McMinnville
Parques &
Recreación
FECHA LÍMITE PARA INSCRIPCIONES EN FÚTBOL
SOCCER JUVENIL: 25 DE MARZO (VEA LA PÁGINA 7)
www.mcminnvilleoregon.gov/parksrec

Noticias de MacPAC

En enero, tres miembros de MacPAC (el Comité Asesor de Programas de McMinnville) dieron información sobre un proyecto importante para la Ciudad de McMinnville. El proyecto consiste en planificar el futuro de los programas y las instalaciones de recreación y bibliotecas. Queríamos contestar algunas preguntas y ponerlo al día sobre el avance de MacPAC.

¿DE QUÉ SE TRATA ESTE PROYECTO?

La Ciudad está planificando los servicios de recreación y biblioteca para el futuro. Como parte de eso, estamos evaluando nuestras instalaciones. De acuerdo con el informe de Ingeniería 2018, nos entristece decir que nuestros queridos Centro de la Comunidad y Centro Acuático probablemente se sitúan al final de la lista, e invertir en ellos en la situación en que están no coincide con la visión de los servicios de recreación de esta comunidad, y tampoco es un uso sensato de su dinero (el rendimiento de la inversión es muy bajo).

¿CÓMO SABE LO QUE QUEREMOS Y NECESITAMOS?

En la primavera de 2019, involucramos a 1500 miembros de la comunidad y les preguntamos qué querían ver en el futuro de la programación y las instalaciones recreativas. Su respuesta fue: Las piscinas de nuestro Centro Acuático son verdaderamente importantes para esta comunidad, y necesitan mejoras.

- Nuestra comunidad necesita más oportunidades para los deportes bajo techo, fitness y el ejercicio en apoyo de la salud y el bienestar.
- Los programas y espacios artísticos son necesarios e importantes.
- Necesitamos más oportunidades de recreación para todas las edades, pero especialmente, los jóvenes.
- Es necesario que haya oportunidades de recreación todo el año.

¡Y vamos a preguntar de nuevo! Busque un anuncio como este en los próximos correos a medida que nos acercamos al verano.

¿CÓMO SE INCLUYÓ A LA BIBLIOTECA EN ESTO?

Cuando el Concejo Municipal revisó los resultados sobre los edificios y programas de recreación, incluyó la Biblioteca. A menudo, las Bibliotecas y los programas de Parques y Recreación se coordinan para prestar servicios que pueden ser similares. Además, el Concejo creía que debíamos preguntar si se necesitaba una sucursal de biblioteca o no. Lo que descubrimos fue que la biblioteca está repleta y que hay varias mejoras que debemos hacer además de ampliar el edificio existente para cubrir las necesidades de los residentes de McMinnville en el futuro.

¿QUIÉN PAGARÁ EL NUEVO EDIFICIO DE RECREACIÓN Y LA AMPLIACIÓN DE LA BIBLIOTECA?

Todavía no lo sabemos. Los 19 miembros de MacPAC estarán hablando sobre el tema en los próximos meses. Probablemente implique una medida de bonos de capital, para la que sería necesaria la aprobación de los votantes.

¿DÓNDE SE SITUARÁ EL NUEVO EDIFICIO DE RECREACIÓN?

El MacPAC revisó 11 lugares en toda la Ciudad y los evaluó según los criterios y principios que reflejaban los valores de la comunidad. Redujeron las opciones a dos sitios y, finalmente, decidieron que la propiedad de Linfield University, cerca de Booth Bend y la Hwy 99W, era el lugar que elegirían.

¿SE TRASLADARÁ LA BIBLIOTECA?

No; la recomendación actual es que la Biblioteca debe quedarse como parte de Upper City Park y está en un lugar excelente y céntrico.

¿CÓMO SERÁ LA COLABORACIÓN CON LINFIELD?

Estamos en la etapa inicial del proceso y todavía no tenemos información. Lo que sabemos es que tanto la Universidad como la Ciudad quieren asegurarse de que este proyecto beneficie a toda la comunidad.

¿CUÁL ES EL PRÓXIMO PASO?

El MacPAC completará su recomendación sobre programación, espacios y financiamiento; será entonces cuando se traslade a ustedes, nuestra comunidad, y se pidan sus comentarios. Después, el MacPAC puede modificar su recomendación y cambiar algunas cosas para tomar en cuenta los comentarios, y entonces, hará una recomendación al Concejo en el otoño.

Para obtener más información, visite:
www.mcminnvilleoregon.gov/macpac

CENTRO ACUÁTICO

138 NW Park Drive
aqoffice@mcminnvilleoregon.gov
(503)434-7309

CENTRO DE LA COMUNIDAD

600 NE Evans Street
parksusr@mcminnvilleoregon.gov
(503)434-7310

CENTRO PARA EL ADULTO MAYOR

2250 NE McDaniel Lane
scoffice@mcminnvilleoregon.gov
(503)435-0407

DEPORTES

steve.ganzer@mcminnvilleoregon.gov
(503)474-4930

PARQUES

McMinnville tiene 18 parques distribuidos en toda nuestra ciudad, donde se recibe a visitantes y se los anima a que exploren y disfruten su gran cantidad de servicios. Los parques abren una hora antes del amanecer y cierran una hora después del atardecer. Puede encontrar más información sobre normas y reservas en nuestra página web, enviando un correo electrónico a parksusr@mcminnvilleoregon.gov o llamando al (503)434-7310.

BIBLIOTECA

225 NW Adams Street
libref@mcminnvilleoregon.gov
(503)435-5555

Síganos

Siga a @macparksandrec en:

PROGRAMAS SIN CITA PREVIA

Los programas dependen del nivel de reapertura permitida según la orden ejecutiva de la Gobernadora. Cuando se permita, ofreceremos estos programas modificados:

CENTRO ACUÁTICO

- Natación libre en carriles, esferas para caminar en el agua y ejercicio individual
- Tiempo de diversión familiar
- Artritis, clases de aeróbicos y condición física en general
- Lecciones de natación

Los días, horas y costos de los programas se publicarán y actualizarán cada semana en www.mcminnvilleoregon.gov/aquatic.

Llame al (503)434-7309 o envíe un correo electrónico a Aquatic.reservation@mcminnvilleoregon.gov, durante el horario normal de atención (lunes a viernes, de 9:00am a 5:00pm).

CENTRO DE LA COMUNIDAD

- Tiny Tots
- Tiempo de gimnasia familiar
- Atletismo
- Pickleball

Los días, horas y costos de los programas se publicarán y actualizarán cada semana en bit.ly/ccreservation.

Llame al (503)434-7310 o envíe un correo electrónico a cc.reservations@mcminnvilleoregon.gov, durante el horario normal de atención (lunes a viernes, de 9:00am a 5:00pm) para reservar con anticipación.

EVENTOS Y ACTIVIDADES EN SU BIBLIOTECA

- **Venta de libros de Amigos de la biblioteca, 10:00am Sábado, 8 de mayo**
- **Noches de poesía en línea, el primer jueves del mes, 6:00pm**
- **Manualidades para llevar a casa en el Salón para niños. Vacaciones de primavera, 20 al 27 de marzo**
- **Campamento de animales de peluche; dejarlos el martes, 23 de marzo, de 10:00am a 6:00pm Recogerlos el jueves, 25 de marzo o el sábado, 27 de marzo. ¡La aventura de una pijamada y del campamento en el día los espera! Solo para animales de peluches y muñecas. Cada niño recibirá un álbum de recortes que documente la aventura de su peluche, cuando lo recojan.**
- **Club de novelas gráficas para preadolescentes (This Was Our Pact/Andrews); viernes, 26 de marzo, 3:30pm Envíe correo electrónico a Samantha.Geary@mcminnvilleoregon.gov para inscribirse.**
- **Manualidades para llevar a casa y celebrar El Día de los Niños. Recoger en el Salón para niños el martes, jueves, sábado 27 y 29 de abril, 1 de mayo; 10:00am a 5:00pm**

PRÓXIMOS EVENTOS

- Lecturas de verano para bebés, niños, adolescentes y adultos
- Prerregistro a fines de mayo
- Maclibrary.beanstack.org

STARS: SUMMER TIME ARTS, RECREATION & SPORTS (ARTES, RECREACIÓN Y DEPORTES EN EL VERANO)

La información sobre el campamento de verano se especificará en la página de STARS: www.mcminnvilleoregon.gov/parksrec/page/stars-day-camp-2021 o llamando al (503)474-4965.

Vista preliminar de campamentos especializados

¡MÁRQUELO EN SU CALENDARIO! PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN, VISITE: WWW.MCMINNVILLEOREGON.GOV/PARKSREC

28 de jun.-2 de jul: - - Campamento Ninja Warrior Parkour
28 de jun.-2 de jul: - - Campamento multideportivo Skyhawks, 7 a 12 años, (Ultimate Frisbee, Dodgeball)
5-9 de jul: - - - - - - - - - Campamentos científicos Mad Science: En los Campamentos para exploradores de jardines y subterráneos
5-9 de jul: - - - - - - - - - Campamento Skyhawks Mini-Hawk, 4 a 7 años (béisbol, fútbol soccer, fútbol bandera)
5-9 de jul: - - - - - - - - - Campamento de fútbol soccer Skyhawks Tiny-Hawk, 3 a 4 años
12-16 de jul: - - - - - - - Campamento de construcción de Pokemon con Legos
12-16 de jul: - - - - - - - Campamento de fútbol soccer Skyhawks; día completo, 6 a 12 años, medio día, 4 a 7 años
19-23 de jul: - - - - - - - Inducción al Campamento de supervivencia
19-23 de jul: - - - - - - - Campamento de béisbol Skyhawks, 6 a 12 años
26-30 de jul: - - - - - - - Campamentos científicos Mad Science: Campamentos de microcientíficos y criminalística
26-30 de jul: - - - - - - - Campamento Skyhawks Mini-Hawk, 4 a 7 años (béisbol, básquet, fútbol soccer)
2-6 de agosto: - - - - - Campamento avanzado de supervivencia en la naturaleza
2-6 de agosto - - - - - - Campamento Skyhawks Mini-Hawk, 4 a 7 años (béisbol, básquet, fútbol soccer)
8-13 de agosto:- - - - Campamento de construcción de Minecraft con Legos
23-28 de agosto:- - - - Campamento de teatro infantil de Missoula
Por determinar: - - - - Campamento de pintura

¡Visite www.skyhawks.com para obtener más información de los campamentos de Skyhawks!

Arte/STEM (Science, Technology, Engineering, Math)

PROGRAMAS P.L.A.Y

¡Únanse a nosotros después de las clases para uno de nuestros Programas P.L.A.Y (Positive Learning & Adventure for Youth [Aprendizaje positivo y aventura para los jóvenes])! Son programas supervisados; los participantes menores de 7 años deben estar acompañados por un cuidador adulto. Es necesario el prerregistro; visite bit.ly/ccreservation para obtener más información. ¡Comenzamos en abril!

Master Builders-Use Legos, K'Nex, Marble Runs y más para construir torres, puentes y cualquier otra cosa que pueda imaginar.
Crafternoon: tómese un tiempo para crear artesanías y manualidades, y para aprender algunas habilidades nuevas.

Edades: 4 a 12 años *Instr: Personal de Parques y Recreación*

PROGRAMA	DÍAS	HORA	COSTO
LUGAR, POR DETERMINAR			
Master Builders	Ma	3:00pm-4:00pm	GRATIS
Crafternoon	Mi	3:00pm-4:00pm	GRATIS

CALIGRAFÍA PARA ADOLESCENTES: FALSA CALIGRAFÍA

¿Estás interesado en aprender algo nuevo o un pasatiempo creativo? En esta clase, aprenderás a hacer imitación de caligrafía, cómo darle el grosor correcto para lograr letras caligráficas diferentes y ¡crear un proyecto final!

Edades: 12 a 17 años *Instructora: Jeanna Parks*

FECHAS	DÍAS	HORA	COSTO
LUGAR, POR DETERMINAR			
22-24 de mar.	LuMaMi	3:00pm-4:00pm	$30/$35
5-19 de abr.	Lu	3:45pm-4:45pm	$30/$35

CALIGRAFÍA PARA ADOLESCENTES: CALIGRAFÍA CON PINCEL PARA ESCRIBIR

¿Estás interesado en aprender algo nuevo o ampliar lo que ya aprendiste? En esta clase aprenderás la caligrafía con plumón, cómo usarlo y decidir qué tipo de pincel para escribir funciona mejor para ti, letras caligráficas y ¡crear un proyecto final!

Edades: 12 a 17 años *Instructora: Jeanna Parks*

FECHAS	DÍAS	HORA	COSTO
LUGAR, POR DETERMINAR			
3-17 de mayo	Lu	3:45pm-4:45pm	$30/$35

TALLER DEL CONEJO DE PASCUA CON LEGOS

Los participantes tendrán la oportunidad de diseñar y construir un conejo de Pascua saltarín y, después, usar su creatividad e imaginación para entregar los huevos de Pascua y otras golosinas. La fecha límite es el 20 de marzo.

Edades: 5 a 10 años *Instructor: Play-Well TEKnologies*

FECHAS	DÍAS	HORA	COSTO
CENTRO DE LA COMUNIDAD			
27 de mar.	Sá	9:30am-11:00am	$24/$28

CONSTRUCCIÓN DE JEDI CON LEGOS

¡La Fuerza despierta en este curso de inducción a la construcción para jóvenes Jedi! Explora los principios de la ingeniería con Legos, a medida que construyamos la Villa Ewok en Endor, volamos por el espacio con nuestras X-Wings y defendemos la Base Echo en Hoth!

Edades: 5 a 10 años *Instructor: Play-Well Teknologies*

FECHAS	DÍAS	HORA	COSTO
CENTRO DE LA COMUNIDAD			
1 de mayo	Sá	9:30am-11:00am	$24/$28

PINTURA PARA JÓVENES

¡Ponte creativo y haz una pintura divertida! Dena te enseñará este arte y te dará el material.

Edades: 7 a 16 años *Instructor: Paint-Fun*

FECHAS	DÍAS	HORA	COSTO
LUGAR, POR DETERMINAR			
21 de abr.	Mi	6:00pm-7:30pm	$25/$30
19 de mayo	Mi	6:00pm-7:30pm	$25/$30
16 de jun.	Mi	6:00pm-7:30pm	$25/$30

BOLSA DE AMULETO DE MOSTACILLA

Aprenda la técnica circular de la puntada peyote en el bordado con cuentas mientras crea una bolsa de mostacilla. Es necesario inscribirse con anticipación.

Edades: Mayores de 21 años *Instructora: Terry Filer*

FECHAS	DÍAS	HORA	COSTO
POR DETERMINAR			
29 de mar.	Lu	11:00am-3:00pm	$40

ARTE CON CALABAZAS

Únase a los artistas locales para intercambiar ideas y trabajar en conjunto. ¡Estamos aquí para divertirnos creando obras de arte con calabazas! Son bienvenidas todas las personas con cualquier nivel de conocimiento.

Edades: Mayores de 21 años *Sharon Dietrichson/Cheryl Ray*

FECHAS	DÍAS	HORA	COSTO
POR DETERMINAR			
25 de mar. - 24 de jun.	Ju	11:00a-1:00p	$3 Sin citaprevia

CESTA DE PARED

Aprenda técnicas básicas de tejido de cestas creando una cesta tejida para colgar en la pared. La adornará con cuentas y usará cáñamo o pita de yute en el diseño. Es necesario inscribirse en la clase con anticipación.

Edades: Mayores de 21 años *Instructora: Terry Filer*

FECHAS	DÍAS	HORA	COSTO
POR DETERMINAR			
19 de abr.	Lu	11:00 a.m. - 4:00pm	$45

MUÑECAS DE HOJAS DE MAÍZ

Con las hojas de maíz que nos da la naturaleza, puede crear una muñeca estilizada en forma de ángel o nativa americana, de 5 a 7 pulgadas de alto, para usarla como adorno para árbol o decoración de mesas. Rescate esa sensación de épocas menos complicadas. Es necesario inscribirse en la clase con anticipación.

Edades: Mayores de 21 años *Instructora: Terry Filer*

FECHAS	DÍAS	HORA	COSTO
POR DETERMINAR			
17 de mayo	Lu	11:00am -1:00pm	$35

CESTA PARA REPISA

Cree una cesta larga y estrecha para repisa aprendiendo el diseño de patrón de sarga con junco teñido. Se puede utilizar la cesta en cualquier parte de la casa. Es necesario inscribirse en la clase con anticipación.

Edades: Mayores de 21 años *Instructora: Terry Filer*

FECHAS	DÍAS	HORA	COSTO
POR DETERMINAR			
14 de jun.	Lu	11:00 a.m. - 4:00pm	$45

ACERTIJOS MISTERIOSOS QUE SOLO UN VERDADERO DETECTIVE PUEDE RESOLVER

El detective Mack Parks sigue trabajando en resolver misterios y ¡necesita tu ayuda!

Llama al (503)474-4961 todas las semanas para recibir las pistas del caso del detective Parks. Todos los lunes a las 9:00am habrá un caso nuevo que debes resolver a más tardar el jueves a las 5:00 p. m! Para enviar tu respuesta, llama al número, escucha la grabación y deja un mensaje con tu nombre, teléfono y la solución del misterio. Si lo resuelves, recibirás un premio especial. Llama a cualquier hora, las veces que quieras y da todas las respuestas que desees. Los acertijos y sus respuestas también estarán disponibles en https://www.mcminnvilleoregon.gov/parksrec/page/virtual-home-programs

5-8 de abr.	El gallo del casino
12-15 de abr.	Estoy en el Agua, en el Aire, en los Animales
19-22 de abr.	Dos hermanas
26-29 de abr.	Viajando por todo el mundo
3-6 de mayo	Salida a caminar
10-13 de mayo	La mancha de mermelada de fresa

LISTA DE LOGROS POR CUMPLIR

¡Únase a nosotros para divertirnos un rato usando una cubeta! Incorporaremos ciencia, música, movimiento, trivias alucinantes y algunas otras cosas de nuestra lista de logros por cumplir. Cada semana habrá algo nuevo, emocionante y gracioso. ¡Venga con nosotros para divertirse de manera segura y gratis!

Edades: Mayores de 21 años
Facilitator: Personal de Parques y Recreación

FECHAS	DÍAS	HORA	COSTO
POR DETERMINAR			
22 de mar. - 16 de jun.	Mi	10:00am-10:45am	GRATIS

TARJETAS HECHAS A MANO

Alimenta tu lado artístico mientras creas seis encantadoras tarjetas hechas a mano que te sentirás orgulloso de regalar. Se les dará todo el material y aceptamos todos los niveles de habilidades.

Edades: Mayores de 10 años *Instructora: Jacquelin Vigil*

FECHAS	DÍAS	HORA	COSTO
POR DETERMINAR			
24 de mar.	Mi	1:00pm-3:00pm	$15
21 de abr.	Mi	1:00pm-3:00pm	$15
16 de jun.	Mi	1:00pm-3:00pm	$15

Recursos de la comunidad

RECURSOS PARA CUIDADORES

Recibimos con gusto a familiares o cuidadores de esposos, parejas y padres; sea en la casa o en un centro. Nos centramos en ayudar al cuidador con recursos, conocimientos y apoyo. Si tiene preguntas, comuníquese con el facilitador John Adams al (503)474-1936.

Edades: Mayores de 21 años *Facilitador: John Adams*

FECHAS	DÍAS	HORA	COSTO
POR DETERMINAR			
16 de mar.	Ma	1:00pm-2:30pm	GRATIS
20 de abr.	Ma	1:00pm-2:30pm	GRATIS
18 de mayo	Ma	1:00pm-2:30pm	GRATIS
15 de jun.	Ma	1:00pm-2:30pm	GRATIS

BÉISBOL/SÓFTBOL JUVENIL

Tentativamente, el béisbol y sóftbol para prekínder a grado 6 se tienen programados del 7 de junio al 31 de julio. Encontrará información y datos de inscripción el 1 de abril en nuestro sitio web: www.mcminnvilleoregon.gov/parksrec

SÓFTBOL MIXTO PARA ADULTOS

Nuestra liga de sóftbol recreativo tiene planificada actividad tentativamente del 13 de junio al 22 de agosto. Encontrará información y datos de inscripción el 1 de abril en nuestro sitio web: www.mcminnvilleoregon.gov/parksrec

Deportes

FÚTBOL SOCCER JUVENIL, KINDERGARTEN HASTA GRADO 6

¡Alístense para jugar! Se asignarán jugadores a los equipos para este programa de desarrollo de siete semanas. Los equipos tendrán programada una sesión de práctica de 30 a 40 minutos una vez a la semana, seguida inmediatamente de un encuentro de 25 a 30 minutos con otro equipo de Parques y Recreación. Todas las prácticas se harán en Joe Dancer Park. Intentaremos ser lo más congruentes posibles con el horario, pero los equipos podrían reunirse lunes a viernes por la noche, desde las 5:00pm, o los sábados. Hay ligas separadas por grado para niños y niñas. Es posible que se combinen las ligas según los números de inscripción. La fecha límite para inscribirse es el 25 de marzo.

Edades: Kindergarten - grado 6 *Instructor: Entrenadores voluntarios/personal de Parques y Recreación*

LIGA	FECHAS	DÍAS	COSTO
JOE DANCER PARK			
K - Grado 6	12 de abr. - 29 de mayo	Varía	$60/$70

REUNIÓN DE ENTRENADORES DE FÚTBOL SOCCER

La reunión de entrenadores de fútbol soccer para todas las ligas se hará por Zoom el martes, 6 de abril, a las 6:30pm. Se publicará un enlace en *www.mcminnvilleoregon.gov/parksrec/page/soccer* y se enviará un enlace por correo electrónico a los entrenadores. Antes de la reunión, se enviarán por correo electrónico las listas, las reglas y los calendarios, y se distribuirán las camisolas a los equipos en su primer encuentro.

SMART TBALL PARA PRINCIPIANTES

Esta clase de Tball para padres e hijos, de 6 semanas de duración, les enseñará a los niños los aspectos básicos de las destrezas del Tball, incluyendo lanzamiento, atrapada, bateo y carrera. Los niños desarrollarán sus destrezas en un entorno de diversión.

Edades: 3 a 5 años *Instructor: Personal de Parques y Recreación*

FECHAS	DÍAS	HORA	COSTO
DANCER PARK			
7 de jun. - 12 de jul.	Lu	5:15pm-6:15pm	$44/$52
11 de jun. - 16 de jul.	Vi	5:15pm-6:15pm	$44/$52

GIMNASIA

Para gimnasia presencial: por motivos de seguridad, para inscribirse en esta clase se necesita experiencia en gimnasia o en acrobacia en los dos años anteriores. Cada participante tendrá su propio espacio con colchoneta.

Niveles 1-3: Mediante el uso de ayudas de entrenamiento y ensayos, los estudiantes repasarán/continuarán avanzando en sus destrezas.

Niveles mixtos: Gimnasia avanzada, intermedia y juvenil: Esta clase está abierta para estudiantes que tengan la aprobación de su instructor actual para Acrobacia avanzada o Gimnasia intermedia, o que sean mayores de 10 años. Mediante el uso de ayudas de entrenamiento y ensayos, los estudiantes repasarán/continuarán avanzando en sus destrezas.

Instructores: Jeanna Parks y Rachel Kaplan

PROGRAMA	FECHAS	DÍAS	HORA	COSTO
CENTRO DE LA COMUNIDAD				
Niveles 1-3	6-27 de abr.	Ma	3:30pm	$36/43
Niveles 1-3	6-27 de abr.	Ma	5:00pm	$36/43
Niveles mixtos	6-27 de abr.	Ma	6:30pm	$36/43
Niveles 1-3	8-29 de abr.	Ju	3:30pm	$36/43
Niveles mixtos	8-29 de abr.	Ju	5:00pm	$36/43
Niveles mixtos	8-29 de abr.	Ju	6:30pm	$36/43
Niveles 1-3	4-25 de mayo	Ma	3:30pm	$36/43
Niveles 1-3	4-25 de mayo	Ma	5:00pm	$36/43
Niveles mixtos	4-25 de mayo	Ma	6:30pm	$36/43
Niveles 1-3	6-27 de mayo	Ju	3:30pm	$36/43
Niveles mixtos	6-27 de mayo	Ju	5:00pm	$36/43
Niveles mixtos	6-27 de mayo	Ju	6:30pm	$36/43
Niveles 1-3	1-22 de jun.	Ma	3:30pm	$36/43
Niveles 1-3	1-22 de jun.	Ma	5:00pm	$36/43
Niveles mixtos	1-22 de jun.	Ma	6:30pm	$36/43
Niveles 1-3	3-24 de jun.	Ju	3:30pm	$36/43
Niveles mixtos	3-24 de jun.	Ju	5:00pm	$36/43
Niveles mixtos	3-24 de jun.	Ju	6:30pm	$36/43

Condición física

ASPECTOS BÁSICOS DE LA DANZA CON AROS (HULA-HOP)

¡Ejercitarse con el hula-hop es una actividad divertida y entretenida que tonifica los músculos, mejora la coordinación y reduce el estrés! Bailar con un hula-hop le da un sentido de confianza, alegría y descubrimiento creativo. Estas sesiones a nivel de principiante incluirán danza con la cintura, con la mano, y varios trucos y transiciones. Descubra cómo la danza con hula-hop puede llevar a un estilo de vida más saludable y activo. Para la clase se darán aros sin peso tamaño adulto; los estudiantes pueden traer su propio hula-hop de casa, si lo prefieren.

Edades: Mayores de 16 años *Instructora: Candace Keillor*

FECHAS	DÍAS	HORA	COSTO
LUGAR, POR DETERMINAR			
5 - 26 de abr.	Lu	6:00pm-6:45pm	$28/32
3 - 24 de mayo	Lu	6:00pm-6:45pm	$28/32
7 - 28 de junio	Lu	6:00pm-6:45pm	$28/32

CARDIO & FIT

Una variante de la clase tan popular, Strong & Fit. Cardio & Fit permite movimientos divertidos más de cardio al ritmo de la música. Participe a su propio ritmo. Se dará el equipo necesario. Esta clase acepta a miembros de Silver & Fit. **NO HAY CLASE EL 31 DE MAYO**

Edades: Mayores de 21 años *Instructora: Dina Aldred*

FECHAS	DÍAS	HORA	COSTO
CENTRO DE LA COMUNIDAD			
22 de mar. - 28 de jun.	Lu	9:15a-10:00a	$5 Sin cita previa

STRONG & FIT

Esta clase está diseñada para aumentar la flexibilidad, el equilibrio, la coordinación, la agilidad, la fuerza muscular y la resistencia cardiovascular. Avanzará a su propio ritmo usando sillas, bandas de resistencia, el peso corporal y mancuernas. Se dará todo el equipo. Esta clase acepta a miembros de Silver & Fit.

Edades: Mayores de 21 años *Instructora: Dina Aldred*

FECHAS	DÍAS	HORA	COSTO
CENTRO DE LA COMUNIDAD			
23 de mar. - 29 de jun.	Ma	9:45a-10:30a	$5 Sin cita previa
25 de mar. - 24 de jun.	Ma	9:45a-10:30a	$5 Sin cita previa

BETTER BONES & BALANCE

Este programa se basa en investigaciones del Laboratorio de Investigación de Huesos (Bone Research Laboratory) de la Universidad Estatal de Oregón. Las clases pretenden mejorar gradualmente el equilibrio y la fuerza para evitar caídas, mantener la independencia y reducir el riesgo de fracturas relacionadas con la osteoporosis. Los participantes han constatado mejoras en la fuerza, el equilibrio, la movilidad, menos pérdida de hueso comparado con los participantes que no se ejercitan. Es necesario inscribirse en la clase con anticipación.

Edades: Mayores de 21 años *Instructora: Annette Clark*

FECHAS	DÍAS	HORA	COSTO
CENTRO DE LA COMUNIDAD			
6 - 27 de abr.	Ma	11:00am-12:00pm	$20
4 - 25 de mayo	Ma	11:00am-12:00pm	$20
8 - 29 de jun.	Ma	11:00am-12:00pm	$20

TAI CHI CHUAN PARA CONTINUAR

Esta clase es para estudiantes con experiencia que han evaluado su compromiso con el proceso y la forma en que la práctica ha enriquecido sus vidas. El pago se hará directamente al instructor el primer día de la clase. Si tiene preguntas, envíe un mensaje de texto a Nancy al (503)540-7598 o un correo electrónico a arnerhulett@peak.org.

Edades: Mayores de 21 años *Instructora: Nancy Arner-Hulett*

FECHAS	DÍAS	HORA	COSTO
CENTRO DE LA COMUNIDAD			
3 - 31 de mar.	Mi	9:00am-10:00am	$60
7 de abr. - 12 de mayo	Mi	9:00am-10:00am	$72
19 de mayo - 23 de jun.	Mi	9:00am-10:00am	$72

QIGONG

Qigong y los seis sonidos curativos es una forma médica de meditación de qigong que combina la respiración intencional y seis ejercicios repetitivos. Cada clase comienza con una meditación breve en la quietud, seguida de la enseñanza del conjunto de movimientos. El pago se hará directamente al instructor el primer día de la clase. Si tiene preguntas, envíe un mensaje de texto a Nancy al (503)540-7598 o un correo electrónico a arnerhulett@peak.org.

Edades: Mayores de 21 años *Instructora: Nancy Arner-Hulett*

FECHAS	DÍAS	HORA	COSTO
CENTRO DE LA COMUNIDAD			
3 - 31 de mar.	Mi	10:15am-10:45am	$30
7 de abr. - 12 de mayo	Mi	10:15am-10:45am	$36
19 de mayo - 23 de jun.	Mi	10:15am-10:45am	$36

TAI CHI DE INICIACIÓN

El Tai Chi de iniciación se centrará en las destrezas básicas tanto en la técnica de respiración intencional como en la técnica de movimientos, empezando a crear conciencia sobre la alineación del cuerpo y el uso cuidadoso de las articulaciones. El pago se hará directamente al instructor el primer día de la clase. Si tiene preguntas, envíe un mensaje de texto a Nancy al (503)540-7598 o un correo electrónico a arnerhulett@peak.org.

Edades: Mayores de 21 años *Instructora: Nancy Arner-Hulett*

FECHAS	DÍAS	HORA	COSTO
CENTRO DE LA COMUNIDAD			
3 - 31 de mar.	Mi	11:00am-12:15pm	$70
7 de abr. - 12 de mayo	Mi	11:00am-12:15pm	$84
19 de mayo - 23 de jun.	Mi	11:00am-12:15pm	$84

Programas virtuales

GIMNASIA POR ZOOM

Gym Kiddos: Ejercicio y movimientos corporales. Usaremos juegos, actividades y aventuras diseñados para que los niños se muevan de una manera segura y divertida. 3 a 6 años

Niveles 1-3: fuerza, flexibilidad y acrobacia. Trabaja en tu fuerza, flexibilidad y técnica de acrobacia usando ejercicios, juegos y entrenamientos. 6 a 16 años

Niveles mixtos: Avanzado/Intermedio/Juvenil: Los estudiantes deben tener la aprobación para Gimnasia avanzada o intermedia, o ser mayores de 10 años.

Instructora: Jeanna Parks

PROGRAMA	FECHAS	DÍAS	HORA	COSTO
EN LÍNEA				
Gym Kiddos	7 - 28 de abr.	Mi	10:30a-11:10a	$16
Gym Kiddos	7 - 28 de abr.	Mi	3:45p-4:25p	$16
Niveles 1-3	7 - 28 de abr.	Mi	4:45p-5:25p	$16
Niveles mixtos	7 - 28 de abr.	Mi	5:30p-6:10p	$16
Gym Kiddos	5 - 26 de mayo	Mi	10:30a-11:10a	$16
Gym Kiddos	5 - 26 de mayo	Mi	3:45p-4:25p	$16
Niveles 1-3	5 - 26 de mayo	Mi	4:45p-5:25p	$16
Niveles mixtos	5 - 26 de mayo	Mi	5:30p-6:10p	$16
Gym Kiddos	2 - 23 de jun.	Mi	10:30a-11:10a	$16
Gym Kiddos	2 - 23 de jun.	Mi	3:45p-4:25p	$16
Niveles 1-3	2 - 23 de jun.	Mi	4:45p-5:25p	$16
Niveles mixtos	2 - 23 de jun.	Mi	5:30p-6:10p	$16

ÁRBOLES DE OREGÓN OCCIDENTAL (POR ZOOM)

Clasificaremos los bosques y áreas forestales naturales de nuestra región, y examinaremos las coníferas, los árboles de hoja caduca y los arbustos que hay allí, nativos e introducidos en la naturaleza. Analizaremos cómo funcionan estos árboles, cómo fabrican sus propios nutrientes y sus interacciones necesarias con otros organismos, desde hongos hasta lombrices de tierra.

Edades: Mayores de 16 años *Instructor: Harry Fuller*

FECHAS	DÍAS	HORA	COSTO
EN LÍNEA			
5 - 19 de abr.	Lu	6:00pm-7:30pm	$25/$30

RETO GOOSECHASE DE MAC2YOU

¡Juega, explora y completa actividades y retos! Desde tu teléfono inteligente y la aplicación Goosechase App, inscríbete en nuestros retos mensuales y festivos de Goosechase. Visita *bit.ly/MAC2YOU* para obtener más información. Es gratis y divertido para toda la familia.

AVES DE PRIMAVERA EN EL RÍO WILLAMETTE Y COSTAS CERCANAS (POR ZOOM)

¿Qué especies emigrarán y cuáles regresarán de sus vacaciones de invierno? Hablaremos sobre el hábitat que elige cada ave, cómo se cortejan y reproducen, y su anidación. La primavera es la estación en que hay más cantos de aves, así que dedicaremos algún tiempo para hablar sobre los sonidos que emiten nuestras amigas emplumadas.

Edades: Mayores de 16 años *Instructor: Harry Fuller*

FECHAS	HORA	COSTO
EN LÍNEA		
17, 24, 27 de mayo	6:00pm-7:30pm	$25/$30

AVENTURA JURÁSICA

Explora como los arqueólogos en esta aventura temática de la era jurásica. Descubrirás huesos de dinosaurio y ¡hasta harás un viaje en el tiempo para salvar huevos de dinosaurio! En una fecha determinada, se podrá recoger en el centro de la comunidad un kit de manualidades (a completarse antes de la clase) y un kit de actividades. Esta es una actividad familiar. Participan tanto el niño como el padre/madre/tutor. Costo extra por más niños.

Edades: 3 a 6 años *Instructor: Personal de Parques y Recreación*

FECHAS	DÍAS	HORA	COSTO
EN LÍNEA			
10 de abr.	Sá	10:30am-11:15am	$15

AVENTURA EN LA CUEVA DE LOS PIRATAS

¡Allá a la vista, compañeros! ¡Vente a una divertida aventura de piratas para descubrir nuevas islas y encontrar el tesoro enterrado! En una fecha determinada, se podrá recoger en el centro de la comunidad un kit de manualidades (a completarse antes de la clase) y un kit de actividades. Esta es una actividad familiar. Participan tanto el niño como el padre/madre/tutor. Costo extra por más niños.

Edades: 3 a 6 años *Instructor: Personal de Parques y Recreación*

FECHAS	DÍAS	HORA	COSTO
EN LÍNEA			
15 de mayo	Sá	10:30am-11:15am	$15