

LOUISVILLE

CENTRO DE RECREACIÓN Y PERSONAS MAYORES

Septiembre - diciembre de 2026



¡Hay algo para cada uno!

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

LouisvilleRecreation.com

El regalo perfecto para estas fiestas



¡VENTA de pase para jóvenes!

\$140

Residente
(precio regular \$280)

\$235

No residente
(precio regular \$469)

Disponible para su compra
Del 1 de noviembre al 31
de diciembre 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.



Virgil tiene 93 años
¡y ha donado 95
galones de sangre!

Sea como Virgil.



Campaña de donación de sangre

2 de octubre y 4 de diciembre

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

MAKE AN APPOINTMENT



CAMINATA DE LA CASA DE HADAS

¡Súmesese a la
magia en el Arboreto
de Louisville!



¡Hay algo mágico en las casas de hadas y queremos traer algo de magia a Louisville! Cree su propia casa de hadas en su hogar, ya sea individualmente, en grupo o en familia, y compártala con la comunidad. Coloque su casa de hadas junto al árbol que elija en el sendero que rodea el arboreto (un árbol por familia o grupo, por favor) del Arboreto de Louisville antes de las 8:00 a.m. del sábado 10 de octubre. Invitaremos a la comunidad a disfrutar de un paseo por el arboreto durante todo el fin de semana para disfrutar de las casas. Por favor recoja su casa de hadas antes del lunes 19 de octubre. Este evento es gratuito, pero inscribáse con anticipación.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	TARIFA
32028	1	S - D 10/10-10/18	GRATIS



10 al 18 de oct.



Bienvenido al Centro de Recreación y Personas Mayores de Louisville

SEPTIEMBRE-DICIEMBRE HORARIO

Lunes a jueves 5:30 a.m. a 9 p.m.
Viernes 5:30 a.m. a 7 p.m.
Sábado y domingo 7 a.m. a 5 p.m.

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

Inscríbase en los programas de septiembre a diciembre

Residentes de la Ciudad de Louisville

La inscripción de residentes comienza el **Miércoles 12 de agosto** a las 10 a.m.

12 Miércoles, 12 de agosto

- Comienza a las 10 a.m.
- Inscripción en línea y en persona*

No residentes

La inscripción de no residentes comienza el **Viernes, 14 de agosto** a las 10 a.m.

14 Viernes, 14 de agosto

- Comienza a las 10 a.m.
- 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
- 17** Gimnasio con césped sintético
- 18** Deportes
- 26** Actividades juveniles
- 30** Fitness
- 39** Intereses generales
- 42** Servicios para personas mayores

Calendario de vacaciones

Lunes 7 de sep. Día del Trabajo	Cerrado
Jueves 26 de nov. Día de Acción de Gracias	Cerrado
Jueves 24 de dic. Nochebuena	5:30 a.m. a 12 p.m.
Viernes 25 de dic. Día de Navidad	Cerrado

Para leer esta publicación en inglés, visite LouisvilleRecreation.com/Catalog
To read this publication in English, visit LouisvilleRecreation.com/Catalog

Instalaciones

Personal

Director de Parques, Recreación y Espacios Abiertos (303) 335-4731
Adam Blackmore, ablackmore@louisvilleco.gov

Superintendente de Servicios de Recreación y Personas Mayores (303) 335-4903
Kathy Martin, kmartin@louisvilleco.gov

Directora de recreación (303) 335-4909
Jesse DeGraw, jdegrow@louisvilleco.gov

Asistente de Recreación (303) 335-4907
Pam Lemon, plemon@louisvilleco.gov

Asistente administrativa sénior de Parques y Recreación (303) 335-4735
Marla Olson, molson@louisvilleco.gov

Especialista sénior en Marketing (303) 335-4734
Ginger Cross, gcross@louisvilleco.gov

Gerente de recreación/Actividades acuáticas (303) 335-4905
Paul Borth, pborth@louisvilleco.gov

Supervisor de Recreación/ Act. acuáticas (programas) (303) 335-4627
Danny Weinstock, dweinstock@louisvilleco.gov

Especialista en Act. Acuáticas (303) 335-4415
Dana Gutierrez, dgutierrez@louisvilleco.gov

Especialista en act. acuáticas (303) 335-4603
Katharine Guzzetta, kguzzetta@louisvilleco.gov

Supervisora de servicios para las personas mayores (303) 335-4914
Katie Beasley, kbeasley@louisvilleco.gov

Coordinadora de Recursos de la Comunidad (303) 335-4919
Katie Tofte, ktofte@louisvilleco.gov

Asistente de Recreación/Personas Mayores (303) 335-4931
Tricia Morgan, pmorgan@louisvilleco.gov

Supervisora de Recreación/Jóvenes/ Adolescentes (303) 335-4902
Mandy Perera, mperera@louisvilleco.gov

Fitness y supervisor de niños (303) 335-4906
Lindsey Witty, lwitty@louisvilleco.gov

Técnico de piscinas (303) 335-4913

Supervisor de recreación/ Deportes para jóvenes y adultos (303) 335-4912
Tim Hiney, thiney@louisvilleco.gov

Centro de Recreación y Personas Mayores de Louisville
900 W. Via Appia (303) 666-7400

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 cubierta (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.

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 tarifa 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, tenga en cuenta que el centro está cerrado durante todos los principales días festivos y cerrará entre 7 y 10 días por mantenimiento anual (en agosto).

Universidad

PASE DE 3 MESES

18-25 años. Válido durante 3 meses.

\$111 Residente | \$172 No residente

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

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, niñeras, 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 22 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.

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 Personal Mayores no se hace responsable de las pertenencias personales de los visitantes. 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, salvo 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 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 infringir el Código de Conducta, no se reembolsará la tarifa 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)



HORARIO DISPONIBLE (29 DE AGOSTO A 26 DE DICIEMBRE):
Sábado | 5 A 7 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 al 303-335-4927 o dweinstock@louisvilleco.gov para coordinar el uso de piscinas extras.

CÓDIGO	ALQUILERES DE LA PISCINA DESPUÉS DE HORARIO	RESIDENTES	NO RESIDENTES
33801	Piscina baja/río artificial/ deslizador/patio/cero profundidad/salas de fiestas	\$318	\$398

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.
- Están prohibidos el alcohol y los envases de vidrio en el patio y área 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
- **Póngase en contacto con Danny en dweinstock@louisvilleco.gov o al 303-335-4627.**

Todos los alquileres de instalaciones comienzan el
Miércoles 12 de agosto
a las 10 a.m.

Alquiler de instalaciones

Las reservas comienzan el **miércoles 12 de agosto a las 10 a.m.**



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 del suelo 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 Tim llamando al 303-335-4912 o en THiney@LouisvilleCo.gov para reservar el alquiler privado del gimnasio con césped sintético.**

Fiestas de cumpleaños



Las reservas comienzan el miércoles 12 de agosto a las 10 a.m.

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! REFÉRSQUENSE 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 a 2 p.m., 2:30 a 4:30 p.m.

Sunday: 12 a 2 p.m., 2:30 a 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

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 pícnic. 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 a 2 p.m., 2:30 a 4:30 p.m.

Domingo: 12 a 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

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 fiestas en el césped sintético requieren reservas con 14 días de anticipación.

- 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 se cancela 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.

Reserve en línea en LouisvilleRecreation.com o llame al 303-335-4907

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 a 7 p.m.
Sábado 9 a.m.-12:30 p.m.
Domingo* 9 a.m.-12:30 p.m.

*NUEVO a partir del domingo 13 de septiembre

SERVICIOS

- Etiquete cada bocado 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 obtener más información, póngase en contacto con Lindsey Witty al (303) 335-4906 o en 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	HORA	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	12 p.m.	YinYoga
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.	Yoga intermedio
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
Do	9:30 a.m.	Body Pump
Do	9:30 a.m.	Yoga Vinyasa
Do	10:45 a.m.	NIA híbrida

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 yardas

Temp. 85°-86°

Profundidad: de 3 pies y 6 pulgadas a 9 pies

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 este sea un excelente ambiente didáctico y la mayoría de los programas que ofrecemos se llevarán a cabo 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 piscina baja. 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 nuestras piscinas 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 un contratista de actividades acuáticas del Centro de Recreación y Personas Mayores de Louisville.

Programas de natación para adultos y jóvenes



NATACIÓN MÁSTERS | Mayores de 18 años

Incrementa tu resistencia para tu próxima carrera o simplemente disfruta la camaradería de estar con otros nadadores mientras tratan de alcanzar una mejor condición física. Trabaja en objetivos individuales en un entorno grupal para convertirte en el nadador que sueñas 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	HORA	TARIFA
pase de 10 perforaciones	Lu/Mi/Vi	12:00 p.m.-1:00 p.m.	\$125
Reducción de tarifa de \$15/día			

¡Bienvenidos al Water Polo!

¡Diversión y fitness excepcionales!

Irresistible: ¡Niños, piscinas, pelotas, trabajo en equipo!

¡Niños nuevos bienvenidos!

(Se requieren habilidades de natación de nivel 4)

12 años o menos: 4:45p-5:45p, o

14 años o menos: 5:45p-6:45p

\$68/mes (\$136 para sep. y oct.)

*Vea el sitio web o envíe un correo electrónico para más detalles.



¿Preguntas?

RISEwpc@gmail.com

Escanee
para
inscribirse



www.RISEWaterPolo.com

De 3.º a 8.º grado; niños y niñas

¡Vengan a disfrutar del deporte más divertido y mejor que existe!



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 303-335-4627 o Dweinstock@LouisvilleCo.gov.

Sesión 1 | 11 de septiembre al 30 de octubre

Sesión 2 | 6 de noviembre al 18 de diciembre*

HORARIO		TARIFA R/NR
5:00 p.m.-5:45 p.m.	Adultos principiantes 33176	\$96/\$129
6:00 p.m.-6:45 p.m.	Intermedio para adultos 33177	\$72/\$96.75

*Tarifa reducida, solo 6 clases

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. Se requieren pañales para natación.

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, se preguntará 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

Diseñado para ayudar a los adultos a aprender a nadar. El primer día de clase, se preguntará a los participantes 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 para 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 para 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. 12 de agosto R/ Vie. 14 de agosto NR

Actividades acuáticas

Clases grupales de natación

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

Sesión 1 | 12 de septiembre al 3 de octubre

Sesión 2 | 10 al 31 de octubre

Sesión 3 | 7 de noviembre al 5 de diciembre*

HORARIO	CLASE/CÓDIGO	CLASE/CÓDIGO
8:15 - 8:45 a.m.	Renacuajos 33037	Nivel 1 33118
8:55 - 9:25 a.m.	Padre-niño pequeño 2 33027	Sapitos 33047
9:35 - 10:05 am	Sapos 33058	Nivel 2 33127
10:15 a 10:45	Renacuajos 33038	Padre-niño pequeño 2 33028
10:55 - 11:25 a.m.	Nivel 3 33138	Nivel 4 33148
11:35 a.m. - 12:05 p.m.	Nivel 5 33158	Adulto principiante 33179

* No hay clase el 28 de noviembre

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

Sesión 1 | 1 al 22 de septiembre

Sesión 2 | 29 de septiembre al 20 de octubre

Sesión 3 | 27 de octubre al 17 de noviembre

HORARIO	CLASE/CÓDIGO	CLASE/CÓDIGO
4:00 p.m.- 4:30 p.m.	Padre-niño pequeño 2 33023	
4:40 - 5:10 p.m.	Renacuajos 33033	Sapitos 33044
5:20 - 5:50 p.m.	Nivel 1 33113	Nivel 3 33134
6:00 - 6:30 p.m.	Nivel 3 33133	Nivel 2 33123
6:40 - 7:10 p.m.	Nivel 4 33144	Nivel 5 33153

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

Sesión 1 | 3 al 24 de septiembre

Sesión 2 | 1 al 22 de octubre

Sesión 3 | 29 de octubre al 19 de noviembre

HORARIO	CLASE/CÓDIGO
9:00 a.m.-9:30 a.m.	Padre-niño pequeño 2 33020
10:15 - 10:45 a.m.	Renacuajos 33030

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

Sesión 1 | 3 al 24 de septiembre

Sesión 2 | 1 al 22 de octubre

Sesión 3 | 29 de octubre al 19 de noviembre

HORARIO	CLASE/CÓDIGO	CLASE/CÓDIGO
4:00 p.m.- 4:30 p.m.	Padre-niño pequeño 2 33024	
4:40 a 5:10 p.m.	Renacuajos 33034	Sapos 33054
5:20 - 5:50 p.m.	Nivel 2 33124	Nivel 1 33114
6:00 a 6:30 p.m.	Nivel 3 33135	Nivel 2 33125
6:40 - 7:10 p.m.	Nivel 4 33145	Nivel 5 33154

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
35000	Sept. a Dic.	Centro de Recreación y Personas Mayores	\$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.

Actividades acuáticas

Clínica de estilos de natación para jóvenes



La clínica de estilos de natación se ofrece en la piscina libre y está estructurada para los nadadores que están en un equipo de natación o que tienen interés en unirse a un equipo de natación. Los requisitos mínimos para participar en la clínica de estilos de natación son: Todos los nadadores deben ser capaces de nadar 50 metros en estilo libre continuo con una respiración lateral adecuada y 25 metros de espalda. Además, debe poder realizar patadas estilo mariposa y de pecho. Para obtener más información, comuníquese a info@louisvilledolphins.org.

LUNES DE NOCHE

Sesión 1 | 14 al 28 de septiembre*

Sesión 2 | 5 al 26 de octubre

Sesión 3 | 2 al 16 de noviembre*

CÓDIGO	CLASE	HORA	TARIFA
33190	6-9 años	4:00 a 4:45 p.m.	\$52
33191	8-10 años	4:45 a 5:30 p.m.	\$52
33193	11-18 años	5:30 a 7:00 p.m.	\$104

MARTES DE NOCHE

Sesión 1 | 8 al 29 de septiembre

Sesión 2 | 6 al 27 de octubre

Sesión 3 | 3 al 17 de noviembre*

CÓDIGO	CLASE	HORA	TARIFA
33180	6-9 años	4:00 a 4:45 p.m.	\$52
33181	8-10 años	4:45 a 5:30 p.m.	\$52
33182	10-12 años	5:30 p.m.-6:15 p.m.	\$52
33183	11-18 años	6:15 a 7:00 p.m.	\$52

MIÉRCOLES DE NOCHE

Sesión 1 | 9 al 30 de septiembre

Sesión 2 | 7 al 28 de octubre

Sesión 3 | 4 al 18 de noviembre*

CÓDIGO	CLASE	HORA	TARIFA
33194	6-9 años	4:00 a 4:45 p.m.	\$52
33195	8-10 años	4:45 a 5:30 p.m.	\$52
33197	11-18 años	5:30 a 7:00 p.m.	\$104

JUEVES DE NOCHE

Sesión 1 | 4 de septiembre al 1 de octubre

Sesión 2 | 8 al 29 de octubre

Sesión 3 | 5 al 19 de noviembre*

CÓDIGO	CLASE	HORA	TARIFA
33184	6-9 años	4:00 a 4:45 p.m.	\$52
33185	8-10 años	4:45 a 5:30 p.m.	\$52
33186	10-12 años	5:30 a 6:15 p.m.	\$52
33187	11-18 años	6:15 a 7:00 p.m.	\$52

*tarifa reducida: \$39 por 3 clases

* Clase de 90 minutos a tarifa reducida de \$78 por 3 clases

CARRERA SPLASH & DASH DE LOUISVILLE



¡UNA DIVERTIDA COMPETENCIA DE NATACIÓN Y CARRERA PARA NIÑOS!



FECHA DE LA CARRERA:

Domingo 30 de agosto de 2026



QUIÉNES:

Niños de 6 a 14 años



CARRERA:

Divertido evento para nadar y correr



LUGAR:

Centro Recreativo de Louisville,
900 W Via Appia Way,
Louisville, CO

INSCRIPCIÓN:



¡Escanee para inscribirse!



Evento autorizado por
USA Triathlon



UNA CARRERA. ¡PURA DIVERSIÓN!

¡Venga a nadar, correr y divertirse al máximo!

Evento autorizado por USA Triathlon

El regalo perfecto para estas fiestas



¡VENTA de pase para jóvenes!

\$140

Residente

(precio regular \$280)

\$235

No residente

(precio regular \$469)

Disponible para su compra

Del 1 de noviembre al

31 de diciembre 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.



Noche de

Surf & Turf

para niños

¡A disfrutar de una noche de diversión con amigos!

- Natación abierta
- Explore los tres gimnasios
- Knockout de baloncesto
- Nerf en el césped
- Pizza

7 a 9 P.M.

VIERNES, 13 DE NOVIEMBRE

grados 3.°-5.°

CÓDIGO	GRADOS	DÍA/FECHA	HORARIO	R/NR
34000	3° a 5°	V 11/13	7:00 a 9:00 p.m.	\$12.50/ \$16

PISCINA DE MEMORY SQUARE HORARIO DE REGRESO A LA ESCUELA

12 de agosto al 6 de septiembre
Horario sujeto a cambios.

Natación por carril (Todos los carriles)

Lu-Vi	10:00 a.m. a 1:00 p.m.
Sa	8:00 a 10:00 a.m.
Sa/Do	5:00pm-6:00pm

H2O aerobics

Lu/Mi/Vi (Deep)	12:00 - 1:00 p.m.
Ma/Ju (H2O Running)	12:00-1:00pm

Natación abierta

Sa/Do	10:00am-5:00pm
-------	----------------

SI BUSCA INFORMACIÓN SOBRE CIERRE DE LA PISCINA, LLAME AL 303-666-7909 O
VISITE LouisvilleCO.gov/OutdoorPool

Actividades acuáticas



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. Inscribese 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
33208	1	D 9/27	10:00 a.m.- 12:00 p.m.	\$72/\$96
33208	2	S 10/17	10:00 a.m.- 12:00 p.m.	\$72/\$96
33208	3	D 11/15	10:00 a.m.- 12:00 p.m.	\$72/\$96
33208	4	S 12/12	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.

CRUZ ROJA AMERICANA R.24 CLASE COMBINADA DE APRENDIZAJE Y CERTIFICACIÓN DE SALVAVIDAS | Mayores de 15 años

Esta clase certifica a los participantes en la versión más actualizada del plan de estudios de Salvavidas de la Cruz Roja Americana e incluye Primeros Auxilios/RCP/DEA para el Socorrista Profesional. El formato es semipresencial, con un componente en línea y otro presencial. Debe tener al menos 15 años cumplidos el último día de clase. Debe aprobar una evaluación de aptitudes de natación para poder participar en la clase. Esta clase está se considera una certificación general para los miembros de la comunidad que quieran dedicarse al socorristismo. En el momento de la publicación no hay puestos vacantes en la Ciudad de Louisville.

Si no aprueba la evaluación inicial, se le reembolsará el pago.

¿Preguntas? Contacte a Danny Weinstock al dweinstock@louisvilleco.gov

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	R/NR
33205	1	D - Ma 10/11- 10/13	8:00 a.m. a 6:00 p.m.	\$103/\$129
33205	2	S - L 11/21 - 11/23	8:00 a.m. a 6:00 p.m.	\$103/\$129

ALQUILE LAS PISCINAS

Horarios diurnos, vespertinos y después de hora disponibles.

Vea en la página 7 los precios y horarios o contacte a Danny Weinstock en dweinstock@louisvilleco.gov

Gimnasio interior con césped sintético

DÍA DE BATALLA CON PISTOLAS NERF

Acompáñenos en una divertida y emocionante batalla con pistolas Nerf en el gimnasio de césped sintético. El personal encargado de las pistolas Nerf entregará las pistolas, dardos y protección ocular para un máximo de 30 niños a la 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 en grande y se mantengan a salvo. Se pueden llevar pistolas Nerf 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	HORA	R/NR
S 11/14	Primaria / Secundaria	9:00 a.m.- 10:30 a.m.	Gratis con la membresía o tarifa diaria

BOCCE BALL SIN CITA PREVIA

¡A jugar a las bochas! Participe en la competencia divertida y amistosa en la cancha de césped sintético de interiores los días y horarios designados. Todos son bienvenidos, incluso los principiantes.

DÍA	HORARIO
J 8/13-12/17	12:30 a 3:30 p.m.
*No se puede llegar sin cita previa el 26 de noviembre	

Fútbol para adultos sin cita previa

Desempeñe 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. Comienza el 3 de septiembre de 2026.

Lunes, para mayores de 40 años, de 7 a 9 p.m.

Jueves de 6 a 9 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 ayudarlo 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.

Deportes



Fútbol

INSCRIPCIÓN Y OTRA INFORMACIÓN

1. **La inscripción finaliza el 2 de agosto. Reunión de entrenadores el 12 de agosto. Se aplicará un recargo de \$50 por inscripción tardía después del 2 de agosto.**
2. Si no se puede ubicar a un niño, se entregará un reembolso o crédito.
3. Nos reservamos el derecho de combinar ligas, según la cantidad del participantes.
4. No se entregarán reembolsos después de la primera práctica.
5. La temporada se basa en una temporada de siete partidos. Aunque se hará todo lo posible por recuperar los partidos que se cancelen, no podemos garantizar los siete partidos.
6. Cada participante deberá comprar una camiseta blanca y azul de fútbol de Louisville por \$20. Las camisetas se usan para los partidos. Los participantes de años anteriores pueden usar las mismas camisetas.
7. Las prácticas son dos veces por semana según el equipo y el entrenador.
8. **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 Tim al 303-335-4912. 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 se hace después de la fecha límite.



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 Tim al 303-335-4912 para obtener más información sobre la liga y las oportunidades para entrenadores.

CÓDIGO	GRADO	COMIENZA LA PRÁCTICA	EMPIEZAN LOS PARTIDOS	R/NR
26800	1-3	8/24	9/11	\$65/\$81
26801	4-5	8/24	9/11	\$65/\$81
26802	6-8	8/24	9/11	\$65/\$81

- Cargo de \$50 por inscripción tardía después del 26 de julio. Reunión de entrenadores: 5 de agosto.**
- Habrà una reunión de entrenadores el miércoles 5 de agosto a las 5:30 p.m.
- No se entregarán reembolsos después de la primera práctica.
- 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.
- Se armarán los equipos según los jugadores de escuelas que asistan y los horarios de práctica disponibles.
- Se entregarán camisetas y equipos. Se recomienda el uso de botines (plásticos) para los participantes y son obligatorios los protectores bucales.
- Esta es una liga de fútbol Cinco, que se juega en una cancha de 60 yardas.
- Para garantizar que la liga juegue, algunos partidos pueden ser en Lafayette.
- Las prácticas son 1 noche por semana y los partidos son los viernes.

Baloncesto

INSCRIPCIÓN Y OTRA INFORMACIÓN

- La inscripción para los residentes de Louisville comienza en línea el 12 de agosto y para los no residentes el 14 de agosto
- La inscripción finaliza el 6 de diciembre: cargo de \$50 por inscripción tardía.**
- Si no se puede ubicar a un niño en un equipo, se entregará un reembolso o crédito.
- Los niños deberán estar en el grado apropiado durante el año académico 2026/2027.
- No se entregarán reembolsos después de la primera práctica.
- Lista de espera: Se crea una lista de espera después de que se llena la liga. Se coloca a los participantes en la lista de espera según sus fechas de inscripción. Los entrenadores no tienen la facultad de añadir jugadores a su equipo. EL ADMINISTRADOR DE LA LIGA COLOCARÁ A TODOS LOS JUGADORES EN EQUIPOS.
- La reunión de entrenadores será el miércoles 9 de diciembre a las 5:30 p.m. en el Centro de Recreación y Personas Mayores de Louisville. Todos los entrenadores deben asistir.

BALONCESTO PARA NIÑOS | Grados 3º-12º

CÓDIGO	GRADOS	COMIENZA LA PRÁCTICA	EMPIEZAN LOS PARTIDOS	R/NR
16101	3º y 4º	1/4	1/16	\$78/\$93
16102	5º y 6º	1/4	1/16	\$78/\$93
16103	7º y 8º	1/4	1/16	\$78/\$93
16104	9º-12º	1/4	1/16	\$78/\$93

BALONCESTO PARA NIÑAS | Grados 3º-12º

CÓDIGO	GRADOS	COMIENZA LA PRÁCTICA	EMPIEZAN LOS PARTIDOS	R/NR
16111	3º y 4º	1/4	1/16	\$78/\$93
16112	5º y 6º	1/4	1/16	\$78/\$93
16113	7º y 8º	1/4	1/16	\$78/\$93
16114	9º-12º	1/4	1/16	\$78/\$93

CAMPAMENTO DE BALONCESTO DE LOUISVILLE

| 8-12 años

Su hijo aprenderá sobre el juego mientras desarrolla o mejora las habilidades que ya tiene para un futuro exitoso. Los participantes aprenderán los fundamentos de hacer amagues, pases, lanzamientos, rebotes, defenderse y tener conciencia corporal en la cancha. El éxito se logra a través de ejercicios básicos y el juego en equipo. Ubicado en Louisville Elementary.

CÓDIGO	GRADOS	DÍA/Fecha	HORA	TEMPRANO R/NR*
36210	4º/5º	Ma/J 10/27-11/19	6:00 p.m.-7:00 p.m.	\$70/\$90
36211	6º/7º	Ma/J 10/27-11/19	7:00-8:15 p.m.	\$75/\$94

Acción deportiva

Estos cursos llenos de diversión están diseñados para presentarle a su hijo las reglas básicas del deporte y el ejercicio, incluyendo habilidades más especializadas que son necesarias para el tiempo de juego. Desarrollamos las habilidades atléticas y sociales de su hijo en nuestras sesiones de 4 semanas. Mixto

KICKBALL/T-BALL | 3-5 años

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	R/NR
36030	2	Ma/J 9/1-9/24	11:00 a.m. a 12:00 p.m.	\$80/\$100

BROOMBALL/FÚTBOL | 3-5 años

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	R/NR
36030	3	Ma/J 9/29-10/22	11:00 a.m. a 12:00 p.m.	\$70/\$88

No hay clase el 13 de octubre

CAMPAMENTO DE BALONCESTO | 3-5 años

Un curso de dos semanas lleno de diversión que enseña a su hijo el juego de baloncesto. Hacer amagues, pases, lanzamientos y trabajar en equipo serán parte del aprendizaje.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	R/NR
36030	4	Ma/J 10/27-11/5	11:00 a.m. a 12:00 p.m.	\$40/\$50

JUEGOS DE GIMNASIO | 3-5 años

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO	R/NR
36030	5	Ma/J 11/10-12/17	11:00 a.m. a 12:00 p.m.	\$100/\$125

No hay clase el 24 y el 26 de noviembre

¡PRÓXIMAMENTE!

¡BALONCESTO PARA 1.O Y 2.O GRADOS (MIXTO)!

Inicie a su hijo en el baloncesto en un entorno divertido y que le brinde apoyo. Los jugadores desarrollarán habilidades fundamentales, como amagues, pases, lanzamiento y trabajo en equipo, a través de un entrenamiento de 25 minutos seguido de un partido de 25 minutos arbitrado por el entrenador, todos los viernes en la escuela Fireside Elementary.

- Liga mixta (no se pueden garantizar las solicitudes de amigos)
- Los viernes a partir de enero
- Sesión de una hora de 6 a 7 p.m. (los horarios de entrenamientos pueden variar)
- Temporada de 7 semanas
- Equipos reducidos para disponer de más tiempo de juego
- Se necesitan entrenadores voluntarios para dirigir los entrenamientos y arbitrar los partidos.
- Los partidos se juegan en canastas de 8 pies para ayudar a fomentar la confianza.

NEW ¡Super Tots Tots!



¡Haga que su pequeña superestrella dé el primer paso en el deporte con Super Tots!

BASEBALL TOTS

¡Póngase a la altura con BaseballTots! Estas clases se centran en el desarrollo de las habilidades motoras y en los fundamentos del béisbol, como lanzar, atrapar, batear y correr. Lo importante es la diversión, el desarrollo de habilidades y crear momentos inolvidables. ¡BaseballTots es una forma genial de iniciar a los niños pequeños en el béisbol! Se recomienda la participación de los padres cuando sea necesario.

CÓDIGO	SESIÓN	EDAD	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
36403	1	2.00-2.5	Ma 8/11-9/1	9:15 - 9:45 a.m.	\$49
36403	2	2.5-3.5	Ma 8/11-9/1	10:00 a.m.- 10:45 a.m.	\$74
36403	3	3.5-4.99	Ma 8/11-9/1	11:00 a.m.- 11:45 a.m.	\$74
36403	4	2.5-3.5	Mi 8/12-9/2	4:45 a 5:30 p.m.	\$74
36403	5	3.5-4.99	Mi 8/12-9/2	5:45 p.m.- 6:30 p.m.	\$74

SOCCER TOTS

SoccerTots: Despierte la pasión por el fútbol con SoccerTots, un programa de iniciación activo y basado en el juego para los pequeños deportistas. Este programa mejora las habilidades motoras y la confianza en uno mismo mediante actividades atractivas que se centran en el desarrollo de las habilidades básicas del fútbol y en fomentar la competición amistosa.

CÓDIGO	SESIÓN	EDAD	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
36400	1	2.00-2.5	Ma 9/8-9/29	9:15 - 9:45 a.m.	\$49
36400	2	2.5-3.5	Ma 9/8-9/29	10:00 a.m.- 10:45 a.m.	\$74
36400	3	3.5-4.99	Ma 9/8-9/29	11:00 a.m.- 11:45 a.m.	\$74
36400	4	2.5-3.5	Mi 9/9-9/30	4:45 a 5:30 p.m.	\$74
36400	5	3.5-4.99	Mi 9/9-9/30	5:45 p.m.- 6:30 p.m.	\$74

FÚTBOL AMERICANO CON BANDERÍN - 1STDOWNTOTS

1stDownTots es un programa de desarrollo dirigido a niños de entre 3 y 5 años que utiliza una variedad de juegos divertidos para captar el interés de los niños, al tiempo que les enseña el fútbol americano y les ayuda a desarrollar habilidades fundamentales. El objetivo es mejorar la forma física, la coordinación muscular y los fundamentos del fútbol americano, así como fomentar el amor por este deporte. En este nivel no se derrumban ni bloquean.

CÓDIGO	SESIÓN	EDAD	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
36404	1	2.00-2.5	Ma 10/6-10/27	9:15 - 9:45 a.m.	\$49
36404	2	2.5-3.5	Ma 10/6-10/27	10:00 a.m.-10:45 a.m.	\$74
36404	3	3.5-4.99	Ma 10/6-10/27	11:00 a.m.-11:45 a.m.	\$74
36404	4	2.5-3.5	Mi 10/7-10/28	4:45 a 5:30 p.m.	\$74
36404	5	3.5-4.99	Mi 10/7-10/28	5:45 p.m.-6:30 p.m.	\$74

VOLLEYKATS

¡Una forma estupenda de aprender el deporte estrella del verano! Una de las habilidades motrices más difíciles de asimilar para los niños, estas clases indulgentes les ayudan a aprender a chocar, fijar y rematar, así como a desarrollar la agilidad, la reacción, la velocidad y el trabajo en equipo.

CÓDIGO	SESIÓN	EDAD	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
36402	1	2.00-2.5	Ma 11/10-12/8	9:15 - 9:45 a.m.	\$49
36402	2	2.5-3.5	Ma 11/10-12/8	10:00 a.m.-10:45 a.m.	\$74
36402	3	3.5-4.99	Ma 11/10-12/8	11:00 a.m.-11:45 a.m.	\$74
36402	4	2.5-3.5	Mi 11/11-12/9	4:45 a 5:30 p.m.	\$74
36402	5	3.5-4.99	Mi 11/11-12/9	5:45 p.m.-6:30 p.m.	\$74

Deportes juveniles en otras áreas

LIGA INFANTIL DE BÉISBOL DE MONARCH

www.monarchlittleleague.org

SOFTBALL Y BÉISBOL JUVENIL DE LOUISVILLE

www.lysba.net

LUCHA LIBRE JUVENIL DE MONARCH

www.monarchjuniorwrestling.com

LIGAS Y PASES DE GOLF INFANTIL DE COAL CREEK

www.coalcreekgolf.com

Tenis para adultos

EJERCICIOS DE TENIS PARA ADULTOS | +18 años

Los ejercicios de tenis están destinados a jugadores de tenis avanzados de nivel principiante e intermedio que deseen mejorar su consistencia mediante instrucciones técnicas y repeticiones de ejercicios. Los ejercicios abarcarán una mezcla de fundamentos básicos y avanzados sobre los golpes de tenis. Instructor: Jim Gilbert.

CÓDIGO	SESIÓN	FECHA	HORA	R/NR
36612	1	J 8/13-9/3	8:00 a 9:00 a.m.	\$50/\$63
36612	2	J 8/13-9/3	9:00 a.m.-10:00 a.m.	\$50/\$63
36612	3	J 9/9-9/30	9:00 a.m.-10:00 a.m.	\$50/\$63
36612	4	J 9/9-9/30	10:00 a.m.-11:00 a.m.	\$50/\$63

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.



Pickleball para adultos

Instructora: Sara Beinlich, IPTPA,
profesional certificada en pickleball

Todas las clases, campamentos y torneos se llevan a cabo los miér-
coles 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	HORA	TARIFA
36701	1	Mi 8/26	12:00 p.m.-2:00 p.m.	\$40
36701	2	Mi 9/16	12:00 p.m.-2:00 p.m.	\$40
36701	3	Mi 9/30	12:00 p.m.-2:00 p.m.	\$40
36701	4	Mi 10/14	12:00 p.m.-2:00 p.m.	\$40
36701	5	Mi 11/4	12:00 p.m.-2:00 p.m.	\$40

PRÁCTICA Y JUEGO PARA PRINCIPIANTES

AVANZADOS | 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 téc-
nica y la estrategia. La primera hora será de ejercicios, seguida de
media hora más de juego dirigido.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
36702	1	Mi 9/23	12:00 p.m.-2:00 p.m.	\$40
36702	2	Mi 10/14	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 confian-
za en la puntuación y las reglas y que están preparados para una com-
petición amistosa. Habrá tres pistas de juego de dobles. El temporiz-
ador 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	HORA	TARIFA
36705	1	Mi 8/26	2:00 p.m.-3:30 p.m.	\$30

PRÁCTICA Y JUEGO NIVEL INTERMEDIO

| Mayores de 18 años

Los jugadores deben saber cómo ejecutar todos los golpes básicos
con cierta regularidad: Saque, devolución, remate y caída del tercer
golpe. La primera hora consistirá en ejercicios, seguidos de media
hora más de juego dirigido.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
36703	1	Mi 9/30	2:00 p.m.-3:30 p.m.	\$30



CONVIVENCIA PARA PRINCIPIANTES
(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 Pic-
kleball 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	HORA	TARIFA
36706	1	Mi 9/23	2:00 p.m.-3:30 p.m.	\$30
36706	2	Mi 10/7	2:00 p.m.-3:30 p.m.	\$30

PRÁCTICA Y JUEGO PARA PRINCIPIANTES

| 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 ayuda-
rá a aquellos que están luchando con cierta consistencia y necesitan
más entrenamiento en la técnica y la estrategia. La primera hora con-
sistirá en ejercicios, seguidos de media hora más de juego dirigido.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
36704	1	Mi 9/16	2:00 p.m.-3:30 p.m.	\$30
36704	2	Mi 10/7	12:00 p.m.-2:00 p.m.	\$40
36704	3	Mi 11/4	2:00 p.m.-3:30 p.m.	\$30

Pickleball sin cita previa - Comienza el 1 de septiembre de 2026

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
7:30 a.m. a 10 a.m.	9 a.m. a 12 p.m. Intermedio	6 a 8 a.m. 1:30pm a 3:30pm	8 a 11 a.m. Principiante 12 a 3:30 p.m. Lecciones	6 a 8 a.m.	8 a 11 a.m. 4 a 7 p.m. una cancha	

INTERIOR Gimnasio del Centro de Recreación y Personas Mayores

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

EXTERIOR Cinco canchas en el patinadero

- Pickleball solo durante horarios designados.
- BYOB&P (Traer pelotas y raquetas)
- Se proporcionan redes.
- Todas las edades
- Si tiene alguna pregunta, llame a Tim Heiny al 303-335-4912 o envíe un correo electrónico a thiney@louisvilleco.gov

SIN CITA

TENIS DE MESA

El nivel de juego es intermedio a avanzado

Miércoles, 6 p.m. a 9 p.m.
Domingo, 10 a.m. a 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	HORA	SIN CITA
Mi	6:00 a 9:00 p.m.	\$12
Dom	10:00 a.m.-1:30 p.m.	\$12

El regalo perfecto para estas fiestas

¡VENTA de pase para jóvenes!

\$140

Residente
(precio regular \$280)

\$235

No residente
(precio regular \$469)

Disponible para su compra
Del 1 de noviembre al 31 de diciembre 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.



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



¿Quieres representar a la juventud de Louisville?

¡Solicita formar parte del Consejo Asesor de la Juventud de la Ciudad de Louisville

Las solicitudes deben entregarse a más tardar el 8 de septiembre de 2026 a las 12 p.m.

Para ser elegible:

- Debe ser residente en Louisville y cursar entre 6.º y 12.º grado durante el año escolar 2026-2027.
- Debes estar disponible en la noche del primer jueves de cada mes para las reuniones durante el año escolar.
- Debes tener disponibilidad adicional durante 2-5 horas al mes.
- Debes ser capaz de servir en el consejo durante dos años escolares a menos que seas un estudiante de último año en la escuela preparatoria. Los solicitantes deben tener interés en los asuntos comunitarios de los jóvenes para que se incluya: el trabajo voluntario, seguridad, actividades sociales, recreativas y educativas, servicios comunitarios y gobierno local.



Para obtener más información o presentar tu solicitud, visita www.LouisvilleCO.gov/YAB



Enriquecimiento

TWOODLES | 2 años de edad para el 1 de octubre de 2026

Esta es la clase ideal para los pequeños que estén listos para explorar por su cuenta. La clase ofrece una variedad de materiales y actividades que brindan a los niños la oportunidad de afirmar su independencia naciente al tomar decisiones basadas en su interés. En este entorno tendrá la oportunidad de desarrollar y practicar habilidades sociales en un ambiente acogedor y estimulante. ¡Las rondas de cuento, canto, baile y compartir aumentan la diversión y el aprendizaje! Los estudiantes de Twoodles recibirán una inscripción prioritaria para nuestro programa preescolar con licencia. Los padres deben estar en la instalación durante la clase, pero no en el salón de clases.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
32003	1	Ma/J 9/8-12/17	8:30 a.m.-9:30 a.m.	\$332/\$415
32004	1	Ma/J 9/8-12/17	9:45 a 10:45 a.m.	\$332/\$415
No hay clases el 10/13, 11/24, 11/26				

NEW

BAILE TIPPI TOES | 2 a 6 años



La música, el movimiento, el equilibrio y los pasos básicos de baile se introducen de una forma divertida, agradable y positiva. Los bailarines no cuentan con la presencia de su madre, su padre ni ningún otro ser querido a su lado durante la clase, por lo que esta clase es ideal para niños que sean capaces de participar en ella por sí mismos. Nuestros maestros se encargan de que la música y el plan de estudios se desarrollen de forma adecuada para este grupo de edad. Incorporaremos una combinación de los tres tipos de baile durante la clase, acompañándola de música muy animada. Nuestra música original es lo que distingue a las clases de baile de Tippi Toes® del resto, ¡y le garantizamos grandes sonrisas y mucha diversión en cada una de las clases!

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
Ballet para bebés 2 a 4 años				
32120	1	L 9/14-10/19	3:00 a 3:45 p.m.	\$120
32120	2	L 11/9-12/14	3:00 a 3:45 p.m.	\$120
Ballet Tap Jazz 3 a 6 años				
32121	1	L 9/14-10/19	4:00 a 5:00 p.m.	\$120
32121	2	L 11/9-12/14	4:00 a 5:00 p.m.	\$120

NEW

MINI YOGIS - CUIDADOR Y NIÑO | 3 a 6 años



Esta divertida clase de yoga introduce a los niños y a sus cuidadores a los fundamentos de las posturas de yoga, la meditación y la atención plena. Es la ocasión perfecta para estrechar lazos, mientras se disfruta de la música, juegos, manualidades y diversión. Gracias a un plan de estudios diseñado para los niños, los estudiantes adquirirán habilidades que podrán aplicar más allá de la esterilla y poner en práctica en casa. No se requiere experiencia en yoga. Lleve colchonetas de yoga o toallas. Los adultos y los niños deben inscribirse por separado.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	R / NR
32108	1	9/8 al 10/13	10:30-11:15am	\$60/ por persona

PREESCOLAR en el Centro de Recreación y Personas Mayores de Louisville

La inscripción para el año escolar 2027-2028 comienza en enero de 2027



PROGRAMA DE APRENDIZAJE CREATIVO PARA 3-5 AÑOS

Ofrezca a su hijo un buen comienzo con el Preescolar Building Blocks and Stepping Stones. Nuestro programa a tiempo parcial, acreditado por el Estado, combina el aprendizaje basado en el juego, el desarrollo socioemocional y los primeros conocimientos académicos en un entorno divertido y acogedor. Gracias a maestros con amplia experiencia, aulas tanto interiores como al aire libre y a las numerosas oportunidades para fomentar la confianza en uno mismo y entablar amistades, cada día es una aventura.

Hay fondos Universal Preschool disponibles para los niños que cumplen los requisitos en nuestra clase Stepping Stones para niños de 4 años. También hay disponibles opciones de matrícula pagada.

Información sobre la inscripción

En el momento de registro se tiene que pagar una tarifa de inscripción y un depósito. Una vez pagadas, las tarifas no son reembolsables. Las solicitudes de cancelación deben recibirse antes del primer día del mes anterior a la fecha en que la cancelación entre en vigor; de lo contrario, se cobrará la matrícula del mes siguiente.

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	HORA	INSCRIPCIÓN R/NR	DEPÓSITO R/NR	MATRÍCULA R/NR
62600	1	Lu Mi Vi año escolar 26-27	8:30 a.m.- 11:30 a.m.	\$100/ \$125	\$398/ \$498	\$398/ \$498 al mes
-WAITLIST-						
62600	2	Lu Mi Vi año escolar 26-27	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	HORA	INSCRIPCIÓN R/NR	DEPÓSITO R/NR	MATRÍCULA R/NR
62600	4	Ma Ju año escolar 26-27	8:15 a.m.- 12:00 p.m.	\$100/ 125	\$461/ \$576	\$461/ \$576 al mes
-WAITLIST-						

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	HORA	INSCRIPCIÓN R/NR	DEPÓSITO R/NR	MATRÍCULA R/NR
62600	3	Lu Mi Vi año esco- lar 26-27	8:15 a.m.-1:15 p.m.	UPK o matrícula pagada	UPK o matrícula pagada	UPK o matrícula 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.



GUITARRA ACÚSTICA PARA PRINCIPIANTES

Edades 9 a 12 años

Guitarra para principiantes para niños de 9 a 12 años. Aprende acordes y melodías básicas mientras te diviertes con otros niños interesados en la música. Debe traer su propia guitarra. Instructor: Alex Thoele

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
37004	1	Ma 9/8-9/29	5:15 a 6:00 p.m.	\$120
37004	2	Ma 10/6-10/27	5:15 a 6:00 p.m.	\$120
37004	3	Ma 11/3-11/17	5:15 a 6:00 p.m.	\$120
37004	4	Ma 12/1-12/15	5:15 a 6:00 p.m.	\$120
37007	1	Mi 9/9-9/30	5:15 a 6:00 p.m.	\$120
37007	2	Mi 10/7-10/28	5:15 a 6:00 p.m.	\$120
37007	3	Mi 11/4-11/18	5:15 a 6:00 p.m.	\$120
37007	4	Mi 12/2-12/16	5:15 a 6:00 p.m.	\$120

Todas las sesiones constan de solo 3 clases; consulte las fechas en el recibo.



Karate



Presentado por International Martial Arts
(303) 665-0339. www.imakarate.com

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. Tarifas adicionales por gi y pruebas.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
32110	1	L 9/7-9/28*	5:00 p.m-6:00 p.m.	\$60
32110	2	L 10/5-10/26	5:00 p.m-6:00 p.m.	\$60
32110	3	L 11/2-11/30	5:00 p.m-6:00 p.m.	\$75
32110	4	L 12/7-12/28*	5:00 p.m-6:00 p.m.	\$60

No hay clase el 9/7, clase de recuperación el 9/12 a las 10 a.m.
No hay clase el 12/28, clase de recuperación el 12/26 a las 10 a.m.
Las clases se dictan en IMA Dojo: 1340 Main St, Louisville.

Salto de cuerda



Presentado por Levitate Jump Rope
levitatejumprope.org

CLUB DE SALTO DE CUERDA PARA PRINCIPIANTES LEVITATE | 8-14 años

Esta clase es una introducción al deporte de salto de cuerda. Trabajaremos con una única cuerda, dos cuerdas, cuerda larga y otras habilidades. Los participantes recibirán su propia cuerda de saltar. No olvide usar calzado deportivo y traer una botella de agua. Al finalizar esta clase, se invitará a los participantes a presentarse a las pruebas de selección del equipo de Levitate Jump Rope para el siguiente año escolar.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
30040	1	L 9/21-10/26	6:00 p.m.-7:00 p.m.	\$150

EQUIPO DE SALTO CON CUERDA LEVITATE

| 8 a 14 años

Desarrolle habilidades existentes y mejore su estilo de salto en este grupo intermedio a avanzado de saltadores. Se hará hincapié en el aprendizaje de nuevas habilidades, el acondicionamiento físico, las presentaciones y la competencia. Habrá oportunidades de viajar para asistir a competencias y talleres. Los saltadores deben haber completado con éxito el Equipo de Salto de Cuerda Levitate - Club de Principiantes y haber recibido una invitación para unirse o haber participado previamente en un equipo de salto de cuerda. Para otros casos o excepciones, escriba a levitatejumprope@gmail.com

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
30042	1	L/Mi 8/24-12/16	6:00 p.m.-8:00 p.m.	\$300

Campamentos y clases en los días sin escuela de BVSD

12 y 13 de octubre | No hay clases

CREACIÓN DE PERSONAJES DIBUJO

| 5 a 12 años

¡Atención, futuros dibujantes de cómics! En este interesante taller de diseño de personajes, de dos días de duración, los jóvenes artistas se pondrán en el papel de creadores profesionales de cómics mientras imaginan, dibujan y dan vida a sus propios personajes originales. Los estudiantes aprenderán técnicas de dibujo de cómics, entre las que se incluyen la exageración, las expresiones faciales, las poses de acción, el desarrollo de la personalidad y el estilo de los personajes. Al finalizar el taller, cada estudiante se llevará una colección de diseños originales de personajes y habrá adquirido las habilidades necesarias para seguir creando sus propios mundos de cómics y dibujos animados en casa. ¡Perfecto para niños con mucha imaginación a los que les encantan los dibujos animados, los cómics y crear sus propios personajes!



CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
32180	1	L y Ma 10/12 - 10/13	9:00 a.m.-12:00 p.m.	\$102

11 de noviembre | No hay clases

YOGA, ARTE Y CONCIENCIA PLENA

| 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. El campamento incluirá movimiento, conciencia plena y relajación, con un divertido plan de estudios de yoga creado específicamente para niños. 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	HORA	TARIFA
32107	1	Mi 11/11	9:00 a.m.-12:00 p.m.	\$55

HISTORIAS OCULTAS: SECRETOS DE MUNDOS ANTIGUOS | 5 a 12 años

¡Adéntrese en el pasado y descubra historias que llevan miles de años ocultas! Los niños exploran civilizaciones antiguas como Pompeya y descubren cómo los científicos estudian la historia a través de los fósiles y los objetos conservados. A través de actividades prácticas, los niños recrean la erupción del Vesubio y aprenden cómo los objetos perduran a lo largo del tiempo, lo que nos ayuda a comprender cómo era la vida en la antigüedad. ¡Una jornada divertida y envolvente llena de descubrimientos, creatividad y exploración práctica!



CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
32135	1	Mi 11/11	9:00 a.m.-12:00 p.m.	\$65

**23-24 de noviembre
| Vacaciones de Acción de Gracias**

CÓMO EL GRINCH SE ROBÓ LADRILLOS | 5 a 12 años



¡Deje que sus hijos se sumerjan en la ciudad de Whoville y en la historia del Grinch! Diseñarán máquinas para ayudar al Grinch en su furtiva misión de arruinar la Navidad, construirán la ciudad de Villa Quién y crearán trineos para bajar desde la cima del Monte Crumpit hasta la ciudad de Villa Quién. Los estudiantes explorarán los conceptos STEAM mientras crean construcciones que se utilizarán en competencias amistosas y desafíos contrarreloj. No importa lo que diga el Grinch, ¡lo pasaremos de maravilla! ¡Al final de la clase, los estudiantes se llevarán a casa una de sus creaciones!

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
32145	1	L - Ma 11/23 y 11/24	9:00 a.m.-12:00 p.m.	\$125

Campamentos de vacaciones de invierno

CAMP COZY | 4 a 12 años



¡Disfrute del encanto acogedor del invierno en Camp Cozy! Sumérjase en un mundo de delicias creativas mientras preparamos una avalancha de proyectos repletos de diversión invernal y calidez. Desde crear unos acogedores guantes tridimensionales, un zorro con bufanda y un oso polar con orejeras, las posibilidades son tan infinitas como un paisaje nevado. Con un sinfín de materiales artísticos y la orientación experta de nuestros instructores, se sorprenderá de las obras maestras que podrá crear. Entonces, ¡únase a nosotros junto a la chimenea y aportemos un poco de calidez artística a esta temporada tan fría!

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
32190	1	L - Ma 12/21 y 12/22	9:00 a.m.-12:00 p.m.	\$125

EL MUNDO MÁGICO - INGENIERÍA CON LEGO® | 6 a 11 años



¡Descubra la magia de Harry Potter con LEGO®! Visite el Callejón Diagon, juegue un partido de Quidditch y enfrente a un duelo al malvado Lord Voldemort. Perfeccione sus habilidades mágicas mientras aprende conceptos avanzados del mundo Muggle (STEM).

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	R/NR
32170	1	L - Ma 12/28 y 12/29	9:00 a.m.-12:00 p.m.	\$85



PEDALES Y ENERGÍA: BICICLETA FAMILIAR
TALLER DE MANTENIMIENTO

En colaboración con e-bike de Colorado

Únase a nosotros en un taller práctico y divertido 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 fantásticos premios entre los asistentes!

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
32060	1	J 10/27	5:00 p.m-6:00 p.m.	GRATIS



TALLER DE CASA DE HADAS EN FAMILIA

Todas las edades

Utilice una variedad de materiales para construir su propia casa de hadas que podrá llevarse a casa (o a la Caminata de la casa de hadas en el arboreto en octubre). Este es un evento familiar donde los padres/ cuidadores y los niños trabajarán juntos para hacer sus propias casas fantásticas. El precio es por casa (¡construye una para toda la familia o una por persona!). Los padres/cuidadores deben asistir con los niños. Este no es un evento donde se puede dejar solos a los niños. Se proporcionan bocadillos.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	R / NR
32029	1	L 10/5	6:00 a 7:30 p.m.	\$35/\$44

CAMINATA DE LA
CASA DE
HADAS

¡Súmese a la
magia en el Arboreto
de Louisville!



¡Hay algo mágico en las casas de hadas y queremos traer algo de magia a Louisville! Cree su propia casa de hadas en su hogar, ya sea individualmente, en grupo o en familia, y compártala con la comunidad. Coloque su casa de hadas junto al árbol que elija en el sendero que rodea el arboreto (un árbol por familia o grupo, por favor) del Arboreto de Louisville antes de las 8:00 a.m. del sábado 10 de octubre. Invitaremos a la comunidad a disfrutar de un paseo por el arboreto durante todo el fin de semana para disfrutar de las casas. Por favor recoja su casa de hadas antes del lunes 19 de octubre. Este evento es gratuito, pero inscribáse con anticipación.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	TARIFA
32028	1	S - D 10/10-10/18	GRATIS



10 al 18 de oct.

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)! Disfrute del yoga y el pilates al aire libre en el Heritage Park. Esta clase para distintos niveles combina ejercicios de fortalecimiento del tronco, estiramientos y relajación consciente, con opciones adaptadas a todos los niveles de acondicionamiento físico. En caso de mal tiempo, las clases se impartirán en el interior. Traiga una esterilla de yoga, una toalla de playa, un bloque y una correa. Nos reuniremos en la esquina noreste, a la sombra, de Heritage Park (camine hacia el norte desde el estacionamiento, pasando por los campos de béisbol). Instructora: Amanda Hale

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
20027	2	Ma 8/18-9/22	11:30 a.m.-12:30 p.m.	\$90
30027	1	Ma 10/6-11/17	11:30 a.m.-12:30 p.m.	\$112

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 8 participantes. Instructora: Gena W.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
30028	1	Mi 10/7-10/28	5:30 p.m.-6:15 p.m.	\$32/\$40

CÓMO ALIVIAR EL DOLOR LUMBAR | Mayores de 18 años

La zona lumbar y el tronco son grupos musculares opuestos fuertes e importantes, centrales en el cuerpo. La reducción del dolor lumbar se equilibra con el compromiso de los músculos del tronco. Liberar y relajar los músculos lumbares nos permite acceder a nuestro core. Este taller aporta enfoques terapéuticos a las posturas de yoga para lograr un equilibrio en el estiramiento de la zona lumbar y relajación con conciencia de los músculos del tronco y fortalecimiento suave. Cerraremos la práctica con una liberación profunda de la fascia (tejido conjuntivo) para mejorar la circulación y el flujo linfático hacia los músculos que acabamos de fortalecer y estirar. Accesorios: bloque; Nivel de yoga: principiante; Instructora: Deb B.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
30010	1	L 10/19	5:45 a 7:15 p.m.	\$31/\$39



TALLER DE PULL-UP | Mayores de 18 años

Consiga hacer su primera dominada (pull-up) con el peso corporal. Aprenda las técnicas y las etapas progresivas que le permitirán llegar a realizar su primera dominada completa. Límite 12 participantes. Instructor: Michael B

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
30008	1	S 10/24	10:00 a.m.-12:00 p.m.	\$15/\$18

REUNIÓN INFORMATIVA SOBRE LAS PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA DE ROCKY MTN DEVO

Mayores de 18 años

Acompáñenos las siguientes noches para conocer mejor cómo funcionan las pruebas y los fundamentos científicos del ejercicio físico. Las pruebas de VO2 max y metabólicas de Rocky Mountain Devo le ayudan a conocer su estado físico y a orientar su entrenamiento. Las pruebas se realizarán en el Centro de Recreación y Personas Mayores de Louisville y será necesario inscribirse por separado. Utilice la membresía o pague la tarifa de entrada. Obtenga más información en rockymountaindevo.com o reserve una prueba hoy mismo en rockymountaindevo.com/lrc

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORARIO
30014	1	Mi 9/2	6:00 p.m.-7:00 p.m.
30014	2	Mi 11/4	6:00 p.m.-7:00 p.m.



Únase a nuestras clases híbridas de fitness en Zoom: ¡Entrene en cualquier momento y en cualquier 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 inscribese 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. Fortálézcase. ¡Empiece hoy mismo!**

ENTRENAMIENTO PARA LA DENSIDAD ÓSEA PARA MUJERES NIVEL 1 | Mayores de 18 años

¿Quiere añadir el entrenamiento de fuerza a su rutina? Únase a AJ para aprender a preparar las máquinas, trabajar con pesas libres y ejercicios con el peso corporal. Podrá reconocer la forma correcta de utilizar las diferentes herramientas para tener un programa de ejercicios exitoso. A través del entrenamiento de fuerza, esta clase se centra en la mejora de la densidad ósea. Dos sesiones por semana es una excelente opción para aprender juntos y progresar en su rutina de ejercicios durante toda la sesión. Mínimo de 4 participantes para ofrecer el programa. Instructor: AJ

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
30037	1	Mi/V 9/9-11/20	2:30 a 3:30 p.m.	\$264/\$330

NEW ENTRENAMIENTO PARA LA DENSIDAD ÓSEA PARA MUJERES, NIVEL 2 | Mayores de 18 años

La clase de nivel 2 está dirigida a aquellas personas que ya hayan asistido a ella anteriormente o que hayan practicado entrenamiento de fuerza y deseen avanzar en su rutina de ejercicios. Súmese a Michael para aprender a preparar las máquinas, trabajar con pesas libres y ejercicios con el peso corporal. Podrá reconocer la forma correcta de utilizar las diferentes herramientas para tener un programa de ejercicios exitoso. A través del entrenamiento de fuerza, esta clase se centra en la mejora de la densidad ósea. Dos sesiones por semana es una excelente opción para aprender juntos y progresar en su rutina de ejercicios durante toda la sesión. Requisitos previos: Bone Health Nivel 1 o seis meses de Body Pump. Mínimo de 4 participantes para ofrecer el programa. Instructor: Michael B.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
30037	2	Mi/V 9/9-11/20	1:30 a 2:30 p.m.	\$264/\$330

NEW SUELO PÉLVICO 101: MÁS ALLÁ DE LOS EJERCICIOS DE KEGEL

El suelo pélvico es uno de los grupos musculares más importantes y, sin embargo, menos comprendidos, del cuerpo humano. Influye en todo, desde la fuerza del tronco y la postura hasta el control de la vejiga y la salud sexual. Tanto si desea tratar síntomas concretos, recuperarse tras el parto o, simplemente, comprender mejor su cuerpo, esta serie de talleres le ofrece un espacio seguro, acogedor y basado en evidencias para aprender. Está dirigido tanto a mujeres como a hombres, ¡ya que todo el mundo tiene suelo pélvico! A través de una combinación de lecciones de anatomía fáciles de entender, ejercicios de respiración guiados y ejercicios prácticos de movimiento, pasará de sentir que la salud de su núcleo profundo es un misterio a dominarla por completo. Instructora: Judi

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
30012	1	S 10/3 y 10/10	11:00 a.m. a 12:30 p.m.	\$31/\$39

NEW SALUD CEREBRAL: SU CAMINO HACIA LA LONGEVIDAD

Cuidar la salud cerebral es una de las inversiones más valiosas que puede realizar de cara a su futuro. Las investigaciones indican que entre el 60 y 90% del deterioro cognitivo y del riesgo

de demencia podrían verse influidos por factores relacionados con el estilo de vida, como la alimentación, la actividad física, el sueño, el control del estrés y las relaciones sociales. La buena noticia es que nuestras decisiones diarias pueden influir de manera significativa en la salud cerebral, la vitalidad cognitiva y la calidad de vida a medida que envejecemos. Únase a Carra Richling, dietista titulada y especialista en medicina del estilo de vida, en una interesante clase sobre la estrecha relación que existe entre el estilo de vida y la salud cerebral. Descubra cómo la alimentación, la actividad física, el sueño y el control del estrés pueden ayudar a reducir los principales factores que provocan el deterioro cognitivo. Carra fue coautora de un estudio de referencia que demostró que los cambios intensivos en el estilo de vida pueden mejorar las funciones cognitivas en personas con deterioro cognitivo leve y en las primeras fases de la enfermedad de Alzheimer. Salga de aquí con las herramientas prácticas y las estrategias basadas en evidencias necesarias para mantener un cerebro más sano a cualquier edad. Instructora: Carra

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
30009	1	S 9/19	10:00 a.m.-11:00 a.m.	\$25

NEW COCINA BASADA EN INGREDIENTES VEGETALES PARA LA SALUD Y LONGEVIDAD

Únase a Carra Richling, dietista titulada y especialista en medicina del estilo de vida, en una clase de cocina interactiva que hace que la alimentación saludable sea sencilla, deliciosa y sostenible. Descubra cómo transformar ingredientes vegetales saludables en platos sabrosos y nutritivos, fáciles de preparar y de disfrutar. Aprenda técnicas prácticas de cocina al mismo tiempo que descubre cómo una alimentación basada en vegetales puede favorecer la salud cardíaca y metabólica, la función cerebral, la vitalidad y una longevidad saludable. Llévase recetas sencillas, seguridad en la cocina y estrategias basadas en evidencias para incorporar más comidas a base de plantas a su vida cotidiana. Instructora: Carra

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
30009	2	S 9/26	12:30 a 1:30 p.m.	\$45

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! La tarifa por clase individual es POS 0520. Instructor: AJ

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
30034	1	V 9/25-10/30	5:30 p.m.-6:30 p.m.	Tarifa por clase individual: \$18 por clase
30034	2	V 11/6-11/20	5:30 p.m.-6:30 p.m.	Tarifa por clase individual: \$18 por clase
30034	3	V 12/4-12/18	5:30 p.m.-6:30 p.m.	Tarifa por clase individual: \$18 por clase

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	HORA	TARIFA
30018	1	J 9/17	6:30-7:30pm	\$15/\$19
30018	2	J 10/15	6:30-7:30pm	\$15/\$19
30018	3	J 11/12	6:30-7:30pm	\$15/\$19
30018	4	J 12/10	6:30-7:30pm	\$15/\$19

ENTRENAMIENTO DE FUERZA PARA CORREDORES

Mayores de 18 años

Fortalézcase fuera de temporada y ayude a prevenir lesiones fortaleciendo el abdomen, la cintura y la cadera y la parte superior del cuerpo. Trabajaremos en desarrollar una base sólida utilizando ejercicios de peso corporal, pliometría, equilibrio y ejercicios de movimiento. Instructora Leslie

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
30036	1	Ma/J 11/3-12/17	5:30 p.m.- 6:30 p.m.	\$110- 2 veces por semana
30036	2	Ma/J 11/3-12/17	5:30 p.m.- 6:30 p.m.	\$55 1 vez por semana

DEL ESTRÉS AL ZEN:
UN VIAJE A LA ATENCIÓN PLENA

Creada por Jill M. Sommers, autora de From Stressed to Zen, esta serie de cuatro partes está dirigida a cualquier persona cuyo sistema nervioso esté cansado de fingir que todo va bien. A través de ejercicios de respiración relajantes, sencillas técnicas de atención plena y consejos prácticos del tipo “en lugar de eso, pruebe esto”, aprenderá a silenciar el ruido interior, a reconectar consigo mismo y a volver a sentir la vida. Mínimo 4 participantes. Instructora: Jill S

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
30044	1	Mi 10/28-11/18	5:00 a 6:15 p.m.	\$51/\$64

OTOÑO 2026

RETOS
FITNESS



SEPTIEMBRE: SIN AZÚCAR

¡Lo retamos a que reduzca o elimine por completo todas las fuentes de azúcar añadido durante 30 días! Le ofrecemos un registro para llevar un control del consumo de azúcar, folletos y programas para discutir sobre el azúcar en los alimentos y lo que el azúcar le hace a su cuerpo.

OCTUBRE: RETO LEAVES OF PROGRESS

El reto Leaves of Progress es un divertido reto de bienestar otoñal en el que cada elección saludable gana una “hoja”. Los participantes añaden hojas de papel a un árbol en el tablero de boletines u hojas virtuales a un registro compartido. Para finales de octubre, el objetivo es crear un árbol lleno de hojas de colores que representen el progreso de todos.

NOVIEMBRE: MILLAS DE GRATITUD

El reto Millas de gratitud de noviembre combina el ejercicio físico con la gratitud diaria, animando a los participantes a mantenerse activos mientras reflexionan cada día sobre algo por lo que se sienten agradecidos.

EL AJETREO DE LAS FIESTAS DE DICIEMBRE

Manténgase activo durante la ajetreada temporada navideña centrándose en la constancia más que en la perfección. Complete el reto diario o fíjese como objetivo entre 20 y 25 días de actividad durante el mes de diciembre.

Charlas de nutrición

PREGUNTE AL NUTRICIONISTA

Usted lo pidió. ¡Nosotros respondimos! Participe en nuestra clase interactiva “Pregunte al nutricionista” para obtener respuestas basadas en evidencias a sus dudas sobre alimentación y bienestar. La nutricionista certificada Diana Walley le ayudará a aclarar sus dudas sobre las tendencias de la alimentación saludable, actividad física y longevidad en un ambiente acogedor y en grupo. Venga con ganas de aprender y de compartir sus experiencias. Instructora: Diana

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
30013	1	Mi 9/9	11:00 a.m. a 12:00 p.m.	\$15/\$18

PROTOCOLOS PRÁCTICOS BASADOS EN LA CIENCIA PARA LA LONGEVIDAD

Descubra hábitos prácticos y basados en datos para prolongar su esperanza de vida saludable en nuestra próxima charla comunitaria, “Protocolos prácticos y con base científica para la longevidad”. Diana Walley, nutricionista certificada y entrenadora personal titulada, le ofrecerá un plan de acción realista diseñado para optimizar su bienestar general desde hoy mismo, a la vez que maximiza su salud a largo plazo. Prepárese para conocer los últimos avances en investigación sobre nutrición, ejercicio físico y la arquitectura del sueño, con el fin de disfrutar de una vida llena de vitalidad. Instructora: Diana

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
30013	2	Mi 10/14	11:00 a.m. a 12:00 p.m.	\$15/\$18

DESENMASCARAR LAS TENDENCIAS EN SALUD Y BIENESTAR

¿Le confunde el revuelo de los medios y el ruido publicitario en torno a la nutrición y el fitness? ¡Nuestro próximo curso de nutrición se desarrolló pensado para usted! Podrá distinguir la realidad de la ficción en lo que respecta a las dietas populares, los suplementos y las tendencias en el ámbito del fitness. Diana Walley, nutricionista certificada y entrenadora personal titulada, le revelará algunos “trucos” populares para la salud que le ayudarán a dar prioridad a unos cambios sostenibles en su estilo de vida, a la vez que le permitirán ahorrar tiempo y dinero. Instructora: Diana

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
30013	3	Mi 11/11	11:00 a.m. a 12:00 p.m.	\$15/\$18



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 a partir 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		
30011	1	\$300
Sesión individual de 50 minutos		
30011	2	\$135
Sesión individual de 30 minutos (solo seguimiento)		
30011	3	\$70

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.

Pilates



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

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

El Pilates Reformer ofrece una resistencia dinámica y de bajo impacto mediante un sistema de resortes, poleas y correas largas, lo que permite fortalecer el tronco, estirar los músculos y mejorar la flexibilidad general. Esta clase, apta para todos los niveles, le ayudará a encontrar el equilibrio en todo su cuerpo y es un complemento ideal para su rutina habitual de entrenamiento. La clase se centrará en aumentar su fuerza en el tronco, su flexibilidad y su equilibrio, así como en mejorar su postura. Además, gracias al reducido tamaño de las clases, cada estudiante disfrutará de una atención personalizada que le permitirá centrarse en la forma y la técnica adecuadas, además de ayudarlo a alcanzar sus objetivos específicos de movimiento. Máximo 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.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
30021	1	J 9/3-9/24	8:30 a.m.-9:30 a.m.	\$148
30021	2	J 10/1-10/22	8:30 a.m.-9:30 a.m.	\$148
30021	3	J 11/5-11/19	8:30 a.m.-9:30 a.m.	\$111
30021	4	J 12/3-12/17	8:30 a.m.-9:30 a.m.	\$111
30019	1	Ma 9/8-9/29	1:00 p.m.-2:00 p.m.	\$148
30019	2	Ma 10/6-10/27	1:00 p.m.-2:00 p.m.	\$148
30019	3	Ma 11/3-11/24	1:00 p.m.-2:00 p.m.	\$148
30019	4	Ma 12/1-12/22	1:00 p.m.-2:00 p.m.	\$148

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

Jueves a las 10:15 a.m.
Octubre a diciembre



Fitness infantil

CLASE DE PUMP PASS | 11 a 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	\$143/\$179	\$114/\$143 por persona

ENTRENAMIENTO CON PESAS LIBRES PARA ADOLESCENTES | 14 a 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	\$143/\$179	\$114/\$143 por persona

YOGA EN COLCHONETA ACUÁTICA PARA NIÑOS | 9-13 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 8 participantes. Instructora: Gena W.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
30026	1	Mi 9/9-9/30	5:30 p.m.-6:15 p.m.	\$32/\$40
30026	2	Mi 11/4-11/18	5:30 p.m.-6:15 p.m.	\$24/\$32



INMERSIÓN EN FRÍO | Mayores de 18 años

El programa de inmersión en agua fría de LVRSC 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
Retire la tapa por completo antes de usar y vuelva a colocarla al terminar.

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



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.

MEJORAR
movimiento, movilidad
y fuerza

REDUCIR
el dolor

PREVENIR
una lesión

RECUPERARSE
de uso excesivo,
una operación o lesión

HORARIOS EN EL CENTRO

Viernes
9 AM - 12:30 PM

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
+60 años

El horario de las
citas variará.
Póngase en contacto
con Erica para consultar
la disponibilidad.

\$45
1/2 hora

\$40
1/2 hora
+60 años

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

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	\$55/\$80	\$42/\$53 por persona
3 sesiones	\$155/\$194	\$123/\$154 por persona
5 sesiones	\$250/\$313	\$193/\$241 por persona
10 sesiones	\$488/\$610	\$377/\$471 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:
 - o Programas de fuerza
 - o Programas de acondicionamiento
 - o Salud ósea- Osteoporosis y osteopenia
 - o Cuidados preoperatorios y postoperatorios para rodillas y caderas

A.J.S.

Correo electrónico: ajspencer0230@gmail.com

- Peso libre y entrenamiento funcional enfocado
- Planes que promueven la coherencia y los resultados
- Especialización en fuerza 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:
 - o Ayudar a los adultos a realizar cambios manejables que repercutan en su salud general
 - o Fuerza muscular, hipertrofia y recuperación de lesiones
 - o 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.

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.

InBody

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.	\$27/\$34
Evaluaciones de fitness (POS 0505)	Incluye análisis InBody, mediciones de circunferencias, ritmo cardíaco y presión arterial, prueba cardiovascular (prueba de caminar o de escalones), prueba de flexiones, prueba de sentadillas, prueba de abdominales, flexibilidad de los isquiotibiales (prueba de sentarse y estirarse) y flexibilidad de los hombros.	\$47/\$59

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 por la ACE | Instructora de fitness en grupo de la ACE. Capacitación en fisiología integrativa y en 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 FITNESS PARA PRINCIPIANTES

La prueba de aptitud física para personas mayores de la Ciudad de Louisville se basa en el programa LifeSpan Wellness de la Universidad de Fullerton, elaborado 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 Healtways 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 rascarse 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	\$14 con su membresía Silver Sneakers, pase Renew \$17

Aeróbicos acuáticos

DÍA	HORA	TIPO	INSTRUCTOR	LUGAR
Lun.	9:00 a.m.-10:00 a.m.	AquaFit Combo	Margie	Piscina con programas
	12:00 a 1:00 p.m.	Deep Aerobics	Mary	Piscina con programas
Mar.	8:00 a.m.-8:45 a.m.	RiverFit	Mary	Río artificial
	9:00-10:00 a.m.	Aerobics profundo	Mary	Piscina con programas
	10:30 a.m.-11:30 a.m.	Running H2O	Nancy	Piscina con programas
	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
	5:30 p.m.-6:15 p.m.	Yoga en colchoneta acuática para adultos \$	Gena	Piscina con programas
	6:30 a 7:30 p.m.	Deep Aerobics	Hawk	Piscina con programas
Jue.	8:00 a 8:45 a.m.	RiverFit	Mary	Río artificial
	9:00-10:00 a.m.	Aerobics profundo	Mary	Piscina con programas
	10:30 a.m.-11:30 a.m.	Running H2O	Nancy	Piscina con programas
	12:15 a 1:00 p.m.	Aqua Zumba	Laura	Piscina con programas
Vier	9:00-10:00 a.m.	H.I.I.T. AquaFit	Anastasia	Piscina por carriles
	10:15 a 11:15 a.m.	AquaFit Combo	Hawk	Piscina con programas
	12:00 a 1:00 p.m.	Aeróbics en agua profunda	Margie	Piscina con programas

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.

Aeróbicos en agua profunda Esta clase está diseñada para ser de bajo impacto y mejorar la salud cardiovascular, la fuerza muscular, el tronco y la flexibilidad.

Running H2O 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. ¡Lo único que necesita es su traje de baño y una botella de agua! Utilice su membresía o pague la tarifa diaria...

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 por la naturaleza y la historia

Aventúrese a retroceder más de 120 años en esta divertida caminata de tres millas con la naturalista Suzanne Michot. Venga y descubra cómo se entrelazan las historias de Chautauqua y los Espacios Abiertos y Parques de Montaña (OSMP) de Boulder. Su guía interpretará la historia, la flora, la fauna y la geología que nos rodean e inspiran a lo largo del sendero. Subiremos 700 pies aproximadamente. Use botas o calzado resistente y lleve agua, bocadillos y ropa de lluvia. Punto de reunión en Chautauqua Dining Hall, 900 Baseline Road, en Boulder. No se admiten animales. Fecha alternativa en caso de lluvia: miércoles 9 de septiembre. Instructora: Suzanne Michot

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
30016	1	Mi 9/2	5:30 p.m.-7:30 p.m.	\$20/\$25

PROGRAMA DE SENDERISMO | Mayores de 18 años

Camine y dibuje bajo los Flatirons

Vea la tierra con nuevos ojos mientras camina y dibuja en los senderos de los Parques de Montaña de Espacios Abiertos de la Ciudad de Boulder (Open Space Mountain Parks, OSMP) ¡con vistas a los famosos Flatirons! Explore una variedad de medios y técnicas de dibujo y emplee los elementos visuales básicos del arte: línea, forma, espacio, luz, color y textura. La naturalista Suzanne Michot guiará a los participantes por los senderos mientras interpreta aspectos del mundo natural que nos rodean y nos sirven de inspiración. Hablará sobre algunos aspectos de la flora, fauna, geología e historia de la zona. Lisa Michot, artista y maestra, impartirá clases de dibujo. No es necesario tener experiencia en dibujo. Los participantes deberán traer su propio material, como un cuaderno de bocetos o papel de dibujo suelto, lápices de dibujo, lápices de color y borrador. Punto de reunión en Chautauqua Dining Hall, 900 Baseline Road, en Boulder. Use botas y lleve agua, ropa de lluvia y un bocadillo. Fecha alternativa en caso de lluvia: domingo 20 de septiembre. Instructoras: Suzanne Michot y Lisa Michot

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
30016	2	S 9/19	1:00 p.m.-4:00 p.m.	\$20/\$25

PROGRAMA DE SENDERISMO | Mayores de 18 años

Caminata histórica en Sanitas

Únase a la naturalista Suzanne Michot en una caminata para descubrir la asombrosa geología, las peculiares formaciones rocosas y la fauna del Monte Sanitas. A lo largo de sus tres millas rocosas ascenderá unos 500 pies y conocerá parte de la historia y la geología de uno de los parques más interesantes de Boulder. ¡Venga y descubra cómo el Monte Sanitas obtuvo su nombre! Lleve calzado o botas resistentes para senderismo, agua y ropa de lluvia. Nos reuniremos en el inicio del sendero Centennial Trail, en Mapleton, justo al oeste de 4th St. en Boulder, en el lado sur de la calle. El inicio de este sendero se encuentra justo enfrente del refugio desde donde comienza el sendero de Sanitas Valley. Fecha alternativa en caso de lluvia: domingo 10/11. Instructora: Suzanne Michot.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
30016	3	S 10/10	1:00 a 3:00 p.m.	\$20/\$25

PROGRAMA DE SENDERISMO | Mayores de 18 años

Senderismo en Woods Quarry

¡Empiece bien el fin de semana con una divertida caminata en 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 la interesante flora y fauna 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. Fecha alternativa en caso de lluvia: domingo 8 de noviembre. Instructora: Suzanne M

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
30016	4	S 11/7	1:00 a 3:15 p.m.	\$20/\$25

Campaña de donación de sangre 2 de octubre y 4 de diciembre

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

HAGA UNA CITA

vitalant

Interés general

GUIARRA ACÚSTICA PRINCIPIANTE PARA ADULTOS
Guitarra para adultos con ganas de aprender acordes básicos, rasgueo y melodías sencillas. Debe llevar su propia guitarra. Instructor: Alex Thoele.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
37005	1	Ma 9/8-9/29	6:15 a 7:00 p.m.	\$120
37005	2	Ma 10/6-10/27	6:15 a 7:00 p.m.	\$120
37005	3	Ma 11/3-11/17	6:15 a 7:00 p.m.	\$120
37005	4	Ma 12/1-12/15	6:15 a 7:00 p.m.	\$120
37008	1	Mi 9/9-9/30	6:15 a 7:00 p.m.	\$120
37008	2	Mi 10/7-10/28	6:15 a 7:00 p.m.	\$120
37008	3	Mi 11/4-11/18	6:15 a 7:00 p.m.	\$120
37008	4	Mi 12/2-12/16	6:15 a 7:00 p.m.	\$120

Todas las sesiones constan de solo 3 clases; consulte las fechas en el recibo.

GUIARRA ACÚSTICA PARA ADULTOS DE NIVEL INTERMEDIO
Guitarra para adultos que quieran fortalecer su habilidad en la guitarra en un entorno grupal. Aprenda a tocar canciones con otros entusiastas de la guitarra. Debe traer su propia guitarra. Instructor: Alex Thoele.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
37006	1	Ma 9/8-9/29	7:15 a 8:00 p.m.	\$120
37006	2	Ma 10/6-10/27	7:15 a 8:00 p.m.	\$120
37006	3	Ma 11/3-11/17	7:15 a 8:00 p.m.	\$120
37006	4	Ma 12/1-12/15	7:15 a 8:00 p.m.	\$120
37009	1	Mi 9/9-9/30	7:15 a 8:00 p.m.	\$120
37009	2	Mi 10/7-10/28	7:15 a 8:00 p.m.	\$120
37009	3	Mi 11/4-11/18	7:15 a 8:00 p.m.	\$120
37009	4	Mi 12/2-12/16	7:15 a 8:00 p.m.	\$120

Todas las sesiones constan de solo 3 clases; consulte las fechas en el recibo.

HABLEMOS ITALIANO PARA PRINCIPIANTES
¡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	HORA	TARIFA
38120	1	S 9/5-1/2	2:00 a 3:00 p.m.	\$510

HABLEMOS ITALIANO NIVEL 2
Los estudiantes del nivel 2 para principiantes ampliarán los conocimientos básicos adquiridos en el nivel 1 y seguirán centrándose en la comunicación práctica, la comprensión cultural y la seguridad a la hora de conversar, todo ello en un entorno atractivo y divertido.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
38121	1	L 8/31-12/28*	3:30 a 4:30 p.m.	\$481

*No hay clase el 7 de septiembre

ESPAÑOL PARA PRINCIPIANTES: PRONUNCIACIÓN, GRAMÁTICA BÁSICA, VERBOS REGULARES
Esta clase es una introducción al aprendizaje del español. Es ideal para principiantes o para quienes deseen repasar los fundamentos. Practicaremos la pronunciación correcta, las reglas gramaticales básicas del español, los verbos regulares en presente y algunos verbos irregulares de uso frecuente. Se darán tareas entre clase y clase para ampliar los estudios lingüísticos de los estudiantes. Instructora: Rosalie Olson.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
38112	1	Mi 9/9-11/18	2:20 a 3:05 p.m.	\$200

Libro obligatorio: Easy Spanish Step-By-Step, 1st edition de Barbara Bregstein.
*No hay clase el 11 de noviembre

CONVERSACIÓN EN ESPAÑOL: REPASO Y PRÁCTICA DE LOS CONCEPTOS BÁSICOS
En esta clase de conversación en español, se invita a los estudiantes de todos los niveles a repasar y practicar conceptos básicos a través de la conversación. Cada semana se centrará en un tema diferente. Este curso resulta muy adecuado como complemento de ESPAÑOL PARA PRINCIPIANTES: PRONUNCIACIÓN, GRAMÁTICA BÁSICA, VERBOS REGULARES, o bien puede cursarse de forma independiente. Se asignarán tareas opcionales para ayudar a los estudiantes a repasar y practicar antes de cada clase. Instructora: Rosalie Olson.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
38113	1	Mi 9/23, 10/7, 10/21, 11/04, 11/18	1:30-2:15 p.m.	\$100

Libro opcional para esta clase:
Easy Spanish Step-By-Step, 1st edition de Barbara Bregstein.

INTRODUCCIÓN A LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL
La inteligencia artificial está en todas partes —en su teléfono, en su bandeja de entrada y en las noticias—, pero a la mayoría de nosotros nunca se nos ha explicado con claridad en qué consiste realmente. Este curso ofrece una introducción en un lenguaje sencillo: qué es la IA, cómo funciona y cómo obtener resultados útiles con herramientas como ChatGPT y Claude. También analizaremos la inteligencia artificial que probablemente ya esté utilizando sin darse cuenta. Incluso crearemos una aplicación funcional desde cero utilizando herramientas de inteligencia artificial. No se requieren conocimientos técnicos. Venga dispuesto a hacer preguntas y a probar cosas nuevas. Instructor: David Youngghans.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
38134	1	J 9/24	6:00 p.m.-8:00 p.m.	\$40
38134	2	Mi 10/28	6:00 p.m.-8:00 p.m.	\$40

LA PLANIFICACIÓN SUCESORIA, DE FORMA SENCILLA
En una única sesión, muy sencilla, podrá redactar un testamento, un poder notarial financiero y unas instrucciones médicas combinadas (que incluyen un testamento vital, un poder notarial médico y la donación de órganos), todo ello con la ayuda del Rocky Mountain Legal Center y del abogado colegiado en Colorado Mike Anderson. El precio incluye todos los materiales, la certificación notarial, la revisión individual y tiempo suficiente para el debate y las preguntas. Es necesario inscribirse previamente. La tarifa es por persona. Las parejas deben inscribirse por separado.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
38212	1	L 9/14	1:00 a 3:30 p.m.	\$130
38212	2	L 11/9	1:00 a 3:30 p.m.	\$130

CREAR Y CONECTARSE

Un taller divertido e inspirador de tres horas de duración que ofrece un recorrido experiencial por el mundo del diario visual: la creación creativa y guiada de imágenes como herramienta para conectar con uno mismo. A través de un proceso creativo juguetón, espontáneo y liberador, creamos un espacio para la autoexpresión, descubrimos nuestras fortalezas internas y obtenemos perspectivas significativas, todo ello en un ambiente cálido y acogedor. Esta es una invitación abierta a experimentar, dejarse llevar y disfrutar del proceso creativo. Cada taller es una experiencia única e irrepetible, y le invitamos a participar en una o varias sesiones. El taller lo imparte Sivan, una terapeuta artística titulada con amplia experiencia en la orientación de procesos creativos para la autoexploración y el crecimiento personal a través del arte. Tarifa de materiales de 15 dólares, a pagar a la instructora en la clase.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
38122	1	J 9/24	9:00 a.m.-12:00 p.m.	\$100
38122	2	Ma 11/17	9:00 a.m.-12:00 p.m.	\$100
38122	3	J 12/3	4:30-7:30pm	\$100

PUZZLEPALOOZA

¡Venga a jugar otro Puzzlepalooza! Equipos de dos a cuatro personas compiten por terminar un rompecabezas de 500 piezas en el menor tiempo posible. Se proporcionará el rompecabezas que elijamos. Solo es necesario que se inscriba un miembro del equipo; esta persona será el contacto principal de su equipo. Y, ¡podrá llevarse su rompecabezas a casa! Se proporcionan bocadillos. ¡NUEVO! Traiga un rompecabezas para el intercambio de rompecabezas.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
38044	1	D 12/27	2:00-4:00 p.m.	\$25/\$31

Masaje del Alma

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

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

TERAPIA DE MASAJE

con Erica Yoder Chapman



\$95

1 hora

\$75

1 hora
+60 años

El horario de las citas variará.

Póngase en contacto con Erica para consultar la disponibilidad.

\$45

1/2 hora

\$40

1/2 hora
+60 años

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



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
- Alquileres de armarios de préstamo **GRATIS**

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.

MAYORES DE 60



Información de inscripción



La inscripción al programa empieza el:

Residentes: a las 10:00 a.m. del miércoles 12 de agosto

No residentes: a las 10:00 a.m. del viernes 14 de agosto



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** Programas y eventos especiales
- 52** Brooks Café
- 53** Clases y seminarios
- 56** Salud y Bienestar
- 57** Fitness
- 58** Programas del Condado
- 58** Recursos

¿Tiene ideas para una salida de paseo o programa?

Reunión del Comité de programas

Jueves 10 de sept. a las 2:00 p.m.

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



Adultos mayores

Un comentario sobre la etiqueta para las salidas:

- Favor de ser puntuales. Esté aquí 15 minutos antes del horario programado de salida.
- Le pedimos que sea considerado con aquellas personas con alguna limitación que puedan necesitar el asiento delantero o uno junto a la ventana.
- Respete a los encargados del paseo. Están capacitados por el personal para encargarse de su viaje y son voluntarios.
- ¡Dé la bienvenida a los nuevos miembros y conviértase en embajador de Louisville Senior Services!
- **Disfrute del trayecto y deje que el conductor y el guía se encarguen de la conducción.** Sea flexible. Algunas veces las cosas no salen como se planificaron: congestionamiento de tránsito, el clima, comida insatisfactoria... esperamos que estas cosas no arruinen su paseo. ¡Aproveche el tiempo al máximo!
- La propina para el conductor no está incluida en el precio. 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 intentamos que nos cobren por separado en los restaurantes, a veces no es posible. **Es una buena idea llevar dinero en efectivo para los viajes que incluyen paradas en restaurantes.**
- **POLÍTICA ACTUALIZADA DE INSCRIPCIÓN EN LISTA DE ESPERA, con efecto a partir del 1 de septiembre de 2026**
Si queda un lugar disponible, se le notificará por correo electrónico y se le ofrecerá la posibilidad de inscribirse. Tendrá 48 horas desde el momento en que se envíe el correo electrónico para aceptar el lugar disponible. Si no acepta el lugar en un plazo de 48 horas, se cancelará su inscripción en la lista de espera y el lugar se ofrecerá a la siguiente persona de la lista.

TICKET = 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

Si tiene alguna pregunta sobre la accesibilidad, póngase en contacto con el personal de los servicios para personas mayores antes de inscribirse. No todos los lugares son accesibles. Todos los horarios de regreso son aproximados. Además, es posible que algunos lugares no dispongan aún de todas las reservas o de boletos a la venta en el momento en que elaboramos los programas, por lo que les comunicaremos cualquier cambio que ocurra.

Viajes

MUSEO DE LOUISVILLE



¡El Museo Histórico de Louisville cumple 40 años! Acompáñenos en una tarde de bingo de cumpleaños y celebración, en la que recordaremos el año 1986 y todas las décadas transcurridas desde entonces. Nos reuniremos en el museo, 1001 Main St.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	R/NR
38010	1	S 9/5	1:00 a 3:00 p.m.	Gratis

RECORRIDO A PIE:



ÁRBOLES HISTÓRICOS DE LOUISVILLE

Acompañe a Chris Lichty, Guardabosques de la Ciudad, en una visita guiada por los árboles históricos y emblemáticos de Louisville. Se trata de un evento presencial gratuito, pero es necesario inscribirse. Nos reuniremos en el museo, 1001 Main St. Para inscribirse, visite www.louisvilleco.gov/exploring-louisville/historical-museum

DÍA/FECHA	HORA	R/NR
S 9/12	10:00 a.m.	Gratis



DESAYUNO Y BICICLETAS ELÉCTRICAS, LOUISVILLE



¿Tiene curiosidad por el ciclismo o le interesa probar una bicicleta nueva? Descubra el mundo de las bicicletas eléctricas con una demostración práctica y un recorrido guiado en eBikes of Colorado. Le mostraremos diferentes modelos de bicicletas eléctricas, le daremos la oportunidad de probarlas en nuestro estacionamiento y, a continuación, saldremos a dar un divertido paseo en grupo por el sendero de Coal Creek. Es ideal para cualquier persona que sienta curiosidad por las bicicletas eléctricas o que desee probarlas por sí misma. Es necesario tener experiencia en ciclismo. Antes, disfrutaremos del desayuno en Bob's Diner. Precio de platos fuertes: entre \$10 y \$15; el desayuno no está incluido en el precio del paseo. Nos reuniremos en Bob's Diner: 820 Main St; después iremos a eBikes of Colorado caminando o en automóvil: 544 Front St.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	R/NR
38011	1	L 9/14	8:30 a.m. a 12:30 p.m.	\$3/\$4



DINOSAUR RIDGE, MORRISON



Dinosaur Ridge es un Monumento Natural Nacional que cuenta con huellas auténticas de dinosaurios, fósiles y una geología impresionante. Disfrute de una visita guiada con paradas para observar de cerca las huellas de dinosaurios, seguida de un almuerzo para llevar cerca del Centro de Visitantes y tiempo para explorar sus exposiciones. El almuerzo incluye un sándwich, papitas y una galleta.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	R/NR
38012	1	J 9/17	9:00 a.m. a 1:30 p.m.	Precio regular \$39/\$49
38012	2	J 9/17	9:00 a.m. a 1:30 p.m.	Vegetariano \$39/\$49
38012	3	J 9/17	9:00 a.m. a 1:30 p.m.	Bajo en gluten \$39/\$49



BÉISBOL CLÁSICO, LOUISVILLE



Retroceda en el tiempo en un partido de béisbol clásico en el que se utilizan uniformes, equipamiento y reglas históricos. Lleve a toda la familia para disfrutar de camisetas gratuitas (hasta agotar existencias), Cracker Jack, personajes históricos y la oportunidad de tomarse fotos. Hay asientos en las gradas disponibles, o bien puede traer una silla de jardín. Nos reuniremos en Miner's Field, 1212 South St.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	R/NR
38013	1	S 9/19	11 a.m.	Gratis

COLLECTION, BOULDER



La Shelby American Collection es un museo sin fines de lucro dedicado a preservar el legado de la leyenda del automovilismo Carroll Shelby y del equipo de carreras Shelby American. La colección incluye ejemplares excepcionales de Shelby Cobra, GT40 y Shelby Mustang, así como objetos relacionados con el mundo de las carreras y piezas históricas que rinden homenaje a la época dorada del automovilismo estadounidense de la década de 1960. Haremos una parada para almorzar en Avery Brewing. Precios de platos fuertes: \$12-\$24. El almuerzo no está incluido en el precio del paseo.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	R/NR
38014	1	S 9/26	9:45 a.m. a 2:15 p.m.	\$28/\$35

LES MISÉRABLES EN EL CANDLELIGHT



Les Misérables es un conmovedor musical ambientado en la Francia del siglo XIX que trata sobre la justicia, la redención y la esperanza. La historia narra las andanzas de Jean Valjean, un antiguo preso que busca una nueva vida mientras es perseguido por el inspector Javert, y que cuida de Cosette en medio de la pobreza y la agitación política. El precio incluye el transporte, el espectáculo y un plato principal, con impuestos incluidos.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	R/NR
38015	1	J 10/1	4:45 a 11:00 p.m.	\$141/\$176

RESIDENCIA DEL GOBERNADOR
VISITA GUIADA Y ALMUERZO



Los participantes recorrerán la Residencia del Gobernador, situada en la Mansión Boettcher, conocerán la historia y el sistema de gobierno de Colorado y podrán admirar la arquitectura histórica de la mansión, sus obras de arte y sus elegantes estancias. Esta visita educativa le brindará una oportunidad única de conocer uno de los lugares más emblemáticos de Colorado. Tras nuestra visita, almorzaremos en el 5280 Burger Bar, donde los precios de los platos principales oscilan entre \$12 Y \$29.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	R/NR
38026	1	S 10/3	10:15 a.m. a 3:30 p.m.	\$23/\$29

LULU'S BBQ, LOUISVILLE

Lulu's BBQ es un local de BBQ de ambiente informal, conocido por su pechuga de ternera ahumada a fuego lento, sus costillas, su cerdo desmenuzado y sus guarniciones caseras. Qué rico. La cena no está incluida en el precio del paseo. Llegaremos a tiempo para disfrutar de la Happy Hour. Precio de platos fuertes: \$16-\$35. Nos reuniremos en el restaurante, 701 Main Street.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	R/NR
38017	1	L 10/12	4:30 p.m.-6:30 p.m.	\$3/\$4



CASINO AMERISTAR, BLACK HAWK ⓘ
¡Disfrute de la emoción del AmeriStar Casino 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 el Fireside Kitchen.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/Fecha	HORA	R/NR
38018	1	Ma 10/27	9:00 a.m.-4:00 p.m.	\$27/\$34



AMIGOS DEL JAZZ DE BOULDER ⓘ
La sesión de Boulder Friends of Jazz es una reunión de jazz relajado en vivo centrado en el tradicional Dixieland y swing. Le espera una música alegre, con gran protagonismo de instrumentos de viento y música fuerte del clarinete, improvisación, baile informal y un ambiente acogedor y comunitario en el que tanto los músicos locales como los visitantes puedan unirse y tocar. No se parece tanto a un concierto pulido como a una sesión de jazz social a la antigua, con un público entusiasta y muchos músicos solos espontáneos. No se sirve comida, pero puede llevar su propia comida y bebida.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/Fecha	HORA	R/NR
38019	1	D 11/1	12:30-4:30 p.m.	\$31/\$39

LOUISVILLE DURANTE LA GRAN GUERRA, CAMINATA GUIADA ⓘ ⓘ ⓘ

La Gran Guerra de 1914-1918 cambió el mundo. Descubra cómo este conflicto afectó a la población, la agricultura y la minería en el Condado de Boulder y en la zona de Louisville. Acompañe al guardabosques naturalista de la Ciudad y al personal del Museo Histórico de Louisville en un recorrido a pie por los espacios abiertos que conservan vestigios de las contribuciones de Louisville al esfuerzo bélico. La caminata parte de Kerr Gardens (1200 Courtesy Rd) y los participantes deberán recorrer a pie unas 2.5 millas, incluyendo algunos tramos de subida en el sendero. Asegúrese de llevar agua, protector solar, ropa adecuada para el tiempo que haga y calzado cómodo. Le pedimos que deje a sus mascotas en casa durante todos los eventos de Open Space. Se admiten animales de compañía de asistencia, siempre que vayan con correa.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/Fecha	HORA	R/NR
38020	1	D 11/8	10:00am-12:30pm	Gratis



BISON OVERLOOK Y BRUNCH ⓘ ⓘ ⓘ

Disfrutemos del mirador de Buffalo, que ofrece una experiencia clásica de las montañas de Colorado con unas vistas panorámicas impresionantes y la oportunidad de contemplar una manada histórica de bisontes americanos pastando por las laderas. Situado justo al oeste de Denver, este mirador ofrece una parada fácil y pintoresca junto a la carretera, donde los visitantes pueden disfrutar de la observación de la fauna, del aire fresco de la montaña y de unas vistas panorámicas de la cordillera Front Range. La manada, descendiente de los bisontes de Yellowstone introducidos en 1914, es una de las atracciones turísticas más emblemáticas de Colorado situadas junto a la carretera. De regreso, haremos una parada en Snooze para tomar un desayuno tardío. La comida no está incluida en el precio del paseo. Precios de platos fuertes: \$12-\$19.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/Fecha	HORA	R/NR
38021	1	Mi 11/11	7:15 a.m. a 12:00 p.m.	\$17/\$22



TÉ DE LA TARDE EN CHAUTAUQUA, BOULDER



El té de la tarde en Chautauqua es un servicio de té clásico y relajado al estilo de Colorado, con vistas a las montañas, repostería recién hecha, sándwiches pequeños y tés a granel, que se sirve en el histórico comedor. La atmósfera es acogedora y de estilo clásico, lo que hace que se trate más de relajarse y disfrutar del entorno que de una experiencia formal de merienda.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	R/NR
38022	1	L 11/23	1:15 a 4:30 p.m.	Plato regular \$65/\$82
38022	2	L 11/23	1:15 a 4:30 p.m.	Vegetariano \$65/\$82
38022	3	L 11/23	1:15 a 4:30 p.m.	Bajo contenido de gluten \$65/\$82

FESTIVAL DE VACACIONES DE CU, BOULDER



Disfrute de las luces centelleantes, la decoración navideña y la hermosa música en el Festival Navideño de la Facultad de Música de la Universidad de Colorado en Boulder, una tradición anual que cautiva a todos. La celebración, que tiene lugar desde hace muchas décadas, reúne a coros, bandas y orquestas estudiantiles y a profesores intérpretes de clase mundial en un concierto con las mejores canciones festivas y nuevas sorpresas. Haremos una parada para un almuerzo tardío en el Gondolier. Precio de platos fuertes: \$14-\$25 La comida no está incluida en el precio del paseo.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	R/NR
38023	1	S 12/5	1:15 a 6:15 p.m.	\$90/\$113

UN CUENTO DE NAVIDAD EN EL TEATRO BUELL



A *Christmas Carol* es una alegre y fastuosa adaptación musical para toda la familia que narra el triunfal viaje de redención, en tan solo una noche, del avaro y cascarrabias Ebenezer Scrooge. Basada en la novela clásica de Charles Dickens.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	R/NR
38024	1	J 12/10	5:30 a 10:15 p.m.	\$63/\$79

BUCATINO TRATTORIA ROMANA, LAFAYETTE



Disfrute de la auténtica cocina romana en Bucatino Trattoria Romana, donde podrá degustar pasta casera, mozzarella fresca y los platos clásicos italianos más populares en un ambiente acogedor e ideal para toda la familia. Nos reuniremos en el restaurante, 1265 S. Public Rd.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	R/NR
38025	1	Ma 12/15	4:45 a 6:45 p.m.	\$3/\$4

NEW

PASEO PROLONGADO

11 al 18 de junio de 2027

¿Sueña con su próxima aventura más allá de Colorado? Participe en nuestra sesión informativa para conocer a otros viajeros, explorar destinos apasionantes y descubrir una gran variedad de oportunidades de viaje durante una presentación a cargo de Premier World Discovery Travel. Se ofrecerán aperitivos y refrigerios.

REUNIÓN INFORMATIVA

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
38045	1	J 10/22	6:00 p.m.	Gratis

Mackinac Island, Grand Hotel y Cataratas del Niágara

Este recorrido está diseñado como unas vacaciones clásicas por los Grandes Lagos que combinan lugares emblemáticos de la historia de Estados Unidos, paisajes costeros de gran belleza y dos de los destinos más famosos de América del Norte.

Uno de los momentos más destacados es pasar dos noches en el Grand Hotel, uno de los complejos turísticos más emblemáticos de Estados Unidos.

El recorrido también pone de relieve el patrimonio de Michigan con visitas al Museo Henry Ford de la Innovación Americana y a Greenfield Village, además de un trayecto panorámico por el puente de Mackinac y una parada en la localidad de Frankenmuth, de inspiración bávara.

El recorrido concluye en las Cataratas del Niágara, donde podrá disfrutar de experiencias que le permitirán contemplar las cataratas de cerca, realizar recorridos panorámicos a lo largo del río Niágara y visitar la pintoresca localidad de Niagara-on-the-Lake.

En general, se trata de un recorrido tranquilo y pintoresco que combina lugares de interés histórico, pequeños pueblos encantadores y dos de los destinos más emblemáticos de América del Norte.

11 al 18 de junio de 2027

Regístrese en PremierWorldDiscovery.com

Reserva Nro. 224261

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 1:00 a 4:00 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.	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.
Club de ajedrez 1:00 a 4:00 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. 22 de septiembre: LAS MUJERES LEÓN DE TEHERÁN, de Marjan Kamali 27 de octubre: NORTH WOODS, de Daniel Mason 17 de noviembre: THEO OF GOLDEN, de Allen Levi 15 de diciembre: Reunión festiva; no hay libro para diciembre	Canciones clásicas para cantar juntos 11:00 a.m. a 12:00 p.m. cantando, tocando e interpretando canciones populares de rock, folk e incluso con toques de jazz. Acérquese para cantar algunas de las canciones favoritos del pop, tanto antiguas como nuevas, ¡y traiga un instrumento si toca! Si tiene alguna pregunta, póngase en contacto con Brent Wilson: brent.wilson@ucdenver.edu .
 Los miembros Platino pueden participar en programas sin cita de manera gratis. Más información en la página 42.		Scrabble 12:45-2:45 p.m. Los jugadores de cualquier nivel son bienvenidos a disfrutar de este juego de palabras.
Otros programas		Día de juegos libres 1:00 a 4:00 p.m. ¡Únase a nosotros para aprender un juego o para enseñar uno! Rummy, Dominó, UNO, Ajedrez, Damas, Cribbage y otros. ¿No está seguro? ¡Pase a ver qué partidos se juegan! Traiga su juego favorito.
PICKLEBALL El Centro de Recreación y Personas Mayores de Louisville tiene hasta tres canchas disponibles para jugar. Consulte la página 23 o visite LouisvilleRecreation.com para conocer los horarios programados.		Club de jardinería de adultos mayores en la flor de la vida El segundo miércoles de cada mes, a la 1:00 p.m. Póngase en contacto con Katie B. para obtener más información al 303-335-4914, o kbeasley@louisvilleco.gov
¿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 kbeasley@louisvilleco.gov , o llame al 303-335-4914 para obtener más información.		

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.	Café con el personal Los viernes, 11 de septiembre y 13 de noviembre de 10:00 a 11:00 a.m. Conozca a nuestro equipo Reúname con miembros del personal de los Servicios para Mayores para tomar un café con leche y conversar sobre los programas para mayores.
	Revisiones de la presión arterial hasta diciembre por Advent Health Avista El 3.er viernes de cada mes 10:00 a.m.-11:30 a.m.	
Samba 1:00 a 3:30 p.m. Un agradable juego de cartas que combina elementos de la canasta y del Hand & Foot. ¿No sabe cómo jugar? No pasa nada, es fácil de aprender. Un juego divertido y sin presión.	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!	
Cine para personas mayores 1:00 p.m. 10 de septiembre: Cheaper by the Dozen (PG, 2003) 8 de octubre: The Devil Wears Prada 2 (PG-13, 2026) 12 de noviembre: Downton Abbey: el gran final (PG 2025) 10 de diciembre: Home Alone (PG, 1990)	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.	
		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.

MES DE LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS

De la concienciación a la acción
Septiembre de 2026

INTRODUCCIÓN AL UKEMI

El ukemies el arte japonés de caer de forma segura. En los últimos años, muchas personas mayores de Europa han comenzado a practicar este arte marcial para prevenir lesiones. En esta introducción, ofreceremos una visión general de qué es el ukemi, los beneficios de su práctica y mostraremos las técnicas físicas que se utilizan en las clases. El instructor Randy Thompson es cinturón negro de tercer grado en Shinshin Toitsu Aikido.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
38201	1	Mi 9/2	9:30 a 10:30 a.m.	GRATIS

EQUILIBRIO PARA LA MENTE Y EL CUERPO CON AJ

Esta clase, diseñada para favorecer un envejecimiento saludable, combina ejercicios de equilibrio, movimientos suaves y técnicas de relajación con el fin de mejorar la confianza, la coordinación y la resiliencia.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
38202	1	Mi 9/2-9/30	2:00 a 3:00 p.m.	GRATIS

TALLER DE EQUILIBRIO CON JENNY

Mejore la estabilidad, la seguridad y la movilidad mediante ejercicios sencillos diseñados para ayudar a las personas mayores a mantener el equilibrio y reducir el riesgo de caídas.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
38203	1	Mi 9/9	11:00 a 11:45 a.m.	GRATIS

CAMINE CON INTELIGENCIA. MANTÉNGASE FIRME. DISFRUTE DEL SENDERO.

Fomente la confianza y mantenga el equilibrio con este curso interactivo de prevención de caídas centrado en caminar al aire libre. Aprenda estrategias y consejos prácticos para desplazarse por terrenos irregulares, mejorar el equilibrio y reducir el riesgo de caídas. A continuación, ponga en práctica estas habilidades en una ruta guiada a pie dirigida por profesionales de salud de Intermountain Health y Advent Health. Esta clase es ideal para personas mayores que deseen mantenerse activas y disfrutar de los senderos al aire libre de forma segura.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
38204	1	J 9/10	10:00 a.m.-11:30 a.m.	GRATIS

YOGA DE PIES PARA MEJORAR LA MOVILIDAD CON MEL

¡Preste atención a sus pies! Descubra estiramientos y ejercicios sencillos que le ayudarán a mejorar la movilidad, el bienestar y el equilibrio, empezando desde la base.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
38205	1	S 9/12	11:45 a.m. a 12:45 p.m.	GRATIS



TALLER DE YOGA DE EQUILIBRIO CON DEB

¡Encuentre su equilibrio y muévase con seguridad! Descubra posturas y técnicas sencillas de yoga que le ayudarán a mejorar la estabilidad, la fuerza y la coordinación.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
38206	1	L 9/14	5:30 a 7:00 p.m.	GRATIS

TALLER DE EQUILIBRIO CON JUDI

En este taller se abordarán formas sencillas de hacer que su hogar sea un lugar seguro frente a las caídas, además de enseñarle ejercicios fáciles de realizar que mejorarán su equilibrio y estabilidad.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
38207	1	Ma 9/22	2:00 a 3:00 p.m.	GRATIS

PICKLEBALL

Todos los jugadores de pickleball se caen alguna vez: ¡aprenda a tomárselo con calma y vuelva al partido! En este taller, analizaremos en qué situaciones suelen producirse las caídas en el pickleball y cómo evitarlas; a continuación, nos subiremos a las colchonetas para aprender técnicas de caída propias del arte marcial japonés del aikido. El instructor Randy Thompson es cinturón negro de 3.er grado en Shinshin Toitsu Aikido.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
38208	1	V 9/25	11:30 a.m. a 1:30 p.m.	\$50

INSCRÍBASE CON ANTELACIÓN.
CONSULTE EL CALENDARIO EN NUESTRA PÁGINA WEB
PARA CONOCER LA UBICACIÓN DE LAS CLASES.

Campaña de donación de sangre

2 de octubre y 4 de diciembre

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

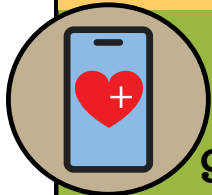
HAGA UNA CITA



Sano, rico y sabio



Feria Anual de Bienestar y de Recursos para personas mayores



**Viernes,
2 de octubre
de 2026
9:00 a 11:00 a.m.**



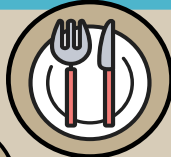
Centro de Recreación y Personas Mayores
de Louisville - 900 W Via Appia.
Louisville, CO 80027

Aprenda sobre

- ✓ Finanzas
- ✓ Atención domiciliaria
- ✓ Hospicio
- ✓ Vivienda
- ✓ Nutrición
- ✓ Grupos de apoyo
- ✓ Transporte ¡y mucho más!

GRATIS

Recomendado para
personas mayores, sus
familias y cuidadores.
Habrá refrigerios.



Recreation & Senior Center

Para obtener más información, póngase en contacto
con Katie Beasley en kbeasley@louisvilleco.com
o al 303-335-4914.



Árbol Cálido

**Jueves 3 de diciembre
a las 11:00 a.m.**

No es necesario registrarse.

Lo invitamos a acompañarnos mientras
nuestro grupo Loving Hands Craft dona
sus encantadores y cálidos artículos
a la agencia Safehouse Progressive
Alliance for Nonviolence en este
encuentro anual. Disfrute la música
de nuestros propios Cantantes
adultos. Se servirán refrescos
ligeros en el vestíbulo del centro.



Participe en nuestros VACACIONES PARA PERSONAS MAYORES EVENTOS



FIESTA DE ACCIÓN DE GRACIAS



**Miércoles
18 de nov. a las 12 p.m.**

INSCRÍBASE EN LA RECEPCIÓN.

Nosotros serviremos el plato principal
y usted traerá un acompañamiento. Las
puertas se abren a las 11:30 a.m. El cupo es
limitado.

Si su apellido empieza con...

- A-H, traigan un APERITIVO
- I-P, traiga un POSTRE
- Q-Z traigan una ENSALADA

CÓDIGO	COMIDA	R / NR
38041-1	Regular	GRATIS*
38041-2	Opción vegetariana**	GRATIS*

**La opción vegetariana es una alternativa al pavo.

ALMUERZO FESTIVO



**Miércoles
16 de dic. a las
10:30 a.m.**

INSCRÍBASE EN LA RECEPCIÓN.

Celebre las fiestas con buena
comida, amigos y diversión en
el Centro de Personas Mayores.
En el buffet tendremos huevos
revueltos, tocino, salchichas,
patatas para el desayuno, yogur,
granola, arándanos y fresas. Traiga
un postre para compartir con su
mesa. Las puertas se abren a las
10 a.m. El cupo es limitado.

CÓDIGO	COMIDA	R / NR
38042-1	Regular	GRATIS*

*Ambos eventos son gratuitos, aunque se sugiere una
donación de \$4.75 para las personas mayores de 60 años,
que puede llevar al evento. El precio es de \$17.50 para
cualquier persona menor de 60 años.

**Inscríbese antes de la 1:30 p.m. del día anterior a
cada evento para asegurarnos de pedir suficiente comida.**



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.

MENÚ:

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

Ver los menús aquí



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 17 de septiembre

Jueves 19 de noviembre

Miércoles 21 de octubre

Viernes, 18 de diciembre

EVENTOS ESPECIALES EN BROOKS CAFÉ

Bingo.....2° y 4° jueves del mes
7 de septiembreCerrado, Día del Trabajo
11 de noviembre.....Día de los Veteranos
18 de noviembre....Fiesta de Acción de Gracias

25 al 27 de noviembre Cerrado. Feliz Día de Acción de Gracias

16 de diciembre Brunch festivo

24 y 25 de diciembre.....Cerrado. Feliz Navidad

1 de eneroCerrado. ¡Feliz Año Nuevo!

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

DESPLAZARSE CON SEGURIDAD: CAPACITACIÓN EN TECNOLOGÍA Y SOBRE CÓMO DESPLAZARSE

¡Aprenda a moverse en el RTD!

Únase a nosotros en una serie educativa sobre transporte público compuesta por siete sesiones, organizada en colaboración con el Consejo Regional de Movilidad y Acceso de Denver. La inscripción es válida para todas las fechas que se indican a continuación. Cada sesión se basa en la anterior, por lo que se anima a los participantes a asistir a toda la serie.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA/HORA	TARIFA
38046	1	Ver a continuación	Gratis

Capacitación de tecnología (3 sesiones)

Aprenda a utilizar aplicaciones móviles de transporte, proteger sus datos personales, navegar por Internet de forma segura, realizar pagos seguros, gestionar la configuración de su smartphone y ganar confianza con la tecnología mediante la práctica.

Capacitación de tecnología:
miércoles 16, 23 y 30 de septiembre.

Hora: 1:30 a 3:00 p.m.

Capacitación sobre cómo desplazarse (3 sesiones + paseo gratuito a Union Station)

Aprenda a buscar información sobre el transporte público, planificar desplazamientos, leer mapas, viajar en autobús y en tren, adquirir boletos, utilizar aplicaciones móviles de venta de boletos y utilizar servicios como Uber, Lime y Bird. Se invita a los participantes que completen las tres sesiones a un paseo guiado gratuito en el que se utilizarán el transporte público local y las opciones de micromovilidad.

Capacitación sobre cómo desplazarse:
miércoles 7, 14 y 21 de octubre

Hora: 1:30 a 3:30 p.m.

Paseo: miércoles 28 de octubre, de 1:30 a 5:30 p.m.

Eche un vistazo a estas otras clases que aparecen en la página 40

Español para principiantes, Pronunciación
Conversación en español: repaso y práctica de
conceptos básicos

Hablemos italiano para principiantes

Hablemos italiano, nivel 2

Introducción a la IA

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	HORA	TARIFA
38211	1	Mi 9/30	1:00 p.m.-5:15 p.m.	ver más adelante*
38211	2	Ma 11/17	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.

PRESENTACIÓN SOBRE LA HIPOTECA INVERTIDA DE LA FHA

Los asesores certificados por HUD del Programa de Finanzas Personales del Condado de Boulder le explicarán cómo funcionan las hipotecas inversas de la FHA y le expondrán tanto sus ventajas como sus inconvenientes, ayudándole a determinar si esta opción se ajusta a sus necesidades.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
38213	1	Ma 9/29	10:00 a 11:45 a.m.	GRATIS

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DEL FRAUDE DE LA OFICINA DEL SHERIFF DE BOCO

El Programa de Capacitación sobre Concienciación ante el Fraude se centrará en identificar los tipos de estafas más habituales, comprender cómo funcionan las estafas, ofrecer medidas prácticas para evitar convertirse en víctima y aprender qué pasos seguir en caso de que, de hecho, se convierta en víctima.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
38214	1	Ma 10/13	10:00 a 11:15 a.m.	GRATIS

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.

ENVEJECER CON ESTILO

Age Like a Boss es una serie interactiva de cuatro semanas diseñada para ayudar a los adultos a desarrollarse plenamente a medida que envejecen, con seguridad, resiliencia y un propósito. Los participantes explorarán estrategias prácticas y accesibles para fomentar el bienestar físico, mental, emocional y social. A través de debates interesantes, la autorreflexión y medidas prácticas sencillas, los asistentes adquirirán herramientas para mejorar su calidad de vida, mantener la vitalidad y la independencia, fortalecer sus vínculos y afrontar las transiciones de la vida con mayor facilidad. Tanto si desea mejorar su salud, desarrollar una actitud positiva o, simplemente, sacar el máximo partido a esta etapa de su vida, este curso le ofrece inspiración, apoyo y consejos prácticos que podrá poner en práctica de inmediato. Impartido por la asesora de salud Lori Hartmann.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
38130	1	L 9/28-10/19	6:30 a 8 p.m.	\$160

LA PLANIFICACIÓN SUCESORIA, DE FORMA SENCILLA

En una única sesión, muy sencilla, podrá redactar un testamento, un poder notarial financiero y unas instrucciones médicas combinadas (que incluyen un testamento vital, un poder notarial médico y la donación de órganos), todo ello con la ayuda del Rocky Mountain Legal Center y del abogado colegiado en Colorado Mike Anderson. El precio incluye todos los materiales, la certificación notarial, la revisión individual y tiempo suficiente para el debate y las preguntas. Es necesario inscribirse previamente. La tarifa es por persona. Las parejas deben inscribirse por separado.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
38212	1	L 9/14	1:00 a 3:30 p.m.	\$130
38212	2	L 11/9	1:00 a 3:30 p.m.	\$130

CÍRCULO DE CONEXIÓN - CONÓZCANSE, COMPARTAN Y CONECTEN

¡NUEVO! Connection Circle es un grupo de debate social de carácter acogedor, diseñado para fomentar conversaciones significativas y el vínculo con la comunidad. Los participantes se reunirán en un ambiente relajado y acogedor, moderado por facilitadores voluntarios, para compartir experiencias, debatir sobre diversos temas y conocer a gente nueva. Tanto si le gusta escuchar, compartir experiencias a través de temas de debate guiados o, simplemente, relacionarse con otras personas, este programa le ofrece una forma divertida y atractiva de entablar relaciones y mantenerse socialmente activo. Dirigido por Lorraine Pasetty y Teresa Felton.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
38132	1	Ma 9/22-11/24	10:30 a.m.-11:30 a.m.	GRATIS

INFORMACIÓN SOBRE EL TRANSPORTE LOCAL Y JUEGO DE LOTERÍA

Únase a Mobility for All en un taller ameno e informativo sobre cómo desplazarse por Louisville y el Condado de Boulder. Conocerá las opciones de transporte locales, descubrirá recursos comunitarios de gran utilidad y disfrutará de una animada partida de Lotería con premios.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
38215	1	J 11/12	9:00 a 11:00 a.m.	GRATIS

GUÍA BÁSICA DE LA INSCRIPCIÓN EN LÍNEA

¿Le interesa inscribirse en línea en los programas para personas mayores de Recreación y para personas mayores de Louisville pero no sabe muy bien por dónde empezar? Esta clase, pensada para principiantes, lo guiará a la hora de crear una cuenta, buscar e inscribirse en programas, realizar pagos y actualizar los datos de su unidad familiar mediante el sistema RecTrac/WebTrac y la aplicación móvil. Dispondrá de tiempo para practicar, plantear preguntas y recibir ayuda personalizada por parte del personal. Si es posible, lleve su smartphone, tableta o computadora portátil que suele utilizar.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
38217	1	J 10/15	10 a 11:30 a.m.	GRATIS



CREAR Y CONECTARSE

Un taller divertido e inspirador de tres horas de duración que ofrece un recorrido experiencial por el mundo del diario visual: la creación creativa y guiada de imágenes como herramienta para conectar con uno mismo. A través de un proceso creativo lúdico, espontáneo y liberador, creamos un espacio para la autoexpresión, descubrimos nuestras fortalezas internas y obtenemos perspectivas significativas, todo ello en un ambiente cálido y acogedor. Esta es una invitación abierta para experimentar, dejarse llevar y disfrutar del proceso creativo. Cada taller es una experiencia única e irrepetible, y lo invitamos a participar en una o varias sesiones. El taller lo imparte Sivan, una terapeuta artística titulada con amplia experiencia en la orientación de procesos creativos para la autoexploración y el crecimiento personal a través del arte. Cuota de materiales \$15, a pagar a la instructora en la clase.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
38122	1	J 9/24	9:00 a.m.-12:00 p.m.	\$100
38122	2	Ma 11/17	9:00 a.m.-12:00 p.m.	\$100
38122	3	J 12/3	4:30-7:30pm	\$100

MAH JONGG AMERICANO PARA PRINCIPIANTES

Aprenda los fundamentos del Mahjong americano, el clásico juego de fichas que combina habilidad, estrategia y suerte. Aprenderá a reconocer las fichas y las cartas, así como las mecánicas del juego y las estrategias básicas, para ganar confianza a la hora de jugar. Por favor lleve \$8.50 para la tarifa de materiales a la primera clase. Instructora: Donna Mayo.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
38107	1	L/Mi 9/14, 9/16, 9/21, 9/23	9:30 a.m.-12:00 p.m.	\$105
38107	2	L/Mi 10/5, 10/7, 10/12, 10/14	9:30 a.m.-12:00 p.m.	\$105



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	HORA	TARIFA
38101	1	Mi 9/2-12/30*	4:00 p.m.-5:00 p.m.	\$150

TAI CHI 1

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
38102	1	L 9/14-12/28*	3:00 p.m.-4:00 p.m.	\$140

TAI CHI 2

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
38103	1	S 9/12-12/19*	11:30 a.m.-12:30 p.m.	\$130
38103	2	Mi 9/2-12/30*	3:00 p.m.-4:00 p.m.	\$150
38103	3	L 9/14-12/28*	4:00 p.m.-5:00 p.m.	\$140

TAI CHI 3

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
38104	1	S 9/12-12/19*	10:00 a.m.-11:30 a.m.	\$156
38104	2	Mi 9/2-12/30*	5:15 p.m.-6:15 p.m.	\$150

*No habrá clase los días 4 de noviembre, 7 de noviembre, 9 de noviembre, 25 de noviembre, 12 de diciembre, 14 de diciembre y 16 de diciembre.

El Drop In está disponible por \$12. Por favor, entregue su recibo pagado al instructor. Código POS: 0805.

Adultos mayores

Salud y Bienestar

UKEMI: EL ARTE DE CAER CON SEGURIDAD (NIVEL I)

El ukemi es el arte japonés de caer de forma segura. En los últimos años, muchas personas mayores de Europa han comenzado a practicar este arte marcial para prevenir lesiones. En esta clase para principiantes, encontraremos nuestro centro a través de la meditación y el yoga japonés, calentaremos el cuerpo con ejercicios ligeros para el tronco y estiramientos, y a continuación practicaremos cómo caer de forma segura sobre una superficie acolchada que amortigua el impacto. Impartido por Randy Thompson, cinturón negro de 3.er grado en aikido; para cualquier consulta, envíe un correo electrónico a actionspeaklouder@gmail.com

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
38110	1	J 9/3-10/1*	8:30 a.m.-9:30 a.m.	\$65
38110	2	J 10/8-10/29	8:30 a.m.-9:30 a.m.	\$65
38110	3	J 11/5-11/19	8:30 a.m.-9:30 a.m.	\$50
38110	4	J 12/3-12/17	8:30 a.m.-9:30 a.m.	\$50

* No hay clase el 24 de septiembre

UKEMI: EL ARTE DE CAER DE FORMA SEGURA (NIVEL II)

¡Aprenda técnicas de las artes marciales japonesas para caer de forma segura! En este curso, dirigido a estudiantes que ya han asistido anteriormente, podrá llevar sus habilidades en la caída al siguiente nivel mediante situaciones extraídas de la vida cotidiana. ¡Desarrolle la fuerza, el equilibrio y la confianza necesarios para seguir haciendo lo que le apasiona! Requisito previo: Haber completado un curso completo del Nivel I. Impartido por Randy Thompson, cinturón negro de 3.er grado en aikido. Para cualquier consulta, envíe un correo electrónico a actionspeaklouder@gmail.com

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
38111	1	J 9/3-10/1*	9:45 a 10:45 a.m.	\$65
38111	2	J 10/8-10/29	9:45 a 10:45 a.m.	\$65
38111	3	J 11/5-11/19	9:45 a 10:45 a.m.	\$50
38111	4	J 12/3-12/17	9:45 a 10:45 a.m.	\$50

* No hay clase el 24 de septiembre

CÍRCULO A1C

Únase a este grupo gratuito de apoyo dirigido a cualquier persona que se enfrente a la prediabetes o la diabetes. Compartan experiencias, aprendan de los demás y encuentren ánimos mientras exploramos juntos hábitos saludables y estrategias para la vida cotidiana. Dirigido por Ulli Peck, coach de salud certificado por el colegio profesional.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
38221	1	Los 1ros. viernes	9:00am-10:00am	GRATIS

MEDITACIÓN (EN PERSONA)

Deje que Stephen Wurzel, un experimentado meditador con más de 50 años de experiencia, lo guíe en un viaje hacia una mayor paz interior y serenidad. Para que se le incluya en la lista de correo de meditación, póngase en contacto con Stephen en stephenwurzel@gmail.com.

DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
S 9/5-12/26	10:00-11:00	GRATIS

*GRATIS con la admisión diaria o la membresía.

PRUEBAS DE AUDICIÓN

Pruebas de audición realizadas por Family Hearing. Las citas incluyen pruebas de audición y reparaciones de mantenimiento de los dispositivos auditivos, todo ello sin costo alguno.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
38222	1	Mi 10/7	9:00 a.m.	GRATIS
38222	2	Mi 10/7	9:15 a.m.	GRATIS
38222	3	Mi 10/7	9:30 a.m.	GRATIS
38222	4	Mi 10/7	9:45 a.m.	GRATIS
38222	5	Mi 10/7	10:00 a.m.	GRATIS
38222	6	Mi 10/7	10:15 a.m.	GRATIS
38222	7	Mi 10/7	10:30 a.m.	GRATIS
38222	8	Mi 10/7	10:45 a.m.	GRATIS
38222	9	Mi 10/7	11:00 a.m.	GRATIS
38222	10	Mi 10/7	11:15 a.m.	GRATIS
38222	11	Mi 10/7	11:30 a.m.	GRATIS
38222	12	Mi 10/7	11:45 a.m.	GRATIS

CÓMO PREPARARSE PARA UNA JORNADA CUANDO SE PADECE LA ENFERMEDAD DE PARKINSON

Descubra qué puede esperar tras un diagnóstico de Parkinson, incluida la evolución de los síntomas y estrategias prácticas para mantener la independencia y la calidad de vida. Entre los temas tratados se incluyen cómo formar el equipo de cuidados adecuado, mantenerse activo física y socialmente, y utilizar los recursos educativos y de seguridad destinados tanto a las personas que reciben cuidados como a sus cuidadores. Impartido por Nancy Hillmer, MOT, OTR, terapeuta ocupacional con casi 20 años de experiencia especializada en la enfermedad de Parkinson, quien desarrolló el programa multidisciplinario sobre la enfermedad de Parkinson del Boulder Community Hospital y actualmente imparte clases de ejercicio para personas con Parkinson en Louisville y Broomfield.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
38224	1	Mi 10/14	10:00 a.m.-11:30 a.m.	GRATIS

CUIDADOS PALIATIVOS Y HOSPICIO

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 el asesor de atención al paciente de Tru Community Care.

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/FECHA	HORA	TARIFA
38218	1	Mi 9/16	10:30 a.m.-11:30 a.m.	GRATIS

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	HORA	TARIFA
38116	1	Ma 9/1-12/29	1:15 p.m.-2:15 p.m.	\$210

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	HORA	R/NR
Jueves	1:15-2:15pm	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	HORA	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	HORA	R/NR
Miércoles	1:00 a 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 38)

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
Yoga SilverSneakers		
Lun. 1:30-2:30 p.m.	Terry	Grays
Barre para personas mayores		
Mi 1:30-2:30pm	Terry	Mt. Elbert
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

Adultos mayores

PODOLOGÍA

2º y 4º martes

8 y 22 de septiembre, 13 y 27 de octubre, 10 y 24 de noviembre, 8 y 22 de diciembre

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 obtener más información, incluidas las fechas, horarios y la inscripción para los cursos de septiembre a diciembre, visite <https://bouldercounty.gov/departments/community-services/area-agency-aging/medicare-counseling/>

AYUDA PARA LA INSCRIPCIÓN ABIERTA DE MEDICARE

21 de octubre al 2 de diciembre

Las citas son a la 1 p.m. o a las 2:30 p.m.

Se requiere inscripción previa.

Se ofrecen citas en persona los miércoles

10/21, 10/28, 11/4, 11/11, 11/18 y 12/2

El periodo de inscripción abierta de Medicare se extiende desde el 15 de octubre hasta el 7 de diciembre de 2026. El programa de asesoramiento sobre Medicare BCAA SHIP ofrecerá citas en persona y virtuales para ayudarle a revisar su cobertura de la Parte D de Medicare o de Medicare Advantage. Se ofrecerán citas en persona en el Centro de Recreación y Personas Mayores de Louisville la mayoría de las tardes de los miércoles de octubre y noviembre. Es necesario inscribirse. Para obtener más información o pedir una cita, tenga su número de Medicare a la mano y llame al 303-441-1546 o escriba a medicarecounseling@bouldercounty.gov. La programación de citas comenzará el lunes 14 de septiembre.

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 (casos que no sean de emergencia)	303-666-8634
Departamento de Bomberos de Louisville/ Situaciones que no sean de emergencia L a 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:

Asociación de Alzheimer	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



NEW

PASEO PROLONGADO

Personas mayores de 60 años

¿Sueña con su próxima aventura más allá de Colorado? Participe en nuestra sesión informativa para conocer a otros viajeros, explorar destinos apasionantes y descubrir una gran variedad de oportunidades de viaje durante una presentación a cargo de Premier World Discovery Travel. Se ofrecerán aperitivos y refrigerios.

REUNIÓN INFORMATIVA

CÓDIGO	SESIÓN	DÍA/Fecha	HORA	TARIFA
38045	1	J 10/22	6:00 p.m.	Gratis

Mackinac Island, Grand Hotel y Cataratas del Niágara

Este recorrido está diseñado como unas vacaciones clásicas por los Grandes Lagos que combinan lugares emblemáticos de la historia de Estados Unidos, paisajes costeros de gran belleza y dos de los destinos más famosos de América del Norte.

Uno de los momentos más destacados es pasar dos noches en el Grand Hotel, uno de los complejos turísticos más emblemáticos de Estados Unidos.

El recorrido también pone de relieve el patrimonio de Michigan con visitas al Museo Henry Ford de la Innovación Americana y a Greenfield Village, además de un trayecto panorámico por el puente de Mackinac y una parada en la localidad de Frankenmuth, de inspiración bávara.

El recorrido concluye en las Cataratas del Niágara, donde podrá disfrutar de experiencias que le permitirán contemplar las cataratas de cerca, realizar recorridos panorámicos a lo largo del río Niágara y visitar la pintoresca localidad de Niagara-on-the-Lake.

En general, se trata de un recorrido tranquilo y pintoresco que combina lugares de interés histórico, pequeños pueblos encantadores y dos de los destinos más emblemáticos de América del Norte.

11 al 18 de junio de 2027

Regístrese en PremierWorldDiscovery.com

Reserva Nro. 224261

Sano, rico y sabio



Feria Anual de Bienestar y de Recursos para personas mayores

Viernes,
2 de octubre
de 2026

9:00 a 11:00 a.m.

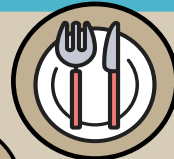
Centro de Recreación y Personas Mayores
de Louisville - 900 W Via Appia.
Louisville, CO 80027

Aprenda sobre

- ✓ Finanzas
 - ✓ Atención domiciliaria
 - ✓ Hospicio
 - ✓ Vivienda
 - ✓ Nutrición
 - ✓ Grupos de apoyo
 - ✓ Transporte
- ¡y mucho más!

GRATIS

Recomendado para
personas mayores, sus
familias y cuidadores.
Habrá refrigerios.



City of
Louisville

Recreation & Senior Center

Para obtener más información, póngase en contacto
con Katie Beasley en kbeasley@louisvilleco.com
o al 303-335-4914.





¡Huerto de calabazas flotantes!

Viernes, 23 de octubre de 2026

¡Lleve a toda la familia a las piscinas interiores del Centro de Recreación y Personas Mayores de Louisville y atrape una espeluznante calabaza flotante en nuestro huerto de calabazas acuáticas! ¡Después de atrapar su calabaza flotante, llévela a la sala de decoraciones y cree su espeluznante obra maestra!

Inscríbase con anticipación, se permite un máximo de 125 familias. Cada familia puede inscribir a todos los miembros que desee, pero hay un límite de dos calabazas por familia.

Admisión al huerto de calabazas con calabaza incluida

CÓDIGO	DÍA/FECHA	HORA	R/NR
33400-1	V 10/23	6:00 a 7:45 p.m.	\$12.50/\$16

Entrada para el huerto de calabazas sin calabaza

CÓDIGO	DÍA/FECHA	HORA	R/NR
33400-2	V 10/23	6:00 a 7:45 p.m.	GRATIS

