo frito, sándwiches especiales, camarones, pescado y mucho más. Cena por su propia cuenta.

Lu 25 de nov 4 - 8 p.m. \$9/\$11 4501.303
EP/BR Westminster L1

DICIEMBRE

COMPRAS DE LA TEMPORADA FESTIVA EN THE OUTLETS

¿Se encuentra en apuros para encontrar el regalo perfecto de alguien en su lista? ¡Acompáñenos para un día de compras en Castle Rock Outlet Mall! ¡Con tiendas de marca y grandes ofertas, podrá hacer sus compras con sus amigos hasta el cansancio!

Ma 3 de dic 9 a.m. - 3 p.m. \$9/\$11 4501.325
EP/BR Castle Rock L2

PRODUCCIÓN DE MISTERIO DE LOS DÍAS FESTIVOS

Deléitese de la Magia de los Días Festivos mientras asistimos a una producción local de los Días Festivos. Por medio de la revelación sorpresa, será transportado a un mundo de

maravillas y alegría. El título de la obra será revelado una vez que usted llegue al sitio. Habrá más detalles en el Boletín de Noticias On the Move.

Ju 5 de dic POR DETERMINAR \$30/\$35 4501.330
EP/BR ??? L1

IMAX

¡IMAX trata de brindar al espectador una experiencia inmersiva al ver películas con sus pantallas gigantes! ¡Acompáñenos para una emocionante película! Nosotros convidamos la película, el almuerzo por su propia cuenta. ¡Encuentre más detalles, incluyendo el nombre de la película y el horario en On the Move!

Mi 11 de dic 11 a.m. - 3 p.m. \$22/25 4501.326
EP/BR Westminster L1

TOUR DE LUCES DE LOS DÍAS FESTIVOS

Acompáñenos en un viaje mágico lleno de una exhibición de luces de los días festivos y de una grata aventura. Nos detendremos para cenar antes, y luego nos relajaremos para disfrutar de las encantadoras vistas y sonidos de los días festivos mientras difundimos la alegría por toda la ciudad. Cena por su propia cuenta. Se requiere la inscripción previa.

Ju 12 de dic 4 - 8 p.m. \$12/\$15 4501.327
EP/BR Área Metropolitana Denver L1

THORNTON WINTERFEST (FESTIVAL DE INVIERNO)

¡Disfrute de la magia de Winterfest! Acompáñenos para una celebración festiva con actividades encantadoras para toda la familia. Con una variedad de delicias y entretenimientos inspirados en el invierno, Winterfest promete ser una experiencia memorable llena de alegría. El almuerzo por su propia cuenta.

Sá 14 de dic 10 a.m. - 3 p.m. \$9/\$11 46501.328
EP/BR Thornton L3

SALGAMOS A CENAR – BUCA DI BEPPO

Es lunes de albóndigas en Buca di Beppo, donde los espaguetis y las mundialmente famosas albóndigas de Buca son el especial del día, pero usted podrá elegir de un menú completo de deliciosos platillos de comida italiana. Cena por su propia cuenta.

Lu 30 de dic 4 - 8 p.m. \$9/\$11 4501.304
EP/BR Broomfield L1

TÉ DE LOS DÍAS FESTIVOS EN HISTORIA DE COLORADO

El Center for Colorado Women's History (Centro para la Historia de la Mujer) organiza el evento Té de los Días Festivos, el cual incluye un tour guiado a la casa histórica del sitio, seguido de la hora del té que incluye postrecitos y bocadillos de panaderías y restauranteros locales propiedad de mujeres. ¡Habrá más detalles en el Boletín de Noticias On the Move!

Ma POR DETERMINA de dic \$25/\$30 4501.329
EP/BR Denver L1



RECURSOS

MEDICARE 1 A 1

Chaundra Price (corredor 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 bien visite **Medicare-Teachers.com** para programar un repaso gratis de los beneficios.

Resumen de Recursos de los Martes

Acompáñenos para obtener más información acerca de los recursos e información relevantes en nuestra comunidad. El segundo martes de cada mes traeremos a un experto para compartir información y para responder preguntas acerca de temas que van desde el establecimiento de un testamento y fideicomiso y de la solicitud de asistencia para la vivienda, hasta enterarse acerca de los fraudes y estafas más reciente, y de los pasos para prevenirlos. Hace rotación entre Eagle Pointe y Bison Ridge, manténgase actualizado acerca de la ubicación a través de On the Move, se ofrece servicio de transporte.

Ma 10 de sep	10 - 11 a.m.	GRATIS	4751.301	BR
Ma 8 de oct	10 - 11 a.m.	GRATIS	4701.301	EP
Ma 12 de nov	10 - 11 a.m.	GRATIS	4751.302	BR
Ma 10 de dic	10 - 11 a.m.	GRATIS	4701.302	EP

BIENESTAR COMUNITARIO

La División de Bienestar Comunitario coordina servicios de información y de recomendaciones, de medidas de promoción y de programación para poder comunicarse con las personas y familias en Commerce City que necesitan servicios y apoyo. Esto incluye colaborar tanto con departamentos de la ciudad como con organizaciones y agencias externas / socias. El equipo de Bienestar Comunitario desarrolla programas, iniciativas y soluciones para abordar la pobreza, la falta de vivienda, de vecindario y la equidad racial para prestar sus servicios y apoyo a las poblaciones vulnerables.

Contacto de la División de Bienestar Comunitario:

720-769-5772 cwb@c3gov.com

Para asistencia específica para los adultos mayores, por favor comuníquese con:

Sarah Burgess, Navegadora Comunitaria - Adultos Mayores
sburgess@c3gov.com

Sarah ofrece horarios de atención sin cita previa en los Centros para Adultos Activos los siguientes días y horarios:

Los lunes, 8 a.m. - Mediodía - Bison Ridge

Los miércoles, 8 a.m. - Mediodía - Eagle Pointe

TRANSPORTE

POR VIA Mobility

Con una sola llamada, un especialista en movilidad de Vía 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
- Conectarlo directamente con los numerosos servicios de Vía, tal como programar un viaje
- Brindar orientación para los adultos 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 en

mobilityspecialist@viacolorado.org 303-444-3043



POR FAVOR ACOMPAÑANOS PARA UNA COMIDA GRATIS PARA LA COMUNIDAD

EL POZO

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

Segundo viernes de cada mes
11 a.m. - 1 p.m.
Templo Gethsemani, 6690 Monaco St.








PROGRAMAS ACUÁTICOS

INFORMACIÓN DE ALBERCAS

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 centro ofrece una amplia variedad de actividades y programas que incluyen líneas de entrenamiento, natación abierta, tiempos de natación para familias, clases de Aquafit, renta para fiestas y clases de natación.

Para ver los horarios específicos y actualizados sobre el uso y disponibilidad de la alberca, visite nuestro sitio web en c3gov.com/aquatics, o visítenos en persona para obtener un horario de la alberca en la ubicación que usted elija.

SEGURIDAD Y NORMAS DE NATACIÓN

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

- **Se requiere ropa adecuada para nadar.**
 - ✓ Se prohíbe usar pantalones cortos de básquetbol, otro tipo de ropa deportiva, de algodón o cualquier otra ropa que no esté hecha específicamente para ser usada en una alberca.
- **Requisitos para los usuarios:**
 - ✓ Los niños de 5 años y menores deben en todo momento estar acompañados 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 usar los toboganes, los usuarios deben medir por lo menos 48 pulgadas de altura en Bison Ridge; 54 pulgadas de altura en Eagle Pointe.
- **Normas adicionales:**
 - ✓ Todos los usuarios que deseen usar la parte profunda de la alberca deben pasar una prueba de natación, sin importar la edad.
 - ✓ No se permiten alimentos, chicle, alcohol, ni recipientes de vidrio en el área de la alberca. Se permiten bebidas en recipientes sellables, a prueba de derrames.
- **Accesibilidad a la Alberca:**
 - ✓ Ambos centros cuentan con un ascensor accesible y con escaleras de profundidad cero con pasamanos. Bison Ridge cuenta con un área de profundidad cero.
 - ✓ Eagle Pointe cuenta con una rampa accesible y un ascensor adicional en el área de la alberca terapéutica.
 - Alberca Terapéutica de Eagle Pointe ✓ La Natación Terapéutica está dedicada para las personas con necesidades terapéuticas válidas o diagnosticadas, y está diseñada para personas mayores de 18 años.
 - ✓ Las actividades se limitan a ejercicios leves, estiramientos, caminatas, inmersión y prácticas de relajación.
 - ✓ Las actividades de alta intensidad y de alto volumen, de ejercicio vigoroso, y, el juego brusco es altamente desalentado.



- ✓ Los jóvenes de 17 años o menores con necesidades terapéuticas están permitidos, pero deben estar acompañados por un adulto o un terapeuta en todo momento.
- **Cuarto de Vapor en Eagle Pointe**
 - ✓ Debe tener 16 años o mayor para utilizar el cuarto de vapor ✓ No permanecer por más de 10 minutos en el cuarto de vapor ✓ Por favor ducharse antes de entrar al cuarto de vapor
 - ✓ No se permite el uso de lociones personales, aceites, aerosoles, jabones, etc. en el cuarto de vapor ✓ Se requiere traje de baño adecuado para entrar al cuarto de vapor
 - ✓ Se requiere traje de baño adecuado para entrar al cuarto de vapor

FIESTAS DE ALBERCA

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

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

Las fiestas de alberca en Bison Ridge se pueden programar de 12:30 – 2:30 p.m. o bien de 3:15 – 5:15 p.m. solamente los sábados o domingos. Las fiestas de alberca de Eagle Pointe se pueden programar de 2 – 4 p.m. solamente los sábados o domingos.

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

AQUAFIT

Edades 16 y mayores para todas las clases.

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



CLASES DE NATACIÓN

Clases Particulares de Natación

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

Presente una Solicitud

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

- **Particulares: (1 persona / 30 minutos) \$20R/\$26NR**
- **Semi-particulares: (2 personas / 30 minutos) \$26R/\$38NR**

LECCIONES GRUPALES

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

Tarifas de las Clases de Natación

- **Sesiones de ma / ju**
- **Clases de 25 min \$30R/\$42NR**
- **Clases de 45 min \$45R/\$63NR**

Sesiones de los miércoles y sábados

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

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

Sesión 1: 10 – 12 de septiembre

Sesión 2: 29 – 31 de octubre

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

Sesión 1: 17 – 19 de septiembre

Sesión 2: 5 – 7 de noviembre

STARBABIES

Edades: 6 – 17 meses

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



PROGRAMAS ACUÁTICOS

¿PARA QUÉ COLOR ME DEBO INSCRIBIR?

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

STAR TOTS

Edades: 18 Meses a 2 años

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

StarBabies en BR

9/21-10/19	sá	9-9:25 a.m.	6001.301	BR
11/9-12/7	sá	9-9:25 a.m.	6002.301	BR

StarTots en BR

9/21-10/19	sá	9:30-9:55 a.m.	6001.302	BR
9/21-10/19	sá	10-10:25 a.m.	6001.303	BR
11/9-12/7	sá	9:30-9:55 a.m.	6002.302	BR
11/9-12/7	Sa	10-10:25 a.m.	6001.303	BR

StarBabies en EP

9/28-10/26	sá	9-9:25 a.m.	6011.301	EP
11/16-12/14	sá	9-9:25 a.m.	6012.301	EP

StarTots en EP

9/28-10/26	sá	9:30-9:55 a.m.	6012.302	EP
11/16-12/14	sá	9:30-9:55 a.m.	6012.302	EP

ESCUELA DE NATACIÓN EN BISON RIDGE

Blanco

Sesión 1

9/17-10/17	ma/ju	5-5:25 p.m.	6101.301	BR
9/17-10/17	ma/ju	5:30-5:55 p.m.	6101.302	BR
9/17-10/17	ma/ju	6:30-6:55 p.m.	6101.303	BR
9/18-10/16	mi	5-5:25 p.m.	6101.304	BR
9/18-10/16	mi	5:30-5:55 p.m.	6101.305	BR
9/18-10/16	mi	6:30-6:55 p.m.	6101.306	BR
9/21-10/19	sá	9-9:25 a.m.	6101.307	BR
9/21-10/19	sá	10-10:25 a.m.	6101.308	BR
9/21-10/19	sá	11-11:25 a.m.	6101.309	BR

Session 2

11/5-12/5	ma/ju	5-5:25 p.m.	6102.301	BR
11/5-12/5	ma/ju	5:30-5:55 p.m.	6102.30	BR
11/5-12/5	ma/ju	6:30-6:55p.m	6102.303	BR
11/6-12/4	mi	5-5:25 p.m.	6102.304	BR
11/6-12/4	mi	5:30-5:55 p.m.	6102.305	BR
11/6-12/4	mi	6:30-6:55p.m	6102.306	BR
11/9-12/7	sá	9-9:25 a.m.	6102.307	BR
11/9-12/7	sá	10-10:25 a.m.	6102.308	BR
11/9-12/7	sá	11-11:25 a.m.	6102.309	BR

PROGRAMAS ACUÁTICOS



Rojo

Sesión 1

9/17-10/17	ma/ju	5-5:25 p.m.	6201.301	BR
9/17-10/17	ma/ju	6-6:25 p.m.	6201.302	BR
9/17-10/17	ma/ju	6:30-6:55 p.m.	6201.303	BR
9/18-10/16	mi	5-5:25 p.m.	6201.304	BR
9/18-10/16	mi	6-6:25 p.m.	6201.305	BR
9/18-10/16	mi	6:30-6:55 p.m.	6201.306	BR
9/21-10/19	sá	9-9:25 a.m.	6201.307	BR
9/21-10/19	sá	10:30-10:55 a.m.	6201.308	BR
9/21-10/19	sá	11-11:25 a.m.	6201.309	BR

Sesión 2

11/5-12/5	ma/ju	5-5:25 p.m.	6202.301	BR
11/5-12/5	ma/ju	6-6:25 p.m.	6202.302	BR
11/5-12/5	ma/ju	6:30-6:55 p.m.	6202.303	BR
11/6-12/4	mi	5-5:25 p.m.	6202.304	BR
11/6-12/4	mi	6-6:25 p.m.	6202.305	BR
11/6-12/4	mi	6:30-6:55 p.m.	6202.306	BR
11/9-12/7	sá	9-9:25 a.m.	6202.307	BR
11/9-12/7	sá	10:30-10:55 a.m.	6202.308	BR
11/9-12/7	sá	11-11:25 a.m.	6202.309	BR

Amarillo

Sesión 1

9/17-10/17	ma/ju	5-5:25 p.m.	6301.301	BR
9/17-10/17	ma/ju	6-6:25 p.m.	6301.302	BR
9/17-10/17	ma/ju	7-7:25 p.m.	6301.303	BR
9/18-10/16	mi	5-5:25 p.m.	6301.304	BR
9/18-10/16	mi	6-6:25 p.m.	6301.305	BR
9/18-10/16	mi	7-7:25 p.m.	6301.306	BR
9/21-10/19	sá	9:30-9:55 a.m.	6301.307	BR
9/21-10/19	sá	10:30-10:55 a.m.	6301.308	BR
9/21-10/19	sá	11:30-11:55 a.m.	6301.309	BR

Sesión 2

11/5-12/5	ma/ju	5-5:25 p.m.	6302.301	BR
11/5-12/5	ma/ju	6-6:25 p.m.	6302.302	BR
11/5-12/5	ma/ju	7-7:25 p.m.	6302.303	BR
11/6-12/4	mi	5-5:25 p.m.	6302.304	BR
11/6-12/4	mi	6-6:25 p.m.	6302.305	BR
11/6-12/4	mi	7-7:25 p.m.	6302.306	BR
11/9-12/7	sá	9:30-9:55 a.m.	6302.307	BR
11/9-12/7	sá	10:30-10:55 a.m.	6302.308	BR
11/9-12/7	sá	11:30-11:55 a.m.	6302.309	BR

Azul

Sesión 1

9/17-10/17	ma/ju	5:30-5:55 p.m.	6401.301	BR
9/17-10/17	ma/ju	6-6:25 p.m.	6401.302	BR
9/17-10/17	ma/ju	7-7:25 p.m.	6401.303	BR
9/18-10/16	mi	5:30-5:55 p.m.	6401.304	BR
9/18-10/16	mi	6-6:25 p.m.	6401.305	BR
9/18-10/16	mi	7-7:25 p.m.	6401.306	BR
9/21-10/19	sá	9:30-9:55 a.m.	6401.307	BR
9/21-10/19	sá	10:30-10:55 a.m.	6401.308	BR
9/21-10/19	sá	11:30-11:55 a.m.	6401.309	BR

Sesión 2

11/5-12/5	ma/ju	5:30-5:55 p.m.	6402.301	BR
11/5-12/5	ma/ju	6-6:25 p.m.	6402.302	BR
11/5-12/5	ma/ju	7-7:25 p.m.	6402.303	BR
11/6-12/4	mi	5:30-5:55 p.m.	6402.304	BR
11/6-12/4	mi	6-6:25 p.m.	6402.305	BR
11/6-12/4	mi	7-7:25 p.m.	6402.306	BR
11/9-12/7	sá	9:30-9:55 a.m.	6402.307	BR
11/9-12/7	sá	10:30-10:55 a.m.	6402.308	BR
11/9-12/7	sá	11:30-11:55 a.m.	6402.309	BR

Verde

Sesión 1

9/17-10/17	ma/ju	5:30-5:55 p.m.	6501.301	BR
9/17-10/17	ma/ju	6:30-6:55 p.m.	6501.302	BR
9/17-10/17	ma/ju	7-7:25 p.m.	6501.303	BR
9/18-10/16	mi	5:30-5:55 p.m.	6501.304	BR
9/18-10/16	mi	6:30-6:55 p.m.	6501.305	BR
9/18-10/16	mi	7-7:25 p.m.	6501.306	BR
9/21-10/19	sá	10-10:25 a.m.	6501.307	BR
9/21-10/19	sá	11-11:25 a.m.	6501.308	BR
9/21-10/19	sá	11:30-11:55 a.m.	6501.309	BR

Sesión 2

11/5-12/5	ma/ju	5:30-5:55 p.m.	6502.301	BR
11/5-12/5	ma/ju	6:30-6:55 p.m.	6502.302	BR
11/5-12/5	ma/ju	7-7:25 p.m.	6502.303	BR
11/6-12/4	mi	5:30-5:55 p.m.	6502.304	BR
11/6-12/4	mi	6:30-6:55 p.m.	6502.305	BR
11/6-12/4	mi	7-7:25 p.m.	6502.306	BR
11/9-12/7	sá	10-10:25 a.m.	6502.307	BR
11/9-12/7	sá	11-11:25 a.m.	6502.308	BR
11/9-12/7	sá	11:30-11:55 a.m.	6502.309	BR



PROGRAMAS ACUÁTICOS

ESCUELA DE NATACIÓN EN EAGLE POINTE

Blanco

Sesión 1

9/24-10/24	ma/ju	5-5:25 p.m.	6111.301	EP
9/24-10/24	ma/ju	5:30-5:55 p.m.	6111.302	EP
9/24-10/24	ma/ju	6-6:25 p.m.	6111.303	EP
9/28-10/26	sá	9-9:25 a.m.	6111.304	EP
9/28-10/26	sá	10-10:25 a.m.	6111.305	EP
9/28-10/26	sá	11:30-11:55 a.m.	6111.306	EP

Sesión 2

11/12-12/12	ma/ju	5-5:25 p.m.	6112.301	EP
11/12-12/12	ma/ju	5:30-5:55 p.m.	6111.302	EP
11/12-12/12	ma/ju	6-6:25 p.m.	6112.303	EP
11/16-12/14	sá	9-9:25 a.m.	6112.304	EP
11/16-12/14	sá	10-10:25 a.m.	6112.305	EP
11/16-12/14	sá	11:30-11:55 a.m.	6112.306	EP

Rojo

Sesión 1

9/24-10/24	ma/ju	5-5:25 p.m.	6211.301	EP
9/24-10/24	ma/ju	5:30-5:55 p.m.	6211.302	EP
9/24-10/24	ma/ju	6:30-6:55 p.m.	6211.303	EP
9/24-10/24	ma/ju	7-7:25 p.m.	6211.304	EP
9/28-10/26	sá	9:30-9:55 a.m.	6211.305	EP
9/28-10/26	sá	10-10:25 a.m.	6211.306	EP
9/28-10/26	sá	10:30-10:55 a.m.	6211.307	EP

Sesión 2

11/12-12/12	ma/ju	5-5:25 p.m.	6212.301	EP
11/12-12/12	ma/ju	5:30-5:55 p.m.	6212.302	EP
11/12-12/12	ma/ju	6:30-6:55 p.m.	6212.303	EP
11/12-12/12	ma/ju	7-7:25 p.m.	6212.304	EP
11/16-12/14	sá	9:30-9:55 a.m.	6212.305	EP
11/16-12/14	sá	10-10:25 a.m.	6212.306	EP
11/16-12/14	sá	10:30-10:55 a.m.	6212.307	EP

Amarillo

Sesión 1

9/24-10/24	Tu/Th	6-6:25 p.m.	6311.301	EP
9/24-10/24	Tu/Th	6:30-6:55 p.m.	6311.302	EP
9/28-10/26	sá	10:30-10:55 a.m.	6311.303	EP
9/28-10/26	sá	11-11:25 a.m.	6311.304	EP

Sesión 2

11/12-12/12	Tu/Th	6-6:25 p.m.	6312.301	EP
11/12-12/12	Tu/Th	6:30-6:55 p.m.	6312.302	EP
11/16-12/14	sá	10:30-10:55 a.m.	6312.303	EP
11/16-12/14	sá	11-11:25 a.m.	6312.304	EP

Azul

Sesión 1

9/24-10/24	ma/ju	7-7:25 p.m.	6411.301	EP
9/28-10/26	sá	11-11:25 a.m.	6411.302	EP
9/28-10/26	sá	11:30-11:55 a.m.	6411.303	EP

Sesión 2

11/12-12/12	ma/ju	7-7:25 p.m.	6412.301	EP
11/16-12/14	sá	11-11:25 a.m.	6412.302	EP
11/16-12/14	sá	11:30-11:55 a.m.	6412.303	EP

Verde

Sesión 1

9/24-10/24	ma/ju	7-7:25 p.m.	6511.301	EP
9/28-10/26	sá	11-11:25 a.m.	6511.302	EP
9/28-10/26	sá	11:30-11:55 a.m.	6511.303	EP

Sesión 2

11/12-12/12	ma/ju	7-7:25 p.m.	6512.301	EP
11/16-12/14	sá	11-11:25 a.m.	6512.302	EP
11/16-12/14	sá	11:30-11:55 a.m.	6512.303	EP

TARIFAS DE CLASES DE NATACIÓN

Sesiones 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



¿PARA QUÉ COLOR ME DEBO INSCRIBIR?

Escuela de Técnicas de Brazadas 1

Si el estudiante:

Ha exitosamente completado la Escuela de Natación Verde

Y ADEMÁS

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

PERO...

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

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

Escuela de Técnicas de Brazadas 2

Si el estudiante:

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

Y ADEMÁS

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

PERO...

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

- ✓ **Escuela de Técnicas de Brazadas 2**

ESCUELA DE TÉCNICAS DE BRAZADAS EN BISON RIDGE

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

Sesión 1

9/17-10/17	ma/ju	5-5:45 p.m.	6601.301	BR
9/18-10/16	mi	5-5:45 p.m.	6601.302	BR
9/21-10/19	sá	9-9:45 a.m.	6601.303	BR
9/21-10/19	sá	10-10:45 a.m.	6601.304	BR

Sesión 2

11/5-12/5	ma/ju	5-5:45 p.m.	6602.301	BR
11/6-12/4	mi	5-5:45 p.m.	6602.302	BR
11/9-12/7	sá	9-9:45 a.m.	6602.303	BR
11/9-12/7	sá	10-10:45 a.m.	6602.304	BR

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

Sesión 1

11/5-12/5	ma/ju	6-6:45 p.m.	6701.301	BR
9/18-10/16	mi	6-6:45 p.m.	6701.302	BR
9/21-10/19	sá	11-11:45 a.m.	6701.303	BR

Sesión 2

11/5-12/5	ma/ju	6-6:45 p.m.	6702.301	BR
11/6-12/4	mi	6-6:45 p.m.	6702.302	BR
11/9-12/7	sá	11-11:45 a.m.	6702.303	BR

ESCUELA DE TÉCNICAS DE BRAZADAS EN EAGLE POINTE

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

Sesión 1

9/24-10/24	ma/ju	5-5:45 p.m.	6611.301	EP
9/28-10/26	sá	9-9:45 a.m.	6611.302	EP
11/12-12/12	ma/ju	5-5:45 p.m.	6612.301	EP
11/16-12/14	sá	9-9:45 a.m.	6612.302	EP

Stroke School 2 (Freestyle & Backstroke)

Sesión 1

9/24-10/24	ma/ju	6-6:45 p.m.	6711.301	EP
9/28-10/26	sá	10-10:45 a.m.	6711.302	EP
11/12-12/12	ma/ju	6-6:45 p.m.	6712.301	EP
11/16-12/14	sá	10-10:45 a.m.	6712.302	EP

SERVICIOS DE ALBERCA

Alberca de Entrenamiento

- Las líneas de entrenamiento 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 para 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. Solamente para residentes de Commerce City. Se aplica una tarifa mínima del programa de \$21. Por favor visite nuestra página web de becas en c3gov.com/prg-scholarships, o bien llame al 303-286-6837 para obtener más información.



ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

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.



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.

ADULTOS ACTIVOS

Ofrecemos una variedad de clases en ambos centros, incluyendo clases de baile de bajo impacto, clases de barre, Silver Sneakers Classic y Silver Sneakers Circuit.

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, y clases de una hora.

YOGA/PILATES

Mejore su flexibilidad, la postura y la fortaleza central. Ofrecemos clases de yoga suave, clases de mayor intensidad, y clases de flujo Vinyasa que se enfocan en fortalecer y tonificar todo el cuerpo.

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. Consulte las biografías de los entrenadores en nuestro sitio web en c3gov.com/Fitness.

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

Orientación de Equipos de Ejercicios

Edades 14+

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

Evaluaciones de Condición Física

Edades 14+

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

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO



PROGRAMAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y DE BIENESTAR

TRX + PESAS RUSAS

Edades 16+

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, 11 de sep - 16 de oct 6:45 - 7:45 p.m. \$70/\$75 3551.301 BR

DAMAS Y PESAS

Edades 16+

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 sáb, 14 de sep - 5 de oct, 9 - 10 a.m. \$45/\$55 3561.301 BR

Los sáb, 19 de oct - 9 de ene 9 - 10 a.m. \$45/\$55 3561.302 BR

DAMAS Y PESAS NIVEL AVANZADO

Edades 16+

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

Los lu, 9 de sep - 30 de sep 6:45 - 7:45 p.m. \$35/\$40 3573.301 BR

Los lu, 14 de oct - 4 de nov 6:45 - 7:45 p.m. \$35/\$40 3474.301 BR

CAMPAMENTO RELÁMPAGO DE ENTRENAMIENTO CORPORAL

Edades 16+

Nuestros campamentos de entrenamiento progresivo incluye pruebas de ejercicio al principio y al final del curso para evaluar el crecimiento. Trabaja 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, 16 de sep - 23 de oct 5:30 - 6:30 p.m. \$120/\$125 3751.301 BR

Yoga Restaurativo

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, 19 de sep - 10 de oct 7 - 8 p.m. \$40/45 3351.301 BR

TAEKWONDO

Edades 8+

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, 17 de sep - 22 de oct 6:30 - 8 p.m. \$45/\$50 3901.301 EP

Los ma, ju, 17 de sep - 24 de oct 6:30 - 8 p.m. \$90/\$95 3901.302 EP

Los ju, 19 de sep - 24 de oct 6:30 - 8 p.m. \$45/\$50 3901.203 EP

Los ma, 5 de nov - 17 de dic* 6:30 - 8 p.m. \$45/\$50 3902.301 EP

Los ma, ju, 5 de nov - 17 de dic* 6:30 - 8 p.m. \$90/\$95 3902.302 EP

Los ju, del 7 de nov - 19 de dic 6:30 - 8 p.m. \$45/\$50 3902.303 EP

*No habrá clase la semana del 25 de nov

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



GOLF

RESERVE SU TEE TIME

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

Inscríbase en línea en BuffaloRunGolfCourse.com para participar en nuestro eClub.

UBICACIÓN

15700 E. 112th Avenue Commerce City, CO 80022

Horarios del Campo de Golf

* 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 (las tarifas de la temporada baja comienzan el 4 de noviembre)

Residentes	9 Hoyos	18 Hoyos
De lu - ju	\$18	\$32
De vi - do	\$22	\$37
No residentes	9 Hoyos	18 Hoyos
De lu - ju	\$25	\$40
De vi - do	\$27	\$44
Adultos Mayores Residentes (62+)	9 Hoyos	18 Hoyos
De ma - ju (excluyendo días festivos)	\$14	\$25
Adultos Mayores No residentes (62+)	9 Hoyos	18 Hoyos
De ma - ju (excluyendo días festivos)	\$15	\$27
Junior (17 años y menores)	9 Hoyos	18 Hoyos
DE lu - ju	\$7	\$13
De vi - do (después de las 2 p.m.)	\$7	\$13
Otras Tarifas	9 Hoyos	18 Hoyos
Renta de carrito (por persona)	\$12	\$17
Carrito de arrastre	\$5	\$9
Renta de club estándar	\$8	\$13
Pelotas para prácticas	\$4 pequeñas \$6 grandes	

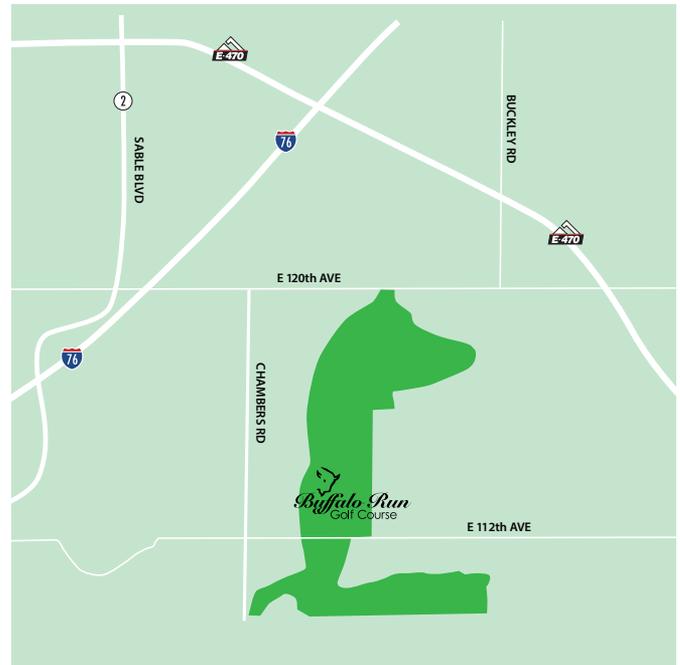
Los precios no incluyen los impuestos. Las reservas de Tee time se pueden hacer con siete días de anticipación. Para más información acerca de los precios especiales de crepúsculo, llame al 303-289-1500 o bien visite BuffaloRunGolfCourse.com.

Club de Hombres y Mujeres Buffalo Run

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

Clases Particulares

Los instructores capacitados por PGA lo ayudarán a mejorar sus destrezas por medio de clases que se adaptan a cada persona. 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.



¡BUFFALO RUN AHORA YA OFRECE UN PASE ANUAL!

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

Visite BuffaloRunGolfCourse.com o bien llame al 303-289-1500 para obtener más información.



GIMNASIA

La inscripción para las sesiones impartidas por padres de familia y de pre-gimnasia comienza el 6 de agosto para Residentes y el 8 de agosto para No Residentes. A partir del 3 de septiembre 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.

CLASES DE PREESCOLAR

Impatriadas por Padres de Familia

Edades 2 - 4 con padres de familia

Exploren el apasionante mundo de la gimnasia. Usted y su pequeñito 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, 9 de sep - 21 de oct	9 - 9:45 a.m.	\$27/\$37	2101.301	BR
Los lu, 9 de sep - 21 de oct	10 - 10:45 a.m.	\$27/\$37	2101.302	BR
Los lu, 9 de sep - 21 de oct	2 - 2:45 p.m.	\$27/\$37	2101.303	BR
Los mi, 11 de sep - 23 de oct	9 - 9:45 a.m.	\$27/\$37	2101.304	BR
Los mi, 11 de sep - 23 de oct	10 - 10:45 a.m.	\$27/\$37	2101.305	BR
Los vi, 13 de sep - 25 de oct	9:30 - 10:15 a.m.	\$27/\$37	2101.306	BR
Los sáb, 14 de sep - 26 de oct	9 - 9:45 a.m.	\$27/\$37	2101.307	BR
Los lu, 11 de nov - 16 de dic	9 - 9:45 a.m.	\$23/\$33	2102.301	BR
Los lu, 11 de nov - 16 de dic	10 - 10:45 a.m.	\$23/\$33	2102.302	BR
Los lu, 11 de nov - 16 de dic	2 - 2:45 p.m.	\$23/\$33	2102.303	BR
Los mi, 13 de nov - 18 de dic	9 - 9:45 a.m.	\$23/\$33	2102.304	BR
Los mi, 13 de nov - 18 de dic	10 - 10:45 a.m.	\$23/\$33	2102.305	BR
Los vi, 15 de nov - 20 de dic	9:30 - 10:15 a.m.	\$23/\$33	2102.306	BR
Los sáb, 16 de nov - 21 de dic	9 - 9:45 a.m.	\$23/\$33	2102.307	BR

Pre-Gimnasia

Edades 4 - 5

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

Los lu, 9 de sep - 21 de oct	11 - 11:45 a.m.	\$27/\$37	2201.301	BR
Los lu, 9 de sep - 21 de oct	Mediodía - 12:45 p.m.	\$27/\$37	2201.302	BR
Los lu, 9 de sep - 21 de oct	3 - 3:45 p.m.	\$27/\$37	2201.303	BR

Los mi, 11 de sep - 23 de oct	11 - 11:45 a.m.	\$27/\$37	2201.304	BR
Los vi, 13 de sep - 25 de oct	10:30 - 11:15 a.m.	\$27/\$37	2201.305	BR
Los vi, 13 de sep - 25 de oct	11:30 a.m. - 12:15 p.m.	\$27/\$37	2201.306	BR
Los sáb, 14 de sep - 26 de oct	10 - 10:45 a.m.	\$27/\$37	2201.307	BR
Los sáb, 14 de sep - 26 de oct	11 - 11:45 a.m.	\$27/\$37	2201.308	BR
Los lu, 11 de nov - 16 de dic	11 - 11:45 a.m.	\$23/\$33	2202.301	BR
Los lu, 11 de nov - 16 de dic	Mediodía - 12:45 p.m.	\$23/\$33	2202.302	BR
Los lu, 11 de nov - 16 de dic	3 - 3:45 p.m.	\$23/\$33	2202.303	BR
Los mi, 13 de nov - 18 de dic	11 - 11:45 a.m.	\$23/\$33	2202.304	BR
Los vi, 15 de nov - 20 de dic	10:30 - 11:15 a.m.	\$23/\$33	2202.305	BR
Los vi, 15 de nov - 20 de dic	11:30 a.m. - 12:15 p.m.	\$23/\$33	2202.306	BR
Los sáb, 16 de nov - 21 de dic	10 - 10:45 a.m.	\$23/\$33	2202.307	BR
Los sáb, 16 de nov - 21 de dic	11 - 11:45 a.m.	\$23/\$33	2202.308	BR

Gimnasia Adaptativa

Edades 4 - 17

El programa SOAR fue establecido para ser totalmente inclusivo y para poder brindar una opción recreativa a los niños con discapacidades neurológicas o físicas. SOAR, por sus siglas en inglés, significa Éxito y Oportunidad Logrado a través de Recreación. Este programa permite a los niños con discapacidades participar en el deporte de gimnasia. Se requiere un IEP para poder inscribirse en esta clase. La inscripción para esta clase iniciará el 22 de agosto a partir de las 2 p.m. Por favor llame al 303-286-6814 para poder inscribirse.

Los sáb, 14 de sep - 26 de oct	4 - 4:45 p.m.	\$27/\$37	2601.301	BR
Los sáb, 11 de nov - 21 de dic	4 - 4:45 p.m.	\$27/\$37	2602.301	BR

INSCRIPCIÓN TEMPRANA

La inscripción temprana para la clase de nivel de principiantes, principiantes avanzados e intermedios comienza el 20 de agosto para residentes, y el 22 de agosto para no residentes para la sesión 1, y finaliza el 2 de septiembre. A partir del 3 de septiembre, se acepta la inscripción tardía en caso de que haya cupo disponible en las clases, pero el costo de la clase aumentará por \$10 por clase. La inscripción temprana de la sesión 2 abre el 29 de octubre para los residentes, y el 31 de octubre para los no residentes, y finaliza el 5 de noviembre. A partir del 6 de noviembre, se acepta la inscripción tardía en caso de que haya cupo disponible en las clases, pero el costo de la clase aumentará por \$10 por clase. Por favor inscribábase temprano para asegurar su cupo y para disfrutar las clases con precios de 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, 9 de sep - 21 de oct	4:30 - 5:30 p.m.	\$32/\$42	2301.301	BR
Los lu, del 9 de sep - 21 de oct	5:30 - 6:30 p.m.	\$32/\$42	2301.302	BR
Los lu, 9 de sep - 21 de oct	7:30 - 8:30 p.m.	\$32/\$42	2301.303	BR
Los lu, 9 de sep - 21 de oct	7:30 - 8:30 p.m.	\$32/\$42	2301.304	BR
Los mi, 11 de sep - 23 de oct	4:30 - 5:30 p.m.	\$32/\$42	2301.305	BR
Los mi, 11 de sep - 23 de oct	6:30 - 7:30 p.m.	\$32/\$42	2301.306	BR
Los mi, 11 de sep - 23 de oct	7:30 - 8:30 p.m.	\$32/\$42	2301.307	BR
Los mi, 11 de sep - 23 de oct	7:30 - 8:30 p.m.	\$32/\$42	2301.308	BR
Los sáb, 14 de sep - 26 de oct	1 - 2 p.m.	\$32/\$42	2301.309	BR
Los lu, 11 de nov - 16 de dic	4:30 - 5:30 p.m.	\$28/\$38	2302.301	BR
Los lu, 11 de nov - 16 de dic	5:30 - 6:30 p.m.	\$28/\$38	2302.302	BR
Los lu, 11 de nov - 16 de dic	7:30 - 8:30 p.m.	\$28/\$38	2302.303	BR
Los lu, 11 de nov - 16 de dic	7:30 - 8:30 p.m.	\$28/\$38	2302.304	BR
Los mi, 13 de nov - 18 de dic	4:30 - 5:30 p.m.	\$28/\$38	2302.305	BR
Los mi, 13 de nov - 18 de dic	6:30 - 7:30 p.m.	\$28/\$38	2302.306	BR
Los mi, 13 de nov - 18 de dic	7:30 - 8:30 p.m.	\$28/\$38	2302.307	BR
Los mi, 13 de nov - 18 de dic	7:30 - 8:30 p.m.	\$28/\$38	2302.308	BR
Los sáb, 16 de nov - 21 de dic	1 - 2 p.m.	\$28/\$38	2302.309	BR

VAYA MÁS ALLÁ DE LO BÁSICO

Gimnasia para Principiantes Avanzados

Edades 6 - 17

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

Los lu, 9 de sep - 21 de oct	4:30 - 5:30 p.m.	\$32/\$42	2311.301	BR
Los lu, 9 de sep - 21 de oct	6:30 - 7:30 p.m.	\$32/\$42	2311.302	BR
Los mi, 11 de sep - 23 de oct	5:30 - 6:30 p.m.	\$32/\$42	2311.303	BR
Los sáb, 14 de sep - 26 de oct	1 - 2 p.m.	\$32/\$42	2311.304	BR
Los sáb, 14 de sep - 26 de oct	2 - 3 p.m.	\$32/\$42	2311.305	BR

Los lu, 11 de nov - 16 de dic	4:30 - 5:30 p.m.	\$28/\$38	2312.301	BR
Los lu, 11 de nov - 16 de dic	6:30 - 7:30 p.m.	\$28/\$38	2312.302	BR
Los mi, 13 de nov - 18 de dic	5:30 - 6:30 p.m.	\$28/\$38	2312.303	BR
Los sáb, 16 de nov - 21 de dic	1 - 2 p.m.	\$28/\$38	2312.304	BR
Los sáb, 16 de nov - 21 de dic	2 - 3 p.m.	\$28/\$38	2312.305	BR

Gimnasia Intermedia

Edades 6 - 17

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

Los lu, 9 de sep - 21 de oct	6 - 7:30 p.m.	\$40/\$50	2321.301	BR
Los mi, 11 de sep - 23 de oct	6 - 7:30 p.m.	\$40/\$50	2321.302	BR
Los sáb, 14 de sep - 26 de oct	2 - 3:30 p.m.	\$40/\$50	2321.303	BR
Los lu, 11 de nov - 16 de dic	6 - 7:30 p.m.	\$35/\$45	2322.301	BR
Los mi, 13 de nov - 18 de dic	6 - 7:30 p.m.	\$35/\$45	2322.302	BR
Los sáb, 16 de nov - 21 de dic	2 - 3:30 p.m.	\$35/\$45	2322.303	BR

Pre-Equipo

Edades 6 - 17

Este programa precompetitivo está diseñado para preparar a los gimnastas para la competencia. Los participantes aprenderán cómo realizar inversiones hacia atrás, volteretas laterales en la 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 vi, 13 de sep - 25 de oct	5:30 - 7:30 p.m.	\$50/\$60	2441.301	BR
Los sáb, 14 de sep - 26 de oct	2 - 4 p.m.	\$50/\$60	2441.302	BR
Los vi, 15 de nov - 20 de dic	5:30 - 7:30 p.m.	\$43/\$53	2442.301	BR
Los sáb, 16 de nov - 21 de dic	2 - 4 p.m.	\$43/\$53	2442.302	BR



Nivel Principiante para Niños

Edades 6 - 17

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

Los vi, 13 sep - 25 de oct	4:30 - 5:30p.m.	\$32/\$42	2351.301	BR
Los vi, 13 sep - 25 de oct	4:30 - 5:30p.m.	\$32/\$42	2351.302	BR
Los vi, 15 de nov - 20 de dic	4:30 - 5:30p.m.	\$28/\$38	2352.301	BR
Los vi, 15 de nov - 20 de dic	4:30 - 5:30p.m.	\$28/\$38	2352.302	BR

Nivel Avanzado para Niños

Edades 6 - 17

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

Los mi, 11 de sep - 23 de oct	7:30 - 9:30 p.m.	\$47/\$57	2361.301	BR
Los vi, 13 de sep - 25 de oct	5:30 - 7:30 p.m.	\$47/\$57	2361.302	BR
Los mi, 13 de nov - 18 de dic	7:30 - 9:30 p.m.	\$41/\$51	2362.301	BR
Los vi, 15 de nov - 20 de dic	5:30 - 7:30 p.m.	\$41/\$51	2362.302	BR

LOS EQUIPOS

CARA (Colorado Association of Recreational Athletics) ofrecen la oportunidad de competir en gimnasia. La inscripción para todos los programas de nivel de equipo CARA inicia el 6 de agosto para residentes y el 8 de agosto para no residentes. Hay un cargo adicional de \$10 para inscribirse en las clases dentro de una semana de la fecha de inicio. Para poder disfrutar de las tarifas que se encuentran a continuación, inscribáse lo más pronto posible. Equipo CARA de Gimnasia para Niñas (se cambió esta sección para que la descripción solo aparezca una vez; en FA23, Obligatorio y Opcional tenían la misma descripción para cada programa) Las participantes demuestran dominio de destrezas y memorización de combinaciones a través de la competencia en gimnasia de equipo. Las niñas que elijan participar se prepararán para competencias de verano con equipos de todo el estado. Este equipo enfatiza la diversión, el espíritu deportivo, el estado físico y el establecimiento de metas. Solamente por invitación de parte del instructor.

Equipo CARA para Niñas - Obligatorio

Nivel 3 y 4

Edades 6 - 17

Los ma / ju, 3 de sep - 26 de sep	5 - 7 p.m.	\$127/\$137	2401.301	BR
Los ma / ju, 1 de oct - 29 de oct	5 - 7 p.m.	\$142/\$152	2402.301	BR
Los ma / ju, 5 de nov - 26 de nov	5 - 7 p.m.	\$112/\$122	2403.301	BR
Los ma / ju, 3 de dic - 19 de dic	5 - 7 p.m.	\$96/\$106	2404.301	BR

Equipo CARA para Niñas - Niveles Opcionales

Edades 6 - 17

Los ma / ju, 3 de sep - 26 de sep	7 - 9:30 p.m.	\$141/\$151	2411.301	BR
Los ma / ju, 1 de oct - 29 de oct	7 - 9:30 p.m.	\$158/\$168	2412.301	BR
Los ma / ju, 5 de nov - 26 de nov	7 - 9:30 p.m.	\$124/\$134	2413.301	BR
Los ma / ju, 3 de dic - 19 de dic	7 - 9:30 p.m.	\$107/\$117	2414.301	BR

QUÉ VESTIR E INFORMACIÓN DE LAS CLASES

Ropa

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

Clases Particulares

Puedes sobresalir en el deporte de la gimnasia por medio de clases particulares individuales impartidas por un entrenador de primera. Los días y los horarios de la clase se programan entre el estudiante y el instructor. Los participantes de todos los niveles de habilidades pueden participar. 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



SOAR ADAPTIVO

Día de Granja en Familia

Edades 6 y mayores

Visitaremos Giggling Farm para vivir una experiencia de actividades prácticas. Podrás simplemente disfrutar al visitar y al observar a los animales, o interactuar con ellos al tocarlos y acariciarlos. Podrás también recolectar los huevos de las gallinas y finalizaremos con una actividad de artesanía.

Sá 17 de ago 9 a.m. - 12 p.m. \$15/\$20 7501.301 EP

Family Botanical Garden (Jardín Botánico Familiar)

Edades 6 y mayores

Visitaremos el jardín botánico de Denver para realizar una visita guiada a su jardín sensorial y finalizaremos con actividades de artesanía.

Sá 12 de oct 10 a.m. - 2 p.m. \$5/\$7 7502.301 EP

Preparación de Babaza (Slime)

Edades 6 - 11

Ven y acompáñanos para preparar babaza. Experimentaremos con distintas recetas. Podrás llevarte la babaza a casa.

Ju 7 de nov 5 - 6:30 p.m. \$3/\$5 7503.301 EP

Preparación de Pizza

Edades 8 - 15

Ven y prepara una pizza desde cero. Disfruta de la preparación de tu propia pizza especial.

Ma 3 de dic 5 - 7 p.m. \$3/\$5 7504.301 EP

Entrenamiento de Acondicionamiento Físico

Edades 14+

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

Clases de Natación en Eagle Pointe

Edades 4 - 7 y 8 - 14

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

Edades 4 - 7

Los sáb, 21 de sep - 19 de oct 8 - 8:25 a.m. \$10/\$14 6701.301 EP

Los sáb, 26 de oct - 23 de nov 8 - 8:25 a.m. \$10/\$14 6702.301 EP

Los sáb, 30 de nov - 28 de dic 8 - 8:25 a.m. \$10/\$14 6703.301 EP

Edades 8 - 14

Los sáb, 21 de sep - 19 de oct 8:30 - 8:55 a.m. \$10/\$14 6701.302 EP

Los sáb, 26 de oct - 23 de nov 8:30 - 8:55 a.m. \$10/\$14 6702.302 EP

Los sáb, 30 de nov - 28 de dic 8:30 - 8:55 a.m. \$10/\$14 6703.302 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, 14 de sep - 19 de oct 4 - 4:45 p.m. \$27/\$37 2601.301 BR

Los sáb, 9 de nov - 14 de dic 4 - 4:45 p.m. \$27/\$37 2602.301 BR



PARQUES Y SENDEROS



recreation.c3gov.com/parks-trails

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

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

SENDEROS HENDERSON HILL OVERLOOK Y BUCKLEY

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

SAND CREEK REGIONAL GREENWAY (VÍA VERDE)

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

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

El Prairie Gateway Open Space and Trail se encuentra situado justo al norte del Civic Center. Este espacio abierto de 190 acres incluye un sendero perimetral de 2.4 millas y de superficie blanda con áreas cubiertas, bancas, una fuente de agua potable y una zona con hermosas vistas de la cordillera Rocky Mountain. Fernald Trail El inicio de sendero se encuentra ubicado en E. 70th Avenue y Colorado Boulevard. Este sendero cementado se conecta con el South Platte River Trail. Se encuentra junto a la estación Commerce City / E. 72nd Ave. de la a Línea N del tren ligero interurbano. Second Creek Greenway Trail (Sendero) Este sendero de superficie blanda forma parte de un sistema de senderos regionales, el cual contará con 17 miles cuando sea completado. Este corre a lo largo de Second Creek y a través de áreas abiertas al lado del arroyo. En Commerce City, corre desde de E. 96th Avenue hasta E. 108th Avenue. El Second Creek Trail se conecta con el sendero perimetral del Refugio Nacional de Vida Silvestre

Rocky Mountain Arsenal y cuenta con dos circuitos adyacentes a los vecindarios de la zona. Este sendero permite la presencia de perros con correa, y ofrece estaciones de eliminación de desechos, así como bancas para descansar. El sendero también cuenta con dos pequeñas áreas cubiertas y con un baño.

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

SENDERO PERIMETRAL DEL REFUGIO NACIONAL DE VIDA SILVESTRE ROCKY MOUNTAIN ARSENAL

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

GUARDAPARQUES

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

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

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

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



PARQUES Y SENDEROS

		SERVICIOS DE PARQUES DE COMMERCE CITY															
		Parque de patinetas	Chorros de agua	Futsal	Vóley	Baloncesto	Multiuso	Campo de soccer	Campo de fútbol	Campo de softball	Campo de béisbol	Área de juegos	Área de picnic	Parrilla para BBQ	Baños	Sitio techado	Disc Golf
PARQUES	VETERANS MEMORIAL PARK 6015 Forest Dr.											✓	✓	✓	✓	✓	
	FAIRFAX PARK 6850 Fairfax Dr.			✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	MONACO PARK 5790 Monaco St.				✓	✓						✓	✓	✓	✓	✓	
	PIONEER PARK 5950 Holly St.	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
PARQUES VECINALES	FREEDOM PARK 6330 Oneida St.											✓	✓	✓	✓	✓	
	FRONTERRA PARK 10020 Joplin St.	✓				✓	✓					✓	✓	✓	✓	✓	✓
	FIRST CREEK DOG PARK 10100 Havana St.														✓		
	LOS VALIENTES PARK 7300 Magnolia St.											✓	✓	✓	✓	✓	
	RIVER RUN PARK 11515 Oswego St.				✓		✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	STAMPEDE PARK 11755 Fairplay St.						✓					✓	✓	✓	✓	✓	
	TURNBERRY PARK 10725 Wheeling St.	✓				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	VILLAGES EAST PARK 11698 Chambers Rd.					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
PARQUES PEQUEÑOS	GIFFORD PARK 6120 Monaco St.											✓	✓			✓	
	JOE REILLY PARK 6401 E. 72nd Pl.											✓					
	LEYDEN PARK 5430 Leyden St.											✓	✓			✓	
	MONACO VISTA 6250 Monaco St.					✓						✓					
	OLIVE PARK 6275 Olive St.											✓	✓	✓		✓	
	ROSE HILL GRANGE PARK 4051 E. 68th Ave.												✓	✓	✓	✓	
	ADAMS HEIGHTS PARK 6625 Brighton Blvd.											✓	✓				
	URQUIDEZ-CENTENNIAL PARK 7735 Monaco St.											✓	✓			✓	

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



DEPORTES JUVENILES

¡DESARROLLE EL TRABAJO EN EQUIPO, APRENDA LA DEPORTIVIDAD, ESTABLEZCA AMISTADES Y MANTÉNGASE ACTIVO!

PROGRAMAS DE DEPORTES JUVENILES DE OTOÑO

Voleibol Juvenil

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

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

Grados: 2 - 4	5201.301	\$60/\$70
Grados: 5 - 6	5201.301	\$60/\$70
Grados: 7 - 8	5201.302	\$65/\$75

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

FÚTBOL AMERICANO DE BANDERAS (TOCHITO) JUVENIL

División I (Mixta) - Kindergarten y Primer 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 \$55/\$65 **5401.301**

- Fecha de Inicio: Semana del 9 de sep
- Fecha Límite de Inscripción: 23 de ago

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 dos veces a la semana (a ser determinado por el entrenador) y un partido a la semana.

Grados 2 - 3 \$55/\$65 **5401.302**

- Fecha de Inicio: Semana del 9 de sep
- Fecha Límite de Inscripción: 23 de ago



DEPORTES JUVENILES

DEPORTES JUVENILES

PROGRAMAS DE DEPORTES JUVENILES DE INVIERNO

Básquetbol Juvenil Nuestro programa de básquetbol juvenil de kindergarten y del primero - segundo grado verá algunos cambios. En un intento por mejorar nuestro programa, trasladaremos el programa de básquetbol juvenil de kindergarten y del primero - segundo grado para el otoño. En 2025 ofreceremos un programa de invierno y un programa de otoño para el kindergarten y para el primero - segundo grado, pero no habrá programa de invierno en 2026. La inscripción para nuestro programa de otoño para kindergarten y para el primero y segundo grado abrirá en agosto de 2025. La inscripción para las divisiones de grados 3 - 4 y 5 - 6 continuará abierta en noviembre. Se brindará más información a las familias de nuestro programa a medida que finalicemos las mejoras del programa.

JUNIOR NUGGETS

¡Encesta la diversión con Commerce City y los Nuggets de Denver en 2025! Todos los participantes recibirán una camiseta de los Denver Nuggets y una entrada gratis para ver un partido de los Denver Nuggets en Ball Arena. DIVISIÓN I (Clínica Mixta) Kindergarten Presénte a los niños las destrezas básicas del básquetbol con este programa para principiantes. Los participantes se enfocan en el dominio del balón, en pasar, tirar y en los fundamentos defensivos durante esta clínica semanal. No hay partidos de liga programados para este programa; se trata principalmente de un programa de instrucción. Las prácticas comenzarán la semana de 13 de enero.

Inscripciones: 5 de nov - 8 de dic \$60/\$70 5001.101

DIVISIÓN II (Partidos de Liga Mixta)

Grados 1 - 2

Mejora las destrezas y capacidades en la cancha a través de instrucción y partidos de liga. Desarrolla los fundamentos del dominio del balón, de pasar y de tirar al aro. Los participantes se reúnen una vez a la semana para practicar (día/hora determinada por el entrenador) y los partidos se llevan a cabo los sábados por la mañana en Bison Ridge Recreation Center. Las prácticas comenzarán la semana de 6 de enero. Puede encontrar información adicional en teamsideline.com/commercecity.

Inscripciones: 1 de nov - 6 de dic \$75/\$85 5001.102

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

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

División III - Grados 3 - 4 \$85/\$95 5001.103 (Niños)

División III - Grados 3 - 4 \$85/\$95 5001.104 (Niñas)

División IV - Grados 5 - 6 \$85/\$95 5001.105 (Niños)

División IV - Grados 5 - 6 \$85/\$95 5001.106 (Niñas)

- Las prácticas comenzarán la semana del 6 de enero
- Inscripciones: 1 de nov - 8 de dic

LÍNEA DIRECTA DEL TIEMPO / CLIMA

Por favor llame después de las 5 p.m. al 303-289-3757 o bien teamsideline.com/commercecity



\$1.75
15 lanzamientos



JAULAS DE BATEO EN PIONEER PARK

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

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

Horarios de Primavera 8/4-10/6

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

Horarios de Otoño 4/26-5/25

De lu – vi, 4 – 8:30 p.m.
De sá – do, Mediodía – 8 p.m.

PARA MÁS INFORMACIÓN VISITE C3GOV.COM/RECREATION



DEPORTES JUVENILES

CAMPAMENTOS DE ACTIVIDADES DE "CALENTAMIENTO" DE BÁSKETBOL

¡Prepárate para la temporada de básquetbol de 2025! Práctica tus tiros al arco, el dominio del balón, los pases y mucho más durante este minicampamento de dos días. El campamento se estructurará como una oportunidad de aprendizaje y de partidos informales supervisados, y con instrucciones ligeras para jóvenes de 8 - 13 años. Todos los participantes reciben un balón de básquetbol. El campamento tomará lugar en Bison Ridge Recreation Center.

Edades: 8 - 10 años de edad

El ju, vi, 26 de dic - 27 de dic 8:30 - 10 a.m. \$40/\$50
5501.103

Edades: 11 - 13 años de edad

El ju, vi, 26 de dic - 27 de dic 10:30 a.m. - Mediodía \$40/\$50
5501.104

Inscripciones: 1 de nov - 6 de dic

DEPORTES JUVENILES

Nuestra Filosofía de Deportes Juveniles Nuestro objetivo es brindarles a los niños la oportunidad de participar en los deportes juveniles y asegurar una experiencia positiva y una cantidad equitativa de tiempo activo de juego. Por favor visite c3gov.com/sports para inscripciones, o para obtener más información acerca de nuestros programas deportivos.

Conviértase en Árbitro o Entrenador

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

Solicite aquí:



PROVEEDORES LOCALES DE DEPORTES JUVENILES

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

COMMERCE CITY YOUTH ATHLETICS (CCYA)

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

Adams City Wrestling Club (Club de Lucha Libre)

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

Bison Lacrosse Club (Primavera / Verano / Otoño)

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

Ravens Youth Football Organization - Pop Warner (Otoño)

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



DEPORTES PARA ADULTOS

LIGAS DE DEPORTES PARA ADULTOS

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

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

Lista de Jugadores Individuales

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

Juegos Informales de Pickleball

Bison Ridge – Gimnasio #3

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

Juegos Informales de Voleibol

Bison Ridge – Gimnasio #3

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

Eagle Pointe – Gimnasio #3

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

Liga de Softball de Otoño – Mixta

¿En busca de una actividad divertida al aire libre para el otoño? Forme un equipo de softbol mixto para adultos, el cual comienza en agosto. Los equipos están formados por un número igual de hombres y mujeres. Un representante del equipo debe asistir a la reunión de la liga a las 6 p.m. el miércoles 17 de julio, en el Eagle Pointe Recreation Center. Los partidos se jugarán en Pioneer Park.

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

Liga de Softball de Otoño – Masculina

Sea parte de la diversión este otoño y únase a la liga nocturna de softball 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 17 de julio, en Eagle Pointe Recreation Center. Los partidos se jugarán en Pioneer Park.

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



CENTROS DEPORTIVOS

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 el Eagle Pointe Recreation Center. Los partidos se jugarán en Fairfax Park.

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

Ligas que comienzan en enero en Bison Ridge

- Liga Masculina de Básquetbol para Adultos – Los miércoles por la noche
- Liga Mixta de Voleibol – Los lunes por la noche

INSTALACIONES

JAULAS DE BATEO

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

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

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

Tarifas

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

Horario de primavera, 6 de abr - 25 de mayo

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

Horario de verano, 26 de mayo - 3 de ago

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

Horario de otoño, del 4 de ago - 6 de oct

- De lu - vi, 4 - 8 p.m.
- De sá - do, 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 por un grupo para organizar un torneo, un juego o una práctica. Para reservar una instalación, llame al 303-289-3706.

Pioneer Park, 5902 Holly St.

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

Fairfax Park, 6850 Fairfax St.

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

Municipal Services Center, 8602 Rosemary St.

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

Fronterra Park, 10020 Joplin St.

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

River Run Park, 11515 Oswego St.

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

Monaco Park, 5790 Monaco St.

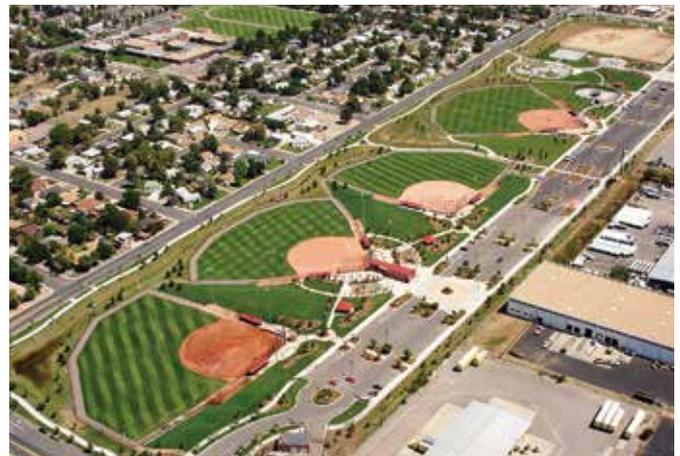
Dos canchas de arena al aire libre y de voleibol con luces.

Turnberry Park, 10725 Wheeling St.

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

Villages East Park, 11698 Chambers Rd.

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





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

Los ma, mi, ju, 3 de sep - 26 de sep 2 - 4 p.m. \$120/\$160 7151.301 BR

Los ma, mi, jue, 8 de oct - 31 de oct 2 - 4 p.m. \$120/\$160 7152.301 BR

Los ma, mi, ju, 5 de nov - 21 de nov 2 - 4 p.m. \$90/\$120 7153.301 BR

Los ma, mi, ju, 3 de dic - 19 de dic 2 - 4 p.m. \$90/\$120 7154.301 BR

JUNIOR JAM

Edades 3 - 5

¡Salgan a disfrutar de una gran noche mientras nosotros le cuidamos a los niños! Jugaremos, haremos artesanías, cantaremos y leeremos cuentos.

Natación en el Otoño

Vi 13 de sep 6 - 8:30 p.m. \$15/\$20 7171.301 BR

Caramelo de Maíz y Colorear

Vi 11 de oct 6 - 8:30 p.m. \$15/\$20 7172.301 BR

No Sustos, Solamente Caramelos

Vi 25 de oct 6 - 8:30 p.m. \$15/\$20 7172.302 BR

Corazones Agradecidos

Vi 15 de nov 6 - 8:30 p.m. \$15/\$20 7173.301 BR

Copos de Nieve y Natación

Vi 13 de dic 6 - 8:30 p.m. \$15/\$20 7174.301 BR

Amazing Athletes (Asombrosos Atletas)

Edades 3 - 6

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

Los ju, 5 de sep - 26 de sep 1 - 1:45 p.m. \$70/\$75 7161.301 BR

Los jue, 3 de oct - 24 de oct 1 - 1:45 p.m. \$70/\$75 7162.301 BR

Los ju, 7 de nov - 21 de nov 1 - 1:45 p.m. \$52/\$56 7163.301 BR

Los ju, 5 de dic, 19 de dic* 1 - 1:45 p.m. \$35/\$39 7164.301 BR *

No habrá clases el 12 de dic

Amazing Tots (Asombrosos Pequeñitos)

Edades 18 meses - 2.5 años

Amazing Tots es un programa guiado basado en el descubrimiento que ayuda a los niños a participar en actividades físicas estructuradas diseñadas específicamente para niños pequeños. Las actividades físicas imaginativas

incluyen: 5 multi-deportes, reconocimiento de colores, clasificación de formas geométricas, identificación de letras y experiencias de vocabulario de acción.

Los ju, 5 de sep - 26 de sep 2 - 2:30 p.m. \$60/\$65 7161.302 BR

Los ju, 3 de oct - 24 de oct 2 - 2:30 p.m. \$60/\$65 7162.302 BR

Los ju, 7 de nov - 21 de nov 2 - 2:30 p.m. \$45/\$48 7163.302 BR

Los ju, 5 de dic, 19 de dic* 2 - 2:30 p.m. \$30/\$34 7164.302 BR

* No habrá clases el 12 de dic.

Kids Corner (Rincón Infantil) - NUEVO

Edades 3 - 5

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

Sesión de los lunes

Los lu, 9 de sep - 23 de sep 10 - 10:45 a.m. \$20/\$25 7181.301 BR

Los lu, 7 de oct - 21 de oct 10 - 10:45 a.m. \$20/\$25 7182.301 BR

Los lu, 4 de nov - 18 de nov 10 - 10:45 a.m. \$20/\$25 7183.301 BR

Los lu, 2 de dic - 16 de dic 10 - 10:45 a.m. \$20/\$25 7184.301 BR

Sesión de los miércoles

Los mi, 2 de oct - 16 de oct 10 - 10:45 a.m. \$20/\$25 7102.301 EP

Los mi, 6 de nov - 20 de nov 10 - 10:45 a.m. \$20/\$25 7103.301 EP

Los mi, 4 de dic - 28 de dic 10 - 10:45 a.m. \$20/\$25 7104.301 EP

Pequeños Chefs - NUEVO

Edades 3 - 5

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

Ju 3 de oct 10 - 10:45 a.m. \$8/\$12 7112.302 EP

Ju 7 de nov 10 - 10:45 a.m. \$8/\$12 7113.302 EP

Ju 5 de dic 10 - 10:45 a.m. \$8/\$12 7114.302 EP

Clases para Padre de Familia / Niño

Edades 2 - 5 con adulto (el precio es por niño)

Juntos podrán crear música, arte y diversión. Por favor tenga en cuenta que la sesión del lunes se reunirá en Bison Ridge y la sesión del miércoles se reunirá en Eagle Pointe.

Sesión de los lunes

Los lu, 9 de sep - 25 de sep 9 - 9:45 a.m. \$25/\$30 7185.301 BR

Los lu, 7 de oct - 21 de oct 9 - 9:45 a.m. \$25/\$30 7186.301 BR

Los lu, 4 de nov - 18 de nov 9 - 9:45 a.m. \$25/\$30 7187.301 BR

Los lu, 2 de dic - 16 de dic 9 - 9:45 a.m. \$25/\$30 7187.301 BR

Sesión de los miércoles

Los mi, 1 de oct - 15 de oct 9 - 9:45 a.m. \$25/\$30 7112.301 EP

Los mi, 5 de nov - 19 de nov 9 - 9:45 a.m. \$25/\$30 7113.301 EP

Los mi, 3 de dic - 17 de dic 9 - 9:45 a.m. \$25/\$30 7114.301 EP



SERVICIOS JUVENILES

Little Sparks (Chispitas) – NUEVO

Edades 3-5

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

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

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

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

Los vi, 6 de sep – 20 de sep, 10 – 10:45 a.m. \$20/\$25 7191.301 BR

Los lu, 4 de oct – 18 de oct, 10 – 10:45 a.m. \$20/\$25 7192.301 BR

Los lu, 1 de nov – 15 de nov, 10 – 10:45 a.m. \$20/\$25 7193.301 BR

Los vi, 6 de dic – 20 de dic, 10 – 10:45 a.m. \$20/\$25 7194.301 BR

PROGRAMAS FAMILIARES

Defensa Personal Femenina

Edades 15 y mayores

No hay confianza como la confianza en la “defensa personal”. Los profesionales de DCO MMA & Fitness impartirán la clase acerca de las destrezas básicas de la defensa personal y de la conciencia situacional en ambos centros recreativos.

Lu 16 de sep 5:30 – 6:30 p.m. \$10/\$15 7911.302 EP

Lu 21 de oct 5:30 – 6:30 p.m. \$10/\$15 7912.301 BR

Lu 18 de nov 5:30 – 6:30 p.m. \$10/\$15 7913.302 EP

Lu 16 de dic 5:30 – 6:30 p.m. \$10/\$15 7914.301 BR

Desayuno de Panqueques del Día de los Abuelos

Edades 2 y mayores

Los abuelos y los nietos son una perfecta combinación tal como los panqueque 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. Vengan a crear muy buenos recuerdos y pasar tiempo de calidad junto con todos los “Abuelos” especiales que tanto aman.

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

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

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

Edades 18 y mayores

En este curso de cuatro semanas de duración, la Dra. Chrissy Chard, capacitadora y educadora de crianza de hijos, guiará a los padres de familia a través de lo último en desarrollo infantil,

regulación de las emociones y destrezas de comunicación efectiva. Obtendrá un conjunto de herramientas y estrategias que puede aplicar en su vida familiar de manera inmediata. Nota: Esta clase se recomienda para padres de familia y prestadores de cuidado de niños de 2 – 14 años.

Los ma, 10 de sep – 1 de oct 6:30 – 7:45 p.m. \$40/\$48/familia 7091.301 BR

Navegando la Paternidad con Confianza: Un Taller para los Papás – NUEVO

Edades 18 y mayores

Acompañe a la capacitadora de crianza de niños, Dra. Chrissy Chard, y a su esposo y autor del Libro acerca de la Paternidad, Ray Chard, en este interesante taller solamente para papás. Desde cómo explorar diferentes estilos de crianza de hijos hasta estrategias de comunicación y de juego, podrá obtener conocimientos prácticos y apoyo para afrontar con confianza las alegrías y los desafíos de criar a los hijos. ¡La cena incluida! Nota: Esta clase se recomienda para padres de familia y prestadores de cuidado de niños de 2 – 14 años.

Ma 12 de nov 6:30 – 7:45 p.m. \$15/\$20 7092.301BR

Lenguaje Estadounidense de Señas para la Familia

Edades 6 meses y mayorcitos

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

Sá 28 de sep 10 – 11 a.m. \$10/\$15 7061.301 BR

Sá 19 de oct 10 – 11 a.m. \$10/\$15 7062.301BR

Sá 16 de nov 10 – 11 a.m. \$10/\$15 7063.301BR

Decoración de Galletas en Familia con The Sugared Canvas

Edades 7 y mayores con adulto

¡Aprendan a decorar galletas de azúcar con glaseado real! Cada clase destacará un nuevo tema de galletas de azúcar con instrucciones de Elle y Allie de The Sugared Canvas. Este es un evento de decoración de galletas de nivel de principiante. A cada grupo se le facilitan las galletas, el glaseado, las instrucciones de decoración y las herramientas. Esta clase es menos estructurada e ideal para participantes más jóvenes o grupos que buscan socializarse o charlar con amigos.

Bandeja de Verduras

Do 1 de sep 10:30 a.m. – mediodía \$15/\$20* 7064.301 BR

Postrecitos Tétricos

Do 20 de oct 10:30 a.m. – mediodía \$15/\$20* 7065.301 BR



Suéteres Feos

Do 17 de nov 10:30 a.m. - mediodía \$15/\$20* 7066.301 BR

Grinch

Do 8 de dic 10:30 a.m. - mediodía \$15/\$20* 7067.301 BR

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

Viernes de Diversión Familiar

Edades 4 y mayores con adulto

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

Croché para Principiantes

Vi 30 de ago 6 - 7:30 p.m. \$10/\$15 7031.301 EP

Arte

Vi 6 de sep 6 - 7:30 p.m. \$10/\$15 7081.301 BR

Bingo de Halloween

Vi 18 de oct 6 - 7:30 p.m. \$10/\$15 7082.301 BR

Gallery on the Go

Vi 22 de nov 6 - 7:30 p.m. \$10/\$15 7032.301 EP

Decoración de Galletas de los Días Festivos

Vi 20 de dic 6 - 7:30 p.m. \$10/\$15 7083.301 BR

*NUEVO - A Toda Máquina

Todas las edades

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

Sá 21 de sep 10 a.m. - 1 p.m. GRATIS

Dicks Sporting Goods Park - Lote H

*NUEVO - Baile con Mi Preciosidad: Bajo el Cielo Nocturno

Edades 4 y mayores con figura materna adulta

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

Vi 8 de nov 6 - 9 p.m. \$15/\$18* 7073.301 BR

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

*NUEVO - Bienvenidos a Villaquién

Edades 3 y mayores con adulto

¡Luces navideñas, regalos y toda la alegría! No hay ningún lugar como Villaquién durante la época navideña de este año. Ven a disfrutar de artesanías y de película con sus seres queridos. El precio es por persona.

Vi 6 de dic 6 - 9 p.m. \$10/\$15 cada uno

7072.301 BR

Búsqueda de Tesoro de Otoño

Todas la Edades

Forma tu propio equipo y explora tu recorrido a través de Commerce City al completar los desafíos en nuestra anual Quinta Búsqueda de Tesoro de Otoño. Explora la ciudad, crea recuerdos y gana premios. Favor de inscribir solamente un participante por equipo. Los premios están disponibles para poder pasar por ellos del 29 de oct al 31 de oct en Eagle Pointe Rec Center en la Sala para Adolescentes (Teen Room) durante el horario de actividades sin cita previa de 5:30 - 8:30 p.m.

23 de sep - 27 de oct

\$5/\$7 por equipo

7701.301 EP

Noche de Diversión Familiar

Edades 4 y mayores con adulto

¡Reúna a toda la familia para una noche de diversión en Boondocks* Fun Center! Incluye el transporte desde y hacia el Eagle Pointe Rec Center y la cena con pizza. El precio es por persona; deber inscribir a cada participante por separado.

Vi 11 de oct 5:30 - 9:30 p.m. \$20/\$25 cada una

7033.301 EP

* Algunas atracciones pueden tener requisitos de peso / altura

Pasteles Creativos

Edades 8 y mayores con adulto

Aprendan los conceptos básicos de la decoración de pasteles. Enseñamos técnicas básicas de colocación de cremas, cómo enrollar y cortar fondant y el diseño de pasteles. El precio es por persona; deber inscribir a cada participante por separado.

Sá 9 de nov 9 a.m. - mediodía \$20/\$25 7051.301 BR

Sá 14 de dic 9 a.m. - mediodía \$20/\$25 7001.301 EP

Fiesta Artística Familiar con Gallery on the Go

Edades 6 y mayores

¡Descubran su lado artístico juntos en familia en una noche de pintura y diversión organizada por Gallery on the Go! Los lienzos, y los materiales de pintura y las instrucciones, todo ya incluido. Crea tu propia obra maestra con tu ser querido que podrás llevar a casa para admirarla.

Ma 10 de dic 5:30 - 7:30 p.m. \$12/\$14 7068.301 BR

Año Nuevo al Mediodía

Edades 3 - 12 con adulto

¡Participa en Año Nuevo al Mediodía con tus amigos y familiares! Gánale al reloj en estos juegos de estilo "Minute - to - Win-it" (Un minuto para ganar), y saborea el Año Nuevo con nuestra barra de chips y salsas. El precio es por niño.

Ma 31 de dic 11 a.m. - 12:30 p.m. \$5/\$7 7751.301 BR



SERVICIOS JUVENILES

PROGRAMAS DE SERVICIOS JUVENILES

Social Hub: Bison Ridge

Edades 11 - 17

Las actividades que no necesitan inscripción previa incluyen un laboratorio de tecnología, PlayStation, Nintendo Switch, artesanías y juegos de mesa. Disponible de septiembre - mayo.

Lo lu 5:30 - 8:30 p.m. GRATIS BR

*Social Hub reanudará sus operaciones el lunes 16 de septiembre.

Sin Inscripción Previa: Eagle Pointe

Edades: 11-17

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

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

* Las sesiones sin Inscripción Previa reanudarán sus operaciones el martes 17 de septiembre.

KIDZ ONLY (EXCLUSIVO PARA NIÑOS)

Edades 6 - 11

¿Necesitas un descanso de tus padres? Acompáñanos en Kidz Only. Jugamos, hacemos artesanías, y establecemos amistades.

Natación en el Otoño

Ví 13 de sep 6 - 8:30 p.m. \$15/\$20 7251.301 BR

Caramelo de Maíz y Colorear

Ví 11 de oct 6 - 8:30 p.m. \$15/\$20 7252.301 BR

No Sustos, Solamente Caramelos

Ví 25 de oct 6 - 8:30 p.m. \$15/\$20 7252.302 BR

Corazones Agradecidos

Ví 15 de nov 6 - 8:30 p.m. \$15/\$20 7253.301 BR

Copos de Nieve y Natación

Ví 13 de dic 6 - 8:30 p.m. \$15/\$20 7254.301 BR

Teen Social

Edades 11 - 17

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

Sala de Escape

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

Sá 28 de sep 1 - 3:30 p.m. \$15/\$20 7241.301 EP*

Escalada de Rocas

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

Sá 26 de oct 1 - 3:30 p.m. \$15/\$20 7294.301 BR*

Meow Wolf

¡Acompáñenos mientras nos sumergimos en todo lo asombroso en Meow Wolf!

Sá 16 de nov 1 - 3:30 p.m. \$15/\$20 7243.301 EP*

Día de Diversión de Chicas - NUEVO

Edades 11 - 17

¡Ven a conocer nuevas amigas y a pasar tiempo de gran diversión! ¡Disfruta de una gran tarde de charla con chicas como tú, y de cuidado personal!

Cuidado Personal Do

29 de sep 1 - 3:30 p.m. \$10/\$15 7293.301 BR

Día de Diversión de Chicos - NUEVO

Edades 11 - 17

¡Ven a conocer nuevos amigos y a pasar tiempo de gran diversión! ¡Disfruta de una divertida tarde de charla con chicos como tú!

Extravagancia de Videojuegos

Do 27 de oct 1 - 3:30 p.m. \$10/\$15 7142.301 EP

Kidz Day Out (Día de Diversión Infantil)

Edades 6 - 11

Ven a disfrutar de un gran día sin los padres de familia. Acompáñanos en nuestro Día de Diversión Infantil. Saldremos en excursiones y, cuando terminemos, regresaremos al centro recreativo para juegos, artesanías y mucho más. Trae tu propio almuerzo preparado para el programa.

Cheyenne Mountain Zoo

Lu 9 de sep 9 a.m. - 4 p.m. \$25/\$30 7251.201 BR

Campo de Calabazas de Trinity Acres

Lu 7 de oct 9 a.m. - 4 p.m. \$25/\$30 7251.201 BR

DEFY / Natación

Lu 4 de nov 9 a.m. - 4 p.m. \$25/\$30 7251.201 BR

Slick City / Natación

Lu 9 de dic 9 a.m. - 4 p.m. \$25/\$30 7251.201 BR

The Art Garage: Peluches Hechos por Tu Mismo

Edades 6 - 10

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

Los lu, 9 de sep - 30 de sep 1:30 - 3 p.m. \$20/\$24 7356.301 BR

The Art Garage: Yo y Mi Monstruo

Edades 6 - 10

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



materiales "MONSTRUORRÍFICOS"!

Los mi, 6 de nov - 20 de nov 4:30 - 6 p.m. \$20/\$24 7357.301 BR

Decoración de Galletas para Principiantes

Edades 14 y mayores

¡Aprende a decorar galletas de azúcar con glaseado real! Cada clase destacará un nuevo tema de galletas de azúcar con instrucciones de Elle y Allie de The Sugared Canvas. Esta es una clase estructurada de paso por paso. Los diseños serán impactantes y fáciles de recrear sin experiencia previa. Aprende técnicas de glaseado real, tales como inyección, inundación, diseños de glaseado húmedo, y segmentación.

Ju 19 de sep 6:30 - 8 p.m. \$15/\$20 7375.301 BR

Latte de Calabaza

Ju 10 de oct 6:30 - 8 p.m. \$15/\$20 7376.301 BR

Otoño

Ju 7 de nov 6:30 - 8 p.m. \$15/\$20 7377.301 BR

Dungeons & Dragons (Mazmorras y Dragones) Pathfinder Society:

Pokemon Tabletop Reunited

Edades 13 - 17

¡Bienvenidos a la región de Arcaia. Una región salvaje e indómita, ustedes son integrantes de la liga Pokémon que han venido aquí para establecer un sistema de gimnasios. Encontrarán entrenadores dignos y ayudarán a establecerse en la región. Aunque no todo es lo que parece. Existe una tensa oscuridad acechando bajo la superficie de Arcaia que amenaza con destruir tanto la región como el mundo entero. ¿Te sumarás a la causa?

Los mi, 4 de sep - 6 de nov 6:30 - 8:30 p.m. \$18/\$25 7361.301 BR

Magic the Gathering: Commander Night

Edades 13 - 17

Acompáñanos para un juego semanal de Magic the Gathering Commander. Si eres completamente nuevo a este emocionante juego, o si ya eres un experto, ¡todos los niveles de experiencia están cordialmente invitados! ¡Jugaremos distintos estilos de juego, hablaremos acerca de estrategias, de los principios del juego y de mucho más! ¡La última clase concluirá con un proyecto fortalecimiento para que pongas en práctica todo lo que has aprendido en un torneo completo!

BOXEO

Edades 11 - 17

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

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

Los ju, 5 de sep - 26 de sep 5:15 - 7:30 p.m. \$10/\$15 7901.302 BR

Los ju, 3 de oct - 24 de oct 5:15 - 7:30 p.m. \$10/\$15 7902.302 BR

Los ju, 7 de nov - 21 de nov 5:15 - 7:30 p.m. \$10/\$15 7903.302 BR

Los ju, 5 de dic - 19 de dic 5:15 - 7:30 p.m. \$10/\$15 7904.302 BR

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

Los ju, 5 de sep - 26 de sep 5:30 - 7:30 p.m. \$10/\$15 7901.303 EP

Los ju, 3 de oct - 24 de oct 5:30 - 7:30 p.m. \$10/\$15 7902.303 EP

Los ju, 7 de nov - 21 de nov 5:30 - 7:30 p.m. \$10/\$15 7903.303 EP

Los ju, 5 de dic - 19 de dic 5:30 - 7:30 p.m. \$10/\$15 7904.303 EP

ZTAG: ¡La traes! - NUEVO

Edades 6 - 10

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

Ju 12 de sep 6 - 7:30 p.m. \$12/\$15 7285.301 BR

Rincón Infantil de Artesanías - NUEVO

Edades 6 - 10

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

Ju 17 de oct 6 - 7:30 p.m. \$12/\$15 7231.301 EP

Adopta las Técnicas de Hacerlo por Uno Mismo (DIY) - NUEVO

Edades 9 - 13

Aprovecha tus destrezas de creatividad con una nueva técnica de DIY. Aprenderemos a usar una máquina Cricut y al mismo tiempo podremos llevarnos a casa un nuevo proyecto en cada clase. Todos los materiales ya están incluidos en el precio de la clase.

Los ma, 1 de oct - 23 de oct 6 - 7:30 p.m. \$35/\$40 7321.301 EP

Locura de Bloques - NUEVO

Edades 6-10

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

Ju 14 de nov 6 - 7:30 p.m. \$12/\$15 7286.301 BR

¡Manos a la OBRA! - NUEVO

Edades 6 - 10

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

Ju 19 de dic 6 - 7:30 p.m. \$12/\$15 7232.301 EP

Alenguaje Estadounidense de Señas- Nivel Principiante

Diseñado para niños interesados en aprender el Lenguaje Estadounidense de Señas (ASL, por sus siglas en inglés). Los estudiantes aprenderán los conceptos básicos de ASL, incluyendo el alfabeto, los números y las señales comunes



SERVICIOS JUVENILES

para palabras y frases cotidianas. A través de actividades interactivas y juegos, los estudiantes practicarán sus destrezas del lenguaje de señas y desarrollarán su capacidad para comunicarse por medio del ASL.

Edades 7 – 11

Los ma, 10 de sep – 12 de nov 4:30 – 5:30 p.m. \$20/\$25 7301.301 BR

Edades 12 – 18

Los ma, 10 de sep – 12 de nov 6 – 7 p.m. \$20/\$25 7301.302 BR

Lenguaje Estadounidense de Señas – Nivel Intermedio

Diseñado para niños que ya han aprendido los conceptos básicos del ASL y están listos para ampliar sus destrezas del lenguaje de señas y su vocabulario. Los estudiantes mejorarán su fluidez conversacional y aprenderán gramática y estructura de oraciones más avanzadas del ASL. A través de actividades y proyectos interactivos, los estudiantes desarrollarán su dominio del lenguaje de señas, y obtendrán una comprensión más profunda del mundo de la Hipoacusia.

Edades 7 – 11

Los ju, 12 sep – 14 de nov 4:30 – 5:30 p.m. \$20/\$25 7301.303 BR

Edades 12 – 18

Los ju, 12 de sep – 14 de nov 6 – 7 p.m. \$20/\$25 7301.304 BR

Fiesta Artística en Gallery on the Go

Edades 6 – 14

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

Lu 23 de sep 10 a.m. – mediodía \$18/\$20 7353.301 BR

Lu 28 de oct 10 a.m. – mediodía \$18/\$20 7354.301 BR

Sá 2 de nov 10 a.m. – mediodía \$18/\$20 7355.301 BR

Aprender a Servir

El aprender a servir se trata de aprender cómo tú puedes servir a tu comunidad y brindar recursos a las personas que no los tienen. Los proyectos son apropiados para la edad, supervisados por un adulto, y se presenta un certificado al final de la clase. Se requiere la inscripción previa.

Edades 7 – 13

lu 11 de nov 10 a.m. – mediodía Gratis 7234.301 EP

Edades 14 – 17

lu 11 de nov 1 – 3 p.m. Gratis 7283.303EP

COMISIÓN JUVENIL

La comisión juvenil es un organismo asesor del Concejo Municipal acerca de temas que afectan a la juventud en Commerce City. Los Comisionados prestan sus servicios durante dos años (un mandato o termino). Durante su mandato, los comisionados asistirán a conferencias y capacitaciones, implementarán proyectos que beneficien a la comunidad, aportarán opiniones y sugerencias para los programas de recreación para jóvenes y adolescentes, y

establecerán lazos de toda la vida con los jóvenes en toda la ciudad. La comisión juvenil se reúne dos veces al mes a las 6:30 p.m. durante el año escolar y los integrantes son responsables de su propio transporte. ¿Quieres Participar y Contribuir? ¡Estamos aceptando solicitudes para el año escolar 2024 / 2025! Solicita en línea hoy mismo en c3gov.com/Youth. Por favor llama al 303-289-3659 con cualquier pregunta.

RECESOS ESCOLARES

Edades 6 – 10

Receso de Otoño

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

Acompáñanos para un divertido día de ciencia e historia con una excursión al Denver Museum of Nature and Science (Museo de Naturaleza y Ciencia). Servicio de transporte incluido.

Lu 14 de oct 9 a.m. – 4 p.m. \$5/\$8 7601.301 EP

Acompáñanos para artesanías y actividades por la mañana. ¡Terminaremos el día con una película clasificada para menores (PG) y con bocadillos!

Ma 15 de oct 9 a.m. – 4 p.m. \$5/\$8 7601.302 EP

Acompáñanos para una excursión a Denver Botanical Garden (Jardín Botánico de Denver). Exploraremos el jardín sensorial, visitaremos los peces koi y almorzaremos en el jardín.

Mi 16 de oct 9 a.m. – 4 p.m. \$5/\$8 7601.303 EP

Acompáñanos para artesanías y actividades por la mañana. Terminaremos el día con una película clasificada para menores (PG) y con bocadillos.

Ju 17 de oct 9 a.m. – 4 p.m. \$5/\$8 7601.304 EP

¡Viernes de Variedades! Acompáñanos para artesanías y actividades por la mañana. Terminaremos el día nadando en la alberca de Eagle Pointe.

Vi 18 de oct 9 a.m. – 4 p.m. \$5/\$8 7601.305 EP

¡Acompáñanos para un día de gran diversión en Loveland Laser Tag (Juego de Combate Láser)!

Lu 25 de nov, 9 a.m. – 4 p.m. \$30/\$40 7651.301 EP

Iremos al Apex Center. Participaremos en escalada de rocas bajo techo e iremos a nadar.

Ma 26 de nov 9 a.m. – 4 p.m. \$30/\$40 7651.302 EP

Juntos, haremos regalitos especiales para nuestros seres queridos y amigos. ¡Podremos hacer posavasos, arte para colgar, candelabros, cuadros pequeños, sellos y mucho más! Toda la instrucción y los materiales son facilitados por The Art Garage.

Mi 27 de nov 9 a.m. – 4 p.m. \$30/\$40 7651.303 BR

Receso de Invierno

Bison Ridge

¡Acompáñanos para una mañana de pintura! Gallery on the Go facilita las instrucciones y los materiales. Terminaremos el día nadando en la alberca de Bison Ridge.

Ju 2 de ene 9 a.m. – 4 p.m. \$30/\$40 7652.301 BR



Staunton State Park (Parque Estatal)

Visitaremos Staunton State Park para la pesca en el hielo con los guardabosques. Los guardabosques nos enseñarán cómo permanecer seguros sobre el hielo, cómo manejar los peces y la técnica para pescarlos. Ellos perforarán los agujeros y nos facilitarán todo el equipo.

Vi 3 de ene 9 a.m. - 4 p.m. \$30/\$40 7652.302BR

RECREACIÓN AL AIRE LIBRE

Programación Basada en la Naturaleza

Locura de Pesca

Acompañe al Departamento de Parques y Recreación de Commerce City, y al Refugio Nacional de Vida Silvestre Rocky Mountain Arsenal en nuestro Anual de Campeonato de Pesca ¡El Campeonato Juvenil de Pesca será un gran evento, que incluirá fantásticos premios! También contaremos con un estanque de pesca para niños pequeños y pesca familiar. Nuestros socios del evento estarán presentes para poder apoyarlos. Tómense un descanso de la pesca para visitar nuestros puestos interactivos y visitar la granja ambulante de animales. Tendremos una cantidad limitada de cañas de pescar y carnadas para ofrecer prestados. El Campeonato de Pesca se lleva a cabo en el Refugio Nacional de Vida Silvestre Rocky Mountain Arsenal (6550 Gateway Rd.).

Pesca Infantil - Edades 1 - 4

Sá 14 de sep 9 - 10:30 a.m. GRATIS

Campeonato Juvenil de Pesca - Edades 5 - 15

Sá 14 de sep 9 - 10:30 a.m. \$5/\$7 7711.301

Pesca en Familia - Todas las edades

Sá 14 de sep 11 a.m. - mediodía GRATIS

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

100 Cosas que debes hacer antes de cumplir 12 años

Edades: 6 - 11

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

Agosto - Aventura en la Pradera (Plains Conservation Center)

Lu 12 de ago 10 a.m. - 2 p.m. \$10/\$15 7461.301 BR

Septiembre - Minería de Oro

Lu 16 de sep 10 a.m. - 2 p.m. \$20/\$25 7471.301 BR

Septiembre - Programa Junior Ranger de Commerce City

Lu 30 de sep 10 a.m. - 2 p.m. \$5/\$10 7472.301 BR

Octubre - ¡Paseos campestres en pacas de alfalfa, calabazas y un laberinto de maíz para divertirse en el otoño!

Lu 21 de oct 10 a.m. - 2 p.m. \$15/\$20 7473.301 BR

Noviembre - Aprende a la Escalada de Rocas Bajo Techo

Lu 18 de nov 10 a.m. - 2 p.m. \$15/\$20 7473.302 BR

Diciembre - Snow Tubing Echo Mountain (Tubing en Nieve)

Lu 16 de dic 10 a.m. - 2 p.m. \$20/\$25 7474.301 BR

Tiro al Arco

Edades 8 - 13

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

Los mi, 4 de sep, - 18 de sep 5 - 6:30 p.m. \$30/\$40 7411.301 EP

Los mi, 2 de oct - 16 de oct, 5 - 6:30 p.m. \$30/\$40 7412.301 EP

Los mi, 6 de nov - 20 de nov, 5 - 6:30 p.m. \$20/\$30 7413.301 EP

Los mi, 4 de dic - 18 de dic 5 - 6:30 p.m. \$20/\$30 7414.301 EP

Remo a Píe en Familia

Edades 6 y mayores con adulto

Reúna a toda la familia y diríjase al lago para pasar una tarde de remo a píe. Tómese un descanso del agua con aperitivos en la playa. Todos los integrantes de la familia deben estar inscritos. Reunirse en Aurora Reservoir.

Sá 7 de sep 10 a.m. - 3 p.m. \$15/\$20 7491.301 BR

Caminata en Familia Bajo la Luna Llena - NUEVO

Edades 7 y mayores con adulto

Ven y acompáñanos para una caminata bajo la luna llena en Golden. Caminaremos 1.2 millas hasta la cima de la montaña para ver la luna llena, para disfrutar de postrecitos, y si el cielo coopera, observaremos a través de un telescopio.

Sá 16 de nov 4 - 7 p.m. \$10/\$15 7492.301 BR

Paseos a Caballo

Edades 12 - 16

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

Sá 14 de sep 10 a.m. - 1 p.m. \$50/\$60 7401.301 EP

Paseo Familiar en Trineo

Todas las edades

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

Sá 14 de dic 3 - 10 p.m. \$60/\$70 7432.301 EP

¡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

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

PREGUNTAS PARA RECREACIÓN

¿Tiene una pregunta o comentario específico?

askrecreation@c3gov.com

SÍGANOS Y MANTÉNGASE INFORMADO

 Facebook.com/commercecityparksrecgolf

 Instagram.com/commercecityparksrecgolf



CIUDAD DE COMMERCE CITY

c3gov.com/MyC3

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

ALERTAS DE LA CIUDAD

c3gov.com/Subscribe

Reciba alertas de la ciudad para emergencias e información importante.

LÍNEA DIRECTA DEL CLIMA PARA DEPORTES

303-289-3757