



## CLASES DE RECREACIÓN OTOÑO 2024

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

[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)  
**en línea:** [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 hasta
11957	Artes y manualidades para jóvenes	Introducción al crochet	Esta clase divertida y práctica les presentará a los participantes los puntos, las herramientas y la terminología del crochet. El crochet es un pasatiempo práctico y productivo que puede ayudar a aliviar el estrés y, al mismo tiempo, fomentar las habilidades de destreza, atención al detalle, lectura de patrones, concentración y resistencia. Con orientación y apoyo, ganchos ágiles e hilo resistente, los estudiantes aprenderán a hacer accesorios adorables, como una diadema, un estuche para lápices y más. Todos los materiales (hilo, gancho, tijeras, marcadores, aguja y estuche de transporte) están incluidos en la tarifa de inscripción.	16 de septiembre de 2024 - 4 de noviembre de 2024	17:00 a 18:15 horas	Cada lunes	Lulu Maxcy	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$242,00; Tarifa del programa para residentes: \$179,00	09 años	014 Y
12887	Artes y manualidades para jóvenes	Clase de costura para 1º a 5º grado	Mamá, ¡quiero aprender a coser! Coser no solo es divertido y creativo, sino que también es una habilidad de aprendizaje útil. Los niños aprenderán a enhebrar una aguja de forma segura, a dibujar y cortar un patrón y a coser sus propias piezas a mano. Los estudiantes realizarán proyectos que sean decorativos o útiles, como: una bolsa de popurrí, una funda para anteojos o teléfono, adornos y más. Se presentan nuevos proyectos en cada sesión. Tarifa de material: \$24	12 de septiembre de 2024 - 17 de octubre de 2024	17:30 a 18:30 horas	Cada jueves	Spanish Academy Francisca Bustos	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$324,00; Tarifa del programa para residentes: \$240,00	06 años	010 Y 06 Meses
12837	Artes y manualidades para jóvenes	Fabricación de pulseras de la amistad	Los participantes aprenderán a hacer pulseras de hilo y de cuentas. Cada semana, los participantes se llevarán a casa una pulsera. Las pulseras de hilo se harán durante las fechas de septiembre y noviembre, durante las cuales aprenderán tres métodos diferentes. Las pulseras de cuentas se harán durante las fechas de octubre. Las dos últimas fechas de diciembre dependerán de los participantes y de lo que les gustaría hacer.	11 de septiembre de 2024 - 11 de diciembre de 2024	16:00 a 17:00 horas	Cada miércoles	City of Menlo Park Staff	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$135,00; Tarifa del programa para residentes: \$100,00;	05 años	010 Y
12888	Artes y manualidades para jóvenes	Clase de costura para 1º a 5º grado	Mamá, ¡quiero aprender a coser! Coser no solo es divertido y creativo, sino que también es una habilidad de aprendizaje útil. Los niños aprenderán a enhebrar una aguja de forma segura, a dibujar y cortar un patrón y a coser sus propias piezas a mano. Los estudiantes realizarán proyectos que sean decorativos o útiles, como: una bolsa de popurrí, una funda para anteojos o teléfono, adornos y más. Se presentan nuevos proyectos en cada sesión. Tarifa de material: \$24	31 de octubre de 2024 - 5 de diciembre de 2024	17:30 a 18:30 horas	Cada jueves	Spanish Academy Francisca Bustos	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$243,00; Tarifa del programa para residentes: \$180,00	06 años	010 Y 06 Meses
12903	Artes y manualidades para jóvenes	Clase de costura para adolescentes	Coser no es solo divertido y creativo, sino que también es una habilidad de aprendizaje útil. Los estudiantes aprenderán a enhebrar una aguja, a trabajar con patrones y a coser sus propias piezas a mano. Los estudiantes realizarán proyectos que sean decorativos o útiles, como: estuches para lápices, bolsas con cordón, alfileros y más. Costo de los materiales: \$36	30 de octubre de 2024 - 11 de diciembre de 2024	17:30 a 18:30 horas	Cada miércoles	Spanish Academy Francisca Bustos	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$243,00; Tarifa del programa para residentes: \$180,00	11 años	013 Y

# Actividades y Clases - Danza juvenil

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad hasta
11942	Danza juvenil	Técnica avanzada de expresión de baile del sábado	Esta clase es para el bailarín que se toma en serio la importancia de prestar especial atención a la mejora de su técnica, ya que aumentará su flexibilidad, fuerza y resistencia, y se centrará en la ejecución adecuada de saltos y giros básicos y avanzados, así como combinaciones y secuencias. Los conceptos básicos aprendidos en esta clase se pueden aplicar y serán beneficiosos para todas las demás áreas de la danza, por lo que se recomienda encarecidamente que esta clase se tome junto con otra clase de Dance Expressions para ver mejoras. Para obtener más información sobre nuestras clases, ubicación o información sobre espectáculos, visite <a href="http://www.danceexpressions5678.com">www.danceexpressions5678.com</a> o envíenos un correo electrónico a <a href="mailto:danceexpressionsmp@gmail.com">danceexpressionsmp@gmail.com</a> .	14 de septiembre de 2024 - 14 de diciembre de 2024	11:30 a. m. a 1:30 p. m.	Cada sábado	Danielle Fernandez	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$564.00; Tarifa del programa para residentes: \$418.00	13 años	019 Y
11941	Danza juvenil	Técnica de los sábados para principiantes e intermedios de Dance Expressions	Esta clase es para el bailarín que se toma en serio la importancia de prestar especial atención a la mejora de su técnica, ya que aumentará su flexibilidad, fuerza y resistencia, y se centrará en la ejecución adecuada de saltos y giros, así como en combinaciones y secuencias. Los conceptos básicos aprendidos en esta clase se pueden aplicar y serán beneficiosos para todas las demás áreas de la danza, por lo que se recomienda encarecidamente que esta clase se tome junto con otra clase de Dance Expressions para ver mejoras. Para obtener más información sobre nuestras clases, ubicación o información sobre espectáculos, visite <a href="http://www.danceexpressions5678.com">www.danceexpressions5678.com</a> o envíenos un correo electrónico a <a href="mailto:danceexpressionsmp@gmail.com">danceexpressionsmp@gmail.com</a> .	14 de septiembre de 2024 - 14 de diciembre de 2024	13:30 a 14:45	Cada sábado	Danielle Fernandez	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$564.00; Tarifa del programa para residentes: \$418.00	08 años	018 Y

# Actividades y Clases - Danza juvenil

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad hasta
11925	Danza juvenil	Expresiones de baile Cuties creativos	Esta clase anima a los niños a explorar el movimiento usando la música y la imaginación. Los estudiantes aprenderán patrones rítmicos, desarrollarán habilidades motoras gruesas, participarán en juegos imaginativos y desarrollarán sus habilidades sociales en una clase divertida y llena de energía. Se enseñarán los conceptos básicos del ballet mientras se expresa la creatividad. Todos los estudiantes de Dance Expressions tendrán la oportunidad de participar en nuestro espectáculo anual de danza de fin de año que se lleva a cabo en Canada College en junio y para obtener más información sobre nuestras clases, colocación o información del espectáculo, visite <a href="http://www.danceexpressions5678.com">www.danceexpressions5678.com</a> o envíenos un correo electrónico a <a href="mailto:danceexpressionsmp@gmail.com">danceexpressionsmp@gmail.com</a> . Se requiere vestimenta de baile ajustada, como leotardos o camisetitas/musculosas ajustadas junto con faldas de baile, pantalones cortos de jazz o calzas (no se permiten prendas holgadas, faldas/vestidos largos o jeans) y todos los estudiantes deberán tener el cabello recogido y apartado de la cara en colas de caballo. Los niños deben poder participar sin un	14 de septiembre de 2024 - 14 de diciembre de 2024	10:15 a. m. a 10:45 a. m.	Cada sábado	Danielle Fernandez	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$498.00; Tarifa del programa para residentes: \$369.00	03 años	004 Y
12964	Danza juvenil	Expresiones de baile: introducción al hip hop (tercer y cuarto grado)	¡Esta clase es una introducción fabulosa al baile hip hop! ¡Únase a nosotros para esta clase divertida y animada que incluye calentamientos, baile en el piso y combinaciones energéticas de algunas de las canciones más populares de la actualidad! Todos los estudiantes de Dance Expressions tendrán la oportunidad de participar en nuestro espectáculo anual de baile de fin de año que se lleva a cabo en Canada College en junio y para obtener más información sobre nuestras clases, ubicación o información del espectáculo, visite <a href="http://www.danceexpressions5678.com">www.danceexpressions5678.com</a> o envíenos un correo electrónico a <a href="mailto:danceexpressionsmp@gmail.com">danceexpressionsmp@gmail.com</a> . Se requiere vestimenta de baile ajustada, como leotardos o camisetitas/musculosas ajustadas, junto con pantalones cortos de jazz o leggings (no se permiten prendas holgadas, faldas/vestidos largos o jeans) y todos los estudiantes deberán tener el cabello recogido y apartado de la cara en colas de caballo. La tarifa incluye la instrucción más una tarifa de estudio de \$15.	13 de septiembre de 2024 - 13 de diciembre de 2024	17:00 a 18:00 horas	Cada viernes	Maryanne Fernandez	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$564.00; Tarifa del programa para residentes: \$418.00	08 años	010 Y

# Actividades y Clases - Danza juvenil

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad hasta
11945	Danza juvenil	Expresiones de baile Expresiones para niños (niños de jardín de infantes)	los niños les encanta bailar, así que haz que tu hijo de jardín de infantes se mueva, baile y aprenda con Kinder Expressions. Se fomenta la creatividad y la autoexpresión mientras los bailarines se deslizan, saltan, dan saltos y brincan por la pista de baile. No solo se les presentan a los estudiantes las técnicas fundamentales de la danza, sino que también se desarrollan las habilidades de escucha, ritmo y memorización. Todos los estudiantes de Dance Expressions tendrán la oportunidad de participar en nuestro espectáculo anual de danza de fin de año que se lleva a cabo en Canada College en junio y para obtener más información sobre nuestras clases, colocación o información del espectáculo, visita <a href="http://www.danceexpressions5678.com">www.danceexpressions5678.com</a> o envíanos un correo electrónico a <a href="mailto:danceexpressionsmp@gmail.com">danceexpressionsmp@gmail.com</a> . Se requiere vestimenta de baile ajustada (no se permiten prendas holgadas, faldas/vestidos largos o jeans) y todos los estudiantes deberán tener el cabello recogido y apartado de la cara en colas de caballo. La tarifa incluye la instrucción más una tarifa de estudio de \$15.	13 de septiembre de 2024 - 13 de diciembre de 2024	16:00 a 16:45	Cada viernes	Maryanne Fernandez	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$564.00 Tarifa del programa para residentes: \$418.00	05 años	006 Y
11933	Danza juvenil	Expresiones de baile Hip Hop	¡Todos los niveles son bienvenidos a esta divertida y enérgica clase de baile de viernes por la noche! ¡Llévate a un amigo y sal a bailar! Todos los estudiantes de Dance Expressions tendrán la oportunidad de participar en nuestro espectáculo anual de baile de fin de año que se lleva a cabo en Canada College en junio y para obtener más información sobre nuestras clases, colocación o información del espectáculo, visita <a href="http://www.danceexpressions5678.com">www.danceexpressions5678.com</a> o envíanos un correo electrónico a <a href="mailto:danceexpressionsmp@gmail.com">danceexpressionsmp@gmail.com</a> . Se requiere vestimenta de baile ajustada (no se permite ropa holgada, faldas/vestidos largos o jeans) y todos los estudiantes deberán tener el cabello recogido y apartado de la cara en colas de caballo. La tarifa incluye la instrucción más una tarifa de estudio de \$15.	13 de septiembre de 2024 - 13 de diciembre de 2024	17:00 a 18:00 horas	Cada viernes	Danielle Fernandez	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$564.00; Tarifa del programa para residentes: \$418.00	09 años	018 Y

# Actividades y Clases - Danza juvenil

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad hasta
11931	Danza juvenil	Expresiones de danza lírica intermedia	La danza lírica utiliza el estado de ánimo de la música para resaltar los movimientos de los bailarines, ya que cada clase constará de un calentamiento e incluirá progresiones en el piso y combinaciones centrales. La clase de Técnica del sábado es un complemento muy recomendado para esta clase y todas las clases de Dance Expressions. Todos los estudiantes de Dance Expressions tendrán la oportunidad de participar en nuestro espectáculo de danza anual de fin de año que se lleva a cabo en Canada College en junio y para obtener más información sobre nuestras clases, colocación o información del espectáculo, visite <a href="http://www.danceexpressions5678.com">www.danceexpressions5678.com</a> o envíenos un correo electrónico a <a href="mailto:danceexpressionsmp@gmail.com">danceexpressionsmp@gmail.com</a> . La tarifa de todos los bailes de Dance Expressions incluye instrucción más una tarifa de estudio de \$15.	13 de septiembre de 2024 - 13 de diciembre de 2024	18:00 a 19:00 horas	Cada viernes	Danielle Fernandez	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$564.00 Tarifa del programa para residentes: \$418.00	12 años	018 Y
11949	Danza juvenil	Expresiones de baile: nivel principiante, intermedio y jazz (5.º a 8.º grado)	Esta clase se centra en la flexibilidad, la fuerza, los giros, los saltos y la coreografía de jazz. Los bailarines deben tener al menos 2 o 3 años de experiencia en danza. La clase de Técnica del sábado es un complemento muy recomendable para esta clase y todas las clases de Dance Expressions. Todos los estudiantes de Dance Expressions tendrán la oportunidad de participar en nuestro espectáculo anual de danza de fin de año que se lleva a cabo en Canada College en junio y para obtener más información sobre nuestras clases, colocación o información del espectáculo, visite <a href="http://www.danceexpressions5678.com">www.danceexpressions5678.com</a> o envíenos un correo electrónico a <a href="mailto:danceexpressionsmp@gmail.com">danceexpressionsmp@gmail.com</a> . Se requiere vestimenta de baile ajustada, como leotardos o camisetitas/musculosas ajustadas, junto con pantalones cortos de jazz o leggings (no se permiten prendas holgadas, faldas/vestidos largos o jeans) y todos los estudiantes deberán tener el cabello recogido y apartado de la cara en colas de caballo. La tarifa incluye la instrucción más una tarifa de estudio de \$15.	12 de septiembre de 2024 - 12 de diciembre de 2024	16:45 a 17:45	Cada jueves	Maryanne Fernandez	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$564.00; Tarifa del programa para residentes: \$418.00	10 años	014 Y

# Actividades y Clases - Danza juvenil

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad hasta
11946	Danza juvenil	Mini Jazz de Dance Expressions (1.º y 2.º grado)	¡Haz amigos, explora el movimiento y desarrolla habilidades de baile en esta clase de baile animada y llena de energía! Los bailarines aprenderán los conceptos básicos de la danza jazz presentados a través de actividades divertidas y combinaciones de baile con música apropiada para su edad. ¡Esta clase los hará aislarse, estirarse y moverse en la pista de baile mientras estimulan la autoestima, la autoexpresión y la creatividad! Todos los estudiantes de Dance Expressions tendrán la oportunidad de participar en nuestro espectáculo de baile anual de fin de año que se lleva a cabo en Canada College en junio y para obtener más información sobre nuestras clases, colocación o información del espectáculo, visite <a href="http://www.danceexpressions5678.com">www.danceexpressions5678.com</a> o envíenos un correo electrónico a <a href="mailto:danceexpressionsmp@gmail.com">danceexpressionsmp@gmail.com</a> . Se requiere vestimenta de baile ajustada (no se permiten prendas holgadas, faldas/vestidos largos o jeans) y todos los estudiantes deberán tener el cabello recogido y apartado de la cara en colas de caballo. ¡Tome dos veces por semana y combine esta clase con Mini Hip Hop! La tarifa incluye instrucción más	12 de septiembre de 2024 - 12 de diciembre de 2024	16:00 a 16:45	Cada jueves	Maryanne Fernandez	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$564.00; Tarifa del programa para residentes: \$418.00	06 años	008 Y
11934	Danza juvenil	Expresiones de baile Jazz Hip Hop avanzado	Esta clase está dirigida a bailarines avanzados. ¡Únase a nosotros en la pista de baile! Todos los estudiantes de Dance Expressions tendrán la oportunidad de participar en nuestro espectáculo anual de baile de fin de año que se lleva a cabo en Canada College en junio. Para obtener más información sobre nuestras clases, ubicación o información del espectáculo, visite <a href="http://www.danceexpressions5678.com">www.danceexpressions5678.com</a> o envíenos un correo electrónico a <a href="mailto:danceexpressionsmp@gmail.com">danceexpressionsmp@gmail.com</a> . Se requiere vestimenta de baile ajustada (no se permite ropa holgada, faldas/vestidos largos ni jeans) y todos los estudiantes deberán tener el cabello recogido y apartado del rostro en colas de caballo. La tarifa incluye la instrucción más una tarifa de estudio de \$15.	12 de septiembre de 2024 - 12 de diciembre de 2024	19:00 a 20:00 horas	Cada jueves	Danielle Fernandez	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$564.00; Tarifa del programa para residentes: \$418.00	12 años	018 Y

# Actividades y Clases - Danza juvenil

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad hasta
11948	Danza juvenil	Expresiones de baile: Jazz para principiantes (4.º a 6.º grado, de 9 a 12 años)	Esta clase es para bailarines con al menos 1 año de experiencia en danza. Los estudiantes aprenderán habilidades como saltos y giros mientras trabajan en la técnica y aumentan la fuerza y la flexibilidad. La clase de Técnica del sábado es un complemento muy recomendado para esta clase y todas las clases de Dance Expressions. Todos los estudiantes de Dance Expressions tendrán la oportunidad de participar en nuestro espectáculo anual de danza de fin de año que se lleva a cabo en Canada College en junio y para obtener más información sobre nuestras clases, colocación o información del espectáculo, visite <a href="http://www.danceexpressions5678.com">www.danceexpressions5678.com</a> o envíenos un correo electrónico a <a href="mailto:danceexpressionsmp@gmail.com">danceexpressionsmp@gmail.com</a> . Se requiere vestimenta de baile ajustada, como leotardos o camisetitas/musculosas ajustadas, junto con pantalones cortos de jazz o leggings (no se permiten prendas holgadas, faldas/vestidos largos o jeans) y todos los estudiantes deberán tener el cabello recogido y apartado de la cara en colas de caballo. La tarifa incluye la instrucción más una tarifa de estudio de \$15.	11 de septiembre de 2024 - 11 de diciembre de 2024	17:00 a 18:00 horas	Cada miércoles	Maryanne Fernandez	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$564.00; Tarifa del programa para residentes: \$418.00	09 años	012 Y
11947	Danza juvenil	Expresiones de danza: introducción al jazz (3.º a 5.º grado)	¡Esta clase es una introducción fabulosa a la danza jazz para estudiantes de 8 a 11 años! ¡Únase a nosotros para esta clase divertida y animada que incluye calentamientos, estiramientos y combinaciones enérgicas de algunas de las canciones más populares de la actualidad! Todos los estudiantes de Dance Expressions tendrán la oportunidad de participar en nuestro espectáculo anual de danza de fin de año que se lleva a cabo en Canada College en junio y para obtener más información sobre nuestras clases, colocación o información del espectáculo, visite <a href="http://www.danceexpressions5678.com">www.danceexpressions5678.com</a> o envíenos un correo electrónico a <a href="mailto:danceexpressionsmp@gmail.com">danceexpressionsmp@gmail.com</a> . Se requiere vestimenta de baile ajustada, como leotardos o camisetitas/musculosas ajustadas, junto con pantalones cortos de jazz o leggings (no se permiten prendas holgadas, faldas/vestidos largos o jeans) y todos los estudiantes deberán tener el cabello recogido y apartado de la cara en colas de caballo. La tarifa incluye la instrucción más una tarifa de estudio de \$15.	11 de septiembre de 2024 - 11 de diciembre de 2024	16:00 a 17:00 horas	Cada miércoles	Maryanne Fernandez	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$564.00; Tarifa del programa para residentes: \$418.00	08 años	011 Y

# Actividades y Clases - Danza juvenil

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad hasta
11932	Danza juvenil	Expresiones de danza lírica avanzada	La danza lírica utiliza el estado de ánimo de la música para resaltar los movimientos de los bailarines, ya que cada clase constará de un calentamiento e incluirá progresiones en el piso y combinaciones centrales. La clase de Técnica del sábado es un complemento muy recomendado para esta clase y todas las clases de Dance Expressions. Todos los estudiantes de Dance Expressions tendrán la oportunidad de participar en nuestro espectáculo de danza anual de fin de año que se lleva a cabo en Canada College en junio y para obtener más información sobre nuestras clases, colocación o información del espectáculo, visite <a href="http://www.danceexpressions5678.com">www.danceexpressions5678.com</a> o envíenos un correo electrónico a <a href="mailto:danceexpressionsmp@gmail.com">danceexpressionsmp@gmail.com</a> . Se requiere vestimenta de baile ajustada, como leotardos o camisetitas/musculosas ajustadas, junto con pantalones cortos de jazz o leggings (no se permiten prendas holgadas, faldas/vestidos largos o jeans) y todos los estudiantes deberán tener el cabello recogido y apartado de la cara en colas de caballo.	10 de septiembre de 2024 - 10 de diciembre de 2024	19:15 a 20:30 horas	Cada martes	Danielle Fernandez	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$564.00; Tarifa del programa para residentes: \$418.00	13 años	018 Y
11930	Danza juvenil	Expresiones de danza comenzando con la lírica	La danza lírica utiliza el estado de ánimo de la música para resaltar los movimientos de los bailarines, ya que cada clase constará de un calentamiento e incluirá progresiones en el piso y combinaciones centrales. La clase de Técnica del sábado es un complemento muy recomendado para esta clase y todas las clases de Dance Expressions. Todos los estudiantes de Dance Expressions tendrán la oportunidad de participar en nuestro espectáculo anual de danza de fin de año que se lleva a cabo en Canada College en junio y para obtener más información sobre nuestras clases, colocación o información del espectáculo, visite <a href="http://www.danceexpressions5678.com">www.danceexpressions5678.com</a> o envíenos un correo electrónico a <a href="mailto:danceexpressionsmp@gmail.com">danceexpressionsmp@gmail.com</a> . Se requiere vestimenta de baile ajustada, como leotardos o camisetitas/musculosas ajustadas, junto con pantalones cortos de jazz o leggings (no se permiten prendas holgadas, faldas/vestidos largos o jeans) y todos los estudiantes deberán tener el cabello recogido y apartado de la cara en colas de caballo. La tarifa de todos los bailes de Dance Expressions incluye la instrucción más una tarifa de	10 de septiembre de 2024 - 10 de diciembre de 2024	16:00 a 17:00 horas	Cada martes	Danielle Fernandez	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$564.00; Tarifa del programa para residentes: \$418.00	09 años	018 Y

# Actividades y Clases - Danza juvenil

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad hasta
11927	Danza juvenil	Expresiones de baile: nivel intermedio de jazz (8.º grado escuela secundaria)	Esta clase es para los estudiantes de jazz del año pasado que tocan los martes a las 5:00 p. m. y para los nuevos estudiantes que están en el nivel intermedio. Se agregará complejidad a las habilidades/pasos anteriores, así como también a la introducción de nuevas habilidades. Los estudiantes deben sentirse cómodos con las piruetas dobles y trabajar para lograr triples, varios saltos, patadas y más. La clase de Técnica del sábado es un complemento muy recomendado para esta clase y todas las clases de Dance Expressions. Todos los estudiantes de Dance Expressions tendrán la oportunidad de participar en nuestro espectáculo de baile anual de fin de año que se lleva a cabo en Canada College en junio y para obtener más información sobre nuestras clases, ubicación o información del espectáculo, visite <a href="http://www.danceexpressions5678.com">www.danceexpressions5678.com</a> o envíenos un correo electrónico a <a href="mailto:danceexpressionsmp@gmail.com">danceexpressionsmp@gmail.com</a> . La tarifa de todos los bailes de Dance Expressions incluye instrucción más una tarifa de estudio de \$15.	10 de septiembre de 2024 - 10 de diciembre de 2024	17:00 a 18:00 horas	Cada martes	Danielle Fernandez	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$564.00 Tarifa del programa para residentes: \$418.00	13 años	018 Y
11929	Danza juvenil	Compañía de interpretación de jazz avanzada Dance Expressions (mayores de 13 años)	La Compañía de Danza Expresiones 2024-2025 es una oportunidad maravillosa para que los estudiantes desarrollen habilidades técnicas de baile, mientras hacen grandes amigos y ganan confianza. Los miembros de la Compañía de Danza son muy trabajadores, apasionados por la danza y tienen el deseo de actuar. Los bailarines interesados deben tener fuertes habilidades de baile y un conjunto avanzado de habilidades, presencia y una fuerte ética de trabajo, y ser dedicados y comprometidos. Todos los bailarines de la Compañía de Danza deben inscribirse y asistir a otra clase semanal de Dance Expressions, así como inscribirse y asistir a la clase técnica de los sábados a las 11:30. La Compañía de Danza es un compromiso de un año que comienza en septiembre y finaliza en junio. Se requiere vestimenta de baile ajustada, como leotardos o camisetas/musculosas ajustadas, junto con pantalones cortos de jazz o leggings (no se permite ropa holgada, faldas/vestidos largos o jeans) y todos los estudiantes deberán tener el cabello recogido y apartado de la cara en colas de caballo.	de septiembre de 2024 - 11 de diciembre de 2024	18:30 a 20:00 horas	Todos los lunes y miércoles	Danielle Fernandez	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$564.00; Tarifa del programa para residentes: \$418.00	13 años	019 Y

# Actividades y Clases - Danza juvenil

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad hasta
11944	Danza juvenil	Expresiones de baile Cuties creativos	Esta clase anima a los niños a explorar el movimiento usando la música y la imaginación. Los estudiantes aprenderán patrones rítmicos, desarrollarán habilidades motoras gruesas, participarán en juegos imaginativos y desarrollarán sus habilidades sociales en una clase divertida y llena de energía. Se enseñarán los conceptos básicos del ballet mientras se expresa la creatividad. Todos los estudiantes de Dance Expressions tendrán la oportunidad de participar en nuestro espectáculo anual de danza de fin de año que se lleva a cabo en Canada College en junio y para obtener más información sobre nuestras clases, colocación o información del espectáculo, visite <a href="http://www.danceexpressions5678.com">www.danceexpressions5678.com</a> o envíenos un correo electrónico a <a href="mailto:danceexpressionsmp@gmail.com">danceexpressionsmp@gmail.com</a> . Se requiere vestimenta de baile ajustada, como leotardos o camisetas/musculosas ajustadas junto con faldas de baile, pantalones cortos de jazz o calzas (no se permiten prendas holgadas, faldas/vestidos largos o jeans) y todos los estudiantes deberán tener el cabello recogido y apartado de la cara en colas de caballo.	9 de septiembre de 2024 - 9 de diciembre de 2024	15:45 a 16:15	Cada lunes	Maryanne Fernandez	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$498.00; Tarifa del programa para residentes: \$369.00	03 años	004 Y
11928	Danza juvenil	Compañía de espectáculos Dance Expressions (8 años en adelante)	Para estudiantes que desean más oportunidades de actuación. Los bailarines interesados deben tener fuertes habilidades de baile, presencia en el escenario, una fuerte ética de trabajo y dedicación. Todos los bailarines de Performing Company deben inscribirse y asistir a otra clase semanal de Dance Expressions, así como inscribirse y asistir a la clase de técnica de los sábados a la 1:30. Performing Company es un compromiso de un año que comienza en septiembre y finaliza en junio. Se requiere vestimenta de baile ajustada, como leotardos o camisetas/musculosas ajustadas, junto con pantalones cortos de jazz o leggings (no se permite ropa holgada, faldas/vestidos largos o jeans) y todos los estudiantes deberán tener el cabello recogido y apartado de la cara en colas de caballo. Para obtener más información sobre nuestras clases, ubicación o información sobre el espectáculo, visite <a href="http://www.danceexpressions5678.com">www.danceexpressions5678.com</a> o envíe un correo electrónico a <a href="mailto:danceexpressionsmp@gmail.com">danceexpressionsmp@gmail.com</a> . La tarifa de todos los bailes de Dance Expressions incluye la instrucción más una tarifa de estudio de \$15.	9 de septiembre de 2024 - 9 de diciembre de 2024	17:30 a 18:30 horas	Cada lunes	Danielle Fernandez	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$564.00; Tarifa del programa para residentes: \$418.00	08 años	018 Y

# Actividades y Clases - Danza juvenil

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad hasta
11926	Danza juvenil	Mini Hip Hop de expresiones de baile	¡Haz amigos, explora el movimiento y desarrolla habilidades de baile en esta clase de baile animada y llena de energía! ¡Los bailarines aprenderán los conceptos básicos del hip hop presentados a través de actividades divertidas y combinaciones de baile con música apropiada para su edad! ¡Esta clase los hará aislarse, estirarse y moverse en la pista de baile mientras estimulan la autoestima, la autoexpresión y la creatividad! Todos los estudiantes de Dance Expressions tendrán la oportunidad de participar en nuestro espectáculo de baile anual de fin de año que se lleva a cabo en Canada College en junio y para obtener más información sobre nuestras clases, ubicación o información del espectáculo, visite <a href="http://www.danceexpressions5678.com">www.danceexpressions5678.com</a> o envíenos un correo electrónico a <a href="mailto:danceexpressionsmp@gmail.com">danceexpressionsmp@gmail.com</a> . ¡Tome dos veces por semana y combine esta clase con Mini Jazz! La tarifa incluye instrucción más una tarifa de estudio de \$ 15	9 de septiembre de 2024 - 9 de diciembre de 2024	16:30 a 17:15 horas	Cada lunes	Danielle Fernandez	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$564.00; Tarifa del programa para residentes: \$418.00	06 años	008 Y
12573	Danza juvenil	Jazz-Hop (baile de jazz y hip hop)	Una clase divertida y llena de energía enfocada en aprender los fundamentos de la danza: jazz square, pivot, chasse, ball change, grapevine, insulations, kicks y más. Combinaremos estos movimientos con movimientos y canciones populares de hip-hop.	11 de septiembre de 2024 - 23 de octubre de 2024	17:30 a 18:30 horas	Cada miércoles	Sandra & Ms. KiKi Step it Up Dance Staff	Belle Haven Community Campus	Tarifa del programa hiperlocal: \$33,00; Tarifa del programa para no residentes: \$71,00; Tarifa del programa para residentes:	06 años	010 Y
12581	Danza juvenil	Introducción al baile latino	Los bailarines aprenderán los pasos básicos de varios bailes latinoamericanos, como salsa, bachata, merengue, samba, cumbia y reggaetón. ¡Mucha música alegre y movimientos divertidos!	30 de octubre de 2024 - 11 de diciembre de 2024	17:30 a 18:30 horas	Cada miércoles	Sandra & Ms. KiKi Step it Up Dance Staff	Belle Haven Community Campus	Tarifa del programa hiperlocal: \$33,00; Tarifa del programa para no residentes: \$71,00; Tarifa del programa para residentes:	06 años	010 Y

## Actividades y Clases - Enriquecimiento Juvenil

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad hasta
11880	Enriquecimiento de la juventud	Desarrollar la confianza para hablar en público	Este curso enseña a los estudiantes jóvenes los aspectos básicos para desarrollar la confianza al hablar en público. Se enseña utilizando los conceptos divertidos de (no) mostrar y contar, contar historias (¡historias aterradoras y divertidas!), recitar poemas y juegos de simulación. Esta es una clase excelente para comenzar a desarrollar la confianza en los estudiantes jóvenes de una manera divertida. Los participantes aprenden a pararse erguidos y hablar con confianza frente a un grupo.	19 de septiembre de 2024 - 7 de noviembre de 2024	17:10 a 18:10	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
11992	Enriquecimiento de la juventud	Oratoria y teatro	Hablar en público es uno de los mayores temores de los seres humanos. El desarrollo de las habilidades para hablar en público debe comenzar a una edad temprana. Para desarrollar la confianza de los estudiantes en hablar en público a una edad temprana, utilizamos obras de teatro y guiones teatrales para hacer que hablar en público sea divertido y atractivo para los estudiantes de primaria. En EASE, creemos en la creación de un entorno divertido y atractivo para capacitar a estos jóvenes estudiantes para que se conviertan en mejores comunicadores en el futuro.	9 de septiembre de 2024 - 21 de octubre de 2024	16:15 a 17:15	Cada lunes	EASE Education Staff	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$651,00; Tarifa del programa para residentes: \$485,00	07 años	012 Y
11993	Enriquecimiento de la juventud	Oratoria y teatro	Hablar en público es uno de los mayores temores de los seres humanos. El desarrollo de las habilidades para hablar en público debe comenzar a una edad temprana. Para desarrollar la confianza de los estudiantes en hablar en público a una edad temprana, utilizamos obras de teatro y guiones teatrales para hacer que hablar en público sea divertido y atractivo para los estudiantes de primaria. En EASE, creemos en la creación de un entorno divertido y atractivo para capacitar a estos jóvenes estudiantes para que se conviertan en mejores comunicadores en el futuro.	28 de octubre de 2024 - 9 de diciembre de 2024	16:15 a 17:15	Cada lunes	EASE Education Staff	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$654,00; Tarifa del programa para residentes: \$485,00	07 años	012 Y
12392	Enriquecimiento de la juventud	Tienda de bicicletas - Vive en paz	La tienda de bicicletas Live In Peace es un programa nuevo y emocionante para nuestros jóvenes y nuestra comunidad. A medida que la conciencia sobre la salud y el tráfico siguen creciendo, las personas buscan formas alternativas de ejercicio y transporte. La tienda de bicicletas es un lugar de servicio y educación. Es un espacio que asesora y enseña a los jóvenes cómo mantener y reparar sus bicicletas, y una oportunidad para que Live In Peace retribuya a la comunidad. La tienda de bicicletas organiza eventos regulares, como días de reparación comunitarios, paseos en bicicleta colectivos, sesiones de entrenamiento y celebraciones. La tienda de bicicletas cuenta con el apoyo de la comunidad y donaciones corporativas.	11 de septiembre de 2024 - 11 de diciembre de 2024	16:00 a 17:00 horas	Cada miércoles	Live in Peace 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	10 años	

# Actividades y Clases - Idiomas para jóvenes

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad hasta
12879	Idiomas de la juventud	Clase de italiano para los grados 1-5	Los niños aprenderán el idioma italiano en un ambiente de aprendizaje divertido y cómodo. El material se presenta de una manera visual, atractiva e interactiva. Los estudiantes aprenderán italiano real en un entorno de inmersión, así como también se familiarizarán con elementos culturales de los países de habla italiana. Tarifa de material: \$40 Nuestro plan de estudios consta de: aprendizaje del abecedario, números, colores, vocabulario, frases (conversación), poemas, canciones, proyectos de arte, juegos y mucho más. Tarifa de material: \$40	12 de septiembre de 2024 - 17 de octubre de 2024	17:00 a 18:00 horas	Cada jueves	Spanish Academy Francisca Bustos	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$243,00; Tarifa del programa para residentes: \$180,00	06 años	010 Y 06 Meses
12877	Idiomas de la juventud	Clase de mandarín para los grados 1.º a 5.º	Los niños aprenderán el idioma mandarín en un ambiente de aprendizaje divertido y cómodo. El objetivo de la clase es aprender vocabulario, frases conversacionales, lectura y algunos antecedentes culturales relevantes. El sistema fonético chino "Pinyin" se presenta al comienzo del curso. El objetivo de este programa es adquirir habilidades de conversación y construir una base del idioma mandarín para cuando ingresen a la escuela secundaria. Costo del material: \$40	10 de septiembre de 2024 - 22 de octubre de 2024	17:00 a 18:00 horas	Cada martes	Spanish Academy Francisca Bustos	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$284.00; Tarifa del programa para residentes: \$210.00	06 años	010 Y 06 Meses
12878	Idiomas de la juventud	Clase de mandarín para los grados 1.º a 5.º	Los niños aprenderán el idioma mandarín en un ambiente de aprendizaje divertido y cómodo. El objetivo de la clase es aprender vocabulario, frases conversacionales, lectura y algunos antecedentes culturales relevantes. El sistema fonético chino "Pinyin" se presenta al comienzo del curso. El objetivo de este programa es adquirir habilidades de conversación y construir una base del idioma mandarín para cuando ingresen a la escuela secundaria. Tarifa de material para estudiantes nuevos: \$40 Tarifa de material para estudiantes que regresan: \$15	29 de octubre de 2024 - 10 de diciembre de 2024	17:00 a 18:00 horas	Cada martes	Spanish Academy Francisca Bustos	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$243,00; Tarifa del programa para residentes: \$180,00	06 años	010 Y 06 Meses
12880	Idiomas de la juventud	Clase de italiano para los grados 1-5	Los niños aprenderán el idioma italiano en un ambiente de aprendizaje divertido y cómodo. El material se presenta de una manera visual, atractiva e interactiva. Los estudiantes aprenderán italiano real en un entorno de inmersión, así como también se familiarizarán con elementos culturales de los países de habla italiana. Nuestro plan de estudios consta de: aprendizaje del abecedario, números, colores, vocabulario, frases (conversación), poemas, canciones, proyectos de arte, juegos y mucho más. Tarifa de material para estudiantes nuevos: \$40 Tarifa de material para estudiantes que regresan: \$15	24 de octubre de 2024 - 12 de diciembre de 2024	17:00 a 18:00 horas	Cada jueves	Spanish Academy Francisca Bustos	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$243,00; Tarifa del programa para residentes: \$180,00	06 años	010 Y 06 Meses

## Actividades y Clases - Idiomas para jóvenes

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad hasta
12393	Idiomas de la juventud	Español avanzado para niños	Español Nivel avanzado: gramática, países y capitales, verbos, oraciones, lectura, escritura, palabras, días de la semana, meses y más.	12 de septiembre de 2024 - 12 de diciembre de 2024	16:30 a 17:30 horas	Cada jueves		Belle Haven Community Campus	Tarifa del programa hiperlocal: \$33,00; Tarifa del programa para no residentes: \$71,00; Tarifa del programa para residentes:		
12398	Idiomas de la juventud	Español para principiantes para niños	Español Nivel avanzado: gramática, países y capitales, verbos, oraciones, lectura, escritura, palabras, días de la semana, meses y más.	11 de septiembre de 2024 - 11 de diciembre de 2024	16:30 a 17:30 horas	Cada miércoles	Dennis Reyes	Belle Haven Community Campus	Tarifa del programa hiperlocal: \$33,00; Tarifa del programa para no residentes: \$71,00; Tarifa del programa para residentes:	08 años	017 Y

## Actividades y Clases - Música y teatro juvenil

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad hasta
11987	Música juvenil	Música para bebés y niños pequeños	Experimente la alegría y la magia de la música en vivo en un entorno acogedor y agradable. Cantaremos las canciones favoritas de los niños, como Twinkle, Twinkle Little Star y Old MacDonald. En esta clase se proporcionarán instrumentos de percusión y un CD de música. ¡Ven y disfruta de la diversión!	25 de septiembre de 2024 - 11 de diciembre de 2024	11:00 a. m. a 11:40 a. m.	Cada miércoles	Rhea Sampson	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$360,00; Tarifa del programa para residentes:	04 meses	18 meses
11984	Música juvenil	Música y magia de Pretotland	Experimente la alegría y la magia de la música en vivo en un entorno acogedor y apacible. Cantaremos las canciones favoritas de los niños, como Wheels On The Bus y Baby Beluga. En esta clase se proporcionarán instrumentos de percusión y un CD de música. ¡Ven y disfruta de la diversión!	23 de septiembre de 2024 - 9 de diciembre de 2024	11:00 a. m. a 11:40 a. m.	Cada lunes	Rhea Sampson	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$360.00 Tarifa del programa para residentes:	18 meses	003 Y
11892	Música juvenil	Clases de piano en minigrupos para niños (de 6 a 9 años) Piano 7	¡Aprender a tocar el piano es divertido! Al dividir a los estudiantes en grupos pequeños (3 o 4 estudiantes), les damos la oportunidad de compartir la experiencia de aprendizaje con otros. Las actividades incluyen juegos orientados a la música, teoría musical fácil y entrenamiento auditivo. Las clases son secuenciales: a Piano 1 (nivel principiante) le sigue Piano 2, el siguiente nivel y así sucesivamente. Realizamos 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.	25 de septiembre de 2024 - 4 de diciembre de 2024	17:20 a 17:55	Cada miércoles	Svetlana Tuchinsky	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$655.00 Tarifa del programa para residentes: \$485.00	06 años	009 Y
11891	Música juvenil	Clases de piano en minigrupos para niños (de 6 a 9 años) Piano 4	¡Aprender a tocar el piano es divertido! Al dividir a los estudiantes en grupos pequeños (3 o 4 estudiantes), les damos la oportunidad de compartir la experiencia de aprendizaje con otros. Las actividades incluyen juegos orientados a la música, teoría musical fácil y entrenamiento auditivo. Las clases son secuenciales: a Piano 1 (nivel principiante) le sigue Piano 2, el siguiente nivel y así sucesivamente. Realizamos 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.	25 de septiembre de 2024 - 4 de diciembre de 2024	16:40 a 17:15 horas	Cada miércoles	Svetlana Tuchinsky	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$655,00; Tarifa del programa para residentes: \$485,00	06 años	009 Y

## Actividades y Clases - Música y teatro juvenil

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad hasta
11890	Música juvenil	Clases de piano en minigrupos para niños (de 6 a 9 años) Piano 1 (principiantes)	¡Aprender a tocar el piano es divertido! Al dividir a los estudiantes en grupos pequeños (3 o 4 estudiantes), les damos la oportunidad de compartir la experiencia de aprendizaje con otros. Las actividades incluyen juegos orientados a la música, teoría musical fácil y entrenamiento auditivo. Las clases son secuenciales: a Piano 1 (nivel principiante) le sigue Piano 2, el siguiente nivel y así sucesivamente. Realizamos 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.	25 de septiembre de 2024 - 4 de diciembre de 2024	16:00 a 16:35 horas	Cada miércoles	Svetlana Tuchinsky	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$655.00; Tarifa del programa para residentes: \$485.00;	06 años	009 Y
11986	Teatro juvenil	Teatro de cuentos de hadas	En un entorno de apoyo y creatividad, representaremos una variedad de cuentos de hadas multiculturales que reflejan roles más empoderados para las niñas. Esta es una excelente clase para mejorar la autoestima y las habilidades lingüísticas de su hija. ¡Ven y disfruta de la diversión en este mundo mágico de fantasía!	23 de septiembre de 2024 - 9 de diciembre de 2024	16:00 a 16:40 horas	Cada lunes	Rhea Sampson	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$480,00; Tarifa del programa para residentes:	04 años	006 Y
11985	Teatro juvenil	Representación teatral	En un entorno creativo y de apoyo, 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. ¡Ven y disfruta de la magia del teatro!	25 de septiembre de 2024 - 11 de diciembre de 2024	16:00 a 17:15 horas	Cada miércoles	Rhea Sampson	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$480,00; Tarifa del programa para residentes:	07 años	011 Y

# Actividades y Clases - Artes marciales para jóvenes

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad hasta
12223	Artes marciales para jóvenes	MIÉRCOLES DE KÁRATE TRADICIONAL PARA PRINCIPIANTES	El karate para principiantes se centra en los modales adecuados, las habilidades básicas (bloqueos, patadas y golpes) y kata (formas) introductorias y kumite (combate). La clase también incluye defensa personal, concentración y mecánica corporal para preparar a los participantes para el entrenamiento avanzado siguiendo 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 \$20 por sesión. Se sugiere uniforme de karate blanco (obligatorio para la prueba).	11 de septiembre de 2024 - 11 de diciembre de 2024	17:45 a 19:00 horas	Cada miércoles	Johnpaul Williams	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$383,00; Tarifa del programa para residentes: \$284,00	08 años	
12222	Artes marciales para jóvenes	PRINCIPIANTES Karate tradicional Lunes	El karate para principiantes se centra en los modales adecuados, las habilidades básicas (bloqueos, patadas y golpes) y kata (formas) introductorias y kumite (combate). La clase también incluye defensa personal, concentración y mecánica corporal para preparar a los participantes para el entrenamiento avanzado siguiendo 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 \$20 por sesión. Se sugiere uniforme de karate blanco (obligatorio para la prueba).	9 de septiembre de 2024 - 9 de diciembre de 2024	17:45 a 19:00 horas	Cada lunes	Johnpaul Williams	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$328.00 Tarifa del programa para residentes: \$244.00	08 años	
13161	Artes marciales para jóvenes	GYMGUYZ Artes marciales (Sesión 1) De 6 a 11 años	El programa de artes marciales GYMGUYZ ofrece entrenamiento personalizado para dos grupos de edad: de 6 a 11 años y de 12 a 18 años en adelante. Cada clase es parte de un programa de 6 semanas diseñado para ayudar a los niños y adolescentes a desarrollar confianza, disciplina y habilidades de autodefensa en un entorno divertido y de apoyo, ¡todo mientras se mantienen activos y desarrollan una mentalidad fuerte y positiva! Habrá dos (2) sesiones de 6 semanas siguiendo estos horarios: del 9 de septiembre al 18 de octubre y del 28 de octubre al 19 de diciembre.	9 de septiembre de 2024 - 18 de octubre de 2024	16:30 a 17:30 horas	Todos los lunes	Abdul Ansari	Belle Haven Community Campus	Tarifa del programa hiperlocal: \$33,00	06 años	11 años
13164	Artes marciales para jóvenes	GYMGUYZ Artes marciales (Sesión 1) De 12 a 18 años	El programa de artes marciales GYMGUYZ ofrece entrenamiento personalizado para dos grupos de edad: de 6 a 11 años y de 12 a 18 años en adelante. Cada clase es parte de un programa de 6 semanas diseñado para ayudar a los niños y adolescentes a desarrollar confianza, disciplina y habilidades de autodefensa en un entorno divertido y de apoyo, ¡todo mientras se mantienen activos y desarrollan una mentalidad fuerte y positiva! Habrá dos (2) sesiones de 6 semanas siguiendo estos horarios: del 9 de septiembre al 18 de octubre y del 28 de octubre al 19 de diciembre.	14 de septiembre de 2024 - 19 de octubre de 2024	16:30 a 17:30 horas	Cada sábado	Abdul Ansari	Belle Haven Community Campus	Tarifa del programa hiperlocal: \$33,00	12 años	18 años

## Actividades y Clases - Artes marciales para jóvenes

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad hasta
13162	Artes marciales para jóvenes	GYMGUYZ Artes marciales (Sesión 2) De 6 a 11 años	El programa de artes marciales GYMGUYZ ofrece entrenamiento personalizado para dos grupos de edad: de 6 a 11 años y de 12 a 18 años en adelante. Cada clase es parte de un programa de 6 semanas diseñado para ayudar a los niños y adolescentes a desarrollar confianza, disciplina y habilidades de autodefensa en un entorno divertido y de apoyo, ¡todo mientras se mantienen activos y desarrollan una mentalidad fuerte y positiva! Habrá dos (2) sesiones de 6 semanas siguiendo estos horarios: del 9 de septiembre al 18 de octubre y del 28 de octubre al 19 de diciembre.	28 de octubre de 2024 - 20 de diciembre de 2024	04:30 AM-05:30 AM	Todos los lunes	Abdul Ansari	Belle Haven Community Campus	Tarifa del programa hiperlocal: \$33,00	06 años	11 años
13165	Artes marciales para jóvenes	GYMGUYZ Artes marciales (sesión) Edades 12-18	El programa de artes marciales GYMGUYZ ofrece entrenamiento personalizado para dos grupos de edad: de 6 a 11 años y de 12 a 18 años en adelante. Cada clase es parte de un programa de 6 semanas diseñado para ayudar a los niños y adolescentes a desarrollar confianza, disciplina y habilidades de autodefensa en un entorno divertido y de apoyo, ¡todo mientras se mantienen activos y desarrollan una mentalidad fuerte y positiva! Habrá dos (2) sesiones de 6 semanas siguiendo estos horarios: del 9 de septiembre al 18 de octubre y del 28 de octubre al 19 de diciembre.	02 de noviembre de 2024 - 21 de diciembre de 2024	12:00 AM-01:00 AM	Cada sábado	Abdul Ansari	Belle Haven Community Campus	Tarifa del programa hiperlocal: \$33,00	12 años	18 años

## Actividades y Clases - Deportes juveniles: baloncesto

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad hasta
12475	Deportes juveniles: Baloncesto	Hi-Five, pequeños jugadores de baloncesto	Hi-Five Little Ballers es un programa semanal de desarrollo de baloncesto para niños de 3 a 5 años. Creemos que el juego de baloncesto, cuando se introduce de forma adecuada, ayuda a los niños a desarrollar la autoestima, las habilidades motoras gruesas, la coordinación, el atletismo y mucho más. Ayudaremos a cada niño a familiarizarse con el balón y a desarrollar su capacidad para driblar, pasar, tirar, tomar rebotes y jugar a la defensiva. Para los niños mayores, haremos un poco más de hincapié en el trabajo en equipo, el acondicionamiento y el juego real. Este programa será el campo de entrenamiento para nuestra liga de baloncesto Hi-Five para alumnos de jardín de infantes a segundo grado. La misión de Hi-Five es ayudar a la próxima generación a desarrollar una pasión por los deportes: un programa, un entrenador y un niño a la vez. Los jugadores aprenderán nuevas habilidades cada semana, ¡pero eso no significa que se olvidarán de las habilidades que han aprendido anteriormente!	15 de septiembre de 2024 - 6 de octubre de 2024	10:30 a. m. a 11:20 a. m.	Cada sol	Joe Ram	Arrillaga Family Gymnasium	Tarifa del programa para no residentes: \$270,00; Tarifa del programa para residentes: \$200,00	03 años	005 Y 05 Meses
12474	Deportes juveniles: Baloncesto	Hi-Five, pequeños jugadores de baloncesto	Hi-Five Little Ballers es un programa semanal de desarrollo de baloncesto para niños de 3 a 5 años. Creemos que el juego de baloncesto, cuando se introduce de forma adecuada, ayuda a los niños a desarrollar la autoestima, las habilidades motoras gruesas, la coordinación, el atletismo y mucho más. Ayudaremos a cada niño a familiarizarse con el balón y a desarrollar su capacidad para driblar, pasar, tirar, tomar rebotes y jugar a la defensiva. Para los niños mayores, haremos un poco más de hincapié en el trabajo en equipo, el acondicionamiento y el juego real. Este programa será el campo de entrenamiento para nuestra liga de baloncesto Hi-Five para alumnos de jardín de infantes a segundo grado. La misión de Hi-Five es ayudar a la próxima generación a desarrollar una pasión por los deportes: un programa, un entrenador y un niño a la vez. Los jugadores aprenderán nuevas habilidades cada semana, ¡pero eso no significa que se olvidarán de las habilidades que han aprendido anteriormente!	15 de septiembre de 2024 - 6 de octubre de 2024	09:30 a. m. a 10:20 a. m.	Cada sol	Joe Ram	Arrillaga Family Gymnasium	Tarifa del programa para no residentes: \$270,00; Tarifa del programa para residentes: \$200,00	03 años	005 Y 05 Meses

## Actividades y Clases - Deportes juveniles: baloncesto

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad hasta
12473	Deportes juveniles: Baloncesto	Hi-Five, pequeños jugadores de baloncesto	Hi-Five Little Ballers es un programa semanal de desarrollo de baloncesto para niños de 3 a 5 años. Creemos que el juego de baloncesto, cuando se introduce de forma adecuada, ayuda a los niños a desarrollar la autoestima, las habilidades motoras gruesas, la coordinación, el atletismo y mucho más. Ayudaremos a cada niño a familiarizarse con el balón y a desarrollar su capacidad para driblar, pasar, tirar, tomar rebotes y jugar a la defensiva. Para los niños mayores, haremos un poco más de hincapié en el trabajo en equipo, el acondicionamiento y el juego real. Este programa será el campo de entrenamiento para nuestra liga de baloncesto Hi-Five para alumnos de jardín de infantes a segundo grado. La misión de Hi-Five es ayudar a la próxima generación a desarrollar una pasión por los deportes: un programa, un entrenador y un niño a la vez. Los jugadores aprenderán nuevas habilidades cada semana, ¡pero eso no significa que se olvidarán de las habilidades que han aprendido anteriormente!	15 de septiembre de 2024 - 6 de octubre de 2024	08:30 a. m. - 09:20 a. m.	Cada sol	Joe Ram	Arrillaga Family Gymnasium	Tarifa del programa para no residentes: \$270,00; Tarifa del programa para residentes: \$200,00	03 años	005 Y 05 Meses
12481	Deportes juveniles: Baloncesto	Hi-Five, pequeños jugadores de baloncesto	El objetivo principal y la prioridad en Hi-Five es que todos los jugadores ganen confianza, aprendan los entresijos del baloncesto y desarrollen una excelente relación con su entrenador y con Hi-Five. Con nuestro personal altamente capacitado, nuestro trabajo es enseñar a los niños los fundamentos del baloncesto y las habilidades para convertirse en mejores atletas. En esta hora, sus hijos aprenderán rápido y crecerán con sus habilidades de baloncesto. DIVISIÓN POR EDAD: Su hijo será incluido en un equipo con niños de su misma edad y competirá contra niños de su misma edad.	15 de septiembre de 2024 - 17 de noviembre de 2024	11:30 a. m. a 12:30 p. m.	Cada sol	Joe Ram	Arrillaga Family Gymnasium	Tarifa del programa para no residentes: \$546,30; Tarifa del programa para residentes: \$405,00	05 y 05 mes	008 Y

## Actividades y Clases - Deportes juveniles: baloncesto

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad hasta
12492	Deportes juveniles: Baloncesto	Clase de baloncesto de los Hoopsters	Únase a Tim Bowler (baloncesto y béisbol), miembro del Salón de la Fama de Canadá de la Clase 2018, en esta divertida clase de baloncesto. Una emocionante introducción no competitiva al baloncesto para niños y niñas. Los jóvenes basquetbolistas aprenderán las habilidades fundamentales de driblar, atrapar y lanzar, así como las reglas básicas, mientras se divierten. Se utilizarán aros bajos y balones de baloncesto pequeños. Los participantes deben usar zapatillas de deporte. El entrenador Tim Bowler es un profesor de educación física certificado por la Junta Nacional en la escuela secundaria Menlo Atherton y ha entrenado durante muchos años.	11 de septiembre de 2024 - 30 de octubre de 2024	17:00 a 18:00 horas	Cada miércoles	Tim Bowler	Arrillaga Family Gymnasium	Tarifa del programa para no residentes: \$472,00; Tarifa del programa para residentes: \$350,00	05 años	012 Y
12478	Deportes juveniles: Baloncesto	Hi-Five, pequeños jugadores de baloncesto	Hi-Five Little Ballers es un programa semanal de desarrollo de baloncesto para niños de 3 a 5 años. Creemos que el juego de baloncesto, cuando se introduce de forma adecuada, ayuda a los niños a desarrollar la autoestima, las habilidades motoras gruesas, la coordinación, el atletismo y mucho más. Ayudaremos a cada niño a familiarizarse con el balón y a desarrollar su capacidad para driblar, pasar, tirar, tomar rebotes y jugar a la defensiva. Para los niños mayores, haremos un poco más de hincapié en el trabajo en equipo, el acondicionamiento y el juego real. Este programa será el campo de entrenamiento para nuestra liga de baloncesto Hi-Five para alumnos de jardín de infantes a segundo grado. La misión de Hi-Five es ayudar a la próxima generación a desarrollar una pasión por los deportes: un programa, un entrenador y un niño a la vez. Los jugadores aprenderán nuevas habilidades cada semana, ¡pero eso no significa que se olvidarán de las habilidades que han aprendido anteriormente!	13 de octubre de 2024 - 3 de noviembre de 2024	10:30 a. m. a 11:20 a. m.	Cada sol	Joe Ram	Arrillaga Family Gymnasium	Tarifa del programa para no residentes: \$270,00; Tarifa del programa para residentes: \$200,00	03 años	005 Y 05 Meses

## Actividades y Clases - Deportes juveniles: baloncesto

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad hasta
12477	Deportes juveniles: Baloncesto	Hi-Five, pequeños jugadores de baloncesto	Hi-Five Little Ballers es un programa semanal de desarrollo de baloncesto para niños de 3 a 5 años. Creemos que el juego de baloncesto, cuando se introduce de forma adecuada, ayuda a los niños a desarrollar la autoestima, las habilidades motoras gruesas, la coordinación, el atletismo y mucho más. Ayudaremos a cada niño a familiarizarse con el balón y a desarrollar su capacidad para driblar, pasar, tirar, tomar rebotes y jugar a la defensiva. Para los niños mayores, haremos un poco más de hincapié en el trabajo en equipo, el acondicionamiento y el juego real. Este programa será el campo de entrenamiento para nuestra liga de baloncesto Hi-Five para alumnos de jardín de infantes a segundo grado. La misión de Hi-Five es ayudar a la próxima generación a desarrollar una pasión por los deportes: un programa, un entrenador y un niño a la vez. Los jugadores aprenderán nuevas habilidades cada semana, ¡pero eso no significa que se olvidarán de las habilidades que han aprendido anteriormente!	13 de octubre de 2024 - 3 de noviembre de 2024	09:30 a. m. a 10:20 a. m.	Cada sol	Joe Ram	Arrillaga Family Gymnasium	Tarifa del programa para no residentes: \$270,00; Tarifa del programa para residentes: \$200,00	03 años	005 Y 05 Meses
12476	Deportes juveniles: Baloncesto	Hi-Five, pequeños jugadores de baloncesto	Hi-Five Little Ballers es un programa semanal de desarrollo de baloncesto para niños de 3 a 5 años. Creemos que el juego de baloncesto, cuando se introduce de forma adecuada, ayuda a los niños a desarrollar la autoestima, las habilidades motoras gruesas, la coordinación, el atletismo y mucho más. Ayudaremos a cada niño a familiarizarse con el balón y a desarrollar su capacidad para driblar, pasar, tirar, tomar rebotes y jugar a la defensiva. Para los niños mayores, haremos un poco más de hincapié en el trabajo en equipo, el acondicionamiento y el juego real. Este programa será el campo de entrenamiento para nuestra liga de baloncesto Hi-Five para alumnos de jardín de infantes a segundo grado. La misión de Hi-Five es ayudar a la próxima generación a desarrollar una pasión por los deportes: un programa, un entrenador y un niño a la vez. Los jugadores aprenderán nuevas habilidades cada semana, ¡pero eso no significa que se olvidarán de las habilidades que han aprendido anteriormente!	13 de octubre de 2024 - 3 de noviembre de 2024	08:30 a. m. - 09:20 a. m.	Cada sol	Joe Ram	Arrillaga Family Gymnasium	Tarifa del programa para no residentes: \$270,00; Tarifa del programa para residentes: \$200,00	03 años	005 Y 05 Meses

## Actividades y Clases - Deportes juveniles: baloncesto

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad hasta
12480	Deportes juveniles: Baloncesto	Hi-Five, pequeños jugadores de baloncesto	Hi-Five Little Ballers es un programa semanal de desarrollo de baloncesto para niños de 3 a 5 años. Creemos que el juego de baloncesto, cuando se introduce de forma adecuada, ayuda a los niños a desarrollar la autoestima, las habilidades motoras gruesas, la coordinación, el atletismo y mucho más. Ayudaremos a cada niño a familiarizarse con el balón y a desarrollar su capacidad para driblar, pasar, tirar, tomar rebotes y jugar a la defensiva. Para los niños mayores, haremos un poco más de hincapié en el trabajo en equipo, el acondicionamiento y el juego real. Este programa será el campo de entrenamiento para nuestra liga de baloncesto Hi-Five para alumnos de jardín de infantes a segundo grado. La misión de Hi-Five es ayudar a la próxima generación a desarrollar una pasión por los deportes: un programa, un entrenador y un niño a la vez. Los jugadores aprenderán nuevas habilidades cada semana, ¡pero eso no significa que se olvidarán de las habilidades que han aprendido anteriormente!	17 de noviembre de 2024 - 8 de diciembre de 2024	09:30 a. m. a 10:20 a. m.	Cada sol	Joe Ram	Arrillaga Family Gymnasium	Tarifa del programa para no residentes: \$203,00; Tarifa del programa para residentes: \$150,00	03 años	005 Y 05 Meses
12479	Deportes juveniles: Baloncesto	Hi-Five, pequeños jugadores de baloncesto	Hi-Five Little Ballers es un programa semanal de desarrollo de baloncesto para niños de 3 a 5 años. Creemos que el juego de baloncesto, cuando se introduce de forma adecuada, ayuda a los niños a desarrollar la autoestima, las habilidades motoras gruesas, la coordinación, el atletismo y mucho más. Ayudaremos a cada niño a familiarizarse con el balón y a desarrollar su capacidad para driblar, pasar, tirar, tomar rebotes y jugar a la defensiva. Para los niños mayores, haremos un poco más de hincapié en el trabajo en equipo, el acondicionamiento y el juego real. Este programa será el campo de entrenamiento para nuestra liga de baloncesto Hi-Five para alumnos de jardín de infantes a segundo grado. La misión de Hi-Five es ayudar a la próxima generación a desarrollar una pasión por los deportes: un programa, un entrenador y un niño a la vez. Los jugadores aprenderán nuevas habilidades cada semana, ¡pero eso no significa que se olvidarán de las habilidades que han aprendido anteriormente!	17 de noviembre de 2024 - 8 de diciembre de 2024	08:30 a. m. - 09:20 a. m.	Cada sol	Joe Ram	Arrillaga Family Gymnasium	Tarifa del programa para no residentes: \$203.00 Tarifa del programa para residentes: \$150.00	03 años	005 Y 05 Meses
12666	Deportes juveniles: Baloncesto	Habilidades y juegos de baloncesto (edades de 8 a 14 años)	Habilidades y juegos: Clase de 45 minutos. Aprenda y practique las habilidades básicas del baloncesto, como el regate, los pases y los tiros, en cada clase. Las clases también enfatizan el desarrollo de habilidades deportivas, la mejora de la autoestima y el juego limpio. Se jugarán juegos divertidos en cada clase. Los participantes deben usar ropa deportiva y traer una botella de agua.	14 de septiembre de 2024 - 12 de octubre de 2024	17:05 a 18:00 horas	Cada sábado	Manuel Minzer	Belle Haven Community Campus	Tarifa del programa hiperlocal: \$120,00; Tarifa del programa residente: \$185,00	08 años	014 Y

## Actividades y Clases - Deportes juveniles: baloncesto

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad hasta
12665	Deportes juveniles: Baloncesto	Habilidades y juegos de baloncesto (de 5 a 7 años)	Habilidades y juegos: Clase de 45 minutos. Aprenda y practique las habilidades básicas del baloncesto, como el regate, los pases y los tiros, en cada clase. Las clases también enfatizan el desarrollo de habilidades deportivas, la mejora de la autoestima y el juego limpio. Se jugarán juegos divertidos en cada clase. Los participantes deben usar ropa deportiva y traer una botella de agua.	14 de septiembre de 2024 - 12 de octubre de 2024	16:15 a 17:00 horas	Cada sábado	Manuel Minzer	Belle Haven Community Campus	Tarifa del programa hiperlocal: \$100,00; Tarifa del programa para no residentes: \$209,00; Tarifa del programa para residentes: \$155,00	05 años	007 Y
12663	Deportes juveniles: Baloncesto	Primeros tiros de baloncesto (de 3,5 a 5 años)	Primeros tiros: Se aprenden los fundamentos del baloncesto en un ambiente recreativo y divertido. La clase incluye actividades apropiadas para cada edad y hace hincapié en las habilidades del baloncesto, como el tiro, el regate y los pases. Se jugarán juegos divertidos en cada clase. Los participantes deben usar ropa deportiva y traer una botella de agua.	14 de septiembre de 2024 - 12 de octubre de 2024	15:35 a 16:05	Cada sábado	Manuel Minzer	Belle Haven Community Campus	Tarifa del programa hiperlocal: \$88,00; Tarifa del programa para no residentes: \$182,00 Tarifa del programa para residentes: \$135,00	03 y 06 mes	005 Y
12661	Deportes juveniles: Baloncesto	Baloncesto para padres y niños (de 2 a 3,5 años)	Padres y yo: Esta clase para padres e hijos desarrolla las habilidades motoras gruesas y la coordinación necesarias para jugar al baloncesto. Las actividades incluyen juegos organizados que ayudan a los niños a desarrollar habilidades y aprender a seguir instrucciones. En cada clase se jugarán juegos divertidos. Los participantes deben llevar ropa deportiva y traer una botella de agua.	14 de septiembre de 2024 - 12 de octubre de 2024	15:05 - 15:30	Cada sábado	Manuel Minzer	Belle Haven Community Campus	Tarifa del programa hiperlocal: \$81,00; Tarifa del programa para no residentes: \$169,00; Tarifa del programa para residentes: \$125,00	02 años	003 Y 05 Meses
12672	Deportes juveniles: Baloncesto	Habilidades y juegos de baloncesto (edades de 8 a 14 años)	Habilidades y juegos: Clase de 45 minutos. Aprenda y practique las habilidades básicas del baloncesto, como el regate, los pases y los tiros, en cada clase. Las clases también enfatizan el desarrollo de habilidades deportivas, la mejora de la autoestima y el juego limpio. Se jugarán juegos divertidos en cada clase. Los participantes deben usar ropa deportiva y traer una botella de agua.	26 de octubre de 2024 - 14 de diciembre de 2024	17:05 a 18:00 horas	Cada sábado	Manuel Minzer	Belle Haven Community Campus	Tarifa del programa hiperlocal: \$120,00; Tarifa del programa para no residentes: \$250,00 Tarifa del programa para residentes: \$185,00	08 años	014 Y



## Actividades y Clases - Deportes juveniles: baloncesto

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad hasta
12671	Deportes juveniles: Baloncesto	Habilidades y juegos de baloncesto (de 5 a 7 años)	Habilidades y juegos: Clase de 45 minutos. Aprenda y practique las habilidades básicas del baloncesto, como el regate, los pases y los tiros, en cada clase. Las clases también enfatizan el desarrollo de habilidades deportivas, la mejora de la autoestima y el juego limpio. Se jugarán juegos divertidos en cada clase. Los participantes deben usar ropa deportiva y traer una botella de agua.	26 de octubre de 2024 - 14 de diciembre de 2024	16:15 a 17:00 horas	Cada sábado	Manuel Minzer	Belle Haven Community Campus	Tarifa del programa hiperlocal: \$100,00; Tarifa del programa para no residentes: \$209,00 Tarifa del programa para residentes: \$155,00	05 años	007 Y
12670	Deportes juveniles: Baloncesto	Primeros tiros de baloncesto (de 3,5 a 5 años)	Primeros tiros: Se aprenden los fundamentos del baloncesto en un ambiente recreativo y divertido. La clase incluye actividades apropiadas para cada edad y hace hincapié en las habilidades del baloncesto, como el tiro, el regate y los pases. Se jugarán juegos divertidos en cada clase. Los participantes deben usar ropa deportiva y traer una botella de agua.	26 de octubre de 2024 - 14 de diciembre de 2024	15:35 a 16:05	Cada sábado	Manuel Minzer	Belle Haven Community Campus	Tarifa del programa hiperlocal: \$105,60; Tarifa del programa para no residentes: \$218,40; Tarifa del programa para residentes: \$162,00	03 y 06 meses	005 Y
12669	Deportes juveniles: Baloncesto	Baloncesto para padres y niños (de 2 a 3,5 años)	Padres y yo: Esta clase para padres e hijos desarrolla las habilidades motoras gruesas y la coordinación necesarias para jugar al baloncesto. Las actividades incluyen juegos organizados que ayudan a los niños a desarrollar habilidades y aprender a seguir instrucciones. En cada clase se jugarán juegos divertidos. Los participantes deben llevar ropa deportiva y traer una botella de agua.	26 de octubre de 2024 - 14 de diciembre de 2024	15:05 - 15:30	Cada sábado	Manuel Minzer	Belle Haven Community Campus	Tarifa del programa hiperlocal: \$81.00; Tarifa del programa para no residentes: \$169.00 Tarifa del programa para residentes: \$125.00	02 años	003 Y 05 Meses

## Actividades y clases - Deportes juveniles: pickleball y tenis

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad hasta
12472	Deportes juveniles: tenis	ESTRELLAS TENISTAS ADOLESCENTES NOVATAS (de 9 a 14 años)	¿Está listo para ayudar a sus hijos a desarrollar una pasión por el deporte del 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 con el juego mientras aprenden los fundamentos. Al final de la sesión, serán hábiles para golpear la pelota con consistencia, lo que les permitirá disfrutar de un juego rápido con usted o con cualquier jugador. Use zapatillas de tenis y traiga una raqueta de tenis de tamaño 25 o 27.	15 de septiembre de 2024 - 8 de diciembre de 2024	12:00 p. m. a 12:30 p. m.	Cada sol	Shipra Uttam	Willow Oaks Park	Tarifa del programa para no residentes: \$746.00; Tarifa del programa para residentes: \$554.00	09 años	014 Y
12464	Deportes juveniles: tenis	MINI ACES TENIS (edades 6-8)	Si tiene un deportista en ciernes, está buscando una excelente manera de mantener a su hijo activo o está interesado en que aprenda los fundamentos del tenis, ¡nuestro programa Mini Aces es la solución perfecta! Cada sesión de Mini Aces es perfecta para aquellos que no tienen experiencia en tenis o que solo tienen una exposición leve al juego. Trabajamos la coordinación mano-ojo, ejercicios de movimiento y varios golpes. Use zapatillas de tenis y traiga una raqueta de tenis de tamaño 21 o 23.	15 de septiembre de 2024 - 8 de diciembre de 2024	11:00 a. m. a 12:00 p. m.	Cada sol	Shipra Uttam	Willow Oaks Park	Tarifa del programa para no residentes: \$746.00; Tarifa del programa para residentes: \$554.00	06 años	008 Y
12460	Deportes juveniles: tenis	Mamá, papá y yo jugando al tenis (de 2,5 a 4 años)	¿Está buscando la manera perfecta de introducir a su hijo al tenis? Esta clase ofrece una forma divertida de interactuar con su hijo, mientras le enseña los conceptos básicos del juego. Los niños aprenden de distintas maneras y, cuando tienen menos de cuatro años, aprenden principalmente a través del juego. Trabajar con ellos en un entorno activo es una parte importante de su desarrollo físico y mental. Durante la clase, los padres y los niños participan juntos en actividades divertidas y apropiadas para su edad que ayudarán a su pequeño a desarrollar las habilidades motoras y de socialización necesarias para continuar jugando al tenis a medida que crece. Use zapatillas de tenis y traiga una raqueta de tamaño 19.	15 de septiembre de 2024 - 8 de diciembre de 2024	09:45 a. m. - 10:15 a. m.	Cada sol	Shipra Uttam	Willow Oaks Park	Tarifa del programa para no residentes: \$672,00; Tarifa del programa para residentes: \$499,00	02 y 06 me	004 Y
12454	Deportes juveniles: tenis	TENIS PEE WEE (edades 4-5)	Diviértete y aprende los conceptos básicos del tenis al mismo tiempo con nuestras sesiones de Pee Wee Tennis. Nuestro programa ofrece a tu pequeña estrella del tenis una divertida introducción al juego en un entorno perfecto para sus habilidades de aprendizaje. Usamos pelotas rojas de baja compresión para ayudar a tu hijo a aprender los conceptos básicos. Desde los golpes y movimientos hasta las habilidades motoras que necesitará para avanzar a medida que crezca, nos aseguramos de que aprenda en un entorno que funcione para él. Use zapatillas de tenis y traiga una raqueta de tenis de tamaño 19 o 21.	15 de septiembre de 2024 - 8 de diciembre de 2024	10:15 a. m. a 11:00 a. m.	Cada sol	Shipra Uttam	Willow Oaks Park	Tarifa del programa para no residentes: \$672,00; Tarifa del programa para residentes: \$499,00	04 años	005 Y

## Actividades y clases - Deportes juveniles: pickleball y tenis

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad hasta
12509	Deportes juveniles: tenis	Tenis Heebner 2	Heebner Tennis 2 es para jugadores que pueden jugar un partido. ¡Es un entrenamiento divertido y lleno de energía para jugadores de tenis entusiastas! Esta clase es una combinación de ejercicios avanzados, mejora de los fundamentos, juegos divertidos y estrategia para individuales y dobles. Este jugador tiene buenos fundamentos, es bastante consistente con los golpes de fondo con efecto desde la línea de base y puede hacer un saque con efecto de manera aceptable. Además, este jugador puede hacer peloteos de 10 pelotas seguidas con golpes de fondo desde la línea de base. Tenga en cuenta: si no está seguro de su nivel de habilidad, llame a Jim al 650-814-6734	13 de septiembre de 2024 - 11 de octubre de 2024	17:15 a 18:30 horas	Cada viernes	Jim Heebner	Nealon Park	Tarifa del programa para no residentes: \$342,00; Tarifa del programa para residentes: \$254,00	11 años	013 Y
12507	Deportes juveniles: tenis	Tenis infantil Heebner 2	Jim ha enseñado tenis en el Centro Comunitario de Menlo Park durante 30 años y es profesor de tenis certificado por la USPTA. Ocupó el puesto número 16 en el torneo abierto masculino del norte de California. Heebner Kids Tennis 2 es para jugadores que pueden jugar un partido y saben llevar la cuenta. Los jugadores tienen buenos fundamentos, son bastante consistentes con los golpes de fondo y pueden sacar bien en la cancha Orange. Tenga en cuenta: si no está seguro sobre el nivel, llame a Jim al 650-814-6734.	13 de septiembre de 2024 - 11 de octubre de 2024	15:45 a 17:00 horas	Cada viernes	Jim Heebner	Nealon Park	Tarifa del programa para no residentes: \$342,00; Tarifa del programa para residentes: \$254,00	08 años	010 Y
12505	Deportes juveniles: tenis	Tenis Heebner 1	Jim ha enseñado tenis en el Centro Comunitario de Menlo Park durante 30 años y es profesor de tenis certificado por la USPTA. Ocupó el puesto número 16 en el torneo abierto masculino del norte de California. Heebner Tennis 1 será una combinación de fundamentos, ejercicios y juego. Objetivo: la capacidad de sacar y pelotear desde la línea de base. Además, aprenderá las reglas y la etiqueta del tenis en esta clase.	12 de septiembre de 2024 - 10 de octubre de 2024	15:45 a 16:45	Cada jueves	Jim Heebner	Nealon Park	Tarifa del programa para no residentes: \$308.00; Tarifa del programa para residentes: \$229.00	11 años	013 Y
12513	Deportes juveniles: tenis	Tenis para niños Heebner 1	Jim ha enseñado tenis en el Centro Comunitario de Menlo Park durante 30 años y es profesor de tenis certificado por la USPTA. Ocupó el puesto número 16 en el torneo abierto masculino del norte de California. Heebner Kids Tennis 1 será una combinación de fundamentos básicos, ejercicios y juegos divertidos. Además, aprenderá las reglas, intentará hacer peloteos y sacar en la cancha naranja (el área entre la línea de servicio y la línea de base).	11 de septiembre de 2024 - 9 de octubre de 2024	16:45 a 17:45	Cada miércoles	Jim Heebner	Nealon Park	Tarifa del programa para no residentes: \$308.00; Tarifa del programa para residentes: \$229.00	08 años	010 Y

## Actividades y clases - Deportes juveniles: pickleball y tenis

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad hasta
12503	Deportes juveniles: tenis	Tenis de primera	Jim ha enseñado tenis en el Centro Comunitario de Menlo Park durante 30 años y es profesor de tenis certificado por la USPTA. Ocupó el puesto número 16 en el torneo abierto masculino del norte de California. Heebner Hot Shot Tennis es una divertida introducción al gran juego del tenis. Esta clase se juega en una cancha más pequeña y usamos pelotas blandas que la hacen más fácil. ¡Únase a una clase popular y comience a jugar al tenis! Nota: la mayoría de los estudiantes toman esta clase más de una vez.	11 de septiembre de 2024 - 9 de octubre de 2024	15:45 a 16:45	Cada miércoles	Jim Heebner	Nealon Park	Tarifa del programa para no residentes: \$308.00; Tarifa del programa para residentes: \$229.00	06 años	007 Y
12515	Deportes juveniles: Pickleball	Pickleball	El objetivo del pickleball es que un jugador individual o un equipo de dobles golpee la pelota por encima de una red hasta ganar el punto cuando el oponente no pueda devolverla. Algunos beneficios para la salud Estado de ánimo y salud mental. Jugar pickleball puede mejorar tu estado de ánimo y evitar la depresión. ... Quema calorías. ... Mejora el equilibrio. ... Mejora la agilidad. ... Reduce los riesgos para la salud. ... ¡Es divertido!	10 de septiembre de 2024 - 29 de octubre de 2024	17:00 a 18:00 horas	Cada martes	Tim Bowler	La Entrada Middle School	Tarifa del programa para no residentes: \$472.00; Tarifa del programa para residentes: \$350.00	05 años	012 Y
12511	Deportes juveniles: tenis	Tenis para niños Heebner 1	El programa de tenis infantil Heebner Kids Tennis 1 será una combinación de fundamentos básicos, ejercicios y juegos divertidos. Además, aprenderá las reglas e intentará realizar el peloteo y el servicio en la cancha naranja (el área entre la línea de servicio y la línea de base).	10 de septiembre de 2024 - 8 de octubre de 2024	16:45 a 17:45	Cada martes	Jim Heebner	Nealon Park	Tarifa del programa para no residentes: \$308.00; Tarifa del programa para residentes:	08 años	010 Y
12500	Deportes juveniles: tenis	Tenis de primera	Jim ha enseñado tenis en el Centro Comunitario de Menlo Park durante 30 años y es profesor de tenis certificado por la USPTA. Ocupó el puesto número 16 en el torneo abierto masculino del norte de California. Heebner Hot Shot Tennis es una divertida introducción al gran juego del tenis. Esta clase se juega en una cancha más pequeña y usamos pelotas blandas que la hacen más fácil. ¡Únase a una clase popular y comience a jugar al tenis! Nota: la mayoría de los estudiantes toman esta clase más de una vez.	10 de septiembre de 2024 - 8 de octubre de 2024	15:45 a 16:45	Cada martes	Jim Heebner	Nealon Park	Tarifa del programa para no residentes: \$308.00; Tarifa del programa para residentes: \$229.00	06 años	007 Y

## Actividades y clases - Deportes juveniles: pickleball y tenis

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad hasta
12510	Deportes juveniles: tenis	Tenis Heebner 2	Heebner Tennis 2 es para jugadores que pueden jugar un partido. ¡Es un entrenamiento divertido y lleno de energía para jugadores de tenis entusiastas! Esta clase es una combinación de ejercicios avanzados, mejora de los fundamentos, juegos divertidos y estrategia para individuales y dobles. Este jugador tiene buenos fundamentos, es bastante consistente con los golpes de fondo con efecto desde la línea de base y puede hacer un saque con efecto de manera aceptable. Además, este jugador puede hacer peloteos de 10 pelotas seguidas con golpes de fondo desde la línea de base. Tenga en cuenta: si no está seguro de su nivel de habilidad, llame a Jim al 650-814-6734	25 de octubre de 2024 - 6 de diciembre de 2024	17:15 a 18:30 horas	Cada viernes	Jim Heebner	Nealon Park	Tarifa del programa para no residentes: \$342,00; Tarifa del programa para residentes: \$254,00	11 años	013 Y
12508	Deportes juveniles: tenis	Tenis infantil Heebner 2	Jim ha enseñado tenis en el Centro Comunitario de Menlo Park durante 30 años y es profesor de tenis certificado por la USPTA. Ocupó el puesto número 16 en el torneo abierto masculino del norte de California. Heebner Kids Tennis 2 es para jugadores que pueden jugar un partido y saben llevar la cuenta. Los jugadores tienen buenos fundamentos, son bastante consistentes con los golpes de fondo y pueden sacar bien en la cancha Orange. Tenga en cuenta: si no está seguro sobre el nivel, llame a Jim al 650-814-6734.	25 de octubre de 2024 - 6 de diciembre de 2024	15:45 a 17:00 horas	Cada viernes	Jim Heebner	Nealon Park	Tarifa del programa para no residentes: \$342,00; Tarifa del programa para residentes: \$254,00	08 años	010 Y
12506	Deportes juveniles: tenis	Tenis Heebner 1	Jim ha enseñado tenis en el Centro Comunitario de Menlo Park durante 30 años y es profesor de tenis certificado por la USPTA. Ocupó el puesto número 16 en el torneo abierto masculino del norte de California. Heebner Tennis 1 será una combinación de fundamentos, ejercicios y juego. Objetivo: la capacidad de sacar y pelotear desde la línea de base. Además, aprenderá las reglas y la etiqueta del tenis en esta clase.	24 de octubre de 2024 - 5 de diciembre de 2024	15:45 a 16:45	Cada jueves	Jim Heebner	Nealon Park	Tarifa del programa para no residentes: \$368,00; Tarifa del programa para residentes: \$274,00	11 años	013 Y
12514	Deportes juveniles: tenis	Tenis para niños Heebner 1	El programa de tenis infantil Heebner Kids Tennis 1 será una combinación de fundamentos básicos, ejercicios y juegos divertidos. Además, aprenderá las reglas e intentará realizar el peloteo y el servicio en la cancha naranja (el área entre la línea de servicio y la línea de base).	23 de octubre de 2024 - 11 de diciembre de 2024	16:45 a 17:45	Cada miércoles	Jim Heebner	Nealon Park	Tarifa del programa para no residentes: \$368,00; Tarifa del programa para residentes:	08 años	010 Y

## Actividades y clases - Deportes juveniles: pickleball y tenis

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad hasta
12504	Deportes juveniles: tenis	Tenis de primera	Jim ha enseñado tenis en el Centro Comunitario de Menlo Park durante 30 años y es profesor de tenis certificado por la USPTA. Ocupó el puesto número 16 en el torneo abierto masculino del norte de California. Heebner Hot Shot Tennis es una divertida introducción al gran juego del tenis. Esta clase se juega en una cancha más pequeña y usamos pelotas blandas que la hacen más fácil. ¡Únase a una clase popular y comience a jugar al tenis! Nota: la mayoría de los estudiantes toman esta clase más de una vez.	23 de octubre de 2024 - 4 de diciembre de 2024	15:45 a 16:45	Cada miércoles	Jim Heebner	Nealon Park	Tarifa del programa para no residentes: \$368,00; Tarifa del programa para residentes: \$274,00	06 años	007 Y
12512	Deportes juveniles: tenis	Tenis para niños Heebner 1	Jim ha estado enseñando tenis para el Centro Comunitario de Menlo Park durante 30 años y es un profesor de tenis certificado por la USPTA. Fue clasificado en el puesto n.º 16 del torneo abierto masculino en el norte de California. Jim ha estado enseñando tenis para el Centro Comunitario de Menlo Park durante 30 años y es un profesor de tenis certificado por la USPTA. Fue clasificado en el puesto n.º 16 del torneo abierto masculino en el norte de California. Heebner Kids Tennis 1 será una combinación de fundamentos básicos, ejercicios y juegos divertidos. Además, aprenderá las reglas, intentará hacer peloteos y sacar en la cancha naranja (el área entre la línea de servicio y la línea de base).	22 de octubre de 2024 - 10 de diciembre de 2024	16:45 a 17:45	Cada martes	Jim Heebner	Nealon Park	Tarifa del programa para no residentes: \$368,00; Tarifa del programa para residentes: \$274,00	08 años	010 Y
12501	Deportes juveniles: tenis	Tenis de primera	Jim ha enseñado tenis en el Centro Comunitario de Menlo Park durante 30 años y es profesor de tenis certificado por la USPTA. Ocupó el puesto número 16 en el torneo abierto masculino del norte de California. Heebner Hot Shot Tennis es una divertida introducción al gran juego del tenis. Esta clase se juega en una cancha más pequeña y usamos pelotas blandas que la hacen más fácil. ¡Únase a una clase popular y comience a jugar al tenis! Nota: la mayoría de los estudiantes toman esta clase más de una vez.	22 de octubre de 2024 - 3 de diciembre de 2024	15:45 a 16:45	Cada martes	Jim Heebner	Nealon Park	Tarifa del programa para no residentes: \$368,00; Tarifa del programa para residentes: \$274,00	06 años	007 Y

# Actividades y Clases - Deportes juveniles: fútbol

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad hasta
12488	Deportes juveniles - Fútbol	Clínicas de habilidades de fútbol para la Copa del Mundo	Las clínicas de habilidades de fútbol de la Copa del Mundo están personalizadas para crear muchos toques en la pelota, mejorar el regate, los pases, la recepción y los tiros. Formamos grupos pequeños para garantizar una práctica enfocada y personal. Lo hacemos instructivo, desafiante y divertido. Cada práctica incluye un partido de práctica. La tarifa incluye una camiseta de fútbol de la Copa del Mundo. Traiga a cada clase: balón de fútbol, espinilleras, botines de fútbol o zapatillas de tenis y agua. Nota sobre la política de clima/luvia: Si el campo está cerrado debido a la lluvia u otras condiciones climáticas, realizaremos nuestra clase de fútbol en línea a través de Zoom u ofreceremos una clase de recuperación.	21 de septiembre de 2024 - 2 de noviembre de 2024	10:00 a. m. a 11:00 a. m.	Cada sábado	World Cup Soccer	Jack W. Lyle Park	Tarifa del programa para no residentes: \$322,00; Tarifa del programa para residentes: \$239,00	04 años	006 Y
12483	Deportes juveniles - Fútbol	Clínicas de habilidades de fútbol para la Copa del Mundo	Las clínicas de habilidades de fútbol de la Copa del Mundo están personalizadas para crear muchos toques en la pelota, mejorar el regate, los pases, la recepción y los tiros. Formamos grupos pequeños para garantizar una práctica enfocada y personal. Lo hacemos instructivo, desafiante y divertido. Cada práctica incluye un partido de práctica. La tarifa incluye una camiseta de fútbol de la Copa del Mundo. Traiga a cada clase: balón de fútbol, espinilleras, botines de fútbol o zapatillas de tenis y agua. Nota sobre la política de clima/luvia: Si el campo está cerrado debido a la lluvia u otras condiciones climáticas, realizaremos nuestra clase de fútbol en línea a través de Zoom u ofreceremos una clase de recuperación.	21 de septiembre de 2024 - 2 de noviembre de 2024	11:00 a. m. a 12:00 p. m.	Cada sábado	World Cup Soccer	Jack W. Lyle Park	Tarifa del programa para no residentes: \$322,00; Tarifa del programa para residentes: \$239,00	07 años	009 Y
12486	Deportes juveniles - Fútbol	Clínicas de habilidades de fútbol para la Copa del Mundo	Las clínicas de habilidades de fútbol de la Copa del Mundo están personalizadas para crear muchos toques en la pelota, mejorar el regate, los pases, la recepción y los tiros. Formamos grupos pequeños para garantizar una práctica enfocada y personal. Lo hacemos instructivo, desafiante y divertido. Cada práctica incluye un partido de práctica. La tarifa incluye una camiseta de fútbol de la Copa del Mundo. Traiga a cada clase: balón de fútbol, espinilleras, botines de fútbol o zapatillas de tenis y agua. Nota sobre la política de clima/luvia: Si el campo está cerrado debido a la lluvia u otras condiciones climáticas, realizaremos nuestra clase de fútbol en línea a través de Zoom u ofreceremos una clase de recuperación.	17 de septiembre de 2024 - 29 de octubre de 2024	16:00 a 17:00 horas	Cada martes	World Cup Soccer	Jack W. Lyle Park	Tarifa del programa para no residentes: \$322,00; Tarifa del programa para residentes: \$239,00	04 años	006 Y

## Actividades y Clases - Deportes juveniles: fútbol

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad hasta
12482	Deportes juveniles - Fútbol	Clínicas de habilidades de fútbol para la Copa del Mundo	Las clínicas de habilidades de fútbol de la Copa del Mundo están personalizadas para crear muchos toques en la pelota, mejorar el regate, los pases, la recepción y los tiros. Formamos grupos pequeños para garantizar una práctica enfocada y personal. Lo hacemos instructivo, desafiante y divertido. Cada práctica incluye un partido de práctica. La tarifa incluye una camiseta de fútbol de la Copa del Mundo. Traiga a cada clase: balón de fútbol, espinilleras, botines de fútbol o zapatillas de tenis y agua. Nota sobre la política de clima/luvia: Si el campo está cerrado debido a la lluvia u otras condiciones climáticas, realizaremos nuestra clase de fútbol en línea a través de Zoom u ofreceremos una clase de recuperación.	17 de septiembre de 2024 - 29 de octubre de 2024	17:00 a 18:00 horas	Cada martes	World Cup Soccer	Jack W. Lyle Park	Tarifa del programa para no residentes: \$322,00; Tarifa del programa para residentes: \$239,00	07 años	009 Y
12490	Deportes juveniles - Fútbol	Clínicas de habilidades de fútbol para la Copa del Mundo	Las clínicas de habilidades de fútbol de la Copa del Mundo están personalizadas para crear muchos toques en la pelota, mejorar el regate, los pases, la recepción y los tiros. Formamos grupos pequeños para garantizar una práctica enfocada y personal. Lo hacemos instructivo, desafiante y divertido. Cada práctica incluye un partido de práctica. La tarifa incluye una camiseta de fútbol de la Copa del Mundo. Traiga a cada clase: balón de fútbol, espinilleras, botines de fútbol o zapatillas de tenis y agua. Nota sobre la política de clima/luvia: Si el campo está cerrado debido a la lluvia u otras condiciones climáticas, realizaremos nuestra clase de fútbol en línea a través de Zoom u ofreceremos una clase de recuperación.	9 de noviembre de 2024 - 21 de diciembre de 2024	10:00 a. m. a 11:00 a. m.	Cada sábado	World Cup Soccer	Jack W. Lyle Park	Tarifa del programa para no residentes: \$282,00; Tarifa del programa para residentes: \$209,00	04 años	006 Y
12485	Deportes juveniles - Fútbol	Clínicas de habilidades de fútbol para la Copa del Mundo	Las clínicas de habilidades de fútbol de la Copa del Mundo están personalizadas para crear muchos toques en la pelota, mejorar el regate, los pases, la recepción y los tiros. Formamos grupos pequeños para garantizar una práctica enfocada y personal. Lo hacemos instructivo, desafiante y divertido. Cada práctica incluye un partido de práctica. La tarifa incluye una camiseta de fútbol de la Copa del Mundo. Traiga a cada clase: balón de fútbol, espinilleras, botines de fútbol o zapatillas de tenis y agua. Nota sobre la política de clima/luvia: Si el campo está cerrado debido a la lluvia u otras condiciones climáticas, realizaremos nuestra clase de fútbol en línea a través de Zoom u ofreceremos una clase de recuperación.	9 de noviembre de 2024 - 21 de diciembre de 2024	11:00 a. m. a 12:00 p. m.	Cada sábado	World Cup Soccer	Jack W. Lyle Park	Tarifa del programa para no residentes: \$282,00; Tarifa del programa para residentes: \$209,00	07 años	009 Y

## Actividades y Clases - Deportes juveniles: fútbol

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad hasta
12489	Deportes juveniles - Fútbol	Clínicas de habilidades de fútbol para la Copa del Mundo	Las clínicas de habilidades de fútbol de la Copa del Mundo están personalizadas para crear muchos toques en la pelota, mejorar el regate, los pases, la recepción y los tiros. Formamos grupos pequeños para garantizar una práctica enfocada y personal. Lo hacemos instructivo, desafiante y divertido. Cada práctica incluye un partido de práctica. La tarifa incluye una camiseta de fútbol de la Copa del Mundo. Traiga a cada clase: balón de fútbol, espinilleras, botines de fútbol o zapatillas de tenis y agua. Nota sobre la política de clima/luvia: Si el campo está cerrado debido a la lluvia u otras condiciones climáticas, realizaremos nuestra clase de fútbol en línea a través de Zoom u ofreceremos una clase de recuperación.	5 de noviembre de 2024 - 17 de diciembre de 2024	16:00 a 17:00 horas	Cada martes	World Cup Soccer	Jack W. Lyle Park	Tarifa del programa para no residentes: \$282,00; Tarifa del programa para residentes: \$209,00	04 años	006 Y
12484	Deportes juveniles - Fútbol	Clínicas de habilidades de fútbol para la Copa del Mundo	Las clínicas de habilidades de fútbol de la Copa del Mundo están personalizadas para crear muchos toques en la pelota, mejorar el regate, los pases, la recepción y los tiros. Formamos grupos pequeños para garantizar una práctica enfocada y personal. Lo hacemos instructivo, desafiante y divertido. Cada práctica incluye un partido de práctica. La tarifa incluye una camiseta de fútbol de la Copa del Mundo. Traiga a cada clase: balón de fútbol, espinilleras, botines de fútbol o zapatillas de tenis y agua. Nota sobre la política de clima/luvia: Si el campo está cerrado debido a la lluvia u otras condiciones climáticas, realizaremos nuestra clase de fútbol en línea a través de Zoom u ofreceremos una clase de recuperación.	5 de noviembre de 2024 - 17 de diciembre de 2024	16:00 a 17:00 horas	Cada martes	World Cup Soccer	Jack W. Lyle Park	Tarifa del programa para no residentes: \$282,00; Tarifa del programa para residentes: \$209,00	07 años	009 Y

## Actividades y Clases - Tecnología juvenil

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad hasta
11998	Tecnología para jóvenes	Aventuras en STEM con materiales LEGO®	¡Deja volar tu imaginación con decenas de miles de piezas LEGO®! ¡Construye proyectos diseñados por ingenieros y usa piezas especiales para crear tus propios diseños únicos! Los proyectos se rotan según la temporada para garantizar que tanto los estudiantes nuevos como los que regresan puedan explorar las infinitas posibilidades creativas del sistema de construcción LEGO®.	18 de septiembre de 2024 - 20 de noviembre de 2024	16:00 a 17:30 horas	Cada miércoles	Play-Well TEKnologíe s Staff	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$540,00; Tarifa del programa para residentes: \$400,00	05 años	009 Y
11988	Tecnología para jóvenes	Robótica e ingeniería	EASE Education ofrece un programa de robótica estimulante para jóvenes ingenieros. Los estudiantes trabajan en equipos para planificar, construir, probar y modificar sus propias creaciones robóticas. Usamos VEX GO y enseñamos los conceptos básicos de STEM de una manera divertida y positiva. Ayudamos a las mentes creativas a poner a prueba los conceptos matemáticos mientras desarrollan un mejor conocimiento de la robótica, la programación informática y el trabajo en equipo.	9 de septiembre de 2024 - 21 de octubre de 2024	16:15 a 17:15	Cada lunes	EASE Education Staff	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$654.00 Tarifa del programa para residentes: \$485.00	07 años	012 Y
11989	Tecnología para jóvenes	Robótica e ingeniería	EASE Education ofrece un programa de robótica estimulante para jóvenes ingenieros. Los estudiantes trabajan en equipos para planificar, construir, probar y modificar sus propias creaciones robóticas. Usamos VEX GO y enseñamos los conceptos básicos de STEM de una manera divertida y positiva. Ayudamos a las mentes creativas a poner a prueba los conceptos matemáticos mientras desarrollan un mejor conocimiento de la robótica, la programación informática y el trabajo en equipo.	28 de octubre de 2024 - 9 de diciembre de 2024	16:15 a 17:15	Cada lunes	EASE Education Staff	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$654,00; Tarifa del programa para residentes: \$485,00	07 años	012 Y
11999	Tecnología para jóvenes	Taller de Casa Encantada con Materiales LEGO®	¡Esta temporada de Halloween, únete a Play-Well TEKnologíe s para un taller de casas embrujadas con LEGO! Los participantes usarán su imaginación para crear sus propios diseños espeluznantes, construirán sus casas embrujadas y diseñarán sus propias trampas con la guía de un instructor experimentado de Play-Well. ¿Podrá tu minifigura LEGO atravesar la casa embrujada sin asustarse?	26 de octubre de 2024 - 26 de octubre de 2024	09:00 a. m. a 12:00 p. m.	Una vez	Play-Well TEKnologíe s Staff	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$71,00; Tarifa del programa para residentes: \$52,00	05 años	012 Y

## Actividades y Clases - Tecnología juvenil

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad hasta
12936	Tecnología para jóvenes	Scratch Nivel 2	En Scratch Nivel 2, los estudiantes profundizarán su comprensión de la programación al explorar conceptos más complejos como bucles, variables y condicionales. Este curso se basa en los conceptos básicos de Scratch y alienta a los estudiantes a crear animaciones más complejas, historias interactivas y juegos simples. También se les presentarán técnicas de depuración y trabajarán en proyectos colaborativos para mejorar sus habilidades de resolución de problemas. Este curso es perfecto para aquellos que han completado el nivel introductorio y están ansiosos por llevar sus habilidades de codificación al siguiente nivel.	10 de septiembre de 2024 - 10 de diciembre de 2024	17:00 a 18:00 horas	Cada martes	Build Play Learn 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	07 años	011 Y
12935	Tecnología para jóvenes	Impresión 3D de nivel 2	El curso de impresión 3D de nivel 2 está diseñado para estudiantes que tienen conocimientos básicos de diseño e impresión 3D. En este curso, los estudiantes aprenderán técnicas avanzadas de modelado 3D, incluido cómo diseñar objetos y ensamblajes más complejos. También explorarán el uso de diferentes materiales y técnicas de posprocesamiento para refinar sus impresiones. El curso cubrirá la resolución de problemas comunes en la impresión 3D y culminará con un proyecto personalizado en el que los estudiantes darán vida a sus diseños únicos. Este curso es ideal para estudiantes que buscan expandir sus habilidades de impresión 3D y emprender proyectos más desafiantes.	10 de septiembre de 2024 - 10 de diciembre de 2024	18:00 a 19:00 horas	Cada martes	Build Play Learn 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	07 años	011 Y
12934	Tecnología para jóvenes	Introducción a la impresión 3D / Introducción a Scratch	Este curso introductorio doble ofrece a los estudiantes la oportunidad de explorar dos áreas apasionantes de la tecnología. El segmento Introducción a la impresión 3D guiará a los estudiantes a través de los conceptos básicos del diseño y la impresión 3D, enseñándoles cómo crear modelos simples que pueden darle vida con nuestras impresoras 3D. Mientras tanto, la parte Introducción a Scratch presenta a los estudiantes el mundo de la codificación basada en bloques, donde aprenderán a crear historias interactivas, animaciones y juegos utilizando la plataforma Scratch. Este curso es perfecto para principiantes ansiosos por explorar tanto la impresión 3D como la codificación en un entorno práctico y de apoyo.	9 de septiembre de 2024 - 9 de diciembre de 2024	18:00 a 19:00 horas	Cada lunes	Build Play Learn 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	07 años	011 Y



# Actividades y Clases - Tecnología juvenil

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde	Edad hasta
12930	Tecnología para jóvenes	Hora del código	La Hora del Código es una introducción al mundo de la programación para principiantes. Esta sesión de una hora ofrece una experiencia práctica en la que los estudiantes de todas las edades pueden sumergirse en los conceptos básicos de la codificación a través de actividades atractivas e interactivas. Ya sea que sea nuevo en la codificación o que desee repasar sus habilidades, esta sesión está diseñada para ser divertida y accesible, y ofrece una base sólida en lógica de programación y resolución de problemas.	9 de septiembre de 2024 - 9 de diciembre de 2024	17:00 a 18:00 horas	Cada lunes	Build Play Learn Staff	Belle Haven Community Campus	Tarifa del programa hiperlocal: \$33,00; Tarifa del programa para no residentes: \$71,00; Tarifa del programa para residentes:	07 años	011 Y

# Actividades y clases - Arte, ocio y música para adultos

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde
12953	Ocio para adultos	Ikebana	Los estudiantes aprenderán o continuarán aprendiendo los principios y estilos de la escuela Sogetsu de Ikebana, creando arreglos florales frescos cada semana para llevar a casa y disfrutar de sus creaciones. El costo del material está incluido en el costo de inscripción.	24 de septiembre de 2024 - 10 de diciembre de 2024	13:00 a 14:30 horas	Cada martes	Emma Soloveychik	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$567.00 Tarifa del programa para residentes: \$420.00	14 años
12022	Ocio para adultos	Introducción a la sanación energética Reiki	Aprenda una breve historia y los beneficios del reiki y el trabajo energético para su mente, cuerpo y bienestar - Reciba sanación energética grupal de reiki - Explore prácticas de auto-reiki simples (¡y divertidas!) - Siéntase inspirado para tejer más positividad y cuidado en su vida Crysta	18 de octubre de 2024 - 18 de octubre de 2024	17:00 a 18:30 horas	Una vez	Banyan Wellness Team	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa general del programa: \$0.00	18 años
11917	Ocio para adultos	Kitchari reconfortante: comida ayurvédica curativa en una sola olla	Aprenda a preparar esta comida ayurvédica en una sola olla, fácil de digerir, cálida y nutritiva a la vez. El Ayurveda cree que la raíz de todas las enfermedades comienza en nuestro sistema digestivo, por lo que es fundamental cocinar y comer alimentos que sean fácilmente digeribles y asimilables por nuestros tejidos. El kitchari es un alimento básico y equilibrado en el Ayurveda. Aprenderá sobre los beneficios nutritivos de los componentes principales y por qué el kitchari es un alimento básico. En clase, demostraré cómo prepararlo; todos disfrutarán de un tazón y un poco de té caliente.	12 de octubre de 2024 - 12 de octubre de 2024	11:00 a. m. a 12:30 p. m.	Una vez	Banyan Wellness Team	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa general del programa: \$0.00	18 años
11889	Música para adultos	Coro de Menlo Park	¡Únase a sus amigos y vecinos y diviértase cantando en el Coro de Menlo Park! Somos una organización coral comunitaria. El coro ensaya e interpreta una amplia variedad de música. A medida que nuestras habilidades y nuestro repertorio se expanden, nos enfocamos en el mero placer de cantar. No se requiere la capacidad de leer música ni experiencia previa en canto. El Coro de Menlo Park prepara música para al menos dos conciertos por año.	10 de septiembre de 2024 - 10 de diciembre de 2024	19:00 a 21:00 horas	Cada martes	April McNeely	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$135,00; Tarifa del programa para residentes: \$100,00	18 años
12422	Artes y manualidades para adultos	Introducción al diseño gráfico	¿Alguna vez quisiste sumergirte en el mundo del diseño gráfico? ¡Esta es tu oportunidad! Únete a la profesora adjunta de Foothill College, Christina Krzaszczak, quien te guiará a través de los conceptos básicos del diseño gráfico. Desde logotipos hasta diseños y más, cubriremos todos los conceptos básicos para que comiences tu viaje creativo.	13 de septiembre de 2024 - 13 de diciembre de 2024	16:00 a 17:30 horas	Cada viernes	Christina Krzaszczak	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;	15 años



# Actividades y clases - Arte, ocio y música para adultos

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde
11924	Ocio para adultos	Sanación con sonido y respiración para la relajación y el alivio del estrés	La sanación con sonido y el trabajo con la respiración no son solo prácticas de bienestar espiritual, sino que se ha demostrado que son herramientas terapéuticas respaldadas por la ciencia para mejorar muchas áreas del bienestar de una persona. Son eficaces para reducir el estrés y benefician la salud mental y la salud inmunológica. Se ha demostrado que los beneficios cognitivos mejoran la memoria. Ven a clase con el estómago vacío o con la digestión hecha. Crea un espacio en tu casa que sea tranquilo y oscuro donde puedas acostarte.	4 de septiembre de 2024 - 4 de diciembre de 2024	19:00 a 20:15 horas	Cada miércoles	Banyan Wellness Team	Virtual Programs	Tarifa general del programa: \$0.00	16 años

## Actividades y Clases - Artes marciales para adultos

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde
12751	Artes marciales para adultos	Lunes de Karate Tradicional EXPERIMENT ADO	Los participantes experimentados perfeccionan el kata (formas) y el kumite (combate) como preparación para la clasificación o la competición, y aplican las aplicaciones necesarias para desarrollar el espíritu deportivo y de élite. El entrenamiento adopta la ciencia del Comité Olímpico de los 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. Tarifa adicional por membresía y prueba nacional e internacional (no obligatoria).	9 de septiembre de 2024 - 9 de diciembre de 2024	19:00 a 20:30 horas	Cada lunes	Johnpaul Williams	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$329,00; Tarifa del programa para residentes: \$244,00	08 años
12752	Artes marciales para adultos	Miércoles de Karate Tradicional EXPERIMENT ADO	Los participantes experimentados perfeccionan el kata (formas) y el kumite (combate) como preparación para la clasificación o la competición, y aplican las aplicaciones necesarias para desarrollar el espíritu deportivo y de élite. El entrenamiento adopta la ciencia del Comité Olímpico de los 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. Tarifa adicional por membresía y prueba nacional e internacional (no obligatoria).	11 de septiembre de 2024 - 11 de diciembre de 2024	19:00 a 20:30 horas	Cada miércoles	Johnpaul Williams	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$383,00; Tarifa del programa para residentes: \$284,00	08 años
11893	Artes marciales para adultos	Aikiju-jitsu de Menlo	El Bushin Ryu Aikijujitsu es un sistema de artes marciales basado en las técnicas del Jujitsu tradicional japonés, el Aikido y la Esgrima filipina. Los elementos clásicos de estos sistemas de artes marciales se han modificado y adaptado para satisfacer las necesidades de la sociedad actual y muchas de estas técnicas se utilizan en la aplicación de la ley en todo el mundo. Los estudiantes aprenden técnicas de golpeo/bloqueo, puntos de presión, bloqueos de articulaciones y sumisiones, así como los valores de disciplina, autocontrol y respeto. Este no es un sistema de MMA. Para obtener más información, visite <a href="http://www.bushinryutaajitsu.com">www.bushinryutaajitsu.com</a>	12 de septiembre de 2024 - 12 de diciembre de 2024	18:30 a 20:30 horas	Cada jueves	Tom Chow	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$132.00 Tarifa del programa para residentes: \$99.00	18 años

## Actividades y clases - Fitness para adultos

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde
11876	Clases de fitness para adultos	Conciencia Feldenkrais a través del movimiento	El método Feldenkrais® Awareness Through Movement® utiliza movimientos lentos y conscientes para mejorar poderosamente la fuerza y la flexibilidad, y para integrar el cuerpo y la mente. Lo exclusivo del método Feldenkrais® es que estas lecciones se vinculan directamente con los movimientos funcionales de la vida diaria, como caminar de manera eficiente y mejorar la postura al sentarse o estar de pie. Judy lo guiará a través de una secuencia de movimientos, alentándolo a moverse con atención suave dentro de un rango cómodo. A medida que presta atención a la mejora de la calidad del movimiento, las tensiones musculares innecesarias en todo su cuerpo pueden reorganizarse y liberarse. ¡Los estudiantes a menudo se sorprenden de los cambios rápidos y claros que ocurren en una lección de Awareness Through Movement!	02 de octubre de 2024 - 11 de diciembre de 2024	12:00 p. m. a 1:00 p. m.	Cada miércoles	Judy Windt	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$178,00; Tarifa del programa para residentes: \$132,00	18 años
11884	Clases de fitness para adultos	Boxeo para adultos	El boxeo para adultos incluirá los fundamentos del boxeo, con un enfoque específico en el juego de pies y la técnica adecuada de golpeo. Los estudiantes en esta clase aprenderán combinaciones básicas, ataque y defensa mientras realizan un entrenamiento cardiovascular de cuerpo completo. Los estudiantes aprenderán a lanzar golpes fuertes y contragolpes.	9 de septiembre de 2024 - 9 de diciembre de 2024	10:00 a. m. a 11:00 a. m.	Cada lunes	Gladiator's Boxing Gym	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$215,00; Tarifa del programa para residentes: \$159,00	18 años
11962	Fitness para adultos - Yoga	Yoga Iyengar	Esta clase de yoga es para estudiantes nuevos en yoga y estudiantes experimentados de todos los niveles. Los estudiantes aprenderán asanas básicas de yoga y avanzarán a partir de la base rotando entre posturas de pie, extensiones hacia adelante, extensiones de espalda, giros y conciencia de la respiración, además de aprender algo de filosofía del yoga. El yoga Iyengar pone énfasis en la alineación utilizando accesorios y desarrolla flexibilidad y fuerza. El yoga es una práctica para la autocomprensión. Una práctica constante puede mejorar tu vida de muchas maneras. Trae tu tapete de yoga y cualquier otro accesorio que ya tengas, el instructor proporcionará accesorios de yoga adicionales.	9 de septiembre de 2024 - 18 de noviembre de 2024	10:00 a. m. a 11:30 a. m.	Cada lunes	Ruchi Murlidhar	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa de inscripción para el curso: \$20,00; Tarifa del programa para no residentes: \$217,00; Tarifa del programa para residentes: \$161,00	16 años

## Actividades y clases - Fitness para adultos

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde
11960	Clases de fitness para adultos	Entrenamiento de fuerza en grupo	¡Músculos fuertes, huesos fuertes, centro del cuerpo fuerte y un horario matutino más temprano para adaptarse a los horarios de entrada a la escuela y horarios de trabajo flexibles! Esta clase está diseñada cuidadosamente para fortalecer todo el cuerpo utilizando principalmente pesas libres o peso corporal como resistencia, con variaciones que se muestran para garantizar que todos se desafíen de acuerdo con su capacidad. Todos los niveles son bienvenidos y se proporciona todo el equipo. ¡Experimente este entrenamiento de cuerpo completo y obtenga una versión más fuerte y en forma de usted! Tarifa de inscripción de \$25. Si tiene alguna pregunta, comuníquese con Lisa Vande Voorde a <a href="mailto:fitstart@gmail.com">fitstart@gmail.com</a>	10 de septiembre de 2024 - 10 de diciembre de 2024	09:00 a. m. a 10:00 a. m.	Cada martes	Lisa Vande Voorde	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$302,00; Tarifa del programa para residentes: \$225,00	18 años
11958	Clases de fitness para adultos	Entrenamiento de fuerza en grupo	¡Músculos fuertes, huesos fuertes, centro del cuerpo fuerte! Esta clase está diseñada cuidadosamente para fortalecer todo el cuerpo utilizando principalmente pesas libres o el peso corporal como resistencia, con variaciones que se muestran para garantizar que todos se enfrenten a desafíos adecuados a sus capacidades. Todos los niveles son bienvenidos y se proporciona todo el equipo. Ya sea que asistas una o dos veces por semana, ¡experimenta este entrenamiento de cuerpo completo y obtén un yo más fuerte y en forma! Tarifa de inscripción de \$25. Si tienes alguna pregunta, comunícate con Lisa Vande Voorde a <a href="mailto:fitstart@gmail.com">fitstart@gmail.com</a>	10 de septiembre de 2024 - 10 de diciembre de 2024	10:30 a. m. a 11:30 a. m.	Cada martes	Lisa Vande Voorde	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$302,00; Tarifa del programa para residentes: \$225,00	18 años
11894	Clases de fitness para adultos	Entrenamiento en suspensión TRX	¿Quieres ser más fuerte? ¿Quieres lograr ese cuerpo tonificado? ¡TRX puede ayudarte a lograr ese aspecto! TRX es un entrenamiento revolucionario para todo el cuerpo que utiliza la gravedad y tu propio peso corporal para desarrollar simultáneamente fuerza, equilibrio, flexibilidad y estabilidad del core. Te daré un entrenamiento que te desafiará semana tras semana, lanzándote hacia tu definición de éxito. ¿Te preocupa que tu cuerpo no esté al 100%? Se utilizarán modificaciones y progresiones para adaptarte a cualquier problema. ¿Eres nuevo en TRX? Ven a una sesión gratuita y pruébalo antes de decidirte. Tarifa de \$25/\$30 por sesión (según disponibilidad). No hay clase el 26 de noviembre.	10 de septiembre de 2024 - 10 de diciembre de 2024	18:15 a 19:10	Cada martes	Ken Baker	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$351,00; Tarifa del programa para residentes: \$260,00	18 años

## Actividades y clases - Fitness para adultos

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde
11887	Clases de fitness para adultos	Punto de unión	Esta clase se ha denominado clase de postura, clase de estiramiento y "Mariantics", derivado del nombre de la creadora, Marianne Crowder. Lamentablemente, Marianne ya no está con nosotros, pero su sucesora designada sigue ofreciendo "clases" a cualquier persona interesada en mantener su cuerpo hasta una edad avanzada. La flexibilidad es definitivamente una ventaja, ya que esta clase se origina en la danza moderna. Clases individuales disponibles: \$5 por clase.	10 de septiembre de 2024 - 12 de diciembre de 2024	09:30 a. m. a 10:30 a. m.	Todos los martes, miércoles y jueves.	Cyndi Jung	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$135,00; Tarifa del programa para residentes: \$100,00;	18 años
11959	Clases de fitness para adultos	Entrenamiento de fuerza en grupo	¡Músculos fuertes, huesos fuertes, centro del cuerpo fuerte! Esta clase está diseñada cuidadosamente para fortalecer todo el cuerpo utilizando principalmente pesas libres o el peso corporal como resistencia, con variaciones que se muestran para garantizar que todos se enfrenten a desafíos adecuados a sus capacidades. Todos los niveles son bienvenidos y se proporciona todo el equipo. Ya sea que asistas una o dos veces por semana, ¡experimenta este entrenamiento de cuerpo completo y obtén un yo más fuerte y en forma! Tarifa de inscripción de \$25. Si tienes	12 de septiembre de 2024 - 12 de diciembre de 2024	10:30 a. m. a 11:30 a. m.	Cada jueves	Lisa Vande Voorde	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$302,00; Tarifa del programa para residentes: \$225,00	18 años
11922	Fitness para adultos - Yoga	Explorando el cuerpo a través del yoga	Esta clase es una propuesta semanal para explorar el cuerpo a través de asanas de yoga. Usaremos micromovimientos y la respiración para escuchar a nuestro cuerpo y brindar apoyo. Esta es una práctica de yoga suave y de movimientos lentos. Pregunte al personal por las fechas de exclusión.	12 de septiembre de 2024 - 12 de diciembre de 2024	18:00 a 19:00 horas	Cada jueves	Banyan Wellness Team	Arrillaga Family Recreation Center	General: \$0.00	18 años
13057	Clases de fitness para adultos	Baile Zumba Fitness	¡Únete a mi clase de Zumba, el entrenamiento cardiovascular más divertido! NO se requiere experiencia en baile. Bailaremos al ritmo de los ritmos mundiales del merengue, la salsa, el reggaetón, la cumbia, la bachata, la danza del vientre, el funk brasileño, por nombrar solo algunos. Usa ropa deportiva cómoda y buenos zapatos de baile, trae una toalla y una botella de agua. ¡Divirtámonos!	13 de septiembre de 2024 - 13 de diciembre de 2024	11:00 a. m. a 12:00 p. m.	Cada viernes	Asya Namsaraeva	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa de inscripción para el curso: \$20.00; Tarifa del programa para no residentes: \$310.00; Tarifa del programa para residentes:	18 años

## Actividades y clases - Fitness para adultos

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde
13058	Clases de fitness para adultos	Baile Zumba Fitness	¡Únete a mi clase de Zumba, el entrenamiento cardiovascular más divertido! NO se requiere experiencia en baile. Bailaremos al ritmo de los ritmos mundiales del merengue, la salsa, el reggaetón, la cumbia, la bachata, la danza del vientre, el funk brasileño, por nombrar solo algunos. Usa ropa deportiva cómoda y buenos zapatos de baile, trae una toalla y una botella de agua. ¡Divirtámonos!	14 de septiembre de 2024 - 14 de diciembre de 2024	09:00 a. m. a 10:00 a. m.	Cada sábado	Asya Namsaraeva	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa de inscripción para el curso: \$20.00; Tarifa del programa para no residentes: \$310.00; Tarifa del programa para residentes: \$200.00	18 años
11918	Clases de fitness para adultos	Banda y ritmos	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.	20 de septiembre de 2024 - 13 de diciembre de 2024	09:30 a. m. a 10:30 a. m.	Cada viernes	Banyan Wellness Team	Arrillaga Family Recreation Center	General: \$0.00	16 años
12732	Clases de fitness para adultos	Zumba	Zumba es una divertida rutina de ejercicios de baile incluso para principiantes. Una manera increíble de quemar calorías y mantenerse activo mientras se baila.	10 de septiembre de 2024 - 10 de diciembre de 2024	18:00 a 19:00 horas	Cada 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: \$33,00	18 años
12390	Clases de fitness para adultos	Campamento de entrenamiento para mayores de 40 años en forma y fabuloso	Este entrenamiento de 30 minutos, apto para principiantes mayores de 40 años, estilo campamento de entrenamiento, se ha creado específicamente teniendo en cuenta a 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.	11 de septiembre de 2024 - 13 de diciembre de 2024	08:00 a. m. a 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: \$33,00	40 años



## Actividades y clases - Fitness para adultos

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde
12970	Clases de fitness para adultos	Entrenamiento Personal 4 sesiones	A Monique le apasiona ayudar a las personas a mejorar su salud general a través del ejercicio y la nutrición. Es entrenadora personal e instructora de yoga y pilates. Independientemente de su edad o capacidad, Monique creará un programa de acondicionamiento físico seguro y completo adaptado a sus necesidades, combinando entrenamiento de fuerza, core, cardio y flexibilidad con su estilo divertido y enérgico. Certificada por ACE, SCW, AFAA y NASM, comuníquese al 650-367-6559 para programar una cita.	9 de septiembre de 2024 - 13 de diciembre de 2024	15:30 a 16:30 horas	Cada día	Monique Story	Virtual Programs	Tarifa del programa para no residentes: \$405,00; Tarifa del programa para residentes: \$300,00	18 años

## Actividades y Clases - Baile para adultos

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde
11956	Baile para adultos	Danza persa	Explora la música y la danza persas con un enfoque en el estilo clásico y lírico. Aprende los patrones básicos de los pies, los movimientos de los brazos y las posiciones de las manos que se encuentran en la danza persa. Este estilo enfatiza los movimientos delicados y elegantes de los brazos y la expresividad a través de posiciones corporales elevadas. Bailarines principiantes e intermedios bienvenidos. Para obtener más información, visita <a href="http://persiandancing.com">persiandancing.com</a>	10 de septiembre de 2024 - 10 de diciembre de 2024	19:30 a 20:30 horas	Cada martes	Shadan Mirabedi	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$340.00 Tarifa del programa para residentes: \$252.00	16 años
11886	Baile para adultos	Danza folklórica de los palomanianos	Aprenda bailes de todo el mundo: Europa, Asia y las Américas. 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 tarifa de inscripción es de \$8.00. ¿Tiene preguntas? Llame al (408) 537-3352 o al (408) 249-6104.	10 de septiembre de 2024 - 10 de diciembre de 2024	18:30 a 21:00 horas	Cada martes	Clem Dickey	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$102.00; Tarifa del programa para residentes: \$77.00	18 años
12013	Baile para adultos	Baile en línea: nivel principiante, baile en línea nivel intermedio	Bailes en línea clásicos con música de las tradiciones country western, latina, de salón, swing y zydeco. Se hace hincapié en el desarrollo de la "presencia" y el aplomo en la danza, al mismo tiempo que se desarrollan las habilidades y la resistencia. Una forma increíblemente divertida de mantenerse en forma, hacer nuevos amigos y energizar la mente, el cuerpo y el espíritu. Se aceptan personas solteras y parejas, no es necesario tener pareja. La sección para principiantes se centra en principiantes absolutos y bailarines experimentados que desean repasar, calentar o desarrollar sus habilidades de baile. La clase intermedia incluye bailes más difíciles que se	11 de septiembre de 2024 - 27 de noviembre de 2024	11:00 a. m. a 12:00 p. m.	Cada miércoles	Donna Frankel	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$189.00; Tarifa del programa para residentes: \$140.00;	18 años

## Actividades y Clases - Baile para adultos

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde
12012	Baile para adultos	Baile en línea: nivel principiante, baile en línea nivel intermedio	Bailes en línea clásicos con música de las tradiciones country western, latina, de salón, swing y zydeco. Se hace hincapié en el desarrollo de la presencia y el aplomo en el baile, al mismo tiempo que se desarrollan las habilidades y la resistencia. Una forma increíblemente divertida de mantenerse en forma, hacer nuevos amigos y energizar la mente, el cuerpo y el espíritu. Se aceptan solteros y parejas, no es necesario tener pareja. La sección para principiantes se centra en principiantes absolutos y bailarines experimentados que desean repasar, calentar o desarrollar habilidades de baile. La clase intermedia incluye bailes más difíciles que se enseñan a un ritmo más rápido.	11 de septiembre de 2024 - 27 de noviembre de 2024	10:00 a. m. a 11:00 a. m.	Cada miércoles	Donna Frankel	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$189,00; Tarifa del programa para residentes: \$140,00	18 años
11943	Baile para adultos	Expresiones de baile Hip Hop para adultos	Esta clase divertida y llena de energía está abierta a todos los niveles. ¡Ven a moverte con nosotros! Todos los estudiantes de Dance Expressions tendrán la oportunidad de participar en nuestro espectáculo anual de baile de fin de año que se lleva a cabo en Canada College en junio. Para obtener más información sobre nuestras clases, colocación o información del espectáculo, visita <a href="http://www.danceexpressions5678.com">www.danceexpressions5678.com</a> o envíanos un correo electrónico a <a href="mailto:info@danceexpressions5678.com">info@danceexpressions5678.com</a>	12 de septiembre de 2024 - 12 de diciembre de 2024	17:45 a 18:45	Cada jueves	Danielle Fernandez	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$503.00; Tarifa del programa para residentes: \$372.00	18 años
11881	Baile para adultos	Danza folklórica de los Balcanes	En Mostly Balkan Folk Dancing disfrutarás de un repertorio de danzas animadas de los Balcanes y otros lugares, como Macedonia, Bulgaria, Rumania, Serbia, Croacia, Albania, Grecia, Hungría, Turquía, Bretaña, Polonia, Israel, Escandinavia y las Islas Británicas. Las danzas varían desde niveles principiantes hasta avanzados. Tarifa de inscripción de \$8. No hay clases el 28/11.	12 de septiembre de 2024 - 12 de diciembre de 2024	18:45 a 20:55	Cada jueves	Sue Ritz	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$91.00 Tarifa del programa para residentes: \$69.00	18 años



# Actividades y Clases - Baile para adultos

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde
11919	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, haremos un calentamiento, practicaremos algunas combinaciones, bailaremos por la pista y crearemos nuestra propia mini rutina fácil de seguir. Hacia el final de la clase, ¡te desafiaremos a realizar la rutina a ritmos lentos, medios y rápidos! ¡Exploraremos diferentes coreografías todos los viernes! ¿Estás listo para un desafío divertido? ¡VAMOS! Pregunta al personal por las fechas de exclusión.	20 de septiembre de 2024 - 13 de diciembre de 2024	08:30 a. m. - 09:25 a. m.	Cada viernes	Banyan Wellness Team	Arrillaga Family Recreation Center	General: \$0.00	16 años
12401	Baile para adultos	Danza tradicional azteca	Aprenda a bailar la danza tradicional azteca que se ha enseñado durante siglos en México y otros países de América Latina.	9 de septiembre de 2024 - 9 de diciembre de 2024	18:00 a 20:00 horas	Cada lunes	Gerardo Salinas	Belle Haven Community Campus	Tarifa de inscripción para el curso: \$8.00; Tarifa del programa hiperlocal: \$33.00; Tarifa del programa para no residentes: \$71.00; Tarifa del programa para residentes:	18 años
12391	Baile para adultos	Poi girando	Descubre el fascinante arte de hacer girar Poi, donde harás girar Poi LED en patrones rítmicos y geométricos para crear efectos visuales impresionantes. Únete a la instructora experta Christina Krzasczak para una clase interesante sobre los conceptos básicos de Poi. Desde técnicas fundamentales hasta giros deslumbrantes, aprenderás todo lo que necesitas para comenzar tu viaje con Poi. ¡Da rienda suelta a tu creatividad y disfruta del flujo de esta práctica cautivadora!	12 de septiembre de 2024 - 12 de diciembre de 2024	17:00 a 18:00 horas	Cada jueves	Christina Krzasczak	Belle Haven Community Campus	Tarifa del programa hiperlocal: \$33,00; Tarifa del programa para no residentes: \$71,00; \$45,00; Tarifa del programa para residentes:	18 años



# Actividades y Clases - Deportes para adultos

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde
12469	Deportes para adultos: tenis	TENIS PARA ADULTOS NOVATOS (15 años en adelante)	Una pregunta habitual para muchos jugadores nuevos es dónde empezar con las lecciones y las clases, y la Asociación de Tenis de los Estados Unidos (USTA) ofrece clasificaciones de cursos para ayudarte a decidir cuál podría ser el adecuado para ti. Este curso tiene una calificación de 2,5 a 3,0, lo que significa que después del curso podrás juzgar hacia dónde va la pelota y podrás hacer un peloteo corto con jugadores que tengan la misma habilidad básica.	15 de septiembre de 2024 - 8 de diciembre de 2024	08:45 a. m. - 09:45 a. m.	Cada sol	Shipra Uttam	Willow Oaks Park	Tarifa del programa para no residentes: \$746.00; Tarifa del programa para residentes: \$554.00	15 años
12493	Deportes para adultos: tenis	Tenis para adultos Heebner 2: nivel intermedio	Jim ha enseñado tenis en el Centro Comunitario de Menlo Park durante 30 años y es profesor de tenis certificado por la USPTA. Ocupó el puesto número 16 en el torneo abierto masculino del norte de California. Heebner Adult Tennis 2 es para estudiantes que pueden mantener un peloteo, son bastante consistentes, pueden sacar el 50 % y pueden jugar un partido. Esta clase es una combinación de trabajo sobre fundamentos sólidos, ejercicios excelentes, juegos divertidos y juego con estrategia. Los estudiantes pueden practicar después de la clase cuando las canchas estén disponibles. Si no está seguro de si es la opción adecuada para usted, llame a Jim al 650-814-6734.	11 de septiembre de 2024 - 9 de octubre de 2024	10:00 a. m. a 11:00 a. m.	Cada miércoles	Jim Heebner	Nealon Park	Tarifa del programa para no residentes: \$308.00; Tarifa del programa para residentes: \$229.00	18 años
12495	Deportes para adultos: tenis	Tenis para adultos Heebner 1: Principiante - Principiante avanzado	Jim ha enseñado tenis en el Centro Comunitario de Menlo Park durante 30 años y es profesor de tenis certificado por la USPTA. Ocupó el puesto número 16 en el torneo abierto masculino del norte de California. Heebner Adult Tennis 1 es para estudiantes que recién comienzan a jugar o que tienen una experiencia de juego inconsistente. Los principiantes son bienvenidos y se les anima a unirse. Esta clase enfatiza los fundamentos básicos y el trabajo para jugar un juego. Los estudiantes pueden practicar después de la clase cuando las canchas estén disponibles.	10 de septiembre de 2024 - 8 de octubre de 2024	10:00 a. m. a 11:00 a. m.	Cada martes	Jim Heebner	Nealon Park	Tarifa del programa para no residentes: \$308.00; Tarifa del programa para residentes: \$229.00	18 años

# Actividades y Clases - Deportes para adultos

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde
12494	Deportes para adultos: tenis	Tenis para adultos Heebner 2: nivel intermedio	Jim ha enseñado tenis en el Centro Comunitario de Menlo Park durante 30 años y es profesor de tenis certificado por la USPTA. Ocupó el puesto número 16 en el torneo abierto masculino del norte de California. Heebner Adult Tennis 2 es para estudiantes que pueden mantener un peloteo, son bastante consistentes, pueden sacar el 50 % y pueden jugar un partido. Esta clase es una combinación de trabajo sobre fundamentos sólidos, ejercicios excelentes, juegos divertidos y juego con estrategia. Los estudiantes pueden practicar después de la clase cuando las canchas estén disponibles. Si no está seguro de si es la opción adecuada para usted, llame a Jim al 650-814-6734.	23 de octubre de 2024 - 4 de diciembre de 2024	10:00 a. m. a 11:00 a. m.	Cada miércoles	Jim Heebner	Nealon Park	Tarifa del programa para no residentes: \$369,00; Tarifa del programa para residentes: \$274,00	18 años
12496	Deportes para adultos: tenis	Tenis para adultos Heebner 1: Principiante - Principiante avanzado	Heebner Adult Tennis 1 es para estudiantes que recién comienzan a jugar o que tienen poca experiencia. Los principiantes son bienvenidos y se los alienta a unirse. Esta clase enfatiza los fundamentos básicos y el trabajo para jugar un partido. Los estudiantes pueden practicar después de la clase cuando las canchas estén disponibles.	22 de octubre de 2024 - 3 de diciembre de 2024	10:00 a. m. a 11:00 a. m.	Cada martes	Jim Heebner	Nealon Park	Tarifa del programa para no residentes: \$369,00; Tarifa del programa para residentes: \$275,00	18 años
12449	Deportes para adultos: voleibol	Clase de voleibol femenino	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 para mujeres. Aquí no se suaviza nada; se desafiará a las atletas a aprender y realizar saltos completos, clavados, doble bloqueo y otras cosas que son la excepción 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 de voleibol en este entorno. La clase constará principalmente de lecciones y ejercicios para proporcionar muchas repeticiones. Cuando sea apropiado, las canchas se dividirán por nivel de habilidad y se proporcionarán modificaciones de ejercicios para los distintos niveles. Se reservará una hora al final de la clase para repeticiones o juegos adicionales según la preferencia de las clases en el día determinado. Tarifa de entrada sin cita previa de \$ 32.00 si hay espacio disponible en la sesión.	14 de septiembre de 2024 - 7 de diciembre de 2024	15:00 a 19:00 horas	Cada sábado	Derek Tran	Arrillaga Family Gymnasium	Tarifa del programa para no residentes: \$403,00; Tarifa del programa para residentes: \$299,00	18 años

## Actividades y Clases - Deportes para adultos

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde
12448	Deportes para adultos: voleibol	Clase de voleibol, parte 2: Habilidades aplicadas con introducción a la competencia	Prerrequisito importante: Los estudiantes deben haber tomado al menos una temporada de la clase de Voleibol: Habilidades y ejercicios para principiantes e intermedios para participar como requisito previo. Esto garantiza que todos los estudiantes tengan una comprensión básica de cuáles son sus responsabilidades en la cancha y utilicen los mismos sistemas de equipo que se enseñan específicamente en la clase de requisito previo. Como extensión de la clase de "Voleibol: Habilidades y ejercicios para principiantes e intermedios", se les presentará a los estudiantes un entorno de aprendizaje competitivo con un juego en equipo más consistente. Los estudiantes se dividirán en grupos pequeños con los que permanecerán durante toda la temporada. Se les brindará a los estudiantes la oportunidad de implementar las habilidades de la clase de	10 de septiembre de 2024 - 14 de diciembre de 2024	20:45 - 22:45	Todos los m	Derek Tran	Arrillaga Family Gymnasium	Tarifa del programa para no residentes: \$170,00; Tarifa del programa para residentes: \$126,00;	18 años
12447	Deportes para adultos: voleibol	Clase de voleibol, parte 1: Habilidades y ejercicios para principiantes e intermedios	Esta clase ofrece instrucción a jugadores nuevos e intermedios. Los estudiantes aprenderán y/o perfeccionarán: pases, colocación, golpeo, servicio y bloqueo. Se enseñarán o perfeccionarán habilidades de equipo según el nivel de experiencia de los estudiantes. La clase constará principalmente de ejercicios similares a los de un juego para proporcionar muchas repeticiones. Cuando sea apropiado, las canchas se dividirán por nivel de habilidad y se proporcionarán modificaciones de los ejercicios para los distintos niveles. Tarifa de inscripción de \$25.00 si hay espacio disponible en la sesión.	10 de septiembre de 2024 - 10 de diciembre de 2024	18:30 a 20:45 horas	Cada martes	Derek Tran	Arrillaga Family Gymnasium	Tarifa del programa para no residentes: \$310,00; Tarifa del programa para residentes: \$230,00	18 años



# Actividades para adultos mayores en Belle Haven Community Campus

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde
12748	Programas para adultos mayores en el campus comunitario de Belle Haven	Inglés como segundo idioma (ESL) para personas mayores en BHCC	Aprenda palabras útiles y mejore sus habilidades de conversación en inglés. Todos los niveles son bienvenidos. La inscripción se realizará en persona. Llame al 650-330-2280 para obtener más información.	9 de septiembre de 2024 - 9 de diciembre de 2024	11:00 a. m. a 12:00 p. m.	Cada lunes	Alex De La Quintana	Belle Haven Community Campus	General: \$0.00	60 años
12745	Programas para adultos mayores en el campus comunitario de Belle Haven	Español conversacional avanzado en BHCC	¡Aprenda español para comunicarse con sus vecinos en nuestra diversa comunidad y también para hacer nuevos amigos! Esta divertida clase, impartida en un ambiente acogedor por un instructor muy paciente y experimentado, le enseña frases sencillas que le ayudarán a hablar en español mientras aprende gramática y escritura. La inscripción se realizará en persona. Llame al 650-330-2280 para obtener más información.	9 de septiembre de 2024 - 9 de diciembre de 2024	10:00 a. m. a 11:00 a. m.	Cada lunes	Alex De La Quintana	Belle Haven Community Campus	General: \$0.00	60 años
12739	Programas para adultos mayores en el campus comunitario de Belle Haven	Ejercicio de silla en BHCC	Esta es una clase de ejercicio en silla enérgica y alegre que sin duda pondrá su cuerpo en movimiento. Un excelente ejercicio para todos los niveles de entusiastas del fitness. La inscripción se realizará en persona. Llame al 650-330-2280 para obtener más información.	9 de septiembre de 2024 - 9 de diciembre de 2024	09:30 a. m. a 10:30 a. m.	Cada lunes	Patty Barrera	Belle Haven Community Campus	General: \$0.00	60 años
12749	Programas para adultos mayores en el campus comunitario de Belle Haven	Folklorico en BHCC	Una forma divertida de aprender todo sobre las danzas culturales de México. Mejore su técnica, aplomo, confianza en sí mismo y capacidad creativa, además de profundizar su comprensión y apreciación del rico y colorido patrimonio que representa cada danza. Oportunidades de presentaciones cada trimestre frente a un público en vivo. La inscripción se realizará en persona. Llame al 650-330-2280 para obtener más información.	10 de septiembre de 2024 - 10 de diciembre de 2024	10:00 a. m. a 11:00 a. m.	Cada martes	Patty Barrera	Belle Haven Community Campus	General: \$0.00	60 años
12818	Programas para adultos mayores en el campus comunitario de Belle Haven	Español conversacional para principiantes en BHCC	¡Aprenda español para comunicarse con sus vecinos en nuestra diversa comunidad y también para hacer nuevos amigos! Esta divertida clase, impartida en un ambiente acogedor por un instructor muy paciente y experimentado, le enseña frases sencillas que le ayudarán a hablar en español mientras aprende gramática y escritura. La inscripción se realizará en persona. Llame al 650-330-2200 para obtener más información.	11 de septiembre de 2024 - 11 de diciembre de 2024	09:00 a. m. a 10:00 a. m.	Cada miércoles	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
12815	Programas para adultos mayores en el campus comunitario de Belle Haven	Mesa redonda sobre tecnología para personas mayores en BHCC	Traiga su teléfono inteligente, tableta o computadora portátil y aprenda a trabajar con ellos. Este profesor bilingüe y paciente lo guiará en cada paso del proceso para que se sienta cómodo al usar su tecnología. Máximo de 6 estudiantes por clase. La inscripción se completará en persona. Llame al 650-330-2280 para obtener más información.	13 de septiembre de 2024 - 13 de diciembre de 2024	09:30 a. m. a 10:30 a. m.	Cada viernes	Alex De La Quintana	Belle Haven Community Campus	General: \$0.00	60 años
12814	Programas para adultos mayores en el campus comunitario de Belle Haven	Fuertes de por vida en BHCC	Gracias a una asociación de colaboración con el Hospital de Stanford, ¡lo invitamos a una clase de ejercicios que lo ayudará a mantener el equilibrio, realizar actividades diarias y mucho más! La inscripción se realizará en persona. Llame al 650-330-2280 para obtener más información.	13 de septiembre de 2024 - 13 de diciembre de 2024	09:00 a. m. a 09:45 a. m.	Cada viernes	Alex De La Quintana	Belle Haven Community Campus	General: \$0.00	60 años
12738	Programas para adultos mayores en el campus comunitario de Belle Haven	Círculo de compañerismo (español): viernes en BHCC	Un lugar seguro para obtener respuestas a sus preguntas y sentirse empoderado con el conocimiento que obtiene a través de las discusiones. Únase a este grupo amigable y siéntase conectado. Solo en español. La inscripción se completará en persona. Llame al 650-330-2280 para obtener más información. Pregunte al personal por las fechas de exclusión.	13 de septiembre de 2024 - 13 de diciembre de 2024	10:30 a. m. a 11:30 a. m.	Cada viernes	Alex De La Quintana	Belle Haven Community Campus	General: \$0.00	60 años
12747	Programas para adultos mayores en el campus comunitario de Belle Haven	Dibujo y pintura para personas mayores en BHCC	Esta es una clase de ejercicio en silla enérgica y alegre que sin duda pondrá su cuerpo en movimiento. Un excelente ejercicio para todos los niveles de entusiastas del fitness. La inscripción se realizará en persona. Llame al 650-330-2280 para obtener más información.	23 de septiembre de 2024 - 9 de diciembre de 2024	10:00 a. m. a 11:30 a. m.	Cada lunes	Jorel Thomson	Belle Haven Community Campus	General: \$0.00	60 años
12819	Programas para adultos mayores en el campus comunitario de Belle Haven	Mesa de billar y dominó para personas mayores	Los adultos mayores vienen a socializar con amigos, jugar a la mesa de billar y al dominó. La inscripción se realizará en persona. Llame al 650-330-2280 para obtener más información. Pregunte al personal por las fechas de exclusión.	23 de septiembre de 2024 - 13 de diciembre de 2024	09:00 a. m. a 4:00 p. m.	Todos los lunes, martes, miércoles, jueves y viernes.		Belle Haven Community Campus	General: \$0.00	60 años
12794	Programas para adultos mayores en el campus comunitario de Belle Haven	Conversatorio por la Paz y la Unidad	Sentado o de pie, experimente técnicas sencillas de fortalecimiento y relajación. Mejore su equilibrio y resistencia mientras disfrutamos escuchando melodías clásicas y aprendiendo posturas de yoga suaves y modificadas. La inscripción se completará en persona. Llame al 650-330-2280 para obtener más información.	24 de septiembre de 2024 - 10 de diciembre de 2024	10:00 a. m. a 11:00 a. m.	Cada martes		Belle Haven Community Campus	General: \$0.00	60 años
12750	Programas para adultos mayores en el campus comunitario de Belle Haven	Silla y soporte de yoga en BHCC	Sentado o de pie, experimente técnicas sencillas de fortalecimiento y relajación. Mejore su equilibrio y resistencia mientras disfrutamos escuchando melodías clásicas y aprendiendo posturas de yoga suaves y modificadas. La inscripción se completará en persona. Llame al 650-330-2280 para obtener más información.	24 de septiembre de 2024 - 10 de diciembre de 2024	11:00 a. m. a 11:45 p. m.	Cada martes	Patricia Mayall	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
12811	Programas para adultos mayores en el campus comunitario de Belle Haven	Meditación y acupresión en BHCC	Utilizando puntos de acupresión para el manejo del dolor y el estrés, aprenda lo fácil que es traer paz a su mente y cuerpo. Mientras está sentado, utilizará sus propias manos para presionar algunos de los puntos de acupresión más terapéuticos en su cabeza, brazos y piernas, que pueden aliviar el dolor, las alergias, el insomnio y fortalecer su sistema inmunológico. La inscripción se completará en persona. Por favor llame al 650-330-2280 para más información.	25 de septiembre de 2024 - 11 de diciembre de 2024	10:30 a. m. a 11:45 a. m.	Cada miércoles	Patricia Mayall	Belle Haven Community Campus	General: \$0.00	60 años
12817	Programas para adultos mayores en el campus comunitario de Belle Haven	¡Viaja alrededor del mundo en BHCC!	¡No es necesario obtener una visa o pasaporte! Permanezca en su asiento mientras viajamos por todo el mundo. Cada viernes visitaremos un nuevo país y escucharemos sobre el país que estamos visitando a través de nuestra guía de viajes. En español e inglés. La inscripción se completará en persona. La inscripción se completará en persona. Llame al 650-330-2280 para obtener más información.	27 de septiembre de 2024 - 13 de diciembre de 2024	11:00 a. m. a 12:00 p. m.	Cada viernes	Dan Fillin	Belle Haven Community Campus	General: \$0.00	60 años
12816	Programas para adultos mayores en el campus comunitario de Belle Haven	Costura y manualidades en BHCC	Esta clase está diseñada para adultos que quieran aprender técnicas básicas de costura, así como crear proyectos de manualidades sencillos y fáciles. Haga algo para llevar a casa cada semana. La inscripción se realizará en persona. Llame al 650-330-2280 para obtener más información.	27 de septiembre de 2024 - 13 de diciembre de 2024	10:00 a. m. a 11:30 a. m.	Cada viernes	Jorel Thomson	Belle Haven Community Campus	General: \$0.00	60 años
Evento	Programas para adultos mayores en el campus comunitario de Belle Haven	Evento del Día de la Independencia de México	Prepara tu atuendo más colorido y ven a bailar al ritmo de la música de Mariachis en vivo con tus amigos. ¡Será una fiesta inolvidable con música, diversión y comida deliciosa!	16 de septiembre de 2024 -	11:30 a. m. a 1:00 p. m.	Lun		Belle Haven Community Campus	General: \$10.00	60 años
Almuerzo	Programas para adultos mayores en el campus comunitario de Belle Haven	Almuerzo	Se ofrecen comidas nutricionalmente equilibradas durante los días de semana en los que el programa del centro para personas mayores está abierto. Todas las comidas se sirven por orden de llegada. No se sirve almuerzo el segundo y cuarto jueves del mes. Llame al 650-330-2280 para obtener más información.	9 de septiembre de 2024 - 13 de diciembre de 2024	12:00 PM (mediodía)	De 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 Arrillaga Family Recreation

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde
13076	Programas para adultos mayores en el Centro de recreación familiar Arrillaga	Acuarela con Richard Becker	Utilizando naturalezas muertas y paisajes, los estudiantes aprenderán los conceptos básicos de la acuarela que abarcan húmedo sobre húmedo, pincel seco, lavados, la variedad de papeles, pigmentos y pinceles, y aprenderán sobre composición, diseño y teoría del color.	19 de septiembre de 2024 - 21 de noviembre de 2024	14:00 a 16:30 horas	Cada jueves	Richard Becker	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$283,00; Tarifa del programa para residentes:	50 años
13104	Programas para adultos mayores en el Centro de recreación familiar Arrillaga	Clases de italiano para adultos	Aprenda los conceptos básicos de frases, gramática, vocabulario, verbos y más. Enfrentese al aprendizaje oral, escrito y en audio. Practique y aprenda pronunciación, habilidades de conversación y gramática. Libro de texto de \$30, que los estudiantes comprarán por su cuenta.	12 de septiembre de 2024 - 24 de octubre de 2024	10:30 a. m. a 11:00 a. m.	Cada jueves	Spanish Academy Francisca Bustos	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$424,00; Tarifa del programa para residentes:	40 años
13101	Programas para adultos mayores en el Centro de recreación familiar Arrillaga	Español conversacional avanzado	¡Aprenda español para comunicarse con sus vecinos en nuestra diversa comunidad y también para hacer nuevos amigos! Esta divertida clase, impartida en un ambiente acogedor por un instructor muy paciente y experimentado, le enseña frases sencillas que le ayudarán a hablar en español mientras aprende gramática y escritura. La inscripción se realizará en persona. Llame al 650-330-2200 para obtener más información.	11 de septiembre de 2024 - 11 de diciembre de 2024	10:00 a. m. a 11:00 a. m.	Cada miércoles	Alex De La Quintana	Arrillaga Family Recreation Center	General: \$0.00	60 años
12927	Programas para adultos mayores en el Centro de recreación familiar Arrillaga	Español conversacional para principiantes	¡Aprenda español para comunicarse con sus vecinos en nuestra diversa comunidad y también para hacer nuevos amigos! Esta divertida clase, impartida en un ambiente acogedor por un instructor muy paciente y experimentado, le enseña frases sencillas que le ayudarán a hablar en español mientras aprende gramática y escritura. La inscripción se realizará en persona. Llame al 650-330-2200 para obtener más información.	11 de septiembre de 2024 - 11 de diciembre de 2024	09:00 a. m. a 10:00 a. m.	Cada miércoles	Alex De La Quintana	Arrillaga Family Recreation Center	General: \$0.00	60 años
13077	Programas para adultos mayores en el Centro de recreación familiar Arrillaga	Clase de costura para adultos	Coser no es solo divertido y creativo, sino que también es una habilidad de aprendizaje útil. Los estudiantes aprenderán los conceptos básicos (separar hilos, enhebrar una aguja), varias puntadas (puntada continua, puntada de fruncido, etc.), usarán patrones y coserán proyectos a mano. Los estudiantes realizarán proyectos que sean decorativos o útiles. Costo de materiales: \$30	10 de septiembre de 2024 - 22 de octubre de 2024	09:30 a. m. a 10:30 a. m.	Cada martes	Spanish Academy Francisca Bustos	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$283,00; Tarifa del programa para residentes: \$210,00	40 años



# Actividades para adultos mayores en el Arrillaga Family Recreation

IDENTIFICACIÓN	Servicio	Sujeto	Descripción	Fechas	Tiempo	Días	Instructor	Ubicación	Honorarios	Edad desde
12929	Programas para adultos mayores en el Centro de recreación familiar Arrillaga	Clases de italiano para adultos	Aprenda los conceptos básicos de frases, gramática, vocabulario, verbos y más. Enfrentese al aprendizaje oral, escrito y en audio. Practique y aprenda pronunciación, habilidades de conversación y gramática. Libro de texto de \$30, que los estudiantes comprarán por su cuenta.	31 de octubre de 2024 - 12 de diciembre de 2024	09:30 a. m. a 10:30 a. m.	Cada jueves	Spanish Academy Francisca Bustos	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$363,00; Tarifa del programa para residentes:	40 años
	Programas para adultos mayores en el Centro de recreación familiar Arrillaga	Clase de costura para adultos	Coser no es solo divertido y creativo, sino que también es una habilidad de aprendizaje útil. Los estudiantes aprenderán los conceptos básicos (separar hilos, enhebrar una aguja), varias puntadas (puntada continua, puntada de fruncido, etc.), usarán patrones y coserán proyectos a mano. Los estudiantes realizarán proyectos que sean decorativos o útiles. Costo de materiales: \$24	29 de octubre de 2024 - 10 de diciembre de 2024	09:30 a. m. a 10:30 a. m.	Cada martes	Spanish Academy Francisca Bustos	Arrillaga Family Recreation Center	Tarifa del programa para no residentes: \$243,00; Tarifa del programa para residentes: \$180,00	40 años