

LOUISVILLE

CENTRO DE RECREACIÓN Y PERSONAS MAYORES

Mayo-agosto de 2026



¡Hay algo para cada uno!

900 W Via Appia
Louisville CO 80027 303-666-7400

LouisvilleRecreation.com

¡Manténgase activo!
¡En cualquier lugar,
en cualquier momento!

Clases de fitness híbridas por
Zoom en el Centro de Recreación
y Personas Mayores



Mientras viaja durante el verano, nuestras clases de fitness híbridas le permiten mantenerse activo sin salir de casa. Únase a sesiones en directo, dirigidas por un instructor, en persona o en línea, con opciones desde fuerza y cardio hasta yoga y flexibilidad.

Visite nuestra página de FitZone para encontrar clases, haga clic en el enlace de Zoom e inscríbese usando su número de pase.

Sea cual sea su nivel de fitness o su horario, obtendrá comodidad, motivación y comunidad, directamente desde casa.

- Para inscribirse en las clases de ZOOM se requiere un pase del Centro de Recreación y Personas Mayores.
- Los pases incluyen: pases para perforar, mensuales, anuales, SilverSneakers, Renew Active y pases Prime.
- Su ID de pase es el número que usa para ingresar al Centro de Recreación y Personas Mayores.
- Inscribese en clases virtuales de hasta 60 sesiones.

Pruebe una de
estas clases:

- Barré
- Fuerza y estiramiento
- Equilibrio y estabilidad
- Circuito SilverSneakers
- Zumba
- Zumba Gold
- NIA
- Pilates en colchoneta
- Power Beats
- Levantamiento de Pesas
- Yoga suave
- Yoga restaurativo
- Yoga fuerte
- Yoga de potencia
- Yoga



Escanee para
inscribirse



Bienvenido al Centro de Recreación y
Personas Mayores de Louisville

HORARIO DE JUNIO A AGOSTO

De lunes a jueves.....	De 5:30 a.m. a 8 p.m.
Viernes.....	De 5:30 a.m. a 7 p.m.
Sábado y domingo.....	De 7 a.m. a 5 p.m.

La zona de actividades acuáticas cierra 15 minutos antes del cierre de las instalaciones.

Inscríbese en los programas de mayo a agosto

Residentes de la Ciudad de Louisville

La inscripción de residentes comienza el **miércoles 15 de abril** a las 12 p.m.

📅 Miércoles 15 de abril

- Comienza a las 12 p.m. (mediodía)
- Inscripción en línea y en persona

No residentes

La inscripción de no residentes comienza el **viernes 17 de abril** a las 12 p.m.

📅 Viernes 17 de abril

- Comienza a las 12 p.m. (mediodía)
- Inscripción en línea y en persona*

IMPORTANTE:

Todas las inscripciones deben completarse en línea en LouisvilleRecreation.com o en persona en el Centro de Recreación y Personas Mayores.

*Todas las inscripciones en persona deben incluir un formulario de inscripción completo y una renuncia.

Política de cancelación y reembolso:

- Las cancelaciones realizadas con 7 o más días de antelación al inicio de una actividad son elegibles para un reembolso, menos una tarifa de tramitación de \$10 por actividad.
- No se entregarán reembolsos por cancelaciones que se realicen a menos de 7 días antes de la fecha de inicio de la actividad.
- Excepciones de reembolso: Algunos programas no son reembolsables, como por ejemplo:
 - Viajes
 - Campamento de día de verano con licencia
 - Preescolar con licencia (Building Blocks, Stepping Stones, Enriquecimiento de los martes o jueves)
 - Eventos con boletos

Planifique en consecuencia y póngase en contacto con nosotros si tiene alguna pregunta antes de la inscripción.

Directorio

- 04 Instalaciones
- 08 Fiestas de cumpleaños
- 09 Supervisión de niños
- 10 Actividades acuáticas
- 16 Gimnasio cubierto de césped
- 17 Deportes
- 27 Actividades infantiles
- 31 Fitness
- 40 Intereses generales
- 42 Servicios para personas mayores

Calendario de
vacaciones

Lunes 25 de mayo 7 a.m.- 5 p.m.
Día de los Caídos
(Memorial Day)

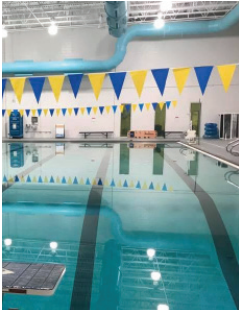
Sábado 4 de julio Cerrado
Día de la Independencia

Del lunes 17 de agosto Cerrado
al domingo 23 de agosto
Semana de
mantenimiento

Personal

Director de Parques, Recreación y Espacios Abiertos Adam Blackmore, ablackmore@louisvilleco.gov	(303) 335-4731
Superintendente de Servicios de Recreación y Personas Mayores Kathy Martin, kmartin@louisvilleco.gov	(303) 335-4903
Directora de recreación Julie Seydel, jseydel@louisvilleco.gov	(303) 335-4910
Asistente de Recreación Pam Lemon, plemon@louisvilleco.gov	(303) 335-4907
Asistente administrativa sénior de Parques y Recreación Marla Olson, molson@louisvilleco.gov	(303) 335-4735
Especialista sénior en Marketing Ginger Cross, gcross@louisvilleco.gov	(303) 335-4734
Supervisor de Recreación/Deportes Jesse DeGraw, jdegraw@louisvilleco.gov	(303) 335-4909
Supervisor de Recreación/Act. acuáticas (programas) Danny Weinstock, dweinstock@louisvilleco.gov	(303) 335-4627
Supervisor de Recreación/Act. acuáticas Paul Borth, pborth@louisvilleco.gov	(303) 335-4905
Especialista en Act. Acuáticas Dana Gutierrez, dgutierrez@louisvilleco.gov	(303) 335-4415
Supervisora de servicios para las personas mayores Katie Beasley, kbeasley@louisvilleco.gov	(303) 335-4914
Coordinadora de Recursos de la Comunidad Katie Tofte, ktofte@louisvilleco.gov	(303) 335-4919
Asistente de Recreación/Personas Mayores Tricia Morgan, pmorgan@louisvilleco.gov	(303) 335-4931
Supervisora de Recreación/Jóvenes/Adolescentes Mandy Perera, mperera@louisvilleco.gov	(303) 335-4902
Supervisora de fitness Lindsey Witty, lwitty@louisvilleco.gov	(303) 335-4906
Técnico de piscinas Daniel Bidleman, dbidleman@louisvilleco.gov	(303) 335-4913

Centro de Recreación y Personas Mayores de Louisville
900 W. Via Appia (303) 666-7400
Oficina principal de Parques y Recreación de Louisville
717 Main St. (303) 335-4735
Complejo Deportivo de Louisville
1200 North Courtesy Road
Piscina de Memory Square
801 Grant Street (303) 666-4928



ACTIVIDADES ACUÁTICAS

- Natación libre (6 carriles, 25 metros)
- Piscina con programas (4 carriles, 25 yardas)
- Río artificial
- Piscina baja
- Jacuzzi
- Sauna
- Salones para fiestas con piscina
- Tobogán



FITNESS

- Circuito y área de musculación libre
- Área de entrenamiento cardiovascular
- Área de pliometría activa
- Área de core y stretching
- Gimnasio
- Gimnasio interior con césped sintético
- Dos canchas de ráquetbol
- Pista interior (10 vueltas=1 milla)
- Dos estudios para ejercicios grupales
- Estudio para ciclismo



CENTRO PARA PERSONAS MAYORES

- Sala de juegos
- Biblioteca y área de computación
- Lounge
- Billar



OTROS

- Área de juegos interior
- Patio de juegos al aire libre
- Salas para programas infantiles
- Salones multiusos
- Salas de conferencias
- Cambio familiar
- Vestuarios
- Salas de evaluación

Precios de 2026

	ADMISIÓN DIARIA RES/NR	5 VISITAS RES/NR	10 VISITAS RES/NR	20 VISITAS RES/NR	1 MES RES/NR	ANUAL RES/NR
JÓVENES (3-17)	\$6.50 / \$10.75	\$24 / \$48.75	\$48 / \$98	\$96 / \$195	\$29 / \$46	\$280 / \$469
ADULTOS (18-59)	\$8.50 / \$14	\$34.50 / \$62.75	\$69 / \$126	\$138 / \$251	\$49 / \$76	\$515 / \$808
PERSONAS MAYORES (mayores de 60)	\$6.50 / \$10.75	\$24 / \$48.75	\$48 / \$98	\$96 / \$195	\$29 / \$46	\$280 / \$469
PAREJA	NA	NA	NA	NA	\$75 / \$102	\$811 / \$1125
FAMILIA	\$18/\$45	NA	NA	NA	\$92 / \$133	\$869 / \$1199
HH INDIVIDUAL	NA	NA	NA	NA	\$75 / \$116	\$713 / \$1072
EMPRESARIAL, NR	NA	NA	NA	NA	NA / \$60	NA / \$724

*Los niños menores de 3 años ingresan sin costo con un adulto.

Universidad PASE DE 3 MESES

18-25 años. Válido durante 3 meses.

\$111 Residente | \$172 No residente

Pase familiar: Una familia está formada por dos adultos y sus hijos menores de 22 años que viven en la misma casa o residencia. Los hermanos adultos, niñas, abuelos, nietos, tías, tíos y primos no entran en esta clasificación de familia. Los estudiantes extranjeros de intercambio y las Au Pairs pueden incluirse en los pases familiares si son menores de 22 años.

Pase para parejas: Una pareja está formada por dos adultos o cualquier combinación de un adulto y un niño que vivan en la misma casa. Debido a que se entabla un contrato financiero cuando se compra un pase de pareja, dos personas separadas que viven en residencias diferentes no serán consideradas una pareja.

Tarifa familiar: La tarifa de admisión diaria incluye a 2 adultos y 3 niños menores de 19 años que se representen a sí mismos como una unidad familiar y vivan en la misma dirección. Para más de 2 adultos o 3 niños se aplican tarifas de entrada diaria.

Jefe de familia soltero: El jefe de familia soltero está formado por un adulto y los hijos menores de 18 años a su cargo.

Tarifa para residentes: El Centro de Recreación y Personas Mayores de Louisville reconoce el apoyo de las personas que viven dentro de los límites de la ciudad de Louisville a través de sus impuestos para las operaciones de los programas recreativos de la Ciudad. Por este motivo, la Ciudad les ofrece un descuento a los residentes para membresías, entrada diaria y programas. Para poder obtener la tarifa para residentes, debe presentar constancia de residencia dentro de Louisville. Las formas aceptables de constancia incluyen alguna de las siguientes: contrato de alquiler o factura de servicio público. No se acepta una licencia de conducir como constancia de residencia. Si no se proporciona una verificación aceptable, se cobrará la tasa de no residente.

Pago automático mensual: Los pases mensuales pueden adquirirse mediante el método de pago de débito automático. La deducción automática de una cuenta corriente se realiza el día 15 de cada mes, y continúa hasta que el miembro lo notifique, lo que puede hacerse en cualquier momento sin ninguna sanción. Debe darse de baja antes del día 5 de cada mes para evitar que se le descuente la cuota el día 15. En el momento de la inscripción, facilite el número de ruta del banco y el número de cuenta corriente.

Pase para no residentes que trabajan en empresas en Louisville: Los no residentes que trabajan para una empresa en Louisville pueden adquirir un pase individual con tarifa de descuento. Se requiere comprobante de empleo. No están disponibles para parejas u otros familiares. Los empleados de tiempo completo, medio tiempo y de temporada de una empresa de Louisville pueden participar en este programa siempre que sean empleados con remuneración en una empresa de Louisville.

Reembolsos: No se entregan créditos ni reembolsos debido a cierres, vacaciones, suspensiones por infracciones de conducta o tiempo sin usar. Antes de comprar un pase, advierta que el centro está cerrado durante todos los principales días festivos y cerrará entre 7 y 10 días por mantenimiento anual (en agosto).

Cancelaciones: Las cancelaciones de pases anuales y pases para perforar tendrán una tarifa de tramitación de \$10. Los pases mensuales no son reembolsables.

Políticas del Centro de Recreación y Personas Mayores

- Los niños menores de 9 años deben estar supervisados directamente por un individuo de 12 años o más en todo momento a menos que el niño/a esté participando en un programa supervisado del centro.
- Vístase adecuadamente cuando acuda al centro. Es obligatorio usar calzado y camiseta en todo momento, salvo en el área de la piscina.
- No está permitido fumar, mascar tabaco, vapear, usar cigarrillos electrónicos ni consumir drogas o bebidas alcohólicas en el centro.
- El Centro de Recreación y Personas Mayores no se hace responsable de las pertenencias personales de los huéspedes. Deje sus artículos de valor en su casa.
- En el centro están prohibidas las armas.
- El uso de teléfonos celulares se limita exclusivamente a los vestíbulos.
- Todos los asistentes deben tener más de 14 años de edad para estar en la pista, a menos que participen en un programa patrocinado por el centro o estén con un adulto mayor de 18 años.
- Los individuos deben tener 14 años como mínimo para usar equipos de la sala de musculación o cualquier equipo de cardio. Hay entrenamiento disponible para niños de 11 a 13 años que quieran usar los equipos.
- No se permiten carriolas o asientos infantiles para vehículos en la pista ni en ningún área de fitness. Se permiten portabebés delanteros o traseros en la pista.
- La conducta perturbadora o inadecuada puede redundar en la suspensión de privilegios.
- Está prohibido merodear. Está prohibido dormir.
- No se admiten animales, excepto los de servicio.
- Se prohíben colonias, perfumes o el olor corporal excesivos o que causen molestias a los demás.

Ráquetbol

Los clientes de ráquetbol pueden reservar las canchas con un máximo de tres días de anticipación. Las reservas pueden hacerse en persona o llamando al 303-666-7400.

Alquileres de refugios del parque

Las reservas de 2026 se abrieron el lunes 2 de febrero.

Fechas de alquiler: del 1 de mayo al 31 de octubre

Visite [LouisvilleCo.gov/Rentals](https://louisvilleco.gov/Rentals) para consultar la lista de pabellones, su disponibilidad y hacer una reservación.

Si tiene más preguntas, comuníquese con Parques, Recreación y Espacios Abiertos llamando al 303-335-4735 o escribiendo a molson@louisvilleco.gov.

Para reservar el Pabellón Steinbaugh, comuníquese con Iris Belensky, Gerente de Programación de Eventos Especiales, al 303-335-4581, o ibelensky@louisvilleco.gov.

Código de Conducta

El Centro de Recreación y Personas Mayores de Louisville procura crear un ambiente sano para todos los participantes. La Ciudad de Louisville espera comportamiento razonable y adecuado de las personas que visitan y usan las instalaciones. El departamento se reserva el derecho de negar la admisión y/o tomar medidas disciplinarias en contra de cualquier persona o personas que infrinjan nuestro Código de Conducta o exhiban una conducta que parezca inadecuada.

La violación del Código de Conducta incluye, pero no se limita a,

- el uso de lenguaje o gestos obscenos,
- comportamiento acosador,
- conducta desordenada,
- robo,
- intoxicación en público,
- consumo de drogas o alcohol,
- conducta sexual inapropiada,
- indecencia,
- acoso,
- se prohíbe dormir,
- no merodear,
- no se permiten objetos personales desatendidos o de gran tamaño,
- falta de cooperación con el personal y/o la dirección,
- posesión de armas de cualquier tipo,
- incumplimiento de las normas y reglamentos del departamento,
- cualquier actividad ilegal y cualquier otro comportamiento considerado ofensivo o inaceptable.

Todos los individuos y organizaciones deben acatar este Código de Conducta cuando usan las instalaciones de la ciudad. Infringir el código de conducta puede redundar en expulsión del Centro por cualquier periodo, incluso de manera permanente. En caso de expulsión por violación del código de conducta no se reembolsará la cuota de miembro.

Encontrará políticas adicionales sobre las instalaciones en nuestro sitio web en LouisvilleRecreation.com.

Están prohibidas las campañas electorales y/o la solicitud de clientes dentro de los edificios de la Ciudad. Las actividades de ese tipo solo pueden realizarse en las aceras públicas fuera del edificio de la Ciudad pero no pueden obstruir el paso de otros usuarios de la acera y serán realizadas en conformidad con las leyes pertinentes.

Permisos para lanchas sin motor

La navegación sin motor está permitida en el lago Harper con un permiso anual. Los permisos se venden en línea del 1 de abril al 30 de septiembre de cada año y se pueden encontrar en LouisvilleCo.gov/Boatpermits.

Los permisos para lanchas solo son válidos para el año calendario en curso. Su recibo en línea sirve como permiso de embarcación temporal hasta que su permiso oficial llegue por correo.

En el lago Harper no está permitido el uso de tablas de remo, nadar, vadear o entrar en contacto corporal con el agua.

Alquileres privados de la piscina

(Después de horario)



HORARIOS DISPONIBLES (23 DE MAYO-9 DE AGOSTO*):

Sábado y domingo | 5:00 p.m. - 7:00 p.m.

CÓMO RESERVAR UN ALQUILER

Se pueden alquilar las piscinas en línea en www.LouisvilleRecreation.com.

TARIFAS:

- La tarifa de alquiler cubre a 40 nadadores, incluye 3 guardavidas
- A las personas adicionales después de las 40 primeras se les cobrará entrada diaria
- Se puede alquilar más de una piscina a la vez por tarifas adicionales; comuníquese con Danny Weinstock llamando al 303-335-4627 o escribiendo a Dweinstock@LouisvilleCo.gov para coordinar el uso de piscinas extras

CÓDIGO	ALQUILERES DE LA PISCINA DESPUÉS DE HORARIO	RESIDENTES	NO RESIDENTES
23801	Chapoteadero/río artificial/deslizador/patio/cero profundidad	\$258	\$322
La tarifa de alquiler es solo para una piscina y para un máximo de 40 nadadores. Se puede alquilar más de una piscina a la vez por la tarifa adicional por hora indicada antes.			

POLÍTICAS:

- Quienes alquilan deben acatar todas las reglas de la piscina.
- No se permite alcohol ni vidrio en el patio ni en la zona de la piscina.
- Se debe reservar con 14 días de anticipación.
- Consulte la página web de alquileres privados para conocer las políticas de cambio de ubicación y reembolso
- Se puede solicitar el alquiler de la piscina al aire libre de Memory Square. El horario pasaría a ser de 6 p.m. a 8 p.m. Sujeto a cancelaciones relacionadas con motivos meteorológicos. Consulte la página web para obtener más detalles.
- Póngase en contacto con Danny en DWeinstock@LouisvilleCo.gov o 303-335-4927.
 - * 15/AGO, 16/AGO disponible solo en la piscina al aire libre de Memory Square bajo petición.

Alquiler de instalaciones

Las reservas comienzan el miércoles 15 de abril al mediodía



ALQUILERES DE INSTALACIONES	RESIDENTES TARIFA/ HORA	TARIFA POR HORA PARA NO RESIDENTES
Salones grandes (Brooks o Crown)	\$65	\$82
Salones pequeños (Imperial, Ajax, Hecla, Matchless, Sunnyside)	\$46	\$60
Cocina	\$30	\$38
Gimnasio sur	\$65	\$88
Grand o Summit (en el área de la piscina)	\$60	\$76

Póngase en contacto con Pam llamando al 303-335-4907 o escribiendo a PLemon@LouisvilleCo.gov para reservar una instalación.

Alquileres privados del gimnasio con césped sintético



ALQUILERES CON CÉSPED SINTÉTICO	RESIDENTES TARIFA/ HORA	TARIFA POR HORA PARA NO RESIDENTES
Gimnasio con césped sintético	\$100	\$125
Gimnasio con césped sintético después de horario	\$120	\$150
Jaula de bateo	\$25 por uso	

DETALLES:

- Horarios diurnos, vespertinos y después de horario disponibles.
- Se permite el consumo de alcohol en la zona de piso de goma del gimnasio con césped sintético.
- NO se permite el uso de vidrio.
- Se debe pagar en el momento de efectuar la reservación.
- Traiga sus propios equipos de deportes/juegos al gimnasio con césped sintético.
- Póngase en contacto con Jesse llamando al 303-335-4909, o escribiendo a JDeGraw@LouisvilleCo.gov, para reservar el alquiler privado del gimnasio con césped sintético.

Fiestas de cumpleaños



Las reservas comienzan el miércoles 15 de abril al mediodía.

PAQUETES DE FIESTA CON PISCINA | 2 horas

¡Celebre el cumpleaños de su hijo o hija en el Centro de Recreación y Personas Mayores de Louisville con una fiesta inolvidable! REFRÉSCUENSE en la PISCINA con sus invitados en nuestros 4 carriles de la piscina con programas y DIVIÉRTANSE en la piscina libre, completa con un tobogán, un patio de juegos de agua somera, una tirolesa y un río artificial.

Horarios de reservaciones:

Sábado: 12-2 p.m., 2:30-4:30 p.m.

Domingo: 12-2 p.m., 2:30-4:30 p.m.

El precio incluye 10 niños y 2 adultos. Se cobrará la tarifa de entrada diaria para invitados adicionales (hasta 26, capacidad del salón). (Ver tarifas en la pág. 5). Los niños menores de 6 años DEBEN estar acompañados por un adulto que los supervise atentamente en el agua. Puede llevar sus propias decoraciones que sean fáciles de colocar y quitar. NO se permiten chinches, clavos, clavijas, brillantina ni confeti. Los salones para fiestas con piscina cuentan con refrigeradores para usar. Puede llevar comida y/o bebidas. No se permite alcohol.

TIPO	DESCRIPCIÓN	R/NR
Básico	Dos horas en el área de la piscina, que incluyen nadar y el salón para fiestas privadas con piscina adyacente a la piscina libre, con manteles de plástico.	\$125/\$156

Información general

- Los alquileres pueden reservarse en línea en Louisvillerecreation.com o llamando a Pam al 303-335-4907 o escribiendo a Plemon@LouisvilleCo.gov.
- Las reservas para las fiestas básicas en la piscina y en el césped sintético deben efectuarse al menos 10 días antes. Las reservas para las fiestas en el césped sintético del paquete básico plus deben efectuarse al menos 14 días antes.

PAQUETES DE FIESTA CON CÉSPED SINTÉTICO | 2 horas

Disfrute tanto del césped sintético interior, con puertas de garaje que dan a un espacio de juego exterior y mesas de picnic. Un asistente de fiestas ayudará con el montaje, la limpieza y los juegos para los paquetes Basic Plus. Los juegos incluyen baloncesto, fútbol, paracaídas, fútbol americano, pistolas Nerf, balón prisionero, bádminton, conecta cuatro, carrera de obstáculos y muchos otros divertidos juegos de patio.

Horarios de reservaciones:

Sábado: 12-2 p.m., 2:30-4:30 p.m.

Domingo: 12-2 p.m.

El precio incluye 20 niños. Se cobrará la tarifa de entrada diaria para invitados adicionales (Ver tarifas en la pág. 5).

TIPO	DESCRIPCIÓN	R/NR
Básico	2 horas en el gimnasio con césped sintético. Usted debe llevar todos los insumos incluidos los equipamientos deportivos (salvo los arcos y los balones de fútbol). Incluye los manteles del color que prefiera.	\$146/\$187
Básico Plus*	Paquete básico más artículos de papel con colores a elegir (rojo, azul, amarillo, verde, rosa o morado), dos asistentes de fiesta para ayudar con el montaje, la limpieza y facilitar las actividades y el uso de los juegos de interior. *Requiere 14 días de antelación para la contratación de personal	\$210/\$264

- El pago del alquiler vence en el momento de la reserva.

- A los invitados adicionales se les cobrará la entrada diaria, pagadera el día del evento en la recepción.

- Si debe cancelar la fiesta, se aplicará una tarifa de cancelación de \$25 a menos que se realice a menos de 7 días de la fecha del evento lo que provocaría la pérdida de todo el pago.

Supervisión de niños

HORARIOS DE SUPERVISIÓN DE NIÑOS

de 6 meses a 12 años

De lunes a viernes 8:45 a.m.-1:15 p.m.
De lunes a jueves 4 - 7 p.m.
Sábado 9 a.m.-12:30 p.m.

SERVICIOS

- Etiquete cada bocadillo y botella de agua con el nombre del niño.

- Niños de 6 meses a 12 años

- Los padres/cuidadores deben estar en las instalaciones todo el tiempo.

- Los padres/cuidadores deben registrarse y pagar la visita de un adulto en la recepción.

- Llegada sin cita previa, sin reservación.

- Visita máxima: 1.5 horas por visita.

- No se proporciona asistencia para cambiar pañales ni para aprender a ir al baño.

- Diversión para su hijo/a mientras usted disfruta de la instalación.

Para más información, póngase en contacto con Lindsey Witty en el (303) 335-4906 o Lwitty@LouisvilleCo.gov.

TARIFA SIN CITA PREVIA

En el caso de los asistentes que no deseen comprar una tarjeta para perforar, las siguientes son las tarifas sin cita previa:

HORARIO	POR NIÑO
1.5 horas	\$7.50 R/\$10 NR

El uso sin previa cita se debe pagar diariamente en la recepción y se debe presentar una copia del recibo cuando se inscribe al niño en supervisión de niños (Child Watch).

TARIFAS CON TARJETA PARA PERFORAR

Nuestros pases para perforar de Guardería se pueden comprar en la recepción y renovar en línea o en persona en la recepción. La estadía máxima es de 1.5 horas por visita.

TARJETA PARA PERFORAR	R/NR
10 visitas	\$43/\$54
20 visitas	\$86/\$108

PASE ANUAL DE SUPERVISIÓN DE NIÑOS

¡La mejor opción! Se puede comprar en la recepción.

NÚMERO DE NIÑOS	TARIFA R/NR
Primer niño	\$299/\$374
Cada niño adicional	\$77/\$96

¡HAY SUPERVISIÓN DE NIÑOS PARA ESTAS CLASES!

DÍA	HORARIO	CLASE
Lu	9 a.m.	Zumba
Lu	10:15 a.m.	Fuerza y estiramiento
Lu/Mi	12 p.m.	Bicicleteada exprés
Lu/Mi	12 p.m.	Lunch Crunch
Lu	12 p.m.	Ejercicios suaves para recuperarse
Lu	4:15 p.m.	Yoga fuerte
Lu	5:30 p.m.	Step
Ma	9:30 a.m.	Body Pump
Ma/Ju	10 a.m.	Ultimate Core
Ma/Ju	10:45 a.m.	Yoga suave
Ma/Ju	12 p.m.	ZoneTone
Ma	4:15 p.m.	Yoga de potencia
Ma/Ju	4:15 p.m.	TRX
Ma	4:15 p.m.	NIA híbrida
Ma	5:15 p.m.	Bici
Ma	5:30 p.m.	Body Pump
Mi	11:45 a.m.	YinYoga
Mi	4:15 p.m.	Yoga Vinyasa
Mi	4:30 p.m.	Yoga y ciclismo
Mi	5:30 p.m.	Body Pump
Ju	9 a.m.	TRX
Ju	10:15 a.m.	Barré
Ju	12 p.m.	Pilates en colchoneta
Ju	5:30 p.m.	Power Cycle
Ju	5:30 p.m.	Yoga Vinyasa
Ju	5:45 p.m.	Body Pump Pesado
Vi	9:15 a.m.	Body Pump
Vi	10:45 a.m.	Ejercicios suaves para recuperarse
Vi	12 p.m.	Fuerza y estiramiento
Vi	12 p.m.	Yoga saludable para la espalda
Sa	9 a.m.	NIA híbrida
Sa	9:45 a.m.	Yoga de potencia
Sa	10:30 a.m.	Cardio Drumming
Sa	11:15 a.m.	Body Pump

Actividades acuáticas

¡Venga a nadar con nosotros!

- Tres piscinas
- Tobogán y río artificial
- Jacuzzi grande y relajante con una vista
- Sauna y baño turco

¡Disfrute todo el año nuestra área de actividades acuáticas!



NATACIÓN LIBRE | 6 carriles, 25 metros

Temp. 80°-82°

Profundidad 3ft 6in- 10 ft

La piscina libre está disponible para nadar en todos los carriles más de 60 horas por semana. Natación libre está disponible para todos los grupos etarios que quieran nadar y/o hacer largos continuos en la piscina de 25M. Los niños menores de 15 años deben estar acompañados por un adulto. Se debe nadar en círculos si hay 3 o más nadadores que estén usando un carril.



PISCINA CON PROGRAMAS | 4 carriles, 25

yards

Temp. 85°-86°

Profundidad 3ft6 in- 9ft

Esta piscina está diseñada para llevar a cabo todos nuestros programas de Acuática que incluyen clases de natación, aeróbic en el agua y Fluid Running. Las bancas, plataformas y gran escalinata incorporadas hacen que sea un excelente ambiente didáctico y la mayoría de los programas que ofrecemos se dictarán en esta piscina. Cuando la piscina no tenga programas, estará abierta para nado libre, ejercicio independiente y recuperación de lesiones.



PISCINA PARA NIÑOS con río artificial

Temp. 87°-88°

Profundidad 0ft-5ft

Las familias y los niños de todas las edades disfrutarán jugando en nuestra nueva piscina para chapoteo. Tiene rociadores, un río artificial, un vórtice, una zona baja/ sin profundidad, una mesa de agua interactiva para niños, un tobogán infantil, un aro de baloncesto y bancas.

¡Nado libre A DIARIO!

JACUZZI, SAUNA Y BAÑO TURCO

Sumérjase en nuestro gran jacuzzi a 104 grados con bancas, chorros masajeadores y hermosas vistas o relájese en nuestro sauna o baño turco.

TOBOGÁN

El tobogán de interior es rápido y excitante con partes abiertas y cerradas. En el recorrido, verá líneas traslúcidas que permiten que ingrese luz al tubo. El recorrido del tobogán termina en una desembocadura. Debe tener 48 pulgadas de altura.

PRECAUCIONES DE SEGURIDAD EN LAS PISCINAS

Disfrute de la piscina siguiendo estas medidas de seguridad:

- Los niños menores de 6 años deben estar acompañados por un adulto que los supervise atentamente en el agua.
- Los menores de 6 años no pueden usar el baño turco, el jacuzzi ni el sauna.
- Los niños menores de 9 años deben estar supervisados directamente por un individuo de 12 años o más en todo momento a menos que el niño/a esté participando en un programa supervisado del centro.

- Los menores de 7 a 11 años pueden usar el baño turco, jacuzzi y el sauna únicamente acompañados por un adulto.
- No se pueden dejar carriolas ni portabebés sin supervisión en ningún momento.
- No se permiten los pañales comunes en la piscina de natación. De ser necesario, se deben utilizar pantalones plásticos o pañales para nadar.
- Las clases de natación solo pueden ser impartidas por un empleado o contratista de actividades acuáticas del Centro de Recreación y Personas Mayores de Louisville.

Actividades acuáticas

Programas de natación para adultos y jóvenes



CLASES DE NATACIÓN PARA ADULTOS | Mayores de 18 años (viernes en la noche)

Nunca es demasiado tarde para aprender a nadar o añadir la natación a su rutina de ejercicios. Únase a nuestras nuevas clases nocturnas de natación solo para adultos. El nivel principiante para adultos es para los que quieran aprender a entrar y salir de la piscina, flotar, sumergirse y aprender lo básico para nadar. Si sabe nadar, pero quiere aumentar su resistencia y mejorar su técnica de brazada, únase al nivel intermedio para adultos. Las clases son de 45 minutos e incluyen práctica guiada y tiempo de exploración libre. ¿Preguntas? Contacte a Danny Weinstock al 303-335-4927 o Dweinstock@LouisvilleCo.gov.

Sesión 1 | 5 - 26 de junio

Sesión 2 | 10 - 31 de julio

HORARIO	TARIFA R/NR
5:00 p.m.-5:45 p.m.	Adulto principiante 23176 \$48/\$64.50
6:00 p.m.-6:45 p.m.	Adulto intermedio 23177 \$48/\$64.50

NATACIÓN MÁSTERS | Mayores de 18 años

Incremento su resistencia para su próxima carrera o simplemente disfrute la camaradería de estar con otros nadadores mientras tratan de alcanzar una mejor condición física. Trabaje en objetivos individuales en un entorno grupal para convertirse en el nadador que sueña ser. Los entrenamientos están estructurados según tu nivel de habilidad y ritmo. ¡Todos pueden unirse! Consulte el sitio web para conocer otras fechas, horarios y lugares.

Kevin Collington es originario de Orlando, Florida, donde empezó a nadar en el equipo local de natación de competición a los cuatro años. Mientras estudiaba en la Universidad de Florida, Kevin se unió al equipo de triatlón y descubrió que su verdadero talento estaba en combinar la natación, el ciclismo y la carrera, y ganó el Campeonato Nacional de Triatlón Colegial de EE. UU. en 2007. A partir de ahí comenzó a competir profesionalmente en triatlón, con una carrera que abarca 18 años (hasta ahora) con una docena de victorias en carreras a su nombre. Con el objetivo de transmitir lo que ha aprendido en el deporte, Kevin comenzó a entrenar en la empresa de entrenamiento de triatlón Purplepatch Fitness, con sede en San Francisco, en 2017. Ahora entrena a triatletas de todos los niveles a través de su propia empresa, Kevin Collington Racing. Aporta toda una vida de experiencia en natación con una especialidad en natación en aguas abiertas a su natación de másters aquí en el Centro de Recreación y Personas Mayores de Louisville.

CÓDIGO	DÍA	HORARIO	TARIFA
pase de 10 perforaciones	Lu/Mi/Vi	12:00 p.m.- 1:00 p.m.	\$125
Reducción de tarifa de \$15/día			



¡CADA JUEVES!

Pista de obstáculos inflable en las piscinas interiores en el Centro de Recreación y Personas Mayores de Louisville. De 1:30 a 4:00 p.m.

Clases grupales de natación



¿NO SABE QUÉ NIVEL LE CORRESPONDE A SU HIJO/A?

Coordine una evaluación de natación de 5 minutos con un instructor certificado.
Contacte a Danny en dweinstock@louisvilleco.gov

BEBÉ/NIÑO CON PADRE | 6 meses-2 años

Esta clase es una experiencia divertida y para adquirir seguridad. Esta clase enseña un alto nivel de confort en el agua a los participantes además de enseñarles medidas de seguridad en el agua a los padres. Los estudiantes aprenderán el ingreso adecuado al agua, cómo flotar, soplar burbujas, mojarse la cara y patear. Debe estar alguno de los padres en el agua con el estudiante. Obligatorios pañales para nadar.

NATACIÓN PARA ADOLESCENTES | 13-17 años

La clase está diseñada para ofrecer a los adolescentes la oportunidad de aprender a nadar con otros nadadores de su edad y adquirir más destreza con las brazadas básicas de natación: estilo libre, espalda y pecho. Se concentrará en técnica, resistencia e incursionará en las habilidades previas a la prueba necesarias para participar en una clase para guardavidas. El primer día de clase les preguntaremos a los adolescentes por qué están en la clase y cuáles son sus metas para la clase. Aunque las metas variarán, diseñaremos el plan de estudios de la clase en base a las metas de los participantes.*Los nadadores deben poder nadar estilo libre todo el largo de la piscina para poder estar en esta clase.

NATACIÓN PARA ADULTOS | A partir de 18 años

Diseñada para ayudar a los adultos a aprender a nadar. El primer día de clase les preguntaremos a los adultos por qué están en la clase y cuáles son sus metas para la clase. Aunque las metas variarán, diseñaremos el plan de estudios del curso en base a las metas de los participantes.

El propósito del programa de Natación y Seguridad en el Agua de la Cruz Roja Americana es enseñarles a personas de diferentes edades y capacidades a nadar y estar seguras adentro, encima o alrededor del agua. El programa incluye el conocimiento y las habilidades necesarios para el desarrollo de habilidades acuáticas. Todos los instructores tienen el certificado de la Cruz Roja Americana.



NIVEL	DESTINATARIOS DE LA CLASE	PRERREQUISITO	EDAD
Padre-niño pequeño 2 (Máximo 4 participantes)	Estar en un entorno de clase y sumergirse independientemente. Destinado a niños de prekínder. (Los padres pueden estar en el agua).	Disposición para participar en un entorno de grupo. Debe poder seguir indicaciones sencillas.	2-3
Renacuajos (Máximo 5 participantes)	Flotar, controlar la respiración, estar debajo del agua y avanzar en el agua. Destinado a niños de prekínder.	Cómodo en un entorno de grupo sin un padre en el agua. Disposición para sumergirse debajo del agua.	3-5
Sapitos (Máximo 5 participantes)	Brazada de crol con respiración y estar cómodo en aguas profundas. Destinado a niños de prekínder.	Capacidad para saltar a la piscina, sumergirse y salir y flotar de manera independiente.	3-5
Sapos (Máximo 5 participantes)	Mejorar brazadas, resistencia y confort en aguas profundas. Destinado a niños de prekínder.	Capacidad para nadar 15 yardas con movimiento de brazos y piernas coordinados de frente y espalda de manera independiente	3-5
Nivel 1 (Máximo 5 participantes)	Estar en un entorno de clase y sumergirse independientemente, aprender a flotar.	Estar listo para participar en un entorno grupal.	Más de 5 años
Nivel 2 (Máximo 6 participantes)	Flotar, controlar la respiración, estar debajo del agua y avanzar en el agua.	Cómodo para ir abajo del agua sin vacilar. Capacidad para flotar sin ayuda.	Más de 5 años
Nivel 3 (Máximo 6 participantes)	Crol con respiración, brazada básica de espalda y básicos de clavados.	Puede nadar crol. Cómodo en aguas profundas. Capaz de girar de frente a espalda de manera independiente.	Más de 5 años
Nivel 4 (Máximo 6 participantes)	Trabajo de brazadas con 4 estilos competitivos y espalda básica.	Nadar 15 yardas de crol frontal con respiración lateral	Más de 5 años
Nivel 5 (Máximo 6 participantes)	Aumentar la eficiencia para nadar	Nadar 25 yardas de crol frontal con respiración lateral, brazada de pecho y brazada de espalda elemental	Más de 5 años
Nivel 6 (Máximo 6 participantes)	Habilidad para nadar dominio	Nada 4 estilos competitivos, completar al menos 25 yardas de cada estilo y 50 yardas de estilo libre con respiración lateral	Más de 6 años



Inscríbase | Escoja su sesión. ¡Escoja su horario!

TODAS LAS TARIFAS DE LAS CLASES EN GRUPO | \$32 R / \$43 NR
INSCRIPCIÓN | Mié., 15 abril R / vie., 17 abril

Clases grupales de natación

LUNES/MIÉRCOLES DE MAÑANA (4 lecciones x 30 min.)

Sesión 1 | 1-10 de junio
Sesión 2 | 15-24 de junio

Sesión 3 | 6-15 de julio
Sesión 4 | 20-29 de julio

HORARIO	CLASE/CÓDIGO	CLASE/CÓDIGO
8:50 a.m.-9:10 a.m.	Padre-niño pequeño 2 23020	Renacuajos 23030
9:20 a.m.-9:50 a.m.	Renacuajos 23031	Sapitos 23041
10 a.m.-10:30 a.m.	Nivel 1 23110	Padre-niño pequeño 2 23021
10:45 a.m.-11:15 a.m.	Nivel 2 23120	Nivel 3 23130
11:20 a.m.-11:50 a.m.	Nivel 4 23140	Nivel 5 23150

SÁBADO POR LA MAÑANA (4 lecciones x 30 min.)

Sesión 1 | 6 de junio-27 de junio

Sesión 2 | 11 de julio-1 de agosto

HORARIO	CLASE/CÓDIGO	CLASE/CÓDIGO
8:25 a.m.-8:55 a.m.	Renacuajos 23037	Nivel 1 23118
9:00 a.m.-9:30 a.m.	Padre-niño pequeño 2 23027	Sapitos 23047
9:35 a.m.-10:05 a.m.	Sapos 23058	Nivel 2 23127
10:10 a.m.-10:40 a.m.	Renacuajos 23038	Padre-niño pequeño 2 23028
10:45 a.m.-11:15 a.m.	Nivel 3 23138	Nivel 4 23148
11:20 a.m.-11:50 a.m.	Nivel 5/6 23158	Nivel 3 23139

MARTES EN LA NOCHE (4 clases de 30 min.)

Sesión 1 | 2 de junio-23 de junio

Sesión 2 | 7 de julio-28 de julio

HORARIO	CLASE/CÓDIGO	CLASE/CÓDIGO	CLASE/CÓDIGO
4:00 p.m.-4:30 p.m.	Sapitos 23043	Padre-niño pequeño 2 23023	Nivel 1 23115
4:35 p.m.-5:05 p.m.	Renacuajos 23033	Renacuajos 23035	Sapitos 23045
5:10 p.m.-5:40 p.m.	Nivel 1 23113	Nivel 3 23132	Nivel 2 23122
5:45 p.m.-6:15 p.m.	Nivel 2 23123	Nivel 3 23133	Nivel 4 23143
6:20 p.m.-6:50 p.m.	Nivel 4 23144	Natación para adolescentes 23170	Nivel 5 23152

JUEVES EN LA NOCHE (4 clases de 30 min.)

Sesión 1 | 4 de junio-25 de junio

Sesión 2 | 9 de julio-30 de julio

HORARIO	CLASE/CÓDIGO	CLASE/CÓDIGO	CLASE/CÓDIGO
4:00 p.m.-4:30 p.m.	Padre-niño pequeño 2 23024	Renacuajos 23034	Sapos 23053
4:35 p.m.-5:05 p.m.	Sapitos 23044	Sapos 23054	Renacuajos 23036
5:10 p.m.-5:40 p.m.	Nivel 2 23124	Nivel 1 23114	Nivel 3 23136
5:45 p.m.-6:15 p.m.	Nivel 3 23135	Nivel 2 23125	Nivel 4 23145
6:20 p.m.-6:50 p.m.	Natación para adolescentes 23171	Nivel 5 23153	

Mini clases particulares de natación: clases de 15 minutos

PERFECTAS PARA:

- Aprender habilidades específicas
- Superar miedos
- Aprobar las pruebas de natación del campamento
- Alcanzar una meta



CÓDIGO	MES	LUGAR	TARIFA/15 MINUTOS R/NR
25000	De mayo a agosto	Centro de Recreación y Personas Mayores	\$16.50/\$22
25001	De mayo a agosto	Memory Square	\$16.50/\$22

Por orden de llegada. Instructores con experiencia. Los instructores pueden variar según la sesión. No se puede solicitar instructores ni garantizar la presencia de alguno en específico.



CLASES DE RCP PARA LA COMUNIDAD DE LA CRUZ ROJA AMERICANA | Más de 13 años APRENDIZAJE EN LÍNEA
Ahora es más sencillo que nunca obtener la certificación en Primeros Auxilios/ RCP/DEA. Esta es una oportunidad de aprendizaje mixto en línea y presencial que enseñará a reconocer, responder y ayudar en caso de una emergencia que amenaza la vida. Se asignará y requerirá completar el curso en línea antes de la clase presencial de habilidades prácticas.

1. Inscribise para una de las sesiones de clase presenciales más adelante (debe inscribirse al menos 1 semana antes de la clase). Después recibirá un correo electrónico con su enlace para el curso de simulación en línea que debe completarse antes de su clase presencial práctica programada.
2. Complete la porción por internet que es una experiencia didáctica de 3.5 horas de autoestudio, a través de la que obtendrá el conocimiento necesario para poner en práctica satisfactoriamente las habilidades requeridas en la clase.
3. Después de completar la porción por internet, asistirá a su clase programada y completará la porción práctica en persona que dura 90 minutos, a cargo de un instructor donde usará sus habilidades en un entorno de la vida real. Tras completar satisfactoriamente ambas secciones, será elegible para recibir la certificación a través de la Cruz Roja Americana.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	R/NR
23208	1	Sa 27/JUN	10:00 a.m.-12:00 p.m.	\$72/\$96
23208	2	Sa 18/JUL	10:00 a.m.-12:00 p.m.	\$72/\$96
23208	3	Sa 8/AGO	10:00 a.m.-12:00 p.m.	\$72/\$96

Se necesita información válida de contacto. Verifique tener su número de teléfono y dirección de correo electrónico correctos.

ORGANICE UNA FIESTA PRIVADA
pool party

DETALLES:

- La tarifa es para un máximo de 20 invitados por 2 horas.
- Se aplica la tarifa diaria para invitados extras.
- Quienes alquilan deben acatar todas las reglas de la piscina.
- No se permite alcohol y vidrio en la zona de la piscina.
- Se debe reservar con 14 días de anticipación.
- Contacte a Danny al 303-335-4927.

CÓDIGO	DÍA/FECHA	HORARIO	R/NR
23801	De junio a agosto	consulte la página 7	\$258/\$322

Reserve por internet en
www.LouisvilleRecreation.com
consulte la página 7 para más detalles y horarios disponibles

HORARIO DE DÍAS FESTIVOS
Piscina exterior de Memory Square

Natación por carril
10 a.m.-12 p.m.

LUNES 25 DE MAYO
SÁBADO 4 DE JULIO
LUNES 7 DE SEPTIEMBRE

Natación abierta
12 p.m.-5 p.m.

Piscina de Memory Square

¡INAUGURACIÓN VIERNES 22 DE MAYO!

ENTRADA DIARIA		
	R	NR
Jóvenes de 3 a 18 años	\$6.50	\$10.75
Adultos 19-59	\$8.50	\$14
Mayores de 60 años	\$6.50	\$10.75
Familia (Adulto + 3 niños)	\$18	\$45

Los niños menores de 3 años ingresan sin costo con un adulto. Los miembros con pase del Centro de Recreación y Personas Mayores pueden acceder a Memory Square presentando su pase.

NATACIÓN POR CARRIL | NATACIÓN LIBRE | H2O AEROBICS

Calendario 2026 Disponible en línea
LouisvilleCo.gov/OutdoorPool

Memory Square Piscina al aire libre

Horario de operación:
22 de mayo - 7 de septiembre

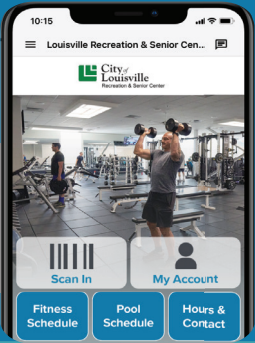
Horario diario disponible en
LouisvilleCo.gov/OutdoorPool

Lugar:
Centro de Louisville
801 Grant Street
303-666-7909

Nota: Los sábados 30/MAY, 13/JUN, 27/JUN y 11/JUL, el horario de la piscina se verá afectado por los torneos de natación de Louisville Dolphin. Consulte el horario de la piscina para más detalles.

Reciba alertas de cierre para la piscina al aire libre

Descargue nuestra aplicación móvil para recibir notificaciones push.



Gimnasio interior con césped sintético



Deportes

DÍA DE BATALLA CON PISTOLAS NERF

Acompáñenos en una divertida y emocionante batalla con pistolas Nerf en el gimnasio de césped. El personal encargado armará barricadas, entregará las pistolas, dardos y protección ocular para un máximo de 30 niños por vez. En caso de haber más de 30, se cronometran los partidos y se prepara una rotación. El personal ayudará a facilitar los partidos para asegurarse de que los niños la pasen bomba y permanezcan a salvo. Se pueden llevar pistolas propias pero todos los dardos son del Centro de Recreación y Personas Mayores de Louisville de modo que se deben usar los dardos provistos.

DÍA/FECHA	EDADES	HORARIO	R/NR
Sa 23/MAY	Primaria / Secundaria	9:00 a.m.-10:30 a.m.	Gratis con la membresía o tarifa diaria

Fútbol para adultos sin cita previa

Desempolva sus tachones (sí, puede usar tachones en el césped sintético) y vea si sigue siendo igual de bueno. El fútbol sin cita previa es una forma estupenda de mantenerse en forma y de divertirse con los demás en nuestro gimnasio interior con césped sintético.

Lunes para mayores de 40, 7-8 p.m.

Jueves 7-8 p.m.

¡TRAIGA EL AIRE LIBRE ADENTRO!

El campo de césped sintético no es solo para prácticas deportivas y partidos.

Alquile el gimnasio con césped sintético para su próximo evento o fiesta de formación de equipos de empresa.

Organice una fiesta de graduación o la fiesta de cumpleaños de su hijo sin preocuparse por el estado del tiempo.

Es un lugar estupendo para reunirse en el pícnic del vecindario o en esa reunión familiar tan especial. ¡Permítanos ayudarle a crear el marco perfecto para reunirse, divertirse y celebrar!

Llame a Pam Lemon al 303-335-4907 o envíe un correo electrónico a PLemon@Louisvilleco.gov para programar su evento hoy mismo.

Tenis

LOBBERS (LANZADORES)| 4-7 años

Este programa está diseñado para niños pequeños con actividades que apuntan a las habilidades motrices como correr, perseguir, equilibrar, transferir peso, saltar y balancearse. Además, las habilidades previas a jugar al tenis como pregolpe y golpe se enseñarán con el fin de trabajar en el movimiento y las habilidades de coordinación del niño.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	R/NR
26261	1	Lu/Mi 1/JUN-24/JUN	9:00 a.m.-9:30 a.m.	\$49/\$61
26261	2	Lu/Mi 6/JUL-29/JUL	9:00 a.m.-9:30 a.m.	\$49/\$61
26261	3	Lu/Mi 1/JUN-24/JUN	9:30 a.m.-10:00 a.m.	\$49/\$61
26261	4	Lu/Mi 6/JUL-29/JUL	9:30 a.m.-10:00 a.m.	\$49/\$61
26262	1	Ma/Ju 2/JUN-25/JUN	10:30 a.m.-11:00 a.m.	\$49/\$61
26262	2	Ma/Ju 7/JUL-30/JUL	10:30 a.m.-11:00 a.m.	\$49/\$61

HITTERS | 8-10 años

Antes de ingresar a la clase, los estudiantes deberían poder lanzar y atrapar una pelota de tenis y tener algo de éxito con las habilidades de movimiento en el uso de una raqueta y pelota de tenis.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	R/NR
26265	1	Lu/Mi 1/JUN-24/JUN	10:00 a.m.-10:45 a.m.	\$54/\$67
26265	2	Lu/Mi 6/JUL-29/JUL	10:00 a.m.-10:45 a.m.	\$54/\$67
26265	3	Lu/Mi 1/JUN-24/JUN	10:45 a.m.-11:30 a.m.	\$54/\$67
26265	4	Lu/Mi 6/JUL-29/JUL	10:45 a.m.-11:30 a.m.	\$54/\$67
26266	1	Ma/Ju 2/JUN-25/JUN	11:00 a.m.-11:45 a.m.	\$54/\$67
26266	2	Ma/Ju 7/JUL-30/JUL	11:00 a.m.-11:45 a.m.	\$54/\$67

ACERS | 11-18 años

Los jóvenes con poca o ninguna experiencia en jugar al tenis. Se enseñarán las habilidades básicas y la terminología del partido.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	R/NR
26272	1	Lu/Mi 1/JUN-24/JUN	11:30 a.m.-12:15 p.m.	\$54/\$67
26272	2	Lu/Mi 6/JUL-29/JUL	11:30 a.m.-12:15 p.m.	\$54/\$67
26273	1	Ma/Ju 2/JUN-25/JUN	11:45 a.m.-12:30 p.m.	\$54/\$67
26273	2	Ma/Ju 7/JUL-30/JUL	11:45 a.m.-12:30 p.m.	\$54/\$67

HOT SHOTS! | 6-10 y 11-18 años

¿Tus golpes necesitan fuerza y precisión? ¿Quieres aprender a controlar tu tiro o mejorar tu saque? CARA, USTA y la liga de preparatoria no están lejos. Esta clase nueva te permitirá arrancar con todo para jugar ese primer partido con seguridad, forma y diversión.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	R/NR
6-10 años				
26287	1	Ma/Ju 2/JUN-25/JUN	9:00 a.m.-9:45 a.m.	\$54/\$67
26287	2	Ma/Ju 7/JUL-30/JUL	9:00 a.m.-9:45 a.m.	\$54/\$67
11-18 años				
26288	1	Ma/Ju 2/JUN-25/JUN	9:45 a.m.-10:30 a.m.	\$54/\$67
26288	2	Ma/Ju 7/JUL-30/JUL	9:45 a.m.-10:30 a.m.	\$54/\$67



TENIS EN EQUIPO

La Liga fue creada y diseñada para ser un programa con un fuerte formato recreativo para el jugador de torneos fuera del ranking y no aprobados. Alentamos a todos los participantes a dar lo mejor de sí, pero ganar tiene una importancia secundaria. El desarrollo de habilidades y espíritu deportivo es el principal objetivo de este programa. Los entrenamientos comienzan la semana del 1 de junio; el primer partido es el viernes 12 de junio. Divisiones: La edad del jugador/a al 30 de julio del año en curso determina la división de edad en la que jugará. Se juegan cinco partidos los viernes y es posible que requieran el traslado a otras ciudades, con una oportunidad para avanzar al torneo estatal.

CÓDIGO	EDAD	DÍA/HORARIO	R/NR
26601	Niñas y niños hasta los 10 años	Ma/Ju 9:00 a.m.-10:30 a.m.	\$129/\$161
26602	Niñas y niños 11-12	Lu/Mi 9:00 a.m.-10:30 a.m.	\$129/\$161
26603	Niñas y niños 13-14	Ma/Ju 7:30 a.m.-9:30 a.m.	\$129/\$161
26604	Niñas y niños 15-18	Lu/Mi 7:30 a.m.-9:30 a.m.	\$129/\$161
Fecha límite de inscripción: lunes 25 de mayo. El recargo por inscripción tardía después de la fecha límite del 25 de mayo tiene un costo adicional de \$20 (solo si hay cupo disponible).			

OBSERVACIÓN: Todas las clases de tenis se dictan en las canchas del Centro de Recreación y Personas Mayores de Louisville. Si el clima está feo, llame al teléfono de RAIN al (303) 335-4998 para averiguar el estatus de las lecciones. No se pueden impartir las clases en canchas mojadas, aunque haya sol. Intentaremos recuperar las cancelaciones por lluvia si hay disponibilidad de tiempo y canchas.

Skateboarding



Patrocinado por Square State Skate
www.squarestateskate.com

CLASES DE PATINAJE en el Skate Park de Louisville | 5-15 años

Aprende a mejorar de manera segura mientras te diviertes sobre tu patineta. Aceptamos a skaters de todas las edades y niveles de habilidades porque trabajamos todo, desde aprender a pararse y rodar sobre tu patineta hasta exigirte haciendo piruetas. Progresas hasta el nivel avanzado mientras exploramos todos los diferentes aspectos del Skate Park de Louisville.

Lecciones grupales (5 días)

Andaremos juntos en patineta, jugaremos algunos juegos con patinetas, aprenderemos la historia del skateboarding y disfrutaremos de la comunidad única y activa de skaters.

CÓDIGO	SESIÓN	FECHA	HORARIO	TARIFA
26501	1	25/MAY-29/MAY	8:30 a.m.-10:00 a.m.	\$150
26501	2	29/JUN-3/JUL	8:30 a.m.-10:00 a.m.	\$150
26501	3	10/AGO-14/AGO	8:30 a.m.-10:00 a.m.	\$150



ROCKY MOUNTAIN RATTlers LACROSSE

¡Rocky Mountain Rattlers Lacrosse se enorgullece de continuar su misión de llevar el lacrosse juvenil a Broomfield! Este campamento incluirá habilidades y ejercicios para jugadores principiantes de lacrosse, tanto chicos como chicas.



CÓDIGO	SESIÓN	FECHA	HORARIO	TARIFA
26910	1	Ma 7/JUL-28/JUL	5.30 p.m.-7.00 p.m.	\$75



Fútbol americano con banderín

FÚTBOL AMERICANO CON BANDERÍN | Grados 1-8

¿No están listos para el contacto pero sí quieren jugar al fútbol? Louisville y Lafayette se unieron para crear la Youth Flag Football League. Diseñada para enseñar lo básico del fútbol en un ambiente divertido y seguro, esta liga mixta será para 1.er a 8.vo grado. Las prácticas son una vez por semana y los partidos se juegan los viernes por la tarde de local y visitante. Se necesitan entrenadores voluntarios. Llame a Jesse DeGraw a 303-335-4909 para obtener más información sobre la liga y oportunidades para entrenadores.

CÓDIGO	GRADO	COMIENZA LA PRÁCTICA	EMPIEZAN LOS PARTIDOS	R/NR
26800	1-3	24/AGO	11/SEP	\$65/\$81
26801	4-5	24/AGO	11/SEP	\$65/\$81
26802	6-8	24/AGO	11/SEP	\$65/\$81

- 1. La inscripción comienza el miércoles 15 de abril para los residentes y el viernes 17 de abril para los no residentes. La inscripción finaliza el 26 de julio. **Cargo de \$50 por inscripción tardía. Reunión de entrenadores: 5 de agosto.**
- 2. Habrá una reunión de entrenadores el miércoles 5 de agosto a las 5:30 p.m.
- 3. No se entregarán reembolsos después de la primera práctica.
- 4. Lista de espera: Se crea una lista de espera después de que se llena la liga. Se coloca a los participantes en una lista de espera según su fecha de inscripción.
- 5. Se armarán los equipos según los jugadores de escuelas que asistan y los horarios de práctica disponibles.
- 6. Se entregarán camisetas y equipos. Se recomienda el uso de botines (plásticos) para los participantes y son obligatorios los protectores bucales.
- 7. Esta es una liga de fútbol Cinco, que se juega en una cancha de 60 yardas.
- 8. Para garantizar que la liga juegue, algunos partidos pueden ser en Lafayette.
- 9. Las prácticas son 1 noche por semana y los partidos son los viernes.

Fútbol

INSCRIPCIÓN Y OTRA INFORMACIÓN

- 1. La inscripción para el fútbol de otoño comienza el miércoles 15 de abril para los residentes y el 17 de abril para los no residentes.
- 2. **La inscripción finaliza el 2 de agosto. Reunión de entrenadores 12/AGO. Cargo de \$50 por retraso.**
- 3. Si no se puede ubicar a un niño, se entregará un reembolso o crédito.
- 4. Nos reservamos el derecho de combinar ligas, según la cantidad del participantes.
- 5. No se entregarán reembolsos después de la primera práctica.
- 6. La temporada se basa en una temporada de 7 partidos. Intentamos recuperar partidos que se cancelan pero no podemos garantizar los 7 partidos.
- 7. Cada participante deberá comprar una camiseta blanca y azul de fútbol de Louisville por \$20.00. Las camisetas se usan para los partidos. Los participantes de años anteriores pueden usar las mismas camisetas.
- 8. Las prácticas son dos veces por semana según el equipo y el entrenador.
- 9. **No se garantizan los pedidos de horarios.**

FÚTBOL INFANTIL

El Centro de Recreación y Personas Mayores de Louisville continúa desarrollando uno de los mejores programas de fútbol recreativo en el estado mediante la actualización del formato para permitir que los niños jueguen con aquellos más compatibles en edad. Ponemos el énfasis en la participación, el desarrollo de habilidades y el disfrute, por eso alentamos a niños y niñas de kínder a octavo grado a participar. Los entrenamientos serán dos veces por semana, los partidos los sábados con algunos partidos que se juegan en Lafayette para añadir variedad a la liga. Se necesitan ENTRENADORES VOLUNTARIOS para este programa. Si le interesa, llame a Jesse DeGraw al 303-335-4909. Teléfono para casos de lluvia 303-335-4998

FÚTBOL DE VARONES

CÓDIGO	GRADOS	COMIENZA LA PRÁCTICA	EMPIEZAN LOS PARTIDOS	R/NR
26221	Varones kínder y primero	31/AGO	12/SEP	\$62/\$77
26222	Varones segundo y tercero	31/AGO	12/SEP	\$62/\$77
26223	Varones cuarto y quinto	31/AGO	12/SEP	\$62/\$77
26224	Varones sexto a octavo	31/AGO	12/SEP	\$62/\$77

FÚTBOL FEMENINO

CÓDIGO	GRADOS	COMIENZA LA PRÁCTICA	EMPIEZAN LOS PARTIDOS	TEMPRANO R/NR
26225	Niñas kínder y primero	31/AGO	12/SEP	\$62/\$77
26226	Niñas segundo y tercero	31/AGO	12/SEP	\$62/\$77
26227	Niñas cuarto y quinto	31/AGO	12/SEP	\$62/\$77
26228	Niñas sexto a octavo	31/AGO	12/SEP	\$62/\$77

Las prácticas no se determinarán hasta que se hayan asegurado los entrenadores y se hayan creado los equipos. Este proceso tiene lugar después de que se haya cumplido el plazo.



CAMPAMENTOS DE SKYHAWKS

Experiencia deportiva basada en habilidades para niños de 4 a 14 años.

Llame a Jesse DeGraw a 303-335-4909 o visite www.skyhawks.com para obtener más información.

TODOS LOS CAMPAMENTOS: Por favor, traiga DOS bocadillos y una botella de agua. Todos los campamentos (excepto golf) incluyen una camiseta y premio al mérito. Llevar ropa adecuada, zapatos y protector solar.

CAMPAMENTO DE VÓLEIBOL | 5-10 años

Las habilidades fundamentales del vóleybol se enseñan a través de ejercicios de velocidad de partido y prácticas diarias que se concentran en pasar, armar, golpear y sacar. Este programa mixto está diseñado para jugadores principiantes e intermedios. Incluye pelota de vóleybol. Se celebra en Heritage o Annette Brand Park **Equipo a llevar:** Zapatos de gimnasio, rodilleras

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
26305	1	Lu-Vi 8/JUN-12/JUN	9:00 a.m.-12:00 p.m.	\$199
26305	2	Lu-Vi 3/AGO-7/AGO	9:00 a.m.-12:00 p.m.	\$199

CAMPAMENTO DE BÉISBOL | 5-10 años

Aprende lo básico de defender, atrapar, lanzar, golpear y correr a la base en un ambiente divertido y positivo. Los deportistas aprenden nuevas habilidades de béisbol junto con lecciones vitales fundamentales como por ejemplo, respeto, trabajo en equipo y responsabilidad. Se lleva a cabo en el parque Heritage. Proporción de 12:1 participantes por entrenador. **Equipo que llevar:** Guante de béisbol

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
26307	1	Lu-Vi 1/JUN-5/JUN	9:00 a.m.-12:00 p.m.	\$199

CAMPAMENTO MINI HAWK| 4-6 años

Este programa de béisbol, baloncesto y fútbol les enseña a los niños los primeros pasos divertidos y positivos en los deportes. A través de juegos y actividades, los campistas exploran el equilibrio, la coordinación óculo manual y el desarrollo de habilidades a su propio ritmo. Incluye balón. Se celebra en Heritage o Annette Brand Park.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
26304	1	Lu-Vi 8/JUN-12/JUN	9:00 a.m.-12:00 p.m.	\$199
26304	2	Lu-Ju 29/JUN-2/JUL	9:00 a.m.-12:00 p.m.	\$199
26304	3	Lu-Vi 20/JUL-24/JUL	9:00 a.m.-12:00 p.m.	\$199

FÚTBOL AMERICANO DE BANDERAS | 5-10 años

Únase a los Skyhawks para vivir una emocionante experiencia de Rugby con Banderín, ¡en colaboración con Imagine Rugby y la Major League Rugby! Adecuado para edades comprendidas entre los 5 y los 10 años, nuestro programa se centra en la diversión, la seguridad y las habilidades fundamentales como pasar y tirar de la bandera. Combinamos el juego de rugby con banderín con las habilidades para la vida, haciendo hincapié en el trabajo en equipo y la deportividad. Es una emocionante combinación de deporte y desarrollo de carácter para momentos memorables de rugby.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
26311	1	¡Pruébelo! - Mi 3/JUN	9:00 a.m.-12:00 p.m.	\$39
26311	2	Lu-Vi 22/JUN-26/JUN	9:00 a.m.-12:00 p.m.	\$199

CAMPAMENTO DE FÚTBOL AMERICANO DE BANDERAS

Aprende las habilidades de ambos lados del fútbol que incluyen los componentes básicos de pases, atrapadas y defensa, todo en un ambiente divertido y positivo. ¡ La semana termina con el Súper Tazón de los Skyhawks! Incluye pelota de fútbol. Se realiza en el parque Cottonwood.

CÓDIGO	SESIÓN	EDAD	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
26308	1	5-10	Lu-Ju 29/JUN-2/JUL	9:00 a.m.-12:00 p.m.	\$159
26308	2	11-14	Lu-Vi 20/JUL-24/JUL	9:00 a.m.-12:00 p.m.	\$159

CAMPAMENTO DE BALONCESTO | 5-10 años

Este programa divertido e intensivo está diseñado para jugadores principiantes a intermedios. Una semana activa de pases, lanzamiento, amagues y rebotes hace que este sea uno de nuestros programas más populares. El personal también se concentrará en enseñar respeto, trabajo en equipo y responsabilidad. Incluye balón de baloncesto y premio al mérito. Se realiza en el parque Heritage. **Cosas que llevar:** Calzado deportivo

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
26303	1	Lu-Vi 15/JUN-19/JUN	9:00 a.m.-12:00 p.m.	\$199
26303	2	Lu-Vi 20/JUL-24/JUL	9:00 a.m.-12:00 p.m.	\$199

PICKLEBALL | 6-12 años

¡Averigua por qué el pickleball es el deporte de más rápido crecimiento! Los jugadores aprenderán las reglas del juego, desarrollarán la coordinación manos-ojos y la técnica adecuada. Prestamos las raquetas de pickleball, pero alentamos a llevar las propias. Los programas se llenan rápido porque hay espacio limitado en la cancha.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
26312	1	¡Pruébelo! - Lu 1/JUN	9:00 a.m.-12:00 p.m.	\$39
26312	2	Lu-Vi 15/JUN-19/JUN	9:00 a.m.-12:00 p.m.	\$199

¡A JUGAR! CAMPAMENTO 6-12 años

¡Comienza el partido de los Skyhawks! El campamento es la combinación perfecta de kickball, dodgeball, ultimate, captura la bandera y mucho más: ¡es el espectáculo de juegos que sus hijos no querrán perderse! No hay que preocuparse por las habilidades deportivas; en este campamento se trata de pasarla en grande con los amigos. Es la oportunidad perfecta para que sus hijos quemem esa energía extra mientras crean recuerdos inolvidables del verano. ¡Que empiecen los juegos! Parque comunitario

CÓDIGO	SE- SIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
26364	1	Lu-Vi 6/JUL-10/JUL	9:00 a.m.-12:00 p.m.	\$199

CAMPAMENTO DE FÚTBOL

El campamento número 1 para aprender lo básico del fútbol. Gracias a nuestro plan de estudios progresivo, los campistas adquirirán las habilidades técnicas conocimientos deportivos necesarios para dar el siguiente paso en el fútbol. Incluye camiseta, pelota de fútbol y premio al mérito. Se realiza en el parque Cottonwood. **Requisitos específicos del deporte:** Canilleras

CÓDIGO	SESIÓN	EDAD	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
26302	1	5-10	Lu-Vi 27/JUL-31/JUL	9:00 a.m.-12:00 p.m.	\$199
26302	2	11-14	Lu-Vi 22/JUN-26/JUN	9:00 a.m.-12:00 p.m.	\$199

CAMPAMENTO DE SOFT-LACROSSE | 5-10 años

El lacrosse combina habilidades básicas que se usan en fútbol, baloncesto y hockey en una partido dinámico. Los deportistas aprenderán lo básico del manejo del palo, el sostén, los pases y los lanzamientos en un ambiente divertido y sin marcador. Utilizamos pelotas de entrenamiento blandas y proporcionamos palos de lacrosse, ¡pero puedes traer los tuyos! No usamos cascos ni guantes. No lleven cascos ni guantes de la casa.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
26313	1	¡Pruébelo! - Ma 2/JUN	9:00 a.m.-12:00 p.m.	\$39
26313	2	Lu-Vi 13/JUL-17/JUL	9:00 a.m.-12:00 p.m.	\$199

CAMPAMENTO DE GOLF INICIAL| 5-9 años

Aprende lo básico del swing, el golpe y las posiciones del cuerpo. Usando el sistema SNAG (Starting New At Golf), simplificamos la instrucción para que los jugadores pequeños puedan hacer una transición eficaz a un campo de golf. Prestamos todos los equipos. Se realiza en el Community Park. No incluye camiseta ni premio al mérito.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
26301	1	¡Pruébelo! - Vi 5/JUN	9:00 a.m.-12:00 p.m.	\$39
26301	2	Lu-Vi 6/JUL-10/JUL	9:00 a.m.-12:00 p.m.	\$199

ATLETISMO | 6-12 años

Una combinación de desarrollo técnico, técnicas fundamentales y seguridad con un enfoque principal en la diversión. Utilizando equipos especiales, nuestro personal cubre los fundamentos de la posición del cuerpo, pasos largos, estiramientos adecuados y técnicas de enfriamiento. Se realiza en el Community Park.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	R/NR
26310	1	Lu-Vi 27/JUL-31/JUL	9:00 a.m.-12:00 p.m.	\$199



BASEBALL TOTS 2-4.5 años

Las clases de BaseballTots se centran en la motricidad fina y gruesa, así como en el control corporal. Enseñamos todos los fundamentos del béisbol, como el lanzamiento, la recepción, el bateo y el control de la carrera. Nos entusiasma ayudar a estos pequeños a desarrollar el amor por el juego. Se realiza en el parque Heritage.

CÓDIGO	SESIÓN	EDAD	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
26361	1	2 a 2.5	Mi 3/JUN-24/JUN	9:00 a.m.-9:45 a.m.	\$49
26361	2	2.5 a 3.5	Mi 3/JUN-24/JUN	10:00 a.m.-10:45 a.m.	\$79
26361	3	3.5 a 4.5	Mi 3/JUN-24/JUN	11:00 a.m.-11:45 a.m.	\$79

SOCCER TOTS | 2-4.5 años

Las clases de fútbol de Soccer Tots se centran en las habilidades motoras finas y gruesas, así como en el control corporal. Enseñamos todos los aspectos básicos, como las patadas, amagues y el control. Nos entusiasma ayudar a estos pequeños a desarrollar el amor por el juego. Se realiza en el Community Park o en Heritage Park.

CÓDIGO	SESIÓN	EDAD	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
26362	1	2 a 2.5	Vi 5/JUN-26/JUN	9:00 a.m.-9:45 a.m.	\$49
26362	2	2.5 a 3.5	Vi 5/JUN-26/JUN	10:00 a.m.-10:45 a.m.	\$79
26362	3	3.5 a 4.5	Vi 5/JUN-26/JUN	11:00 a.m.-11:45 a.m.	\$79
26362	4	2 a 2.5	Mi 8/JUL-29/JUL	9:00 a.m.-9:45 a.m.	\$49
26362	5	2.5 a 3.5	Mi 8/JUL-29/JUL	10:00 a.m.-10:45 a.m.	\$79
26362	6	3.5 a 4.5	Mi 8/JUL-29/JUL	11:00 a.m.-11:45 a.m.	\$79

1.ER INTENTO | 2-4.5 años

Prepárese para hacer equipo con 1stDownTots y aprender sobre fútbol americano en un entorno seguro y sin contacto. Este programa se centra en mejorar la forma física, la coordinación y las habilidades fundamentales al tiempo que fomenta el amor por el juego. Cada sesión está repleta de emoción y aprendizaje, ideal para iniciar una pasión de por vida por el fútbol americano, donde el trabajo en equipo y la diversión mandan en el campo.

CÓDIGO	SESIÓN	EDAD	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
26366	1	2 a 2.5	Vi 10/JUL-31/JUL	9:15 a.m.-9:45 a.m.	\$49
26366	2	2.5 a 3.5	Vi 10/JUL-31/JUL	10:00 a.m.-10:45 a.m.	\$79
26366	3	3.5 a 4.5	Vi 10/JUL-31/JUL	11:00 a.m.-11:45 a.m.	\$79

Pase infantil ¡VENTA!

\$140

Residente
(precio regular \$280)

\$235

No residente
(precio regular \$469)

Disponible para la compra
1 de mayo - 31 de agosto de 2026

3-17 años
Puede usarse en el Centro de Recreación y Personas Mayores de Louisville y en la piscina al aire libre de Memory Square

Válido durante UN AÑO a partir de la fecha de compra.



Celebre el Día de la Madre y el Día del Padre

ENTRADA GRATIS

Comparta un rato con sus hijos o venga a disfrutar un rato para hacer ejercicio, nadar, tomar una clase de yoga o solo jugar. La entrada es GRATUITA para las mamás el domingo 10 de mayo y GRATUITA para los papás el domingo 21 de junio.



Día de la Madre
Domingo 10 de mayo



Día del Padre
Domingo 21 de junio



CHALLENGER SPORTS
CAMPAMENTO DE FÚTBOL DE HABILIDADES BÁSICAS
¡Únase a nosotros en un campamento internacional de fútbol sin salir de su zona! Entrenado por nuestro equipo de personal internacional y con base en EE. UU., nuestro campamento de una semana de duración mejora los fundamentos técnicos de su hijo a la vez que le proporciona una experiencia cultural única. Arraigados en la metodología de entrenamiento británica, estos campamentos presentan nuestro enfoque de entrenamiento internacional a campistas de todo EE. UU. y Canadá. Nuestro plan de estudios y nuestra base de entrenamiento se combinan con una entrega atractiva para una experiencia positiva en todos los sentidos. Canalizamos nuestra energía y pasión por el juego en un entorno divertido y a la vez de desarrollo. Como expertos de la industria, hemos elaborado un enfoque que utiliza metodologías de todo el mundo para reflejar realmente la naturaleza global del deporte actual. ¡Este campamento incluye un balón de fútbol, una camiseta y un certificado gratuitos!

CÓDIGO	SESIÓN	EDADES	DÍA/FECHA	HORARIO	TARI-FA
Media jornada					
26900	1	6-16	Lu-Vi 1/JUN-5/JUN	9 a.m.-12 p.m.	\$199
Horas extras (debe estar inscrito en media jornada, incluye almuerzo supervisado autoproporcionado)					
26900	2	6-16	Lu-Vi 1/JUN-5/JUN	12 p.m.-3 p.m.	\$99

Pickleball para adultos

Instructora: Sara Beinlich, IPTPA, profesional certificada en pickleball
Todas las clases, campamentos y torneos se llevan a cabo los miércoles a las 12:00 p.m. o a las 2:00 p.m.
***Las tarifas son para una clase.**

APRENDA A JUGAR AL PICKLEBALL | Mayores de 18 años
¡Esta clínica es para novatos! ¡Aprenderá algunas técnicas básicas, las reglas y la puntuación! Las raquetas están disponibles para su uso durante la lección.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
26701	1	Mi 20/MAY	12:00 p.m.-2:00 p.m.	\$40
26701	2	Mi 27/MAY	12:00 p.m.-2:00 p.m.	\$40
26701	3	Mi 10/JUN	12:00 p.m.-2:00 p.m.	\$40
26701	4	Mi 17/JUN	12:00 p.m.-2:00 p.m.	\$40

HABILIDADES PARA PRINCIPIANTES AVANZADOS Y EJERCICIOS | Mayores de 18 años

Los jugadores deben conocer los tiros básicos, las reglas y la forma de marcar. Esta clínica ayudará a aquellos que están luchando con cierta consistencia y necesitan un poco de entrenamiento en la técnica y la estrategia. La primera hora será de ejercicios, seguida de media hora más de juego dirigido.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
26702	1	Mi 20/MAY	2:00 p.m.-3:30 p.m.	\$30

CONVIVENCIA PARA PRINCIPIANTES AVANZADOS (JUEGO) | Mayores de 18 años

Se trata de una reunión social para los jugadores que tienen confianza en la puntuación y las reglas y que están preparados para una competición amistosa. Habrá tres pistas de juego de dobles. El temporizador está programado para 15 minutos. Al final de los 15 minutos, los equipos ganadores suben de pista y se dividen las parejas y los perdedores bajan de pista y se dividen las parejas. El profesional de Pickleball supervisará el juego y ayudará a coordinar el juego.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
26705	1	Mi 27/MAY	2:00 p.m.-3:30 p.m.	\$30

CONVIVENCIA DE NIVEL INTERMEDIO (JUEGO) | Mayores de 18 años

Se trata de una reunión social para los jugadores que tienen confianza en la puntuación y las reglas y que están preparados para una competición amistosa. Habrá tres pistas de juego de dobles. El temporizador está programado para 15 minutos. Al final de los 15 minutos, los equipos ganadores suben de pista y se dividen las parejas y los perdedores bajan de pista y se dividen las parejas. El profesional de Pickleball supervisará el juego y ayudará a coordinar el juego.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
26707	1	Mi 3/JUN	2:00 p.m.-3:30 p.m.	\$30



CONVIVENCIA DE NIVEL PRINCIPIANTE (JUEGO) | Mayores de 18 años

Esto es para los jugadores que han tomado la clase de Aprender a Jugar. Únase y disfrute de un juego amistoso con otras personas que están entrando en el ritmo del pickleball. El profesional de Pickleball estará allí para ayudar a responder a las preguntas sobre las reglas y la estrategia y ayudar a observar y entrenar el juego, así como a rotar a los jugadores en diferentes pistas. Los jugadores DEBEN tener cierta familiaridad con la puntuación y el pickleball.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
26706	1	Mi 17/JUN	2:00 p.m.-3:30 p.m.	\$30

HABILIDADES PARA PRINCIPIANTES Y EJERCICIOS | Mayores de 18 años

Esta clase es una buena continuación de una "clase de aprendizaje de juego". Los jugadores deben saber cómo marcar. Esta clínica ayudará a aquellos que están luchando con cierta consistencia y necesitan más entrenamiento en la técnica y la estrategia. La primera hora consistirá en ejercicios, seguidos de media hora más de juego dirigido.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
26704	1	Mi 3/JUN	12:00 p.m.-2:00 p.m.	\$40
26704	2	Mi 10/JUN	2:00 p.m.-3:30 p.m.	\$30

Pickleball sin previa cita - Horario de verano del 24 de mayo al 16 de agosto

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
8 a.m. - 10 a.m.	9 a.m. - 12 p.m. Intermedio	6 a.m. - 8 a.m.	8 a.m. - 11 a.m. Principiante 12 p.m. - 3:30 p.m. Lecciones	6 a.m. - 8 a.m.	8 a.m. - 11 a.m. 4 p.m. - 7 p.m. una cancha	

INTERIOR Gimnasio del Centro de Recreación y Personas Mayores

	9 a.m. - 12 p.m.	7 a.m. - 12 p.m.	8:30 a.m. - 12:30 p.m.	7 a.m.-12 p.m.	9 a.m. - 12 p.m.	8 a.m. - 10 a.m. 5 p.m. - 8 p.m. Pickleball Familiar
	6 p.m. - 8 p.m.			6 p.m. - 8 p.m.		

EXTERIOR Cinco pistas en la Inline Rink

- Pickleball solo durante horarios designados.
 - BYOB&P (Traer pelotas y raquetas)
 - Se proporcionan redes.
- Todas las edades
 - Si tiene preguntas, llame a Jesse DeGraw al 303-335-4909 o escriba a jessed@louisvilleco.gov

SIN CITA

TENIS DE MESA

El nivel de juego es intermedio a avanzado

Miércoles, 6 p.m-9 p.m.
Domingo, 10 a.m.-1:30 p.m.

Vaya al NorthSide Table Tennis Club para algunos partidos abiertos sin cita en una atmósfera amistosa donde los jugadores pueden practicar su tenis de mesa en muchos niveles.

Los participantes deben pagar en la recepción y presentar el recibo al contratista para ingresar.

Para obtener más información, visite www.denvernorthsidett.com.

DÍA	HORARIO	SIN CITA
Mi	6:00 p.m.-9:00 p.m.	\$12
Dom.	10:00 a.m.-1:30 p.m.	\$12



Tenis para personas mayores

TENIS PARA PERSONAS MAYORES SIN PREVIA CITA

Mayores de 60 años

- Se juega en cuatro canchas, de 8 a 10 a.m., los viernes en las canchas de Centennial de Regal y Garfield.
- Inscripción no es obligatoria y se aceptan todos los niveles de habilidad. Debe tener 60 años o más.
- No prestamos equipos.
- No hay tarifas extra por el tenis sin cita.
- Se supone que es una divertida oportunidad social para aquellas personas interesadas.
- No habrá tenis sin previa cita los días que el equipo de tenis de la Ciudad de Louisville tenga partidos y solo hay tres canchas cuando la CVTA esté utilizando una. Fechas a ser determinadas.



CERRADO POR MANTENIMIENTO

Lunes 17 de agosto - domingo 23 de agosto

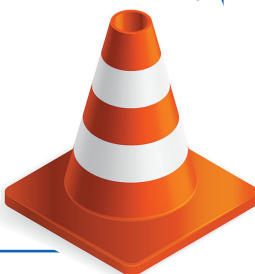
Reapertura el lunes 24 de agosto

Los pases mensuales del Centro de Recreación y Personas Mayores de Louisville se pueden usar en el Centro de Recreación Bob L. Burger durante el periodo de cierre de la instalación. Se debe presentar un número de pase expedido para admisión válida y se aplicará la tarifa de visita diaria si no se presenta un número de pase válido. Los pases para perforar no serán válidos en el centro de Lafayette. Puede encontrar información sobre el Centro de Recreación Bob L. Burger en CityofLafayette.com o llamando al 303-665-0469

FECHAS ADICIONALES DE CIERRE

- Toda la zona de la piscina
- Cambio familiar

Manténgase atento para más información.



Descubra la aventura más allá de su puerta



Reserve su lugar: Llame al 303-335-4742, escanee el código QR o visítenos en línea en bit.ly/LouisvilleOSEvents.

Si tiene preguntas sobre los programas o necesita ayuda para inscribirse en los eventos, envíe un correo electrónico a CManian@LouisvilleCO.gov

Explore los programas educativos de Open Space y Eventos para voluntarios ¡Hoy mismo!

Disfrute del aire libre: Actividades para que disfruten todas las edades y capacidades
Participe: Proyectos prácticos de voluntariado y restauración de hábitats
Aprenda en el sendero: Paseos por la naturaleza con naturalistas certificados
Cree en la naturaleza: Serie de pintura Plein air con artistas locales
Explore el cielo nocturno: Descubra el cielo nocturno con otros aficionados a la astronomía
Ayude a que prosperen las plantas autóctonas Casetas de identificación de malas hierbas y educación sobre especies invasoras





PREESCOLAR en el Centro de Recreación y Personas Mayores de Louisville

INSCRIPCIÓN PARA EL AÑO ESCOLAR 2026/2027



Programa de Aprendizaje Creativo para 3-5 años

Descubra el placer de aprender con las clases de preescolar de Building Blocks y Stepping Stones: un entorno enriquecedor y estimulante adaptado al ritmo de crecimiento único de su hijo. Nuestro programa de medio tiempo, con licencia estatal, ofrece una experiencia integral que valora el desarrollo socioemocional junto con el académico. Con espacios de aprendizaje en interiores y al aire libre, y un plan de estudios basado en el juego, garantizamos un ambiente positivo, seguro y atractivo para su pequeño. Nuestro equipo de profesionales experimentados se dedica al viaje educativo de su hijo, fomentando un entorno lleno de diversión, amistades y conexiones significativas. Situado en el corazón de la comunidad, el Centro de Recreación y Personas Mayores de Louisville es el lugar ideal para la exploración, el enriquecimiento y las experiencias compartidas. Preescolar universal (clase para niños de 4 años, Stepping Stones) y opciones de matrícula pagada.



Niños

Building Blocks

A partir de 3 años cumplidos para el 1/OCT/26

Solo pago de matrícula (UPK no disponible para esta clase)

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	INSCRIPCIÓN R/NR	DEPÓSITO R/NR	MATRÍCULA R/NR
62600	1	Lu Mi Vi año escolar 2026-2027	8:30 a.m.-11:30 a.m.	\$100/\$125	\$398/\$498	\$398/\$498 al mes
-WAITLIST-						
62600	2	Lu Mi Vi año escolar 2026-2027	12:00 p.m.-3:00 p.m.	\$100/\$125	\$398/\$498	\$398/\$498 al mes



Enriquecimiento preescolar

A partir de 4 años cumplidos para el 1/OCT/26

¡Amplíe la semana de su hijo en edad preescolar a cinco días de clase con las actividades de enriquecimiento que incluyen arte, libre elección, reuniones de clase, almuerzos, deportes y fitness! Debe estar inscrito en MWF Stepping Stones para ser elegible.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	INSCRIPCIÓN R/NR	DEPÓSITO R/NR	MATRÍCULA R/NR
62600	4	Ma Ju año escolar 2026-2027	8:15 a.m.-12:00 p.m.	\$100/125	\$461/\$576	\$461/\$576 al mes

Stepping Stones

Mayores de 4 años el/antes del 1/OCT/26

Todos los niños de 4 años cumplidos el 1/OCT/26 tienen derecho a recibir 15 horas semanales de preescolar a través del Estado de Colorado; lun., mié. y vie. de 8:15 a.m. a 1:15 p.m. Consulte UPK.Colorado.gov para obtener más información.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	INSCRIPCIÓN R/NR	DEPÓSITO R/NR	MATRÍCULA R/NR
62600	3	Lu Mi Vi Año escolar 26-27	8:15 a.m.-1:15 p.m.	UPK o matrícula- la pagada	UPK o matrícula- la pagada	UPK o matrícula- la pagada
-WAITLIST-						



Para obtener más información o para inscribirse a mediados de año, póngase en contacto con Mandy Perera llamando al 303-335-4902, o escribiendo a mperera@louisvilleco.gov, o visite LouisvilleCO.gov/Preschool

Vea nuestro video para obtener más información.



Enriquecimiento

EXPLORADORES CREATIVOS | 3-5 años antes del 1/OCT/2026

¡Que alcen en vuelo las mentes de los niños! Su hijo participará en una divertida aventura de verano usando literatura infantil, arte, ciencia, imaginación y juego para alejar ese tedio del verano. Los temas y las actividades cambiarán cada sesión; inscribalo en una o todas. Colóquelo protector solar antes de la clase. No se proveerán snacks.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	R / NR
22010	1	Lu Mi 1/JUN-17/JUN	8:30 a.m.-10:00 a.m.	\$127/\$159
22010	2	Lu Mi 22/JUN-8/JUL	8:30 a.m.-10:00 a.m.	\$127/\$159
22010	3	Lu Mi 13/JUL-29/JUL	8:30 a.m.-10:00 a.m.	\$127/\$159

Música

Patrocinado por MagdoMusic
MagdoMusic.com



MAGDOMUSIC | 6 meses-5 años

Acompáñenos en nuestro enérgico e interactivo programa de música infantil, muy entretenido y valioso tanto para jóvenes como para adultos. Su mezcla de música original (y bromas), combinada con un amplio espectro de géneros y artistas de todo el mundo, transmite mensajes de diversión, compartir, cuidado, limpieza, aprendizaje, respeto por el medio ambiente, responsabilidad, cooperación, inclusión e individualidad. Los menores de 6 meses entran gratis si tienen un hermano inscrito. Es una clase donde los cuidadores y niños estarán juntos.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
22118	1	Ma 16/JUN-28/JUL	10:00 a.m.-10:45 a.m.	\$120
1er hijo				
niño adic.	2	Ma 16/JUN-28/JUL	10:00 a.m.-10:45 a.m.	\$60
22119	1	Do 14/JUN-26/JUL	11:30 a.m.-12:15 p.m.	\$120
1er hijo				
niño adic.	2	Do 14/JUN-26/JUL	11:30 a.m.-12:15 p.m.	\$60
Los días 5/JUL 7/JUL no hay clases.				

Minicampamentos para los días sin clases

MAYO

PRODUCTOS QUÍMICOS, CÉLULAS Y CRIMEN |

5-12 años

Productos químicos, células y crimen es donde los niños curiosos se convierten en jóvenes químicos, biólogos y solucionadores de crímenes. Sumérjase en el interior del cuerpo humano, explorando órganos, sistemas y células. Construya modelos y realice experimentos prácticos. Conviértase en un científico forense y examine una escena del crimen simulada utilizando la química y la observación para resolver el caso. Descubra reacciones químicas increíbles: desde mezclas que producen calor hasta soluciones que cambian de color. Es una mezcla dinámica de diversión en el laboratorio, resolución de problemas y conocimientos científicos reales que hace que la química sea inolvidable.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
22135	1	Ma-Vi 26/MAY-29/MAY	9:00 a.m.-12:00 p.m.	\$220

MUNDO DEL DISEÑO - ¡PIÉNSELO! ¡DIBÚJELO!

¡HÁGALO! | 5-12 años

Una aventura llena de arte, viajando desde el océano y la selva tropical hasta Marte y una ciudad futurista. Experimente con la escultura, el guión gráfico y otras técnicas para dar vida a grandes ideas. Descubra apasionantes carreras de diseño de forma amena para los niños. Utilizando el proceso de diseño IDEA, identifique problemas, defina sus necesidades, explore ideas y materiales y evalúe sus diseños cada día.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	R/NR
22136	1	Ma-Vi 26/MAY-29/MAY	1:00 p.m.-4:00 p.m.	\$220

JUNIO

ESTUDIO DE ANIMACIÓN |

6-12 años

Cree asombrosas películas de animación cuadro por cuadro con ladrillos LEGO®. Los niños trabajarán en equipos para producir su propia película completa con diálogos y efectos de sonido. ¡Las películas se suben a un sitio seguro para que familiares y amigos vean lo geniales que son!

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
22145	1	Lu-Vi 8/JUN-12/JUN	1:00 p.m.-4:00 p.m.	\$250

DISEÑO DE DINOSAURIOS CON LEGO® |

6-11 años

Viaje a la era jurásica en esta aventura práctica STEM impulsada por LEGO® para dar vida a los dinosaurios. Diseñe e ingenie hábitats seguros para los apacibles herbívoros, embárguese en audaces expediciones para rastrear especies esquivas y descubra los secretos de los poderosos depredadores. Prepárese para una aventura del tamaño de un dinosaurio repleta de construcción, resolución de problemas e imaginación

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
22170	1	Lu-Vi 15/JUN-19/JUN	1:00 p.m.-4:00 p.m.	\$220

JUNIO (continuación)

¡EUREKA! INVENTORES Y EXPLORADORES |

5-12 años

Sumérjase en el descubrimiento práctico y la creatividad a través de innovadores famosos como Da Vinci, Tesla y los hermanos Wright. ¡Diseñe, construya y experimente con sus propias creaciones: desde puentes y catapultas hasta cohetes y láseres! Explore la ciencia que hay detrás de la invención y la innovación. Con trabajo en equipo, imaginación y un montón de momentos "¡ajá!", se llevarán a casa artilugios, proyectos y grandes ideas.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
22137	1	Lu-Vi 22/JUN-26/JUN	1:00 p.m.-4:00 p.m.	\$275

JULIO

FÁBRICA DE ARCILLA

MESSY FUN |

4-9 años

Los jóvenes artistas explorarán el mágico y desordenado mundo de la arcilla. ¡Los niños aprenden técnicas básicas de construcción con arcilla mientras crean su propia geoda brillante, un juego de tres en raya lleno de diversión, una preciosa maceta de pelizco en forma de hoja con una decoración de mosaico! Acepte el desorden y únase a nosotros para esculpir, moldear y transformar la arcilla en obras maestras únicas.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
22190	1	Lu-Ju 29/JUN-2/JUL	1:00 p.m.-4:00 p.m.	\$220

DANZA HIP HOP Y

ESTRELLA DEL POP |

5-10 años

¿Le encanta cantar y bailar al ritmo de su música favorita? Mantenga a los niños en movimiento, aprendiendo y pasándoselo en grande en un entorno positivo y alentador mientras aprenden coreografías de hip hop apropiadas para su edad, movimientos al estilo de las estrellas del pop y habilidades de estilo libre. Las actividades de baile estructuradas y los juegos fomentan la coordinación, el trabajo en equipo y la autoexpresión. No se necesita experiencia previa en danza. El campamento concluye con una exhibición de 20 minutos, dando a los bailarines la oportunidad de compartir con orgullo lo que han aprendido.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
22120	1	Lu-Vi 6/JUL-10/JUL	1:00 p.m.-4:00 p.m.	\$250

ARQUITECTURA DE

SUPERESTRUCTURAS |

6-12 años

¿Disfruta su constructor diseñando bonitos edificios o espacios funcionales para sus minifiguras? Si es así, ¡esto es perfecto para que su arquitecto afine sus habilidades de diseño y de construcción! Todos los edificios, desde el Empire State Building hasta la casa de al lado, empezaron como una idea en la cabeza de un arquitecto. Aprenda a tomar una idea y convertirla en un edificio en el mundo real a través de un proceso de construcción guiado, desde la creación de un plano de planta hasta la construcción de la estructura a prueba de catástrofes, ¡para que sean capaces de crear la próxima mejor arquitectura LEGO®!

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
22146	1	Lu-Vi 13/JUL-17/JUL	1:00 p.m.-4:00 p.m.	\$250

JULIO (continuación)

INGENIERÍA MINECRAFT MASTER CON LEGO® |

6-11 años

Da vida a tus aventuras favoritas de Minecraft con nuestros entusiastas instructores de Play-Well. En un mundo Minecraft impulsado por los recursos LEGO®, construiremos refugios para mantener alejados a los Creepers, elaboraremos objetos místicos que solo los verdaderos maestros pueden crear ¡y perfeccionaremos nuestras habilidades con la ballesta para impedir que los Wither se apoderen de todo! Si puedes imaginarlo, podemos construirlo.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
22171	1	Lu-Vi 20/JUL-24/JUL	1:00 p.m.-4:00 p.m.	\$220

DIBUJO DE K-POP, ANIME Y

MANGA |

6-12 años

Nuestro taller de dibujo de anime K-Pop rebosa poder creativo de estrellas. Aprenda a dibujar personajes de anime al estilo K-Pop, incluyendo ojos especiales, trajes elegantes y poses listas para el escenario. Los artistas del K-Pop utilizarán lápices de colores, Sharpies y rotuladores para dar vida a todos los detalles en un gran papel tamaño póster de 11x17. Es la energía del K-Pop unida al arte del anime, ¡una mezcla perfecta de arte e imaginación inspirada en una de las películas más comentadas de 2025! Únase a la tendencia. Dibuje la vibración. ¡Será de oro!

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
22180	1	Lu-Vi 27/JUL-31/JUL	1:00 p.m.-4:00 p.m.	\$250

AGOSTO

ATENCIÓN PLENA, MOVIMIENTO Y

ARTE DE LOS PEQUEÑOS YOGUIS |

5-12 años

Presénteles a los niños lo básico del yoga, la conciencia plena y la meditación. Los niños disfrutarán de la música, juegos, temas, cuentos y manualidades mientras desarrollan fuerza, resistencia, equilibrio, seguridad y tranquilidad. Cada clase incluirá movimiento, conciencia plena y relajación. Favor de llevar un tapete de yoga (o toalla), botella de agua y bocadillo sin frutos secos. No se requiere experiencia en yoga.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
22107	1	Lu-Vi 3/AGO-7/AGO	9:00 a.m.-12:00 p.m.	\$250

Actividades infantiles

Consejero en entrenamiento

CIT CONSEJERO EN ENTRENAMIENTO |

14 - 15 años

Summer Day Camp (campamento de día de verano) busca adolescentes a los que les encante trabajar con niños de primaria en un entorno de campamento de día. Bajo la dirección del personal del campamento, los CIT participarán en juegos y manualidades con los campistas para fomentar la creatividad, el trabajo en equipo y la deportividad, ¡a la vez que garantizan un verano divertido y memorable para todos!

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
62620	1	Lu, Ma, Ju 1/JUN-18/JUN	8:00 a.m.-10:00 a.m.	\$125/\$156

62620	2	Lu, Ma, Ju 1/JUN-18/JUN	10:00 a.m.-12:00 p.m.	\$125/\$156
-------	---	-------------------------	-----------------------	-------------

62620	3	Lu, Ma, Ju 22/JUN-9/JUL	8:00 a.m.-10:00 a.m.	\$125/\$156
-------	---	-------------------------	----------------------	-------------

62620	4	Lu, Ma, Ju 22/JUN-9/JUL	10:00 a.m.-12:00 p.m.	\$125/\$156
-------	---	-------------------------	-----------------------	-------------

62620	5	Lu, Ma, Ju 13/JUL-30/JUL	8:00 a.m.-10:00 a.m.	\$125/\$156
-------	---	--------------------------	----------------------	-------------

62620	6	Lu, Ma, Ju 13/JUL-30/JUL	10:00 a.m.-12:00 p.m.	\$125/\$156
-------	---	--------------------------	-----------------------	-------------



VOLoCITY |

12-14 años

- Cree un historial de voluntariado
- Inspírese
- Gran experiencia laboral futura
- Nuevas amistades
- Aprenda sobre las organizaciones sin fines de lucro
- Marque la diferencia

VOLoCITY (se pronuncia Velocity) es un programa de voluntarios de medio tiempo para que los jóvenes entablen nuevas amistades y desarrollen nuevas habilidades. Los proyectos de voluntariado pueden llevarse a cabo a cualquier hora los martes y jueves y por lo general duran de 3 a 5 horas, dependiendo de la ubicación y las necesidades de cada agencia. Se espera que los participantes asistan a todos los viajes. Los viajes suelen ser durante el día pero a veces podrían ser de noche. Muchas agencias ofrecen un recorrido y una charla sobre sus programas. Este es un programa para presentarles a los jóvenes la ética de los voluntarios, no es un programa de cuidado infantil. No se tolerará ninguna conducta perturbadora o inadecuada. Se incluye planificación de viajes, transporte y supervisión.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
22045	1	Ma, Ju 8/JUN-18/JUN	Varía	\$125/\$156
22045	2	Ma, Ju 23/JUN-2/JUL	Varía	\$125/\$156
22045	3	Ma, Ju 7/JUL-16/JUL	Varía	\$125/\$156
22045	4	Ma, Ju 21/JUL-30/JUL	Varía	\$125/\$156

Actividades infantiles

Karate



KARATE | 6 años–adultos

Esta clase introductoria está diseñada para aquellos interesados en las técnicas del karate. La clase fomenta la coordinación, la autodefensa, la autoestima, el respeto, una mayor atención, niveles de seguridad y ¡DIVERSIÓN! Hanshi Cyrus Madani, Cinturón Negro de 9º grado, y sus instructores, han estado enseñando todas las clases de Karate en el Centro de Recreación de Louisville desde 1990. Sus más de 60 años de experiencia en artes marciales y su método especial de instrucción le ayudarán a tener éxito desde la primera clase. Alentamos a los padres a inscribirse en esta clase con sus hijos y hacer del karate un evento familiar.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
22110	1	Lu 4/MAY-25/MAY*	5:00 p.m.-6:00 p.m.	\$60
22110	2	Lu 1/JUN-29/JUN	5:00 p.m.-6:00 p.m.	\$75
22110	3	Lu 6/JUL-27/JUL	5:00 p.m.-6:00 p.m.	\$60
22110	4	Lu 3/AGO-31/AGO	5:00 p.m.-6:00 p.m.	\$75

Las clases se imparten en el IMA Dojo: 1340 Main St, Louisville
*El 25/MAY no hay clases. La recuperación es el segundo miércoles de cada mes a las 6 p.m.

Salto de cuerda

Cada participante recibirá una cuerda nueva envuelta o también puede llevar una propia. Recomendamos llevar calzado deportivo, protector solar y botellas de agua.

Presentado por Levitate Jump Rope
levitatejumprope.org

EQUIPO LEVITATE JUMP ROPE - ENTRENAMIENTO DE COMPETENCIA | 8-19 años

Prepárese para las competiciones de salto de cuerda de verano en este grupo avanzado de saltadores. Se hará hincapié en perfeccionar las rutinas y aprender nuevas habilidades. Habrá oportunidades para viajar a competencias. Los saltadores deben haber completado previamente una clase de Levitate Jump Rope Team para inscribirse. Para otros casos o excepciones, escriba a levitatejumprope@gmail.com

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
20042	1	Lu/Mi/Ju 18/MAY-11/JUN	6:00 p.m.- 8:00 p.m.	\$65

PEDALES Y POTENCIA: TALLER FAMILIAR DE MANTENIMIENTO DE BICICLETAS ELÉCTRICAS

¡Únase a e-Bike of Colorado en un divertido taller de demostración diseñado para que padres y jóvenes aprendan lo esencial para mantener las bicicletas eléctricas en plena forma! Aprenda a realizar un mantenimiento sencillo en casa y descubra qué reparaciones es mejor dejar en manos de los profesionales de su tienda de bicicletas local. También abordaremos la resolución de problemas básicos de las bicicletas eléctricas para que pueda manejar los problemas eléctricos comunes con confianza. Perfecto para cualquier persona que desee una conducción más suave y segura y menos sorpresas en la carretera. ¡Participe para ganar premios! Reserve su cupo inscribiéndose.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
22060	1	Ma 21/JUL	5:00 p.m.- 6:00 p.m.	GRATIS

Celebrado en e-Bike of Colorado, 544 Front Street, Louisville

PAUSA POR UNA CAUSA
DÉ RIENDA SUELTA A SU CALMA INTERIOR

Do, 12 de abril, 1:00-3:00

Centro de Recreación y Personas Mayores de Louisville

Un evento inspirado en una iniciativa liderada por el Consejo Asesor Juvenil de la Ciudad de Louisville. Tómese un momento de relajación para su salud mental con: Talleres GRATUITOS sobre trabajo respiratorio, fitness, nutrición, yoga, perros de terapia, música, manualidades e ¡impresionantes premios!

SUNDAY, APRIL 12, 2026: 1-3PM

PAUSE FOR A CAUSE

Unleash Your Inner Calm

What is Pause for a Cause?

An event inspired by an initiative led by the City of Louisville's Youth Advisory Board designed to encourage middle school and high school students in the community to take a moment to relax for their mental health.

FREE TO ATTEND BUT RSVP ENCOURAGED:

LYAB City of Louisville Youth Advisory Board

@ LOUISVILLE RECREATION & SENIOR CENTER
900 VIA APPIA WAY, LOUISVILLE, CO 80027

FEATURING

- FREE Workshops: breathwork, intro to fitness, intro to nutrition, and yoga
- Therapy dogs
- FREE food and drinks
- Music and crafts
- And the chance to win AWESOME PRIZES!

Fitness y bienestar

Visite www.LouisvilleCo.gov/Fitzone para ver el horario de fitness en grupo

PIYO EN EL PARQUE

¡Vuelve PiYo en el parque (Pilates y yoga en tapete)! ¡Venga a disfrutar la práctica de yoga consciente y pilates al aire libre! ¡Las clases se impartirán en el parque Heritage! Las clases se trasladarán al interior en caso de inclemencias meteorológicas. Fortaleceremos el abdomen, tonificaremos y estiraremos nuestro cuerpo y practicaremos breves meditaciones conscientes y relajaciones guiadas para aliviar nuestros corazones y mentes en esta práctica mixta dirigida por Amanda Hale. Hay distintas opciones según los niveles de aptitud física. Lleve a la clase una toalla de playa, tapete de yoga adherente, bloque y correa. Lugar: Parque Heritage. Por favor, camine hacia el norte desde el estacionamiento pasando por los campos de pelota para encontrarnos en una sección sombreada en la parte noreste del parque. Instructora: Amanda

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
20027	1	Ma 19/MAY-9/JUN	11:30 a.m.-12:30 p.m.	\$60
20027	2	Ma 18/AGO-22/SEP	11:30 a.m.-12:30 p.m.	\$90

YOGA DE LA RISA | Mayores de 18 años

El yoga de la risa es una actividad de grupo que combina ejercicios de risa lúdica con respiración profunda para mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés y mejorar el bienestar general, sin necesidad de bromas ni humor. Fomenta la risa sostenida y sincera, ofreciendo una forma alegre de reír a través de los altibajos de la vida. Instructor: Thomas

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
20008	1	Mi 6/MAY-27/MAY	5:45 p.m.-6:30 p.m.	\$31/\$39
20008	2	Mi 3/JUN-24/JUN	5:45 p.m.-6:30 p.m.	\$31/\$39
20008	3	Mi 8/JUL-29/JUL	5:45 p.m.-6:30 p.m.	\$31/\$39

YOGA EN COLCHONETA ACUÁTICA PARA ADULTOS |

Mayores de 18 años

Las clases de colchoneta acuática se imparten en la piscina sobre tablas inflables. Las clases se centrarán en la práctica divertida del yoga. El yoga en el agua aumenta el equilibrio y mejora la fuerza del abdomen a la vez que se hace ejercicio en un entorno único y divertido. Máximo 9 participantes. Instructora: Gena W.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
20028	1	Mi 6/MAY-27/MAY Centro de Recreación y Personas Mayores de Louisville	5:30 p.m.-6:15 p.m.	\$33/\$41
20028	2	Mi 3/JUN-24/JUN en la Piscina de Memory Square	10:15 a.m.-11 a.m.	\$33/\$41
20028	3	Mi 8/JUL-29/JUL en la Piscina de Memory Square	10:15 a.m.-11 a.m.	\$33/\$41

Únase a nuestras clases de fitness híbrido por Zoom - Ejercítese en cualquier momento y lugar

Tanto si está en casa como si se desplaza, nuestras clases de fitness híbrido por Zoom hacen que mantenerse en forma sea más fácil que nunca. Obtenga lo mejor de ambos mundos con sesiones interactivas en directo a las que puede asistir en persona o virtualmente. Desde el entrenamiento de fuerza hasta el yoga, desde ejercicios aeróbicos hasta de flexibilidad, nuestros expertos instructores le guiarán en cada movimiento, asegurándose de que se mantenga motivado y retado. Visite nuestra página web FitZone para encontrar clases. Haga clic en el enlace de Zoom e inscribase en las clases utilizando su número de pase Rec.

No importa su nivel de forma física o su horario, le tenemos cubierto. Flexibilidad, conveniencia y comunidad: todo ello desde la comodidad de su propio espacio.

Póngase en forma. Fortalézcase. ¡Empiece hoy mismo!

YOGA NIDRA Y SANACIÓN CON SONIDOS | Mayores de 18 años

La sanación con sonidos es una forma de sanación que utiliza diferentes vibraciones para sanar el cuerpo, la mente y el espíritu. Se basa en dos principios: que emociones distintas vibran a niveles distintos, y que las emociones bloqueadas o no expresadas son la principal fuente de malestar. Las sesiones de terapia del sonido ayudan a liberar tensiones profundas y patrones de retención, y ayudan a limpiar su campo energético. El enfoque único de Kat en la sanación con sonidos es que ella siente la energía de cada persona y adapta la sesión a sus necesidades. En las clases de sonido más numerosas de Kat, ella lo guía en el Yoga Nidra (el estado entre la vigilia y el sueño) con su sinfonía de instrumentos para que usted pueda entrar profundamente en el sistema nervioso parasimpático mientras se mantiene en el ahora. Esta es una clase única que querrá tener en su horario semanal porque lo ayudará a reiniciar su día, rejuvenecer y retomar su vida con más presencia, conciencia, enfoque y una calma profunda. Instructora: Kat

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
20029	1	Ju 7/MAY-28/MAY	5:30 p.m.-6:30 p.m.	\$100
20029	2	Ju 4/JUN-25/JUN	5:30 p.m.-6:30 p.m.	\$100
20029	3	Ju 9/JUL-30/JUL	5:30 p.m.-6:30 p.m.	\$100

ROCKY MTN DEVO | Mayores de 18 años

Acompáñenos en las siguientes noches para conocer más sobre las pruebas y la ciencia del fitness. Las pruebas de VO2 máx y evaluación metabólica de Rocky Mountain Devo le ayudan a comprender su nivel de fitness y a guiar su entrenamiento. Las pruebas estarán disponibles en el Centro de Recreación y Personas Mayores de Louisville. Participe en nuestras charlas comunitarias sobre temas como La ciencia del fitness y VO2 máx y longevidad. Utilice la membresía o pague la cuota de entrada. Obtenga más información en rockymountaindevo.com.

DÍA/FECHA	HORARIO
Mi 6/MAY	6:00 p.m.-7:00 p.m.
Mi 3/JUN	6:00 p.m.-7:00 p.m.
Mi 8/JUL	6:00 p.m.-7:00 p.m.

TANGO ARGENTINO | Mayores de 18 años

Esta es una serie de tango argentino apta para principiantes, ¡diseñada para enseñarle las bases de este baile! El tango argentino es un baile centrado en la conexión, que utiliza pasos, equilibrio y giros para crear un movimiento fluido y elegante. En esta clase no se necesita ninguna experiencia con el baile, no es necesario llevar pareja y no se necesitan zapatos especiales de baile para participar. ¡Todo lo que necesita traer son calcetines o zapatos de suela lisa y una gran actitud! Utilice la membresía o pague la cuota de entrada. Instructor: AJ

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO
20034	1	Vi 8/MAY-29/MAY	5:30 p.m.-6:30 p.m.
20034	2	Vi 5/JUN-26/JUN	5:30 p.m.-6:30 p.m.
20034	3	Vi 10/JUL-31/JUL	5:30 p.m.-6:30 p.m.

TERAPIA DE MASAJE

Para más información, consulte las páginas 38 y 53.

BAÑO DE SONIDO LUXE AT LOUISVILLE | Mayores de 18 años

Luxe at the Louisville es su escapada perfecta de una hora, una experiencia suave y enraizada para aliviar su cuerpo, calmar su mente y recargar su espíritu. Disfrutará de un té de hierbas, aromas calmantes y un relajante baño de sonido que le dejará fresco y centrado. Si busca aliviar el estrés, encontrar claridad o experimentar un momento de paz, este baño de sonido le ofrece un espacio nutritivo para la curación y el rejuvenecimiento. Aproveche esta oportunidad para relajarse, recargarse y realinearse con su verdadero yo en un entorno sereno y de apoyo. Instructora: Ashley

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
20018	1	Ma 12/MAY	6:00 p.m.-7:00 p.m.	\$15/\$19
20018	2	Ma 16/JUN	6:00 p.m.-7:00 p.m.	\$15/\$19
20018	3	Ma 14/JUL	6:00 p.m.-7:00 p.m.	\$15/\$19

RUNNING H2O | Mayores de 18 años

Running H2O brinda todos los beneficios de correr sobre la tierra sin ningún impacto o incluso sin mojarse el cabello. No es necesario ser corredor, nadador o atleta para participar. Esta clase se realiza en el extremo hondo de la piscina para programas y se proveen cintos de trote acuático para flotar. ¡Todo lo que necesita es su traje de baño y su botella de agua! Utilice su membresía o pague la cuota diaria. Instructora: Nancy KA. Piscina de Memory Square

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO
20043	1	Ma/Ju 2/JUN-30/JUN	12:00 p.m.-1:00 p.m.
20043	2	Ma/Ju 2/JUL-30/JUL	12:00 p.m.-1:00 p.m.
20043	3	Ma/Ju 4/AGO-27/AGO	12:00 p.m.-1:00 p.m.

Pilates



CLASES DE PILATES REFORMER EN CONTROLOGY STUDIO | Mayores de 18 años

Presentado por Contrology Studio
contrologystudioco.com | contrologystudioco@gmail.com

Una clase de Pilates Reformer en es un entrenamiento de cuerpo y mente que utiliza resortes basados en la resistencia. ¡El Reformer ayuda a encontrar el equilibrio en todo el cuerpo y es un gran complemento para su rutina de entrenamiento habitual! Esta clase de Reformer de nivel 1 (nivel principiante) se centrará en aumentar la fuerza abdominal, la flexibilidad y mejorar la postura. La serie de clases se basará en ejercicios básicos de Reformer y está disponible para practicantes principiantes y experimentados de Pilates Reformer. Con nuestras clases de tamaño reducido, cada persona en clase disfrutará de una atención personalizada, lo que le permitirá centrarse en la forma y la técnica adecuadas, ¡así como apoyar sus objetivos de movimiento individuales! máximo de 7 personas por clase. El Centro de Recreación y Personas Mayores de Louisville y Contrology Studio ¡se complacen en asociarse para ofrecer clases de Reformer! Todas las clases se llevarán a cabo en el Contrology Studio LLC, 920 Main St., B Louisville. *El 23/MAY no hay clases.

Todas las clases se llevarán a cabo en el Contrology Studio LLC, 920 Main St., B Louisville.				
CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
20021	1	Sa 2/MAY-30/MAY*	11:00 a.m.-12:00 p.m.	\$140
20021	2	Sa 6/JUN-27/JUN	11:00 a.m.-12:00 p.m.	\$140
20021	3	Sa 11/JUL-1/AGO	11:00 a.m.-12:00 p.m.	\$140
20021	4	Sa 8/AGO-29/AGO	11:00 a.m.-12:00 p.m.	\$140
20019	1	Ma 5/MAY-26/MAY	1:00 p.m.-2:00 p.m.	\$140
20019	2	Ma 2/JUN-23/JUN	1:00 p.m.-2:00 p.m.	\$140
20019	3	Ma 7/JUL-28/JUL	1:00 p.m.-2:00 p.m.	\$140
20019	4	Ma 4/AGO-25/AGO	1:00 p.m.-2:00 p.m.	\$140

Fitness infantil

PASE DE CLASES DE PUMP | 11-13 años

Esta clase consta de tres sesiones de 50 minutos con un entrenador de que trabajará con su hijo adolescente para mostrarle la forma, la configuración y los ejercicios seguros adaptados a lo que su hijo necesita y desea. Una vez completado se les permitirá entrenar con un padre en las máquinas que se revisaron con el entrenador. Póngase en contacto con un entrenador para que le ayude a organizarlo hoy mismo.

SESIÓN	PRIVADA R/NR	SEMIPRIVADA R/NR
3 sesiones	\$139/\$174	\$111/\$139 por persona



PESAS LIBRES PARA ADOLESCENTES | 14-17 años

Esta clase se compone de tres sesiones de 50 minutos con un entrenador que trabajará con su hijo adolescente para mostrar la forma, la preparación y ejercicios seguro y adaptados a lo que su hijo necesita y quiere usar las pesas libres. Póngase en contacto con un entrenador para que le ayude a organizarlo hoy mismo.

SESIÓN	PRIVADA R/NR	SEMIPRIVADA R/NR
3 sesiones	\$139/\$174	\$111/\$139 por persona

Sala de pesas Orientación
Aprenda a configurar y utilizar eficazmente el equipo en el área de sala de pesas.

Jueves a las 10:30 a.m.

¡TRAIGA EL AIRE LIBRE ADENTRO!

El campo de césped sintético no es solo para prácticas deportivas y partidos.

Alquile el gimnasio con césped sintético para su próximo evento o fiesta de formación de equipos de empresa.

Organice una fiesta de graduación o la fiesta de cumpleaños de su hijo sin preocuparse por el estado del tiempo.

Es un lugar estupendo para reunirse en el pícnic del vecindario o en esa reunión familiar tan especial. ¡Permítanos ayudarle a crear el marco perfecto para reunirse, divertirse y celebrar!

Llame a Pam Lemon al 303-335-4907 o envíe un correo electrónico a PLemon@Louisvilleco.gov para programar su evento hoy mismo.



ASESORAMIENTO NUTRICIONAL

La nutrición es la base de su salud y bienestar. Tanto si necesita perder peso, aumentar su energía, alimentar adecuadamente sus entrenamientos o si no sabe qué comer, el asesoramiento nutricional personalizado y basado en la ciencia puede ayudarle a gozar de una salud óptima. Invierta en su salud con una sola sesión, o elija un paquete con varias sesiones para mantenerse en forma. ¡Cree nuevos hábitos para llevar una vida más sana y feliz! Todas las sesiones son intransferibles y caducan un año después de la fecha de compra. Las sesiones son virtuales. Diana Walley cuenta con un certificado de maestría en Terapia Nutricional y tiene Certificación del Consejo en Nutrición Holística (BCHN®). Para programar una cita llame o envíe un mensaje de texto al 401.835.5687 o un correo electrónico a Diana@dianawalley.com.

CÓDIGO	SESIÓN	TARIFA
Paquete de asesoramiento nutricional		
Incluye (1) sesión inicial de 50 minutos y (3) sesiones de seguimiento de 30 minutos		
20011	1	\$295
Sesión individual de 50 minutos		
20011	2	\$125
Sesión individual de 30 minutos (solo seguimiento)		
20011	3	\$65

VISITAS ACCESIBLES

El Centro de Recreación y Personas Mayores de Louisville da la bienvenida y valora a todos los participantes de nuestras instalaciones, programas y eventos, y hacemos todo lo posible para garantizar que todos tengan igual acceso a nuestros programas y servicios.

Nos comprometemos a hacer todo lo posible para satisfacer las necesidades de nuestros niños y adultos sordos y con problemas de audición, proporcionando acceso a través de opciones de subtítulo para cualquiera de los televisores / medios de comunicación en el Centro de Recreación y Personas Mayores de Louisville, así como intérpretes de lenguaje de señas para visitas a las instalaciones, clases y otros eventos y programas con previa solicitud.

Si tiene necesidades específicas para participar, como la de un intérprete del lenguaje de señas, póngase en contacto con Lindsey Witty en Lwitty@LouisvilleCo.gov con la mayor antelación posible para informarnos de cómo podemos acomodar su visita.

Summer 26

FITNESS RETOS

MAYO: CARTÓN DE BINGO DE INSTRUCTOR

Tome clases con diferentes instructores de fitness, escuche sus indicaciones y afirmaciones únicas para marcar casillas en su cartón de bingo.

JUNIO: RETO FARMER'S CARRY

El reto Farmer's Carry de 30 días es una sencilla rutina progresiva construida en torno al Farmer's Carry para mejorar la fuerza de agarre, la postura y la forma física funcional en general. La idea es cargar pesas todos los días aumentando gradualmente el tiempo o la carga.

JULIO: RETO DE FITNESS DE AUTOCUIDADO

El Día Internacional del Autocuidado (24 de julio de 2026), un punto de referencia a mediados de verano para un reto de fitness de autocuidado que combina trabajo de movilidad, días de descanso y entrenamientos conscientes.

EVENTO ANUAL DE ADULTOS EN LA FLOR DE LA VIDA

VENTA DE PLANTAS

SÁBADO 16 DE MAYO DE 2026

8:00 A.M. ¡HASTA AGOTAR LUGARES!

Entrenamiento personal

¿Es la primera vez que entrena la fuerza, quiere saber más sobre los equipos cardiovasculares, el circuito o pesas libres, o solo quiere un programa de ejercicios que se adapte a sus necesidades? Considere personalizar su programa con la ayuda de uno de nuestros entrenadores personales certificados. Si debe cancelar una cita por cualquier motivo, contacte al entrenador al menos 24 horas antes o es posible que le cobren la sesión. El entrenamiento personal no es reembolsable ni transferible. No se pueden comprar más de 10 sesiones a la vez. Contacte al entrenador antes de comprar.

SESIÓN	PRIVADA R/NR	SEMIPRIVADA R/NR*
1 sesión	\$53/\$66	\$41/\$51 por persona
3 sesiones	\$150/\$187	\$119/\$149 por persona
5 sesiones	\$243/\$304	\$188/\$235 por persona
10 sesiones	\$474/\$592	\$366/\$457 por persona
*Deben asistir ambos participantes para recibir esta tarifa.		

Anastasia B.
Correo electrónico: anastasia87@rocketmail.com

- Entrenadora personal certificada e instructora de fitness en grupo por la AFAA (Athletics and Fitness Association of America)
- Más de 25 años de experiencia, incluido el trabajo con militares
- Las especialidades incluyen el entrenamiento de fuerza en agua y en tierra, el acondicionamiento físico básico, la resistencia, la flexibilidad y la recuperación de lesiones

Michael B.
Correo electrónico: michael.jo.baird@gmail.com

- Entrenador Personal Certificado: NSCA- CPT y CSCS
- Especialidad:
 - Programas de fuerza
 - Programas de acondicionamiento
 - Salud ósea- Osteoporosis y osteopenia
 - Preoperatorio y postoperatorio de rodillas y caderas

AJ S.
Correo electrónico: ajspencer0230@gmail.com

- Peso libre y entrenamiento funcional enfocado
- Planes que promueven la coherencia y los resultados
- Especialización en fuerza y acondicionamiento
- Entrenador de nutrición certificado
- Profesor de tango argentino

Terry T.
Correo electrónico: terry@askewview.com

- Entrenadora personal ACE/Especialista en entrenamiento funcional | Instructora de fitness AFAA | Instructora SilverSneakers®
- 30 años de experiencia en la industria del fitness
- Se especializa en clientes adultos mayores que son nuevos en el gimnasio, que regresan después de un tiempo fuera, o que están listos para sacudir su rutina actual - todos los niveles de fitness.
- Se centra en mejorar el movimiento funcional: entrenar su cuerpo para que se mueva con eficacia, seguridad y potencia, contribuyendo a la fuerza, la estabilidad, la movilidad, la flexibilidad y la coordinación generales.

Katie C.
Correo electrónico: katie@catterfeld.com

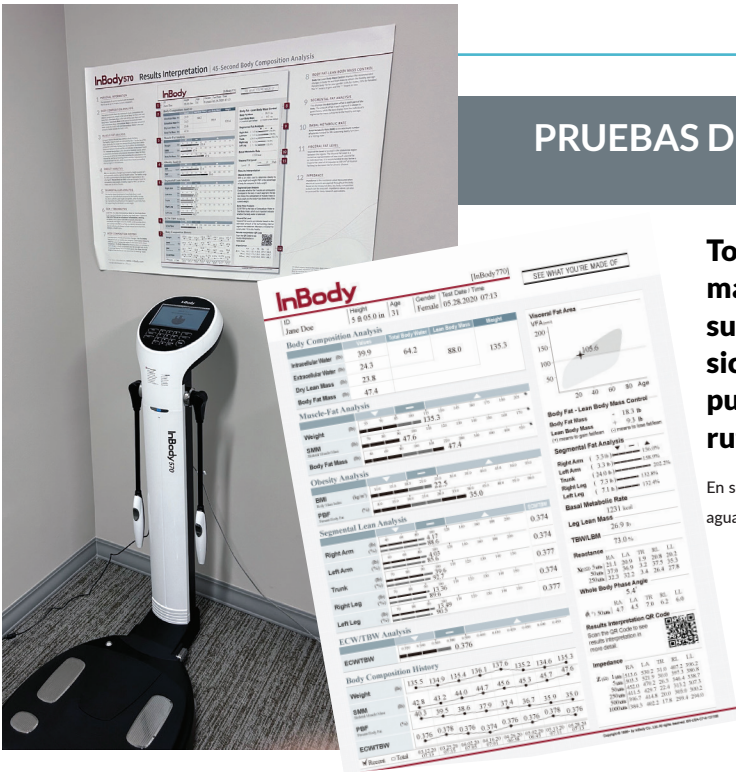
- Entrenadora personal certificada por el American Council on Exercise, con un máster en Salud Pública
- Experiencia en:
 - Ayudar a los adultos a realizar cambios manejables que repercutan en su salud general
 - Fuerza muscular, hipertrofia y recuperación de lesiones
 - Enseñanza de movimientos funcionales para fomentar la confianza en la vida diaria

Stuart F.
Correo electrónico: stuartftrainer@gmail.com

- Entrenador personal con certificación ACE especializado en entrenamiento funcional y de fuerza
- Creación de programas de entrenamiento para apoyar sus objetivos
- Entrenamiento de fuerza para atletas de resistencia
- Entrenamiento funcional para apoyar una vida diaria saludable, o para prepararse para esa montaña de catorce mil pies
- ¡Ayudando a mejorar su salud y bienestar, mientras se divierte!

Shelley R.
Correo electrónico: shelspins.sr@gmail.com

- Más de 30 años de experiencia en la industria del fitness.
- Entrenadora personal certificada por el American Council on Exercise (ACE).
- Especialista en ejercicios correctivos, certificada por la Academia Nacional de Medicina Deportiva (NASM).
- Entrenadora experta de Heart Zones con Heart Zones, Inc.
- Se especializa en el desarrollo de programas de entrenamiento para mujeres posmenopáusicas con el fin de ayudarlas a mantener la masa muscular y favorecer el bienestar general.
- Capacita a sus clientes para que tomen las riendas de sus trayectorias de fitness.



Thomas F.
Correo electrónico: thomasforlanocoaching@gmail.com

- Entrenador de bienestar holístico certificado por la Junta (AHNCC, NBHWC)
- Enfermero titulado y entrenador personal certificado por la NASM
- Líder certificado de yoga de la risa
- Diseña programas de fitness estructurados, progresivos y holísticos para mejorar el movimiento, la función y la fuerza para todas las edades y niveles de fitness
- Conoce a los clientes donde se encuentran y les guía hacia próximos pasos alcanzables
- Se especializa en retos de resistencia muscular, como alcanzar 100 flexiones
- Ayuda a las personas a superar las barreras que les impiden mantenerse en forma y gozar de bienestar con estrategias prácticas y sostenibles

Francesca T.
Correo electrónico: tenneyfrancesca@gmail.com

- Entrenadora personal certificada ACE | Instructora de fitness en grupo ACE Formación en fisiología integrativa e informática
- 10 años de experiencia en fitness.
- La filosofía del entrenamiento hace hincapié en el desarrollo seguro y gradual de la fuerza, la movilidad y la mecánica de movimiento adecuada para favorecer la salud a largo plazo y la confianza en el movimiento.
- Las especialidades incluyen programas de fitness para principiantes, fitness para adultos mayores, movilidad y fuerza fundamental, y fomento de la confianza a través del movimiento.

PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA Y COMPOSICIÓN CORPORAL

Tome las riendas de su salud y bienestar programando una cita con un entrenador para establecer su estado físico de referencia. Al conocer su composición corporal y completar las pruebas de fitness, puede crear la oportunidad de progresar en su rutina de fitness.

En solo 50 segundos, la hoja de resultados del test InBody mostrará su grasa corporal, músculo y agua corporal, ofreciéndole una mejor comprensión de su peso y salud.

Para coordinar una prueba de fitness con un instructor/a, contacta a Lindsey Witty a través de LWitty@LouisvilleCO.gov

PAQUETES DE PRUEBAS PARA FITNESS		
Incluye análisis de composición corporal con tecnología InBody		
SESIÓN	DESCRIPCIÓN	R/NR
Composición corporal (POS 0504)	Incluye análisis InBody.	\$26/\$33
Evaluaciones de fitness (POS 0505)	Incluye análisis InBody, mediciones de cintura, frecuencia cardíaca y presión arterial, prueba cardiovascular (prueba de caminar o de pasos), prueba de flexiones, prueba de sentadillas, prueba de abdominales, flexibilidad de isquiotibiales (sentarse y estirarse) y flexibilidad de hombros.	\$46/\$58

PRUEBAS DE FITNESS PARA PRINCIPIANTES

La prueba de fitness para adultos mayores de la Ciudad de Louisville se basa en el Programa de bienestar LifeSpan de la Universidad de Fullerton, desarrollado por la Dra. Roberta Rikli y la Dra. Jessie Jones (conocido a veces como la Prueba Funcional de Fullerton). Son pruebas sencillas y fáciles de usar para evaluar la aptitud física funcional de adultos mayores. Son pruebas eficaces y fáciles de entender para medir la capacidad aeróbica, la fuerza y la flexibilidad usando pocos equipos económicos. Mejoramos esta prueba con información y datos del programa de Fitness Healthways Silver Sneakers.

SESIÓN	DESCRIPCIÓN	TARIFA
Evaluaciones de fitness	Las pruebas incluyen: Prueba de bipedestación en silla (fuerza de la parte inferior del cuerpo), prueba de flexión de brazos (fuerza de la parte superior del cuerpo), prueba de sentarse y alcanzar en silla (prueba de flexibilidad de la parte inferior del cuerpo), prueba de rasparse la espalda (flexibilidad de la parte superior del cuerpo), prueba de alcance funcional (prueba de equilibrio dinámico), prueba de levantarse y andar en 8 pies (prueba de agilidad), prueba de caminar (6 minutos) o prueba de paso en el lugar (2 minutos): esta prueba se utiliza para evaluar la capacidad aeróbica	\$13 con sus Silver Sneakers; renovación de pase \$16



INMERSIÓN EN FRÍO | Mayores de 18 años

El programa de inmersión en agua fría de consiste en incorporar la inmersión o exposición al agua fría a su rutina para obtener diversos beneficios para la salud y el bienestar. Se cree que las piletas de agua fría favorecen la recuperación, reducen los dolores musculares y estimulan la circulación. Incluido con la membresía o la cuota diaria.

PAUTAS:

Temperatura objetivo de 44 grados
3 min de tiempo de uso cuando la gente está esperando
Enjuáguese antes de usarla (si cambia de sauna a inmersión, enjuáguese también)
Debe llevar traje de baño
Quite la tapa del todo al usarla y vuelva a ponerla cuando termine.

SUGERENCIAS DE USO:

Active los beneficios usándola de 1 a 3 min., pero no más de 10 min. por cada sesión.
Por cada sesión: Agua fría de 1 a 3 min. y sauna de 10 a 15 min.
Total a la semana: Agua fría por 11 min. y sauna por 57 min.

Fisioterapia
ahora disponible en el centro



- MEJORAR
movimiento, movilidad
y fuerza
- REDUCIR
el dolor
- PREVENIR
una lesión
- RECUPERARSE
de uso excesivo,
una operación
o lesión

tandem
PHYSICAL THERAPY

Los servicios ofrecidos incluyen:

- Evaluación y plan de tratamiento detallados
- Técnicas de terapia manual
- Acupuntura de puntos desencadenantes
- Planes individualizados de ejercicios
- Ultrasonido terapéutico

Leslie Hoffmann, PT es una fisioterapeuta ortopédica con más de 30 años de experiencia en el tratamiento de lesiones ortopédicas en personas de todas las edades en la zona de Louisville.

**HORARIOS
EN EL CENTRO**
Viernes
9 a.m.-12:30 p.m.

**COORDINE
UNA CITA**

Llame o escriba un texto a
(720) 490-2066
correo electrónico
leslierun1@gmail.com

TERAPIA DE MASAJE
con Erica Yoder Chapman



\$85
1 hora

\$75
1 hora
Mayores
de 60 años

Cita previa
los horarios varían.
Póngase en contacto
con Erica para consultar
la disponibilidad.

\$45
1/2 hora

\$40
1/2 hora
Mayores de 60
años

Para citas llame o envíe
un mensaje de texto
al 323-868-6693
o envíe un correo
electrónico a
eyoderc@gmail.com

Aeróbicos acuáticos

DÍA	HORARIO	TIPO	INSTRUCTOR	LUGAR
Lun.	7:00 a.m.-8:00 a.m.	RiverFit	Francesca	Río artificial
	9:00 a.m.-10:00 a.m.	AquaFit Combo	Margie	Piscina con programas
	11:00 a.m.-11:45 a.m.	AquaFit Combo	Margie	Memory Square
	12:00 p.m.- 1:00 p.m.	Deep Aerobics	Mary	Memory Square
Mar	8:00 a.m.-8:45 a.m.	RiverFit	Mary	Río artificial
	9:00 a.m.-10:00 a.m.	Deep Aerobics	Mary	Piscina con programas
	12:00 p.m.- 1:00 p.m.	Running H2O	Nancy	Memory Square
	12:00 p.m.- 1:00 p.m.	H.I.I.T. AquaFit	Hawk	Piscina con programas
Mié.	10:00 a.m.- 11:00 a.m.	Aqua Zumba	Laura	Piscina con programas / Última clase 27/MAY
	10:15-11:00am	Yoga en colchoneta acuática para adultos \$	Gena	Memory Square
	11:15 a.m.-12:15 p.m.	AquaFit Combo de intensidad baja	Laura	Piscina con programas / Última clase 27/MAY
	12:00 p.m.- 1:00 p.m.	Deep Aerobics	Donna	Memory Square
	6:00 p.m.- 7:00 p.m.	Deep Aerobics	Hawk	Piscina con programas
Jue.	8:00 a.m.-8:45 a.m.	RiverFit	Mary	Río artificial
	9:00 a.m.-10:00 a.m.	Deep Aerobics	Mary	Piscina con programas
	12:00 p.m.- 1:00 p.m.	Running H2O	Nancy	Memory Square
	12:15 p.m.- 1:00 p.m.	Aqua Zumba	Laura	Piscina con programas
Vier	8:00 a.m.-8:45 a.m.	RiverFit	Margie	Río artificial
	9:00 a.m.-10:00 a.m.	H.I.I.T. AquaFit	Anastasia	Piscina por carriles
	11:15 a.m.-12:15 p.m.	AquaFit Combo	Hawk	Piscina con programas
	12:00 p.m.- 1:00 p.m.	Deep Aerobics	Margie	Memory Square
Dom.	9:00 a.m.- 10:00 a.m.	Aqua Zumba	Laura	Memory Square

AquaFit Combo Estas clases incorporan ejercicios a intervalos en aguas profundas y poco profundas combinados con movimientos corporales para desarrollar la musculatura, la flexibilidad y la fuerza abdominal la resistencia en todas las partes del cuerpo. Esta clase es un entrenamiento divertida sin impacto en las articulaciones.

Aqua Zumba Esta clase le da un nuevo significado a la idea de un entrenamiento vigorizante. Combina el ritmo y los pasos de baile sudamericanos de Zumba con una fiesta en la piscina. Ofrece un entrenamiento divertido pero desafiante, en el agua y tonificante para el cuerpo.

Deep Aerobics Esta clase está diseñada para no causar impacto y mejorar los aspectos cardiovasculares, la fuerza muscular, el tronco y la flexibilidad.

Running H2O Esta clase es un entrenamiento de todo el cuerpo sin impacto realizado en una piscina profunda que imita el movimiento de correr en tierra. Está diseñada para todos los niveles de fitness y utiliza un cinturón de flotación para que los participantes no toquen el fondo. La clase combina carrera a intervalos con otros movimientos, desafiando tanto la fuerza cardiovascular como la muscular mientras quema más calorías y alivia el dolor de las articulaciones.

H.I.I.T AquaFit ¡Prepárese para una actividad intensa! Esta clase incorpora intervalos de alta intensidad durante la mayor parte de la clase y termina con un enfoque en el abdomen y la fuerza de la parte superior del cuerpo.

River Fit Una clase a su propio ritmo para estirar y tonificar los músculos y mejorar el acondicionamiento cardiovascular, la estabilidad del tronco y la movilidad de las articulaciones. Un clase excelente si tiene artritis, limitaciones articulares, reemplazos o está embarazada.

Yoga en colchoneta acuática \$ Las clases de colchoneta acuática se imparten en la piscina sobre las tablas inflables. Las clases incluirán yoga y juegos divertidos. El yoga en colchoneta acuática aumenta el equilibrio y mejora la fuerza del abdomen a la vez que se hace ejercicio en un entorno único y divertido.

Interés general



PROGRAMA DE SENDERISMO | Mayores de 18 años

CAMINATA DE IDENTIFICACIÓN DE FLORES SILVESTRES

“¿Sólo otra flor bonita? ¡Piénselo otra vez!” Si alguna vez se ha preguntado por todas las flores silvestres de primavera que ve cuando practica senderismo, entonces está preparado para dar un divertido paseo por los senderos de los espacios abiertos para aprender a identificar las flores. Durante la caminata se hablará de las familias de flores y de los usos medicinales tradicionales y otros usos de las flores. ¡Venga y descubra cómo se nombran estas hermosas plantas! La caminata será de aproximadamente 2.5 millas con un desnivel de unos 500 pies y comenzará en el Comedor Chautauqua. Lleve tenis resistente o botas, agua y ropa de lluvia. Punto de reunión en Chautauqua Dining Hall, 900 Baseline Road, en Boulder. Instructora: Suzanne M

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
20016	1	Sa 30/MAY Fecha alt. por lluvia: Do 31/MAY	10:30 a.m.-12:30 p.m.	\$20/\$25
20016	2	Ma 2/JUN Fecha alt. por lluvia: Ju 4/JUN	5:30 p.m.-7:30 p.m.	\$20/\$25

PROGRAMA DE SENDERISMO | Mayores de 18 años

CAMINATA CULTURAL DEL ÁREA DE CHAUTAUQUA

El paisaje cultural del área de Chautauqua refleja la rica historia de esta zona con un refugio de verano, una cabaña de colonos y una inscripción rupestre de 1900. Esta divertida excursión de 2.5 horas le llevará a ver esto y mucho más mientras su guía naturalista interpreta la flora y la fauna, así como los recursos culturales. ¡Venga y conozca parte de la asombrosa historia de Boulder! Millas: alrededor de 3. Desnivel: alrededor 700 pies. Use botas o tenis resistentes y lleve agua y ropa de lluvia. Punto de reunión en Chautauqua Dining Hall; fecha alternativa por lluvia: Ma 7/JUL Instructora: Suzanne M

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
20016	3	Ma 30/JUN	5:30 p.m.-7:30 p.m.	\$20/\$25

PROGRAMA DE SENDERISMO | Mayores de 18 años

CAMINATA NOCTURNA HACIA WOODS QUARRY

Relájese después de un ajetreado día de trabajo con una divertida caminata hacia Woods Quarry. Acompañe a la naturalista Suzanne Michot a una de las históricas canteras de piedra dentro de los Espacios Abiertos y Parques de Montaña de la Ciudad de Boulder. Descubra este lugar único y las interesantes plantas y animales de la zona. También conocerá parte de la historia y la geología de la cantera. Caminaremos aproximadamente 2.5 millas de ida y vuelta y subiremos 700 pies. Use zapatillas o botas resistentes y lleve ropa de lluvia y un bocadillo. Punto de reunión en Chautauqua Dining Hall, 900 Baseline Road, en Boulder. No se admiten animales. Fecha alt. por lluvia: Ju 30/JUL Instructora: Suzanne M

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
20016	4	Ma 28/JUL	5:30 p.m.-7:30 p.m.	\$20/\$25

Campañadedonación de sangre

5 de junio y 7 de agosto

Visite donors.vitalant.org y use el código 5552
para coordinar una cita o llame al 303-363-2300.

MAKE AN APPOINTMENT



HABLEMOS ITALIANO

¡Descubra el placer de hablar italiano con Francesca! Este atractivo curso introduce a los estudiantes al idioma y las tradiciones de Italia a través de actividades prácticas basadas en la conversación y la exploración cultural.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
28120	1	Sa 9/MAY-11/JUL	2:30 p.m.- 3:30 p.m.	\$240

*Libro requerido: **Learn Italian: The Fast and Fun Way.**
4.ª edición de Marcel Danesi.
*El 4/JUL no hay clases.

TERAPIA DE MASAJE

Para más información, consulte la página 53.

Interés general



CREE Y CONECTE: UN TALLER DE TÉCNICAS MIXTAS DIVERTIDO Y PERSPICAZ

Una experiencia creativa dinámica en pequeños grupos para el crecimiento y la claridad. Reconecte con usted mismo en un viaje libre y empoderador. Descubra nuevas perspectivas. Obtenga claridad sobre sus objetivos y próximos pasos. Impulse el crecimiento personal y la acción inspirada. No se necesita experiencia artística, ¡sólo curiosidad por explorar!

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
28122	1	Lu, 8/JUN-31/AGO*	4-6 p.m.	\$600

*El 24/AGO no hay clases.

SEMINARIO LEGAL SOBRE TESTAMENTOS

En una sola sesión, completará un testamento, poder notarial económico y una combinación de directriz médica combinada (incluso testamento en vida, poder notarial médico y donación de órganos), todo con la ayuda de una abogada con licencia, Rebecca L. Bennett y su personal. Incluye todos los materiales, testigos, notarios, revisión individual y mucho tiempo para debatir y plantear preguntas. Las parejas deben tener testamentos individuales.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
28216	1	Mi 13/JUN	12:30 p.m.- 5:00 p.m.	\$100
28216	2	Ju 13/AGO	12:30 p.m.- 5:00 p.m.	\$100

Tarifa para materiales de \$30 adicional pagadera en efectivo o cheque
al instructor al inicio de la clase.



MAYORES DE 60

Bienvenidos al Centro para Personas Mayores de Louisville donde ofrecemos actividades recreativas, educativas y de bienestar para las personas a partir de los 60 años de edad. Nuestro centro es un lugar donde las personas mayores pueden reunirse para tomar un café con sus amigos, asistir a conferencias educativas o participar en clases de fitness, clubes de interés y juegos como el Mah Jongg y el bridge



- ¡Sea miembro Platino y ahorre \$\$\$ todo el año!**
- Como miembro Platino, usted disfrutará de...
- Subsidio continuo en programas ofrecidos por la Ciudad de Louisville
 - Programas continuos **GRATIS** gracias a nuestros voluntarios
 - Beneficios del Centro para Personas Mayores: sala de computación, TV, biblioteca, lounge, apoyo del personal y recursos

COSTO POR AÑO:	
Residentes	\$27
No residentes	\$41



PERSONAL (de izquierda a derecha.): **Katie Beasley**, supervisora de servicios para personas mayores, katieb@louisvilleco.gov, 303-335-4914; **Tricia Morgan**, asistente de recreación para personas mayores, pmorgan@louisvilleco.gov, 303-335-4931; **Katie Tofte**, coordinadora de recursos comunitarios, ktofte@louisvilleco.gov, 303-335-4919.

Información de inscripción

La inscripción al programa empieza el:

Residente: 12:00 p.m. el miércoles 15 de abril

No residente: 12:00 p.m. el viernes 17 de abril



INSCRÍBASE EN LÍNEA en
www.LouisvilleRecreation.com

POLÍTICAS: Debido a la naturaleza de nuestros programas y actividades, y al tiempo y la logística necesarios para coordinar las cancelaciones: **No se emitirán reembolsos ni créditos por cancelaciones realizadas con menos de 7 días laborables de anticipación al inicio de un programa o actividad.**

Los programas y actividades cancelados por baja inscripción recibirán un reembolso completo o un crédito. Excepciones: Si el programa es una actividad con boletos, no se efectuarán reembolsos a menos que podamos revender su boleto.

Si ve que se ofrece una clase o programa en el catálogo y quiere participar pero necesita asistencia especializada, háganoslo saber. Se necesita un mínimo de cuatro semanas para darnos tiempo para apoyar sus necesidades para asistir. Hacemos lo mejor que podemos para responder a los pedidos de asistencia adicional.

El Centro para Personas Mayores y sus actividades están destinados para adultos independientes que pueden cuidarse a sí mismos, tomar decisiones y protegerse. No hay personal, líder o supervisión para las personas que requieren cuidados adicionales. Si se necesita un cuidador, podrá participar un cuidador adulto (mayor de 18 años) independientemente de su edad, a cargo del participante.

Índice de contenidos

- 44** Paseos
- 48** Programas "Meet Up"
- 50** Café Brooks
- 52** Eventos/Programas especiales
- 54** Clases y seminarios
- 56** Fitness
- 57** Salud y bienestar
- 58** Programas del Condado
- 58** Recursos

¿Tiene ideas para una salida de paseo o programa?

Reunión del Comité de programas

Jueves 7 de mayo a las 2:00 p.m.

Piense en venir a esta reunión. Envíe un mensaje a katieb@louisvilleco.gov o llame al 303-335-4914



Un comentario sobre la etiqueta para las salidas:

- Llegue puntualmente. Esté aquí 15 minutos antes del horario programado de salida.
- Sea considerado con aquellas personas con limitaciones que podrían necesitar el asiento de adelante o un asiento de ventanilla.
- Respete a los encargados de la salida. Están capacitados por el personal para encargarse de su viaje y son voluntarios.
- Aceptamos a nuevas personas para ser un Embajador de Servicios para las personas mayores de Louisville.
- Disfrute del paseo y deje que el conductor y el encargado se ocupen de manejar. Sea flexible. Algunas veces las cosas no salen como se planificaron: congestión de tránsito, el clima, comida insatisfactoria... esperamos que estas cosas no arruinen su paseo. ¡Aproveche el tiempo al máximo!
- Las propinas al conductor no están incluidas en la tarifa. No dude en darle propina al conductor cuando reciba una atención extraordinaria.
- ¡Manténgase hidratado! Recomendamos que lleve su propia botella de agua. Puede adquirir agua embotellada en el vestíbulo del Centro de Recreación y Personas Mayores.
- Aunque tratamos de solicitar cuentas separadas en los restaurantes, a veces no es posible. **Es una buena idea llevar dinero en efectivo para los viajes que incluyen paradas en restaurantes.**

 = Un viaje con boleto, vea la página 42 para conocer la política de cancelación.

-  = Caminata mínima
-  = Poca cantidad de caminata
-  = Cantidad moderada de caminata/esfuerzo
-  = Gran cantidad de caminata/esfuerzo

Póngase en contacto con el personal de servicios para personas mayores antes de inscribirse si tiene preguntas sobre la accesibilidad. No todos los lugares son accesibles. Todas las horas de regreso son aproximadas. Además, algunos lugares no tienen reservaciones completas o boletos a la venta listos cuando estamos trabajando en los programas y, por lo tanto, comunicaremos cualquier cambio.

Viajes



ANYTHING GOES en el CANDLELIGHT DINNER THEATRE

Ambientado a bordo de un animado transatlántico, Anything Goes sigue las hilarantes travesuras de Billy Crocker en su intento de conquistar a la mujer que ama. Con identidades equivocadas, romance y las inolvidables canciones de Cole Porter como “I Get a Kick Out of You” y “Anything Goes”, este musical es una divertida y enérgica travesía en alta mar. El precio incluye el transporte, el espectáculo, un plato principal de su menú e impuestos incluidos. Las bebidas, los aperitivos y los postres se cobran en la función a su propio costo.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	R / NR
28010	1	Ju 7/MAY	4:45 p.m.-10:15 p.m.	\$111/\$139

PARTIDO DE LOS COLORADO ROCKIES VS LOS RANGERS DE TEXAS

Lléveme al partido, lléveme con la multitud... ¡No se pierda toda la acción cuando los Rockies se enfrenten a los Rangers! Vístase según el tiempo que haga: sombrero, protector solar, gafas de sol y una botella de agua.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	R / NR
28011	1	Mi 20/MAY	12:00 p.m.-5:30 p.m.	\$60/\$75

O BROTHER WHERE ART THOU? en THE DAIRY CENTER

Únase a nosotros en una tarde de música, recuerdos y diversión cinematográfica: cante con canciones de Woody Guthrie, Bob Dylan, Joan Baez y muchos más. Comenzaremos con un guitarrista en vivo que dirigirá una cantada de temática folk revival, seguida de una proyección privada de O Brother, Where Art Thou? (2000) en la gran pantalla.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	R / NR
28012	1	Ju 21/MAY	11:30 a.m.-3:45 p.m.	\$17/\$22



EL ARTE DEL QUESO- CLASE DE CÓMO HACER QUESO CON VISITA A LA GRANJA

Durante esta clase, los estudiantes adquirirán experiencia práctica en la elaboración de su propio queso casero. Los participantes podrán realmente hacer su propio queso de cabra chevre y llevarse a casa un poco de su creación casera. Al final de la clase, recorreremos la granja. El salón de clase es accesible; sin embargo, la granja no lo es.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	R / NR
28013	1	Ma 16/JUN	9:15 a.m.-1:15 p.m.	\$90/\$113



GRAND LAKE- VIAJE MULTIGENERACIONAL

Estamos probando algo nuevo: ¡un viaje multigeneracional! Disfrutaremos de una clásica ruta por las montañas de Colorado repleta de grandes vistas y terrenos espectaculares de camino a Grand Lake. Una vez allí, se trata de bajar el ritmo y empaparse del encanto de este pueblo de montaña por excelencia. Dispondrá de unas 4 horas para explorar la comunidad lacustre a su propio ritmo, comer algo en uno de los numerosos restaurantes, pasear por el paseo marítimo, curiosar por las tiendas locales, visitar la Casa Museo Kauffman, alquilar una barca a pedales o simplemente caminar por la playa. La tarifa del viaje incluye transporte en autobús. Por seguridad y comodidad, cada quien debe tener su propio asiento en el autobús. Cada niño (mayor de 6 años) debe ir acompañado de una persona mayor (mayor de 60 años) que se inscriba.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	R / NR
28014	1	Ma 23/JUN	8:30 a.m.-6:00 p.m.	\$27/\$34
28014	2	Ma 23/JUN	8:30 a.m.-6:00 p.m.	\$47/\$59 menores de 60 años

FESTIVAL DEL CEREZO EN FLOR DE DENVER

El Festival del Cerezo en Flor de Denver es una celebración anual y gratuita de la cultura japonesa que se celebra en la plaza Sakura, en el centro de Denver, y que ofrece actuaciones tradicionales, comida, artesanías y exposiciones comunitarias. Es un evento animado y familiar que rinde homenaje a la herencia japonesa y japonesa-americana. Aunque no hay cerezos en flor vivos en el centro urbano de Denver, verá muchas réplicas de los hermosos árboles en el escenario de actuaciones en vivo y por todo el mercado del festival.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	R / NR
28015	1	Sa 27/JUN	10:15 a.m.-2:45 p.m.	\$17/\$22



JOHN'S TABLE

Disfrute de una cena relajada pero elevada en John's Table, donde la cocina creativa inspirada en la granja y la atenta hospitalidad marcan la pauta de una velada memorable. Precios de platos principales: \$16-\$25; la cena corre por su cuenta. Reúnase en John's Table, 1700 Dogwood St, Louisville, en el Tech Center.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	R / NR
28016	1	Ju 9/JUL	4:30 p.m.-6:30 p.m.	\$3/\$4

RECORRIDO POR EL EMPOWER FIELD AT MILE HIGH Y ALMUERZO

Una visita guiada al estadio dura unos 75-90 minutos y le lleva entre bastidores de esta emblemática casa de la NFL. Caminará aproximadamente media milla con un guía experto y tendrá acceso a zonas que no suelen estar abiertas al público, como el Museo del Salón de la Fama del Deporte de Colorado, las suites ejecutivas y los niveles de los clubes, los vestuarios, las zonas de prensa y otros espacios operativos que muestran cómo el recinto apoya los grandes deportes y eventos. El recorrido es totalmente accesible y ofrece una visión del diseño, la historia y las operaciones del estadio el día del partido. Después de nuestro recorrido haremos una parada para almorzar en Federal Bar & Grill. Precios de platos principales: \$15-\$20; almuerzo no incluido en el precio del viaje.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	R / NR
28017	1	Lu 13/JUL	10:30 a.m.-3:45 p.m.	\$49/\$62

CASINO AMERISTAR, BLACK HAWK

¡Viva la emoción de Ameristar en Black Hawk, Colorado! Con emocionantes opciones de juego, deliciosos restaurantes y lujosos servicios, hay algo para todos los gustos. A su llegada recibirá un vale de comida para Fireside Kitchen.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	R / NR
28018	1	Ma 21/JUL	9:00 a.m.-4:00 p.m.	\$27/\$34

TREN Y PUEBLO DE GEORGETOWN

Viaje entre imponentes árboles de hoja perenne, sobre históricos puentes ferroviarios y a lo largo de paisajes montañosos a bordo de nuestras icónicas vías estrechas. Después de nuestro recorrido en tren nos dirigiremos al pueblo para disfrutar de un paseo por sus calles, hacer algunas compras y almorzar en el restaurante de su elección.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	R / NR
28019	1	Lu 27/JUL	9:15 a.m.-5:30 p.m.	\$64/\$80



BODEGA SWEETHEART

Únase a los embajadores del vino altamente cualificados de la bodega Sweetheart para vivir una experiencia de cata íntima y envolvente diseñada para profundizar en su conexión con el vino. Este recorrido guiado le invita a conocer el detrás de escena de nuestro oficio, donde la narración, la técnica y la pasión se unen en cada copa. Disfrutará de una degustación cuidadosamente seleccionada de seis vinos artesanales, cada uno elegido para cautivar sus sentidos y mostrar el arte detrás de nuestra elaboración. La experiencia se realza con pequeños bocados cuidadosamente maridados para complementar cada vino, lo que eleva cada sorbo y cada bocado a lo largo del recorrido. Ya sea un amante del vino con experiencia o simplemente tenga curiosidad por aprender más, esta degustación ofrece una forma relajada y refinada de explorar, disfrutar y conectar.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	R / NR
28020	1	Mi 12/AGO	12:45 p.m.-4:15 p.m.	\$35/\$44

SPAMALOT EN EL TEATRO BUELL

SPAMALOT, que debutó en Broadway en 2005, cuenta con libreto y letras de Eric Idle y música de John Du Prez y Eric Idle. La producción original de Broadway fue nominada a catorce premios Tony y ganó tres, incluido el de mejor musical. La comedia musical SPAMALOT, inspirada con humor en el clásico cinematográfico Monty Python y el Santo Grial, cuenta con canciones tan conocidas como "Always Look on the Bright Side of Life", "The Song That Goes Like This", "Find Your Grail" y muchas más que se han convertido en clásicos muy queridos en el canon del teatro musical.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	R / NR
28021	1	Vi 14/AGO	6:00 p.m.-10:45 p.m.	\$88/\$110



BOULDER DUSHANBE TEAHOUSE

Disfrute de una tarde relajada con una selección de té finos, sándwiches de té clásicos, bollos recién horneados y delicados dulces, servidos en el bello marco de la casa de té Boulder Dushanbe Teahouse. Un ritual atemporal perfecto para disfrutar y saborear sin apuro.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	R / NR
28022	1	Lu 24/AGO	2:15 p.m.-5:45 p.m.	\$54/\$68
28022	2	Lu 24/AGO	2:15 p.m.-5:45 p.m.	\$54/\$68 opción vegetariana
28022	3	Lu 24/AGO	2:15 p.m.-5:45 p.m.	\$58/\$73 opción sin gluten

Programas de encuentro

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
Biblioteca de préstamo y sala de informática 9:00 a.m.-4:00 p.m.	Biblioteca de préstamo y sala de informática 9:00 a.m.-4:00 p.m.	Biblioteca de préstamo y sala de informática 9:00 a.m.-4:00 p.m.
Bridge, todos los niveles 1:15 p.m.-4:30 p.m. ¡Se aceptan personas de todos los niveles! No necesita compañero de juego. Jugará con jugadores diferentes con distintas habilidades y niveles. Los jugadores deben ser amables, pacientes y serviciales.	Mah Jongg americano 1:00 p.m.-3:00 p.m. Club de lectura El 4.º martes de cada mes 1:00 p.m. Los títulos de los libros se indican cada mes, pero si no ha leído el libro a tiempo, no hay problemas. 26 de mayo: NEITHER WOLF NOR DOG (NI LOBO NI PERRO), de Kent Nerburn 23 de junio: THE 100 YEARS OF LENNI & MARGOT (LOS 100 AÑOS DE LENNI Y MARGOT), de Marianne Cronin 28 de julio: THE WOMAN THEY COULD NOT SILENCE (LA MUJER QUE NO PUDIERON SILENCIAR), de Kate Moore 25 de agosto: BECOMING MADAME SECRETARY (CONVERTIRSE EN MADAME SECRETARY), de Stephanie Dray	Panera Bread 10:00 a.m. Distribución del pan donado por Panera's de Superior. Este programa es una asociación para entregar una porción de nutrición básica para aquellos con necesidad extrema. Traiga su propia bolsa. Canciones clásicas para cantar juntos 11:00 a.m.-12:00 p.m. Interpretación de canciones populares de los años 60 y 70 cantando y/o tocando su instrumento musical. Para más información, contacte a Mike Legge en mikelegge@yahoo.com o llamando al 215-801- 6393. Scrabble 12:45-2:45 p.m. Los jugadores de cualquier nivel son bienvenidos a disfrutar de este juego de palabras.



Los miembros Platino pueden participar en programas sin cita de manera gratis.

Más información en la página 42.

Otros programas

PICKLEBALL
El Centro de Recreación y Personas Mayores de Louisville tiene hasta tres canchas disponibles para jugar. Consulte la página 24 o visite LouisvilleRecreation.com para conocer los horarios programados.

¿BOOMERS/JUBILADOS RECIENTES?
Si le interesa conocer a otras personas que están en la misma etapa de la vida, este grupo social suele reunirse cada mes en restaurantes de la localidad. Súmese para mantener conversaciones amistosas y reír. Envíe un correo electrónico a Katie Beasley a Katieb@LouisvilleCo.gov o llame al 303-335-4914 para obtener más información.

Día de juegos libres
1:15-4:30 p.m.
¡Únase a nosotros para aprender un juego, o enseñar un juego! Rummy, Dominó, UNO, Ajedrez, Damas, Cribbage y otros. ¿No está seguro? ¡Pase a ver qué partidos se juegan! Traiga su juego favorito.

Club de jardinería de adultos mayores en la flor de la vida
El 2.º miércoles de cada mes, a la 1:00 p.m.
Póngase en contacto con Katie B. para más información
llamando al 303-335-4914
katieb@louisvilleco.gov

Programas de encuentro

JUEVES	VIERNES
Biblioteca de préstamo y sala de informática 9:00 a.m.-4:00 p.m.	Biblioteca de préstamo y sala de informática 9:00 a.m.-4:00 p.m.
Grupo de manualidades Loving Hands 9:00 a.m.-11:00 a.m. Para quienes tengan interés en tejer, hacer ganchillo, coser, labores de aguja, hacer acolchados, artes de fibra, bordar y otras manualidades. Aceptamos donaciones de telas e hilados.	Club de arte 10:00 a.m.-12:00 p.m. Viernes de Latte 10:00 a.m.-11:00 a.m. Controles de la tensión arterial por Advent Health Avista El 3.er viernes de cada mes 10:00 a.m.-11:30 a.m. Coro Singin' Seniors 11:00 a.m.-12:00 p.m. Ensayos son los viernes y hay oportunidades de actuaciones en la comunidad todo el año. Póngase en contacto con Connie Howes para obtener más información: 720-326-3264. ¡Únase a nosotros para cantar!
Samba 1:15 p.m.-3:30 p.m. Un simpático juego de cartas que es una combinación de Canasta y Hand & Foot. ¿No sabe cómo jugar? No pasa nada, es fácil de aprender. Un juego divertido y sin presión.	Bridge, duplicado Avanzado-Intermedio 1:15-4:30 p.m. Los jugadores deben ser competentes en bridge y amables con su compañero. La inscripción comienza a partir de las 12.45 p.m. y el aforo es limitado. Para más información, envíe un correo electrónico a BridgeContact@gregandeva.net.
Cine para personas mayores 1:00 p.m. 14 de mayo: Solo Mio (PG 2026) 9 de julio: Song Sung Blue (PG-13 2025)	



Café con el personal
Viernes, 8 de mayo y 10 de julio
10:00 a.m.-11:00 a.m.
Conozca a nuestro equipo. Reúnanse con miembros del personal de los Servicios para Mayores para tomar un café con leche y conversar sobre los programas para mayores.



BILLAR

Billar Disponible durante horario normal de las instalaciones.

Horario para personas mayores
Lunes a viernes de 10 a.m. a 4 p.m.

Pautas del billar:

- Abierto para todas las edades. Menores de 14 deben estar con un adulto.
- Ingresar al centro con membresía o entrada diaria

ETIQUETA: Si piensa asistir y participar en una actividad, se entiende que usted sabe cómo participar en esa actividad. Si le interesa aprender alguna de las actividades ofrecidas, tenga en claro que no debe participar, solo observar.



BROOKS CAFÉ
LUNES A VIERNES

Reservaciones obligatorias.

12

Comedor en el interior: Se sirve el almuerzo puntualmente a las 12 p.m.
Si un/a participante llega después de las 12:05 p.m., no podemos garantizarle una comida.

RESERVACIONES:

- Se requiere hacer reservación anticipada.
- Llame a Tricia al 303-335-4931 o envíe un correo electrónico a Pmorgan@LouisvilleCo.gov para hacer una reserva.
- Se debe hacer la reservación antes de la 1:30 p.m. del día laborable anterior.

COSTO:

- **Donación sugerida para mayores de 60 años: \$4.75, leche incluida.**
- Para los menores de 59 años, el costo es de \$17.50.

¿NECESITA QUE LO LLEVEN?

VIA puede llevarlo a comer.
De lunes a viernes. Llame a VIA 303-447-2848.

Ver los menús aquí



MENÚ:

- Menús disponibles en línea LouisvilleCo.gov/brookscafe
- Hay ensalada del chef, ensalada de pollo grillado, ensalada vegetariana o un plato principal vegetariano si lo solicita.



CONSEJERÍA DE NUTRICIÓN:

Consulte la guía de recursos para mayores o póngase en contacto con Tricia Morgan en Pmorgan@LouisvilleCo.gov

¡DÍA DE CUMPLEAÑOS!

Celebre nuestros cumpleaños mensuales con un pastelito.

Jueves 21 de mayo

Jueves 16 de julio

Miércoles 24 de junio

Miércoles 12 de agosto

EVENTOS ESPECIALES EN BROOKS CAFÉ

Bingo.....2.º y 4.º jueves del mes
8 de mayo.....Almuerzo del Día de la Madre
13 de mayo.....Almuerzo para mayores
25 de mayo.....CERRADO, Día de los Caídos

17 de junio.....Pícnico de verano
19 de junio.....Comida del Día del Padre
17-21 de agostoCERRADO, semana de mantenimiento

RSVP: *llamar al 303-335-4931 o escribir a pmorgan@louisvilleco.gov*



Las charlas sobre recursos son parte del programa de almuerzo presencial. Las presentaciones son de 12:00 a 12:30 p.m. en el Brooks Café. Si desea almorzar, haga su reservación antes de la 1:30 p.m. el día laborable anterior llamando al 303-335-4931. Si no desea almorzar, igual puede venir a la presentación sin una reservación a las 12:00 p.m.

Miércoles 6 de mayo

AAA Colorado

Gretchen Mosca, de AAA Colorado, estará en el almuerzo para compartir los beneficios de su programa para mayores.

Miércoles 3 de junio

Front Range Aging Solo

Linda Goodwin y Meg Fremaux, las líderes del grupo de personas que envejecen solas Front Range Aging Solo Group compartirán los antecedentes de su grupo, su misión y cómo puede participar.

Miércoles 22 de julio

Alzheimer's Association

Infórmese sobre la salud del cerebro y las fases, el impacto y los factores de riesgo de la enfermedad de Alzheimer. Se compartirán investigaciones y recursos actuales. www.ALZ.org.

Miércoles 12 de agosto

Eco-Cycle

¿Sabe qué va dónde cuando recicla? Molly Briggs de Eco-Cycle puede ayudarle. Traiga sus preguntas sobre residuos cero y reciclaje e incluso materiales sobre los que tenga dudas. También aprenderá por qué es importante reciclar y cómo tomar las mejores decisiones sostenibles en su vida diaria.

ACTUALIZACIÓN SOBRE AGE WELL EN EL CONDADO DE BOULDER: CONVERSACIONES COMUNITARIAS

Únase a la BCAA y a sus socios en una Conversación Comunitaria para debatir qué funciona bien para los adultos mayores en el condado de Boulder y qué carencias de servicios y recursos deben abordarse. Obtenga más información e inscríbase en las Conversaciones Comunitarias en boco.org/AgeWellPlan.

Únase a nosotros en el Centro de Recreación y Personas Mayores el jueves 11 de junio de 12:15 a 1:45 p.m. o el martes 30 de junio de 6 a 7:30 p.m.

UNA TARDE DE JUEGOS EN LA BIBLIOTECA

Viernes 10 de julio a la 1 p.m.

¡Venga a jugar con sus amigos y vecinos! En este evento del Club de los Viernes por la Tarde en la Biblioteca, el Centro de Personas Mayores de Louisville acogerá una tarde de juegos como el Azul, el Tren Mexicano, el Contrato Rummy y el Carcassonne. Los principiantes son bienvenidos, y habrá voluntarios a su disposición para enseñarle las reglas. Se ofrecerán refrescos ligeros.



EVENTO ANUAL DE ADULTOS EN LA FLOR DE LA VIDA

VENTA DE PLANTAS

SÁBADO 16 DE MAYO DE 2026

8:00 A.M. ¡HASTA AGOTAR LUGARES!

MES DE LAS PERSONAS MAYORES

DEFIENDA SU SALUD

¡ÚNASE A NOSOTROS EN NUESTRA CELEBRACIÓN ANUAL EN HONOR A USTED!

Miércoles, 13 de mayo de 2026
11:45 a.m.-1:15 p.m.

CÓDIGO	SESIÓN	COMIDA	DÍA/Fecha	HORARIO
28040	1	Comida regular*	Mi 13/MAY	11:45 a.m.-1:15 p.m.
28040	2	Comida vegetariana*	Mi 13/MAY	11:45 a.m.-1:15 p.m.

*La donación sugerida es de \$4.75 para mayores de 60 años



Celebre con nosotros el Mes de los Estadounidenses Mayores

Disfrute de pollo al cilantro y lima a la parrilla con salsa de aguacate, ensalada griega de pasta, piña y pita, además de una actuación especial del grupo a capella de la CU, the Buffoons.

Por favor, inscribáse antes de la 1:30 p.m. del martes 12/MAY para asegurarnos de que pedimos suficiente comida.



Pícnic anual de verano

en el Centro de Recreación y Personas Mayores de Louisville

Miércoles 17 de junio a las 12 p.m.

Reserve su comida antes de la 1:30 p.m. del martes 16 de junio

MENÚ:

Hamburguesas frescas a la parrilla con todas las guarniciones, alubias al horno, ensalada de patatas, y piña fresca.

Se ofrece entretenimiento.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/Fecha	HORARIO	R / NR
28041	1	Mi 17/JUN	12:00 p.m.-1:00 p.m.	La donación sugerida es de \$4.75 para mayores de 60 años.
28041	2	Mi 17/JUN	12:00 p.m.-1:00 p.m.	La donación sugerida es de \$4.75 para mayores de 60 años.

Soul Massage

El masaje del alma incluye trabajo energético y no es un masaje tradicional.

Mayores (más de 60 años) \$50 por 1 hora

No mayores (menos de 60 años) \$75 por 1 hora

Citas

Sábados 11 a.m.-5 p.m.

Disponible en cada hora o media hora.

Llame para averiguar horarios.

Pida una cita:

Llame al: 615-767-6551

correo electrónico: stephenwurzel@gmail.com

www.stephenwurzel.com

TERAPIA DE MASAJE

con Erica Yoder Chapman



\$85

1 hora

\$75

1 hora Mayores de 60 años

\$45

1/2 hora

\$40

1/2 hora Mayores de 60 años

Cita previa los horarios varían.

Póngase en contacto con Erica para consultar la disponibilidad.

Para citas llame o envíe un mensaje de texto al 323-868-6693 o envíe un correo electrónico a eyoder@gmail.com

SENIOR ice cream social

JUEVES, 16 DE JULIO DE 2026 en el Parque Comunitario

Los mayores de 60 años están invitados a disfrutar de un helado gratis con toppings y luego quedarse para el Concierto de Verano en el Parque del jueves por la noche, amenizado por The Long Run Eagles' Cover Band. Los helados serán provistos por Sweet Cow. Hay poco estacionamiento Comparta el carro si puede. El Parque Comunitario está situado en 955 Bella Vista Dr.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/Fecha	HORARIO	R / NR
28042	1	Ju 16/JUL	6:00-6:30 p.m.	GRATIS

MASAJE EN SILLA

con Chris Capitelli



roothealthco.com

\$25 por su primera sesión de 20 minutos (Tarifa normal: \$30 / 20 minutos)

Viernes, 9-11 a.m.

Puede venir sin cita previa Se recomienda pedir cita

Citas

720-289-1628 roothealth@yahoo.com

Clases y seminarios

CONDUCTOR INTELIGENTE DE AARP

La clase de medio día de AARP está diseñada para mejorar el conocimiento y las habilidades de conductores y para desarrollar estrategias que pueden reducir la probabilidad de tener un accidente. Aprenda cómo la edad, los medicamentos, el alcohol y otros problemas relacionados con la salud afectan la capacidad para conducir y maneras para ajustarse a esos cambios. Aprenda a manejar de manera segura cuando comparte el camino con otros. Los graduados podrán obtener un descuento para el seguro del automóvil. Traiga su propia tarjeta a la clase. La clase la dictan voluntarios de AARP.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
28215	1	Lu 11/MAY	1:00 p.m.-5:15 p.m.	ver más adelante*
28215	2	Ma 14/JUL	1:00 p.m.-5:15 p.m.	ver más adelante*
*El costo es de \$20 para los miembros de AARP; \$25 para todos los demás, pagaderos a AARP en efectivo o cheque y aceptados en la clase.				

SEMINARIO LEGAL SOBRE TESTAMENTOS

En una sola sesión, completará un testamento, poder notarial económico y una combinación de directriz médica combinada (incluso testamento en vida, poder notarial médico y donación de órganos), todo con la ayuda de una abogada con licencia, Rebecca L. Bennetti y su personal. Incluye todos los materiales, testigos, notarios, revisión individual y mucho tiempo para debatir y plantear preguntas. Las parejas deben tener testamentos individuales.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
28216	1	Mi 3/JUN	12:30 p.m.-5:00 p.m.	\$100
28216	2	Ju 13/AGO	12:30 p.m.-5:00 p.m.	\$100
Tarifa para materiales de \$30 adicional pagadera en efectivo o cheque al instructor al inicio de la clase.				

RECURSOS FISCALES PARA PERSONAS MAYORES

Los miembros de la comunidad mayores de 60 años están invitados a unirse a la tasadora del condado de Boulder, Cindy Braddock, y a la adjunta administrativa, Erin Gray, en una presentación sobre recursos fiscales para personas mayores. Explicarán cómo se calculan los impuestos sobre la propiedad, cómo funcionan los gravámenes y compartirán información sobre los programas disponibles para ayudar a las personas mayores a obtener alivio fiscal.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
28220	1	Ma 26/MAY	1:00 p.m.-2:30 p.m.	GRATIS

ESCRIBA LA HISTORIA DE SU VIDA

Escritura de memorias divertidas e inspiradoras

Deborah Cameron hace que la escritura de historias de vida sea accesible y agradable. Reúnase una vez para recibir inspiración y orientación, escriba en casa entre sesiones y luego vuelva para compartir su producción y escuchar lo que han hecho los demás en un entorno de apoyo. Incluye una plaza sin costo en una sesión privada de edición los días 7/MAY y 6/AGO.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
28110	1	Ma 5/MAY y 19/MAY Rituales de verano	1-2:30 p.m.	\$35
28110	2	Ma 4/AGO y 11/AGO Amistades escolares	1-2:30 p.m.	\$35

Sesiones individuales de escritura y edición

¿Ha empezado a escribir la historia de su vida, pero le gustaría contar con edición profesional de manuscritos y un acompañamiento más personalizado? Nuestras sesiones privadas de 45 minutos le ayudarán a ganar confianza antes de enviar los borradores finales a los servicios de escritura digital o a otras editoriales. Pague en la recepción y envíe un correo electrónico a camerondebann@gmail.com para seleccionar su horario. Citas disponibles el martes 7 de mayo o el jueves 6 de agosto por \$40. Código: 0806.

MAH JONGG AMERICANO PARA PRINCIPIANTES

Mah Jongg americano es un antiguo juego chino de habilidad, estrategia y suerte que fue traído a occidente a principios de la década de 1920. Adquirir una sólida comprensión de los aspectos fundamentales de los componentes del juego: las fichas, la tarjeta, la mecánica del juego y las estrategias generales. Los participantes deberán traer a la primera clase la cuota de material de \$8.50. Instructora: Donna Mayo.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
28107	1	Lu Mi 11/MAY, 13/MAY, 18/MAY, 20/MAY	9:30 a.m.-12:00 p.m.	\$105
28107	2	Lu Mi 8/JUN, 10/JUN, 15/JUN, 17/JUN	9:30 a.m.-12:00 p.m.	\$105



PROGRAMAS DE ALQUILER EXTERIOR

Algunos programas son ofrecidos en el Centro de Recreación y Personas Mayores por grupos externos y no son copatrocinados por el Departamento de Parques y Recreación. Le animamos a que investigue por su cuenta. Si desea confirmar si un programa está copatrocinado, llame a Katie al 303-335-4914 o envíe un correo electrónico a kbeasley@louisvilleco.gov. Nota: Normalmente, los programas que se ofrecen en colaboración con nosotros figuran en el catálogo.

HABLEMOS ITALIANO

¡Descubra el placer de hablar italiano con Francesca! Este atractivo curso introduce a los estudiantes al idioma y las tradiciones de Italia a través de actividades prácticas basadas en la conversación y la exploración cultural.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
28120	1	Sa 9/MAY-11/JUL	2:30 p.m.-3:30 p.m.	\$240
*Libro requerido: Learn Italian: The Fast and Fun Way. 4.ª edición de Marcel Danesi. *El 4/JUL no hay clases.				

CREAR Y CONECTAR: UNA EXPERIENCIA CREATIVA SIGNIFICATIVA E INSPIRADORA

Una acogedora experiencia creativa en pequeños grupos para expresarse y descubrir. Reconecte con usted mismo a través de la creación intuitiva y la reflexión serena. Explore el collage, el color y las palabras en un proceso calmante y lleno de significado. Gane claridad, confianza y conexión interior. No se necesita experiencia artística, solo curiosidad.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
28121	1	Mi, 10/JUN-26/AGO*	9 a.m.-11:30 a.m.	\$600
*El 19/AGO no hay clases.				

BRIDGE PARA PRINCIPIANTES

Si le interesa aprender bridge a la manera moderna, únase a nosotros. Enseñaremos el sistema de subasta “Two Over One” utilizando un cuaderno de trabajo con lecciones, cuestionarios y muchas manos de práctica. El cuaderno de trabajo requerido cuesta \$25 y se abonan al instructor en el 1.er día de clase.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
28109	1	Ma y Vi 4/AGO-18/SEP*	9:00 a.m.-11:00 a.m.	\$65/\$81

*El 18/AGO y el 21/AGO no hay clases.

APRENDA A JUGAR SAMBA

¿Tienes curiosidad por el dinámico juego de cartas Samba, en el que hay que deshacerse de las cartas rápidamente? Únase a nosotros para aprender las reglas, estrategias y puntuación de esta variante divertida y social de la Canasta. En este programa para principiantes, los jugadores practicarán la formación de Sambas, la formación de canastas y el trabajo para conseguir una mano ganadora en un ambiente de apoyo y relajado. Tanto si es nuevo en el juego como si busca repasar, esta clase le dará la confianza para sumarse al juego libre y unirse a nuestra partida habitual de los jueves por la tarde.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
28108	1	Ma 23/JUN-28/JUL	1:30 p.m.-3:30 p.m.	\$30/\$38

Tai Chi

Descubra el arte del Tai Chi, un ejercicio reconstituyente que ha demostrado aumentar la vitalidad y el bienestar físico. Su práctica regular mejora el equilibrio, la coordinación y la flexibilidad a la vez que fomenta la claridad mental. Estos cursos enseñan el prestigioso linaje Yang Chengfu, que ofrece una vía tradicional para mejorar la salud y la longevidad. Si tiene alguna pregunta, envíe un correo electrónico a Rebecca rtsui11@gmail.com

INTRODUCCIÓN AL TAI CHI

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
28100	1	Lu 4/MAY-31/AGO*	4:00 p.m.-5:00 p.m.	\$130

TAI CHI 1

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
28102	1	Lu 4/MAY-31/AGO*	3:00 p.m.-4:00 p.m.	\$130
28102	2	Mi 6/MAY-26/AGO*	4:00 p.m.-5:00 p.m.	\$120
28102	3	Lu/Mi 4/MAY-31/AGO*	3:00 p.m.-4:00 p.m.	\$226

TAI CHI 2

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
28103	1	Sa 2/MAY-29/AGO	11:30 a.m.-12:30 p.m.	\$130
28103	2	Mi 6/MAY-26/AGO*	3:00 p.m.-4:00 p.m.	\$120

TAI CHI 3

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
28104	1	Sa 2/MAY-29/AGO	10:00 a.m.-11:30 a.m.	\$156
28104	2	Mi 6/MAY-26/AGO*	5:15 p.m.-6:15 p.m.	\$120

*Los días 11/MAY, 13/MAY, 16/MAY, 18/MAY, 20/MAY, 23/MAY, 25/MAY, 27/MAY, 30/MAY, 1/JUN, 1/JUL, 4/JUL, 17/AGO, 19/AGO, 22/AGO no hay clases.

Se puede acudir a las clases sin cita por \$12. Entregue su recibo pagado al instructor. Código POS 0805.



Baile

BAILE TAP

Esta clase está diseñada específicamente para personas mayores. El objetivo es divertirse, desarrollar una comunidad y mejorar el equilibrio, la memoria y la coordinación. No es necesario tener experiencia, los zapatos de tap son opcionales. *Disponible sin cita por \$15. Código POS: 0807. Entregue su recibo pagado al instructor.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
28116	1	Ma 5/MAY-25/AGO*	1:15 p.m.-2:15 p.m.	\$165
*Los días 2/JUN, 9/JUN, 21/JUL, 28/JUL, 18/AGO no hay clases.				

BAILE EN LÍNEA PARA PRINCIPIANTES

Este programa de nivel inicial es una forma divertida para hacer ejercicios. Aprenda lo básico del baile en línea tradicional y antes de darse cuenta sabrá algunos pasos y se divertirá a lo grande.

DÍA/FECHA	HORARIO	R / NR
Jueves	1:15 p.m.-2:15 p.m.	ver más adelante*

BAILE EN LÍNEA PARA PRINCIPIANTES

Esta clase está diseñada para aquellos que no son nuevos en el baile en línea y es un paso adelante de la clase de nivel principiante.

DÍA/FECHA	HORARIO	R / NR
Jueves	2:15 p.m.-3:15 p.m.	ver más adelante*

BAILE EN LÍNEA INTERMEDIO/AVANZADO

Esta clase está diseñada para bailarines en línea con experiencia y que pueden bailar del nivel intermedio a avanzado.

DÍA/FECHA	HORARIO	R / NR
Miércoles	1:00 p.m.-2:30 p.m.	ver más adelante*

*Tarifa por clase: Regístrese con la membresía SilverSneakers®, Renew Active u otra membresía del Centro Recreativo o pague \$6.50/\$10.75 de admisión diaria por clase. Instructora: Judy Yamakishi.



Clases de Fitness

Visite www.LouisvilleCo.gov/FitZone para ver horarios.

AERÓBICS ACUÁTICOS (Consulte el horario de clases en la página 24)

CLASES DE FITNESS PARA PERSONAS MAYORES

DÍA/HORARIO	INSTRUCTOR	LUGAR
Equilibrio y estabilidad (Híbrido)		
Mi 10:15 a.m.- 11:00 a.m.	Anastasia	Grays/ ZOOM
Desarrollo de flexibilidad y fuerza		
Ma 9:00 a.m.-10:00 a.m.	Donna	Mt. Elbert
¡A moverse! ¡A mejorar! Para los trastornos del movimiento		
Lu Ju 1:15 p.m.-2:15 p.m.	Nancy	Mt. Elbert
SilverSneakers Classic		
Lu 10:45 a.m.-11:45 a.m.	Terry	Grays
Mi 10:45 a.m.-11:45 a.m.	Terry	Grays
Circuito SilverSneakers (Híbrido)		
Vi 9:15 a.m.-10:15 a.m.	Terry	Mt. Elbert/ ZOOM
Cardio Fit		
Ma 10:45 a.m.-11:45 a.m.	Donna	Grays
Ju 9:00 a.m.-10:00 a.m.	Donna	Grays
Zumba Gold Chair		
Ma/Ju 11:15 a.m.-11:45 a.m.	Laura	Imperial/Crown

Campaña de donación de sangre

5 de junio y 7 de agosto

Visite donors.vitalant.org y use el código 5552 para coordinar una cita o llame al 303-363-2300.

MAKE AN APPOINTMENT

Salud y Bienestar

UKEMI: EL ARTE DE CAER SIN LESIONARSE

En las artes marciales japonesas, ukemi se traduce como “cuerpo que recibe” o “técnica que recibe”, y se refiere al arte de caer sin lesionarse. Las caídas son una de las principales causas de lesiones en todos los grupos demográficos. En esta clase, los adultos mayores aprenderán los principios de las caídas sin lesiones. Después de encontrar el centro a través de la meditación y el yoga japonés, los participantes calentarán el cuerpo con ligeros ejercicios para el tronco y estiramientos, y después practicará cómo caer de forma segura sobre una superficie acolchada. Instructor: Randy Thompson, cinturón negro de 3.er grado en Aikido. actikonspeaklouder@gmail.com. Lugar: gimnasio con césped sintético.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
28111	1	Ju 7/MAY-28/MAY	8:30 a.m.-9:30 a.m.	\$65
28111	2	Ju 6/AGO-27/AGO	8:30 a.m.-9:30 a.m.	\$49
*El 20/AGO no hay clases.				

MEDITACIÓN (EN PERSONA)

Deje que el experimentado meditador Stephen Wurzel, con más de 50 años de práctica, lo guíe hacia su espacio interior de serenidad. La meditación le permite experimentar la vida de forma diferente. Es fácil, ¡cualquiera puede hacerlo! Para que se lo agregue a la lista de comunicación sobre meditación, envíe un correo electrónico a stephenwurzel@gmail.com

DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
Sa, 2/MAY-29/AGO*	10:00 a.m.-11:00 a.m.	GRATIS**

El 4/JUL y el 22/AGO no hay clases. *GRATIS con la entrada diaria o la afiliación.

TOMA DE DECISIONES SANITARIAS EN TODO EL ESPECTRO DE LA PÉRDIDA DE MEMORIA

Casi 1 de cada 10 personas mayores de 65 años padecerá demencia. Esta sesión ofrece herramientas y orientación para mantener conversaciones significativas sobre los deseos en cuanto a la atención sanitaria, antes, durante e incluso cuando la demencia esté más avanzada. Juntos exploraremos qué puede planificarse con antelación, qué decisiones pueden surgir de forma inesperada y las posibilidades y limitaciones de los planes de cuidados anticipados relacionados con la demencia. También examinaremos las voluntades anticipadas para la demencia disponibles en la actualidad y compararemos sus diferencias. Proporcionado por The Conversation Project en el condado de Boulder, un programa de TRU Community Care.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
28217	1	Ju 21/MAY	10:00 a.m.-11:30 a.m.	GRATIS

CUIDADOS PALIATIVOS Y PARA PACIENTES TERMINALES

Esta presentación ofrece una visión de los distintos papeles que desempeñan los cuidados paliativos y para pacientes terminales destinados a quienes viven con una enfermedad avanzada. Los participantes aprenderán cuándo deben plantearse acceder a los cuidados paliativos o para pacientes terminales, qué servicios están cubiertos y cómo alinear sus valores y objetivos con los cuidados al final de la vida. Presentado por Dallas Everitt, asesora de atención al paciente de Tru Community Care.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
28218	1	Mi 24/JUN	10:30 a.m.-11:30 a.m.	GRATIS

DEVOLVER LA ESPERANZA Y LA SANACIÓN PARA QUIENES SUFREN DOLOR CRÓNICO

El dolor crónico es común, complejo y a menudo una fuente de profundo sufrimiento. Conozca los avances en nuestra comprensión de la neurociencia del dolor y los factores biomédicos, psicosociales y de estilo de vida que conforman nuestra experiencia del dolor. Explore las herramientas basadas en pruebas de la medicina mente-cuerpo que puede utilizar en su vida diaria para calmar su sistema nervioso, aumentar la sensación de seguridad y reducir la intensidad del dolor Se incluye un folleto de recursos (aplicaciones, sitios web, cuadernos de trabajo en grupo, podcasts). Presentadora: Carol Cowley, MSN, APNP-BC, enfermera especializada con más de 40 años de experiencia clínica en la atención directa al paciente, incluido el asesoramiento ambulatorio sobre el dolor.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
28221	1	Ma 27/AGO	2:00 p.m.-3:30 p.m.	GRATIS

FRESH CONVERSATIONS

Fresh Conversations es un programa de educación nutricional para personas mayores que promueve una alimentación y un estilo de vida saludables para envejecer bien. Las reuniones mensuales son interactivas e incluyen debates en grupo y establecimiento de objetivos. Los participantes reciben un boletín informativo para cada clase basado en temas recientes e investigaciones sobre nutrición basadas en pruebas. Se hace hincapié en comer una variedad de frutas y verduras, cereales integrales, proteínas magras, grasas saludables, menos sodio y azúcares añadidos. Presentado por la Agencia de la Tercera Edad del Área del Condado de Boulder.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	TARIFA
28203	1	Ju 7/MAY	1:00 p.m.-2:00 p.m.	GRATIS
28203	2	Ju 4/JUN	1:00 p.m.-2:00 p.m.	GRATIS
28203	3	Ju 2/JUL	1:00 p.m.-2:00 p.m.	GRATIS
28203	4	Ju 6/AGO	1:00 p.m.-2:00 p.m.	GRATIS

Adultos mayores

PODOLOGÍA

2.º y 4.º martes
12 y 26 de mayo, 9 y 23 de junio, 14 y 28 de julio, 11 y 25 de agosto
Costo: \$55 por visita. Uñas \$15.
Método de pago preferido son las tarjetas de crédito, pero se acepta cheque.

Cuidados médicos de los pies proporcionados por una enfermera diplomada de la Asociación de Enfermeras Visitantes (VNA). Los servicios incluyen corte de uñas de los pies, callosidades, sensación plantar, circulación y se revisa la salud general de los pies. También se revisa la presión arterial. Llame a la Colorado Visiting Nurse Association al 303-698-6496 para hacer una cita, para plantear preguntas o verificar si está cubierto como beneficio en su plan del seguro médico.

Programas del Condado de Boulder



BÁSICOS DE MEDICARE

Las clases sobre los aspectos básicos de Medicare se ofrecen dos veces al mes de forma virtual a través de los asesores de Medicare de la Agencia de la Tercera Edad del Área del condado de Boulder. Para más información incluyendo fechas, horarios e inscripción para las clases de mayo-agosto, visite <https://bouldercounty.gov/departments/community-services/area-agency-aging/medicare-counseling/>

ASESORÍA DE MEDICARE DEL CONDADO DE BOULDER

Miércoles; fechas: 13 de mayo, 10 de junio, 8 de julio, 12 de agosto, 9 de septiembre
Las citas son a la 1 p.m. o a las 2:30 p.m.

Es preferible la inscripción previa. Los asesores de Medicare del SHIP (Programa Estatal de Asistencia sobre Seguros de Salud) del Condado de Boulder estarán ofreciendo citas en persona en el Centro de Recreación y Personas Mayores de Louisville. Obtenga información precisa e imparcial sobre la inscripción en Medicare, Medigap/Suplementario, Parte D y planes Medicare Advantage. Somos el único programa SHIP del condado de Boulder. Si desea más información o hacer una cita, llame al 303-441-1546. Se sugiere programar una cita.

LOCAL: Emergencias 911



Alcaldía de Louisville	303-666-6565
Despacho no urgente	303-441-4444
Centro de Recreación/ Servicios para las personas mayores	303-666-7400
Hospital Avista	303-673-1000
Boulder Community Health	303-415-7000
Good Samaritan Medical Center	303-689-4000
Policía, no emergencia	303-666-8634
Depart. de Bomberos de Louisville/ no emergencia L-V	303-666-6595

CONDADO DE BOULDER:

Servicios de protección a adultos	303-441-1309
Agencia de la Tercera Edad del Área Navegadores de recursos	303-441-1617
Protección a la Comunidad del Fiscal del Distrito	303-441-4972
Autoridad de Vivienda de Boulder	303-441-3929
Teléfono de Vivienda	303-441-1069
Vivienda y Servicios Sociales	303-441-1000
Consejeros de Medicare	303-441-1546
Mental Health Partners	303-443-8500
Rainbow Elders of Boulder County	303-441-3583
Servicios a Veteranos	303-441-3890
Workforce Boulder County	720-776-0822

OTROS:

Alzheimer's Association	1-800-272-3900
Coal Creek Meals on Wheels	303-665-0566
Cultivate	303-443-1933
RTD FlexRide	303-299-6000
Sister Carmen	303-665-4342
Visiting Nurse Assoc. (podología)	303-698-6496
Via Transportation	303-444-3043

Celebre el Día de la Madre y el Día del Padre

ENTRADA GRATIS

Comparta un rato con sus hijos o venga a disfrutar un rato para hacer ejercicio, nadar, tomar una clase de yoga o solo jugar. La entrada es GRATUITA para las mamás el domingo 10 de mayo y GRATUITA para los papás el domingo 21 de junio.



Día de la Madre
Domingo 10 de mayo



Día del Padre
Domingo 21 de junio



EVENTO ANUAL DE ADULTOS EN LA FLOR DE LA VIDA

VENTA DE PLANTAS

SÁBADO 16 DE MAYO DE 2026
8:00 A.M. ¡HASTA AGOTAR LUGARES!

¡YA ESTÁ DISPONIBLE!



DESCARGUE NUESTRA APLICACIÓN MÓVIL

- Sáltese la cola y escanee
- Horarios de piscinas y fitness al alcance de su mano
- Reciba notificaciones sobre el cierre de instalaciones y novedades



LouisvilleCO.gov/MobileApp



TOUCH•A•TRUCK

¡NOVEDAD! RECOGIDA DE ALIMENTOS CON COMMUNITY FOOD SHARE
¡Lleve sus alimentos no perecederos directamente a su camión en el evento!

SÁBADO, 30 DE MAYO | 9-11:30 A.M.

Diversión para todas las edades
Centro de Recreación de Louisville | 900 West Via Appia Way

Las actividades terminan a las 11:30 a.m.
¡Venga cuando abramos para aprovechar toda la diversión!

El estacionamiento es limitado, por favor, camine, vaya en bicicleta, patines o scooter hasta el centro. No olvide la protección solar y los líquidos para mantenerse fresco.

Novedad: Mire pero no toque la exposición Acérquese a los coches clásicos en esta zona especial solo para exhibición.

Touch-A-Truck puede ser ruidoso, estar congestionado y ser un entorno sensorialmente estimulante. Recomendamos a quienes les preocupe el ruido que usen tapones para los oídos.

¿Tiene un vehículo o camioneta único?
Póngase en contacto con Mandy escribiendo a MPerera@LouisvilleCo.gov o llamando al 303-335-4902 para formar parte de este divertido evento familiar



youngdentistry
FOR CHILDREN

 **City of
Louisville**

Mini Tren y suministros dentales patrocinados por Young Dentistry.