

Departamento de Recreación de Waltham

Otoño 2021



“Alcanzando a todos en nuestra comunidad”

REGISTRO EN LINEA

Comienza: Lunes 30 de agosto a las 9:00 a.m.

Concluye: La inscripción estará abierta hasta que se llenen los espacios o hasta el 15 de septiembre al mediodía

- Para registrarse, vaya a: www.city.waltham.ma.us
- Siga el enlace al Departamento de Recreación
- El registro en computador para residentes de Waltham
- Los no residentes pueden llamar a la oficina para conocer las políticas de registro / costo del programa.
- Mire adentro para obtener más información de registro.



Siga al Departamento de Recreación de Waltham en Facebook

CONTENIDO



¿Usted o su hijo requieren adaptaciones especiales para participar en nuestros programas?

El Departamento de Recreación de Waltham se complace en ofrecer servicios inclusivos a personas de todas las edades que eligen participar en programas generales de recreación. Trabajaremos con el participante y la familia para ayudar a implementar adaptaciones diseñadas para proporcionarle una experiencia recreativa más exitosa para todos los participantes. Envíe un correo electrónico a Ben Kiwanuka a bkiwanuka@city.waltham.ma.us para hacer los arreglos especiales que sean necesarios.

3	Información de Registro
4	Fiestas de cumpleaños
5	Cajas de Escape
6	Otoño En Casa
7	Eventos
8-24	Programas



Nick Abruzzi Director of Recreation
Kim Scott Assistant Director of Recreation
Ed Kelley, Jr. Asst. Superintendent of Recreation/Facilities
Adam Green Park Ranger
Kathy Gross Recreation Supervisor/Teen Coordinator
Adam Dallaire Recreation Supervisor
Kara Greeley Recreation Supervisor
Ben Kiwanuka Recreation Supervisor/Special Needs
Lisa DiBlasi Administrative Assistant
Karen O'Brien Administrative Assistant
Ivan Cormier Building Craftsman

nabruzzo@city.waltham.ma.us
kascott@city.waltham.ma.us
ekelley@city.waltham.ma.us
agreen@city.waltham.ma.us
kgross@city.waltham.ma.us
adallaire@city.waltham.ma.us
kgreeley@city.waltham.ma.us
bkiwanuka@city.waltham.ma.us
ldiblasid@city.waltham.ma.us
kobrien@city.waltham.ma.us



Síguenos en Instagram @WalthamRecreation

INFORMACIÓN DE REGISTRO



General

- Todos los programas se ofrecen sólo a los residentes de Waltham, a menos que se indique lo contrario.
- Antes de registrarse, verifique que el participante cumpla con los requisitos de edad / fecha de nacimiento / nivel de grado.
- Las inscripciones se aceptan por orden de llegada hasta que el programa esté completo o comience.
- La Oficina de Recreación mantiene una lista de espera para los programas agotados. Por favor llame a la oficina.
- Cada adulto puede registrar solo un niño, a menos que registre hermanos.
- Se cobrará una tarifa de procesamiento de \$ 10.00 por cualquier cambio realizado en los registros.
- Se requieren certificados de nacimiento y comprobante de residencia para todos los participantes primerizos. Envíelos a la Oficina de Recreación dentro de una semana después de registrarse y / o antes del inicio de un programa. Los documentos pueden enviarse por fax a la Oficina de Recreación al 781-314-3482.
- Se alienta a los niños y adultos con discapacidades a participar en nuestros programas. Por favor, háganos saber cualquier necesidad especial al momento de la inscripción.

Políticas de cancelación

- Los programas pueden cancelarse debido al clima invernal. No se puede garantizar la compensación de todas las cancelaciones de invierno, pero se hará todo lo posible para hacerlo.
 - Aunque no esperamos cancelar programas, nos reservamos el derecho de cancelar debido a una inscripción insuficiente, limitaciones de espacio o disponibilidad del instructor.
 - Si el Departamento de Recreación cancela un programa, todos los participantes recibirán un crédito del Departamento de Recreación.
 - Los créditos del Departamento de Recreación pueden aplicarse a futuros programas o para la compra de boletos en des cuenta.
 - No podemos emitir reembolsos.

Retiros

- Si un participante se retira por cualquier motivo, créditos se emitirán sólo si el programa está lleno y/o podemos llenar el espacio abierto con otro participante.
- Los créditos del Departamento de Recreación pueden aplicarse a futuros programas o para la compra de boletos en descuento.
- No podemos emitir reembolsos.

Registró en línea

- Registró solo se podrán hacer en línea .
- Los solicitantes de registro en línea aún deben presentar una copia impresa de nuestro formulario de Exención, Consentimiento y Autorización a la Oficina de Recreación.

Registro en línea de Activenet.com

- Hemos empleado los servicios de Activenet.com para el registro en línea.
- Activenet.com es un sitio seguro.
- Debe tener una tarjeta de crédito válida para registrarse en línea. Activenet acepta Visa, MasterCard y American Express.
- Las transacciones cargadas aparecerán en su estado de cuenta como Activenet.com.
- Guarde el correo electrónico de confirmación que recibe de Activenet.com como recibo.
- Activenet.com cobrará una tarifa de procesamiento del 7.03% por transacción, más \$ 0.50 por transacción, con un mínimo de \$ 2.00 por transacción.

Al registrarse para los programas, los solicitantes de registro aceptan las pautas anteriores.

Cualquier registro que no cumpla con las pautas anteriores estará sujeto a cancelación. Las tarifas de procesamiento de Activenet.com no serán reembolsadas. Solo se emitirá crédito del Departamento de Recreación, no podemos emitir reembolsos.

FELIZ CUMPLEAÑOS

¡¡Es tiempo de celebrar!!

¡Los residentes de Waltham están invitados a celebrar sus cumpleaños con nosotros! Ofrecemos fiestas para mayores de tres años

PRECIOS DE FIESTA
Hasta 20 invitados \$ 150.00
Adición: Casillero de pintura \$ 25.00

Haga su reserva en persona con hasta dos meses de anticipación y un mínimo de dos semanas antes. (Ejemplo: 12 de septiembre para una fiesta del 12 de noviembre)
El Departamento de Recreación organizará fiestas de cumpleaños a partir de septiembre de 2021

Visite el sitio web del Departamento de Recreación para obtener más detalles.

OPCIONES:



— **Opción A. Skate 'n' Scoot:**
MÁS (elija uno de los siguientes):

Boliche / boliche de Wii
Laser Tag (grados 1+)
Paint Locker (elija y pinte una pieza de cerámica por persona)



— **Opción B. Auditorio: Incluye Castillo Inflable**
MÁS (elija uno de los siguientes):

Lego Duplos y carrera de obstáculos
Legos y juegos Jumbo (ejemplo: Conecta Cuatro)

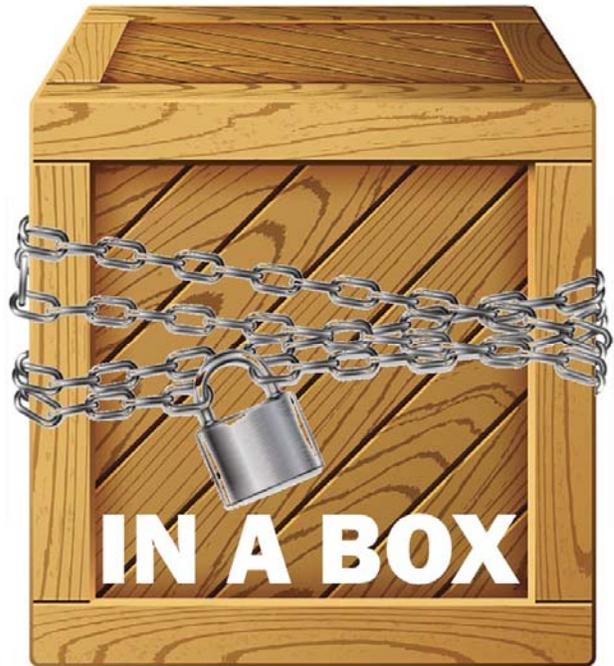


— **Opción C. Gimnasio (solo domingos) Incluye Castillo Inflable**
MÁS (elija uno de los siguientes):

Boliche / boliche de Wii
Laser Tag (grados 1+)
Paint Locker (elija y pinte una pieza de cerámica por persona)

CAJAS DE ESCAPE

**Escape
Room**



¿Les encantan las salas de escape? Tenemos un desafío solo para ustedes. Esta actividad familiar mantendrá a todos ocupados durante varias horas. Reserven esta caja de escape durante un fin de semana y resuelvan los acertijos para abrir cada nivel. ¿Qué se encuentra dentro? ¡Nadie sabe! ¡Trabajen juntos y reclamen su premio! Llame al Departamento de Recreación al 781-314-3475 para reservar su fin de semana y confirmar la hora de recogida. Recoja la caja un viernes y devuélvala el lunes. Costo: \$20.00



Harry Potter
Familia/ Primaria+
(Nivel Intermedio)



Misterio de Juegos de Mesa
Familia/ Grados 4-5
(Nivel Intermedio)



Espía Internacional
Familia/ Secundaria+ (Difícil)

ARTE

En Una Caja
¡Ahora disponible en 2
grupos de edad!

Preescolar

- 10 proyectos de arte sencillos
- 6 proyectos de cuerda
- 4 model magic

Jovenes

- 10 proyectos de arte sencillos
- 6 paginas de acuarela
- 4 model magic

Costo: \$26.00 por caja



Kit de Pintura para Figuras de Yeso

Kit de Pintura para Figuras de Yeso
¡Cada caja contiene cuatro pequeñas piezas de yeso y todo lo necesario para pintarlas!
Recuerden usar ropa que no les importe ensuciar, ya que las pinturas manchan.
Costo: \$18.00



Información para Recoger sus Cajas/Kits

La primera fecha para recoger las cajas/kits de la Primavera es el miércoles, 22 de septiembre. Primero regístrese en línea, y luego recoja su caja en persona. Por favor toque el timbre en la puerta de 510 Moody Street y alguien le traerá sus artículos.

EVENTOS

HALLOWEEN EN EL PARQUE

Únase a nosotros para una tarde de diversión
encantada en
¡Prospect Hill Park!

Tendremos juegos, bocadillos, manualidades,
un inflable y más! No olvide su agua, repelente de
insectos, sillas de jardín / mantas y ropa de abrigo.

¡Los disfraces de Halloween son bienvenidos y
animados!

¡La admisión es gratis!

Sabado 30 de octubre 12:00-4:00 p.m., 314 Totten Pond Rd.

¡Más eventos en 2021-2022!

Carnaval de Invierno

Baile de San Valentin

Torneo de Dodgeball Chill Zone

Fiesta de Primavera

Toca un Camion

Dia de Splash

Celebración del 4 de julio

PROGRAMAS

**Early
Release
Day!**

MEDIO DÍA: DÍA DE DIVERSIÓN

Grados K-5

8 de octubre, 19 de noviembre y / o 30 de noviembre (días de salida temprana)

2: 00– 5:30 p.m.

Departamento de Recreación de Waltham, 510 Moody Street

Instructora: Kara Greeley

Si estás familiarizado con Lunes Divertido, ¡únete a Kara para disfrutar de horas de diversión! Pasaremos nuestro tiempo haciendo manualidades, practicando deportes y juegos. Jugaremos con juguetes de construcción y juegos de mesa. Boliche y Skate 'n' Scoot (¡envíe a su hijo con un casco!) también son posibilidades. Si hace buen tiempo, ¡nos dirigiremos al súper divertido Parque Gilmore! ¡Terminaremos con pizza y una película! Costo: \$25.00 por día

FIESTA DE TALLA DE CALABAZA

Grados K-5

Martes 19 de octubre (día de salida temprana)

2:00– 6:00 p.m.

Parque Prospect Hill, 314 Totten Pond Road

Instructora: Kara Greeley

¡Celebre el otoño y Halloween con nosotros en una fiesta de talla de calabaza! Aquí encontrará todo lo que necesita para tallar una calabaza increíble (¡incluida la supervisión de un adulto y la ayuda con las herramientas afiladas!) Costo: \$15.00



¡EN EL CENTRO DE ATENCIÓN CON KIDSTOCK!

Grados K-5

Viernes 8 de octubre (día de salida temprana), 1:30-3:00 p.m.

Departamento de Recreación de Waltham, 510 Moody Street

Instructor: Personal de KidStock

Kidstock de Winchester trae esta divertida clase única a Waltham este otoño, tanto para actores jóvenes experimentados como para cualquier persona curiosa y creativa sobre lo que significa estar en el escenario. Una exploración enfocada de los principios básicos de la actuación, incluida la expresión emocional, el control vocal y la comunicación física, se equilibrará de manera lúdica con el juego de personajes, escenas abiertas, creación de teatro de cuentos y juegos de teatro estructurados diseñados tanto para desarrollar la confianza en el escenario como para involucrar mentes imaginativas en nuevos y habilidades creativas para resolver problemas. Costo: \$25.00

DIVERSIÓN DE OTOÑO

("Diversión de Verano" ... ¡en el otoño!)

Grados 1-5

Martes 2 de noviembre (no hay día escolar)

9:00 a.m. - 3:00 p.m.

Departamento de Recreación de Waltham, 510 Moody Street

Instructor: Ben Kiwanuka

¡Nueva temporada, la misma DIVERSIÓN de siempre! Si conoce y ha disfrutado de su tiempo en "Diversión de Verano", únase a Ben para un Día de Diversión de Otoño lleno de actividades. Haremos deportes, haremos artes y manualidades, tendremos un torneo de pelota Gaga, además de algunas cosas nuevas. Asegúrese de llevar una merienda y un almuerzo. Costo: \$30.00



PROGRAMAS



¡DÍA DEL TIE DYE!

Grados K-5

Martes 2 de noviembre (no hay día escolar)

9:00 a.m. - 2:00 p.m.

Departamento de Recreación de Waltham, 510 Moody Street

Instructora: Kathy Gross

Hay más de una forma de tie dye ... ¡¡y hoy las haremos todas !! Tie dye clásico, pintura acrílica/ agua, acuarela líquida, sharpies y más. Se proporcionarán todos los suministros, pero también puede traer cualquier cosa de casa que le gustaría volver a imaginar (camisetas, fundas de almohadas, etc.). También tomaremos algunos descansos de movimiento a lo largo del día. Por favor traiga un almuerzo y ropa/zapatos que se puedan manchar. Costo: \$30.00



DIVERSIÓN CON AMIGOS

Grados 1-5

2:00 - 5:00 p.m.

Viernes 19 de noviembre (día de salida temprana)

Departamento de Recreación de Waltham, 510 Moody Street

Instructor: Ben Kiwanuka

Es hora de divertirse, crear nuevos recuerdos y celebrar la amistad. Tendremos muchas actividades divertidas planeadas como manualidades, deportes, juegos de mesa y juegos al aire libre. ¡Trae una botella de agua y prepárate para divertirte! Costo: \$25.00



¡DÍA NACIONAL DE LA CASA DE PAN DE JENGIBRE!

Grados K-5

9 de diciembre

3:30-5:30 p.m.

Parque Prospect Hill, 314 Totten Pond Road

Instructora: Kara Greeley

¡Hagamos una casa de pan de jengibre! ¡Se proporcionarán suministros y ayuda! ¡Cada participante se irá a casa con una casa de jengibre única para disfrutar justo a tiempo para las fiestas! Costo \$15.00



CELEBRACIÓN DEL SOLSTICIO DE INVIERNO

Grados K-5

Martes 21 de diciembre

3:30-5:30 p.m.

Parque Prospect Hill, 314 Totten Pond Road

Instructora: Kara Greeley

¡Celebra el primer día de invierno con Kara! ¡Nuestra tarde será súper divertida, llena de actividades, juegos y manualidades con temas de invierno! Costo \$15.00

**WINTER
SOLSTICE**

PROGRAMAS

¿Se pregunta a qué clase asistir? Encuentre la fecha de nacimiento de su hijo en el cuadro a continuación, luego elija la clase adecuada para su edad. Se requieren certificados de nacimiento para todos los nuevos participantes antes del 9 de septiembre.



TIGRES: Nacidos Septiembre 2018- Agosto 2019

OSOS: Nacidos Septiembre 2017- Agosto 2018

JIRAFAS: Nacidos Septiembre 2016- Agosto 2017

Escuela Para Jirafas Programa de Pre-K

Jirafas

Martes, Miércoles o Viernes

9:00 am– mediodía

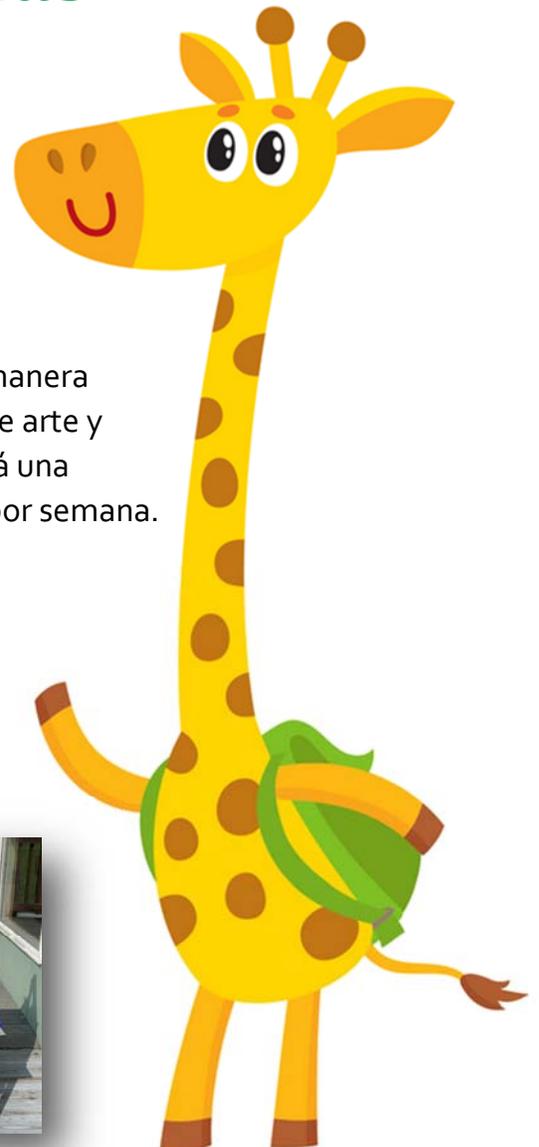
28 de septiembre a 17 de diciembre

Prospect Hill Park, 314 Totten Pond Road

Instructora: Kara Greeley

¡Llamando a todas las jirafas! ¡Preparémonos para kinder de una manera divertida! ¡La mañana consistirá en juegos, actividades prácticas de arte y ciencia, deportes, juegos, lectura y más! Además, se proporcionará una merienda libre de nueces. Cada niño está limitado a una mañana por semana.

Costo: \$110.00



PROGRAMAS



ARTE EN EL PARQUE

Tigres, Osos, Jirafas

Lunes o martes

10:30-11:15 a.m.

Lunes: 20 y 27 de septiembre; 4, 18, 25 de octubre; 1 y 8 de noviembre
(sin programa el 11 de octubre)

Martes: 21 y 28 de septiembre; 5, 12, 19, 26 de octubre; 9 de noviembre
(sin programa el 2 de noviembre)

Parque Nipper Maher, 65 Dartmouth Street

Instructora: Kathy Gross

¡Trae a tu adulto, una manta que no te importe ensuciar, una merienda y agua, y divirtámonos! Extenderemos nuestras mantas, disfrutaremos del aire fresco y crearemos una nueva obra maestra cada semana. Costo: \$42.00



PATINADORES

Osos, Jirafas

Lunes, de 10:00 a 10:30 a.m. O de 10:45 a 11:15 a.m.

15, 22, 29 de noviembre; 6, 13, 20 de diciembre

Pista de Hielo Veteran's Memorial, 295 Totten Pond Road

Instructora: Kathy Gross

¡Prepárate para patinar sobre hielo! La clase perfecta para niños en edad preescolar que tienen poca o ninguna experiencia. El objetivo de este programa es hacer que su niño se sienta cómodo en sus patines y en el hielo. Practicaremos caminar con nuestros patines, caer/levantarnos y más. También dejaremos algo de tiempo al final para que todos practiquen moverse por su cuenta con cajas de leche. Todos deben traer sus propios patines, casco con mascarilla, guantes y traje de nieve. Costo: \$ 36.00



NIÑOS KARATECAS - PEQUEÑOS DRAGONES

Jirafas

Lunes, 3:30 - 4:00 p.m.

20 y 27 de septiembre; 4, 18, 25 de octubre; 1, 8, 15, 22, 29 de noviembre
(sin programa el 11 de octubre)

Departamento de Recreación de Waltham, 510 Moody Street

Instructor: Instituto de Karate Nugent

Se proporcionan uniformes y cinturones para este programa de artes marciales apropiado para niños en edad preescolar. La clase divertida y optimista enfatizará escuchar y seguir instrucciones, estirarse y respirar y, por supuesto, ¡algunas rutinas de kárate geniales!

Costo: \$ 140.00

PEQUEÑOS PATEADORES

Jirafas

Martes, 11:00- 11:45 a.m.

21 y 28 de septiembre; 5, 12, 19, 26 de octubre; 9 de noviembre
(sin programa el 2 de noviembre)

Campo Falzone, 901 Trapelo Road

Instructor: Ben Kiwanuka

¡Aprende los fundamentos del fútbol mientras te diviertes! Practicaremos habilidades básicas de fútbol cada semana. Recuerda traer mucha agua y ropa activa. Costo: \$42.00

GOAL



PROGRAMAS



EXCURSIONES AL TESORO

Tigres, Osos, Jirafas

Lunes, 10:00-10:45 a.m.

27 de septiembre; 4, 18, 25 de octubre; 1 de noviembre; 15 de noviembre
(Sin programa 11 de octubre, 8 de noviembre)

Parque Prospect Hill, 314 Totten Pond road

¿Están listos tú y tu adulto para una divertida aventura? ¡Únete a Kara cada semana para una caminata para encontrar algunas llaves y tesoros! Costo: \$36.00

ZUMBA® Para La Familia



Osos- Grado 2

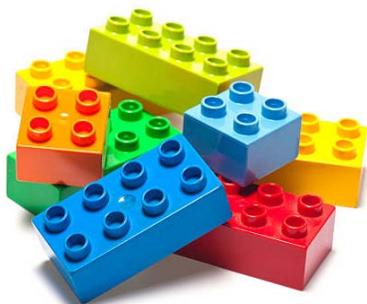
Miércoles, 4:00-5:00 p.m.

22 y 29 de septiembre; 6, 13, 20, 27 de octubre; 3 de noviembre
Departamento de Recreación de Waltham, 510 Moody Street

Instructora: Jen Williams

¡Trae a tu adulto! ¡Esta clase es perfecta para nuestros fanáticos más jóvenes de Zumba®! Los niños tienen la oportunidad de socializar con amigos y escuchar su música favorita. Las clases de Zumba® Kids Jr. son divertidas fiestas de baile de alta energía repletas de rutinas para niños. Aprendemos rutinas paso a paso, agregamos juegos, actividades y elementos de exploración cultural a la estructura de la clase. Costo: \$49.00

¡PEQUEÑOS CONSTRUCTORES!



Tigres, Osos, Jirafas

Miércoles, 10:30-11:15 a.m.

22 y 29 de septiembre; 6, 13, 20, 27 de octubre; 3 de noviembre
Departamento de Recreación de Waltham, 510 Moody Street

Instructora: Kathy Gross

¡Traiga a su pequeño a ejercitar tanto su cuerpo como su mente en este programa! La clase comenzará con 25 minutos de rebote en uno de nuestros inflables preescolares. Después de eso, continuamos con el resto de la clase para trabajar en la construcción de increíbles creaciones de "Lego DUPLO". Costo: \$42.00

CAMBIADORES DE HISTORIAS - FIESTA DE MARIONETAS



Tigres 9:00- 10:00 a.m.

Osos 10:30- 11:30 a.m.

Miércoles: 22, 29 de septiembre; 6, 13, 20, 27 de octubre; 3, 10 de noviembre
Departamento de Recreación de Waltham, 510 Moody Street

Instructor: Cambiadores de Historias

¡Únase a los Cambiadores de Historias mientras Harry y sus amigos peludos crean un espacio de diversión musical interactivo para que los niños y sus adultos jueguen, canten, bailen y exploren historian! Únase a nosotros con su pequeño durante una hora. Larga sesión de juego libre, limpieza, música, espectáculos de marionetas y más. Good New Gus, Sunny Bear, Otis the dog, Catalina Cat y Ketchup estarán allí para contar historias, bailar y cantar canciones. Costo: \$80.00

PROGRAMAS

Skate 'n'

Edades 3-5
Lunes
10:00– 11:30 a.m.
Comienza 20 de Septiembre



El Skate 'n' Scoot es NUT FREE. Los padres/tutores están obligados a supervisar a sus hijos en todo momento. Hay scooters disponibles para su uso. Se anima a los participantes a traer sus propios patines y / o scooters. Tenga en cuenta que cualquier persona en la superficie de patinaje debe participar solo en actividades de skate o scoot. Los menores de siete años están obligados a traer su propio casco.

¡SALTA Y VE!



Tigres, Osos, Jirafas

Jueves, 10:00-10:40 a.m.

30 de septiembre; 7, 14, 21, 28 de octubre; 4 de noviembre

Parque Prospect Hill, 314 Totten Pond Road

Instructora: Kara Greeley

Únase a nosotros para una clase llena de actividad física. La clase consistirá en un montón de juegos de movimiento, carrera de obstáculos y de enseñar a los niños a trabajar juntos.

¡Prepárense para saltar y correr! Por favor traigan una botella de agua. Costo: \$36.00

PEQUEÑOS PINTORES



Tigres, Osos, Jirafas

Jueves, 1:15– 2:00 p.m.

23, 30 de septiembre; 7, 14, 21, 28 de octubre; 4 de noviembre

Departamento de Recreación de Waltham, 510 Moody Street

Instructora: Kathy Gross

¡Acuarela, tempura, pinturas acrílicas y más! Cada semana pintaremos un nuevo proyecto.

Algunos los llevaremos a casa y otros solo por el gusto de pintar. Recuerde usar ropa que no le importe ensuciar un poco. Costo: \$42.00

TIEMPO PARA LA NATURALEZA



Tigres, Osos, Jirafas

Jueves, 10:30– 11:15 a.m.

Septiembre 23, 30; Octubre 7, 14, 21, 28; Noviembre 4

Nipper Maher Park, 65 Dartmouth Street

Instructora: Kathy Gross

¡Trae a tu adulto y disfrutemos de la naturaleza juntos! Aprenderemos cosas nuevas sobre la naturaleza a través de manualidades y juegos. Recuerda traer ropa que no te importe ensuciar un poco. Trae mucha agua y protector solar si es necesario. Costo: \$42.00

PROGRAMAS



EXCURSIONES DEL TESORO 2.0 (¡para los niños grandes!)

Grados K-3

Martes, 3:30-5:00 p.m.

28 de septiembre; 5, 12, 26 de octubre; 2 y 16 de noviembre

(sin programa el 19 de octubre)

Prospect Hill, 314 Totten Pond Road

Instructora: Kara Greeley

¿Eras fanático de Excursiones del Tesoro cuando eras más joven? ¿Te encantan las búsquedas del tesoro? ¡Únete a Kara para disfrutar de increíbles excursiones al tesoro! ¡Cada semana escucharemos pistas para encontrar las llaves que eventualmente nos llevarán al tesoro! ¡Usa ropa adecuada, trae una botella de agua y está listo para caminar! Costo: \$36.00

LUNES DIVERTIDO

Grados K-3

Lunes, 3:30-4:30 p.m.

27 de septiembre; 4, 18, 25 de octubre; 1 y 15 de noviembre
(sin programa el 11 de octubre y el 8 de noviembre))

Departamento de Recreación de Waltham, 510 Moody Street

Instructora: Kara Greeley

¡Ven y únete a nosotros para un tiempo súper divertido después de la escuela! Cada día jugaremos, haremos proyectos de arte/manualidades y un montón de actividades divertidas. También visitaremos el parque Gilmore.

Costo: \$ 36.00

AVENTURAS DE ARTE

Grados 3-5

Lunes Y/O Miércoles

3:30-5:00 p.m.

Lunes: 20 y 27 de septiembre; 4, 18, 25 de octubre;

1 y 8 de noviembre (sin programa el 11 de octubre)

Miércoles: 22 y 29 de septiembre; 6, 13, 20, 27 de octubre;

3 de noviembre

Departamento de Recreación de Waltham, 14 Church Street

Instructora: Kathy Gross

¡Un viejo favorito del verano regresa los lunes y miércoles este otoño! Únase a nosotros por uno o ambos días. Los proyectos cambiarán de un día a otro. Dedicaremos nuestro tiempo a trabajar en una variedad de proyectos de arte que incluirán dibujo, pintura, mosaicos y abalorios. ¡Cada sesión terminará con una exhibición de arte para que familiares y amigos vean su arduo trabajo! Este programa se llevará a cabo en 14 Church Street. Costo: \$ 42.00 por sesión

ME GUSTA MOVERME

Grados 2-5

Lunes o miércoles, 3:30-4:30 p.m.

Lunes: 20 y 27 de septiembre; 4, 18, 25 de octubre

1, 8 de noviembre

(sin programa el 11 de octubre)

Miércoles: 22 y 29 de septiembre; 6, 13, 20, 27 de octubre; 3 de noviembre

Parque Cornelia Warren, 140 Beaver Street

Instructor: Adam Dallaire

¡Prepárate para correr, esquivar, lanzar y jugar! ¡Captura la bandera, balón prisionero y kickball son solo algunas de las actividades que se realizarán! ¡Por favor trae zapatillas deportivas y una botella de agua!

Costo: \$ 42.00

KARATE

Grados K-2: 4:15- 5:00 p.m.

Grados 3-8: 5:15- 6:00 p.m.

Lunes

20 y 27 de septiembre; 4, 18 y 25 de octubre; 1, 8, 15, 22, 29 de noviembre

(sin programa el 11 de octubre)

Departamento de Recreación de Waltham, 510 Moody Street

Instructor: Instituto de Karate Nugent

Las clases de karate introductorias, intermedias y avanzadas enseñarán posturas adecuadas, respiración, estiramiento, disciplina, confianza y defensa personal práctica. Las clases de karate se ofrecen a través de una asociación con el Instituto de Karate Steve Nugent. Todos los instructores son cinturones negros certificados que enseñan un sistema estandarizado de artes marciales para que la calidad sea alta y constante. Se proporcionan uniformes y cinturones.

Costo: \$140.00

PROGRAMAS

NOCHES DE PINTURA PARA NIÑOS



Grados 4-5

Martes, 5:00-6:30 p.m.

Departamento de Recreación de Waltham, 510 Moody Street

Instructora: Kathy Gross

¡Únase a nosotros para una, dos, tres o las cuatro noches de pintura para niños! Cada noche crearemos un pequeño lienzo propio, utilizando pinturas acrílicas y siguiendo instrucciones paso a paso. Costo: \$10.00 por día

Vea a continuación los temas de pintura diarios:

28 de septiembre: árboles de otoño

26 de octubre: calabazas

16 de noviembre: pavos

7 de diciembre: muñeco de nieve

CANDLEPIN BOWLING

Grados 4-5

Lunes, 3:30-5:00 p.m.

Septiembre 21, 28; Octubre 5, 12, 19, 26

Grados 6-8

Sábado, 12:30-2:00 p.m.

Octubre 2, 16, 23; Noviembre 6, 13, 20

(sin programa 9 y 30 de octubre)

Waltham Recreation Department, 510 Moody Street

Instructor: Charles Collins

¡Aprenda a iniciar Candlepin Bowling hoy mismo! Este programa está destinado a ayudar a su hijo a mejorar sus habilidades y conocimientos fundamentales de bolos. Las sesiones se centrarán en las habilidades y técnicas individuales para lograr un desempeño consistente en los bolos. En el carril, alentamos a los niños a ser competitivos al mismo tiempo que animamos y alentamos a sus compañeros de equipo. Este programa será instruido por personal estacional de mucho tiempo, Charles Collins. Charles ha estado jugando a los bolos desde que tenía tres años y ha recibido varios premios, becas y se le ha pedido que se una a una liga profesional. ¡Espera compartir su entusiasmo por los bolos con todos los participantes! Costo: \$36.00

PATEÁNDOLO

Grados K-2

Martes, 3:30-4:30 p.m.

Septiembre 21, 28; Octubre 5, 12, 19, 26; Noviembre 9 (sin programa 2 de noviembre)

Grados 3-5

Martes, 4:30-5:30 p.m.

Septiembre 21, 28; Octubre 5, 12, 19, 26; Noviembre 9 (sin programa 2 de noviembre)

Falzone Field, 901 Trapelo Road

Instructor: Ben Kiwanuka

¡Todos los niveles de habilidad son bienvenidos! ¡Ven a jugar y aprende todo sobre el maravilloso juego de fútbol! Cada sesión consistirá en la práctica de habilidades básicas y un juego de 6 contra 6. Habrá énfasis en los valores del trabajo en equipo, el espíritu deportivo y la comunicación. ¡Sus metas se cumplirán en este ambiente divertido, seguro y positivo!

Costo: \$ 42.00

MOVIMIENTO CONSCIENTE

Grades two through four

Lunes, 3:30-4:30 p.m.

Martes, 3:30-4:30 p.m.

21 y 28 de septiembre; 5, 12, 26 de octubre; 9, 16, 23 de noviembre

(sin programa 19 de octubre, 2 de noviembre)

Instructor: Cambiadores de Historias

Esta clase invita a los niños pequeños a fluir y encontrar la felicidad en el momento. Con la práctica del yoga viene una poderosa recompensa: un cuerpo y una mente en paz. Cada clase presenta música relajante, ejercicios de respiración, suaves secuencias de yoga y un período de relajación profunda. Se utilizarán elementos visuales instructivos en esta clase inclusiva y adaptativa.

Costo: \$ 80.00

HOCKEY CALLEJERO

Grados 2-5

Martes, 3:30-4:30 p.m.

21 y 28 de septiembre; 5, 12, 19, 26 de octubre; 9 de noviembre (sin programa el 2 de noviembre)

Parque Bobby Connor, 20 Sunnyside Road

Instructor: Adam Dallaire

¡Únase a nosotros para divertirse en el hockey callejero! ¡Trabajaremos en los fundamentos básicos como disparar y manejar el bastón y terminaremos con una competencia cada semana! Por favor traiga un palo, guantes de hockey si lo desea, una botella de agua y zapatillas de deporte.

15 Costo: \$ 42.00

PROGRAMAS



CUERDAS Y COSAS

Grados 3 a 5

Jueves, 3:30-5:00 p.m.

30 de septiembre; 7, 14, 21, 28 de octubre; 4 de noviembre

Prospect Hill Park, 314 Totten Pond Road

Instructora: Kara Greeley

¿Te ENCANTA hacer proyectos con diferentes tipos de cuerdas? Gimp, hilo dental, hilo, bucles para los dedos, ¡oh, Dios mío! Tejer, trenzar, anudar, hacer ganchillo, lo que sea, ¡para eso está Cuerdas y Cosas! ¡Pasaremos cada semana aprendiendo y haciendo un montón de divertidos proyectos de cuerdas! ¡Estas serán habilidades y proyectos divertidos que estarán contigo por el resto de tu vida!

Costo: \$ 36.00

TALLER DE FESTIVIDADES HECHO EN CASA

Grados K a 5

Miércoles, 3:30-5:00 p.m.

1, 8, 15, 22 de diciembre

Departamento de Recreación de Waltham, 510 Moody Street

Instructora: Kara Greeley

¡Los regalos hechos en casa son los mejores! Únase a nosotros en este taller que tendrá a sus hijos listos para hacer y dar regalos como un profesional. Los proyectos pueden incluir, entre otros, joyas, piezas de cerámica, marcos, etc. ¡También aprenderemos cómo envolver correctamente un regalo!

Costo: \$24.00

AVENTURA AL AIRE LIBRE

Grados K a 3

Miércoles, 3:30-5:00 p.m.

29 de septiembre; 6, 13, 20, 27 de octubre; 3 de noviembre

Parque Elsie Turner, 421 Trapelo Road

Instructora: Kara Greeley

¡Salgamos afuera! ¡Vamos a tener una aventura! ¡Caminaremos, exploraremos y nos divertiremos en el increíble patio de recreo! Por favor trae una botella de agua.

Costo: \$36.00

HABILIDADES DE HOCKEY SOBRE HIELO

Grados 3 al 6

Jueves y viernes, 3:30-4:30pm

Jueves: 23 y 30 de septiembre; 7, 14, 21, 28 de octubre

4 de noviembre

Viernes: 24 de septiembre; 1, 8, 15, 22, 29 de octubre; 5 de

noviembre

Instructores: Adam Dallaire y personal

¿Buscas perfeccionar tus habilidades en el hielo o incluso aprender otras nuevas? ¡Este programa de habilidades es para ti! Cada día consistirá en media hora de ejercicios de patinaje, manejo de palos y agilidad, seguidos de media hora de juegos de práctica o juegos en áreas pequeñas. Se requiere experiencia previa en hockey sobre hielo y equipo completo.

Costo: \$175.00 Patinadores

\$100.00 Porteros

PROGRAMAS

E.L.I.T.E.

(Programa de Liderazgo)

Grados 5 a 7

Sábado, 11:30 a.m -- 1:00 p.m.

2, 16, 23, 30 de octubre; 6, 13 de noviembre (sin programa el 9 de octubre)

Departamento de Recreación de Waltham, 510 Moody Street

Instructor: Ben Kiwanuka

Este programa de liderazgo es para los jóvenes de Waltham que están en los grados 5, 6 y 7. El objetivo del programa es brindar a los jóvenes participantes la oportunidad de fortalecer las habilidades sociales, mejorar la confianza mientras se mantienen altos estándares de carácter y desarrollar habilidades que satisfagan las futuras necesidades de liderazgo de la comunidad. Participaremos en una serie de emocionantes actividades semanales para lograr los objetivos antes mencionados. Este programa también servirá como una gran herramienta para aquellos que estén interesados en trabajar con el departamento de recreación en el futuro. Costo: \$36.00



ENTRENAMIENTO DE HOCKEY SOBRE CAMPO PARA NIÑAS

Grados K a 5

Lunes: 13, 20, 27 de septiembre; 4 de octubre

Jueves: 16, 30 de septiembre; 7 de octubre

5:00-6:00 p.m.

Campo de césped de la escuela secundaria Waltham, 617 Lexington St

Instructoras: Lauren Fournier y Elizabeth Centofanti

¡Ven a aprender más sobre el hockey sobre campo, todos los niveles son bienvenidos! Este programa fomenta el desarrollo del jugador y el trabajo en equipo. Las sesiones de enseñanza están estructuradas para permitir que las niñas de los grados K-5 progresen a su propio ritmo con jugadores de edades y habilidades similares. Además de las habilidades fundamentales de trabajo con palo, los jugadores recibirán instrucción y oportunidad de practicar en juegos competitivos con otros equipos locales (fechas pendientes). Los jugadores deben traer su propio protector bucal, espinilleras y zapatillas de deporte para jugar adentro. Hay una cantidad limitada de palos de hockey— traigan su propio si es posible!

Costo: \$50.00



AMIGOS DE GOLF:

Programa de golf inclusivo para jóvenes de Waltham

Grados 3 a 8

Miércoles, 4:30-5:30 p.m.

22 y 29 de septiembre; 13, 20 de octubre

(sin programa el 6 de octubre)

Putting Green Joe Lazaro Memorial @ Cornelia Warren Park

Campo de golf Leo J. Martin, 190 Park Road, Weston MA

Instructor: Bob Beach, Golf Profesional de Nueva Inglaterra

Instructor de golf inclusivo/adaptativo y creador de la NEPGA / Olimpiadas Especiales. Únase a nosotros para este entrenamiento de golf para jóvenes de cuatro semanas que está diseñada específicamente para los jóvenes de Waltham en los grados 3-8, con o sin necesidades especiales. Se le presentará la nueva instalación de putt y astillado de Waltham y los conceptos básicos del "juego corto" del golf; qué palos (hierros) usar al acercarse al green y cómo usar el putter para meter la bola en la copa del green. El golf inclusivo / adaptativo permite a los instructores ajustar el proceso de aprendizaje para adaptarse a las necesidades de cada niño. Este enfoque personalizado del aprendizaje mejora la confianza en sí mismos al tiempo que aumenta su crecimiento social, personal y físico. El programa fue diseñado para honrar a Joe Lazaro, nativo de Waltham y campeón de golfista ciego, que resultó herido en la Segunda Guerra Mundial. Joe se adaptó a sus propias necesidades especiales y aprendió a jugar al golf sin ver. Su mantra era que "no estoy discapacitado; Simplemente hago las cosas de otra manera".

Costo: \$ 40.00

PROGRAMAS



EN EL JUEGO

Grados 5 a 8

Sábado, 10:00a.m.-12:30 p.m.

25 de septiembre; 2, 16, 23 de octubre; 6, 13, 20 de noviembre
(sin programa el 9 y 30 de octubre)

Parque Nipper Maher, 65 Dartmouth Street

Instructora: Mary Cardona Foster

Los niños de quinto a octavo grado de todos los niveles y habilidades están invitados a participar en este programa deportivo de 7 semanas enfocado en divertirse mientras aprenden habilidades que se pueden usar en el campo, en el salón de clases y en la vida. ¡Cada semana contará con una habilidad y un deporte/actividad diferentes como fútbol, fútbol americano, capturar la bandera y más! Costo: \$42.00

CAMBIADORES DE HUMOR

Grados 5 a 8

Martes, 4:45-5:45 p.m.

21 y 28 de septiembre; 5, 12, 26 de octubre; 9, 16, 23 de noviembre

(sin programa 19 de octubre, 2 de noviembre)

Departamento de Recreación de Waltham, 510 Moody Street

Instructor: Cambiadores de Humor

Después de muchos meses de incertidumbre y estrés, qué mejor lugar para que nuestros hijos se reencuentren que en colchonetas de yoga. Un lugar perfecto y tranquilo para centrarse, respirar y reconectarse. Cambiadores de Humor está diseñado con temas de amor propio, empoderamiento, paz interior, resiliencia, intuición y verdad en mente. Este programa único creará y mantendrá un espacio para que nuestros niños vuelvan a estar juntos y una vez más se sientan despreocupados. Mediante el uso de secuencias de yoga, movimiento, meditación, relajación, proyectos de arte y juegos grupales, los niños ganarán confianza, conciencia de sí mismos, un sentido de comunidad, fuerza interior y exterior, todo en un ambiente agradable, tranquilo y sin juicios. Costo: \$ 80.00

PICKLEBALL PARA NIÑOS

Grados 3 a 5

Jueves, 3:30 - 4:30 p.m.

23, 30 de septiembre; 7, 14, 21, 28 de octubre; 4 de noviembre

Grados 6 a 8

Viernes, 3:30 - 4:30 p.m.

24 de septiembre; 1, 8, 15, 22, 29 de octubre; 5 de noviembre

Parque Graverson, 16 Pine Vale Road

Instructor: Ben Kiwanuka

Las reglas son simples y el juego es fácil de aprender para los principiantes, pero puede convertirse en un juego competitivo de ritmo rápido para jugadores experimentados. Aprenda a jugar a este divertido y emocionante juego y luego ponga a prueba tus habilidades en juegos amistosos. Se proporciona todo el equipo necesario. Costo: \$42.00

SKYHAWKS: TOCHO BANDERA

Grados 3 a 5

Jueves, 3:30-4:30 p.m.

Grados 6 a 8

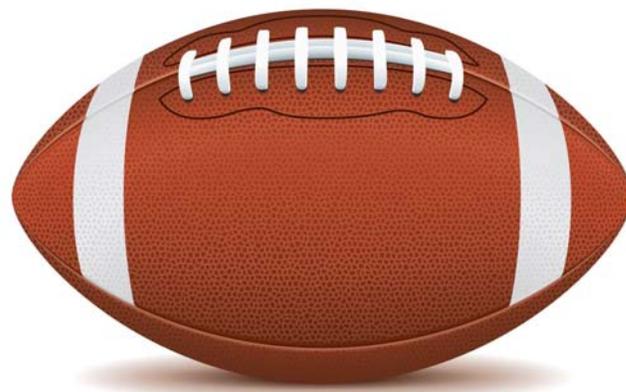
Jueves, 4:45 a 5:45 p.m.

Parque Cornelia Warren, 140 Beaver Street

23, 30 de septiembre; 7, 14, 21, 28 de octubre

Instructor: Entrenadores Skyhawks

Skyhawks: Tocho Bandera es una emocionante introducción al juego favorito de los Estados Unidos. Usando habilidades y ejercicios del Modelo de Desarrollo del Fútbol, desarrollado por expertos de USA Football, los jugadores ganarán confianza y se prepararán para el juego. Los entrenadores enseñarán los conceptos clave de pasar, recibir, correr, patear, y tirar, todo presentado en un ambiente positivo. Los atletas aprenderán los fundamentos apropiados para el desarrollo y las lecciones de vida críticas que conducen al Skyhawks Sports Bowl, donde los participantes muestran sus habilidades. Costo: \$65.00



PROGRAMAS



CLASES DE TENIS

Grados K- 2	Grados 3- 5	Grados 6- 8
10:00- 10:50 a.m.	11:00 - 11:50 a.m.	12:00 - 12:50 p.m.

Sabado, September 18, 25; October 2, 16, 23, 30; November 6
(sin programa 9 de octubre)
Parque Maher Park, 65 Dartmouth Street
Instructor: Skyhawks

Sumérgete en esta serie de lecciones de tenis al aire libre para principiantes. Se proporcionan raquetas y pelotas. Los invitamos a traer su propio equipo.
Costo: \$60.00



PROGRAMAS

CHILL ZONE

Grados 6-8 Viernes: 3:00-8:00 p.m. Sabado: 1:30-4:00 p.m.

Grados 9-12 Viernes: 8:30-10:30 p.m.



**GRAN REAPERTURA
¡¡17 Y 18 DE SEPTIEMBRE !!**



Chill Zone es un programa gratuito para los estudiantes de Waltham en los grados seis al doce. Chill Zone ofrece grandes oportunidades para la socialización y la aptitud física en un entorno seguro y supervisado.

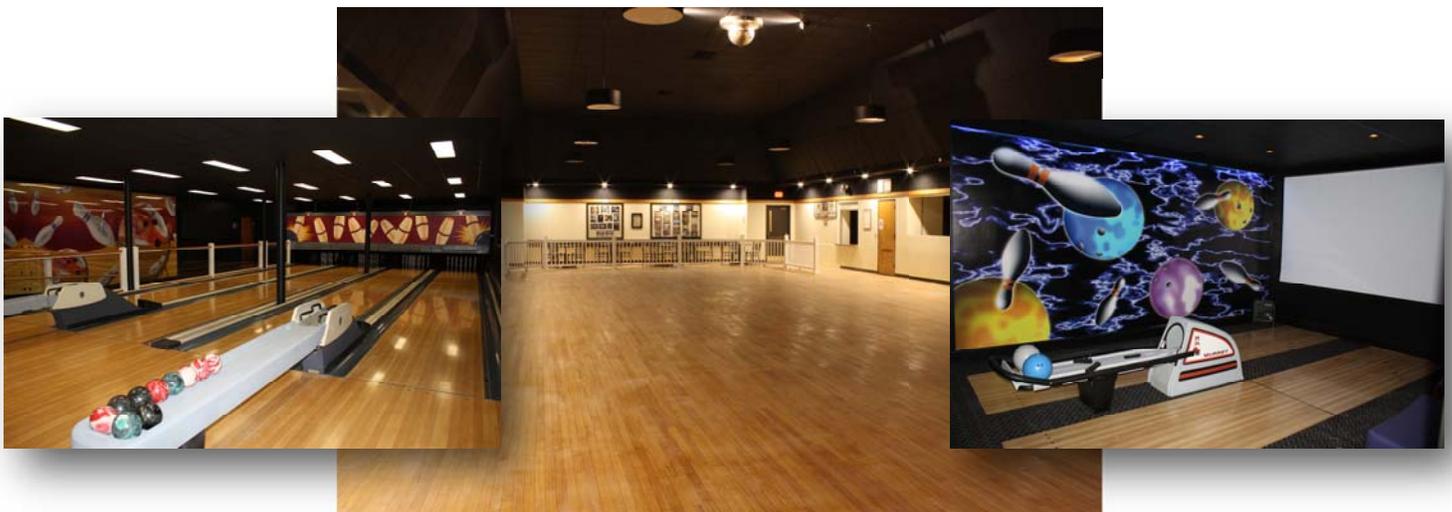
Consulte el sitio web del Departamento de Recreación para ver los calendarios de eventos mensuales.

Nota: Se permitirá entrada a los miembros anteriores de Chill Zone por un día sin papeleo. La documentación de membresía debe devolverse en la siguiente visita para poder asistir. Los NUEVOS miembros deben completar TODOS los trámites de membresía antes de ingresar. Las membresías son válidas por dos años.

Nota: Todos los miembros deben registrarse en persona con un padre/tutor legal. Chill Zone no permite invitados que no sean miembros registrados.

LOS FORMULARIOS DE MEMBRESÍA SE PUEDEN ENCONTRAR EN:

<https://www.city.waltham.ma.us/recreation-department/pages/chill-zone-after-chill>



kgross@city.waltham.ma.us

VETERAN'S MEMORIAL ICE RINK



PATINAJE PÚBLICO

El patinaje público comenzará el viernes 19 de noviembre. Horas sujetas a cambios debido a semanas de vacaciones escolares, no días escolares y eventos especiales. Visite el sitio web del Departamento de Recreación o llame al 781-314-3474 para obtener información y el horario completo de la pista. Costo: \$6.00 niños/adultos mayores, \$10.00 adultos

Domingo	2:00 p.m.	A	3:50 p.m.
Martes	10:00 a.m.	A	11:50 a.m.
Miercoles	10:00 a.m.	A	11:50 a.m.
Jueves	10:00 a.m.	A	11:50 a.m.
Viernes	7:00 p.m.	A	8:50 p.m.
Sabado	2:00 p.m.	A	3:50 p.m.

PATINAJE FAMILIAR

Martes o jueves, de 10:00 - 11:00 a.m.
 Martes: 21 y 28 de septiembre; 5, 12, 19, 26 de octubre; 9 de noviembre (sin programa el 2 de noviembre)
 Jueves: 23, 30 de septiembre; 7, 14, 21, 28 de octubre; 4 de noviembre

Únase a esta experiencia de patinaje en grupos más pequeños donde los nuevos patinadores podrán utilizar cajas de leche para ayudarlos a practicar sus habilidades de patinaje. Costo: \$42.00 por familia (máx. de 3) Se requiere preinscripción



HOCKEY PÚBLICO PARA ADULTOS (mayores de 16 años)

“Stick & Puck” comenzará el martes 14 de septiembre. Requiere equipo completo. Horas Sujeto a cambios debido a semanas de vacaciones escolares, no días escolares y eventos especiales. Visite el sitio web del Departamento de Recreación o llame al 781-314-3474 para obtener información y el horario completo de la pista. Costo: \$10.00

Martes-Viernes	12:00 p.m.	to	12:50 p.m.
----------------	------------	----	------------

WALTHAM YOUTH HOCKEY

Walthamyouthhockey.org
617-429-8745

BAYSTATE SKATING SCHOOL

www.BayStateSkatingSchool.org
781-890-8480

PROGRAMAS



SALA FITNESS

Adultos 18+

Lunes a Viernes

9:00 a.m. – 4:00 p.m.

Departamento de Recreación de Waltham, 510 Moody Street

Please sign in at the main office

ZUMBA

Adultos 18+

martes y jueves, 5:30-6:30 p.m.

21 de septiembre a 9 de noviembre

(sin programa el 2 de noviembre)

Departamento de Recreación de Waltham, 510 Moody Street

Instructora: Jen Williams

Se requiere preinscripción. Zumba es una clase de baile y fitness de inspiración latina que incorpora movimientos de baile y música latinos e internacionales, creando un ejercicio dinámico, emocionante y eficaz. ¡Esta clase de 60 minutos pasará muy rápido porque estarás demasiado ocupado divirtiéndote! Esta clase está diseñada para todos y cualquier nivel de condición física. ¡Prepárate para sudar!

Costo: \$40.00 por día O \$80.00 por ambos días

ENTRENAMIENTO DE GOLF PARA ADULTOS

Adultos 18+

Miércoles, 5:45 - 6:45p.m.

22 y 29 de septiembre; 13, 20 de octubre

(sin programa el 6 de octubre)

Putting Green Joe Lazzaro @ Parque Cornelia Warren

Campo de Golf Leo J. Martin, 190 Park Road, Weston MA

Instructor: Bob Beach, Instructor de golf inclusivo/adaptable de la Asociación de Golf Profesional de Nueva Inglaterra (NEPGA) y creador de la NEPGA/Olimpiadas Especiales

Presentamos un nuevo programa de golf para adultos que constará de cuatro lecciones de una hora diseñadas para presentar los fundamentos del golf a los principiantes y mejorar las habilidades de los golfistas más experimentados. Bajo la dirección del profesional Bob Beach, las lecciones se centrarán en los conceptos básicos de las habilidades de juego corto, como el putt y el chip, además de trabajar en su swing completo. También obtendrá conocimientos sobre sus hierros y maderas. Será sencillo, divertido y te enseñará a jugar mejor al golf. Por favor traiga palos de golf si es posible, pero se proporcionarán palos si es necesario. Las sesiones se dividirán entre el Putting Green Joe Lazzaro en Waltham y el Campo de golf Leo J Martin en Weston. Costo: \$75.00

PICKLEBALL PARA ADULTOS

Adultos 18+

Jueves, 4:30 - 6:30 p.m.

23, 30 de septiembre; 7, 14, 21, 28 de octubre; 4 de noviembre
Parque Graverson, 16 Pine Vale Road

Viernes, 4:30 - 6:30 p.m.

24 de septiembre; 1, 8, 15, 22, 29 de octubre; 5 de noviembre
Parque infantil Graverson, 16 Pine Vale Road

Sábado, 9:00-11:00 am

2, 16, 23, 30 de octubre; 6, 13, 20 de noviembre
(sin programa 9 de noviembre)

Departamento de Recreación de Waltham, 510 Moody Street

Instructor: Ben Kiwanuka

Las reglas son simples y el juego es fácil de aprender para los principiantes, pero puede convertirse en un juego competitivo de ritmo rápido para jugadores experimentados. Aprenda a jugar a este divertido y emocionante juego y luego pon a prueba tus habilidades en juegos amistosos. Se proporciona todo el equipo necesario. **Suscripción requerida.** Costo: \$42.00

BÁDMINTON

Adultos 18+

Sábado, 2:00-4:00p.m.

2, 16, 23, 30 de octubre; 6, 13 y 20 de noviembre (sin programa el 6 de octubre)

Departamento de Recreación de Waltham, 510 Moody Street
Supervisor: Ben Kiwanuka

Presentamos un nuevo programa de bádminton este otoño. Todos los niveles de habilidad son bienvenidos. Por favor use zapatos de interior o tenis y diviértase jugando al bádminton. Costo: \$42.00



RECREACIÓN VIRTUAL



VIRTUAL

RECREATION CENTER

and resources

www.city.waltham.ma.us/recreation-department/pages/virtual-recreation-department

¡Bienvenidos al Centro de Recreación Virtual de Waltham! Aquí encontrarán una colección de recursos de recreación digitales. El Departamento de Recreación de Waltham también desea ofrecerle a usted y a su familia formas nuevas y creativas de mantenerse ocupados, activos y comprometidos. Esperamos que al poner estos recursos a su alcance, puedan priorizar su salud y bienestar.



INTRODUCCIÓN A LA MEDITACIÓN

Adultos 18+

Lunes, 6:00-7:00 p.m.

20 y 27 de septiembre; 4, 18, 25 de octubre; 1, 8 de noviembre

Programa virtual

Instructora: Katelyn Willis

Aprenda técnicas calmantes y pacíficas que podrían beneficiar su salud en general en este curso introductorio de meditación de 7 semanas. Este curso repasará diferentes técnicas de meditación, ejercicios de respiración y consejos sobre cómo crear una práctica de meditación diaria.

Costo: \$42.00

YOGA EN SILLA

Adultos 18+

Sábado, de 9:30 - 10:30 a.m.

25 de septiembre; 2, 9, 16, 23, 30 de octubre; 6 de noviembre

Programa virtual

Instructora: Katelyn Willis

En esta serie de yoga en silla de 7 semanas, los estudiantes utilizarán el apoyo de la silla para explorar posturas de yoga, ejercicios de respiración y técnicas de atención plena. Katelyn es maestra de yoga avanzada, certificada en yoga en silla restaurativa clínicamente informada, Atleta Equilibrada® de nivel 1, maestra de Yoga Shred®, maestra de Reiki, nutricionista holística certificada, guía de meditación certificada y administra una instalación de producción de televisión.

Costo: \$ 42.00