



# Clases de recreación de primavera 2025

La ciudad de Menlo Park ofrece clases comunitarias excepcionales a precios razonables, que incluyen gimnasia, danza, deportes, gimnasia juvenil, música, teatro, arte, campamentos de verano para jóvenes, aprendizaje permanente y más.

Registrarse: [menlopark.gov/activityguide](https://menlopark.gov/activityguide)

¿Necesita ayuda para registrarse? ¡No hay problema! El personal de la ciudad está disponible en persona y por teléfono en las instalaciones recreativas para ayudar.

Teléfono: [650-330-2200](tel:650-330-2200)

Correo electrónico: [registration@menlopark.gov](mailto:registration@menlopark.gov)

Web: [menlopark.gov/feedback](https://menlopark.gov/feedback)



# Actividades y clases - Manualidades para jóvenes

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad a
20920	Artes y manualidades para jóvenes	Creación de cómics	Los cómics son una de las formas más populares y emocionantes de contar historias. Los estudiantes aprenden a crear un género de tiras cómicas, a dibujar personajes desarrollados con su imaginación y a trazar una trama para su creación. Tanto si ya han incursionado en el cómic como si simplemente les interesa investigar su funcionamiento, este curso les brindará información para que los narradores aprovechen al máximo cada página. Se adoptará un proceso paso a paso para guiar y guiar a los estudiantes a través de este programa creativo y artístico.	7 de abril de 2025 - 12 de mayo de 2025	16:30 - 17:30	Todos los lunes	Personal de educación de EASE	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$587.00; Tarifa del programa para residentes: \$435.00	07 años	012 Y
20212	Artes y manualidades para jóvenes	Artes textiles y de fibra: proyectos creativos prácticos	En esta divertida y atractiva clase de Artes Textiles y Fibra, los jóvenes artistas explorarán los fundamentos de las técnicas del arte textil y de la fibra. Cada semana, los estudiantes se sumergirán en proyectos diseñados para introducir habilidades esenciales como cortar, enhebrar agujas, coser, teoría del color, teñir, estampar y pintar telas. Con actividades prácticas como teñir, tejer tapices, estampar camisetas, decorar bolsas de tela e incluso hacer pufs, los estudiantes desarrollarán la concentración, la destreza manual y la coordinación ojo-mano.	17 de abril de 2025 - 5 de junio de 2025	16:00 - 17:00	Cada jueves	Diseños de libélulas	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$628.00; Tarifa del programa para residentes: \$465.00	05 años	009 Y



# Actividades y clases - Manualidades para jóvenes

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad a
20211	Artes y manualidades para jóvenes	Creaciones de joyería para niños	En Little Sparkles, los jóvenes artistas se sumergen en el colorido mundo de la joyería, aprendiendo los fundamentos del abalorio, el tejido a mano y la creación de patrones, a la vez que perfeccionan su motricidad fina y su expresión creativa. Mediante actividades prácticas como el diseño de pulseras y collares, los estudiantes exploran la creación de patrones, una base clave para el pensamiento matemático, mientras desarrollan la coordinación ojo-mano, la atención al detalle y la confianza. Esta clase combina la creatividad con el desarrollo de habilidades en un ambiente divertido y acogedor, inspirando a los niños a crear arte deslumbrante y	14 de abril de 2025 - 2 de junio de 2025	16:00 - 17:00	Todos los lunes	Diseños de libélulas	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$628.00; Tarifa del programa para residentes: \$405.00	05 años	007 Y
20210	Artes y manualidades para jóvenes	Dibujo y caricatura	Esta clase invita a los estudiantes a dar vida a sus ideas a través del arte de la caricatura y la narrativa cómica. Los jóvenes artistas aprenderán los fundamentos del diseño de personajes, el storyboard y la narrativa visual mientras crean sus propias tiras cómicas y novelas gráficas. Mediante ejercicios de perspectiva, expresiones faciales y creación de mundos, los estudiantes desarrollan sus habilidades de dibujo y narrativa, despertando su imaginación para crear historias emocionantes, humorísticas o llenas de acción.	18 de abril de 2025 - 6 de junio de 2025	16:00 - 17:00	Todos los viernes	Diseños de libélulas	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$628.00; Tarifa del programa para residentes: \$465.00	09 años	011 Y



# Actividades y clases - Manualidades para jóvenes

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad a
20209	Artes y manualidades para jóvenes	Fabricación y diseño creativo de joyas	¡Atrévete a deslumbrar con piezas de joyería hechas a mano! En esta clase práctica, ideal para principiantes, se invita a los estudiantes a comenzar su aventura creativa diseñando un diario de arte para plasmar las habilidades y técnicas que aprenden durante el curso. Comenzando con los fundamentos del ensartado de cuentas, el engarce y el uso de herramientas esenciales, crearán joyas personalizadas que reflejen su estilo único. Con acceso a una amplia selección de vibrantes cuentas de vidrio y cristal, esta clase está diseñada para inspirar la creatividad y la confianza, dotando a los estudiantes de las habilidades necesarias para continuar creando joyas mucho después de terminar la clase.	16 de abril de 2025 - 4 de junio de 2025	16:00 - 17:00	Todos los miércoles	Diseños de libélulas	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$628.00; Tarifa del programa para residentes: \$465.00	07 años	009 Y
20208	Artes y manualidades para jóvenes	Arte de Exploradores Creativos	En esta dinámica clase, los estudiantes se embarcarán en una exploración aventurera de diversos medios artísticos, desarrollando la valiosa habilidad del pensamiento divergente: la capacidad de abordar los problemas desde múltiples perspectivas. Guiados por nuestros apasionados instructores, los jóvenes artistas experimentarán con materiales como metal, arcilla, cera, madera, papel y vidrio, creando proyectos innovadores como fabricación de velas, mosaicos, pintura, teñido anudado, diseño de joyería, grabado, papel maché y mucho más.	15 de abril de 2025 - 3 de junio de 2025	16:00 - 17:00	Todos los martes	Diseños de libélulas	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$628.00; Tarifa del programa para residentes: \$465.00	07 años	011 Y



# Actividades y clases - Manualidades para jóvenes

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad a
17767	Artes y manualidades para jóvenes	Taller de calzado y ropa personalizados	Este taller consistirá en que los estudiantes aprendan el proceso completo para personalizar un par de Nike Air Force 1 o Nike Jordan. Cubriremos todo el proceso, desde el diseño hasta la fabricación. También veremos cómo crear tu propia ropa personalizada, como camisetas, sudaderas, gorras, sudaderas y pantalones cortos. De principio a fin, los estudiantes aprenderán a confeccionar un conjunto completo al finalizar el curso. Si te gusta la moda, este es el taller ideal para ti. Se proporcionan todos los materiales y el calzado.	8 de enero de 2025 - 12 de marzo de 2025	17:30 - 19:00	Todos los miércoles	Jamie Fraser	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$1,010.00; Tarifa del programa para no residentes: \$1010.00; Tarifa del programa para residentes: \$748.00	10 años	
17582	Artes y manualidades para jóvenes	Cerámica: construcción manual para principiantes	Los estudiantes se divertirán aprendiendo diferentes técnicas de pintura con acuarela. El instructor compartirá las pautas y cada sesión se centrará en una técnica específica de acuarela que se desarrollará cada semana. Hiperlocal: 5 de diciembre. Residentes: 7 de diciembre. No residentes: 11 de diciembre. Hiperlocal: \$33. Residentes: \$45. No residentes: \$71.	22 de enero de 2025 - 26 de febrero de 2025	17:30 - 19:30	Todos los miércoles	Rueda de diamante	Belle Haven Community Campus	Tarifa del programa hiperlocal: \$33.00; Tarifa del programa hiperlocal para estudiantes: \$33.00; Tarifa del programa para no residentes: \$71.00; Tarifa del programa para residentes: \$45.00	16 años	



# Actividades y clases - Danza juvenil

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad a
21401	Artes y manualidades para jóvenes	Dance Expressions Advanced Jazz Performing Company (ages 13+)	Los cómics son una de las formas más populares y emocionantes de contar historias. Los estudiantes aprenden a crear un género de tiras cómicas, a dibujar personajes desarrollados con su imaginación y a trazar una trama para su creación. Tanto si ya han incursionado en el cómic como si simplemente les interesa investigar su funcionamiento, este curso les brindará información para que los narradores aprovechen al máximo cada página. Se adoptará un proceso paso a paso para guiar y guiar a los estudiantes a través de este programa creativo y artístico.	7 de abril de 2025 - 12 de mayo de 2025	16:30 - 17:30	Todos los lunes	Danielle Fernandez	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$587.00; Tarifa del programa para residentes: \$435.00	07 años	012 Y



# Actividades y clases - Danza juvenil

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad a
21020	Artes y manualidades para jóvenes	Dance Expressions Mini Jazz (1st & 2nd Grade)	En esta divertida y atractiva clase de Artes Textiles y Fibra, los jóvenes artistas explorarán los fundamentos de las técnicas del arte textil y de la fibra. Cada semana, los estudiantes se sumergirán en proyectos diseñados para introducir habilidades esenciales como cortar, enhebrar agujas, coser, teoría del color, teñir, estampar y pintar telas. Con actividades prácticas como teñir, tejer tapices, estampar camisetas, decorar bolsas de tela e incluso hacer pufs, los estudiantes desarrollarán la concentración, la destreza manual y la coordinación ojo-mano.	17 de abril de 2025 - 5 de junio de 2025	16:00 - 17:00	Cada jueves	Maryanne Fernandez	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$628.00; Tarifa del programa para residentes: \$465.00	05 años	009 Y



# Actividades y clases - Danza juvenil

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad a
21019	Artes y manualidades para jóvenes	Dance Expressions Kinder Expressions (Kindergarten)	En Little Sparkles, los jóvenes artistas se sumergen en el colorido mundo de la joyería, aprendiendo los fundamentos del abalorio, el tejido a mano y la creación de patrones, a la vez que perfeccionan su motricidad fina y su expresión creativa. Mediante actividades prácticas como el diseño de pulseras y collares, los estudiantes exploran la creación de patrones, una base clave para el pensamiento matemático, mientras desarrollan la coordinación ojo-mano, la atención al detalle y la confianza. Esta clase combina la creatividad con el desarrollo de habilidades en un ambiente divertido y acogedor, inspirando a los niños a crear arte deslumbrante y portátil que refleje su estilo y creatividad únicos.	14 de abril de 2025 - 2 de junio de 2025	16:00 - 17:00	Todos los lunes	Maryanne Fernandez	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$628.00; Tarifa del programa para residentes: \$405.00	05 años	007 Y
21018	Artes y manualidades para jóvenes	Dance Expressions Intro to Jazz (3rd- 5th Grade)	Esta clase invita a los estudiantes a dar vida a sus ideas a través del arte de la caricatura y la narrativa cómica. Los jóvenes artistas aprenderán los fundamentos del diseño de personajes, el storyboard y la narrativa visual mientras crean sus propias tiras cómicas y novelas gráficas. Mediante ejercicios de perspectiva, expresiones faciales y creación de mundos, los estudiantes desarrollan sus habilidades de dibujo y narrativa, despertando su imaginación para crear historias emocionantes, humorísticas o llenas de acción.	18 de abril de 2025 - 6 de junio de 2025	16:00 - 17:00	Todos los viernes	Maryanne Fernandez	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$628.00; Tarifa del programa para residentes: \$465.00	09 años	011 Y





# Actividades y clases - Danza juvenil

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad a
21017	Artes y manualidades para jóvenes	Dance Expressions Intro to Hip Hop (3rd & 4th Grade)	¡Atrévete a deslumbrar con piezas de joyería hechas a mano! En esta clase práctica, ideal para principiantes, se invita a los estudiantes a comenzar su aventura creativa diseñando un diario de arte para plasmar las habilidades y técnicas que aprenden durante el curso. Comenzando con los fundamentos del ensartado de cuentas, el engarce y el uso de herramientas esenciales, crearán joyas personalizadas que reflejen su estilo único. Con acceso a una amplia selección de vibrantes cuentas de vidrio y cristal, esta clase está diseñada para inspirar la creatividad y la confianza, dotando a los estudiantes de las habilidades necesarias para continuar creando joyas mucho después de terminar la clase.	16 de abril de 2025 - 4 de junio de 2025	16:00 - 17:00	Todos los miércoles	Maryanne Fernandez	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$628.00; Tarifa del programa para residentes: \$465.00	07 años	009 Y
21016	Artes y manualidades para jóvenes	Dance Expressions Creative Cuties (Ages 3 - 4)	En esta dinámica clase, los estudiantes se embarcarán en una exploración aventurera de diversos medios artísticos, desarrollando la valiosa habilidad del pensamiento divergente: la capacidad de abordar los problemas desde múltiples perspectivas. Guiados por nuestros apasionados instructores, los jóvenes artistas experimentarán con materiales como metal, arcilla, cera, madera, papel y vidrio, creando proyectos innovadores como fabricación de velas, mosaicos, pintura, teñido anudado, diseño de joyería, grabado, papel maché y mucho más.	15 de abril de 2025 - 3 de junio de 2025	16:00 - 17:00	Todos los martes	Maryanne Fernandez	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$628.00; Tarifa del programa para residentes: \$465.00	07 años	011 Y



# Actividades y clases - Danza juvenil

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad a
21015	Artes y manualidades para jóvenes	Dance Expressions Beginning Jazz (ages 10 - 13)	Este taller consistirá en que los estudiantes aprendan el proceso completo para personalizar un par de Nike Air Force 1 o Nike Jordan. Cubriremos todo el proceso, desde el diseño hasta la fabricación. También veremos cómo crear tu propia ropa personalizada, como camisetas, sudaderas, gorras, sudaderas y pantalones cortos. De principio a fin, los estudiantes aprenderán a confeccionar un conjunto completo al finalizar el curso. Si te gusta la moda, este es el taller ideal para ti. Se proporcionan todos los materiales y el calzado.	8 de enero de 2025 - 12 de marzo de 2025	17:30 - 19:00	Todos los miércoles	Maryanne Fernandez	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$1,010.00; Tarifa del programa para no residentes: \$1010.00; Tarifa del programa para residentes: \$748.00	10 años	
21014	Artes y manualidades para jóvenes	Dance Expressions Beginning Intermediate Jazz (5th - 8th Grade)	Los estudiantes se divertirán aprendiendo diferentes técnicas de pintura con acuarela. El instructor compartirá las pautas y cada sesión se centrará en una técnica específica de acuarela que se desarrollará cada semana. Hiperlocal: 5 de diciembre. Residentes: 7 de diciembre. No residentes: 11 de diciembre. Hiperlocal: \$33. Residentes: \$45. No residentes: \$71.	22 de enero de 2025 - 26 de febrero de 2025	17:30 - 19:30	Todos los miércoles	Maryanne Fernandez	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa hiperlocal: \$33.00; Tarifa del programa hiperlocal para estudiantes: \$33.00; Tarifa del programa para no residentes: \$71.00; Tarifa del programa para residentes: \$45.00	16 años	



# Actividades y clases - Danza juvenil

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad a
21013	Youth Dance	Dance Expressions Mini Hip Hop (1st & 2nd Grade)	Make friends, explore movement, and develop dance skills in this upbeat, high-energy dance class! Dancers will learn the basics of hip hop introduced through fun activities and dance combinations to age appropriate music! This class will have them isolating, stretching, and moving on the dance floor while boosting self-esteem, self expression, and creativity!. Fitted dance attire is required (please no baggy clothing, long skirts/dresses, or jeans) and all students will need to have their hair up and off the face pulled back into ponytails. Take twice a week and pair this class with Mini Jazz!! Dance Expressions annual end-of-the-year dance show will be held at Canada College on June 6 & 7 and for more information regarding our classes or placement , visit <a href="http://www.danceexpressions5678.com">www.danceexpressions5678.com</a> or email us at <a href="mailto:danceexpressionsmp@gmail.com">danceexpressionsmp@gmail.com</a> .	Mar 24, 2025 - Jun 02, 2025	04:30PM - 05:15PM	Every Mon	Danielle Fernandez	Arrillaga Family Recreation Center	Non-Resident Program Fee: \$466.00; Resident Program Fee: \$345.00	06 Y	008 Y



# Actividades y clases - Danza juvenil

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad a
21012	Youth Dance	Dance Expressions Jr Performing Company (ages 9+)	For students wanting more performance opportunities! Interested dancers must have strong dance skills, stage presence, a strong work ethic, and dedication. All Performing Company dancers are required to enroll in and attend another weekly Dance Expressions class as well as enroll in and attend the Saturday 1:30 technique class. Performing Company is a yearlong commitment starting in September and concluding in June. Fitted dance attire is required (please no baggy clothing, long skirts/dresses, or jeans) and all students will need to have their hair up and off the face pulled back into ponytails. Dance Expressions annual end-of-the-year dance show will be held at Canada College on June 6 & 7 and for more information regarding our classes or placement , visit <a href="http://www.danceexpressions5678.com">www.danceexpressions5678.com</a> or email us at <a href="mailto:danceexpressionsmp@gmail.com">danceexpressionsmp@gmail.com</a> .	Mar 24, 2025 - Jun 02, 2025	05:30PM - 06:30PM	Every Mon	Danielle Fernandez	Arrillaga Family Recreation Center	Non-Resident Program Fee: \$466.00; Resident Program Fee: \$345.00	09 Y	
21011	Youth Dance	Dance Expressions Intermediate Lyrical (ages 12+)	Lyrical dance uses the mood of the music to bring out the movements from the dancers as each class will consist of a warm-up and include across the floor progressions and center combinations.. The Saturday Technique class is a highly recommended supplement for this class and all Dance Expressions classes. Fitted dance attire is required (please no baggy clothing, long skirts/dresses, or jeans) and all students will need to have their hair up and off the face pulled back into ponytails. Dance Expressions annual end-of-the-year dance show will be held at Canada College on June 6 & 7 and for more information regarding our classes or placement , visit <a href="http://www.danceexpressions5678.com">www.danceexpressions5678.com</a> or email us at <a href="mailto:danceexpressionsmp@gmail.com">danceexpressionsmp@gmail.com</a> .	Mar 28, 2025 - Jun 06, 2025	06:00PM - 07:00PM	Every Fri	Danielle Fernandez	Arrillaga Family Recreation Center	Natural Turf (Old Fee): \$466.00; Resident Program Fee: \$345.00	12 Y	



# Actividades y clases - Danza juvenil

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad a
21010	Youth Dance	Dance Expressions Intermediate Jazz (ages 12+)	This class is for the intermediate level dancer. Complexity will be added on to the previous skills/steps as well as the introduction of new skills. Students should be comfortable with double pirouettes and working towards triples, various leaps, kicks and more. The Saturday Technique class is a highly recommended supplement for this class and all Dance Expressions classes. Fitted dance attire is required (please no baggy clothing, long skirts/dresses, or jeans) and all students will need to have their hair up and off the face pulled back into ponytails. Dance Expressions annual end-of-the-year dance show will be held at Canada College on June 6 & 7 and for more information regarding our classes or placement , visit <a href="http://www.danceexpressions5678.com">www.danceexpressions5678.com</a> or email us at <a href="mailto:danceexpressionsmp@gmail.com">danceexpressionsmp@gmail.com</a> .	Mar 25, 2025 - Jun 03, 2025	05:00PM - 06:00PM	Every Tue	Danielle Fernandez	Arrillaga Family Recreation Center	Non-Resident Program Fee: \$466.00; Resident Program Fee: \$345.00	12 Y	
21009	Youth Dance	Dance Expressions Hip Hop (ages 11+)	All levels welcome for this fun, high energy Friday evening dance class! Grab a friend and hit the dance floor! Fitted dance attire is required (please no baggy clothing, long skirts/dresses, or jeans) and all students will need to have their hair up and off the face pulled back into ponytails. Dance Expressions annual end-of-the-year dance show will be held at Canada College on June 6 & 7 and for more information regarding our classes or placement , visit <a href="http://www.danceexpressions5678.com">www.danceexpressions5678.com</a> or email us at <a href="mailto:danceexpressionsmp@gmail.com">danceexpressionsmp@gmail.com</a> .	Mar 28, 2025 - Jun 06, 2025	05:00PM - 06:00PM	Every Fri	Danielle Fernandez	Arrillaga Family Recreation Center	Natural Turf (Old Fee): \$466.00; Resident Program Fee: \$345.00	11 Y	



# Actividades y clases - Danza juvenil

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad a
21008	Youth Dance	Dance Expressions Creative Cuties (ages 3 & 4)	This class encourages children to explore movement using music and imagination! Students will be introduced to rhythm patterns, develop gross motor skills, engage in imaginative play, and develop their social skills in a fun, high-energy class. Ballet basics will be taught while expressing creativity. Fitted dance attire such as leotards or fitted t-shirts/tanks along with dance skirts, jazz shorts, or leggings are required (please no baggy clothing, long skirts/dresses, or jeans) and all students will need to have their hair up and off the face pulled back into ponytails. Children must be able to participate without a parent/caregiver in the room. Dance Expressions annual end-of-the-year dance show will be held at Canada College on June 7 and for more information regarding our classes or placement, visit <a href="http://www.danceexpressions5678.com">www.danceexpressions5678.com</a> or email us at <a href="mailto:danceexpressionsmp@gmail.com">danceexpressionsmp@gmail.com</a> .	Mar 29, 2025 - Jun 07, 2025	10:15AM - 10:55AM	Every Sat	Danielle Fernandez	Arrillaga Family Recreation Center	Non-Resident Program Fee: \$436.00; Resident Program Fee: \$323.00	03 Y	004 Y
21006	Youth Dance	Dance Expressions Beginning Lyrical (ages 9+)	Lyrical dance uses the mood of the music to bring out the movements from the dancers as each class will consist of a warm-up and include across the floor progressions and center combinations. The Saturday Technique class is a highly recommended supplement for this class and all Dance Expressions classes. Fitted dance attire is required (please no baggy clothing, long skirts/dresses, or jeans) and all students will need to have their hair up and off the face pulled back into ponytails. Dance Expressions annual end-of-the-year dance show will be held at Canada College on June 6 & 7 and for more information regarding our classes or placement, visit <a href="http://www.danceexpressions5678.com">www.danceexpressions5678.com</a> or email us at <a href="mailto:danceexpressionsmp@gmail.com">danceexpressionsmp@gmail.com</a> .	Mar 25, 2025 - Jun 03, 2025	04:00PM - 05:00PM	Every Tue	Danielle Fernandez	Arrillaga Family Recreation Center	Non-Resident Program Fee: \$466.00; Resident Program Fee: \$345.00	09 Y	



# Actividades y clases - Danza juvenil

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad a
21005	Youth Dance	Dance Expressions Beginning/Intermediate Saturday Technique (ages 9+)	This class is for the dancer who is serious about giving extra attention to improving their technique as it will increase your flexibility, strength, endurance, and will focus on the proper execution of leaps and turns as well as combinations and sequences. Essentials learned in this class can be applied and will be beneficial to all other areas of dance, so it is highly recommended that this class be taken along with another Dance Expressions class to see improvement! Fitted dance attire is required (please no baggy clothing, long skirts/dresses, or jeans) and all students will need to have their hair up and off the face pulled back into ponytails. For more information regarding our classes or placement, visit <a href="http://www.danceexpressions5678.com">www.danceexpressions5678.com</a> or email us at <a href="mailto:danceexpressionsmp@gmail.com">danceexpressionsmp@gmail.com</a> .	Mar 29, 2025 - May 31, 2025	01:30PM - 02:45PM	Every Sat	Danielle Fernandez	Arrillaga Family Recreation Center	Non-Resident Program Fee: \$436.00; Resident Program Fee: \$323.00	09 Y	
21004	Youth Dance	Dance Expressions Advanced Saturday Technique (ages 13+)	This class is for the dancer who is serious about giving extra attention to improving their technique as it will increase your flexibility, strength, endurance, and will focus on the proper execution of leaps and turns as well as combinations and sequences. Essentials learned in this class can be applied and will be beneficial to all other areas of dance, so it is highly recommended that this class be taken along with another Dance Expressions class to see improvement! Fitted dance attire is required (please no baggy clothing, long skirts/dresses, or jeans) and all students will need to have their hair up and off the face pulled back into ponytails. For more information regarding our classes or placement, visit <a href="http://www.danceexpressions5678.com">www.danceexpressions5678.com</a> or email us at <a href="mailto:danceexpressionsmp@gmail.com">danceexpressionsmp@gmail.com</a> .	Mar 29, 2025 - May 31, 2025	11:30AM - 01:30PM	Every Sat	Danielle Fernandez	Arrillaga Family Recreation Center	Non-Resident Program Fee: \$436.00; Resident Program Fee: \$323.00	13 Y	



# Actividades y clases - Danza juvenil

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad a
21003	Youth Dance	Dance Expressions Advanced Lyrical (ages 13+)	Lyrical dance uses the mood of the music to bring out the movements from the dancers as each class will consist of a warm-up and include across the floor progressions and center combinations. The Saturday Technique class is a highly recommended supplement for this class and all Dance Expressions classes. Fitted dance attire is required (please no baggy clothing, long skirts/dresses, or jeans) and all students will need to have their hair up and off the face pulled back into ponytails. Dance Expressions annual end-of-the-year dance show will be held at Canada College on June 6 & 7 and for more information regarding our classes or placement, visit <a href="http://www.danceexpressions5678.com">www.danceexpressions5678.com</a> or email us at <a href="mailto:danceexpressionsmp@gmail.com">danceexpressionsmp@gmail.com</a> .	Mar 25, 2025 - Jun 03, 2025	07:15PM - 08:30PM	Every Tue	Danielle Fernandez	Arrillaga Family Recreation Center	Non-Resident Program Fee: \$466.00; Resident Program Fee: \$345.00	13 Y	
21002	Youth Dance	Dance Expressions Advanced Jazz Hip Hop (ages 11+)	Grab a friend and hit the dance floor! This class moves at an advanced pace. Fitted dance attire is required (please no baggy clothing, long skirts/dresses, or jeans) and all students will need to have their hair up and off the face pulled back into ponytails. Dance Expressions annual end-of-the-year dance show will be held at Canada College on June 6 & 7 and for more information regarding our classes or placement, visit <a href="http://www.danceexpressions5678.com">www.danceexpressions5678.com</a> or email us at <a href="mailto:danceexpressionsmp@gmail.com">danceexpressionsmp@gmail.com</a> .	Mar 27, 2025 - Jun 05, 2025	07:00PM - 08:00PM	Every Thu	Danielle Fernandez	Arrillaga Family Recreation Center	Non-Resident Program Fee: \$466.00; Resident Program Fee: \$345.00	11 Y	





# Actividades y clases - Enriquecimiento juvenil

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad a
21306	Enriquecimiento juvenil	Baby and Me Open Play	¡Llamamos a todos los bebés! ¡Vengan a reunirse y jugar con amigos de la comunidad! Se proporcionarán algunos juguetes, pero por favor, asegúrense de traer a su propio adulto y que este los acompañe durante toda su estancia.	7 de abril de 2025 - 6 de junio de 2025	09:00 a. m. - 11:00 a. m.	Todos los lunes, martes, miércoles, jueves y viernes.	City of Menlo Park Staff	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa de inscripción para el curso: \$5.00; Tarifa del programa para no residentes: \$135.00; Tarifa del programa para residentes: \$100.00	06 meses	002 Y 06 Meses
20918	Enriquecimiento juvenil	Public Speaking and Debate Skills	Desarrollar la confianza en los niños para que puedan expresarse en grupo tiene beneficios inmensurables en su comunicación en la escuela, en su vida personal y profesional en el futuro. Los estudiantes de este programa aprenden a manejar la ansiedad al hablar en público, a presentarse con confianza, a transmitir emociones y a conectar con el público con fluidez. En la sección de debate del módulo, aprenden a presentar argumentos sólidos mediante razonamiento y evidencia, sentando las bases del pensamiento crítico y los fundamentos del debate con contenido estimulante y que invita a la reflexión.	17 de abril de 2025 - 22 de mayo de 2025	15:30 - 17:00	Cada jueves	Gurus Education Staff	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$432.00; Tarifa del programa para residentes: \$320.00	07 años	011 Y



# Actividades y clases - Música y teatro juvenil

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad a
20922	Música juvenil	Guitar & SingAlong	"Para mí, la vida sin tocar música es inconcebible", declaró Einstein. "Vivo mis sueños en la música. Veo mi vida en términos de música... La música es mi mayor alegría. En EASE, enseñamos a los niños los fundamentos de los acordes de guitarra, las escalas y los ejercicios de dedos, y los entrenamos para cantar con su instrumento. Ofrecemos una nueva forma de aprender a tocar la guitarra, cantar y practicar la voz, y lo más importante, desarrollar la confianza para cantar frente a un público en vivo.	9 de abril de 2025 - 14 de mayo de 2025	16:30 - 17:30	Todos los miércoles	EASE Education Staff	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$655.00; Tarifa del programa para residentes: \$485.00	07 años	012 Y
20666	Música juvenil	Infant/Toddler Music	Experimenta la alegría y la magia de la música en vivo en un ambiente acogedor y acogedor. Cantaremos canciones infantiles favoritas, como ABC y Wheels On The Bus, acompañados por mi guitarra. Se proporcionarán instrumentos de percusión durante la clase, además de un CD gratuito. ¡Ven y únete a la diversión!	9 de abril de 2025 - 4 de junio de 2025	11:00 a. m. - 11:40 a. m.	Todos los miércoles	Rhea Sampson	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$360.00; Tarifa del programa para residentes: \$0.00	04 meses	18 meses
20665	Música juvenil	Pretotland Music & Magic	Experimente la alegría y la magia de la música en vivo en un ambiente acogedor y apacible. Cantaremos canciones infantiles favoritas, como "Baby Beluga" y "Old MacDonald", acompañados por mi guitarra. Se proporcionarán instrumentos de percusión en clase, además de un CD gratuito. ¡Ven y únete a nuestra diversión!	7 de abril de 2025 - 2 de junio de 2025	11:00 a. m. - 11:40 a. m.	Todos los lunes	Rhea Sampson	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$360.00; Tarifa del programa para residentes: \$0.00	01 y 06 mes	003 Y



# Actividades y clases - Música y teatro juvenil

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad a
20511	Música juvenil	Mini-Group Piano Classes for Children Piano 9	¡Aprender a tocar el piano es divertido! Al dividir a los estudiantes en grupos pequeños (de 3 a 4), les damos la oportunidad de compartir su experiencia de aprendizaje con otros. Las actividades incluyen juegos musicales, teoría musical fácil y entrenamiento auditivo. Las clases son secuenciales: Piano 1 (nivel principiante) va seguido de Piano 2, el siguiente nivel, y así sucesivamente. Ofrecemos un recital en la última clase de la sesión. Cada estudiante tiene acceso a un piano o teclado en clase; sin embargo, se necesita un piano o teclado para practicar en casa. El costo del material está incluido. Si tiene alguna pregunta sobre las clases, no dude en contactar con la profesora Svetlana en stuchinsky@hotmail.com.	9 de abril de 2025 - 4 de junio de 2025	17:20 - 17:55	Todos los miércoles	Svetlana Tuchinsky	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$641.00; Tarifa del programa para residentes: \$475.00	06 años	012 Y
20510	Música juvenil	Mini-Group Piano Classes for Children Piano 2	¡Aprender a tocar el piano es divertido! Al dividir a los estudiantes en grupos pequeños (de 3 a 4), les damos la oportunidad de compartir su experiencia de aprendizaje con otros. Las actividades incluyen juegos musicales, teoría musical fácil y entrenamiento auditivo. Las clases son secuenciales: Piano 1 (nivel principiante) va seguido de Piano 2, el siguiente nivel, y así sucesivamente. Ofrecemos un recital en la última clase de la sesión. Cada estudiante tiene acceso a un piano o teclado en clase; sin embargo, se necesita un piano o teclado para practicar en casa. El costo del material está incluido. Si tiene alguna pregunta sobre las clases, no dude en contactar con la profesora Svetlana en stuchinsky@hotmail.com.	9 de abril de 2025 - 4 de junio de 2025	16:40 - 17:15	Todos los miércoles	Svetlana Tuchinsky	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$641.00; Tarifa del programa para residentes: \$475.00	06 años	012 Y



# Actividades y clases - Música y teatro juvenil

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad a
20508	Música juvenil	Mini-Group Piano Classes for Children Piano 1	¡Aprender a tocar el piano es divertido! Al dividir a los estudiantes en grupos pequeños (de 3 a 4), les damos la oportunidad de compartir su experiencia de aprendizaje con otros. Las actividades incluyen juegos musicales, teoría musical fácil y entrenamiento auditivo. Las clases son secuenciales: Piano 1 (nivel principiante) va seguido de Piano 2, el siguiente nivel, y así sucesivamente. Ofrecemos un recital en la última clase de la sesión. Cada estudiante tiene acceso a un piano o teclado en clase; sin embargo, se necesita un piano o teclado para practicar en casa. El costo del material está incluido. Si tiene alguna pregunta sobre las clases, no dude en contactar con la profesora Svetlana en stuchinsky@hotmail.com.	9 de abril de 2025 - 4 de junio de 2025	16:00 - 16:35	Todos los miércoles	Svetlana Tuchinsky	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$641.00; Tarifa del programa para residentes: \$475.00	06 años	012 Y
17260	Teatro Juvenil	Fairy Tale Theater	En un ambiente de apoyo y creatividad, cada semana representaremos diferentes cuentos de hadas de diferentes países. He incluido historias que reflejan roles más empoderados para las niñas. Esta es una clase fantástica para fortalecer la autoestima y las habilidades lingüísticas de tu hija. ¡Ven y diviértete en este mágico mundo de fantasía!	6 de enero de 2025 - 17 de marzo de 2025	16:00 - 16:50	Todos los lunes	Rhea Sampson	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$479.00; Tarifa del programa para residentes: \$355.00	04 años	006 Y
17261	Teatro Juvenil	Theater Performa	En un ambiente de apoyo y creatividad, su hijo aprenderá presencia escénica, desarrollo de personajes y técnicas vocales. Los estudiantes interpretarán una obra original de un acto escrita por el instructor específicamente para esta clase. ¡Experimente la alegría y la diversión de estar en el escenario!	8 de enero de 2025 - 19 de marzo de 2025	16:00 - 17:15	Todos los miércoles	Rhea Sampson	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$479.00; Tarifa del programa para residentes: \$355.00	07 años	011 Y



# Actividades y clases - Artes marciales juveniles

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad a
21731	Artes marciales juveniles	Martial Arts	Nuestro programa de artes marciales combina fitness, disciplina y diversión. Diseñado para niños de 6 a 11 años, las clases se centran en la fuerza, la agilidad, la autodefensa y el desarrollo de la confianza. Los niños desarrollarán la coordinación y el respeto mediante técnicas y ejercicios atractivos, todo ello impartido en un entorno seguro y estimulante.	15 de abril de 2025 - 6 de junio de 2025	17:00 - 18:00	Todos los martes y viernes	GymGuyz Staff	Belle Haven Community Campus	Tarifa del programa hiperlocal: \$66.00; Tarifa del programa hiperlocal para estudiantes: \$66.00; Tarifa del programa para no residentes: \$142.00; Tarifa del programa para residentes: \$90.00	05 años	012 Y
21730	Artes marciales juveniles	Martial Arts	Nuestro programa de artes marciales combina fitness, disciplina y diversión. Diseñado para niños de 6 a 11 años, las clases se centran en la fuerza, la agilidad, la autodefensa y el desarrollo de la confianza. Los niños desarrollarán la coordinación y el respeto mediante técnicas y ejercicios atractivos, todo ello impartido en un entorno seguro y estimulante.	15 de abril de 2025 - 6 de junio de 2025	16:00 - 17:00	Todos los martes y viernes	GymGuyz Staff	Belle Haven Community Campus	Tarifa del programa hiperlocal: \$66.00; Tarifa del programa hiperlocal para estudiantes: \$66.00; Tarifa del programa para no residentes: \$142.00; Tarifa del programa para residentes: \$90.00	05 años	012 Y



# Actividades y clases - Artes marciales juveniles

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad a
21091	Artes marciales juveniles	Kids Boxing	El boxeo infantil incluirá fundamentos, con especial énfasis en el juego de pies y la técnica correcta de golpeo. En esta clase, los estudiantes aprenderán combinaciones básicas, ataque y defensa mientras realizan un entrenamiento cardiovascular completo. Aprenderán a lanzar jabs, golpes potentes y contragolpes.	7 de abril de 2025 - 2 de junio de 2025	16:00 - 17:00	Todos los lunes	Gladiator's Boxing Gym	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$215.00; Tarifa del programa para residentes: \$159.00	08 años	017 Y
20547	Artes marciales juveniles	Menlo Aikijujitsu	El Bushin Ryu Aikijujitsu es un sistema de artes marciales basado en técnicas del Jiu-Jitsu tradicional japonés, el Aikido y la Esgrima filipina. Los elementos clásicos de estos sistemas se han modificado y adaptado para adaptarse a las necesidades de la sociedad actual, y muchas de estas técnicas se utilizan en las fuerzas del orden en todo el mundo. Los estudiantes aprenden técnicas de golpeo/bloqueo, puntos de presión, luxaciones articulares y sumisiones, así como los valores de disciplina, autocontrol y respeto. Este no es un sistema de MMA. Para más información, visite <a href="http://www.bushinryutaojitsu.com">www.bushinryutaojitsu.com</a>	10 de abril de 2025 - 5 de junio de 2025	18:30 - 20:30	Cada jueves	Tom Chow	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$134.00; Tarifa del programa para residentes: \$99.00	18 años	



# Actividades y clases - Artes marciales juveniles

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad a
20186	Artes marciales juveniles	BEGINNERS Traditional Karate	El karate para principiantes se centra en los buenos modales, las habilidades básicas (bloqueos, patadas y golpes), así como en kata (formas) y kumite (combate). La clase también incluye defensa personal, concentración y mecánica corporal para preparar a los participantes para un entrenamiento avanzado según los estándares de la Federación Japonesa de Karate (MEXT: Ministerio de Educación de Japón). Los estudiantes pueden participar en competencias regionales e internacionales con oportunidades de entrenar en Japón. La inscripción cuesta \$25 por sesión. Se recomienda uniforme de karate blanco (obligatorio para el examen).	9 de abril de 2025 - 4 de junio de 2025	17:45 - 19:00	Todos los miérc	Johnpaul Williams	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$249.00; Tarifa del programa para residentes: \$184.00	08 años	
20184	Artes marciales juveniles	BEGINNERS Traditional Karate	El karate para principiantes se centra en los buenos modales, las habilidades básicas (bloqueos, patadas y golpes), así como en kata (formas) y kumite (combate). La clase también incluye defensa personal, concentración y mecánica corporal para preparar a los participantes para un entrenamiento avanzado según los estándares de la Federación Japonesa de Karate (MEXT: Ministerio de Educación de Japón). Los estudiantes pueden participar en competencias regionales e internacionales con oportunidades de entrenar en Japón. La inscripción cuesta \$25 por sesión. Se recomienda uniforme de karate blanco (obligatorio para el examen).	7 de abril de 2025 - 2 de junio de 2025	17:45 - 19:00	Todos los lunes	Johnpaul Williams	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa de inscripción para el curso: \$25.00; Tarifa del programa para no residentes: \$249.00; Tarifa del programa para residentes: \$184.00	08 años	



# Actividades y clases - Deportes juveniles: baloncesto

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad a
21338	Deportes juveniles - Baloncesto	Hi-Five Little Ballers Basketball	Hi-Five Little Ballers es un programa semanal de desarrollo de baloncesto para niños de 3 a 5 años. Creemos que el baloncesto, bien introducido, ayuda a los niños a desarrollar su autoestima, motricidad gruesa, coordinación, capacidad atlética y mucho más. Ayudaremos a cada niño a familiarizarse con el balón y a desarrollar su capacidad para driblar, pasar, tirar, rebotear y defender.	6 de abril de 2025 - 11 de mayo de 2025	10:30 a. m. - 11:20 a. m.	Cada sol	Joe Ram	Arrillaga Family Gymnasium	Tarifa del programa para no residentes: \$260.00; Tarifa del programa para residentes: \$200.00	03 años	005 Y 09 Meses
21337	Deportes juveniles - Baloncesto	Hi-Five Little Ballers Basketball	Hi-Five Little Ballers es un programa semanal de desarrollo de baloncesto para niños de 3 a 5 años. Creemos que el baloncesto, bien introducido, ayuda a los niños a desarrollar su autoestima, motricidad gruesa, coordinación, capacidad atlética y mucho más. Ayudaremos a cada niño a familiarizarse con el balón y a desarrollar su capacidad para driblar, pasar, tirar, rebotear y defender.	6 de abril de 2025 - 11 de mayo de 2025	09:30 a. m. - 10:20 a. m.	Cada sol	Joe Ram	Arrillaga Family Gymnasium	Tarifa del programa para no residentes: \$260.00; Tarifa del programa para residentes: \$200.00	03 años	005 Y 09 Meses





# Actividades y clases - Deportes juveniles: baloncesto

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad a
21336	Deportes juveniles - Baloncesto	Hi-Five Little Ballers Basketball	Hi-Five Little Ballers es un programa semanal de desarrollo de baloncesto para niños de 3 a 5 años. Creemos que el baloncesto, bien introducido, ayuda a los niños a desarrollar su autoestima, motricidad gruesa, coordinación, capacidad atlética y mucho más. Ayudaremos a cada niño a familiarizarse con el balón y a desarrollar su capacidad para driblar, pasar, tirar, rebotear y defender.	6 de abril de 2025 - 11 de mayo de 2025	08:30 a. m. - 09:20 a. m.	Cada sol	Joe Ram	Arrillaga Family Gymnasium	Tarifa del programa para no residentes: \$260.00; Tarifa del programa para residentes: \$200.00	03 años	005 Y 09 Meses



# Actividades y clases - Deportes juveniles: tenis

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad a
21859	Deportes juveniles - Tenis	Jim Heebner Spring Camp	El campamento de primavera de Jim Heebner combinará fundamentos, ejercicios y juegos. Si tiene alguna pregunta, llame a Jim al (650) 814-6734.	7 de abril de 2025 - 11 de abril de 2025	09:00 a. m. - 12:00 p. m.	Cada día	Jim Heebner	Nealon Park	Tarifa del programa para no residentes: \$510.00; Tarifa del programa para residentes: \$379.00	07 años	010 Y
21305	Deportes juveniles - Tenis	Heebner Tennis 1	Heebner Tennis 1 combinará fundamentos, ejercicios y práctica del juego. Objetivo: Desarrollar la capacidad de saque y peloteo desde la línea de fondo. Además, aprenderás las reglas y la etiqueta del tenis en esta clase.	15 de abril de 2025 - 27 de mayo de 2025	18:15 - 19:15	Todos los martes	Jim Heebner	Willow Oaks Park	Tarifa del programa para no residentes: \$429.00; Tarifa del programa para residentes: \$319.00	10 años	013 Y
21304	Deportes juveniles - Tenis	Heebner Kids Tennis 2	Heebner Kids Tennis 2 es para jugadores que saben jugar y llevar la puntuación. Los jugadores tienen buenos fundamentos, golpes de fondo bastante consistentes y un buen servicio en la cancha naranja. Nota: Si no está seguro del nivel, llame a Jim al 650-814-6734.	18 de abril de 2025 - 30 de mayo de 2025	17:00 - 18:15	Todos los viernes	Jim Heebner	Willow Oaks Park	Tarifa del programa para no residentes: \$477.00; Tarifa del programa para residentes: \$354.00	08 años	010 Y



# Actividades y clases - Deportes juveniles: tenis

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad a
21303	Deportes juveniles - Tenis	Heebner Kids Tennis 1	El programa de Tenis Infantil Heebner 1 combinará fundamentos básicos, ejercicios y juegos divertidos. Además, aprenderá las reglas e intentará el peloteo y el saque en la Cancha Naranja (el área entre la línea de saque y la línea de fondo).	18 de abril de 2025 - 30 de mayo de 2025	15:45 - 16:45	Todos los viernes	Jim Heebner	Willow Oaks Park	Tarifa del programa para no residentes: \$429.00; Tarifa del programa para residentes: \$319.00	08 años	010 Y
21302	Deportes juveniles - Tenis	Heebner Kids Tennis 1	El programa de Tenis Infantil Heebner 1 combinará fundamentos básicos, ejercicios y juegos divertidos. Además, aprenderá las reglas e intentará el peloteo y el saque en la Cancha Naranja (el área entre la línea de saque y la línea de fondo).	16 de abril de 2025 - 28 de mayo de 2025	18:15 - 19:15	Todos los miércoles	Jim Heebner	Willow Oaks Park	Tarifa del programa para no residentes: \$429.00; Tarifa del programa para residentes: \$319.00	08 años	010 Y
21301	Deportes juveniles - Tenis	Hot Shot Tennis	Heebner Hot Shot Tennis es una divertida introducción al tenis. Esta clase se juega en una cancha más pequeña y usamos pelotas blandas para facilitar el juego. ¡Únete a una clase popular y adéntrate en el tenis! Nota: La mayoría de los estudiantes toman esta clase más de una vez.	16 de abril de 2025 - 28 de mayo de 2025	17:00 - 18:00	Todos los miércoles	Jim Heebner	Willow Oaks Park	Tarifa del programa para no residentes: \$500.50; Tarifa del programa para residentes: \$372.17	06 años	007 Y
21300	Deportes juveniles - Tenis	Hot Shot Tennis	Heebner Hot Shot Tennis es una divertida introducción al tenis. Esta clase se juega en una cancha más pequeña y usamos pelotas blandas para facilitar el juego. ¡Únete a una clase popular y adéntrate en el tenis! Nota: La mayoría de los estudiantes toman esta clase más de una vez.	15 de abril de 2025 - 27 de mayo de 2025	17:00 - 18:00	Todos los martes	Jim Heebner	Willow Oaks Park	Tarifa del programa para no residentes: \$429.00; Tarifa del programa para residentes: \$319.00	06 años	007 Y



# Actividades y clases - Deportes juveniles: tenis

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad a
21298	Deportes juveniles - Tenis	Mini Tennis Aces (Ages 6-8)	Si tienes un pequeño deportista en ciernes, buscas una excelente manera de mantenerlo activo o te interesa que aprenda los fundamentos del tenis, ¡nuestro programa Mini Aces es la solución perfecta! Cada sesión de Mini Aces es ideal para quienes no tienen experiencia en tenis o tienen poca experiencia. Trabajamos la coordinación ojo-mano, ejercicios de movimiento y varios golpes. Usa zapatillas de tenis y trae una raqueta de tenis talla 21 o 23.	13 de abril de 2025 - 15 de junio de 2025	11:00 a. m. a 12:00 p. m.	Cada sol	Shipra Uttam	Willow Oaks Park	Tarifa del programa para no residentes: \$612.00; Tarifa del programa para residentes: \$454.00	06 años	008 Y
21296	Deportes juveniles - Tenis	Mommy Daddy and Me Tennis (Ages 2.5-4)	¿Buscas la manera perfecta de iniciar a tu hijo en el tenis? ¡Esta clase ofrece una forma divertida de interactuar con él y enseñarle los fundamentos del juego! Los niños aprenden de diversas maneras, y cuando son menores de cuatro años, aprenden principalmente jugando. Trabajar con ellos en un entorno activo es fundamental para su desarrollo físico y mental. Durante la clase, padres e hijos participan en actividades divertidas y apropiadas para su edad que ayudarán a tu pequeño a desarrollar las habilidades motoras y de socialización necesarias para seguir jugando al tenis a medida que crece. Lleva zapatillas de tenis y una raqueta talla 19.	13 de abril de 2025 - 15 de junio de 2025	09:45 a. m. - 10:15 a. m.	Cada sol	Shipra Uttam	Willow Oaks Park	Tarifa del programa para no residentes: \$551.00; Tarifa del programa para residentes: \$409.00	02 y 06 mes	004 Y



# Actividades y clases - Deportes juveniles: tenis

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad a
21295	Deportes juveniles - Tenis	Teen Tennis Stars Novice	¿Listo para ayudar a tus hijos a desarrollar la pasión por el tenis? Nuestro programa Teen Tennis Stars es la manera perfecta de lograrlo. Diseñado para niños de 9 a 14 años con poca o ninguna experiencia en tenis, nos enfocamos en divertirse mientras aprenden los fundamentos. Al final de la sesión, dominarán el golpeo de la pelota con consistencia, lo que les permitirá disfrutar de un partido rápido contigo o con cualquier otro jugador. Usa zapatillas de tenis y trae una raqueta de tenis talla 25 o 27.	13 de abril de 2025 - 15 de junio de 2025	12:00 p. m. - 1:00 p. m.	Cada sol	Shipra Uttam	Willow Oaks Park	Tarifa del programa para no residentes: \$612.00; Tarifa del programa para residentes: \$454.00	09 años	014 Y
21294	Deportes juveniles - Tenis	Pee Wee Tennis (Ages 4-5)	Diviértete y aprende los fundamentos del tenis a la vez con nuestras sesiones de Tenis Pee Wee. Nuestro programa ofrece a tu pequeño estrella del tenis una divertida introducción al juego en un entorno ideal para su aprendizaje. Usamos pelotas rojas de baja compresión para ayudar a tu hijo a aprender los fundamentos. Desde los golpes y movimientos hasta las habilidades motoras que necesitará a medida que crezca, nos aseguramos de que aprenda en un entorno que le funcione. Usa zapatillas de tenis y trae una raqueta de tenis talla 19 o 21.	13 de abril de 2025 - 15 de junio de 2025	10:15 a. m. - 11:00 a. m.	Cada sol	Shipra Uttam	Willow Oaks Park	Tarifa del programa para no residentes: \$551.00; Tarifa del programa para residentes: \$409.00	04 años	005 Y



# Actividades y clases - Deportes juveniles: tenis

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad a
17233	Deportes juveniles - Tenis	Heebner Tennis 1	Jim lleva 30 años enseñando tenis en el Centro Comunitario de Menlo Park y cuenta con la certificación de la USPTA. Ocupó el puesto número 16 en el Abierto Masculino del Norte de California. Heebner Tennis 1 combinará fundamentos, ejercicios y práctica. Objetivo: La capacidad de sacar con peloteo desde la línea de fondo. Además, aprenderás las reglas y la etiqueta del tenis.	16 de enero de 2025 - 6 de marzo de 2025	15:45 - 17:00	Cada jueves	Jim Heebner	Nealon Park	Tarifa del programa para no residentes: \$477.00; Tarifa del programa para residentes: \$354.00	10 años	013 Y



# Actividades y clases - Deportes juveniles: fútbol

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad a
21344	Deportes juveniles - Fútbol	World Cup Soccer Classic Skills Clinic (Ages 6-9)	Las Clínicas de Habilidades de Fútbol de la Copa Mundial se personalizan para generar múltiples toques de balón, mejorar el regate, el pase, la recepción y el tiro. Formamos grupos pequeños para garantizar una práctica personalizada y enfocada. La hacemos instructiva, desafiante y divertida. Cada práctica incluye un partido de práctica.	5 de abril de 2025 - 31 de mayo de 2025	11:00 a. m. a 12:00 p. m.	Todos los sábados	World Cup Soccer	Jack W. Lyle Park	Tarifa del programa para no residentes: \$350.00; Tarifa del programa para residentes: \$269.00	06 años	09 años
21342	Deportes juveniles - Fútbol	World Cup Soccer Skills Clinic (Ages 6-9)	Las Clínicas de Habilidades de Fútbol de la Copa Mundial se personalizan para generar múltiples toques de balón, mejorar el regate, el pase, la recepción y el tiro. Formamos grupos pequeños para garantizar una práctica personalizada y enfocada. La hacemos instructiva, desafiante y divertida. Cada práctica incluye un partido de práctica.	de abril de 2025 - 27 de mayo de 2025	17:00 - 18:00	Todos los martes	World Cup Soccer	Jack W. Lyle Park	Tarifa del programa para no residentes: \$350.00; Tarifa del programa para residentes: \$269.00	06 años	009 Y
21341	Deportes juveniles - Fútbol	World Cup Soccer Skills Clinic (Ages 4-5)	Las Clínicas de Habilidades de Fútbol de la Copa Mundial se personalizan para generar múltiples toques de balón, mejorar el regate, el pase, la recepción y el tiro. Formamos grupos pequeños para garantizar una práctica personalizada y enfocada. La hacemos instructiva, desafiante y divertida. Cada práctica incluye un partido de práctica.	5 de abril de 2025 - 31 de mayo de 2025	10:00 a. m. - 11:00 a. m.	Todos los sábados	World Cup Soccer	Jack W. Lyle Park	Tarifa del programa para no residentes: \$350.00; Tarifa del programa para residentes: \$270.00	03 y 07 mes	005 Y



# Actividades y clases - Deportes juveniles: fútbol

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad a
21340	Deportes juveniles - Fútbol	World Cup Soccer Skills Clinic (Ages 4-5)	Las Clínicas de Habilidades de Fútbol de la Copa Mundial se personalizan para generar múltiples toques de balón, mejorar el regate, el pase, la recepción y el tiro. Formamos grupos pequeños para garantizar una práctica personalizada y enfocada. La hacemos instructiva, desafiante y divertida. Cada práctica incluye un partido de práctica.	de abril de 2025 - 27 de mayo de 2025	16:00 - 17:00	Todos los martes	World Cup Soccer	Jack W. Lyle Park	Tarifa del programa para no residentes: \$350.00; Tarifa del programa para residentes: \$269.00	04 años	006 Y





# Actividades y clases - Tecnología juvenil

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad a
22206	Tecnología Juvenil	Bunny Workshop using LEGO Materials	Esta primavera, únete a Play-Well TEKnologies en un taller de LEGO Bunny! Los participantes tendrán la oportunidad de diseñar y construir su propio conejo saltarín y luego usar su imaginación para crear un escape primaveral, todo con la guía de los instructores de Play-Well.	26 de abril de 2025 - 26 de abril de 2025	09:00 a. m. - 12:00 p. m.	Una vez	Play-Well TEKnologies Staff	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$70.00; Tarifa del programa para residentes: \$52.00	05 años	010 Y
21715	Tecnología Juvenil	Hour of Code & 3D Printing	Este curso combina conceptos básicos de programación de la Hora del Código con diseño e impresión 3D. Los estudiantes aprenderán los fundamentos de la programación mediante la codificación por bloques y luego aplicarán estas habilidades para crear modelos 3D en Tinkercad y otros programas CAD, dando vida a sus diseños mediante la impresión 3D.	14 de abril de 2025 - 2 de junio de 2025	18:00 - 19:00	Todos los lunes	Build Play Learn Staff	Belle Haven Community Campus	Tarifa del programa hiperlocal: \$33.00; Tarifa del programa hiperlocal para estudiantes: \$33.00; Tarifa del programa para no residentes: \$71.00; Tarifa del programa para residentes: \$45.00	08 años	014 Y



# Actividades y clases - Tecnología juvenil

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad a
21699	Tecnología Juvenil	Hour of Robotics	Este curso combina Introducción a la Robótica e Ingeniería y Circuitos para brindar a los estudiantes experiencia práctica en diseño de robots, codificación y fundamentos de circuitos. Los estudiantes trabajarán con kits de robótica VEX y LEGO, aprendiendo principios fundamentales de ingeniería y a construir circuitos electrónicos sencillos en Tinkercad.	15 de abril de 2025 - 3 de junio de 2025	18:00 - 19:00	Todos los martes	Build Play Learn Staff	Belle Haven Community Campus	Tarifa del programa hiperlocal: \$33.00; Tarifa del programa hiperlocal para estudiantes: \$33.00; Tarifa del programa para no residentes: \$71.00; Tarifa del programa para residentes: \$45.00	08 años	014 Y
20921	Tecnología Juvenil	Robotics and Engineering	EASE Education ofrece un estimulante programa de robótica para jóvenes ingenieros. Los estudiantes trabajan en equipo para planificar, construir, probar y modificar sus propias creaciones robóticas. Usamos VEX GO y enseñamos los fundamentos de las ciencias, la tecnología, la ingeniería y las matemáticas (STEM) de forma divertida y positiva. Ayudamos a las mentes creativas a poner a prueba conceptos matemáticos mientras desarrollan un mejor conocimiento de la robótica, la programación informática y el trabajo en equipo.	7 de abril de 2025 - 12 de mayo de 2025	16:30 - 17:30	Todos los lunes	EASE Education Staff	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$655.00; Tarifa del programa para residentes: \$485.00	07 años	012 Y



# Actividades y clases - Arte y ocio para adultos

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde
22080	Artes y manualidades para adultos	Pottery: Beginner Handbuilding	Este curso de 8 semanas está dirigido a alfareros principiantes (con poca o ninguna experiencia) para aprender los fundamentos de la cerámica artesanal. Repasaremos las técnicas de pellizco, espiral y losa para crear vajillas funcionales y divertidas piezas escultóricas. También cubriremos diversas técnicas para decorar nuestras piezas con coloridos esmaltes bajo cubierta.	19 de abril de 2025 - 31 de mayo de 2025	14:00 - 17:00	Todos los sábados	Diamond Wheeler	Belle Haven Community Campus	Tarifa del programa hiperlocal: \$33.00; Tarifa del programa para no residentes: \$71.00; Tarifa del programa para residentes: \$45.00	18 años
21696	Artes y manualidades para adultos	Exploring Watercolor	Los estudiantes se divertirán aprendiendo diferentes técnicas de pintura con acuarela. El instructor compartirá las pautas y cada sesión se centrará en una técnica específica de acuarela que se desarrollará cada semana. Hiperlocal: 5 de diciembre. Residentes: 7 de diciembre. No residentes: 11 de diciembre. Hiperlocal: \$33. Residentes: \$45. No residentes: \$71.	17 de abril de 2025 - 5 de junio de 2025	10:00 a. m. a 12:00 p. m.	Cada jueves	Carmen Lax	Belle Haven Community Campus	Tarifa del programa hiperlocal: \$33.00; Tarifa del programa para no residentes: \$71.00; Tarifa del programa para residentes: \$45.00	18 años
21705	Ocio para adultos	Intro to Photoshop	¡Desata tu creatividad con nuestra clase de Introducción a los fundamentos de Photoshop! Diseñado para adolescentes y adultos, este curso para principiantes te guiará a través de las herramientas y técnicas esenciales de Adobe Photoshop. Aprende a navegar por la interfaz, editar fotos, trabajar con capas y crear impresionantes obras de arte digitales. Ya sea que quieras mejorar fotos, diseñar gráficos o simplemente explorar tu lado artístico, esta clase te proporcionará las habilidades fundamentales que necesitas. No se requiere experiencia previa, ¡solo trae tu imaginación!	17 de abril de 2025 - 5 de junio de 2025	18:00 - 19:00	Cada jueves	Alex Woods	Belle Haven Community Campus	Tarifa del programa hiperlocal: \$33.00; Tarifa del programa para no residentes: \$71.00; Tarifa del programa para residentes: \$45.00	18 años



# Actividades y clases - Arte y ocio para adultos

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde
21704	Ocio para adultos	Writing Memoir: Life Experiences & Family Stories	Este curso semanal de escritura de memorias está diseñado para personas interesadas en crear memorias personales, historias familiares o experiencias de vida en un formato narrativo atractivo. Abierto tanto a principiantes como a escritores experimentados, el curso abarca los fundamentos de una narrativa eficaz, a la vez que guía a cada participante a descubrir su propia voz. A través de un taller de apoyo, los estudiantes recibirán retroalimentación constructiva e inspiración tanto del instructor como de sus compañeros. Al finalizar el curso, los participantes habrán desarrollado una comprensión más profunda de la escritura de memorias y habrán logrado un progreso significativo en sus propias historias.	15 de abril de 2025 - 3 de junio de 2025	18:00 - 19:30	Todos los martes	Timothy Rowland	Belle Haven Community Campus	Tarifa del programa hiperlocal: \$33.00; Tarifa del programa para no residentes: \$71.00; Tarifa del programa para residentes: \$45.00	18 años



# Actividades y clases - Arte y ocio para adultos

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde
21104	Ocio para adultos	Journey to Wholeness	Una serie de tres semanas profundamente restauradora, diseñada para apoyar tu sanación y transformación a través de la sanación con sonido, el movimiento somático y el coaching intencional de estilo de vida. Cada sesión de 90 minutos combina movimiento basado en el trauma, baños de sonido alineados con los chakras y coaching guiado, creando un espacio seguro y enriquecedor para el autodescubrimiento y el crecimiento personal. Obtendrás herramientas prácticas para la autorregulación, un marco de bienestar personalizado y una conexión más profunda con tu bienestar físico, emocional y espiritual. Para acompañarte en tu camino más allá de las sesiones, tendrás acceso a un grupo privado de WhatsApp para reuniones semanales, rendición de cuentas y apoyo comunitario. Además, quienes completen las tres semanas recibirán una sesión de coaching privada gratuita de 60 minutos por Zoom para integrar y refinar aún más tus objetivos personales de bienestar.	16 de abril de 2025 - 30 de abril de 2025	18:00 - 19:30	Todos los miér	Banyan Wellness Team	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$0.00; Tarifa del programa para residentes: \$0.00	18 años
21021	Ocio para adultos	Find Your True North: Gaining Clarity in Your Professional Life	¿Te sientes estancado o sin inspiración en el trabajo? Es hora de reconectar con tu yo auténtico y realinear tu propósito. En un mundo donde las presiones profesionales son una constante, esta sesión te ayuda a conectar con lo que realmente te motiva. Comenzaremos conectando con la tierra y relajando el cuerpo con yoga restaurativo y yin, creando las condiciones para la claridad mental. A través de un diario y visualizaciones, identificarás tus aspiraciones profesionales y liberarás creencias autolimitantes. Saldrás con energía, concentración y construirás un camino hacia una carrera profesional más plena. Usa ropa cómoda, ideal para yoga. Trae una esterilla de yoga, una manta y un diario.	6 de mayo de 2025 - 6 de mayo de 2025	19:00 - 20:30	Una vez	Mathilde Pribula	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$41.00; Tarifa del programa para residentes: \$30.00	16 años



# Actividades y clases - Arte y ocio para adultos

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde
20585	Ocio para adultos	Parent Workshop - Understanding your TWEEN-Wisdom for parents of Middle Schoolers	En este taller, los participantes conversan sobre cómo los niños crecen y maduran, poniendo a prueba sus límites, cometiendo errores y volviendo a intentarlo. Aprendan estrategias prácticas para fomentar la responsabilidad y la resiliencia a medida que el rol parental cambia.	03 de abril de 2025 - 03 de abril de 2025	18:00 - 19:00	Una vez		Belle Haven Community Campus	Tarifa del programa hiperlocal: \$0.00; Tarifa del programa para no residentes: \$5.00; Tarifa del programa para residentes: \$0.00	18 años



# Actividades y clases - Artes marciales para adultos

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde
22927	Artes marciales para adultos	Menlo Aikijujitsu	El Bushin Ryu Aikijujitsu es un sistema de artes marciales basado en técnicas del Jiu-Jitsu tradicional japonés, el Aikido y la Esgrima filipina. Los elementos clásicos de estos sistemas se han modificado y adaptado para adaptarse a las necesidades de la sociedad actual, y muchas de estas técnicas se utilizan en las fuerzas del orden en todo el mundo. Los estudiantes aprenden técnicas de golpeo/bloqueo, puntos de presión, luxaciones articulares y sumisiones, así como los valores de disciplina, autocontrol y respeto. Este no es un sistema de MMA. Para más información, visite <a href="http://www.bushinryutaojitsu.com">www.bushinryutaojitsu.com</a>	10 de abril de 2025 - 5 de junio de 2025	18:30 - 20:30	Cada jueves	Tom Chow	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$134.00; Tarifa del programa para residentes: \$99.00	18 años
22048	Artes marciales para adultos	Martial Arts (18+)	Nuestras clases de artes marciales para adultos están diseñadas para desarrollar fuerza, mejorar la agilidad y aumentar la confianza en uno mismo mediante entrenamiento dinámico y técnicas prácticas de defensa personal. Cada sesión se centra tanto en el acondicionamiento físico como en la disciplina mental, garantizando un enfoque holístico del bienestar. Las clases están estructuradas para adaptarse a todos los niveles de habilidad en un entorno estimulante y estimulante. Únete para desarrollar tus habilidades, aliviar el estrés y empoderarte a través de las artes marciales.	26 de abril de 2025 - 7 de junio de 2025	13:00 - 14:00	Todos los sábados	GymGuyz Staff	Belle Haven Community Campus	Tarifa del programa hiperlocal: \$33.00; Tarifa del programa para no residentes: \$71.00; Tarifa del programa para residentes: \$45.00	18 años



# Actividades y clases - Artes marciales para adultos

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde
22046	Artes marciales para adultos	Martial Arts (18+)	Nuestras clases de artes marciales para adultos están diseñadas para desarrollar fuerza, mejorar la agilidad y aumentar la confianza en uno mismo mediante entrenamiento dinámico y técnicas prácticas de defensa personal. Cada sesión se centra tanto en el acondicionamiento físico como en la disciplina mental, garantizando un enfoque holístico del bienestar. Las clases están estructuradas para adaptarse a todos los niveles de habilidad en un entorno estimulante y estimulante. Únete para desarrollar tus habilidades, aliviar el estrés y empoderarte a través de las artes marciales.	26 de abril de 2025 - 7 de junio de 2025	10:00 a. m. - 11:00 a. m.	Todos los sábados	GymGuyz Staff	Belle Haven Community Campus	Tarifa del programa hiperlocal: \$33.00; Tarifa del programa para no residentes: \$71.00; Tarifa del programa para residentes: \$45.00	18 años
21541	Artes marciales para adultos	TRX Suspension Training	¿Quieres ser más fuerte? ¿Quieres conseguir un cuerpo tonificado? ¡TRX te ayuda a conseguirlo! TRX es un entrenamiento revolucionario que utiliza la gravedad y tu propio peso corporal para desarrollar fuerza, equilibrio, flexibilidad y estabilidad del core simultáneamente. Te daré un entrenamiento que te retará semana tras semana, impulsándote hacia tu definición de éxito. ¿Te preocupa que tu cuerpo no esté al 100%? Se utilizarán modificaciones y progresiones para adaptarnos a cualquier problema. ¿Eres nuevo en TRX? Ven a una sesión gratuita y pruébalo antes de decidirte. Tarifa de \$25/\$30 por sesión (sujeta a disponibilidad).	8 de abril de 2025 - 3 de junio de 2025	18:15 - 19:10	Todos los martes	Ken Baker	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa de inscripción para el curso: \$25.00; Tarifa del programa para no residentes: \$243.00; Tarifa del programa para residentes: \$180.00	18 años





# Actividades y clases - Artes marciales para adultos

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde
20188	Artes marciales para adultos	EXPERIENCED Traditional Karate	Los participantes con experiencia perfeccionan kata (formas) y kumite (combate) como preparación para graduarse o competir, aplicando las aplicaciones y desarrollando un espíritu atlético y deportivo de élite. El entrenamiento adopta la ciencia del Comité Olímpico de EE. UU. y los estándares de la Federación Japonesa de Karate (MEXT: Ministerio de Educación de Japón). Los estudiantes pueden participar en competiciones regionales e internacionales con oportunidades de entrenar en Japón. La tarifa de inscripción es de \$20 por sesión. Se requiere una tarifa adicional para la membresía y las pruebas nacionales e internacionales (no obligatorias).	9 de abril de 2025 - 4 de junio de 2025	19:00 - 20:30	Todos los miércoles	Johnpaul Williams	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa de inscripción para el curso: \$20.00; Tarifa del programa para no residentes: \$249.00; Tarifa del programa para residentes: \$184.00	08 años
20187	Artes marciales para adultos	EXPERIENCED Traditional Karate	Los participantes con experiencia perfeccionan kata (formas) y kumite (combate) como preparación para graduarse o competir, aplicando las aplicaciones y desarrollando un espíritu atlético y deportivo de élite. El entrenamiento adopta la ciencia del Comité Olímpico de EE. UU. y los estándares de la Federación Japonesa de Karate (MEXT: Ministerio de Educación de Japón). Los estudiantes pueden participar en competiciones regionales e internacionales con oportunidades de entrenar en Japón. La tarifa de inscripción es de \$20 por sesión. Se requiere una tarifa adicional para la membresía y las pruebas nacionales e internacionales (no obligatorias).	7 de abril de 2025 - 2 de junio de 2025	19:00 - 20:30	Todos los lunes	Johnpaul Williams	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa de inscripción para el curso: \$20.00; Tarifa del programa para no residentes: \$249.00; Tarifa del programa para residentes: \$184.00	08 años



# Actividades y clases - Fitness para adultos

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde
23075	Clases de fitness para adultos	Feldenkrais Awareness Through Movement	El método Feldenkrais de Conciencia a través del Movimiento utiliza movimientos lentos y conscientes para mejorar significativamente la fuerza y la flexibilidad, e integrar cuerpo y mente. Una característica única del método Feldenkrais es que estas lecciones se integran directamente con movimientos funcionales de la vida diaria, como caminar eficientemente y mejorar la postura al sentarse o estar de pie. Judy te guiará a través de una secuencia de movimientos, animándote a moverte con atención suave dentro de un rango cómodo. A medida que te concentras en la mejora de la calidad del movimiento, las tensiones musculares innecesarias se pueden reorganizar y liberar. ¡Los estudiantes se sorprenden con los cambios rápidos y claros que se producen en una clase de Conciencia a través del Movimiento!	9 de abril de 2025 - 4 de junio de 2025	12:00 p. m. - 1:00 p. m.	Todos los miércoles	Judy Windt	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$146.00; Tarifa del programa para residentes: \$108.00	18 años
22091	Clases de fitness para adultos	Pilates w/ Diamond	¡Fortalece, estira y estabiliza tu cuerpo con nuestra energizante clase de Pilates! Diseñado para mejorar la fuerza del core, la flexibilidad y la postura, este entrenamiento de bajo impacto se centra en movimientos controlados y respiración consciente. Perfecto para todos los niveles de condición física, ya seas principiante o busques perfeccionar tu práctica. ¡Únete a nosotros para sentirte más fuerte, más equilibrado y renovado!	17 de abril de 2025 - 5 de junio de 2025	18:45 - 19:45	Cada jueves	Diamond Hawkins	Belle Haven Community Campus	Tarifa del programa hiperlocal: \$33.00; Tarifa del programa para no residentes: \$71.00; Tarifa del programa para residentes: \$45.00	18 años



# Actividades y clases - Fitness para adultos

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde
22090	Clases de fitness para adultos	Full Body Strength x HIIT	Entrenamiento grupal para mejorar la salud cardiovascular, desarrollar fuerza, promover nuevas habilidades y establecer patrones de movimiento saludables para la longevidad.	16 de abril de 2025 - 4 de junio de 2025	18:45 - 19:45	Todos los miércoles	Diamond Hawkins	Belle Haven Community Campus	Tarifa del programa hiperlocal: \$33.00; Tarifa del programa para no residentes: \$71.00; Tarifa del programa para residentes: \$45.00	18 años
22089	Clases de fitness para adultos	Full Body Strength x HIIT	Entrenamiento grupal para mejorar la salud cardiovascular, desarrollar fuerza, promover nuevas habilidades y establecer patrones de movimiento saludables para la longevidad.	14 de abril de 2025 - 2 de junio de 2025	17:00 - 18:00	Todos los lunes	Diamond Hawkins	Belle Haven Community Campus	Tarifa del programa hiperlocal: \$33.00; Tarifa del programa para no residentes: \$71.00; Tarifa del programa para residentes: \$45.00	18 años
21697	Clases de fitness para adultos	Zumba	Zumba es una divertida rutina de baile, incluso para principiantes. Una forma increíble de quemar calorías y mantenerse activo bailando. Hiperlocal: 5 de diciembre. Residentes: 7 de diciembre. No residentes: 11 de diciembre. Hiperlocal: \$33. Residentes: \$45. No residentes: \$71.	15 de abril de 2025 - 3 de junio de 2025	18:00 - 19:00	Todos los martes	Kristine Ubungen	Belle Haven Community Campus	Tarifa del programa hiperlocal: \$33.00; Tarifa del programa para no residentes: \$71.00; Tarifa del programa para residentes: \$45.00	18 años



# Actividades y clases - Fitness para adultos

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde
21665	Clases de fitness para adultos	Fit & Fab 40+ Bootcamp	Este entrenamiento de 30 minutos, ideal para principiantes mayores de 40 años, estilo Boot Camp, fue creado específicamente para los miembros de nuestra comunidad de mayores de 40 años, Fit and Fabulous. Qué esperar: 1. Guía experta de un entrenador personal certificado. 2. Entrenamientos personalizados para todos los niveles de condición física. 3. Comunidad divertida y solidaria de personas con ideas afines. 4. Entrenamiento completo en 30 minutos.	16 de abril de 2025 - 6 de junio de 2025	08:00 a. m. - 08:30 a. m.	Todos los miércoles y viernes	Tracie VanHook	Belle Haven Community Campus	Tarifa del programa hiperlocal: \$33.00; Tarifa del programa para no residentes: \$71.00; Tarifa del programa para residentes: \$45.00	40 años
21660	Clases de fitness para adultos	Group Strength Training (Early Tuesday Class)	Músculos fuertes, huesos fuertes, torso fuerte, ¡y un horario matutino más temprano! Esta clase está cuidadosamente diseñada para fortalecer todo el cuerpo, utilizando principalmente pesas libres como resistencia, con variaciones para garantizar que cada persona tenga un reto adaptado a su capacidad. Todos los niveles son bienvenidos y se proporciona todo el equipo. Ya sea que asistas una o dos veces por semana, ¡experimenta este entrenamiento integral y consigue una versión más fuerte y en forma! La tarifa de inscripción es de \$25. Si tienes alguna pregunta, contacta con Lisa Vande Voorde, fitstart@gmail.com.	1 de abril de 2025 - 3 de junio de 2025	09:00 a. m. - 10:00 a. m.	Todos los martes	Lisa Vande Voorde	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$212.00; Tarifa del programa para residentes: \$157.00	18 años



# Actividades y clases - Fitness para adultos

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde
21659	Clases de fitness para adultos	Group Strength Training	¡Músculos fuertes, huesos fuertes, torso fuerte! Esta clase está cuidadosamente diseñada para fortalecer todo el cuerpo, utilizando principalmente pesas libres como resistencia, con variaciones para garantizar que cada persona tenga un reto adaptado a su capacidad. Todos los niveles son bienvenidos y se proporciona todo el equipo. Ya sea que asistas una o dos veces por semana, ¡experimenta este entrenamiento integral y consigue una versión más fuerte y en forma! La cuota de inscripción es de \$25. Si tienes alguna pregunta, contacta con Lisa Vande Voorde, fitstart@gmail.com.	3 de abril de 2025 - 5 de junio de 2025	10:30 a. m. - 11:30 a. m.	Cada jueves	Lisa Vande Voorde	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$212.00; Tarifa del programa para residentes: \$157.00	18 años
21658	Clases de fitness para adultos	Group Strength Training	¡Músculos fuertes, huesos fuertes, torso fuerte! Esta clase está cuidadosamente diseñada para fortalecer todo el cuerpo, utilizando principalmente pesas libres como resistencia, con variaciones para garantizar que cada persona tenga un reto adaptado a su capacidad. Todos los niveles son bienvenidos y se proporciona todo el equipo. Ya sea que asistas una o dos veces por semana, ¡experimenta este entrenamiento integral y consigue una versión más fuerte y en forma! La cuota de inscripción es de \$25. Si tienes alguna pregunta, contacta con Lisa Vande Voorde, fitstart@gmail.com.	1 de abril de 2025 - 3 de junio de 2025	10:30 a. m. - 11:30 a. m.	Todos los martes	Lisa Vande Voorde	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$212.00; Tarifa del programa para residentes: \$157.00	18 años



# Actividades y clases - Fitness para adultos

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde
21559	Clases de fitness para adultos	WERQ Dance Fitness	WERQ es una clase de cardio dance fitness basada en la música pop y hip-hop más popular. Los movimientos son atléticos e inspirados en el baile, aptos para cualquier persona, sin importar su nivel o habilidad. Nuestros WERQouts están diseñados para que sudés al máximo con movimientos atléticos repetitivos y pasos de baile originales. ¿Listos para WERQ?	de abril de 2025 - 7 de junio de 2025	10:00 a. m. - 11:00 a. m.	Todos los sábados	Shauna Smith	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa de inscripción para el curso: \$25.00; Tarifa del programa para no residentes: \$196.00; Tarifa del programa para residentes: \$145.00	18 años
21092	Clases de fitness para adultos	Adult Boxing	El boxeo para adultos incluirá los fundamentos del boxeo, con especial énfasis en el juego de pies y la técnica correcta de golpeo. Los estudiantes de esta clase aprenderán combinaciones básicas, ataque y defensa mientras realizan un entrenamiento cardiovascular completo. Aprenderán a lanzar jabs, golpes de potencia y contragolpes. El plazo de inscripción en línea finaliza al inicio de la primera sesión de clases. Para inscribirse en una clase ya iniciada y con disponibilidad, por favor, inscríbese con nuestro personal en persona o llámenos al 650-330-2200.	7 de abril de 2025 - 2 de junio de 2025	10:00 a. m. - 11:00 a. m.	Todos los lunes	Gladiator's Boxing Gym	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa de inscripción para el curso: \$25.00; Tarifa del programa para no residentes: \$215.00; Tarifa del programa para residentes: \$159.00	18 años
20937	Clases de fitness para adultos	Zumba Dance Fitness	¡Únete a mi clase de Zumba! ¡El entrenamiento cardiovascular más divertido! No se requiere experiencia en baile. Bailaremos al ritmo de merengue, salsa, reggaetón, cumbia, bachata, danza del vientre y funk brasileño, por nombrar solo algunos. Usa ropa deportiva cómoda y buenos zapatos de baile, además de una toalla y una botella de agua. ¡A divertirse!	26 de abril de 2025 - 7 de junio de 2025	09:00 a. m. - 10:00 a. m.	Todos los sábados	Asya Namsaraeva	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa de inscripción para el curso: \$30.00; Tarifa del programa para no residentes: \$270.00; Tarifa del programa para residentes: \$200.00	18 años



# Actividades y clases - Fitness para adultos

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde
20936	Clases de fitness para adultos	Full Body Workout Plus Abs: Strength/HIIT Class	Esta es una clase de entrenamiento de fuerza que incluye el formato HIIT y Tabata. ¡Todos los niveles de condición física son bienvenidos! En esta clase trabajaremos todos los grupos musculares principales. Por favor, trae tu tapete, toalla y agua. Ponte ropa deportiva y calzado deportivo cómodo. ¡Hagámonos más fuertes y manténgamos la fuerza juntos!	15 de abril de 2025 - 3 de junio de 2025	18:00 - 19:00	Todos los martes	Asya Namsaraeva	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa de inscripción para el curso: \$30.00; Tarifa del programa para no residentes: \$270.00; Tarifa del programa para residentes: \$200.00	18 años
22304	Fitness para adultos - Yoga	Journey Into Power Vinyasa Yoga	El vinyasa flow "Viaje al Poder" es una secuencia vigorizante accesible para todas las capacidades físicas y tipos de cuerpo, ya que se adapta a cada estudiante. Al activar los cinco Pilares del Poder (visión, respiración, core, calor y fluidez), impulsarás tu práctica e invitarás nuevas posibilidades a tu vida. Trae tu propia esterilla de yoga, bloques, agua y, si lo prefieres, una toalla.	11 de abril de 2025 - 6 de junio de 2025	12:00 p. m. - 1:00 p. m.	Todos los viernes	Kimberly Lytikainen	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$151.00; Tarifa del programa para residentes: \$112.00	18 años
21331	Fitness para adultos - Yoga	Iyengar Yoga	Esta clase de yoga es para principiantes y experimentados de todos los niveles. Aprenderán asanas básicas y las perfeccionarán, rotando entre posturas de pie, extensiones hacia adelante y hacia atrás, torsiones y consciencia de la respiración, además de aprender filosofía del yoga. El yoga Iyengar se centra en la alineación mediante el uso de accesorios y desarrolla flexibilidad y fuerza. El yoga es una práctica para la autocomprensión. Una práctica constante puede mejorar tu vida de muchas maneras. Por favor, trae tu esterilla de yoga y cualquier otro accesorio que ya tengas; el instructor te proporcionará accesorios adicionales.	7 de abril de 2025 - 19 de mayo de 2025	10:00 a. m. - 11:30 a. m.	Todos los lunes	Ruchi Murlidhar	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$189.00; Tarifa del programa para residentes: \$140.00	18 años



# Actividades y clases - Fitness para adultos

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde
21105	Fitness para adultos - Yoga	Rest and Manifest: A Yoga Nidra Series	través del Yoga Nidra, una práctica meditativa relajante a menudo llamada "sueño yóguico", entrarás en un profundo estado de relajación. En este viaje profundamente reparador, liberarás la tensión física y emocional, permitiendo que tu sistema nervioso se restablezca y renueve de forma natural. No se trata de posturas de yoga; el Yoga Nidra se realiza acostado boca arriba. No se necesita experiencia previa; todos los niveles son bienvenidos. Ven con la digestión bien digerida y listo para descansar y manifestar.	6 de mayo de 2025 - 27 de mayo de 2025	18:00 - 19:00	Todos los martes	Banyan Wellness Team	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$0.00; Tarifa del programa para residentes: \$0.00	
21037	Fitness para adultos - Yoga	Yin Yoga & Meditation Class	¡Acompáñame en una relajante fusión de Yin Yoga y Meditación los viernes por la tarde! Esta sesión suave se centra en desconectar, liberar el estrés y preparar el terreno para un fin de semana renovador. Con ejercicios de respiración integrados, adoptaremos posturas Yin prolongadas (de 3 a 7 minutos cada una) para liberar la tensión y fomentar una relajación profunda. Las visualizaciones guiadas y la meditación te ayudarán a encontrar la quietud y la claridad, dejándote con una sensación de frescura, equilibrio y listo para disfrutar del fin de semana. ¡Trae tu esterilla de yoga!	16 de mayo de 2025 - 16 de mayo de 2025	13:30 - 14:30	Una vez	Mathilde Pribula	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$34.00; Tarifa del programa para residentes: \$25.00	18 años





# Actividades y clases - Fitness para adultos

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde
21036	Fitness para adultos - Yoga	Yin Yoga & Meditation Class	¡Acompáñame en una relajante fusión de Yin Yoga y Meditación los viernes por la tarde! Esta sesión suave se centra en desconectar, liberar el estrés y preparar el terreno para un fin de semana renovador. Con ejercicios de respiración integrados, adoptaremos posturas Yin prolongadas (de 3 a 7 minutos cada una) para liberar la tensión y fomentar una relajación profunda. Las visualizaciones guiadas y la meditación te ayudarán a encontrar la quietud y la claridad, dejándote con una sensación de frescura, equilibrio y listo para disfrutar del fin de semana. ¡Trae tu esterilla de yoga!	02 de mayo de 2025 - 02 de mayo de 2025	13:30 - 14:30	Una vez	Mathilde Pribula	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$34.00; Tarifa del programa para residentes: \$25.00	18 años
21035	Fitness para adultos - Yoga	Yin Yoga & Meditation Class	¡Acompáñame en una relajante fusión de Yin Yoga y Meditación los viernes por la tarde! Esta sesión suave se centra en desconectar, liberar el estrés y preparar el terreno para un fin de semana renovador. Con ejercicios de respiración integrados, adoptaremos posturas Yin prolongadas (de 3 a 7 minutos cada una) para liberar la tensión y fomentar una relajación profunda. Las visualizaciones guiadas y la meditación te ayudarán a encontrar la quietud y la claridad, dejándote con una sensación de frescura, equilibrio y listo para disfrutar del fin de semana. ¡Trae tu esterilla de yoga!	18 de abril de 2025 - 18 de abril de 2025	13:30 - 14:30	Una vez	Mathilde Pribula	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$34.00; Tarifa del programa para residentes: \$25.00	18 años



# Actividades y clases - Fitness para adultos

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde
21034	Fitness para adultos - Yoga	Unwind & Recalibrate: Breaking Free from Stress and Overwhelm	¿Ahogado por las fechas límite o las exigencias de la vida? En esta sesión, reiniciaremos el sistema y liberaremos la tensión y la fatiga mental. Mediante una fusión de yin yoga, respiración consciente y visualización, esta sesión te enseña a reducir el ruido y a conectar con la calma interior. Aprenderás técnicas sencillas para gestionar las presiones diarias y salir con energías renovadas, listo para afrontar las exigencias de la vida con resiliencia y aplomo renovados. Apto para principiantes. Usa ropa cómoda de yoga. Trae una esterilla de yoga, una manta y un diario.	22 de abril de 2025 - 22 de abril de 2025	19:00 - 20:30	Una vez	Mathilde Pribula	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$41.00; Tarifa del programa para residentes: \$30.00	16 años
21022	Fitness para adultos - Yoga	Free Yin & Visualization Class	Acompáñame en una clase de prueba gratuita que ofrece una combinación única de Yin Yoga suave y Meditación Visual guiada, perfecta para principiantes y para quienes tienen dificultades con la meditación tradicional. Experimenta posturas sencillas para liberar tensión, combinadas con meditaciones imaginativas que aquietan la mente de forma accesible. Esta es tu oportunidad de explorar mi enfoque antes de la próxima serie de Meditación Visual, las clases de Yin Yoga de los viernes y otros talleres sobre alivio del estrés, claridad profesional y cómo superar relaciones tóxicas. Solo hay 8 plazas disponibles, así que asegúrate de inscribirte con antelación. Por favor, trae tu esterilla de yoga.	10 de abril de 2025 - 10 de abril de 2025	19:00 - 20:15	Una vez	Mathilde Pribula	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$0.00; Tarifa del programa para residentes: \$0.00	16 años



# Actividades y clases - Baile para adultos

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde
22455	Baile para adultos	Ballroom Dance Fitness	¿Buscas una forma divertida y efectiva de ponerte en forma? ¡Únete a nuestra clase básica de fitness de 90 minutos para baile de salón! Esta clase, ideal para principiantes, está diseñada para introducirte en el apasionante mundo del baile latino y de salón. Aprenderás pasos y técnicas fundamentales en un ambiente relajado y acogedor. No necesitas experiencia previa en baile ni pareja. ¡Prepárate para sudar, sonreír y descubrir la alegría del baile mientras realizas un fantástico entrenamiento cardiovascular!	10 de mayo de 2025 - 10 de mayo de 2025	11:30 a. m. - 1:00 p. m.	Cada día	Banyan Wellness Team	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$0.00; Tarifa del programa para residentes: \$0.00	18 años
22241	Baile para adultos	Line Dancing, Beginner	El baile en línea se practica con todos los géneros musicales: country, pop, rock & roll, big band e incluso algo de rap. Es un ejercicio divertido que te permite conocer gente nueva y bailar con amigos que ya conoces. Cada semana se enseña un baile nuevo con repasos de los bailes de las semanas anteriores para que puedas practicar lo aprendido. Tanto principiantes como quienes ya lo han hecho son bienvenidos. No necesitas pareja.	8 de abril de 2025 - 3 de junio de 2025	12:30 p. m. - 1:30 p. m.	Todos los martes	Evelyn Khinoo	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa de inscripción para el curso: \$25.00; Tarifa del programa para no residentes: \$122.00; Tarifa del programa para residentes: \$90.00	18 años



# Actividades y clases - Baile para adultos

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde
22193	Baile para adultos	Waltz Foundations - II	Con las instructoras Karn Verma y Rachel Grant, lleva tu Cross Step Waltz al siguiente nivel en este curso de tres semanas, con divertidos desafíos como grapplings y pivots. Perfecto para quienes hayan completado Fundamentos de Vals I o tengan experiencia equivalente. ¡Fundamentos I y II se pueden cursar simultáneamente para una experiencia de aprendizaje fluida!	9 de abril de 2025 - 23 de abril de 2025	19:30 - 20:20	Todos los miércoles	Karn Verma	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa de inscripción para el curso: \$20.00; Tarifa del programa para no residentes: \$74.00; Tarifa del programa para residentes: \$55.00	17 años
22192	Baile para adultos	Waltz Foundations - I	Con las instructoras Karn Verma y Rachel Grant, experimenta la gracia del Vals Cross Step en este curso de tres semanas, con rotaciones suaves, movimientos fluidos y variaciones creativas. ¡Baila al ritmo de la hermosa música de vals más lenta y únete a una comunidad vibrante y elegante! Inscríbete solo o con una pareja; no se requiere experiencia previa en vals ni baile social. Las parejas rotan con frecuencia.	9 de abril de 2025 - 23 de abril de 2025	18:30 - 19:20	Todos los miércoles	Karn Verma	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa de inscripción para el curso: \$20.00; Tarifa del programa para no residentes: \$74.00; Tarifa del programa para residentes: \$55.00	17 años



# Actividades y clases - Baile para adultos

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde
22092	Baile para adultos	Traditional Aztec Dance	Aprenda a bailar la tradicional danza azteca que se ha enseñado durante siglos en México y otros países de América Latina.	14 de abril de 2025 - 2 de junio de 2025	18:30 - 19:30	Todos los lunes	Gerardo Salinas	Belle Haven Community Campus	Tarifa del programa hiperlocal: \$33.00; Tarifa del programa para no residentes: \$71.00; Tarifa del programa para residentes: \$45.00	18 años
21106	Baile para adultos	SalSAMBA	Esta clase está diseñada para que los bailarines exploren y combinen algunos de los géneros de baile favoritos de Carmen: salsa, samba, baile funk y funk. En cada clase, calentaremos, practicaremos algunas combinaciones, bailaremos por la pista y crearemos nuestra propia mini rutina fácil de seguir. Al final de la clase, ¡los retaremos a realizar la rutina a ritmo lento, medio y rápido! ¡Exploraremos diferentes coreografías cada viernes! ¿Listos para un desafío divertido? ¡Vamos!	11 de abril de 2025 - 6 de junio de 2025	08:30 a. m. - 09:25 a. m.	Todos los viernes	Banyan Wellness Team	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$0.00; Tarifa del programa para residentes: \$0.00	16 años
21095	Baile para adultos	Palomanians Folk Dance	Aprenda bailes de todo el mundo: Europa, Asia y América. La complejidad de los bailes aumenta a lo largo de la noche, con un nivel de enseñanza adecuado según los asistentes. Se presentarán bailes con y sin pareja; no es necesario tener pareja para asistir. La entrada es de \$8.00. ¿Preguntas? Llame al (408) 537-3352 o al (408) 249-6104.	8 de abril de 2025 - 3 de junio de 2025	18:30 - 21:00	Todos los martes	Clem Dickey	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa de inscripción para el curso: \$8.00; Tarifa del programa para no residentes: \$69.00; Tarifa del programa para residentes: \$51.00	18 años



# Actividades y clases - Baile para adultos

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde
21001	Baile para adultos	Dance Expressions Adult Hip Hop (ages 18+)	Esta clase divertida y llena de energía está abierta a todos los niveles. ¡Ven a bailar con nosotros! El espectáculo anual de fin de curso de Dance Expressions se llevará a cabo en Canada College los días 6 y 7 de junio. Para más información sobre nuestras clases, colocación o espectáculos, visita <a href="http://www.danceexpressions5678.com">www.danceexpressions5678.com</a> o escríbenos a <a href="mailto:danceexpressionsmp@gmail.com">danceexpressionsmp@gmail.com</a> .	27 de marzo de 2025 - 5 de junio de 2025	17:45 - 18:45	Cada jueves	Danielle Fernandez	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$466.00; Tarifa del programa para residentes: \$345.00	18 años
20379	Baile para adultos	Persian Dance	Explora la música y la danza persa con un enfoque en el estilo clásico y lírico. Aprende los patrones de pies, los movimientos de brazos y las posiciones de las manos fundamentales de la danza persa. Este estilo enfatiza los movimientos delicados y elegantes de los brazos y la expresividad mediante posiciones corporales elevadas. Bailarines principiantes e intermedios bienvenidos. Para más información, visita <a href="http://persiandancing.com">persiandancing.com</a> .	15 de abril de 2025 - 3 de junio de 2025	19:30 - 20:30	Todos los martes	Shadan Mirabedi	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$209.00; Tarifa del programa para residentes: \$155.00	18 años
20180	Baile para adultos	Mostly Balkan Folk Dancing	En Mostly Balkan Folk Dancing disfrutarás de un repertorio de danzas vibrantes de los Balcanes y otros lugares, incluyendo Macedonia, Bulgaria, Rumanía, Serbia, Croacia, Albania, Grecia, Hungría, Turquía, Bretaña, Polonia, Israel, Escandinavia y las Islas Británicas. Los bailes abarcan desde niveles principiante hasta avanzado.	3 de abril de 2025 - 12 de junio de 2025	18:45 - 20:55	Cada jueves	Todd Wagner	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$86.00; Tarifa del programa para residentes: \$64.00	18 años



# Actividades y clases - Deportes para adultos

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde
22582	Deportes para adultos - Voleibol	Women's Intermediate Volleyball Class	Posiblemente la única clase de voleibol femenino que encontrará en el Área de la Bahía. Esta clase enseña los aspectos únicos del juego femenino en redes de altura reglamentaria. Aquí no se suaviza nada; las atletas se enfrentarán al reto de aprender y realizar remates con salto completo, clavados, doble bloqueo y otras actividades que son excepcionales en el juego mixto. El trabajo en equipo, la comunicación efectiva y aprender lo que significa estar en un equipo son tan importantes como los movimientos del voleibol en este entorno. La clase consistirá principalmente en lecciones y ejercicios para proporcionar muchas repeticiones. Si necesita trabajar en sus fundamentos, inscribese en el curso mixto de Voleibol: Habilidades y ejercicios de principiante a intermedio, que se imparte los martes. Las dos primeras sesiones ayudarán a los instructores a evaluar si usted es apto para la clase en ese momento. Podríamos recomendarle que se transfiera a la clase anterior si no cumple con la fluidez requerida en voleibol para este curso.	26 de abril de 2025 - 14 de junio de 2025	10:30 a. m. - 1:30 p. m.	Todos los sábados y domingos	Derek Tran	Arrillaga Family Gymnasium	Tarifa de inscripción para el curso: \$25.00; Tarifa del programa para no residentes: \$157.00; Tarifa del programa para residentes: \$118.00	18 años
22556	Deportes para adultos - Voleibol	Volleyball Class - Part 2: Advanced Drills & Skills	Evaluación del estudiante requerida para participar: Los entrenadores evaluarán a cada estudiante para garantizar que alcance el nivel de habilidad requerido, lo que garantizará que el entrenamiento valga la pena para estudiantes avanzados. El éxito en el voleibol (incluyendo la impartición de clases y ejercicios efectivos) depende en gran medida de los compañeros y del trabajo en equipo.	8 de abril de 2025 - 8 de junio de 2025	20:45 - 22:45	Todos los martes y domingos	Derek Tran	Arrillaga Family Gymnasium	Tarifa del programa para no residentes: \$157.50; Tarifa del programa para residentes: \$126.00	18 años



# Actividades y clases - Deportes para adultos

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde
22554	Deportes para adultos - Voleibol	Volleyball Class - Part 1: Beginner to Intermediate Skills and Drills	Esta clase ofrece instrucción a jugadores principiantes e intermedios. Los estudiantes aprenderán y/o perfeccionarán: pases, colocación, golpes, saques y bloqueos. Se enseñarán o perfeccionarán habilidades de equipo según su nivel de experiencia. La clase consistirá principalmente en ejercicios similares a los de un partido para permitir numerosas repeticiones. Cuando corresponda, las canchas se dividirán por nivel de habilidad y se ofrecerán modificaciones de los ejercicios para cada nivel.	8 de abril de 2025 - 8 de junio de 2025	18:30 - 20:45	Todos los martes y domingos	Derek Tran	Arrillaga Family Gymnasium	Tarifa del programa para no residentes: \$177.00; Tarifa del programa para residentes: \$133.00	18 años
21309	Deportes para adultos - Tenis	Adult Tennis Novice (Ages 15+)	Una pregunta frecuente para muchos jugadores principiantes es dónde empezar con las clases, y la Asociación de Tenis de Estados Unidos (USTA) ofrece clasificaciones de cursos para ayudarte a decidir cuál podría ser el más adecuado para ti. Este curso tiene una calificación de 2.5 a 3.0, lo que significa que después del curso, podrás calcular la dirección de la pelota y podrás afrontar un peloteo corto con jugadores con tu misma habilidad básica.	13 de abril de 2025 - 15 de junio de 2025	08:45 a. m. - 09:45 a. m.	Cada sol	Shipra Uttam	Willow Oaks Park	Tarifa del programa para no residentes: \$612.00; Tarifa del programa para residentes: \$454.00	15 años





# Actividades y clases - Deportes para adultos

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde
21308	Deportes para adultos - Tenis	Heebner Adult Tennis 2	Heebner Tennis 2 es para jugadores que saben jugar un partido. ¡Es un entrenamiento dinámico y divertido para tenistas entusiastas! Esta clase combina ejercicios avanzados, mejora los fundamentos, juega partidos divertidos y estrategia para individuales y dobles. Este jugador tiene buenos fundamentos, golpes de fondo con efecto liftado desde la línea de fondo bastante consistentes y un saque con efecto aceptable. Además, puede pelotear 10 pelotas seguidas con golpes de fondo desde la línea de fondo. Nota: Si no está seguro de su nivel, llame a Jim al 650-814-6734.	16 de abril de 2025 - 28 de mayo de 2025	10:00 a. m. - 11:00 a. m.	Todos los miércoles	Jim Heebner	Nealon Park	Tarifa del programa para no residentes: \$429.00; Tarifa del programa para residentes: \$319.00	18 años
21307	Deportes para adultos - Tenis	Heebner Adult Tennis 1	Heebner Tenis para Adultos 1 es para estudiantes que recién comienzan a jugar o con poca experiencia. ¡Los principiantes son bienvenidos y se les anima a unirse! Esta clase se centra en los fundamentos básicos y en el desarrollo del juego. Los estudiantes pueden practicar después de clase cuando haya canchas disponibles.	15 de abril de 2025 - 27 de mayo de 2025	10:00 a. m. - 11:00 a. m.	Todos los martes	Jim Heebner	Nealon Park	Tarifa del programa para no residentes: \$429.00; Tarifa del programa para residentes: \$319.00	18 años



## Actividades para adultos mayores en Belle Haven Community Campus

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde
22300	Programas para adultos mayores en el campus comunitario de Belle Haven	Create Ideas for seniors	Crea objetos únicos con diversos materiales, combinando productos reciclables con otros componentes para crear obras de arte funcionales y prácticas. Ya sea que te interese crear arte para tu hogar o crear un proyecto sostenible, esta clase te ofrece la oportunidad perfecta para aprender y crear. Es necesario inscribirte. Llama al 650-330-2280 para más información.	9 de abril de 2025 - 4 de junio de 2025	09:00 a. m. - 10:00 a. m.	Todos los miércoles		Belle Haven Community Campus	General: \$0.00	60 años
22298	Programas para adultos mayores en el campus comunitario de Belle Haven	Stress Management (Video)	Sentados, el instructor guiará a los estudiantes en el uso de puntos de acupresión, meditación, respiración y yoga suave para la relajación y la salud. Descubrirán lo fácil que es encontrar paz en mente y cuerpo presionando con las manos algunos de los puntos de acupresión más terapéuticos en cabeza, brazos y piernas, aliviando el dolor, las alergias y el insomnio, y fortaleciendo el sistema inmunitario. Es necesario registrarse. La inscripción se realizará en persona. Para más información, llamen al 650-330-2287.	9 de abril de 2025 - 11 de junio de 2025	10:45 a. m. - 11:45 a. m.	Todos los miércoles		Belle Haven Community Campus	General: \$0.00	60 años
22296	Programas para adultos mayores en el campus comunitario de Belle Haven	Conversation for Peace and Unity	Todos son bienvenidos a mejorarnos a nosotros mismos y a nuestra comunidad. Llame al 650-330-2280 para obtener más información.	08 de abril de 2025 - 08 de abril de 2025	10:00 a. m. - 11:30 a. m.	Una vez		Belle Haven Community Campus	General: \$0.00	60 años



## Actividades para adultos mayores en Belle Haven Community Campus

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde
22248	Programas para adultos mayores en el campus comunitario de Belle Haven	Chair Exercise With Patty Barrera (Wednesday)	Esta es una clase de ejercicio en silla enérgica y dinámica que sin duda pondrá tu cuerpo en movimiento. Es un entrenamiento excelente para todos los niveles de fitness. Es necesario registrarse. La inscripción se realizará en persona. Para más información, llama al 650-330-2287.	9 de abril de 2025 - 4 de junio de 2025	09:30 a. m. - 10:30 a. m.	Todos los miércoles	Patty Barrera	Belle Haven Community Campus	General: \$0.00	
22247	Programas para adultos mayores en el campus comunitario de Belle Haven	Conversational Spanish Advance	¡Aprende español para comunicarte con tus vecinos en nuestra diversa comunidad y hacer nuevos amigos! Esta divertida clase, impartida en un ambiente acogedor por un instructor muy paciente y experimentado, te enseñará frases sencillas para ayudarte a hablar español mientras aprendes gramática y escritura. La inscripción se realiza en persona. Para más información, llama al 650-330-2287.	14 de abril de 2025 - 2 de junio de 2025	09:30 a. m. - 10:30 a. m.	Todos los lunes	Alex De La Quintana	Belle Haven Community Campus	General: \$0.00	60 años
22189	Programas para adultos mayores en el campus comunitario de Belle Haven	English Writing Workshop: Non-Fiction Narratives	El taller se centra en la escritura de relatos de no ficción sobre viajes, aventuras o cualquier tema que involucre cambios. La clase realiza revisiones entre pares y explora la IA en la escritura. El instructor proporcionará indicaciones y explicará los fundamentos del proceso de escritura. - Se requiere inscripción.	8 de abril de 2025 - 5 de junio de 2025	11:00 a. m. a 12:00 p. m.	Todos los martes y jueves		Belle Haven Community Campus	General: \$0.00	60 años
22188	Programas para adultos mayores en el campus comunitario de Belle Haven	Fellowship Circle	Un lugar seguro para responder tus preguntas y sentirte empoderado con el conocimiento que adquieres en las conversaciones. Únete a este grupo amigable y siéntete conectado. Solo en español. Es necesario registrarse. El registro se realizará en persona. Para más información, llama al 650-330-2287.	11 de abril de 2025 - 6 de junio de 2025	10:30 a. m. - 11:30 a. m.	Todos los viernes	Alex De La Quintana	Belle Haven Community Campus	General: \$0.00	60 años



## Actividades para adultos mayores en Belle Haven Community Campus

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde
22187	Programas para adultos mayores en el campus comunitario de Belle Haven	Sewing & Crafts	Esta clase está diseñada para adultos que desean aprender técnicas básicas de costura y crear proyectos de manualidades sencillos y fáciles. Prepare algo para llevar a casa semanalmente. Es necesario inscribirse. La inscripción se realizará en persona. Para más información, llame al 650-330-2287.	11 de abril de 2025 - 27 de junio de 2025	10:00 a. m. a 12:00 p. m.	Todos los viernes	Jorel Thomson	Belle Haven Community Campus	General: \$0.00	60 años
22186	Programas para adultos mayores en el campus comunitario de Belle Haven	Technology Roundtable	Traiga su teléfono inteligente, tableta o computadora portátil y aprenda a usarla. Este profesor bilingüe y paciente le guiará paso a paso para que se sienta cómodo usando su tecnología. Es necesario registrarse. La inscripción se realizará en persona. Para más información, llame al 650-330-2280.	11 de abril de 2025 - 6 de junio de 2025	09:30 a. m. - 10:30 a. m.	Todos los viernes	Alex De La Quintana	Belle Haven Community Campus	General: \$0.00	60 años
22185	Programas para adultos mayores en el campus comunitario de Belle Haven	Strong for life	Gracias a nuestra colaboración con el Hospital Stanford, ¡le invitamos a una clase de ejercicios que le ayudará a mejorar su equilibrio, a realizar sus actividades diarias y mucho más! - Es necesario registrarse. La inscripción se realizará en persona. Para más información, llame al 650-330-2280.	11 de abril de 2025 - 27 de junio de 2025	09:00 a. m. - 09:45 a. m.	Todos los viernes	Lida Tesarkova	Belle Haven Community Campus	General: \$0.00	60 años



## Actividades para adultos mayores en Belle Haven Community Campus

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde
22184	Programas para adultos mayores en el campus comunitario de Belle Haven	Folklorico for Seniors	Una forma divertida de aprender todo sobre las danzas culturales de México. Mejora tu técnica, aplomo, confianza en ti mismo y creatividad, además de profundizar tu comprensión y aprecio por la rica y colorida herencia que cada danza representa. Oportunidades de presentaciones trimestrales frente al público. Es necesario registrarse. La inscripción se realizará en persona. Para más información, llama al 650-330-2280.	8 de abril de 2025 - 3 de junio de 2025	10:00 a. m. - 11:00 a. m.	Todos los martes	Patty Barrera	Belle Haven Community Campus	General: \$0.00	
22183	Programas para adultos mayores en el campus comunitario de Belle Haven	ESL Class with Alex	Aprende palabras útiles y mejora tus habilidades de conversación en inglés. Todos los niveles son bienvenidos. Es necesario registrarse. La inscripción se realizará en persona. Para más información, llama al 650-330-2287.	7 de abril de 2025 - 2 de junio de 2025	11:00 a. m. a 12:00 p. m.	Todos los lunes	Alex De La Quintana	Belle Haven Community Campus	General: \$0.00	60 años
22182	Programas para adultos mayores en el campus comunitario de Belle Haven	Drawing & Painting	Te proporcionamos los materiales para que practiques tus habilidades de dibujo y pintura mientras aprendes nuevas. Todos los niveles de experiencia son bienvenidos en esta clase segura y sin prejuicios. Usamos lápiz, carboncillo, acuarela, pastel y acrílico. Es necesario registrarse. La inscripción se realizará en persona. Para más información, llama al 650-330-2280.	7 de abril de 2025 - 23 de junio de 2025	10:00 a. m. a 12:00 p. m.	Todos los lunes	Jorel Thomson	Belle Haven Community Campus	General: \$0.00	60 años



## Actividades para adultos mayores en Belle Haven Community Campus

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde
22181	Programas para adultos mayores en el campus comunitario de Belle Haven	Conversational Spanish Advance	¡Aprende español para comunicarte con tus vecinos en nuestra diversa comunidad y hacer nuevos amigos! Esta divertida clase, impartida en un ambiente acogedor por un instructor muy paciente y experimentado, te enseñará frases sencillas para ayudarte a hablar español mientras aprendes gramática y escritura. Es necesario registrarse. La inscripción se realizará en persona. Para más información, llama al 650-330-2287.	7 de abril de 2025 - 2 de junio de 2025	10:00 a. m. - 11:00 a. m.	Todos los lunes	Alex De La Quintana	Belle Haven Community Campus	General: \$0.00	60 años
22180	Programas para adultos mayores en el campus comunitario de Belle Haven	Chair Exercise With Patty Barrera (Monday)	Esta es una clase de ejercicio en silla enérgica y dinámica que sin duda pondrá tu cuerpo en movimiento. Es un entrenamiento excelente para todos los niveles de fitness. Es necesario registrarse. La inscripción se realizará en persona. Para más información, llama al 650-330-2287.	7 de abril de 2025 - 2 de junio de 2025	09:30 a. m. - 10:30 a. m.	Todos los lunes	Patty Barrera	Belle Haven Community Campus	General: \$0.00	
22178	Programas para adultos mayores en el campus comunitario de Belle Haven	Conversational Spanish Beginner	¡Aprende español para comunicarte con tus vecinos en nuestra diversa comunidad y hacer nuevos amigos! Esta divertida clase, impartida en un ambiente acogedor por un instructor muy paciente y experimentado, te enseñará frases sencillas para ayudarte a hablar español mientras aprendes gramática y escritura. Es necesario registrarse. La inscripción se realizará en persona. Para más información, llama al 650-330-2287.	7 de abril de 2025 - 2 de junio de 2025	09:00 a. m. - 10:00 a. m.	Todos los lunes	Alex De La Quintana	Belle Haven Community Campus	General: \$0.00	60 años
22095	Programas para adultos mayores en el campus comunitario de Belle Haven	Senior Soul Line Dance	¡Aprende a bailar el Cupid Shuffle, el Electric Slide, el Bus Stop y muchos otros bailes en línea con música R&B! Ven a disfrutar de esta clase llena de energía y haz nuevos amigos. Las clases se impartirán el primer y tercer jueves de cada mes para personas mayores. Es necesario inscribirse. La inscripción se realizará en persona. Para más información, llama al 650-330-2258.	19 de abril de 2025 - 21 de junio de 2025	11:00 a. m. a 12:30 p. m.	Todos los sábados	Juanita Croft	Belle Haven Community Campus	General: \$0.00	60 años



## Actividades para adultos mayores en Belle Haven Community Campus

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde
22094	Programas para adultos mayores en el campus comunitario de Belle Haven	Senior Soul Line Dance (Thursday)	¡Aprende a bailar el Cupid Shuffle, el Electric Slide, el Bus Stop y muchos otros bailes en línea con música R&B! Ven a disfrutar de esta clase llena de energía y haz nuevos amigos. Las clases se impartirán el primer y tercer jueves de cada mes para personas mayores. Es necesario inscribirse. La inscripción se realizará en persona. Para más información, llama al 650-330-2287.	3 de abril de 2025 - 19 de junio de 2025	09:30 a. m. - 10:30 a. m.	Cada jueves	Juanita Croft	Belle Haven Community Campus	General: \$0.00	60 años
Lunch	Programas para adultos mayores en el campus comunitario de Belle Haven	Lunch	Se ofrecen comidas nutricionalmente balanceadas entre semana, siempre que el programa del centro para personas mayores esté abierto. Todas las comidas se sirven por orden de llegada. No se sirve almuerzo el segundo ni el cuarto jueves del mes. Para más información, llame al 650-330-2280.		12:00 PM (mediodía)	Lunes a viernes <i>No se sirve almuerzo el segundo y cuarto jueves del mes.</i>		Belle Haven Community Campus	General: \$2.50	60 años



## Actividades para adultos mayores en el Centro de Arrillaga Family Recreation Center

ID	Service	Subject	Description	Dates	Time	Days	Instructor	Location	Fees	Age From
22191	Programas para adultos mayores en el Centro de Recreación Familiar Arrillaga	Conversational Spanish Advanced	¡Aprende español para comunicarte con tus vecinos en nuestra diversa comunidad y hacer nuevos amigos! Esta divertida clase, impartida en un ambiente acogedor por un instructor muy paciente y experimentado, te enseña frases sencillas para ayudarte a hablar español mientras aprendes gramática y escritura. Para más información, llama al 650-330-2200.	9 de abril de 2025 - 28 de mayo de 2025	10:00 a. m. - 11:00 a. m.	Todos los miércoles	Alex De La Quintana	Arrillaga Family Recreation Center	General: \$0.00	18 años
22190	Programas para adultos mayores en el Centro de Recreación Familiar Arrillaga	Conversational Spanish Beginner	¡Aprende español para comunicarte con tus vecinos en nuestra diversa comunidad y hacer nuevos amigos! Esta divertida clase, impartida en un ambiente acogedor por un instructor muy paciente y experimentado, te enseña frases sencillas para ayudarte a hablar español mientras aprendes gramática y escritura. Para más información, llama al 650-330-2200.	9 de abril de 2025 - 28 de mayo de 2025	09:00 a. m. - 10:00 a. m.	Todos los miércoles	Alex De La Quintana	Arrillaga Family Recreation Center	General: \$0.00	18 años
21102	Programas para adultos mayores en el Centro de Recreación Familiar Arrillaga	Bands and Beats	Entrenamiento funcional y de resistencia utilizando bandas, pesas, deslizadores y el propio peso corporal para mejorar la masa muscular, el equilibrio y la salud cardiovascular.	11 de abril de 2025 - 6 de junio de 2025	09:30 a. m. - 10:25 a. m.	Todos los viernes	Banyan Wellness Team	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$0.00; Tarifa del programa para residentes: \$0.00	16 años
21026	Programas para adultos mayores en el Centro de Recreación Familiar Arrillaga	Visual Meditation Series	Únete a una comunidad íntima de personas con ideas afines en un viaje para construir una vida más intencional. Esta clase de meditación visual está diseñada para despertar tu imaginación y reconectar tu cerebro, guiándote a través de visualizaciones profundas e inmersivas sobre ti mismo y el mundo que te rodea. Te guiaré a través de un enfoque lúdico y atractivo de la meditación que despertará tu intuición y clarividencia, y te creará más espacio para ser tú mismo. Este estilo es ideal para personas con neurodiversidad y quienes tienen dificultades con los métodos tradicionales.	8 de mayo de 2025 - 22 de mayo de 2025	12:00 p. m. - 1:00 p. m.	Cada jueves	Mathilde Pribula	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$81.00; Tarifa del programa para residentes: \$60.00	18 años





## Actividades para adultos mayores en el Centro de Arrillaga Family Recreation Center

ID	Service	Subject	Description	Dates	Time	Days	Instructor	Location	Fees	Age From
21025	Programas para adultos mayores en el Centro de Recreación Familiar Arrillaga	Visual Meditation Series	Únete a una comunidad íntima de personas con ideas afines en un viaje para construir una vida más intencional. Esta clase de meditación visual está diseñada para despertar tu imaginación y reconectar tu cerebro, guiándote a través de visualizaciones profundas e inmersivas sobre ti mismo y el mundo que te rodea. Te guiaré a través de un enfoque lúdico y atractivo de la meditación que despertará tu intuición y clarividencia, y te creará más espacio para ser tú mismo. Este estilo es ideal para personas con neurodiversidad y quienes tienen dificultades con los métodos tradicionales.	17 de abril de 2025 - 1 de mayo de 2025	12:00 p. m. - 1:00 p. m.	Cada jueves	Mathilde Pribula	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$81.00; Tarifa del programa para residentes: \$60.00	18 años
20952	Programas para adultos mayores en el Centro de Recreación Familiar Arrillaga	Zumba Gold	Zumba Gold es una clase de fitness de baile de baja intensidad y bajo impacto, fácil de seguir, perfecta para principiantes y adultos mayores. Ven con ganas de sudar: usa ropa y calzado deportivo cómodos, trae una toalla y una botella de agua. ¡Saldrás sintiéndote fuerte y empoderado!	16 de abril de 2025 - 11 de junio de 2025	11:00 a. m. a 12:00 p. m.	Todos los miércoles	Asya Namsaraeva	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa de inscripción para el curso: \$30.00; Tarifa del programa para no residentes: \$270.00; Tarifa del programa	40 años
20583	Programas para adultos mayores en el Centro de Recreación Familiar Arrillaga	Sound Healing and Meditation with Song Pine and Stone	Una sesión grupal de sanación sonora dura entre 45 y 90 minutos e incluye el uso de cuencos de cristal, cuencos tibetanos, diapasones y otros instrumentos de sanación sonora. Los asistentes traerán sus propias mantas, almohadas, antifaces y todo lo necesario para estar cómodos durante la sesión. Comenzaremos con una meditación grupal, luego se tocarán instrumentos para crear un baño de sonido y se animará a los asistentes a relajarse y disfrutar de los suaves sonidos relajantes. Al finalizar la sesión, se les pedirá que se rehidraten y comentaremos cómo se sintieron todos durante la sesión.	11 de abril de 2025 - 6 de junio de 2025	11:00 a. m. a 12:00 p. m.	Todos los viernes	Gabriela Castro	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$61.00; Tarifa del programa para residentes: \$45.00	18 años