



# *Guía de Actividades y Programas*

MAYO | JUNIO | JULIO | AGOSTO | 2022



If you would like this guide in English, please call (760) 347-3484.



## ¡BIENVENIDOS AL VERANO DE 2022!

Mientras las temperaturas suben, Desert Recreation District (DRD) ofrece una variedad de formas de mantenerse fresco en los días de verano, actividades como clases de natación en una piscina o dar una caminata en la pista que esta en el interior de nuestro Centro Comunitario de Indio - DRD siempre está aquí con oportunidades para disfrutar un poco de recreación.

Nuestros edificios climatizados ofrecen una forma refrescante de practicar deportes como baloncesto, voleibol, tenis de mesa, o participa en entrenamientos que hacen latir tu corazón sin sobrecalentarse. Tenemos campamentos de verano disponibles para niños que proporcionan un día completo de actividades divertidas, y varios de nuestras ubicaciones tienen programas para adultos y adultos mayores. No olvides hacerte de un Get Fit Pass y disfruta haciendo ejercicio en uno de nuestros cuatro gimnasios (Palm Desert, La Quinta, Indio, y North Shore) por un precio bajo.

Es posible que haya visto parte de nuestra programación en Indio, con clases y programas en Indio Teen Center con viernes selectos que ofrecen Ritmo y Tambores o nuestro programa de Arte de Verano para Niños. También habrá algunas clínicas de fútbol y soccer por la mañana en el centro para adolescentes, y para aquellos padres a los que les gustaría salir por la noche sin los niños, busque nuestra Noche de Padres que le da la oportunidad de dejar a los niños con nosotros en un lugar seguro, y un ambiente divertido mientras disfruta de una noche en la ciudad..

También estamos trabajando en una asociación con Cathedral City para brindar servicios a sus residentes. Debido a que Cathedral City no tiene un departamento local de parques y recreación, la Ciudad y DRD están explorando una asociación que, entre otras responsabilidades, proporcionaría servicios de calidad a los niños, familias y personas mayores locales. Puede obtener más información sobre esta asociación propuesta en la página **XX** de esta guía, y mientras tanto, los residentes de Cathedral City son bienvenidos a acceder a nuestros programas recreativos, como pickleball, tenis, baile, fitness y otros eventos en comunidades cercanas, así como actividades acuáticas y natación administradas por DRD en Cathedral City High School.

Cuando se pone el sol o simplemente quieres pasar tiempo al aire libre, las mañanas y las tardes ofrecen temperaturas más frescas. Disfrute de un paseo por el parque o pase tiempo en las canchas de baloncesto, campos de fútbol, canchas de tenis, o en nuestro Centro de Golf en Palm Desert, un campo de golf de 9 hoyos y un campo de prácticas. En noches seleccionadas, presentamos Noches de Cine en nuestros parques y películas Dive-In en la pantalla inflable de nuestras piscinas.

DRD está aquí para ayudarlo a ENCONTRAR DIVERSIÓN aquí en el Valle de Coachella, y trabajamos continuamente para ampliar las posibilidades recreativas para todos los que disfrutan del aire libre. El otoño pasado abrimos el parque Oasis del Desierto, y ahora esperamos construir el Parque Comunitario Thermal - busque más información sobre este proyecto en nuestros boletines, en nuestro sitio web o siganos en las redes sociales.

Que tenga un gran verano y esperamos verlo en una de nuestras instalaciones.

Atentamente,

Kevin Kalman, Gerente General

# Tabla de Contenido

Aventura al aire libre .....	5	Mecca .....	41-44
Bermuda Dunes .....	6-8	North Shore .....	45-46
Cathedral City .....	9-11	Oasis .....	47
Coachella .....	12-15	Palm Desert .....	48-57
Golf .....	53	Rancho Mirage .....	58
Indian Wells .....	16	Thermal .....	59-61
Indio .....	17-31	Thousand Palms .....	62-63
Indio Hills .....	32	Donde estamos .....	66
La Quinta .....	34-39	Asistencia financiera .....	67

# WE ARE HIRING

Si le *disfrutar* trabajar con personas, o si le *apasiona* la recreación y el ejercicio, podemos ser una excelente opción para usted.

## SÓLO ALGUNAS DE NUESTRAS POSICIONES ABIERTAS EN VARIOS LUGARES INCLUYEN:

- Coordinador de Acuática - Tiempo Completo
- Instructores de natación/Socorristas
- Entrenadores de gimnasia
- Puestos Profesionales
- Líderes de Recreación Infantil
- Paraeducadores
- Líderes de recreación
- Personal del programa extraescolar **¡Y MÁS!**



UNASE AL “EQUIPO DIVERTIDO” EN  
AT DESERT RECREATION DISTRICT!



Aplicar: [MyRecreationDistrict.com/employment-opportunities](https://MyRecreationDistrict.com/employment-opportunities) o simplemente escanee el código QR

# Desert Recreation District

## JUNTA DIRECTIVA

Tenga en cuenta que algunas comunidades más grandes están representadas por más de un miembro de la junta.



*Silva Paz*

**DIRECTOR**

**División 1**

PLAZO: 12/1/17 al 12/3/22  
Indio, La Quinta,  
Mecca, North Shore,  
Oasis, Thermal,  
Vista Santa Rosa  
and 100 Palms



*Rudy Gutierrez*

**DIRECTOR**

**División 2**

PLAZO: 12/4/20 al 12/6/24  
Chiriaco Summit,  
Coachella, Indio  
and Indio Hills



*Jonathan Becerra*

**DIRECTOR**

**División 3**

PLAZO: 12/4/20 al 12/6/24  
Indio



*Rudy Acosta*

**PRESIDENTE**

**División 4**

PLAZO: 12/1/17 al 12/3/22  
Bermuda Dunes,  
Desert Palms,  
Indian Wells,  
La Quinta and  
Palm Desert



*Laura McGalliard*

**VICEPRESIDENTA**

**División 5**

PLAZO: 12/4/20 al 12/6/24  
Palm Desert,  
Rancho Mirage and  
Thousand Palms

El Distrito de Recreación del Desierto está gobernado por una Junta Directiva elegida. Hay cinco miembros de la Junta Directiva del DRD, cada uno de los cuales sirve a una de las divisiones electorales enumeradas bajo el nombre de cada miembro. Estas divisiones electorales conforman el amplio territorio del Distrito, que se extiende desde Rancho Mirage (en Bob Hope Drive) al este hasta Salton Sea.

## INFORMACIÓN GENERAL

### Descuentos

En este momento, no podemos ofrecer descuentos para miembros adicionales de la familia, como el segundo y tercer hijo en nuestros programas después de la escuela, ya que nos esforzamos por brindar el mejor valor a todos nuestros huéspedes. Por lo tanto, hemos establecido nuestros precios al mejor precio, punto que podemos ofrecer, lo que no permite descuentos.

### Errores

Si bien se hace todo lo posible para garantizar la precisión de la información de nuestro programa, es posible que se produzcan errores de vez en cuando, por lo que recomendamos llamar para verificar la información. Pedimos disculpas si hemos cometido un error en esta o en alguna de nuestras publicaciones. **TENGA EN CUENTA:** Todos los programas están sujetos a cambios sin previo aviso.

### Tarifa

Todas las tarifas indicadas en esta guía son para residentes del distrito. Para determinar si su residencia se encuentra dentro de los límites del Distrito, llame al (760) 347-3484, donde también puede solicitar información sobre las tarifas de nuestros programas y clases para no residentes del Distrito.

### Horas

El horario de atención varía según la ubicación del Centro Comunitario, la actividad y otros elementos, como la época del año y los eventos especiales. Debido a todas las variaciones, recomendamos llamar a nuestra Oficina Administrativa al (760) 347-3484 para verificar el horario en el que estamos abiertos en cualquier ubicación en particular.

### Fotografías y Vídeos

El Distrito de Recreación del Desierto (DRD) se reserva el derecho de fotografiar y grabar en video las instalaciones, actividades, programas y participantes de eventos especiales para un posible uso futuro. Todas las fotografías y videos, ya sean copias impresas o digitales, seguirán siendo propiedad de DRD y podrán usarse únicamente con fines publicitarios o promocionales.

### Política de Reembolso/Prorrato/Recuperación

Los reembolsos solo se otorgan si el Distrito Recreativo del Desierto cancela un programa o una clase. Lo sentimos; sin embargo, no podemos ofrecer clases de recuperación o tarifas prorrateadas por las clases perdidas si no puede asistir a todas las clases, ya que hemos reservado un lugar para usted y posiblemente rechazamos a otros en función de su inscripción.

# Aventura al aire libre

**Tenga en cuenta:** : Para todas las aventuras al aire libre que se enumeran a continuación, puede elegir reunirse en el **CENTRO COMUNITARIO DE PALM DESERT** o puede conducir usted mismo. Los detalles sobre los tiempos de conducción aproximados, así como qué ropa llevar y llevar, se enumerarán cuando se registre en [MyRecreationDistrict.com/outdoor](http://MyRecreationDistrict.com/outdoor) y elija la(s) actividad(es) para las que desea registrarse.

Envíe un correo electrónico a nuestro especialista en aventuras al aire libre, **Todd Merrill** a [tmerrill@drd.us.com](mailto:tmerrill@drd.us.com) para cualquier pregunta o como se puede hacer referencia en las actividades a continuación. Gracias.

## **EXPERIENCIA DE CAMINATA EN LA CUMBRE**

¡Únase a nosotros para algunas grandes experiencias de senderismo! Vea la ubicación y los detalles de cada caminata a continuación por fecha.

DÍAS: viernes HORA: 8 a.m. – 4 p.m.

EDADES: 14 años de edad y más

COSTO: \$25 por caminata

**10 de junio** – Esta caminata será en el área silvestre de San Jacinto y explorará Antsell Rock. Este es un sendero de aventura de ida y vuelta de 3 millas con una lucha técnica hasta la cima. Habrá algo de navegación fuera de pista para esta experiencia en la cumbre. Los participantes deben gozar de buena salud física, tener experiencia previa en caminatas y sentirse cómodos con la exposición a las alturas.

**6 de julio** – Esta caminata llevará a los participantes a la cima del pico Tahquitz en el área silvestre de San Jacinto. Esta experiencia en la cumbre es un sendero de ida y vuelta de 8,5 millas, con un desnivel de 2800 pies. ¡Esta es una experiencia de senderismo hermosa y desafiante! Los participantes deben gozar de buena salud física y tener experiencia previa en caminatas.

## **INTRODUCCIÓN A LA ESCALADA EN ROCA**

Únase a nosotros para nuestro curso introductorio de rock donde aprenderá movimientos técnicos y cómo proteger a su compañero a través de una técnica segura de aseguramiento, todo mientras disfruta del entorno del desierto alto. No se necesita experiencia previa en escalada. Se proporcionará todo el equipo técnico. Si tiene su propio equipo personal, comuníquese con Todd Merrill.

DIA: sábados FECHAS: 1 y 7 de mayo

HORA: 8 a.m. – 4 p.m.

EDADES: 10 años de edad y más COSTO: \$95 por día

## **PASEOS EN BICICLETA DE MONTAÑA**

Venga a andar en bicicleta de montaña por algunos senderos panorámicos cuando organicemos su elección de días en los que recibirá asistencia técnica, instrucción y orientación por senderos. Vea la ubicación y los detalles de cada viaje a continuación por fecha.

DÍAS: miércoles HORA: 8 a.m. – 4 p.m.

EDADES: 12 años de edad y más COSTO: \$60 por viaje

**22 de junio** – Únase a nosotros para dar un paseo por los senderos cerca de Idyllwild y Mountain Center. Este paseo está dirigido a aquellos con algo de experiencia en ciclismo de montaña, ¡pero los principiantes son bienvenidos! Hay una variedad de senderos para acomodar diferentes habilidades, así que comuníquese con Todd después del registro para que se puedan elegir las rutas apropiadas. Nosotros proporcionaremos la bicicleta y el casco.

**10 de agosto** – Este paseo será por los senderos cerca de Big Bear Lake y está dirigido a aquellos con algo de experiencia en ciclismo de montaña, ¡pero los principiantes son bienvenidos! Hay una variedad de senderos para acomodar diferentes habilidades, así que comuníquese con Todd después del registro para que se puedan elegir las rutas apropiadas.

## **MULTIDEPORTE EN PATHFINDER RANCH**

¡Únase a nosotros para un viaje a Pathfinder Ranch para disfrutar de una gran cantidad de actividades fuera del calor del desierto! Dividiremos el día entre actividades como escalada, cursos de cuerdas de navegación, piragüismo y experiencias a caballo. Las actividades específicas se elegirán según la inscripción y los intereses de los participantes, pero planifique un día completo en las montañas. Se proporcionará almuerzo.

DÍAS Y FECHAS: jueves, 16 de junio

lunes, 15 de agosto

HORA: 8 a.m. – 5 p.m.

EDADES: 8 años de edad y más

COSTO: \$125 por día

## **CLASES DE SURF**

¡Vamos a combatir el calor y vayamos a la costa a aprender a surfear! Habrá una lección de surf de 2 horas con la opción de pasar otra hora practicando lo aprendido. Traeremos almuerzos y nos tomaremos nuestro tiempo en la playa antes de regresar a casa. Se proporcionan tablas de surf y trajes de neopreno.

FECHAS: miércoles, 13 de julio

HORA: 7:30 a.m. – 4:30 p.m.

EDADES: 8 años de edad y más

COSTO: \$100

# Bermuda Dunes

**Tenga en cuenta:** Todas las actividades tienen lugar en el **Centro Comunitario de las Dunas de las Bermudas**, a menos que se indique lo contrario en los detalles de la actividad siguiente.

## DEPORTES ADAPTABLES Y RECREACIÓN

### APTITUD ADAPTATIVA

**(Se ofrecen clases presenciales y en línea)**

Únase a nosotros para un entrenamiento exigente que tiene opciones para todos los niveles de habilidad. La clase se enfoca en fuerza y acondicionamiento con el uso de equipo mínimo. Tiene la opción de inscribirse en clases presenciales o en línea cuando se registra.

INSCRIPCIÓN: En curso

DIA: jueves HORA: 10 – 11 a.m.

EDADES: 16 años o más con discapacidad o necesidades especiales

COSTO: \$25 por Mes

### KARATE ADAPTATIVO –

**SOLO EN LÍNEA (Zoom plataforma)**

Esta clase en línea enseña conciencia espacial, disciplina, autocontrol, autodefensa y Shito-Ryu Karate & Kobudo en un formato adaptable, trabajando con cada estudiante para lograr su mejor yo.

INSCRIPCIÓN: mayo

DIA: lunes HORA: 2:30 – 3:30 p.m.

EDADES: 5 años o más con discapacidad o necesidades especiales

COSTO: \$50 por Mes

### MEDITACIÓN ADAPTATIVA –

**SOLO EN LÍNEA (Zoom plataforma)**

Esta clase de meditación lo guiará a través de cómo meditar, ejercicios de meditación completos y posturas básicas de yoga. La práctica de la meditación es algo que puede ayudarte a abordar la vida de manera diferente.

INSCRIPCIÓN: mayo, junio, agosto

DIA: sábado HORA: 9 – 10 a.m.

EDADES: 8 años o más con discapacidad o necesidades especiales

COSTO: Gratis gracias a la asociación con SoCal Adaptive Sports



**¡Encuentra Relaxación!**

### APTITUD ADAPTATIVA SENTADO

**(Se ofrecen clases presenciales y en línea)**

La clase se enfoca en la fuerza acondicionamiento y estiramiento con el uso de equipo mínimo mientras está sentado. Opciones de ejercicio disponibles para todos los niveles. Tiene la opción de inscribirse en clases presenciales o en línea cuando se registra.

INSCRIPCIÓN: En curso

DIA: viernes HORA: 10 – 11 a.m.

EDADES: 16 años o más con discapacidad o necesidades especiales

COSTO: \$25 por Mes

### CAMPAMENTO Y DESPUÉS DE LA ESCUELA

#### DESPUÉS DE LA ESCUELA TRADICIONAL – MONROE

Este programa ofrece un espacio seguro y divertido para que los niños estén activos, obtengan ayuda con la tarea y sean sociales. Se proporciona un refrigerio saludable todos los días y los estudiantes son supervisados por miembros del personal capacitados y profesionales.

UBICACIÓN: Escuela Primaria Monroe

INSCRIPCIÓN: Continua durante el año escolar (puede excluir días festivos)

DÍAS: lunes a Viernes

HORA: Salida de la escuela – 5:30 p.m.

GRADOS: Jardín de infantes a tercero

COSTO: \$165 - mayo

\$25 - 1 - 3 de junio

\$100 - 16 – 31 de agosto



# Bermuda Dunes

Para obtener información o para registrarse, visite [MyRecreationDistrict.com](http://MyRecreationDistrict.com) o llame al (760) 347-3484

## CREATIVE BRAIN - VIRTUAL ROBLOX STUDIO LAB (PROGRAMACIÓN DE VIDEOJUEGOS)

Crea cualquier cosa que puedas imaginar con el motor de videojuegos inmersivo de Roblox. Las funciones creativas de Roblox Studio son accesibles para una



variedad de niveles de habilidad que van desde principiantes hasta programadores experimentados. Las herramientas van desde la simple manipulación de objetos o terrenos hasta la introducción de secuencias de comandos y funciones de juego complejas. Este campamento está diseñado para estudiantes que tienen algo de experiencia en programación.

FECHAS: 6 – 9 de junio DÍAS: lunes a jueves  
HORA: 9 – 10:15 a.m. EDADES: 7 – 11 Años de edad  
COSTO: \$99



## BAILE

### BAILAR, JUGAR Y FINGIR

Los niños pequeños se introducen en el baile a través de la ayuda de un juego de fantasía e imaginativo. Se requieren zapatos de ballet para niñas; camiseta, pantalones cortos y calcetines para niños.

INSCRIPCIÓN: En Curso  
DÍAS: martes HORA: 5:30 – 6:15 p.m.  
EDADES: 2 ½ – 5 Años de edad  
COSTO: \$42 Por Mes



## CHAIR YOGA

Chair Yoga es ideal para cualquier persona que tenga desafíos para subir y bajar del piso. Todas las posiciones se realizarán sentados o de pie. Esta clase incluirá estiramiento, equilibrio, aumento de la flexibilidad, ejercicios de respiración y meditación.

INSCRIPCIÓN: mayo, junio, julio  
DIAS: martes HORA: 9:30 – 10:15 a.m.  
EDADES: 18 años de edad o más  
COSTO: \$39 por Mes COSTO POR DÍA: \$15



## YOGA SUAVE PARA TU SALUD

En Gentle Yoga for Your Health, utilizamos un enfoque holístico y terapéutico para promover el bienestar general, la longevidad, el rejuvenecimiento y la relajación mediante una variedad de técnicas y posiciones de yoga.

INSCRIPCIÓN: mayo, junio, julio  
**Sesión de dos veces por semana: días, horarios y costo:**  
Lunes de 9:30 a 10:15 a.m. Y jueves de 9 a 9:45 a.m.  
\$69 por mes (los meses más cortos tendrán un costo reducido)

**Sesión única por semana - Días, horarios y costo:**  
Lunes, 9:30 - 10:15 a.m. O jueves, 9 - 9:45 a.m.  
\$48 por mes (los meses más cortos tendrán un costo reducido)

EDADES: 18 años de edad y más  
COSTO DIARIO: \$15 por clase

## TALLER DE BIENESTAR HOLÍSTICO – CEREBRO SANO, CUERPO FELIZ

Este taller enseñará a los participantes cómo la nutrición, los jugos, el ejercicio, las técnicas de meditación/manejo del estrés, el cambio de hábitos de sueño y más pueden ayudarlo a lograr un estilo de vida saludable y aumentar la longevidad del cerebro

INSCRIPCIÓN: mayo, junio, julio DIAS: martes  
HORA: 10:30 – 11:15 a.m. EDADES: 18 años de edad y más  
COSTO: \$40 por Mes

# Bermuda Dunes

**Tenga en cuenta:** Todas las actividades tienen lugar en el **Centro Comunitario de las Dunas de las Bermudas**, a menos que se indique lo contrario en los detalles de la actividad siguiente.

## ★ INTERÉS ESPECIAL

### **K9 NOSE WORK–BASIC–TALLER DE INTRODUCCIÓN AL TRABAJO DEL OLFATO**

*Esta serie para principiantes se centra en enseñarle cómo fomentar y desarrollar las habilidades olfativas naturales de su perro. Los perros aprenden divertidos juegos de rompecabezas utilizando su deseo de cazar y su amor por la comida y los juguetes.*

INSCRIPCIÓN: Mensual   DÍA: miércoles

HORA: 9 – 9:50 a.m.

EDADES: 18 años de edad o más

COSTO: \$150 por sesión de 4 semanas

### **K9 NOSE WORK–INTERMEDIATE–WORKSHOP**

*Esta serie (requisito previo **Nose Work Basic**) se centra en introducir a su perro en los tres olores objetivo: aceites esenciales que los perros están entrenados para encontrar. Las búsquedas de contenedores e interiores continúan, y se introducen búsquedas de vehículos. Los juegos de búsqueda se vuelven más divertidos y desafiantes.*

INSCRIPCIÓN: Mensual

DÍA: miércoles

HORA: 10 – 10:50 a.m.

EDADES: 18 años de edad o más

COSTO: \$150 por sesión de 4 semanas

### **K9 NOSE WORK–ADVANCED DETECTIVE**

*Esta serie (requisito previo de **Scent Work Intermediate**) está orientada a equipos con olores y ha sido introducida en todos los elementos para que puedan ampliar sus conocimientos y habilidades en el entrenamiento de detección de olores desde Novice hasta Detective Dog.*

INSCRIPCIÓN: Mensual   DÍA: miércoles

HORA: 11 – 11:50 a.m.

EDADES: 18 años de edad o más

COSTO: \$150 por sesión de 4 semanas



## **BERMUDA DUNES REUNIONES DEL CONSEJO COMUNITARIO**

*El Consejo Comunitario se reúne a las 6 p.m. el segundo jueves de enero, marzo, mayo, septiembre y noviembre, y el público es bienvenido a asistir.*

*Consulte en [www.Rivco4.org](http://www.Rivco4.org) antes de asistir ya que las reuniones se podrán realizar vía ZOOM.*

*Fechas: 12 de mayo, 8 de septiembre y 10 de noviembre*

*Gracias.*

**¡Encuentra Foco!**

# Cathedral City

Para obtener información o para registrarse, visite [MyRecreationDistrict.com](http://MyRecreationDistrict.com) o llame al (760) 347-3484

## CAMPAMENTO Y DESPUÉS DE LA ESCUELA

### CLUB DE NIÑOS RIVER CANYON

En asociación con Hope through Housing, esta ubicación de Kids Club es exclusivamente para los niños y adolescentes que residen en River Canyon Apartment Complex; este programa brinda tutoría, un refrigerio saludable, ayuda con la tarea y actividades que apoyan el enriquecimiento académico.



UBICACIÓN: River Canyon Apartment Complex

DÍAS, HORAS Y FECHAS:

**Lunes a viernes, 3 – 6 p.m.**

2 – 31 de mayo, 1 – 3 de junio, 10 – 31 de agosto

**Martes y jueves, de 1 – 4 p.m.**

7 – 30 de junio, 5 – 28 de julio, 2 y 4 de agosto

EDADES: 5 – 17 años de edad COSTO: Gratis

\* ¡El enfoque de verano incluirá temas como cocina, manualidades y actividades científicas!

## ACTIVIDADES DE NATACIÓN Y AGUA

TODAS LAS ACTIVIDADES DE NATACIÓN Y AGUA MENCIONADAS EN ESTA SECCIÓN SE REALIZARÁN EN LA ESCUELA SECUNDARIA CATHEDRAL CITY



**HORARIO DE LA PISCINA: COMIENZA EL 6 DE JUNIO**

**DERECHOS DE INSCRIPCIÓN:**

(entrada incluida si está inscrito en una clase o lección):

Niños \$2 (Menores de 3 años entran gratis), Adultos: \$3

**LUNES – JUEVES:**

8 – 8:45 a.m. (Ejercicios acuáticos/natación en el regazo)

9 – 11 a.m. (Fitness acuático/Natación abierta)

1:45 - 3:45 p.m. (Fitness Acuático/Natación Abierta)

**VIERNES:**

8 – 8:45 a.m. (ejercicio acuático/natación de vuelta)

9 – 11:45 a.m. (Fitness acuático/Natación abierta)

1:45 - 3:45 p.m. (Fitness Acuático/Natación Abierta)

**SÁBADOS:**

8 a.m. – 12 p.m.

(Natación de vuelta/natación abierta)



## PELÍCULAS DE INMERSIÓN

Únase a nosotros el sábado 18 de junio para ver la película LUCA, o el 16 de julio para ENCANTO en la piscina de Cathedral City High School.

Visite nuestro sitio web en

**MyRecreationDistrict.com/movies** para obtener detalles sobre estas y todas las excelentes películas que ofrecemos.



## CLASES DE AGUA PARA ADULTOS AERÓBIC ACUÁTICO PARA ADULTOS

Esta clase en aguas poco profundas está diseñada para desarrollar fuerza mientras se divierte. La clase incorporará herramientas de resistencia como pesas de agua flotantes y fideos. No se requiere habilidad para nadar.

**martes y jueves**

FECHAS: 7 – 30 de junio, 5 - 28 de julio

HORA: 3 – 3:45 p.m.

EDADES: 18 años de edad y más

COSTO: \$50 por sesión

**lunes y miércoles**

FECHAS: 6 - 29 de junio, 4 - 27 de julio

HORA: 8 – 8:45 a.m.

EDADES: 18 años de edad y más

COSTO: \$50 por sesión



## ACTIVIDADES DE NATACIÓN Y AGUA

**AJUSTE ACUÁTICO** (esta clase es un ejercicio de mayor impacto que los aeróbicos acuáticos para adultos)

¡Quema calorías, tonifica músculos y aumenta tu nivel cardiovascular! Diseñado para adultos de todos los niveles de condición física.

EDADES: 18 años de edad y más

COSTO: \$50 por sesión

**lunes y miércoles:**

FECHAS Y HORAS:

6 al 29 de junio, 2 – 2:45 p.m. • 6 al 29 de junio, 3 – 3:45 p.m.

4 al 27 de julio, 2 – 2:45 p.m. • 4 al 27 de julio, 3 – 3:34 p.m.

**martes y jueves:**

FECHAS Y HORAS:

7 al 30 de junio, 2 – 2:45 p.m. • 5 al 28 de julio, 2 – 2:45 p.m.

## CLASE DE CHAPOTEO PARA PERSONAS MAYORES

Senior Splash es una clase de fuerza y aeróbicos acuáticos diseñada para todos los niveles, incluso para aquellos que no saben nadar, para ayudar a mantener un mayor control de su salud.

**martes y jueves:**

FECHAS: 7 – 30 de junio, 5 - 28 de julio

HORA: 8 – 8:45 a.m.

EDADES: 18 años de edad y más COSTO: \$25 por sesión

## CLASES DE NATACIÓN PARA NIÑOS Y JÓVENES

El costo de todas las siguientes clases es de \$62.50 por sesión, las clases se llevan a cabo los lunes, martes, miércoles y jueves, y las fechas de las clases de natación son las siguientes, a menos que se indique lo contrario:

SESIÓN 1: 6 – 16 de junio      SESIÓN 3: 4 – 14 de julio

SESIÓN 2: 20 – 30 de junio      SESIÓN 4: 18 - 28 de julio



## LECCIONES DE NATACIÓN PARA BEBÉS

Nuestras clases de natación para bebés los ayudan a sentirse cómodos dentro y alrededor del agua, ¡y comienzan un amor por las actividades acuáticas para toda la vida! Los padres aprenden las habilidades básicas con su hijo, y un padre/adulto debe acompañar al niño en el agua.

**Padre y yo Nivel 1:**

EDADES: 18 meses – 3 años de edad HORA: 9 – 9:45 a.m.

**Padre y yo Nivel 2:**

Las actividades incluyen las del Nivel 1 más las habilidades básicas de natación.

EDADES: 2 – 3 ½ años de edad HORA: 11 – 11:45 a.m.

## CLASES DE NATACIÓN PREESCOLAR

¡Vamos a nadar! A esta edad, los niños que se sienten cómodos en el agua aprenden los fundamentos de la natación segura y eficaz.

**GUPPIES:** Los niños se colocan en clases según su capacidad y los padres no acompañan a los niños en esta clase.

EDADES: 3 – 6 años de edad

HORA: 9 – 9:45 a.m., 10 – 10:45 a.m.



## CLASES DE NATACIÓN DE LA ESCUELA PRIMARIA

La natación es una excelente manera de mantenerse en forma y activo, y ofrecemos cinco niveles de clases para jóvenes, según la edad y la habilidad para nadar.

**PINGÜINOS 1 Y 2:** Haga que los niños con poca o ninguna experiencia en natación comiencen con lo básico. La seguridad en el agua, la flotación, las patadas, la acción de los brazos y el uso de las piernas introducen a los niños a este fantástico deporte.

**pinguinos 1**

EDADES: 6 ½ – 12 años de edad

HORA: 9 – 9:45 a.m., 11 – 11:45 a.m.



**pinguinos 2**

EDADES: 8 – 12 años de edad

HORA: 10 – 10:45 a.m.

**RAYAS:** Los nadadores deben demostrar todas las habilidades enumeradas en pingüinos, así como la capacidad de nadar 10 yardas sin apoyo. Las habilidades que se enseñan incluyen estilo libre, braza y patada de mariposa, espalda elemental y seguridad adicional en el agua.

EDADES: 6 ½ – 12 años de edad

HORA: 9 – 9:45 a.m., 11 – 11:45 a.m.



# Cathedral City

Para obtener información o para registrarse, visite [MyRecreationDistrict.com](http://MyRecreationDistrict.com) o llame al (760) 347-3484

**BARRACUDAS:** El crol frontal, el crol hacia atrás, la brazada de espalda, la braza y la patada de costado, junto con el agua a flote, hacen que esta clase sea divertida a medida que los niños mejoran y amplían sus habilidades de natación.

EDADES: 7 – 13 años de edad

HORA: 10 – 10:45 a.m.



**TIBURONES:** Los tiburones son agudos ya que se enfocan en la resistencia con la espalda y el estilo libre, dominan la respiración de estilo libre y se basan en la mariposa y la espalda elemental. Se introduce el giro en la pared. Los requisitos incluyen estilo libre con respiración lateral, espalda y espalda elemental para 25 yardas.

EDADES: 8 – 14 años de edad

HORA: 11 – 11:45 a.m.



## ASOCIACIÓN ENTRE EL DISTRITO DE RECREACIÓN DEL DESIERTO Y CATHEDRAL CITY BRINDARÁ SERVICIOS A LOS RESIDENTES LOCALES

### DISTRITO DE RECREACIÓN DEL DESIERTO Y CIUDAD CATEDRAL

Durante más de 70 años, Desert Recreation District (DRD) ha mantenido parques vecinales, espacios abiertos, centros comunitarios, campos deportivos, piscinas y ha brindado programas recreativos de calidad para niños, familias y personas mayores en muchas comunidades alrededor del Valle de Coachella. Si bien Cathedral City actualmente no es parte de DRD, los residentes locales pueden acceder a programas recreativos en comunidades cercanas, como pickleball, tenis, baile, acondicionamiento físico y otros eventos comunitarios.

### ASOCIACIÓN MÁS FUERTE PARA MEJORES PARQUES Y RECREACIÓN

Debido a que Cathedral City es la única ciudad en el Valle de Coachella sin un departamento local de parques y recreación, la Ciudad y el Distrito de Recreación del Desierto actualmente están explorando una

asociación que permitiría a DRD ayudar a mantener los parques de Cathedral City a un nivel superior y brindar servicios de calidad a los residentes locales. niños, familias y personas mayores. Trabajando juntos, DRD y Cathedral City tienen como objetivo proporcionar parques seguros y limpios, y programas y servicios ampliados para los residentes locales.

Las páginas anteriores incluyen algunos programas en Cathedral City que DRD está operando, incluido el River Canyon Kids Club y las actividades de natación y agua en la piscina de Cathedral City High School. Lo nuevo en 2021 fue First Tee - Coachella Valley (FTCV), un programa del Distrito de Recreación del Desierto, el Programa Escolar Nacional First Tee en las Escuelas Primarias Landau y Cathedral City. El programa está diseñado para establecer un interés de por vida en el golf al involucrar a los jóvenes en un plan de estudios de golf estructurado que promueve el carácter personal y el desarrollo saludable tanto dentro como fuera de un campo de golf.

**Tenga en cuenta:** Todas las actividades serán en el **Centro Comunitario de Bagdouma** a menos que se indique lo contrario en los detalles de la actividad que siguen.

## 50+ ADULTOS ACTIVOS Y PROGRAMA DE SENIORS

### FORMA FÍSICA DESPUÉS DE 50

¡Fortalezca los músculos, mantenga la flexibilidad de las articulaciones y aumente el flujo sanguíneo con ejercicios que benefician a todo el cuerpo mientras se **DIVIERTE!** Esta clase se desarrolla a través de una asociación con la Oficina de Envejecimiento en el condado de Riverside

INSCRIPCIÓN: Mayo

DÍAS: lunes y miércoles HORA: 8:30 – 9:30 a.m.

EDADES: 50 años y mayores COSTO: Gratis

### DEPORTES ADAPTABLES Y RECREACIÓN

#### JUEGO DE CHAPOTEO ADAPTATIVO

Las personas con alguna discapacidad cognitiva o física o necesidad especial pueden unirse a un nado abierto temprano. Permitiendo la oportunidad de practicar habilidades y divertirse con amigos y familiares seguido de natación pública abierta.



INSCRIPCIÓN: 11 de junio – 2 de julio, 9 – 30 de julio  
6 de agosto – 3 de septiembre

DIAS: sábados HORA: 4 – 4:45 p.m.

EDADES: 4 años o más con discapacidad o necesidades especiales

COSTO: Gratis

### ARTES Y MÚSICA

#### ESCENA DE ARTE

Estos programas introducirán a los participantes en el Este del Valle de Coachella al arte y les darán un lugar seguro para dejar que sus mentes creativas exploren. Cada clase estará dirigida por un instructor y los participantes podrán llevarse a casa la pintura terminada al final de la clase.

FECHAS: 22 de agosto

DÍAS: lunes HORA: 5:30 – 7 p.m.

EDADES: 6 – 11 años de edad COSTO: \$10

#### Escena de arte de Verano

INSCRIPCIÓN: 6 – 20 de junio, 11 - 25 de julio

DÍAS: lunes HORA: 5:30 – 7 p.m.

EDADES: 6 – 11 años de edad COSTO: \$10 por sesión

#### TALLER DE POESÍA

Este taller de poesía de 3 partes consistirá en el proceso de escritura, lectura y autoexpresión. Los jóvenes escribirán su propia pieza original de poesía y tendrán la oportunidad de actuar. .

UBICACIÓN: Coachella Library

FECHAS: 16, 23 y 30 de junio

DÍAS: jueves HORA: 5:30 – 6:30 p.m.

EDADES: 11 – 13 años de edad

COSTO: Gratis gracias a la financiación de Anderson Children's Foundation

#### TALLER DE POESÍA ADOLESCENTE

Este taller de poesía de 3 partes consistirá en el proceso de escritura, lectura y autoexpresión. Los adolescentes escribirán su propia pieza original de poesía y tendrán la oportunidad de realizar.

UBICACIÓN: Coachella Library

FECHAS: 16, 23 y 30 de junio

DÍAS: jueves HORA: 6:30 – 7:30 p.m.

EDADES: 14 – 17 años de edad

COSTO: Gratis gracias a la financiación de Anderson Children's Foundation



### CAMPAMENTO Y DESPUÉS DE LA ESCUELA

#### LAS CASAS KIDS CLUB

En asociación con Coachella Valley Housing Coalition, este Kids Club es exclusivo para los residentes de Las Casas Apartments. Este programa extracurricular, en un ambiente seguro, brinda tutoría, un refrigerio saludable, ayuda con la tarea y actividades que apoyan el enriquecimiento académico.

UBICACIÓN: Las Casas Apartments

INSCRIPCIÓN: En curso durante el año escolar (días festivos pueden ser excluidos) Una vez que termine el año escolar, el programa comenzará nuevamente en agosto.

HORA: 2:30 – 6 p.m. DÍAS: lunes a viernes

EDADES: 5–17 años de edad COSTO: Gratis



## LÍDERES EN FORMACIÓN

Los Programas de Líderes en Capacitación (LIT, por sus siglas en inglés) permiten a los participantes explorar varios estilos de liderazgo a través de la experiencia práctica en clase y la instrucción asistida por jóvenes. ¡Se llevarán a cabo reuniones y talleres regulares para enfocarse en habilidades de liderazgo, conciencia comunitaria, desarrollo del carácter, habilidades para la vida, excursiones a universidades y mucho más!

UBICACIÓN: Coachella Library

FECHAS: 11 – 29 de julio

DÍAS: lunes, miércoles, viernes

HORA: 8 a.m. – 2 p.m.

EDADES: 13 – 17 años de edad

COSTO: \$75 por sesión

## CAMPAMENTO DE VERANO

Los campistas tienen la oportunidad de aprender nuevas habilidades y desarrollar su autoestima a través de actividades deportivas, artes y manualidades creativas y juegos grupales. Los campistas disfrutarán de parodias de risa a carcajadas realizadas por nuestro equipo y los propios campistas. Todas las actividades se llevan a cabo bajo la atenta mirada de nuestro personal del campamento.

FECHAS: SESIÓN 1: 13 de junio – 1 de julio

SESIÓN 2: 5 – 22 de julio

SESIÓN 3: 25 de julio – 10 de Agosto

DÍAS: lunes, viernes

HORA: 7:30 a.m. – 6 p.m.

EDADES: 5–14 años de edad (el niño debe haber completado el jardín de infantes)

COSTO: \$290 por sesión de 3 semanas (costo promedio; puede variar si se incluyen vacaciones en la sesión)

\$ 110 por sesión de 1 semana (costo promedio): las sesiones semanales comienzan el 13, 20, 27 de junio, 5, 11, 18, 25 de julio y 1 de Agosto

Las becas están disponibles a través de la Ciudad de Coachella, para los residentes de Coachella.

**Encuentra Diversión**



## BAILE

### BALLET PARA PRINCIPIANTES

Los niños dejan salir sus bailarinas internas mientras se les enseñan los conceptos básicos del ballet en esta clase para principiantes. Estas clases también pueden mejorar el equilibrio, el aplomo y la coordinación.

INSCRIPCIÓN: En curso DÍAS: viernes

HORA: 5:30 – 6:15 p.m. EDADES: 5 – 10 años de edad

COSTO: \$42 por Mes

### BAILE JUEGUE Y PRETENDA

Los niños pequeños aprenden a bailar con la ayuda de juegos imaginarios e imaginativos y se les enseñan movimientos básicos de ballet. Zapatillas de ballet para niñas; Se requiere camiseta, pantalones cortos y calcetines para niños.

INSCRIPCIÓN: En Curso DÍA: jueves

HORA: 4 – 4:45 p.m. EDADES: 2 ½ – 5 años de edad

COSTO: \$42 Por Mes

### FOLKLORICO (BAILE FOLKLORICO)

Aprenda los diferentes estilos de la danza que se originó en México, Folklórico. La coreografía refleja la composición étnica diversa de México a través de pasos de baile influenciados por las culturas española, europea, africana y caribeña.

INSCRIPCIÓN: En Curso DIA: martes

HORA Y EDADES: 6:15 – 7:15 p.m., 4 – 7 años de edad

7:15 – 8:15 p.m., 8 – 14 años de edad

COSTO: \$75 Por Mes (Zapatos y vestido se pueden comprar con el instructor.)



## MOVIES

### PELICULAS – ¡En el parque, en la orilla y más!

Nos complace asociarnos con la Ciudad de Coachella para traerle películas aquí mismo en su vecindario. Actualmente estamos planeando películas para algunos viernes por la noche en mayo; consulte los listados en nuestro sitio web en [MyRecreationDistrict.com/movies](http://MyRecreationDistrict.com/movies) para obtener los títulos, ubicaciones, fechas y horarios de películas más actualizados. Tenga en cuenta que las inclemencias del tiempo, como los vientos fuertes, pueden alterar el horario.



**Tenga en cuenta:** Todas las actividades serán en el **Centro Comunitario de Bagdouma** a menos que se indique lo contrario en los detalles de la actividad que siguen.

## ★ SPECIAL INTEREST

### CLUB DE LECTURA DE COACHELLA

El club de lectura de Coachella es el lugar perfecto para comenzar tu amor por la lectura. ¡Leeremos un libro juntos y mejoraremos nuestras habilidades de comprensión en un ambiente grupal divertido!

INSCRIPCIÓN: 7 al 28 de junio (sesión de cuatro semanas)

DÍAS: martes HORA: 5:30 – 6:30 p.m.

EDADES: 9 – 13 años de edad

COSTO: Gratis gracias a la financiación de Anderson Children's Foundation



### NIÑOS EN LA COCINA

Kiddos in Kitchen atenderá a niños en edad preescolar. Los participantes recibirán ingredientes y las habilidades/herramientas para incorporar un estilo de vida saludable y activo en sus rutinas diarias y vida familiar.

INSCRIPCIÓN: 2 – 23 de mayo

DÍAS: lunes HORA: 5:30 – 6:30 p.m.

EDADES: 5 – 8 años de edad

COSTO: Gratis gracias a la financiación de USDA Snap / CalFresh, Anderson Children's Foundation y FIND Food Bank

### NIÑOS EN LA COCINA

En este programa, los niños se llevarán a casa las recetas utilizadas para las comidas que aprendan a crear. Se proporcionarán presentaciones e ingredientes frescos junto con las habilidades/herramientas para incorporar un estilo de vida saludable y activo en sus rutinas diarias y vida familiar

INSCRIPCIÓN: 4 – 25 de mayo

DÍAS: miércoles HORA: 5:30 – 6:30 p.m.

EDADES: 9 – 11 años de edad

COSTO: Gratis gracias a la financiación de USDA Snap / CalFresh, Anderson Children's Foundation y FIND Food Bank



## ROBÓTICA

Los jóvenes trabajarán de forma práctica con kits robóticos y aprenderán los conceptos básicos de la ingeniería robótica. Al trabajar en equipos, participarán en actividades grupales para diseñar, construir y programar sus robots. Al final del programa, tendrán un robot propio.

INSCRIPCIÓN: 2 – 23 de junio

DÍAS: jueves HORA: 5:30 – 7 p.m.

EDADES: 9 – 13 años de edad

COSTO: Gratis gracias a la financiación de Anderson Children's Foundation



## ACTIVIDADES DE NATACIÓN Y AGUA

**TODAS LAS ACTIVIDADES DE NATACIÓN Y AGUA MENCIONADAS EN ESTA SECCIÓN SE REALIZARÁN EN LA PISCINA COMUNITARIA DE BAGDOUMA**



**HORARIO DE LA PISCINA: COMIENZA EL 6 DE JUNIO**  
**DERECHOS DE INSCRIPCIÓN:**

(entrada incluida si está inscrito en una clase o lección)

Niños \$2 (Menores de 3 años entran gratis) Adultos: \$3

**LUNES – JUEVES:**

4 – 6 p.m. (Lecciones para jóvenes)

7 – 9 p.m. (Nado de vuelta/Nado abierto)

**VIERNES:**

4 – 5 p.m. (Fitness Acuático)

5 – 9 p.m. ((Nado de vuelta/Nado abierto)

**SÁBADOS:**

4 p.m. (Juego Splash adaptable/Gratis)

5 – 9 p.m. (Nado de vuelta/Nado abierto)

**DOMINGOS: 5 – 9 p.m. (Nado de vuelta/Nado abierto)**

## EVENTO ESPECIAL DE PISCINA

Únase a nosotros el viernes 10 de junio para el "Viernes de natación gratis" de 5 – 9 p.m.

# Coachella

Para obtener información o para registrarse, visite [MyRecreationDistrict.com](http://MyRecreationDistrict.com) o llame al (760) 347-3484

## PASES DE NATACIÓN PARA RESIDENTES DE COACHELLA

Solicite en el sitio en Bagdouma Community Pool el 10 de junio de 2022 de 5 - 9 p.m.

Se emitirán hasta 300 pases abiertos para nadar a los residentes de Coachella por orden de llegada. Los pases de natación proporcionarán a los residentes de Coachella el uso gratuito de la piscina comunitaria de Bagdouma durante los meses de verano a partir del 6 de junio y finalizarán el 6 de agosto de 2022. Para calificar para un pase de natación abierto, los residentes de Coachella deben proporcionar una factura de servicios públicos o tres piezas de correo entregado y una identificación con foto o licencia de conducir.

El horario de natación abierto es de 7 - 9 p.m.

Lunes - Jueves, y 5 - 9 p.m. viernes, sábado y domingo.

**CONSULTE NUESTRA SECCIÓN DE RECREACIÓN Y DEPORTES TERAPÉUTICOS/ADAPTADOS PARA PROGRAMAS DE NATACIÓN/AGUA ADAPTATIVOS GRACIAS.**

## CLASE DE APTITUD ACUÁTICA PARA ADULTOS AERÓBIC ACUÁTICO PARA ADULTOS

Esta clase en aguas poco profundas está diseñada para desarrollar fuerza mientras se divierte. La clase incorporará herramientas de resistencia como pesas de agua flotantes y fideos. No se requiere habilidad para nadar.

FECHAS: 10 de junio - 1 de julio, 8 - 29 de julio

DÍAS: viernes HORA: 4 - 4:45 p.m.

EDADES: 18 años de edad y más COSTO: \$25 por sesión

## CLASES DE NATACIÓN PARA NIÑOS Y JÓVENES

El costo de todas las siguientes clases es de \$62.50 por sesión, las clases se llevan a cabo los lunes, martes, miércoles y jueves, y las fechas de las clases de natación son las siguientes, a menos que se indique lo contrario:

SESIÓN 1: 6 - 16 de junio SESIÓN 4: 18 - 28 de julio

SESIÓN 2: 20 - 30 de junio SESIÓN 5: 1 - 10 de Agosto

SESIÓN 3: 4 - 14 de julio

## LECCIONES DE NATACIÓN PARA BEBÉS

Nuestras clases de natación para bebés los ayudan a sentirse cómodos dentro y alrededor del agua, ¡y comienzan un amor por las actividades acuáticas para toda la vida! Los padres aprenden las habilidades básicas con su hijo, y un padre/adulto debe acompañar al niño en el agua.

**Padre y yo Nivel 1:**

EDADES: Edades 18 meses - 3 años de edad

HORA: 4 - 4:45 p.m.

## Únase a nosotros para OPERACIÓN SALPICADURA

### ¡PATADA INICIAL!

sábado, 4 de junio de 2022

9 a.m. - 12 p.m.

en la piscina comunitaria de Bagdouma

Nado libre abierto • refrescos

Demostración de Lenny el Tiburón Terrestre



## CLASES DE NATACIÓN PREESCOLAR

¡Vamos a nadar! A esta edad, los niños que se sienten cómodos en el agua aprenden los fundamentos de la natación segura y eficaz.

**GUPPIES:** Los niños se colocan en clases según su capacidad y los padres no acompañan a los niños en esta clase.

EDADES: 3 - 6 años de edad

HORA: 5 - 5:45 p.m., 6 - 6:45 p.m.



## CLASES DE NATACIÓN DE LA ESCUELA PRIMARIA

La natación es una excelente manera de mantenerse en forma y activo, y ofrecemos cinco niveles de clases para jóvenes, según la edad y la habilidad para nadar.

**PINGÜINOS 1 Y 2:** Haga que los niños con poca o ninguna experiencia en natación comiencen con lo básico. La seguridad en el agua, la flotación, las patadas, la acción de los brazos y el uso de las piernas introducen a los niños a este fantástico deporte.



**pinguinos 1**

EDADES: 6 ½ - 12 años de edad

HORAS: 4 - 4:45 p.m.

5 - 5:45 p.m.

**pinguinos 2**

EDADES: 8 - 12 años de edad

HORAS: 6 - 6:45 p.m.

**STINGRAYS:** Los nadadores deben demostrar todas las habilidades enumeradas en Pingüinos, así como la capacidad de nadar 10 yardas sin apoyo. Las habilidades que se enseñan incluyen estilo libre, braza y patada de mariposa, espalda elemental y seguridad adicional en el agua

EDADES: 6 ½ - 12 años de edad

HORAS: 4 - 4:45 p.m., 6 - 6:45 p.m.



**BARRACUDAS:** El crol frontal, el crol hacia atrás, la brazada de espalda, la braza y la patada lateral, junto con el agua a flote, hacen que esta clase sea divertida a medida que los niños mejoran y amplían sus habilidades de natación.

EDADES: 7 - 13 años de edad

HORAS: 5 - 5:45 p.m. 15



# Indian Wells

For more information, visit the City of Indian Wells website at [www.cityofindianwells.org](http://www.cityofindianwells.org) or call City Hall at (760) 346-2489.

## Are You Looking For a New & Fun Nighttime Experience?

- ✓ Glow Golf and Laser Lights
- ✓ Gourmet Food Truck and Craft Cocktails
- ✓ Music With Live DJ
- ✓ Reserve Your Spot  
Thursday - Saturday Nights
- ✓ Not a Golfer? No Problem!  
Socialize and Have Fun



IndianWellsGolfResort.com  
44-500 INDIAN WELLS LN,  
INDIAN WELLS, CA / 760.346.4653

## OBTENGA PASES DE FIT ACCESO A LOS 4 CENTROS

\*Incluye equipo de fitness, Canchas de ráquetbol, salas de pesas, una pista y gimnasios.



### UBICACIONES DISPONIBLES

**Centro Comunitario Indio**  
45-871 Clinton Street

**Centro Comunitario de Palm Desert**  
43-900 San Pablo

**Playa de la costa norte y club náutico**  
99-155 Sea View Drive

**Gimnasio comunitario La Quinta**  
77-865 Avenida Montezuma

*\*Las comodidades exactas pueden variar según la ubicación.*

## 50+ ADULTOS ACTIVOS Y PROGRAMA DE SENIORS

### PARACAÍDAS DE ORO

*Aumente su rango de movimiento y nivel de actividad participando en esta clase divertida y gratuita que desarrolla músculo a través de una variedad de ejercicios fáciles mientras se mueve a la música.*

INSCRIPCIÓN: En curso DÍAS: martes y jueves  
HORA: 6:30 – 7:30 a.m. EDADES: 50 años y mayores  
COSTO: GRATIS para los miembros del DRD Get Fit Pass

## DEPORTES ADAPTABLES Y RECREACIÓN

### ACUÁTICOS ADAPTATIVOS – PRINCIPIANTE

*¡Únase a nosotros para clases de natación adaptada para personas con necesidades especiales o discapacidades! Las sesiones incluyen clases de natación seguidas de un nado abierto. Las lecciones de natación para principiantes se enfocan en hacer que los participantes se familiaricen y se sientan cómodos en el agua (es decir, flotando, de cara al agua, con la cabeza bajo el agua, pateando) y se llevan a cabo en la piscina poco profunda de Pawley.*

UBICACIÓN: Pawley Pool Family Aquatic Complex  
INSCRIPCIÓN: 11 de junio – 30 de julio  
DÍAS: sábados HORA: 10 a.m. – 12 p.m.  
EDADES: 4 años de edad o más con una discapacidad o necesidad especial  
COSTO: \$50

### ACUÁTICOS ADAPTATIVOS – MODERADO A AVANZADO

*¡Únase a nosotros para clases de natación adaptada para personas con necesidades especiales o discapacidades! Las sesiones incluyen clases de natación seguidas de un nado abierto. Las lecciones de natación de nivel moderado a avanzado se centran en la progresión de la brazada y la resistencia física y tienen lugar en la gran piscina de Pawley.*

UBICACIÓN: Pawley Pool Family Aquatic Complex  
INSCRIPCIÓN: 11 de junio – 30 de julio  
DÍAS: sábados HORA: 10 a.m. – 12 p.m.  
EDADES: 4 años de edad o más con una discapacidad o necesidad especial  
COSTO: \$50

### TIRO CON ARCO ADAPTATIVO

*El tiro con arco es un deporte que ayuda al desarrollo muscular, la precisión, el equilibrio, la coordinación y la paciencia. El programa se lleva a cabo en un entorno altamente supervisado donde se brinda estímulo positivo e instrucción individualizada para fomentar el éxito de los participantes.*



### TIRO CON ARCO ADAPTATIVO – ADULTOS

INSCRIPCIÓN: Mayo  
DÍAS: martes HORA: 2:30 – 3:30 p.m.  
EDADES: 18 años de edad o más con una discapacidad o necesidad especial  
COSTO: \$25 por Mes

### TIRO CON ARCO ADAPTATIVO – DE JUVENTUD

INSCRIPCIÓN: Mayo  
DÍAS: martes HORA: 3:30 – 4:30 p.m.  
EDADES: 7 – 17 años de edad con discapacidad o necesidades especiales  
COSTO: \$25 por Mes

### BÁDMINTON ADAPTATIVO

*¡Otro deporte de raqueta hecho para el interior! Únase a nosotros para aprender los métodos básicos de swing, el trabajo adecuado de los pies y las reglas para jugar al bádminton. El programa comenzará con ejercicios para aprender los conceptos básicos y progresar en el juego.*



INSCRIPCIÓN: agosto  
DÍAS: viernes HORA: 3 – 4:30 p.m.  
EDADES: 10 años de edad o más con una discapacidad o necesidad especial  
COSTO: \$25 por Mes

**Tenga en cuenta:** Todas las actividades serán en el **Centro Comunitario de indio** a menos que se indique lo contrario en los detalles de la actividad que siguen.



DEPORTES ADAPTABLES Y RECREACIÓN

## CLASE DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ADAPTATIVO

Únase a nosotros para un entrenamiento exigente que tiene opciones para todos los niveles de habilidad. La clase se enfocará en fuerza y acondicionamiento con el uso de equipo mínimo.

INSCRIPCIÓN: En curso DÍAS: martes

MESES Y HORAS: mayo y agosto, 5 – 5:45 p.m.

Junio y Julio, 4 - 4:45 p.m.

EDADES: 16 años de edad o más con una discapacidad o necesidad especial

COSTO: \$25 por Mes

## DISCO VOLADOR ADAPTATIVO

Únase a nosotros para una introducción a Frisbee a través del juego. Aprende a lanzar, atrapar y apuntar mientras juegas frisbee football, ultimate frisbee, desafíos de precisión y ¡no se necesita experiencia para participar!

INSCRIPCIÓN: Julio

DÍAS: jueves HORA: 3 – 4:30 p.m.

EDADES: 10 – 14 años de edad con discapacidad o necesidades especiales

COSTO: \$25 por Mes

## GIMNASIA ADAPTATIVA

Nuestros entrenadores capacitados trabajarán con las necesidades individuales de los participantes para garantizar un ambiente seguro en esta clase de gimnasia.

INSCRIPCIÓN: En curso

DÍAS: sábado HORA: 9 – 9:50 a.m.

EDADES: 5 – 13 años de edad con discapacidad o necesidades especiales

COSTO: \$25 por Mes



## PICKLEBALL ADAPTATIVO

Aprende a jugar pickleball o mejora tus habilidades. Los participantes pueden unirse al programa como jugadores de pie o sentados. Las sillas deportivas están disponibles para su uso durante el programa. Todos los niveles de habilidad son bienvenidos.

INSCRIPCIÓN: junio y agosto

DÍAS: jueves HORA: 3 – 4:30 p.m.

EDADES: 10 – 13 años de edad con discapacidad o necesidades especiales

COSTO: \$25 por Mes

## FÚTBOL ADAPTATIVO/KICKBALL

Dos deportes en una sesión. Trabajaremos en el regate, el pase, el control del balón, las patadas y muchos puntos tanto en fútbol como en kickball, ¡es lo mejor de ambos deportes! Todos los niveles de habilidad son bienvenidos.

INSCRIPCIÓN: junio

DÍAS: viernes HORA: 3 – 4:30 p.m.

EDADES: 10 años de edad con discapacidad o necesidades especiales

COSTO: \$25 por Mes



## VOLEIBOL ADAPTADO

Aprenda los conceptos básicos, como el rasgueo, el ritmo, la selección de dedos y la afinación, ¡técnicas que harán que los estudiantes jueguen de inmediato! Las lecciones incluyen cómo leer tablas de acordes y tablaturas.

INSCRIPCIÓN: mayo y julio

DÍAS: viernes HORA: 3 – 4:30 p.m.

EDADES: 10 años de edad con discapacidad o necesidades especiales

COSTO: \$25 por Mes

## ARTES Y MÚSICA

### GITARRA PARA PRINCIPIANTES

Aprenda los conceptos básicos, como el rasgueo, el ritmo, la selección de dedos y la afinación, ¡técnicas que harán que los estudiantes jueguen de inmediato! Las lecciones incluyen cómo leer tablas de acordes y tablaturas.

SESIONES: 12 de mayo – 9 de junio, 23 de junio – 21 de julio

DÍAS: jueves HORA: 6 – 7 p.m.

EDADES: 9 años de edad y más COSTO: \$70 por sesione

## SEGUNDO NIVEL GUITARRA

Los estudiantes en esta clase de continuación aprenderán cómo tocar canciones reales de artistas reales. Adquirirás las habilidades de leer música y tocar música de los libros de canciones.

SESIONES: 12 de mayo – 9 de junio, 23 de junio – 21 de julio  
DÍAS: jueves HORA: 7 – 8 p.m.  
EADADES: 9 años y mayores COSTO: \$70 por sesione

## CLASES DE MÚSICA Y MOVIMIENTO

Los niños aprenden haciendo, y la edad preescolar es un momento importante para que los niños crezcan y aprendan. Usarán y explorarán varios aspectos de la música y el movimiento, y esto les ayuda a desarrollar y expandir la creatividad y la imaginación.



INSCRIPCIÓN: En curso DÍAS: jueves  
HORAS Y EADADES: 12:30 – 1 p.m. • 3 años de edad  
1 – 1:30 p.m. • 4 años de edad  
COSTO: \$70 por sesione

## PIANO – PRINCIPIANTE E INTERMEDIO

Esta clase prepara a los niños de 6 a 16 años aprenderá a leer música y tocar piano con el uso de un teclado. Esta clase enseñará la técnica adecuada y la teoría.

INSCRIPCIÓN: En curso  
DÍAS: sábados HORAS: 10:30 – 11:50 a.m.  
EADADES: 6 – 16 años de edad COSTO: \$120 Por Mes

INSCRIPCIÓN: 7 de junio – 12 de julio  
19 de julio – 30 de agosto  
DÍAS: martes HORAS: 4 – 4:45 p.m. • 5 – 5:45 p.m.  
EADADES: 8 – 12 años de edad COSTO: \$180 por sesione

## PIANO – ACTUACIÓN

Esta clase de segundo nivel enseñará a los niños el uso del teclado junto con instrucciones detalladas en este ambiente divertido y amigable. También se enseña teoría y técnica musical.

INSCRIPCIÓN: En curso DÍAS: sábados  
HORAS Y EADADES: 12 – 12:45 p.m. • 8 – 12 años de edad  
1 – 1:45 p.m. • 13 – 16 años de edad  
COSTO: \$120 por Mes

## PROGRAMA DE ARTE DE VERANO

Nuestro Programa de Arte de Verano es una excelente manera de presentar a los jóvenes la importancia del Arte. Este programa brinda a los participantes un lugar seguro para que sus mentes creativas exploren.

UBICACIÓN: Indio Teen Center  
FECHAS: 17 de junio, 15 de julio, 12 de agosto  
DÍAS: viernes HORAS: 6 – 7:30 p.m.  
EADADES: 6 – 11 años de edad COSTO: \$10 por clase



## CAMPAMENTO Y DESPUÉS DE LA ESCUELA

### CEREBRO CREATIVO – CAMPAMENTO DE ANIMACIÓN POR COMPUTADORA

¡Crea tus propias animaciones por computadora! ¡Haz que las cosas se muevan, haz que los personajes hablen, caminen e incluso vuelen! Crea tu propio cortometraje de animación de dibujos animados y más.

FECHAS: 11 – 14 de julio HORA: 12:30 – 1:45 p.m.  
DÍAS: lunes a jueves EADADES: 8 – 14 años de edad  
COSTO: \$99

### CEREBRO CREATIVO – CAMPAMENTO VIRTUAL DE ANIME DE DIBUJOS ANIMADOS

¿Eres fanático del anime japonés? Si es así, ¿este es el campamento para ti? Los estudiantes exploran el arte del dibujo de dibujos animados y crean sus propios personajes de dibujos animados y anime. Al final de la clase, los estudiantes crearán su propia tira de dibujos animados y desarrollarán su personaje de anime.

FECHAS: 25 – 28 de julio HORA: 2 – 3:15 p.m.  
DÍAS: lunes a jueves EADADES: 8 – 15 años de edad  
COSTO: \$99

### CEREBRO CREATIVO – LABORATORIO DE ESTUDIO VIRTUAL DE ROBLOX (PROGRAMACIÓN DE VIDEOJUEGOS)

Crea cualquier cosa que puedas imaginar con el motor de videojuegos inmersivo de Roblox. Las funciones creativas de Roblox Studio son accesibles para una variedad de niveles de habilidad que van desde principiantes hasta programadores experimentados. Las herramientas van desde la simple manipulación de objetos o terrenos hasta la introducción de secuencias de comandos y funciones de juego complejas. 19

**Tenga en cuenta:** Todas las actividades serán en el **Centro Comunitario de indio** a menos que se indique lo contrario en los detalles de la actividad que siguen.

## **CAMPAMENTO Y DESPUÉS DE LA ESCUELA**

**VIRTUAL DE ROBLOX CONT.** Este campamento está diseñado para estudiantes que tienen algo de experiencia en programación.

FECHAS: 6 – 9 de junio HORA: 9 – 10:15 a.m.  
DÍAS: lunes a jueves EDADES: 7 – 11 años de edad  
COSTO: \$99

## **CLUB DE NIÑOS – DESERT MEADOWS**

En asociación con Hope Through Housing y CVCT Collaborative, le ofrecemos una ubicación de New Kids Club exclusivamente para los residentes de Desert Meadows Apartments. Este programa después de la escuela, en un ambiente seguro, brinda tutoría, un refrigerio saludable, ayuda con la tarea y actividades que apoyan el enriquecimiento académico.



UBICACIÓN: Desert Meadows Apartment Complex  
FECHAS: Continuo durante el año escolar (se pueden excluir los días festivos) Una vez que termine el año escolar, el programa comenzará nuevamente en agosto.  
HORA: 3 – 6 p.m. DÍAS: lunes a viernes  
EDADES: 5 – 17 años de edad COSTO: Gratis

## **CLUB DE NIÑOS – VILLA HERMOSA**

En asociación con Coachella Valley Housing Coalition, esta ubicación del Kids Club es exclusivamente para los residentes de Villa Hermosa Apartments. Este programa después de la escuela, en un ambiente seguro, brinda tutoría, un refrigerio saludable, ayuda con la tarea y actividades que apoyan el enriquecimiento académico.



UBICACIÓN: Villa Hermosa Apartments  
FECHAS: Continuo durante el año escolar (se pueden excluir los días festivos) Una vez que termine el año escolar, el programa comenzará nuevamente en agosto.  
HORA: 3 – 6 p.m. DÍAS: lunes a viernes  
EDADES: 5 – 17 años de edad COSTO: Gratis

**¡Encuentra el verano!**

## **CAMPAMENTO DE NATACIÓN PAWLEY**

¡Pase su verano combatiendo el calor y pasándolo bien chapoteando aprendiendo hábitos de seguridad personal en el agua y un estilo de vida saludable que llevará consigo por el resto de su vida! Las actividades incluyen artes, manualidades, juegos, lecciones de seguridad en el agua y natación recreativa. Los campistas deberán traer una bolsa de almuerzo todos los días.

UBICACIÓN: Pawley Pool Family Aquatic Complex  
FECHAS: Semanal a partir del 6, 13, 20, 27 de junio, 5, 11, 18, 25 de julio y 1 de agosto  
DÍAS: lunes a viernes HORA: 9 a.m. – 2 p.m.  
EDADES: 7 – 10 años de edad COSTO: \$80 por semana

## **CAMPAMENTO DE VERANO**

Los campistas tienen la oportunidad de aprender nuevas habilidades y desarrollar su autoestima a través de actividades deportivas, artes y manualidades creativas y juegos grupales. Los campistas disfrutarán de parodias de risa a carcajadas realizadas por nuestro equipo y los propios campistas. Todas las actividades se llevan a cabo bajo la atenta mirada de nuestro personal del campamento.

FECHAS: **Sesión 1:** 6 – 24 de junio  
**Sesión 2:** 27 de junio – 15 de julio  
**Sesión 3:** 18 de julio – 5 de agosto  
DÍAS: lunes a viernes TIME: 7:30 a.m. – 6 p.m.  
EDADES: 5 – 14 años de edad  
(el niño debe haber completado el jardín de infantes)  
COSTO: \$360 por sesión de 3 semanas (costo promedio; puede variar si se incluyen vacaciones en la sesión)  
\$140 por sesión de 1 semana (costo promedio); las sesiones semanales comienzan el 6, 13, 20, 27 de junio, 5, 11, 18, 25 de julio y 1 de agosto



## DESPUÉS DE LA ESCUELA TRADICIONAL

Este programa ofrece un espacio seguro y divertido para que los niños estén activos, obtengan ayuda con las tareas y sean sociables. Se proporciona una merienda diaria saludable, y los estudiantes son supervisados por miembros capacitados y profesionales del personal.

UBICACIÓN: Mountain Vista Escuela primaria

INSCRIPCIÓN: Continua durante el año escolar  
(puede excluir vacaciones)

DÍAS: Lunes a viernes HORA: Despedido Escolar a 6 p.m.

EDADES: 5 – 12 años de edad

COSTO: \$165 para mayo, \$42 para junio  
\$150 del 11 al 31 de agosto



## BAILE

### BALLET PARA PRINCIPIANTES

Los niños dejan que sus bailarinas internas salgan mientras se les enseña los conceptos básicos del balé en esta clase de inicio. Las clases también pueden mejorar el equilibrio, el equilibrio y la coordinación.

INSCRIPCIÓN: En curso

DÍAS & HORAS: lunes 5:30 – 6:15 p.m. ○  
miércoles 4 – 4:45 p.m.

EDADES: 5 – 10 años de edad COSTO: \$42 por Mes

### BALLET PRINCIPIANTE – SESIÓN DE VERANO

Los bailarines aprenderán los pasos básicos del ballet y las posiciones iniciales de baile. Esta clase está diseñada para mejorar la coordinación y el aplomo de los niños mientras se les presenta la apreciación y la interpretación de la música.

FECHAS: 11 de julio – 15 de agosto

DÍAS: lunes HORAS: 10 – 10:45 a.m.

EDADES: 5 – 10 años de edad COSTO: \$60

### BAILE JUEGO Y PRETENDA

Los niños pequeños aprenden a bailar con la ayuda de la fantasía y el juego imaginativo. Zapatillas de balé para niñas; Se requiere camiseta, pantalón corto y medias para niños.

INSCRIPCIÓN: En curso

DÍAS: martes HORA: 9 – 9:45 a.m.

EDADES: 2 ½ – 5 años de edad COSTO: \$42 por Mes



## GIMNASIA

**Ubicación de las clases:** Todas las clases de gimnasia se llevan a cabo en la Academia de Gimnasia del Distrito ubicada dentro del Centro Comunitario de Indio y la inscripción está en curso a menos que se indique lo contrario.

**NOTA SOBRE EL REGISTRO DE GIMNASIA:** El registro de prioridad está disponible en uno de los mostradores de cortesía para los participantes actualmente inscritos que se reinscriben en su misma clase para el mes siguiente, o los participantes por primera vez que se inscriben en el mes actual.

La inscripción abierta en el mostrador de cortesía está disponible el primer día del mes para aquellos en la lista de espera y nuevos participantes a medida que haya lugares disponibles.

**Las tarifas para las clases de un día por semana se ajustan para sesiones de tres, cuatro o cinco semanas.**

### GIMNASIA DEL DESIERTO TUMBLEWEEDS

Esta es la clase perfecta para pequeños gimnastas. Los niños en edad preescolar aprenden habilidades de equilibrio y coordinación. La clase enfatiza la concentración, el compartir y las habilidades sociales mientras desarrolla la fuerza física. ¡Tu pequeña tumbleweed se divertirá mucho!



EDADES: 4 – 6 años de edad

DÍAS & HORAS: lunes 6:30 – 7:15 pm

martes 6:45 – 7:30 p.m., jueves 4:30 – 5:15 pm

COSTO: \$55 por sesión de un mes (un día por semana)

### GIMNASIA PRINCIPIANTE NIÑOS

Aquí es donde comienza todo. Esta clase enseña los seis eventos olímpicos de gimnasia masculina de salto, barra horizontal, barras paralelas, caballo con arcos, piso y anillos. La clase se centrará en las habilidades y técnicas de gimnasia mientras aumenta la fuerza y la flexibilidad, la coordinación y la autoestima.

DÍAS: lunes HORA: 5 – 6:30 p.m., 6:30 – 8 p.m.

COSTO: \$75 por sesión de 4 semanas

**Tenga en cuenta:** Todas las actividades serán en el **Centro Comunitario de indio** a menos que se indique lo contrario en los detalles de la actividad que siguen.

## GIMNASIA

### **GIMNASIA PRINCIPIANTE FEMENINA**

A las niñas interesadas en la gimnasia les encantará esta clase, ya que llega al corazón de los cuatro eventos olímpicos para mujeres de salto, barras, viga y piso. Mientras aprende habilidades y técnicas básicas, esta clase también incluye entrenamiento de fuerza y flexibilidad.

DÍAS: martes **O** miércoles **O** jueves

HORA: 4:30 – 6 p.m.

COSTO: \$75 por sesión de 4 semanas

### **GIMNASIA INTERMEDIA FEMENINA**

Esta clase es solo por invitación y está diseñada para habilidades de segundo nivel. La instrucción sigue las progresiones de USA Gimnasia en los cuatro eventos olímpicos de salto, barras, viga y piso con un énfasis continuo en la fuerza y la flexibilidad.

DÍAS Y HORARIOS:

lunes 3:15 – 4:45 p.m. **O** jueves 5:15 – 6:45 p.m.

COSTO: \$75 por sesión de 4 semanas

### **GIMNASIA AVANZADA PARA NIÑAS**

Otro reconocimiento de habilidades avanzadas, esta clase solo por invitación sigue las progresiones de USA Gimnasia en los cuatro eventos olímpicos de salto, barras, viga y piso. Entrena con los mejores del valle mientras tus habilidades continúan mejorando.

DÍAS: lunes HORA: 3:15 – 4:45 p.m.

COSTO: \$75 por sesión de 4 semanas



### **GIMNASIA OBLIGATORIA POR EQUIPOS**

**Únicamente por invitación.** Los niveles 3, 4 y 5 deben completarse según lo definido por USA Gimnasia.

Esta clase brinda una oportunidad para que las gimnastas con habilidades avanzadas requeridas para la competencia brillen en el deporte de la gimnasia y sigue las progresiones de USA Gimnasia para los niveles 3, 4 y 5. Las invitaciones se extienden a las personas que demuestren una fuerte dedicación a los requisitos de la competencia. capacitación. El equipo compite en cinco a ocho encuentros durante todo el año. **(Se requiere una tarifa adicional para las competencias y el atuendo competitivo).**

DÍAS: lunes, miércoles, viernes **O** martes, jueves y viernes

HORA: 3:30 – 6:30 p.m.

COSTO: \$175 por Mes



### **EQUIPO SENIOR – GIMNASIA OPCIONAL**

**Únicamente por invitación.** Los niveles 6 a 10 deben completarse según lo definido por USA Gymnastics.

DÍAS: lunes, martes, miércoles, jueves, viernes

HORA: 3:30 – 6:30 p.m. COSTO: \$260 por Mes

### **JAMBOREE DE GIMNASIA**

Gimnasia Jamboree ofrece una experiencia de gimnasio abierto para que los participantes practiquen o aprendan nuevos trucos en un entorno social.

DÍAS Y HORA:

viernes, 6:30 – 8 p.m. **O** sábado, 12:30 – 2 p.m.

COSTO: \$10 por gimnasta/por día

## SALUD Y ESTADO FISICO

### SALSAEROBICS

A la gente le encanta bailar salsa. La música, los movimientos de baile, el ejercicio que obtienes de ella y el aspecto social de la misma. Agrega ejercicios aeróbicos y tienes una clase que te ayuda con la flexibilidad, el acondicionamiento, el perfilado y más.



INSCRIPCIÓN: mayo junio julio

DÍAS: lunes, miércoles, viernes

HORA: 8 – 10 a.m. EDADES: 18 años y mayores

COSTO: \$45 por Mes

COSTO POR DÍA: \$7 por Clase

### ZUMBA®

Esta clase de ejercicios de cuerpo completo con música que ayudará a reafirmar esos músculos y te hará sentir genial. ¡Una combinación de baile y fitness con un toque de actitud!

INSCRIPCIÓN: En curso DÍAS: lunes y miércoles

HORA: 5:30 – 6:30 p.m. EDADES: 16 Años de edad y más

COSTO: \$36 por Mes COSTO POR DÍA: \$8

## ARTES MARCIALES

### COMBO DE KARATE – 2 DÍAS

Estas clases se enfocan en una combinación de las filosofías de las artes marciales tradicionales con las estrategias modernas de defensa personal del Día a la vez que obtienen autoestima y disciplina.

INSCRIPCIÓN: En curso

DÍAS & HORAS: martes y jueves, 6:30 – 7:30 p. m. 0

lunes y miércoles 6:45 – 7:45 p.m.

EDADES: 7 años y mayores COSTO: \$40 por Mes

# Síguenos en [facebook.com/drdgym](https://facebook.com/drdgym)

## ¡Celebra tu cumpleaños!



¡Qué gran manera de celebrar su próximo cumpleaños, en la Academia de Gimnasia del Distrito en el Centro Comunitario de Indio! Usted y sus amigos se lo pasarán en grande haciendo una hora y media de gimnasia y juegos llenos de diversión, ya que nuestro personal de entrenadores está capacitado para brindar una fiesta segura y estructurada que seguramente será un éxito.

### FIESTA DE 2,5 HORAS

(1 ½ horas de gimnasia y 1 hora de uso del salón de usos múltiples)

1–10 personas, \$225 -OR- 11 – 20 personas, \$325

### FIESTA SOLO DE GIMNASIA DE 1,5 HORAS

1–10 personas, \$175 -OR-

11–20 personas, \$275

## ¡LLAMA Y RESERVA TU FIESTA HOY!

**Tenga en cuenta:** Todas las actividades serán en el **Centro Comunitario de indio** a menos que se indique lo contrario en los detalles de la actividad que siguen.

## ARTES MARCIALES

### PEQUEÑO PROGRAMA DE KARATE DRAGONES

Nuestro programa Little Dragons enseña a los niños el equilibrio, la coordinación, las habilidades de escucha y el respeto. También es una forma divertida para que los niños aprendan el arte de la autodefensa utilizando todas las partes del cuerpo.

INSCRIPCIÓN: En curso

DÍAS: martes y jueves HORA: 6 – 6:30 p.m.

EDADES: 4 – 7 años de edad COSTO: \$50 por Mes

## INTERÉS ESPECIAL

### NOCHE DE PADRES

Padres, esta es su oportunidad de dejar a sus hijos con nosotros.

¡Proporcionaremos un ambiente divertido y seguro para sus hijos que incluirá juegos, actividades

artesanales y diversión estructurada planificada mientras disfruta de una noche en la ciudad!



UBICACIÓN: Indio Teen Center

FECHAS: 10 de junio, 8 de julio

HORA: 6 – 9:30 p.m. EDADES: 6 – 14 años de edad

COSTO: \$25 por sesión

### NOCHE DE CIENTÍFICO LOCO DE VERANO

Únase a nosotros para una noche divertida de ciencia loca escandalosa. Participe en divertidos experimentos científicos, mezcle un poco de química loca y participe en actividades científicas

UBICACIÓN: Indio Teen Center

FECHAS: 24 de junio, 29 de julio

DÍAS: viernes

HORA: 6 – 7:30 p.m.

EDADES: 6 – 11 años de edad

COSTO: \$10 por Mes



# ¡Encuentra energía!

## DEPORTES

### TIRO AL ARCO

#### TIRO AL ARCO – JUVENTUD

Nuestro programa de tiro con arco enseña los fundamentos del tiro con arco, incluida la forma adecuada de tiro. Este programa se lleva a cabo en un entorno altamente supervisado donde se brinda estímulo positivo e instrucción individualizada para fomentar el éxito de los participantes.



INSCRIPCIÓN: En curso

DÍAS: martes **O** jueves

HORA: 4:30 – 5:30 p.m. **O** 5:30 – 6:30 p.m.

EDADES: 7 – 17 años de edad COSTO: \$40 por Mes\*

\*Tarifa promedio por mes; Los meses con menos o más días de programa pueden tener tarifas diferentes.

### BALONCESTO



#### ZONA DE ENTRENAMIENTO DE BALONCESTO

Estas clases para principiantes, durante todo el año, ofrecen simulacros e instrucción de calidad que ayudarán a los participantes a desarrollar habilidades de baloncesto. ¡Esta clase es perfecta para que un jugador de baloncesto comience su aventura atlética!

#### ZONA DE ENTRENAMIENTO DE BALONCESTO – NIÑAS, 5 Y 6 AÑOS

INSCRIPCIÓN: mayo DÍAS: lunes

HORA: 4:30 – 5 p.m. COSTO: \$20

## ZONA DE ENTRENAMIENTO DE BALONCESTO – NIÑAS, 7 Y 14 AÑOS

INSCRIPCIÓN: mayo DÍAS: jueves  
HORA: 4 – 5 p.m. COSTO: \$40

## ZONA DE ENTRENAMIENTO DE BALONCESTO – COED, 5 Y 6 AÑOS DE EDAD

INSCRIPCIÓN: mayo DÍAS: lunes  
HORA: 4 – 4:30 p.m. COSTO: \$20

## ZONA DE ENTRENAMIENTO DE BALONCESTO – COED, 7 Y 14 AÑOS DE EDAD

INSCRIPCIÓN: mayo DÍAS: viernes  
HORA: 4 – 5 p.m. COSTO: \$40

## ENTRENAMIENTO DE BALONCESTO INTERMEDIO / AVANZADO PARA NIÑOS

*Esta clase está formulada para jugadores de baloncesto de siguiente nivel. Incorporaremos ejercicios de alta intensidad y alto nivel de habilidad que desafiarán constantemente a los jugadores jóvenes serios que aspiran a alcanzar su máximo potencial.*

INSCRIPCIÓN: mayo DÍAS: martes  
HORA: 4 – 5 p.m. EDADES: 10 – 17 años de edad  
COSTO: \$50

## CLÍNICA DE BALONCESTO DE VERANO

*Nuestra clínica de baloncesto de verano ofrece instrucción motivacional y de calidad en un ambiente divertido y competitivo, utilizando nuestro gimnasio de baloncesto de última generación. Se cubren los estiramientos adecuados, los ejercicios ofensivos y defensivos y las prácticas correctas de tiro.*

## CLÍNICA MIXTA DE BALONCESTO DE VERANO

FECHAS: 6 – 29 de junio, 6 – 27 de julio, 1 - 10 de agosto  
DÍAS: lunes y miércoles  
EDADES, HORAS & COSTO:  
5 – 6 años de edad, 10:30 a. m. a 11 a. m.,  
\$40 cada mes de junio y julio; \$20 para agosto  
7 – 10 años de edad, 11:15 a. m. a 12:15 p. m.,  
\$60 cada mes de junio y julio; \$40 para agosto  
11 – 14 años de edad, 12:30 - 1:30 p. m.,  
\$60 cada junio y julio; \$40 para agosto



## CLÍNICA DE BALONCESTO DE VERANO PARA NIÑAS

FECHAS: 7 – 30 de junio, 5 – 28 de julio, 2 - 11 de agosto  
DÍAS: martes y jueves  
EDADES, HORAS & COSTO:

5 – 6 años de edad, 10:30 a. m. a 11 a. m.,  
\$40 cada mes de junio y julio; \$20 para agosto

7 – 10 años de edad, 11:15 a. m. a 12:15 p. m.,  
\$60 cada mes de junio y julio; \$40 para agosto

11 – 14 años de edad, 12:30 - 1:30 p. m.,  
\$60 cada junio y julio; \$40 para agosto

## LIGA DE BALONCESTO JUVENIL DE VERANO

*¡El baloncesto juvenil de verano ofrece una excelente manera para que los niños aprendan nuevas habilidades, jueguen en un equipo y se mantengan en forma! Ofrecemos cuatro divisiones de edad. Nuestros equipos más jóvenes se centran en el desarrollo, no en las victorias y derrotas. Los campeones de división serán coronados de la división C y D al final de la temporada.*

FECHAS: 21 de junio – 28 de julio

DÍAS: martes y jueves para las Divisiones A, B y C  
sábados para la División D

AÑOS DIVISIONES & HORA:

**División A (7 – 8 años de edad)** – 5:20 – 6 p.m.

**División B (9 – 10 años de edad)** – 6:30 – 7:10 p.m.

**División C (11 – 12 años de edad)** – 7:45 – 8:30 p.m.

**División D (13 – 14 años de edad)** – 11:30 am – 12:30 p.m.

COSTO: \$125 por jugador

(\$100 por jugador para la División D)

(La inscripción tardía después del 21/05/22 será de \$150 por participante para las Divisiones A - C, \$125 para la División D)

## DRAFT DE DAIS PARA LA LIGA DE BALONCESTO JUVENIL DE VERANO (LA ASISTENCIA ES OBLIGATORIA PARA JUGAR EN LA LIGA)

**División A (7 – 8 años de edad)**

sábado, 21 de mayo, 10 a.m. – 12 p.m.

**División B (9 – 10 años de edad)**

sábado 21 de mayo, 12 – 2 p.m.

**División C (11 – 12 años de edad)**

viernes 20 de mayo, 5 – 7 p.m.

**División D (13 – 14 años de edad)**

viernes 20 de mayo, 7 – 9 p.m.

**Tenga en cuenta:** Todas las actividades serán en el **Centro Comunitario de indio** a menos que se indique lo contrario en los detalles de la actividad que siguen.

## DEPORTES

### LIGA DE BALONCESTO JUVENIL DE VERANO – PEQUEÑOS REGATEADORES

¡Diviértete jugando al baloncesto mientras desarrollas las habilidades del jugador y del personaje! Ahora estamos ofreciendo nuestra división de pequeños regateadores de 5 a 6 años y los juegos se jugarán en el Centro Comunitario de Indio los sábados. Las prácticas serán los lunes y/o miércoles. Camisetas y oficiales de juego proporcionados.



FECHAS: 18 de junio – 30 de julio  
DÍAS: sábados HORARIO: 10 – 11 a.m.  
EIDADES: 5 & 6 años de edad COSTO: \$100

## FOOTBALL

### EL VERANO YOUTH FOOTBALL CLINIC

Si eres un entusiasta del fútbol que quiere mejorar tu juego de pies, velocidad y habilidades, únete a nuestra Clínica de Habilidades de Fútbol Juvenil Indio de Verano. Este programa te enseñará ejercicios de fútbol, ejercicios de juego de pies y habilidades de velocidad y agilidad para llevar tu juego al siguiente nivel.

UBICACIÓN: Indio Teen Center  
FECHAS: 7 de junio – 30 de junio, 5 – 28 de julio  
2 – 11 de agosto  
DÍAS: martes y jueves  
EIDADES, HORA Y COSTO:  
7 – 10 años de edad, 8 – 9 a. m.,  
\$60 cada junio y julio; \$40 para agosto  
11 – 14 años de edad, 9:15 – 10:15 a. m.,  
\$60 cada junio y julio; \$40 para agosto



### CLÍNICA DE HABILIDADES QB/WR DE FÚTBOL JUVENIL 7 - 10 AÑOS

Nuestra clínica de habilidades de mariscal de campo y receptor abierto de fútbol juvenil enseñará ejercicios de QB y WR, juego de pies y técnicas para ayudarlo a pasar al siguiente nivel. Esta sesión consistirá en ejercicios sin contacto para centrarse en sus habilidades individuales y perfeccionar sus técnicas para prepararse para su próxima temporada de fútbol.

UBICACIÓN: Indio Teen Center  
FECHAS: 9 – 30 de julio DÍAS: sábados  
HORA: 9 – 10 a.m. EIDADES: 7 – 10 años de edad  
COSTO: \$40

## PICKLEBALL

### PICKLEBALL DE INTERIOR - JUEGO ABIERTO

Ofrecemos competencia amistosa y diversión de Pickleball dentro de nuestro Centro Comunitario de Palm Desert. ¡No hay que preocuparse por las condiciones climáticas exteriores o las canchas de tenis llenas de gente!

INSCRIPCIÓN: 2 de mayo – 31 de agosto  
DÍAS: lunes y miércoles HORA: 7 – 9 a.m.  
EIDADES: 10 años de edad y más  
COSTO: \$5 por día o GRATIS para los miembros del DRD Get Fit Pass

## FÚTBOL

### PEQUEÑAS ESTRELLAS DE FÚTBOL

Nuestros instructores de Tiny Soccer Stars guiarán a los participantes hacia el desarrollo de sus habilidades futbolísticas, que incluyen pases, trampas, tiros y defensa. También cubriremos los fundamentos del deporte del fútbol. Este programa es ideal para los participantes que tienen poca o ninguna experiencia en el fútbol.

### Pequeñas estrellas de fútbol – MAYO

INSCRIPCIÓN: mayo DÍAS: lunes O miércoles  
HORA: 3:15 – 3:45 p.m. EIDADES: 4 – 6 años de edad  
COSTO: \$20 por Mes

### Diminutas estrellas de fútbol –

### CLÍNICA DE VERANO (at INDIO TEEN CENTER)

INSCRIPCIÓN: junio, julio, agosto 1 – 8  
DÍAS: lunes O miércoles HORA: 8:15 – 8:45 a.m.  
EIDADES: 4 – 6 años de edad COSTO: \$20 por Mes\*

\*Tarifa promedio por mes; los meses con menos o más días de programa pueden tener tarifas diferentes

## CLÍNICA DE FÚTBOL JUVENIL – 6 – 10 AÑOS DE EDAD

Nuestra clínica se enfocará en varios ejercicios para mejorar sus habilidades futbolísticas. Para nuestras clases iniciales también cubriremos los fundamentos del deporte del fútbol.



UBICACIÓN: **Indio Community Center**

INSCRIPCIÓN: 2 – 25 de mayo DÍAS: lunes y miércoles  
HORA: 4 – 5 p.m. COSTO: \$60

UBICACIÓN: **Indio Teen Center**

INSCRIPCIÓN: 7 - 28 de mayo DÍAS: sábados  
HORA: 9 - 10 a.m. COSTO: \$40

## Clínica de fútbol juvenil de verano, 6 – 10 años de edad

UBICACIÓN: **Indio Teen Center**

FECHAS: 6 – 29 de junio, 6 – 27 de julio, 1 – 10 de agosto  
DÍAS: lunes y miércoles HORA: 9 – 10 a.m.  
COSTO: \$60 cada uno para junio y julio; \$30 para agosto

## CLÍNICA DE PORTEROS DE FÚTBOL JUVENIL 6 – 10 AÑOS DE EDAD

Esta clínica se centrará en técnicas y ejercicios específicos para porteros a fin de mejorar sus habilidades. Trabajaremos en el juego de pies, la coordinación ojo-mano y la terminología del portero para ayudarlo a estar listo para su próxima temporada de fútbol.

UBICACIÓN: **Indio Teen Center**

INSCRIPCIÓN: 4 – 25 de junio DÍAS: sábados  
HORA: 9 – 10 a.m. COSTO: \$40

## CLÍNICA DE FÚTBOL JUVENIL DE VERANO 11 – 14 AÑOS DE EDAD

Esta clínica se centrará en varios ejercicios para la mejora continua de las habilidades futbolísticas de los participantes. Nuestras clínicas están diseñadas para jugadores que buscan mejorar su técnica, velocidad y creatividad en general en el campo de fútbol.

FECHAS: 6 – 29 de junio, 6 – 27 de julio, 1 – 10 de agosto  
DÍAS: lunes y miércoles HORA: 10:15 – 11:15 a.m.  
COSTO: \$60 cada uno para junio y julio; \$30 para agosto

## SOFBOL

### TORNEO DE SOFTBOL MIXTO DE LANZAMIENTO LENTO DRD

El torneo consta de reglas y regulaciones para adultos de lanzamiento lento. Todos los géneros mayores de 16 años son bienvenidos. Los juegos se jugarán en el campo de béisbol de Davis. Los familiares y amigos son bienvenidos para apoyar a su equipo.

UBICACIÓN: Davis Ball Field

FECHA: sábado, 7 de mayo HORA: 8 a.m. – 4 p.m.

EDADES: 16 Años de edad y más COSTO: \$240/equipo



## PISTA Y CAMPO

### CLÍNICA DE VERANO DE ATLETISMO

Aprende eventos de atletismo para mejorar tus habilidades atléticas. Aprenderás carreras de distancia y larga distancia, técnicas de salto largo y triple, y más. Las clases se llevarán a cabo en interiores y exteriores dependiendo del clima.

EDADES Y HORAS: **5 – 9 años de edad**, 2 – 2:45 p.m.

DÍAS, FECHAS Y COSTO:

**lunes:** 6 al 27 de junio, \$30, 11 al 25 de julio, \$22.50  
1 al 8 de agosto, \$15

DÍAS, FECHAS Y COSTO:

**miércoles:** 8 al 29 de junio, \$30, 6 al 27 de julio, \$30  
3 al 10 de agosto, \$15

EDADES Y HORAS: **10 – 14 años de edad**, 3 – 4 p.m.

DÍAS, FECHAS Y COSTO:

**lunes:** 6 al 27 de junio, \$40, 11 al 25 de julio, \$30, 1 al 8 de agosto, \$15

DÍAS, FECHAS Y COSTO:

**miércoles:** 8 al 29 de junio, \$40, 6 al 27 de julio, \$40  
3 al 10 de agosto, \$15

**Tenga en cuenta:** Todas las actividades serán en el **Centro Comunitario de indio** a menos que se indique lo contrario en los detalles de la actividad que siguen.

## DEPORTES

### VÓLEIBOL

#### VOLEIBOL AVANZADO

¿Quieres preparar tus habilidades para el torneo y el juego de la escuela secundaria? Estas clases están orientadas a un entrenamiento estructurado, una mejora significativa de las habilidades y un mayor conocimiento del juego. ¡Esperamos verte en la cancha!

#### Voleibol mixto Avanzado

MESES Y DÍAS: mayo, junio, julio – viernes  
agosto - miércoles

HORA: 6:15 – 7 p.m.

EDADES: 10 – 17 años de edad

COSTO: \$30 por mes (los meses con menos o más de 4 viernes tendrán tarifas ajustadas)

#### Voleibol Avanzado Femenino

MESES Y DÍAS: mayo, junio, julio – viernes  
agosto - miércoles

HORA: 7 – 8 p.m.

EDADES: 10 – 17 años de edad

COSTO: \$40 por Mes (los meses con menos o más de 4 viernes tendrán tarifas ajustadas)

#### Voleibol Avanzado del Equipo Femenino

MESES Y DÍAS: mayo, junio, julio – viernes  
agosto - miércoles

HORA: 8 – 9 p.m. EDADES: 10 – 17 años de edad

COSTO: \$40 por Mes (los meses con menos o más de 4 viernes tendrán tarifas ajustadas)



#### VOLEIBOL PRINCIPIANTE

¡Llamando a los que quieran aprender Voleibol! Esta clase para principiantes está diseñada para ayudarlo a aprender y desarrollar una comprensión básica del voleibol. La instrucción incluirá el aprendizaje de las habilidades básicas de servir, pasar, colocar, atacar y bloquear la pelota. Trabajaremos en el juego de pies y te prepararemos para el próximo nivel de voleibol.

#### Voleibol Coed Principiante

MESES Y DÍAS: mayo, junio, julio – viernes  
agosto - miércoles

HORA: 4 – 4:30 p.m. EDADES: 6 – 10 años de edad

COSTO: \$20 por Mes (los meses con menos o más de 4 viernes tendrán tarifas ajustadas)

#### Vóleibol principiante para niñas

MESES Y DÍAS: mayo, junio, julio – viernes  
agosto - miércoles

HORA: 3:30 – 4 p.m. EDADES: 6 – 10 años de edad

COSTO: \$20 por Mes (los meses con menos o más de 4 viernes tendrán tarifas ajustadas)

#### VOLEIBOL INTERMEDIO

¿Eres un jugador de voleibol que está listo para jugar al siguiente nivel? En estas clases, mejorará sus habilidades clave de voleibol para principiantes, como el voleibol, el set, el servicio, el pase y el bloqueo y el ataque. Nuestras clases son muy motivadoras y se adaptan a las necesidades del jugador.

#### Voleibol mixto intermedio

MESES Y DÍAS: mayo, junio, julio – viernes  
agosto - miércoles

HORA: 5:30 – 6:15 p.m. EDADES: 9 – 17 años de edad

COSTO: \$30 por Mes (los meses con menos o más de 4 viernes tendrán tarifas ajustadas)

#### Voleibol femenino intermedio

MESES Y DÍAS: mayo, junio, julio – viernes  
agosto - miércoles

HORS: 4:30 – 5:15 p.m. EDADES: 9 – 17 años de edad

COSTO: \$30 por Mes (los meses con menos o más de 4 viernes tendrán tarifas ajustadas)

**¡Encuentra tu juego!**

## VOLEIBOL ABIERTO

Solo por diversión, instalamos las redes de voleibol los viernes por la noche e invitamos a nuestros miembros a jugar. ¡Traiga familiares y amigos para crear un equipo o simplemente venga y únase!

INSCRIPCIÓN: 6 de mayo – 26 de agosto

DÍAS: viernes HORA: 6 – 9 p.m.

EDADES: 5 años de edad o más

COSTO: Gratis con el pase de uso de las instalaciones o tarifa sin cita de \$5

## WRESTLING

### WRESTLING

A los participantes se les enseñarán las pautas de la lucha libre, así como las técnicas de la lucha Inter escolar. Además, se incorporarán lecciones de vida que son parte del deporte como; deportividad, resiliencia, tenacidad mental y humildad.

INSCRIPCIÓN: En curso DÍAS: martes y jueves

HORA & EDADES: 6:15 – 7:15 p.m., 5 – 10 años de edad  
7:15 – 8:15 p.m., 11 – 13 años de edad

COSTO: \$80 por Mes

## CLASES MULTI DEPORTES

### LITTLE CHAMPS

Su “Pequeño Campeón” puede aprender sobre diferentes deportes en una clase que ofrece ejercicios de juego divertidos e instrucción de calidad que ayudará a desarrollar la coordinación ojo-mano de su hijo, correr y habilidades deportivas. Los deportes incluyen baloncesto, fútbol, juegos de relevos, golf y más.

INSCRIPCIÓN: mayo DÍAS: lunes o miércoles

HORA: 1:30 – 2 p.m. EDADES: 3 – 5 años de edad

COSTO: \$20 para mayo, ya sea lunes o miércoles

### ACONDICIONAMIENTO DEPORTIVO JUVENIL

Mejore sus habilidades atléticas, agilidad y juego de pies. La clase de acondicionamiento deportivo juvenil incorpora ejercicios de velocidad, ejercicios de peso corporal, ejercicios cardiovasculares y ejercicios pliométricos, que ofrecen un entrenamiento corporal total para ayudar en el acondicionamiento de todos los deportes.

INSCRIPCIÓN: En curso

DÍAS: lunes y miércoles HORA: 4:30 – 5:15 p.m.

EDADES: 7 – 14 años de edad COSTO: \$50 por Mes



## ACTIVIDADES DE NATACIÓN Y AGUA

TODAS LAS ACTIVIDADES DE NATACIÓN Y AGUA MENCIONADAS EN ESTA SECCIÓN SE REALIZARÁN EN EL COMPLEJO ACUÁTICO FAMILIAR PAWLEY POOL



### HORARIO DE LA PISCINA - COMIENZA EL 6 DE JUNIO

#### DERECHOS DE INSCRIPCIÓN:

(entrada incluida si está inscrito en una clase o lección):

Niños \$3 (Menores de 3 años entran gratis)

Adultos: \$4

#### LUNES JUEVES:

9 a.m. – 12 p.m. (Clases de natación para jóvenes)

12 – 3 p.m. (Nado de vuelta/Nado abierto)

4 – 7 p.m. (Clases de natación para jóvenes)

7 – 9 p.m. (Nado de vuelta/Nado abierto)

#### VIERNES:

10 a.m. – 12 p.m. (Polo acuático)

12 – 4 p.m. (Nado de vuelta/Nado abierto)

6 – 9 p.m. (Nado de vuelta/Nado abierto)

#### SÁBADOS:

10 a.m. – 12 p.m. (Lección de natación adaptada)

12 – 4 p.m. (Nado de vuelta/Nado abierto)

6 – 9 p.m. (Nado de vuelta/Nado abierto)

#### DOMINGO: CERRADO

## EVENTO ESPECIAL DE PISCINA

Únase a nosotros el viernes 10 de junio para el “viernes de natación gratis” de 5 – 9 p. m.

\*\*POR FAVOR CONSULTE NUESTRA SECCIÓN DE RECREACIÓN Y DEPORTES TERAPÉUTICOS/ADAPTADOS PARA PROGRAMAS DE NATACIÓN/AGUA ADAPTATIVOS\*\*

\*\*POR FAVOR VEA NUESTRA SECCIÓN DE CAMPAMENTO Y DESPUÉS DE LA ESCUELA PARA LOS PROGRAMAS DE CAMPAMENTO DE NATACIÓN DE PAWLEY\*\* –GRACIAS. 29

**Tenga en cuenta:** Todas las actividades serán en el **Centro Comunitario de indio** a menos que se indique lo contrario en los detalles de la actividad que siguen.

## ACTIVIDADES DE NATACIÓN Y AGUA

### WATERPOLO JUNIOR

El waterpolo es un deporte divertido y enérgico que se centra en la cohesión del equipo y la estrategia de juego. Durante esta clase, los participantes aprenderán formas adecuadas de lanzar y pasar el balón, así como técnicas defensivas y ofensivas. Los participantes también deben poder pisar el agua y nadar dos largos de la piscina sin parar.



FECHAS: 17 de junio – 29 de julio    DÍAS: viernes  
HORA: 10 – 11:30 a.m.    EDADES: 8 – 13 años de edad  
COSTO: \$60

### SALVAVIDAS FORMACIÓN

Prepárese para el verano con este curso de capacitación de tres días. Los participantes deben nadar 300 yardas, pisar el agua durante 2 minutos y realizar una prueba de recuperación de agua al comienzo del curso.



FECHAS: 13 - 15 de mayo, 20 – 22 de mayo  
FECHA & HORA: viernes, 5 – 9 p. m.  
sábado y domingo, 8 a. m. – 5 p. m.  
EDADES: 16 años y mayores  
COSTO: \$250 por persona, por Curso de tres días

### CLASES DE NATACIÓN PARA NIÑOS Y JÓVENES

El costo de todas las siguientes clases es de **\$62.50** por sesión, las clases se llevan a cabo los lunes, martes, miércoles y jueves, y las fechas de las clases de natación son las siguientes, a menos que se indique lo contrario:

SESIÓN 1: 6 – 16 de junio    SESIÓN 4: 18 – 28 de julio  
SESIÓN 2: 20 – 30 de junio    SESIÓN 5: 1 – 10 de agosto  
SESIÓN 3: 4 – 14 de julio

### LECCIONES DE NATACIÓN PARA BEBÉS

Nuestras clases de natación para bebés los ayudan a sentirse cómodos dentro y alrededor del agua, ¡y comienzan un amor por las actividades acuáticas para toda la vida! Los padres aprenden las habilidades básicas con su hijo, y un padre/adulto debe acompañar al niño en el agua

#### Padre y yo Nivel 1:

EDADES: 18 meses - 3 años de edad  
HORA: 9 – 9:45 a.m., 4 – 4:45 p.m.

#### Padre y yo Nivel 2:

Las actividades incluyen las del Nivel 1 más las habilidades básicas de natación.  
EDADES: 2 – 3 ½ años de edad  
HORA: 10 – 10:45 a.m., 5 – 5:45 p.m.

### CLASES DE NATACIÓN PREESCOLAR

¡Vamos a nadar! A esta edad, los niños que se sienten cómodos en el agua aprenden los fundamentos de la natación segura y eficaz.

**GUPPIES:** Los niños se colocan en clases según su capacidad y los padres no acompañan a los niños en esta clase.



EDADES: 3 – 6 años de edad  
HORA: 9 – 9:45 a.m., 10 – 10:45 a.m., 11 – 11:45 a.m.  
4 – 4:45 p.m., 5 – 5:45 p.m., 6 – 6:45 p.m.

### CLASES DE NATACIÓN DE LA ESCUELA PRIMARIA

La natación es una excelente manera de mantenerse en forma y activo, y ofrecemos cinco niveles de clases para jóvenes, según la edad y la habilidad para nadar.

**PINGÜINOS 1 Y 2:** Haga que los niños con poca o ninguna experiencia en natación comiencen con lo básico. La seguridad en el agua, la flotación, las patadas, la acción de los brazos y el uso de las piernas introducen a los niños a este fantástico deporte

#### pingüinos 1

EDADES: 6 ½ – 12 años de edad  
HORA: 9 – 9:45 a.m., 10 – 10:45 a.m.  
4 – 4:45 p.m., 5 – 5:45 p.m.

#### pingüinos 2

EDADES: 8 – 12 años de edad  
HORA: 10 – 10:45 a.m., 11 – 11:45 am.  
5 – 5:45 p.m., 6 – 6:45 p.m.



Para obtener información o para registrarse, visite [MyRecreationDistrict.com](http://MyRecreationDistrict.com) o llame al (760) 347-3484

**RAYAS:** Los nadadores deben demostrar todas las habilidades enumeradas en pinguinos, así como la capacidad de nadar 10 yardas sin apoyo. Las habilidades que se enseñan incluyen estilo libre, braza y patada de mariposa, espalda elemental y seguridad adicional en el agua.

EDADES: 6 ½ – 12 años de edad

HORA: 9 – 9:45 a.m., 11 – 11:45 a.m.

4 – 4:45 p.m., 6 – 6:45 p.m.



**BARRACUDAS:** El crol frontal, el crol hacia atrás, la brazada de espalda, la braza y la patada lateral, junto con el agua a flote, hacen que esta clase sea divertida a medida que los niños mejoran y amplían sus habilidades de natación.

EDADES: 7 – 13 años de edad

HORA: 9 – 9:45 a.m., 11 – 11:45 a.m.

4 – 4:45 p.m., 6 – 6:45 p.m.



**TIBURONES:** Los tiburones son agudos ya que se enfocan en la resistencia con la espalda y el estilo libre, dominan la respiración de estilo libre y se basan en la mariposa y la espalda elemental. Se introduce el giro en la pared. Los requisitos incluyen estilo libre con respiración lateral, espalda y espalda elemental para 25 yardas.

EDADES: 8 – 14 años de edad

HORA: 10 – 10:45 a.m., 11 – 11:45 a.m.

5 – 5:45 p.m., 6 – 6:45 p.m.



## PROGRAMAS DE NIÑOS PEQUEÑOS

### PEQUEÑOS EXPLORADORES

Los niños participarán en una variedad de ejercicios en el aula que incluyen arte, ciencia, deportes y movimiento y serán guiados a través de experimentos y manualidades divertidas y divertidas para mostrar a mamá y papá.

INSCRIPCIÓN: En curso DÍAS: viernes

HORA: 9 a.m. – 12 p.m. EDADES: 3 – 5 años de edad

COSTO: \$50 por mes\*

\*Tarifa promedio por mes; los meses con menos o más días de programa pueden tener tarifas diferentes.



### TINY TOTS

Las clases alientan a los niños a participar en nuevas actividades, compartir y más. Los niños aprenden cómo participar en grupos y expresarse creativamente a través de proyectos de arte, historias, canciones, juegos y otras actividades en un tema nuevo cada semana.

INSCRIPCIÓN: En curso DÍAS: lunes a jueves

HORA: 9 a.m. – 12 p.m. EDADES: 3 – 5 años de edad

COSTO: \$260 por mes\*

\*Tarifa promedio por mes; los meses con menos o más días de programa pueden tener tarifas diferentes.

**Tenga en cuenta:** Todas las actividades serán en el **Centro Comunitario de indio hills** a menos que se indique lo contrario en los detalles de la actividad que siguen.

## 50+ ADULTOS ACTIVOS Y PROGRAMA DE SENIORS

### PROGRAMA PARA PERSONAS MAYORES DE INDIO HILLS

¡Están sucediendo muchas cosas en nuestros centros! Clases de ejercicio, arte, oradores invitados, recursos, excursiones y mucho más. Obtenga sus calendarios mensuales en la recepción.

INSCRIPCIÓN: En curso

DIAS: martes, miércoles, jueves HORA: 9 a.m – 12 p.m.

EDADES: 50 años y mayores COSTO: Gratis



## CAMPAMENTO Y DESPUÉS DE LA ESCUELA

### DESPUÉS DE LA ESCUELA TRADICIONAL

Nuestros programas después de la escuela ofrecen un espacio seguro y divertido para que los niños se mantengan activos, obtengan ayuda con las tareas y sean sociables.

INSCRIPCIÓN: Continuo durante el año escolar  
(puede excluir vacaciones)

#### FECHAS Y DÍAS:

2 al 31 de mayo, de lunes a viernes

1 al 3 de junio, miércoles, jueves, viernes

HORA: Despedido Escolar a 5:30 p.m.

EDADES: 5 a 17 años de edad COSTO: Gratis\*

\* La tarifa mensual del

Programa Después de la Escuela Tradicional de Indio Hills es de \$150. Debido a los subsidios del programa y al financiamiento exclusivo del Programa Indio Hills, será gratuito hasta que se agoten los fondos.



## EVENTOS DE LA COMUNIDAD

### FIND DISTRIBUCIÓN DE COMIDA

Traemos la comida del FIND Food Bank como una forma de ayudar a las familias dentro de la comunidad de Indio Hills. Las distribuciones estarán en el estacionamiento del Centro Comunitario de Indio Hills. Por favor adhírase a las señales de seguridad de drive thru, y la comida se distribuye por orden de llegada.

DISTRIBUCIÓN: Segundo viernes del mes

(se pueden excluir los días festivos)

HORA: 9:30 a.m. – 12 p.m.

(o hasta que se haya distribuido toda la comida)

EDADES: Toda Edades COSTO: Gratis



### REUNION COMUNITARIA AL ATARDECER

Comience su fin de semana y únase a nosotros en nuestro Parque Comunitario de Indio Hills para disfrutar de uno de los atardeceres más hermosos del Valle de Coachella. Trae tu deliciosa receta de parilla para compartir con tus vecinos. Habrá actividades lúdicas acuáticas para los más pequeños.

\* El Distrito no proporcionará alimentos en este evento ya que es un evento comunitario.

FECHA: viernes, 13 de mayo HORA: 6 – 8 p.m.

EDADES: Todas las edades

COSTO: Gratis

### REUNIÓN DEL CONSEJO COMUNITARIO DE INDIO HILLS

FECHA: martes, 17 de mayo

HORA: 6 – 8 p.m.

\*Las reuniones se llevarán a cabo en línea hasta nuevo aviso.

Para mayor información por favor visite:

<https://rivco4.org/Councils/Community-Councils>

# Lake Cahuilla Veterans Regional Park

58075 Jefferson St. La Quinta, CA 92253

Enjoy the  
Outdoors

SAVE\*  
**50%**  
Second Night

- Features**
- Trailer/RV Camping
  - Tent Camping
  - Fishing Lake
  - Hiking Trails
  - Horseback Trails
  - Picnic Shelters
  - Playground
  - Pet Friendly
  - BBQ areas
  - Showers
  - Restrooms
  - Sand Volleyball
  - Pickle Ball
  - Bocce Ball  
*and more...*

[www.RivCoParks.org](http://www.RivCoParks.org)

Online Reservations available 24/7

1-800-234-7275 (PARKS)

 @rivcoparkshq  @rivcoparks  rivcoparks

\*To receive discount, call 800-234-7275 and mention code CAMP22. Offer expires 12/31/2022. Discount not offered on holidays or in conjunction with other discounts.

# Indio Teen Center

## Programas adaptativos



Para registrarse en los programas, visite:  
**MyRecreationDistrict.com**

DRD se ha asociado con la ciudad de Indio, donde hemos ampliado los servicios de nuestro programa del Indio Teen Center. Hay una variedad de actividades y programas para participar en el Indio Teen Center, como el sorteo de vestidos de graduación, el programa de arte de verano, el deporte y la recreación adaptados/terapéuticos, el yoga, los programas deportivos para jóvenes que incluyen T-Ball, clínicas de fútbol y baloncesto. para nombrar unos pocos.

**Salud y estado físico**

**Actividades deportivas**

**Programa de arte de verano**

**Tenga en cuenta:** Todas las actividades serán en el **Centro Comunitario de La Quinta** a menos que se indique lo contrario en los detalles de la actividad que siguen.

## 50+ ADULTOS ACTIVOS Y PROGRAMA DE SENIORS

### FORMA FÍSICA DESPUÉS DE 50

*Mantenga su fuerza, movilidad y función a través de ejercicios que se centran en la parte superior e inferior del cuerpo, el equilibrio y la flexibilidad.*

INSCRIPCIÓN: En curso

DÍAS: lunes, miércoles, viernes

HORA: 12:30 – 1:45 p.m.

EDADES: 50 años y mayores

COSTO: GRATIS para los miembros de DRD Get Fit Pass o tarifa de entrada de \$ 5



## DEPORTES ADAPTABLES Y RECREACIÓN

### CLASES DE NATACIÓN ADAPTADA Y DIVERSIÓN ACUÁTICA

*¡Únase a nosotros para clases de natación adaptada para personas con necesidades especiales o discapacidades! Las sesiones incluyen clases de natación seguidas de un nado abierto. El padre o cuidador es bienvenido en la piscina durante la lección de natación si el participante se beneficia de asistencia adicional en el agua.*

FECHAS: 6 de agosto – 24 de septiembre

HORA: 10 a.m. – 12 p.m. DÍAS: sábado

EDADES: 4 años de edad y más con una discapacidad o una necesidad especial

COSTO: \$50

**¡Encuentra Fuerza!**

## CAMPAMENTO Y DESPUÉS DE LA ESCUELA

### CLUB DE NIÑOS VISTA DUNES

*Este programa brinda a los niños y adolescentes que residen en Vista Dunes la oportunidad de asistencia con la tarea, deportes / juegos organizados, manualidades y artes especiales y eventos especiales.*

UBICACIÓN: Vista Dunes Apartment Complex

DÍAS, HORAS Y FECHAS: (se pueden excluir los días festivos)

**Lunes a viernes, 3 – 6 p.m.**

2 – 31 de mayo, 1 – 3 de junio, 16 – 31 de agosto

**Martes y jueves, 1 – 4 p.m.**

7 – 30 de junio, 5 – 28 de julio, 2 – 4 de agosto

EDADES: 5 – 17 años de edad

COSTO: Gratis

### VARIEDAD DE CAMPAMENTOS DE VERANO

*Los niños pueden unirse a nosotros para una experiencia similar a un campamento de verano, con días temáticos que incluyen: Arte Manía, Entrenamiento de Superhéroes, Juegos acuáticos locos, Creaciones de cocina y Piratas y Sirenas. Cada día también incluirá refrigerios. ¡Inscriba a su hijo para días individuales o para toda la semana!*

#### DÍAS Y TEMAS

Lunes – Arte Manía

Martes – Entrenamiento de Superhéroes

Miércoles – Juegos acuáticos locos

Jueves – Creaciones de cocina

Viernes - Piratas y Sirenas

FECHAS: 13 – 17 de junio HORA: 8:30 a.m. – 12 p.m.

EDADES: 4 – 11 años de edad

COSTO: \$55 por semana, \$15 por día

## BAILE

### BALLET PARA PRINCIPIANTES

*Los niños dejan que sus bailarinas internas salgan mientras se les enseña los conceptos básicos del ballet en esta clase de inicio. Los padres son bienvenidos a ver a sus hijos aprender en este ambiente divertido.*

INSCRIPCIÓN: En curso

DÍAS Y HORA:

jueves, 5:30 – 6:15 p.m. **O** viernes, 4 – 4:45 p.m.

EDADES: 5 – 10 años de edad COSTO: \$42 por Mes

# La Quinta

Para obtener información o para registrarse, visite [MyRecreationDistrict.com](http://MyRecreationDistrict.com) o llame al (760) 347-3484

## BAILAR, JUGAR Y FINGIR

Los niños pequeños se introducen en el baile a través de la ayuda de un juego de fantasía e imaginativo. Se requieren zapatos de ballet para niñas; camiseta, pantalones cortos y calcetines para niños.



INSCRIPCIÓN: En curso

DÍAS Y HORARIOS:

lunes de 4 – 4:45 p.m. ●

miércoles, 5:30 – 6:15 p.m. ●

viernes de 9 – 9:45 a.m.

EDADES: 2½ – 5 años de edad COSTO: \$42 por Mes

## SALUD Y ESTADO FISICO

### ENTRENAMIENTO PERSONAL

(Sesiones individuales, 30 minutos y pack de 5)

¡Previene lesiones, ve resultados, alcanza tus objetivos! Desde lecciones privadas de yoga y tai chi, estiramientos y entrenamiento con pesas, o sesiones de deportes específicos, el entrenamiento personal maximizará su salud y lo guiará hacia el logro de sus objetivos de acondicionamiento físico. Todos los entrenadores están certificados por una organización acreditada y personalizarán cada plan de entrenamiento según sus necesidades

INSCRIPCIÓN: En curso (Comuníquese con el gimnasio comunitario de La Quinta para reservar su entrenamiento.)

EDADES: 16 años de edad y más

COSTO: Sesión única – \$65 • Sesión de 30 minutos – \$40

Paquete de 5 sesiones – \$285

### TERAPIA DE BAÑO DE SONIDO

¡Ven a relajarte con nosotros! Un baño de sonido utiliza instrumentos musicales para crear una experiencia de meditación relajante. Los beneficios de un baño de sonido incluyen relajación, reducción del estrés y mejora del sueño. Guiado por un instructor capacitado.

INSCRIPCIÓN: En curso

DÍAS: Primer martes de cada mes

HORA: 10:30 – 11:30 a.m. EDADES: 16 años de edad y más

COSTO: GRATIS para los miembros de DRD Get Fit Pass

o tarifa de entrada de \$5

## ZUMBA

¡Todas las personas de todas las edades adoran Zumba! La música animada te llevará a un baile para quemar calorías que es divertido y saludable para ti, independientemente de tu nivel de condición física.

INSCRIPCIÓN: En curso

DÍAS: lunes, miércoles, sábados

HORA: 10 – 11 a.m. EDADES: 16 años y mayores

COSTO: \$65 por Mes COSTO POR DÍA: \$8



## INTERÉS ESPECIAL

### K9 NOSE WORK-BASIC-TALLER DE INTRODUCCIÓN AL TRABAJO DEL OLFATO

Esta serie para principiantes se centra en enseñarle cómo fomentar y desarrollar las habilidades olfativas naturales de su perro. Los perros aprenden divertidos juegos de rompecabezas utilizando su deseo de cazar y su amor por la comida y los juguetes.

INSCRIPCIÓN: Mensual

DIAS: martes

HORA: 2:30 – 3:20 p.m.

EDADES: 18 años de edad o más

COSTO: \$150 por sesión de 4 semanas



### K9 NOSE WORK- INTERMEDIATE- WORKSHOP

Esta serie (requisito previo Nose Work Basic) se centra en introducir a su perro en los tres olores objetivo: aceites esenciales que los perros están entrenados para encontrar. Las búsquedas de contenedores e interiores continúan, y se introducen búsquedas de vehículos. Los juegos de búsqueda se vuelven más divertidos y desafiantes.

INSCRIPCIÓN: Mensual DIA: martes

HORA: 3:30 – 4:20 p.m. EDADES: 18 años de edad o más

COSTO: \$150 por sesión de 4 semanas

**Tenga en cuenta:** Todas las actividades serán en el **Centro Comunitario de La Quinta** a menos que se indique lo contrario en los detalles de la actividad que siguen.

## ★ INTERÉS ESPECIAL

### **K9 NOSE WORK-ADVANCED DETECTIVE**

Esta serie (**requisito previo de Scent Work Intermediate**) está orientada a equipos con olores y ha sido introducida en todos los elementos para que puedan ampliar sus conocimientos y habilidades en el entrenamiento de detección de olores desde Novice hasta Detective Dog.

INSCRIPCIÓN: Mensual DÍAS: martes

HORA: 4:30 – 5:20 p.m. EDADES: 18 años de edad o más

COSTO: \$150 por sesión de 4 semanas

### **NOCHE DE PADRES**

¡Esta es una oportunidad para que los padres disfruten de una salida nocturna mientras su hijo disfruta de una noche divertida en casa! Los mantendremos entretenidos con actividades (al aire libre y bajo techo), manualidades y una comida para niños mientras usted disfruta del descanso y la relajación que tanto necesita. Los niños deben usar ropa cómoda y zapatos cerrados.

DÍAS: sábados

FECHAS: 14 de mayo, Junio 11, 9 de julio, 13 de agosto

HORA: 5 – 8:30 p.m. EDADES: 4 – 12 años de edad

COST: \$25

## 🏆 DEPORTES

### **ADULT SLOW PITCH SOFTBALL LEAGUE**

¡¡¡Jugar a la pelota!!! ¡Reúna a sus amigos y familiares para pasar un buen rato al aire libre jugando uno de los mejores deportes de todos los tiempos en Estados Unidos! Los participantes mayores de 18 años son bienvenidos. Los juegos se jugarán en el campo de béisbol Francis Hack. Los playoffs se llevarán a cabo para los 4 mejores equipos la semana después de que finalice la liga

#### **Lunes COED**

FECHAS: 27 de junio – 8 de agosto,

29 de agosto – 10 de octubre

(no hay juegos el 4 de julio y el 5 de septiembre)

HORA: 6 – 10 p.m. DÍAS: lunes

EDADES: 18 años y mayores COSTO: \$400 / Equipo

**Requisito mínimo de 3 mujeres por equipo para unirse a la liga.**



### **HOMBRES jueves**

FECHAS: 28 de junio – 9 de agosto

30 de agosto – 11 de octubre

HORA: 6 – 10 p.m. DÍAS: Jueves

EDADES: 18 años y mayores COSTO: \$400 / Equipo

### **BOCCE BALL VIERNES**

¿Está interesado en jugar Bocce Ball o ha oído hablar de él y quiere saber más sobre el juego? Venga a La Quinta Community Park los viernes y disfrute de algunos juegos con otros entusiastas de Bocce Ball de nuestra comunidad. Este es un programa GRATUITO y es un juego recreativo para salir al aire libre y disfrutar de nuestros meses de verano con amigos y familiares.

INSCRIPCIÓN: En curso DÍA: viernes

HORA: 8 – 10 a.m. EDADES: 18 años y mayores

COSTO: libre y abierto a la comunidad



### **¡EXPLOSIÓN DE VERANO DE BALONCESTO 3 CONTRA 3!**

¡Únase a nosotros en el Parque del Centro Comunitario de La Quinta para jugar baloncesto 3 contra 3! Proporcionaremos al árbitro, una luz y toda la logística del juego, así como una comida ligera para todos los miembros del equipo pagados. Premio al equipo ganador.

**Nota: Debe tener 3 jugadores en su equipo para jugar.**

FECHAS: viernes, 20 de mayo de 2022

HORA: 6 – 9 p.m. EDADES: 18 años y mayores

COSTO: \$60

# La Quinta

Para obtener información o para registrarse, visite [MyRecreationDistrict.com](http://MyRecreationDistrict.com) o llame al (760) 347-3484

TODAS LAS ACTIVIDADES DE NATACIÓN Y AGUA LISTADAS EN ESTA SECCIÓN SE REALIZARÁN EN FRITZ BURNS POOL



**HORARIO DE LA PISCINA: COMIENZA EL 30 DE MAYO**

**DERECHOS DE INSCRIPCIÓN:**

(entrada incluida si está inscrito en una clase o lección)  
Niños \$2 (Menores de 3 años entran gratis) • Adultos: \$3

**LUNES – JUEVES:**

8 – 10 a.m. (Clases de acondicionamiento físico en el agua/natación en el regazo)

11 a.m. – 2 p.m. (Nado de vuelta/Nado abierto)

2 – 4 p.m. (Lecciones para jóvenes)

5 – 7 p.m. (Clases de acondicionamiento físico en el agua/natación en el regazo)

**VIERNES:**

8 – 12 p.m. (Nado de vuelta/Nado abierto)

5 – 9 p.m. (Nado de vuelta/Nado abierto)

**SÁBADOS:**

8 a.m. – 12 p.m. (Nado de vuelta/Nado abierto)

**DOMINGOS: CERRADO**

## EVENTO ESPECIAL DE PISCINA

Únase a nosotros el viernes 10 de junio para el “viernes de natación gratis” de 5 – 9 p.m.

### PELÍCULAS DE INMERSIÓN

Únase a nosotros el viernes 24 de junio, 8 de julio y 5 de agosto para ver las películas de los viernes por la noche. Visite nuestro sitio web en [MyRecreationDistrict.com/movies](http://MyRecreationDistrict.com/movies) para obtener detalles sobre estas y todas las excelentes películas que ofrecemos.



### DÍA DE NATACIÓN GRATUITA PARA VETERANOS

Los veteranos tendrán la oportunidad de unirse a una clase o nadar gratis el lunes 4 de julio.

CONSULTE NUESTRA SECCIÓN DE RECREACIÓN Y DEPORTES TERAPÉUTICOS/ADAPTADOS PARA PROGRAMAS DE NATACIÓN/AGUA ADAPTATIVOS. GRACIAS.



### ACTIVIDADES DE NATACIÓN Y AGUA

#### CLASES DE APTITUD ACUÁTICA PARA ADULTOS

#### AERÓBICOS ACUÁTICOS PARA ADULTOS

Esta clase de aguas poco profundas está diseñada para desarrollar fuerza mientras se divierte. La clase incorporará herramientas de resistencia como pesas de agua flotantes y fideos. No se requiere habilidad para nadar.

EDADES: 18 años de edad y más

COSTO: \$50

**martes y jueves:**

HORA: 10 – 10:45 a.m.

FECHAS: Sesión 1: 3 – 26 de mayo

Sesión 2: 31 de mayo – 23 de junio

Sesión 3: 28 de junio – 21 de julio

Sesión 4: 26 de julio – 18 de agosto

Sesión 5: 23 de agosto – 15 de septiembre

**lunes y miércoles:**

HORA: 10 – 10:45 a.m. • 6 – 6:45 p.m.

FECHAS: Sesión 1: del 2 al 25 de mayo

Sesión 2: 30 de mayo – 22 de junio

Sesión 3: 27 de junio – 20 de julio

Sesión 4: 25 de julio – 17 de agosto

Sesión 5: 22 de agosto – 14 de septiembre



# La Quinta

**Tenga en cuenta:** Todas las actividades serán en el **Centro Comunitario de La Quinta** a menos que se indique lo contrario en los detalles de la actividad que siguen.

## ACTIVIDADES DE NATACIÓN Y AGUA

### AQUA FIT

**(esta clase es un entrenamiento de mayor impacto que los aeróbicos acuáticos para adultos)**

*¡Quema calorías, tonifica los músculos y aumenta tu nivel cardiovascular! Dirigido a adultos de todos los niveles de condición física.*

EDADES: 18 años de edad y más

COSTO: \$50

HORA: 9 – 9:45 a.m.

**martes & jueves:**

FECHAS: Sesión 1: 3 – 26 de mayo

Sesión 2: 31 de mayo – 23 de junio

Sesión 3: 28 de junio – 21 de julio

Sesión 4: 26 de julio – 18 de agosto

Sesión 5: 23 de agosto – 15 de septiembre

**Lunes y miércoles:**

FECHAS: Sesión 1: 2 – 25 de mayo

Sesión 2: 30 de mayo – 22 de junio

Sesión 3: 27 de junio – 20 de julio

Sesión 4: 25 de julio – 17 de agosto

Sesión 5: 22 de agosto – 14 de septiembre

HORA: 5 – 5:45 p.m.

**Lunes y miércoles:**

FECHAS: Sesión 1: 2 – 25 de mayo

HORA: 7 – 7:45 p.m.

**Lunes y miércoles:**

FECHAS: Sesión 2: 30 de mayo – 22 de junio

Sesión 3: 27 de junio – 20 de julio

Sesión 4: 25 de julio – 17 de agosto

Sesión 5: 22 de agosto – 14 de septiembre



38

## CLASE DE SALPICADURAS PARA PERSONAS MAYORES

*Senior Splash es una clase de ejercicios aeróbicos acuáticos y de fuerza diseñada para todos los niveles, incluso para aquellos que no son nadadores, para ayudar a mantener un mayor control de su salud.*

EDADES: 18 años de edad y más

DÍAS: **Lunes y miércoles**

FECHAS: Sesión 1: 2 – 25 de mayo

Sesión 2: 30 de mayo – 22 de junio

Sesión 3: 27 de junio – 20 de julio

Sesión 4: 25 de julio – 17 de agosto

Sesión 5: 22 de agosto – 14 de septiembre

HORA: 8 – 8:45 a.m. (tenga en cuenta que algunas de las fechas anteriores también ofrecen un horario de 4 - 4:45 p.m.

o 5 – 5:45 p. m. clase que se podrá ver al registrarse)

COSTO: \$25 por sesión (la tarifa se ajustará para las sesiones con menos o más días de programa)

DÍAS: **Martes y jueves**

FECHAS: Sesión 1: 3 – 26 de mayo

Sesión 2: 31 de mayo – 23 de junio

Sesión 3: 28 de junio – 21 de julio

Sesión 4: 26 de julio – 18 de agosto

Sesión 5: 23 de agosto – 15 de septiembre

HORA: 8 – 8:45 a.m.

FEE: \$25 por mes (la tarifa se ajustará para los meses con menos o más días de programa)

DÍAS: **lunes a jueves**

FECHAS: Sesión 1: 2 – 26 de mayo

Sesión 2: 30 de mayo – 23 de junio

Sesión 3: 27 de junio – 21 de julio

Sesión 4: 25 de julio – 18 de agosto

Sesión 5: 22 de agosto – 15 de septiembre

HORA: 8 – 8:45 a.m.

COSTO: \$50 por sesión (la tarifa se ajustará para los meses con menos o más días de programa)



**¡Encuentra Bienestar!**

## PROGRAMA DE NATACIÓN PARA VETERANOS

### LAS VETERANAS NADAN – OPERACIÓN CONFORT

Programa acuático para veteranos militares. Nuestra misión es ayudar a tantos veteranos como sea posible que se beneficiarían de las actividades acuáticas, que ayudan a desarrollar fuerza, promover el equilibrio y calmar la mente.

FECHAS: Sesión 1: 5 de mayo – 4 de junio  
Sesión 2: 9 de junio – 2 de julio  
Sesión 3: 7 – 30 de julio  
Sesión 4: 28 de julio – 20 de agosto  
Sesión 5: 25 de agosto – 17 de septiembre

DÍAS: jueves y sábados HORA: 8 – 9:30 a.m.  
EIDADES: Veteranos de 18 años y más COSTO: Gratis

## CLASES DE NATACIÓN PARA NIÑOS Y JÓVENES

El costo de todas las siguientes clases es de \$62.50 por sesión, las clases se imparten los lunes, martes, miércoles y jueves, y las fechas de las clases de natación son las siguientes, a menos que se indique lo contrario

SESIÓN 1: 6 – 16 de junio    SESIÓN 4: 18 – 28 de julio  
SESIÓN 2: 20 – 30 de junio    SESIÓN 5: 1 – 10 de agosto  
SESIÓN 3: 4 – 14 de julio

## LECCIONES DE NATACIÓN PARA BEBÉS

Nuestras clases de natación para bebés los ayudan a sentirse cómodos dentro y alrededor del agua, ¡y comienzan un amor por las actividades acuáticas para toda la vida! Los padres aprenden las habilidades básicas con su hijo, y un padre/adulto debe acompañar al niño en el agua.

**Padre y yo Nivel 1:** Edades 18 meses - 3 años de edad  
HORA: 2 – 2:45 p.m.

**Padre y yo Nivel 2:** Las actividades incluyen las del Nivel 1 más las habilidades básicas de natación.  
EIDADES: 2 – 3 ½ años de edad HORA: 4 – 4:45 p.m.

## CLASES DE NATACIÓN PREESCOLAR

¡Vamos a nadar! A esta edad, los niños que se sienten cómodos en el agua aprenden los fundamentos de la natación segura y eficaz.

**GUPPIES:** Los niños se colocan en clases según su capacidad y los padres no acompañan a los niños en esta clase.  
EIDADES: 3 – 6 años de edad  
HORA: 2 – 2:45 p.m., 3 – 3:45 p.m.



## CLASES DE NATACIÓN DE LA ESCUELA PRIMARIA

La natación es una excelente manera de mantenerse en forma y activo, y ofrecemos cinco niveles de clases para jóvenes, según la edad y la habilidad para nadar.

**PINGÜINOS 1 Y 2:** Haga que los niños con poca o ninguna experiencia en natación comiencen con lo básico. La seguridad en el agua, la flotación, las patadas, la acción de los brazos y el uso de las piernas introducen a los niños a este fantástico deporte.

**pingüinos 1**  
EIDADES: 6 ½ – 12 años de edad  
HORA: 2 – 2:45 p.m., 4 – 4:45 p.m.

**pingüinos 2**  
EIDADES: 8 – 12 años de edad  
HORA: 3 – 3:45 p.m.



**RAYAS:** Los nadadores deben demostrar todas las habilidades enumeradas en pingüinos, así como la capacidad de nadar 10 yardas sin apoyo. Las habilidades que se enseñan incluyen estilo libre, braza y patada de mariposa, espalda elemental y seguridad adicional en el agua.

EIDADES: 6 ½ – 12 años de edad  
HORA: 2 – 2:45 p.m., 4 – 4:45 p.m.



**BARRACUDAS:** El crol frontal, el crol hacia atrás, la brazada de espalda, la braza y la patada lateral, junto con el agua a flote, hacen que esta clase sea divertida a medida que los niños mejoran y amplían sus habilidades de natación.

EIDADES: 7 – 13 años de edad  
HORA: 3 – 3:45 p.m.



**TIBURONES:** Los tiburones son agudos ya que se enfocan en la resistencia con la espalda y el estilo libre, dominan la respiración de estilo libre y se basan en la mariposa y la

espalda elemental. Se introduce el giro en la pared. Los requisitos incluyen estilo libre con respiración lateral, espalda y espalda elemental para 25 yardas.

EIDADES:  
8 – 14 años de edad  
HORA: 4 – 4:45 p.m.





Alojado por:



La Cumbre Juvenil del Valle de Coachella (CVYS) es una serie de educación gratuita para jóvenes de secundaria. Esta serie de eventos está diseñada para generar crecimiento personal y fomentar una mayor conciencia sobre áreas importantes de interés. La comida y el entretenimiento gratis se combinarán con talleres significativos y conferencias magistrales para un día de construcción comunitaria y diversión. Para obtener más información sobre la participación o sobre cómo apoyar, envíe un correo electrónico a:

CoachellaValleyYouthSummit@gmail.com

## Coachella Valley Youth Summit

UN SIMPOSIO DIRIGIDO POR JÓVENES SOBRE ECONOMÍA, COMPROMISO CÍVICO, Y EL ENTORNO NATURAL DEL VALLE DE COACHELLA.

## Palm Desert | Indio | North Shore

MAYO 7

MAYO 14

MAYO 21

# The 10 Desert Essentials for Hiking Success!

- |                   |               |
|-------------------|---------------|
| 1. Water          | 6. Comb       |
| 2. Extra food     | 7. Flashlight |
| 3. Map & Compass  | 8. Mirror     |
| 4. First Aid Kit  | 9. Insulation |
| 5. Sun Protection | 10. Whistle!  |



photo Michael Rosenkrantz



Learn More at  
[DesertMountains.org](http://DesertMountains.org)

Connect to the land



Friends of the  
Desert Mountains

## 50+ ADULTOS ACTIVOS Y PROGRAMA DE SENIORS

### FORMA FÍSICA DESPUÉS DE 50

Mantenga su fuerza, movilidad y función a través de ejercicios que se centran en la parte superior e inferior del cuerpo, el equilibrio y la flexibilidad.

INSCRIPCIÓN: En curso

DÍAS: martes y jueves HORA: 9 –10 a.m.

EDADES: 50 años y mayores COSTO: Gratis

### TALLER DE HABILIDADES DIGITALES PARA PERSONAS MAYORES DE MECCA

Este programa ofrece sesiones digitales para personas mayores que desean aprender y usar la tecnología para explorar Internet, compartir fotos, conectarse con familiares y amigos, y otras actividades.

INSCRIPCIÓN: julio, agosto

DÍAS: viernes HORA: 11 a.m. – 12:30 p.m.

EDADES: 50 años y mayores COSTO: Gratis

### PROGRAMA PARA PERSONAS MAYORES DE LA MECCA

¡Hay muchas cosas en nuestro centro! Clases de ejercicios, arte, oradores invitados, recursos, excursiones y mucho más. Los calendarios mensuales están disponibles en la recepción.

INSCRIPCIÓN: En curso

DÍAS: lunes a jueves HORA: 9 a.m. –1 p.m.

EDADES: 50 años y mayores COSTO: Gratis



### MECCA SOCIALES PARA PERSONAS MAYORES

Personas mayores, únense a nosotros en el Centro Comunitario Mecca para un día de artes creativas, karaoke, refrigerios y mucho más

DÍAS & MES: viernes de mayo y junio

HORA: 9 –11 a.m.

EDADES: 50 años y mayores COSTO: Gratis

## ARTES Y MÚSICA

### ESCENA DE ARTE

Este programa brindará a los participantes un lugar seguro para que sus mentes creativas exploren el arte. Cada clase será dirigida por un instructor y los participantes podrán llevarse la pintura completa a casa al final de la clase.

DÍAS: martes

FECHAS & HORAS: 3 de mayo, 4 – 5 p.m.

14 de junio, 2 – 3 p.m., 19 de julio, 2 – 3 p.m.

EDADES: 6 – 11 años de edad

COSTO: Gratis gracias a la financiación de la Anderson Children's Foundation



### ARTE Y ARTESANÍA

El programa de Artes y Oficios es una excelente manera de presentar a nuestros jóvenes del este del Valle de Coachella una variedad de artes y oficios diferentes.

DÍAS: martes

FECHAS & HORAS: 10 y 24 de mayo, 4 – 5 p.m.

7 de junio, 4 – 5 p. m., 21 de junio, 2 – 3 p.m.

5 y 26 de julio, 2 – 3 p.m.

EDADES: 5 – 11 años de edad

COSTO: Gratis gracias a la financiación de la Anderson Children's Foundation

**Tenga en cuenta:** Todas las actividades serán en el **Centro Comunitario de Mecca** a menos que se indique lo contrario en los detalles de la actividad que siguen.

## ARTES Y MÚSICA

### TALLERES DE POESÍA

Este taller de poesía de 3 partes consistirá en el proceso de escritura, lectura y autoexpresión. Los jóvenes escribirán su propia pieza original de poesía y tendrán la oportunidad de actuar.

DÍAS: martes FECHA: 14 - 28 de junio  
HORA: 5:30 – 6:30 p.m. EDADES: 11 –13 años de edad  
COSTO: Gratis gracias a la financiación de la  
Anderson Children's Foundation

### TALLER DE POESÍA ADOLESCENTE

Este taller de poesía de 3 partes consistirá en el proceso de escritura, lectura y autoexpresión. Los jóvenes escribirán su propia pieza original de poesía y tendrán la oportunidad de actuar.

DÍAS: martes FECHA: 14 - 28 de junio  
HORA: 6:30 – 7:30 p.m. EDADES: 14 –16 años de edad  
COSTO: Gratis gracias a la financiación de la  
Anderson Children's Foundation



## CAMPAMENTO Y DESPUÉS DE LA ESCUELA

### CLUB DE NIÑOS – PASEO DE LOS HEROES

En asociación con Coachella Valley Housing Coalition, esta ubicación del Kids Club es exclusivamente para los residentes de Paseo De Los Heroes Apartments. Este programa después de la escuela, en un ambiente seguro, brinda tutoría, un refrigerio saludable, ayuda con la tarea y actividades que apoyan el enriquecimiento académico.

UBICACIÓN: Paseo De Los Heroes Apartments  
FECHA: Continuo durante el año escolar  
(se pueden excluir los días festivos)  
(una vez que termine el año escolar, el programa comenzará nuevamente en agosto)  
HORA: 3 – 6 p.m DÍAS: lunes a viernes  
EDADES: 5 – 17 años de edad  
COSTO: Gratis

## PROGRAMA DESPUÉS DE LA ESCUELA L.E.A.D.

¡El programa Community Project L.E.A.D (que vincula educación, defensa y desarrollo) ofrece tutoría académica, ayuda con la tarea, actividades de enriquecimiento, tutoría y mucho más!

### INSCRIPCIÓN:

Continuo durante el año escolar  
(se pueden excluir los días festivos)  
2 – 31 de mayo, 1 – 7 de junio, 11 – 31 de agosto

DÍAS: lunes a viernes

HORA: Despedido Escolar - 6 p.m.

GRADOS: Kindergarten – 12

COSTO: Gratis gracias a la financiación de la  
Community Action Partnership



## CLUB DE LECTURA

¡Hola niños, únense a nuestro club de lectura! Este programa ayudará a los niños a mejorar su comprensión de lectura y sus habilidades de escritura, y los niños participarán en juegos educativos y trabajarán en manualidades.

INSCRIPCIÓN: 3 – 31 de mayo, 2 – 30 de junio  
5 – 28 de julio

DÍAS: martes y jueves HORA: 3 – 4 p.m.

GRADOS: Kindergarten – 12

COSTO: Gratis gracias a la financiación de la Community Action Partnership y Anderson Children's Foundation



## EVENTOS DE LA COMUNIDAD

### EVENTOS SOCIALES PARA JÓVENES

Ven y disfruta de nuestras reuniones sociales para jóvenes. Las actividades divertidas incluirán arte, manualidades, ciencia, baile, fitness, juegos grupales y mucho más. El espacio es limitado.

INSCRIPCIÓN: 6 – 27 de mayo, 3 – 24 de junio  
HORA: 4 – 6 p.m. EDADES: 6 – 11 años de edad  
COSTO: Gratis gracias a la financiación de la Anderson Children's Foundation



## SALUD Y ESTADO FISICO

### ZUMBA

Esta es la clase de gimnasia latina de la que todo el mundo habla. La música animada te llevará a un baile para quemar calorías que es divertido y saludable para ti, independientemente de tu nivel de condición física.



INSCRIPCIÓN: mayo, junio, agosto  
DÍAS: miércoles HORA: 6 – 7 p.m.  
EIDADES: 14 años de edad y más  
COSTO: \$35 por Mes  
TARIFA DE INGRESO: \$5 por clase

## PELICULAS

### PELÍCULAS EN EL PARQUE – NOCHES DE PELÍCULAS

Nos complace traerle películas en Park / Movie Nights. Consulte los listados en nuestro sitio web en [MyRecreationDistrict.com/movies](http://MyRecreationDistrict.com/movies) para obtener los títulos de películas, lugares, fechas y horarios más actualizados, y traiga una silla de jardín de respaldo bajo o una manta de picnic para disfrutar de una película familiar. Actualmente estamos planeando una película el 8 de julio en Mecca.



## INTERÉS ESPECIAL

### ROBÓTICA

Los jóvenes trabajarán de forma práctica con kits robóticos y aprenderán los conceptos básicos de la ingeniería robótica. Al trabajar en equipo, participarán en actividades grupales para diseñar, construir y programar sus robots. Al final del programa, tendrán un robot propio.

FECHAS: 5 – 26 de mayo, 2 – 30 de junio  
DÍAS: jueves HORA: 4 – 5 p.m.  
EIDADES: 9 – 13 años de edad COSTO: Gratis:

## DEPORTES

### PICKLEBALL

Venga y disfrute de nuestro programa Pickleball que se juega en el Mecca Community Park. ¡Aprende las reglas del juego, técnicas de golpe y diviértete!

FECHAS: 2 – 30 de mayo  
DÍAS: lunes HORA: 4 – 5 p.m.  
EIDADES: 7 – 13 años de edad COSTO: Gratis

## ACTIVIDADES DE NATACIÓN Y AGUA

TODAS LAS ACTIVIDADES DE NADAR Y AGUA QUE SE ENCUENTRAN EN ESTA SECCIÓN TENDRÁN LUGAR EN LA PISCINA COMUNITARIA DE MECCA



### HORARIO DE LA PISCINA: COMIENZA EL 6 DE JUNIO DERECHOS DE INSCRIPCIÓN:

(entrada incluida si está inscrito en una clase o lección)  
Niños \$2 (Menores de 3 años entran gratis) • Adultos: \$3

#### LUNES A JUEVES:

4 – 7 p.m. (Lecciones para jóvenes)  
7 – 9 p.m. (Nado de vuelta/Nado abierto)

#### VIERNES Y SÁBADOS:

5 – 9 p.m. (Natación de vuelta/natación abierta)

DOMINGOS: CERRADO

**Tenga en cuenta:** Todas las actividades serán en el **Centro Comunitario de Mecca** a menos que se indique lo contrario en los detalles de la actividad que siguen.

## ACTIVIDADES DE NATACIÓN Y AGUA

### EVENTO ESPECIAL DE PISCINA

Únase a nosotros el viernes 10 de junio para el “viernes de natación gratis” de 5 – 9 p.m.

#### CLASES DE NATACIÓN PARA NIÑOS Y JÓVENES

El costo de todas las siguientes clases es de \$62.50 por sesión, las clases se imparten los lunes, martes, miércoles y jueves, y las fechas de las clases de natación son las siguientes, a menos que se indique lo contrario:

SESIÓN 1: 6 – 16 de junio      SESIÓN 4: 18 – 28 de julio  
SESIÓN 2: 20 – 30 de junio    SESIÓN 5: 1 – 10 de agosto  
SESIÓN 3: 4 – 14 de julio

#### CLASES DE NATACIÓN PREESCOLAR

¡Vamos a nadar! A esta edad, los niños que se sienten cómodos en el agua aprenden los fundamentos de la natación segura y eficaz.

**GUPPIES:** Los niños se colocan en clases según su capacidad y los padres no acompañan a los niños en esta clase.

EDADES: 3 – 6 años de edad

HORA: 4 – 4:45 p.m., 5 – 5:45 p.m., 6 – 6:45 p.m.



#### CLASES DE NATACIÓN DE LA ESCUELA PRIMARIA

La natación es una excelente manera de mantenerse en forma y activo, y ofrecemos cinco niveles de clases para jóvenes, según la edad y la capacidad para nadar.

**PINGÜINOS 1 Y 2:** Haz que los niños con poca o ninguna experiencia en natación comiencen con lo básico. La seguridad en el agua, la flotación, las patadas, la acción del brazo y el uso de las piernas introducen a los niños en este fantástico deporte.



##### pingüinos 1

EDADES: 6 ½ – 12 años de edad

HORA: 4 – 4:45 p.m., 5 – 5:45 p.m., 6 – 6:45 p.m.

##### pingüinos 2

EDADES: 8 – 12 años de edad

HORA: 4 – 4:45 p.m., 5 – 5:45 p.m., 6 – 6:45 p.m.

**RAYAS:** Los nadadores deben demostrar todas las habilidades enumeradas en los pingüinos, así como la capacidad de nadar 10 yardas sin apoyo. Las habilidades enseñadas incluyen estilo libre, braza y patada de mariposa, Backstroke elemental, así como seguridad adicional del agua.

EDADES: 6 ½ – 12 años de edad

HORA: 4 – 4:45 p.m., 6 – 6:45 p.m.



**BARRACUDAS:** El crol frontal, el crol hacia atrás, la brazada de espalda, la braza y la patada lateral, junto con el agua a flote, hacen que esta clase sea divertida a medida que los niños mejoran y amplían sus habilidades de natación.

EDADES: 7 – 13 años de edad

HORA: 5 – 5:45 p.m.



**¡Encuentra tu alegría!**

# North Shore

Para obtener información o para registrarse, visite [MyRecreationDistrict.com](http://MyRecreationDistrict.com) o llame al (760) 347-3484

## 50+ ADULTOS ACTIVOS Y PROGRAMA DE SENIORS

### FORMA FÍSICA DESPUÉS DE 50

¡Fortalece los músculos, mantiene la flexibilidad de las articulaciones y aumenta el flujo de sangre con ejercicios que benefician a todo el cuerpo mientras te diviertes!

INSCRIPCIÓN: En curso

DÍAS: martes y jueves

HORA: 9 – 10 a.m.

EDADES: 50 años y mayores

COSTO: Gratis



### NORTH SHORE PROGRAMA SENIOR

Únase a nosotros todos los martes y jueves para el programa de North Shore Senior. Las personas mayores se detienen y disfrutan del ejercicio, el arte, los oradores invitados, los recursos, las excursiones y mucho más. ¡Pasa por el centro y recoge un calendario mensual!

INSCRIPCIÓN: En curso DÍAS: martes y jueves

HORA: 9 a.m. – 12 p.m. EDADES: 50 años y mayores

COSTO: Gratis

### EVENTOS SOCIALES PARA PERSONAS MAYORES DE LA COSTA NORTE

Personas mayores, únase a nosotros en North Shore Beach & Yacht Club para un día de artes creativas, karaoke, refrigerios y mucho más

DÍAS Y FECHAS: viernes de mayo y junio

HORA: 9 – 11 a.m. EDADES: 50 años y mayores

COSTO: Gratis

## ARTES Y MÚSICA

### ESCENA DE ARTE

Este programa brindará a los participantes un lugar seguro para que sus mentes creativas exploren el arte. Cada clase será dirigida por un instructor y los participantes podrán llevarse la pintura completa a casa al final de la clase.

DÍAS: miércoles

FECHAS Y HORAS: 25 de mayo, 4 – 5:30 p.m.

29 de junio, 1 – 2:30 p.m., 27 de julio, 1 – 2:30 p.m.

EDADES: 6 – 11 años de edad

COSTO: Gratis gracias a la financiación de Anderson Children's Foundation

## ARTE Y ARTESANÍA

El programa Arts and Crafts es una excelente manera de presentar a los jóvenes del este del Valle de Coachella una variedad de diferentes artes y manualidades, incluidos el dibujo y la pintura. Cada clase estará dirigida por un instructor donde los estudiantes recibirán instrucciones paso a paso para crear su propia obra maestra.

DÍAS: miércoles

FECHAS Y HORAS: 4 y 18 de mayo, 4 – 5 p.m.

1 y 15 de junio, 1 – 2 p.m., 6 y 20 de julio, 1 – 2 p.m.

EDADES: 5 – 11 años de edad

COSTO: Gratis gracias a la financiación de Anderson Children's Foundation



Irene W. & Guy L. Anderson  
Children's Foundation



## CAMPAMENTO Y DESPUÉS DE LA ESCUELA

### PROGRAMA DESPUÉS DE LA ESCUELA L.E.A.D.

¡El programa Community Project L.E.A.D (que vincula educación, defensa y desarrollo) ofrece tutoría académica, ayuda con la tarea, actividades de enriquecimiento, tutoría y mucho más!

INSCRIPCIÓN: Continuo durante el año escolar  
(se pueden excluir los días festivos)

FECHAS: 2 – 31 de mayo, 1 – 30 de junio

1 – 8 de julio, 11 – 31 de agosto

DÍAS: lunes a jueves HORA: Despedido Escolar – 6 p.m.

GRADOS: Kindergarten – 12

COSTO: Gratis gracias a una colaboración con Community Action Partnership



## VERANO EN LA ORILLA

¡Ven y únete a actividades divertidas como juegos temáticos, proyectos de artes creativas, manualidades, torneos de juegos de mesa, karaoke y mucho más! Los participantes pueden aprender nuevas habilidades y desarrollar su autoestima a través de actividades deportivas, artes y manualidades creativas y juegos grupales. Se proporciona un refrigerio diario.

FECHAS: 11 - 29 de julio DÍAS: lunes y miércoles

HORA: 8 a.m. – 3 p.m. EDADES: 5 – 17 años de edad

COSTO: Gratis gracias a una colaboración con Community Action Partnership y Anderson Children's Foundation

# North Shore

**Tenga en cuenta:** Todas las actividades serán en **North Shore Beach & Yacht Club** a menos que se indique lo contrario en los detalles de la actividad que siguen.

## CAMPAMENTO Y DESPUÉS DE LA ESCUELA

### CLUB DE LECTURA DE VERANO

¡Hola niños, únanse a nuestro club de lectura! Este programa ayudará a los niños a mejorar su comprensión de lectura y sus habilidades de escritura, y los niños participarán en juegos educativos y trabajarán en manualidades

INSCRIPCIÓN: 3 – 31 de mayo, 4 – 5 p.m.

2 al 30 de junio y 5 al 28 de julio, 10:30 – 11:30 a.m.

DÍAS: jueves GRADOS: Kindergarten – 12

COSTO: Gratis gracias a una colaboración con Community Action Partnership y Anderson Children's Foundation



Irene W. & Guy L. Anderson  
Children's Foundation

## EVENTOS DE LA COMUNIDAD

### EVENTOS SOCIALES PARA JÓVENES

Ven y disfruta de nuestras reuniones sociales para jóvenes. Las actividades divertidas incluirán arte, manualidades, ciencia, baile, fitness, juegos grupales y mucho más. El espacio es limitado

UBICACIÓN: North Shore Community Park

INSCRIPCIÓN: 6 – 27 de mayo, 3 – 24 de junio

DÍAS: viernes HORA: 4 – 6 p.m.

EDADES: 6 – 11 años de edad

COSTO: Gratis gracias a la financiación de Anderson Children's Foundation

## BAILE

### FOLKLORICO (BAILE FOLKLORICO)

Aprenda los diferentes estilos de la danza que se originó en México, Folklórico. El espacio es limitado.

UBICACIÓN: North Shore Community Park

INSCRIPCIÓN: mayo y junio

DÍA: martes y jueves

HORA: 6 – 7 p.m.

EDADES: 9 – 17 años de edad

COSTO: Gratis gracias a la financiación de Anderson Children's Foundation



## SALUD Y ESTADO FISICO

### ZUMBA

Esta es la clase de gimnasia latina de la que todos están hablando. La música alegre te hará pasar a un baile de quema de calorías que es divertido y saludable para ti, independientemente de tu estado físico.

INSCRIPCIÓN: mayo, junio, agosto

DÍAS: martes y jueves HORA: 6 – 7 p.m.

EDADES: 14 años y mayores COSTO: \$35 por Mes

COSTO POR DÍA: \$5 por Persona, por Clase



## PELICULAS

### PELÍCULAS EN EL PARQUE – NOCHES DE PELÍCULAS

Nos complace traerle películas en Park / Noches de películas. Consulte los listados en nuestro sitio web en [MyRecreationDistrict.com/movies](http://MyRecreationDistrict.com/movies) para obtener los títulos de películas, lugares, fechas y horarios más actualizados, y traiga una silla de jardín de respaldo bajo o una manta de picnic para disfrutar de una película familiar. Actualmente estamos planeando una película el viernes 24 de junio en North Shore Community Park.



## INTERÉS ESPECIAL

### NIÑOS EN LA COCINA

En este programa, los niños crearán un recetario con las comidas que aprenden a preparar. Se proporcionarán presentaciones e ingredientes frescos en asociación con CAL Fresh, Anderson Children's Foundation y FIND Food Bank. Se les proporcionará las habilidades / herramientas para incorporar un estilo de vida saludable y activo en sus rutinas diarias y vida familiar.

FECHAS Y HORA: 3 – 31 de mayo, 4 – 5:30 p.m.

14 – 28 de junio, 10:30 a.m. – 12 p.m.

DÍAS: martes EDADES: 9 – 11 años de edad

COSTO: Gratis gracias a la financiación de USDA Snap / CalFresh, Anderson Children's Foundation y FIND Food Bank



## EVENTOS DE LA COMUNIDAD

### EL OASIS “NOCHE DE LOTERÍA”

¡Estamos emocionados de dar la bienvenida a la comunidad de Oasis y las comunidades circundantes para que se unan a nosotros en una noche de juegos, comunidad y diversión! Estaremos organizando dos noches de Lotería este verano. Todos son bienvenidos a participar en una noche de lotería de ritmo rápido y divertido.

DÍAS: viernes

FECHAS: 17 de junio y 22 de julio

HORA: 6 – 7:30 p.m.

EDADES: Todas las edades

COSTO: Gratis



### NOCHE DE JUEGOS EN FAMILIA / NOCHE DE JUEGO

¡Únase a la comunidad de Oasis para una noche de diversión, música y juegos! Todas las edades son bienvenidas y se anima a las familias a asistir. ¡Allí habrá mesas preparadas con juegos como Connect Four, Jenga, Bingo, Corn Hole y mucho más!

FECHAS: Friday, May 20 HORA: 6:30 – 8 p.m.

EDADES: Todas las edades COSTO: Gratis

### H2-OASIS: DÍA DEL AGUA EN EL PARQUE

Ven a darte un chapuzón con nosotros y vence el calor del verano en el primer día de agua de H2-Oasis. Animamos a todos los participantes a traer toallas y ropa que no os importe mojar. ¡Habrá música, actividades acuáticas y diversión!

FECHAS: miércoles, 13 de julio

HORA: 9 – 11 a.m.

EDADES:

Todas las edades

COSTO: Gratis



## GOLF

### NOCHE DE GOLF

¡Damos la bienvenida a los niños de la comunidad de Oasis para que se unan a nosotros en una noche de golf en el parque! No se requiere habilidad, se proporcionarán los materiales. Esta es una oportunidad perfecta para introducir a nuestros jóvenes al deporte del golf, donde aprenderán a trabajar en colaboración y aprenderán las habilidades básicas necesarias para desarrollar sus habilidades de golf.

FECHAS: jueves de junio y julio HORA: 6:30 – 8 p.m.

EDADES: 7 – 17 años de edad COSTO: Gratis



## MOVIES

### PELÍCULAS EN EL PARQUE / NOCHES DE PELÍCULAS

Nos complace traerle películas en Park / Noches de películas. Consulte los listados en nuestro sitio web en [MyRecreationDistrict.com/movies](http://MyRecreationDistrict.com/movies) para obtener los títulos de películas, lugares, fechas y horarios más actualizados, y traiga una silla de jardín de respaldo bajo o una manta de picnic para disfrutar de una película familiar. Actualmente estamos planeando una película el viernes 26 de agosto en Oasis

## Días de Piscina comunitaria

¡Encuéntrenos en el parque Oasis del Desierto donde lo transportaremos al Centro Comunitario Mecca para disfrutar de la piscina y otras increíbles comodidades que tenemos! Traiga una toalla, traje de baño y cualquier otro equipo de piscina que le gustaría usar. Busque fechas y más información en <https://www.myrecreationdistrict.com/community-events>.

Para obtener más información, comuníquese con Michael Slater al 760-275-9625.

# Palm Desert

**Tenga en cuenta:** Todas las actividades serán en el **Centro Comunitario de Palm Desert** a menos que se indique lo contrario en los detalles de la actividad que siguen.



## DEPORTES ADAPTABLES Y RECREACIÓN

**Tenga en cuenta:** Las sillas deportivas están disponibles para su uso durante los programas. Las instrucciones para solicitar una silla deportiva se darán durante el registro, gracias.

### BALONCESTO ADAPTATIVO

Instructores de golf capacitados moverán a los participantes a través del putt, el astillado, la conducción y el juego del campo durante las 7 clases prácticas. Un enfoque en el juego progresivo del curso y el desarrollo de habilidades hará que los participantes pasen al juego regular.

EDADES: 10 años o más con discapacidad o necesidad especial

COSTO: \$25 por Mes

HORA: 3 – 4:30 p.m.

DÍAS Y FECHAS:

#### lunes

2 – 23 de mayo

6 – 27 de junio

11 – 25 de julio

1 – 22 de agosto

#### miércoles

4 – 25 de mayo

1 – 29 de junio

6 – 27 de julio

3 – 31 de agosto



### PICKLEBALL ADAPTABLE

Aprenda a jugar pickleball o mejore sus habilidades. Los participantes pueden unirse al programa como jugadores de pie o sentados. Las sillas deportivas están disponibles para su uso durante el programa. Todos los niveles de habilidad son bienvenidos.

INSCRIPCIÓN: mayo

DÍA: jueves HORA: 4 – 5 p.m.

EDADES: 15 años o más con discapacidad o necesidad especial

COSTO: \$25 por Mes



### TENIS DE MESA ADAPTABLE

Verdaderamente un juego de todas las habilidades, el tenis de mesa es una gran oportunidad para desafiar su sincronización y coordinación ojo-mano. Balancea una paleta y juega con nuevos amigos para mantenerte en forma de una manera emocionante.

INSCRIPCIÓN: junio julio agosto

DÍAS: martes HORA: 3 – 4:30 p.m.

EDADES: 10 años o más con discapacidad o necesidad especial

COSTO: \$25 por Mes

### TENIS ADAPTATIVO

Una excelente manera de trabajar en la coordinación mano-ojo mientras está al aire libre, aprender a jugar o mejorar sus habilidades de tenis. Las sillas deportivas están disponibles para su uso durante el programa. Todos los niveles de habilidad son bienvenidos. Este programa se ofrece gracias a una colaboración con So Cal Adaptive Sports.



INSCRIPCIÓN: mayo

DÍAS: jueves HORA: 3 – 4 p.m.

EDADES: 8 años o más con discapacidad o necesidad especial

COSTO: \$25 por Mes



### ARTES Y MÚSICA

#### GUIARRA

**Clase principiante** enseña los conceptos básicos que necesitas para empezar a tocar la guitarra. Aprenda a leer tablas de acordes y tablatura, y desarrolle habilidades como rasgueo, ritmo, punción con los dedos y afinación. ¡Aprenda a tocar canciones de inmediato!

**Segundo nivel** la clase enseña nuevos acordes, ritmos y canciones de Johnny Cash, Sheryl Crow, Rod Stewart y otros. Disfrute también de una sencilla introducción a la lectura de la notación estándar para aprender solos de guitarra sencillos.

INSCRIPCIÓN: 11 de mayo – 8 de junio

22 de junio – 20 de julio, 3 – 31 de agosto

DÍAS: miércoles EDADES: 9 años de edad o más

NIVELES & HORAS:

**principiante:** 6 – 7 p.m. **segundo nivel:** 7 – 8 p.m.

COSTO: \$80 por Sección

# Palm Desert

Para obtener información o para registrarse, visite [MyRecreationDistrict.com](http://MyRecreationDistrict.com) o llame al (760) 347-3484

## PIANO/TECLADO – PRINCIPIANTE NIVEL 1 Y 2

Los niños aprenderán a leer música consistente en clave de agudos y graves, personal, nombres de notas y claves y firmas de tiempo simples. Los niños también aprenderán el ritmo y las melodías de una sola nota que conducen a estructuras de acordes simples.



INSCRIPCIÓN: En curso

DÍAS: miércoles

EDADES: 8 – 12 años de edad

HORAS: **Nivel 1** • 4 – 5 p.m., **Nivel 2** • 5 – 6 p.m.

COSTO: \$40\* \*Tarifa promedio por mes; los meses con menos o más días de programa pueden tener tarifas diferentes



## CAMPAMENTO Y DESPUÉS DE LA ESCUELA

### REAGAN INTRAMURAL SPORTS AFTER SCHOOL PROGRAM

Los estudiantes pasarán la tarde adoptando un estilo de vida saludable apoyando las recompensas del trabajo en equipo y la deportividad a través de actividades físicas, formación de equipos y salud y nutrición, mientras aprenden los aspectos básicos de varios deportes. Los estudiantes son supervisados por nuestro personal capacitado y profesional que proporciona apoyo académico diario.

UBICACIÓN: Ronald Reagan Escuela primaria

DÍAS: lunes a viernes (puede excluir vacaciones)

HORA: Despedido Escolar a 5:30 p.m.

GRADOS: jardín de infantes a quinto

COSTO: \$165 para mayo

\$25 del 1 al 3 de junio

\$100 del 16 al 31 de agosto



## CAMPAMENTO DE VERANO

Los campistas tienen la oportunidad de aprender nuevas habilidades y desarrollar su autoestima a través de actividades deportivas, artes y manualidades creativas y juegos grupales. Los campistas disfrutarán de parodias de risa a carcajadas realizadas por nuestro equipo y los propios campistas. Todas las actividades se llevan a cabo bajo la atenta mirada de nuestro personal del campamento.

FECHAS: Sesión 1: 6 – 24 de junio

Sesión 2: 27 de junio – 15 de julio

Sesión 3: 18 de julio – 5 de agosto

DÍAS: lunes a viernes HORA: 7:30 a.m. – 6 p.m.

EDADES: 5 – 14 años de edad

(el niño debe haber completado el jardín de infantes)

COSTO:

\$360 por sesión de 3 semanas, **día completo**

(costo promedio; puede variar si se incluyen vacaciones en la sesión)

\$140 por sesión de 1 semana, **día completo**

(costo promedio; puede variar si se incluyen vacaciones en la sesión)

\$80 por sesión de 1 semana, **medio día**

(de 12 a 6 p. m.; costo promedio; puede variar si se incluyen días festivos en la sesión)

**Las sesiones semanales comienzan:**

el 6, 13, 20, 27 de junio, el 5, 11, 18, 25 de julio y el 1 de agosto

## DESPUÉS DE LA ESCUELA TRADICIONAL

Este programa se ofrece en ubicaciones selectas del Distrito de Recreación del Desierto y ofrece un espacio seguro y divertido para que los niños estén activos, obtengan ayuda con las tareas y sean sociables. Se proporciona una merienda diaria saludable, y los estudiantes son supervisados por miembros capacitados y profesionales del personal.

UBICACIONES:

### Portola Community Center

(Abierto solo para estudiantes de Washington Charter School)

### Palm Desert Community Center

(Abierto a estudiantes de todas las demás escuelas)

DÍAS: de lunes a viernes (puede excluir vacaciones)

HORA: Despedido Escolar a 6 p.m.

GRADOS: jardín de infantes a quinto

COSTO: \$165 para mayo

\$25 del 1 al 3 de junio

\$100 del 16 al 31 de agosto

# Palm Desert

**Tenga en cuenta:** Todas las actividades serán en el **Centro Comunitario de Palm Desert** a menos que se indique lo contrario en los detalles de la actividad que siguen.



## BAILE

### DANZA PARA ADULTOS

Esta clase amistosa consistirá en un estilo de baile de jazz lírico y fusión moderna. Un calentamiento fácil con un poco de trabajo en el centro/barra, así como un trabajo de abdominales en el suelo preparará los cuerpos para un estiramiento suave. La coreografía se enseñará en un flujo fácil con énfasis en la expresión.

UBICACIONES: mayo junio

DÍAS: viernes HORAS: 10:30 – 11:30 a.m.

EDADES: 18 años de edad o más COSTO: \$50 por Mes

### SALÓN DE BAILE: CLASES DE SWING Y SALSA

¡Palm Desert está bailando su camino de regreso al bienestar!  
¡Únase a estas divertidas y fáciles sesiones de 4 semanas! Estas clases le brindarán una sólida instrucción en el tan popular baile de salón, swing, salsa, fox trot, así como una introducción al cha-cha.

INSCRIPCIÓN: 4 – 25 de mayo, 1 – 22 de junio  
6 – 27 de julio, 3 – 24 de agosto

DÍAS: miércoles HORAS: 7 – 8 p.m.

EDADES: 18 años de edad o más COSTO: \$52 por Sesión

### BALLET PARA PRINCIPIANTES

Los niños dejan que sus bailarinas internas salgan mientras se les enseña los conceptos básicos del ballet en esta clase de inicio. Las clases también pueden mejorar el equilibrio, el equilibrio y la coordinación.

INSCRIPCIÓN: En curso

DÍA: sábado HORA: 10 – 10:45 a.m.

EDADES: 5 – 11 años de edad COSTO: \$42 por Mes



### BAILE JUEGUE Y PRETENDA

Los niños pequeños aprenden a bailar con la ayuda de la fantasía y el juego imaginativo. Zapatillas de ballet para niñas; Se requiere camiseta, pantalón corto y medias para niños.

INSCRIPCIÓN: En curso

DÍA: sábado HORA: 9 – 9:45 a.m.

EDADES: 2 ½ – 5 años de edad COSTO: \$42 por Mes

### INTRODUCCIÓN A LA DANZA Y LA PERCUSIÓN

El objetivo de tocar la batería en grupo será comenzar y terminar juntos, ¡eventualmente la mitad de la clase tocará la batería y la otra mitad bailará! Se entregarán bufandas para el baile grupal de improvisación que conduce a los solos, y los niños participarán en la anatomía de llamada y respuesta, estiramiento y estiramiento dinámico.

INSCRIPCIÓN: En curso

DÍA: miércoles HORA: 10:30 – 11:30 a.m.

EDADES: 2 – 4 años de edad COSTO: \$40 por Mes

### BAILE LÍNEA

¡Hora de divertirse! ¡Estas clases te levantarán el ánimo, mantendrán tu mente alerta y son una excelente manera de hacer ejercicio y ponerte en forma! Lo último en bailes populares será impartido por un instructor de baile profesional.

INSCRIPCIÓN: 4 – 25 de mayo, 1 – 22 de junio  
6 – 27 de julio, 3 – 24 de agosto

DÍAS: miércoles HORA: 6 – 7 p.m.

EDADES: 18 años de edad o más COSTO: \$38 por Sesión



# Palm Desert

Para obtener información o para registrarse, visite [MyRecreationDistrict.com](http://MyRecreationDistrict.com) o llame al (760) 347-3484

## DANZA JUVENIL

Los jóvenes de este programa aprenderán los fundamentos del movimiento que consisten en la conciencia espacial, el estiramiento dinámico y estático, la creación de formas y el desplazamiento por el suelo. Aprenderán movimientos de ballet, modernidad y jazz fusión

INSCRIPCIÓN: En curso

DÍA: martes & jueves HORA: 4 – 5 p.m.

EDADES: 8 – 12 años de edad COSTO: \$60 por Mes



## SALUD Y ESTADO FISICO

### FITNESS ADULTO ACTIVO

Esta clase consistirá en ejercicios cardiovasculares, trabajo central / abdominal y fortalecimiento de todos los grupos musculares principales. ¡Saldrás de esta clase sintiéndote rejuvenecido, revitalizado y fuerte!

INSCRIPCIÓN: En curso

DÍA: miércoles HORA: 10:30 – 11:30 a.m.

EDADES: 18 años de edad o más COSTO: \$40 por Mes

### CHAIR YOGA

Chair Yoga es ideal para cualquier persona que tenga desafíos para subir y bajar del piso. Todas las posturas se realizarán sentados o de pie. Esta clase incluirá estiramiento, equilibrio, aumento de la flexibilidad, ejercicios de respiración y meditación.



INSCRIPCIÓN: En curso

DÍA: jueves HORA: 12 – 12:45 p.m.

EDADES: 18 años de edad o más

COSTO: \$39 por Mes TARIFA DE INGRESO: \$15

### HULA PARA FITNESS Y DIVERSIÓN

Los sonidos de la hermosa música hawaiana se reproducen mientras aprende a hacer ejercicio con Hula. Desarrolle resistencia, flexibilidad, gracia, ritmo y equilibrio mientras aprieta su núcleo, brazos y muslos con este baile tradicional.

INSCRIPCIÓN & COSTO: 9 de mayo – 27 de junio • \$77

11 de julio – 29 de agosto • \$77

DÍAS: lunes HORA: 6 – 8 p.m.

EDADES: 18 años de edad o más

COSTO POR DÍA: \$14

## KICKBOX CARDIO

Kickbox Cardio es una clase de ejercicios que combina técnicas de artes marciales con ejercicios cardiovasculares de ritmo rápido. Este entrenamiento de alta energía desafía tanto a los principiantes como a los atletas de élite. Es un entrenamiento sin contacto y no necesitas ninguna experiencia en artes marciales para tomar una clase de Kickbox Cardio.



INSCRIPCIÓN: En curso

DÍA: jueves HORA: 6 – 7 p.m.

EDADES: 16 años de edad y más

COSTO: \$40 por Mes COSTO POR DÍA: \$12 por clase

## SALSAEROBICS

A la gente le encanta bailar salsa. La música, los movimientos de baile, el ejercicio que obtienes de ella y el aspecto social de la misma. Agrega ejercicios aeróbicos y tienes una clase que te ayuda con la flexibilidad, el acondicionamiento, el perfilado y más.



INSCRIPCIÓN: En curso

DÍAS: martes y jueves HORA: 8:15 – 9:15 a.m.

EDADES: 18 años de edad y más

COSTO: \$35 por Mes COSTO POR DÍA: \$7

# Palm Desert

**Tenga en cuenta:** Todas las actividades serán en el **Centro Comunitario de Palm Desert** a menos que se indique lo contrario en los detalles de la actividad que siguen.

## SALUD Y ESTADO FISICO

### **TAI CHI – PRINCIPIANTES**

Las técnicas de respiración profunda del Tai Chi lo ayudarán a relajarse, y los movimientos lentos beneficiarán sus articulaciones y tendones. Gane equilibrio, enfoque y paz interior mientras hace ejercicio y aprende artes marciales en un entorno suave y no competitivo. Ideal para todos los adultos de cualquier edad o nivel de condición física.



INSCRIPCIÓN: Mayo Junio Julio

DÍAS: lunes HORA: 12 – 12:45 p.m.

EDADES: 18 años de edad o más

COSTO: \$48 por Mes COSTO POR DÍA: \$15

## ARTES MARCIALES

### **PEQUEÑAS PATADAS**

Esta introducción a las Artes Marciales proporciona un programa básico de ejercicios cardiovasculares, estiramientos y fortalecimiento. Está diseñado para que los niños se familiaricen con las actividades grupales, la deportividad, el juego limpio y el acondicionamiento físico y mental.

INSCRIPCIÓN: En curso DÍAS: jueves

EDADES & HORA: 3 – 6 años de edad • 3 – 3:45 p.m.

7 – 8 años de edad • 4 – 4:45 p.m.

COSTO: \$30 por Mes\*

\* Tarifa promedio por mes; Los meses con menos o más días de programa pueden tener tarifas diferentes



## INTERÉS ESPECIAL

### **K9 NOSE WORK–BASIC–TALLER DE INTRODUCCIÓN AL TRABAJO DEL OLFATO**

Esta serie para principiantes se centra en enseñarle cómo fomentar y desarrollar las habilidades olfativas naturales de su perro. Los perros aprenden divertidos juegos de rompecabezas utilizando su deseo de cazar y su amor por la comida y los juguetes

INSCRIPCIÓN: Mensual DIA: martes

HORA: 11 – 11:50 a.m. EDADES: 18 años de edad o más

COSTO: \$150 por sesión de 4 semanas

### **K9 NOSE WORK– INTERMEDIATE– WORKSHOP**

Esta serie (**requisito previo Nose Work Basic**) se centra en introducir a su perro en los tres olores objetivo: aceites esenciales que los perros están entrenados para encontrar. Las búsquedas de contenedores e interiores continúan, y se introducen búsquedas de vehículos. Los juegos de búsqueda se vuelven más divertidos y desafiantes.

INSCRIPCIÓN: Mensual DIA: martes

HORA: 12 – 12:50 p.m. EDADES: 18 años de edad o más

COSTO: \$150 por sesión de 4 semanas



### **K9 NOSE WORK–ADVANCED DETECTIVE**

Esta serie (**requisito previo de Scent Work Intermediate**) está orientada a equipos con olores y ha sido introducida en todos los elementos para que puedan ampliar sus conocimientos y habilidades en el entrenamiento de detección de olores desde Novice hasta Detective Dog.

INSCRIPCIÓN: Mensual DÍA: martes

HORA: 1 – 1:50 p.m. EDADES: 18 años de edad o más

COSTO: \$150 por sesión de 4 semanas



**First Tee - Coachella Valley**, es parte de una organización internacional de desarrollo juvenil que ofrece programas educativos, que construyen el carácter y promueven la salud a través del juego del golf. Las clases están disponibles para todos los niveles para participantes de 4 a 18 años. Se proporciona equipo de golf y ayuda financiera a cualquier participante que lo necesite.

**LOS PROGRAMAS DE VERANO ESTÁN ABIERTOS  
A AQUELLOS DE 4 A 18 AÑOS DE EDAD.  
\$65 POR SESIÓN DE NUEVE SEMANAS  
\$75 POR CAMPAMENTO DE VERANO**

### **CAMPAMENTOS DE VERANO**

**Días:** Lunes Viernes **Hora:** 8:30 – 11:30 a.m.

(La opción de campamento de día completo está disponible a pedido)

*La inscripción se abre el 4 de mayo.*

### **Campamentos semanales First Tee**

- 6 – 10 de junio
- 13 – 17 de junio
- 20 – 24 de junio
- 27 de junio – 1 de julio
- 11 – 15 de julio
- 18 – 22 de julio
- 25 – 29 de julio

### **PROGRAMACIÓN DE VERANO**

*La inscripción se abre el 25 de mayo*

### **Primeras clases semanales de Tee**

6 de junio – 6 de agosto (9 semanas)



**POR FAVOR REGÍSTRESE PARA**

**FIRST TEE – COACHELLA VALLEY CLASES AQUÍ: [FTCV.ORG](http://FTCV.ORG)**

Oportunidades de voluntariado disponibles para  
Entrenadores asistentes, eventos especiales y tutoría

### **¿CONSULTAS?**

Envíe un correo electrónico a Kyle Winn: [kwinn@ftcv.org](mailto:kwinn@ftcv.org)  
O llamar **760-834-6791**



## The Golf Center

**La mejor instalación de mejora del juego en el Valle de Coachella!**

Convenientemente ubicado en el corazón de Palm Desert a la salida de Cook Street, The Golf Center at Palm Desert ofrece un amplio campo de prácticas con iluminación para uso nocturno, además de prácticas de juego corto y putting greens. Cuando haya terminado de perfeccionar su juego en el Range, juegue una ronda en nuestro campo de golf de 9 hoyos Par 3. El campo de golf es el lugar perfecto para mejorar su juego, con greens pequeños y ondulados y es el lugar perfecto para trabajar en la parte de puntuación de su juego (80 - 130 yardas).



### **TASAS DE GOLF (9 HOYOS)**

<b>Juniors</b> (menores de 17 años).....	\$8
<b>Adultos</b> .....	\$18
<b>Mayores</b> (más de 55) .....	\$15
<b>Repeticón de 9 hoyos el mismo día</b> .....	\$5

### **ÁREA DE MANEJO**

<b>Cubo Mediano</b> .....	\$8
<b>Cubo Grande</b> .....	\$12

**CLÍNICAS DE GOLF** ..... Llame para más detalles.

### **ALQUILERES**

<b>Carro de arrastre</b> .....	\$3
(6 de junio – agosto incluido en Green fee)	
<b>Conjunto de palos</b> .....	\$7
<b>Clubes individuales</b> .....	\$3

Para obtener información adicional, llame  
al la tienda de golf al **(760) 779-1877**  
o visite **GolfCenterPD.com**

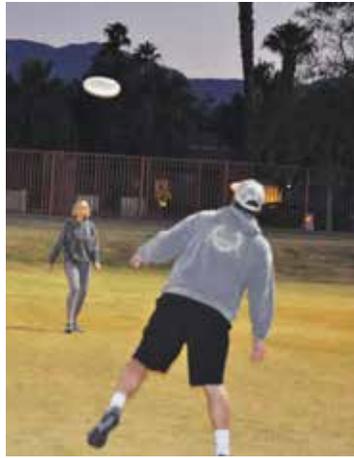
# Palm Desert

**Tenga en cuenta:** Todas las actividades serán en el **Centro Comunitario de Palm Desert** a menos que se indique lo contrario en los detalles de la actividad que siguen.

## DEPORTES

### FRISBEE

**Ultimate Frisbee** - Únase a nosotros para una introducción al juego de Ultimate Frisbee con el objetivo de hacer ejercicio, mejorar la resistencia y mejorar sus habilidades. El programa constará de dos juegos, uno al lado del otro, con el equipo avanzado jugando junto a los principiantes



#### ULTIMATE FRISBEE – 1 DÍA

FECHAS: 2 de mayo – 27 de junio

4 de julio – 29 de agosto

DÍAS: lunes HORA: 6:30 – 8:30 p.m.

EDADES: 13 años de edad y más

COSTO: \$40 por Sesión TARIFA DE INGRESO: \$5

#### ULTIMATE FRISBEE – 2 DÍAS

FECHAS: 2 de mayo – 30 de junio

7 de julio – 29 de agosto

DÍAS: lunes y jueves HORA: 6:30 – 8:30 p.m.

EDADES: 13 años de edad y más

COSTO: \$60 por Sesión TARIFA DE INGRESO: \$5

### PICKLEBALL

#### PICKLEBALL DE INTERIOR – JUEGO ABIERTO

Ofrecemos competencia amistosa y diversión de Pickleball dentro de nuestro Centro Comunitario de Palm Desert.

¡No hay que preocuparse por las condiciones climáticas exteriores o las canchas de tenis llenas de gente!

INSCRIPCIÓN: En curso

DÍAS: lunes, miércoles, viernes

HORA: 9:30 a.m. – 1 p.m.

EDADES: 13 años de edad y más

COSTO: \$5 por día o GRATIS para los miembros del DRD Get Fit Pass

#### CLÍNICAS DE PICKLEBALL – NIVEL PRINCIPIANTE

Las clínicas de pickleball para principiantes tienen habilidades grupales y ejercicios para jugadores principiantes. Planifique su horario con el instructor. En este nivel, el jugador es nuevo en pickleball y aprenderá a marcar y reglas. Desarrollarás un golpe de derecha y aprenderás a sacar correctamente.

INSCRIPCIÓN: En curso DÍAS: miércoles

HORA: 9 – 10:30 a.m. EDADES: 16 años de edad y más

COSTO: \$95 por Mes, \$25 por día

#### CLÍNICAS DE PICKLEBALL – NIVEL PRINCIPIANTE AVANZADO

En este nivel, habrá habilidades grupales y ejercicios para jugadores principiantes avanzados. Planifique su horario con el instructor. Los jugadores en esta categoría pueden sostener peloteos más largos y pueden hacer voleas más fáciles y usar su revés con más frecuencia, pero a menudo necesitan trabajar en el desarrollo del golpe.

INSCRIPCIÓN: En curso DÍAS: lunes

HORA: 7:30 – 9 a.m. EDADES: 16 años de edad y más

COSTO: \$95 por Mes, \$25 por día

#### CLÍNICAS DE PICKLEBALL AL AIRE LIBRE: NIVEL INTERMEDIO A AVANZADO

Este nivel de jugador estará haciendo habilidades grupales y ejercicios para jugadores de nivel intermedio a avanzado, y los jugadores habrán logrado la confiabilidad del golpe con control direccional en la mayoría de los golpes de ritmo medio y algunos golpes más duros, pero aún necesitan desarrollar más profundidad y variedad con sus tiros.

Planifique su horario con el instructor.

INSCRIPCIÓN: En curso DÍAS: miércoles

HORA: 7:30 – 9 a.m. EDADES: 16 años de edad y más

COSTO: \$95 por Mes, \$25 por día



**¡Encuentra la Técnica!**

# Palm Desert

Para obtener información o para registrarse, visite [MyRecreationDistrict.com](http://MyRecreationDistrict.com) o llame al (760) 347-3484

## PICKLEBALL - CLASES PRIVADAS

Esta instrucción privada tendrá una duración de una hora cada día. La instrucción te ayudará a mejorar tu juego y te llevará al siguiente nivel de habilidad. Programarás el tiempo con el instructor.

INSCRIPCIÓN: En curso

DÍAS Y HORA: Horario con instructora

EDADES: 16 años de edad y más

COSTO: Paquete de 5 por \$175

## PICKLEBALL - CLASES SEMIPRIVADAS

Clases semiprivadas para hasta 4 personas. Esta instrucción grupal tendrá una duración de una hora. La instrucción te ayudará a mejorar tu juego y te llevará al siguiente nivel de habilidad. Programarás el tiempo con el instructor.

INSCRIPCIÓN: En curso

DÍAS Y HORA: Horario con instructora

EDADES: 16 años de edad y más

COSTO: \$30 por sesión o paquete de 5 por \$125

## PICKLEBALL JUVENIL DE VERANO

El deporte de rápido crecimiento del pickleball es un gran deporte tanto para jóvenes como para adultos. Esta clase introductoria enseñará a los jóvenes las reglas y técnicas básicas de un deporte que pueden practicar en los años venideros.

FECHAS: 7 – 30 de junio, 5 – 28 de julio, 2 – 11 de agosto

DÍAS: martes y jueves HORA: 2:30 – 3:30 p.m.

EDADES: 10 – 13 años de edad

COSTO: \$60 cada junio y julio; \$30 para agosto

## FÚTBOL

### CAMPAMENTO INTERNACIONAL DE FÚTBOL CHALLENGER

Los jugadores aprenden los valores fundamentales de respeto, responsabilidad, integridad, deportividad y liderazgo. Los programas se dirigen a todos los grupos de edad con currículos que incluyen diversas habilidades con los pies, ejercicios técnicos, prácticas tácticas y fútbol de estilo libre. Los juegos reducidos, los juegos de entrenamiento dirigidos y un minitorneo permiten a los jugadores trabajar y dominar su potencial.

UBICACIÓN: Campo de fútbol en Freedom Park

INSCRIPCIÓN: 20 al 24 de junio

(regístrate en [ChallengerSports.com](http://ChallengerSports.com))

DÍAS: lunes a viernes HORA: 4 – 8 p.m.

EDADES: 3 – 16 años de edad

(los jugadores se agruparán por edad)

COSTO: \$169



## FÚTBOL DE PADRES Y YO

Esta clase se enfoca en el desarrollo y aprendizaje de niños de 2 a 4 años. Las mejoras en las habilidades motrices y sociales se realizan a través de divertidos juegos de instrucción y carreras de obstáculos, todo mientras se aprenden los fundamentos del fútbol. Se requiere la participación de los padres.

FECHAS: 7 – 28 de junio, 5 – 26 de julio, 2 – 9 de agosto

DÍAS: martes HORA: 9 – 10 a.m.

EDADES: 2 – 4 años de edad

(con la participación de los padres)

COSTO: \$40 cada uno para junio y julio; \$20 para agosto

## CLÍNICAS DE VERANO DE FÚTBOL JUVENIL – PRINCIPIANTES E INTERMEDIOS

Esta clase desarrollará una comprensión de los aspectos atractivos y emocionantes del fútbol y mejorará las habilidades auditivas, sociales y atléticas de los participantes. Cada actividad está diseñada para ser divertida y de ritmo rápido. El nivel Intermedio avanzará en las habilidades y ejercicios enseñados

UBICACIÓN: Gimnasio del Centro Comunitario

FECHAS: 7 – 28 de junio, 5 – 26 de julio, 2 – 9 de agosto

DÍAS: martes

EDADES Y HORA: 5 – 7 años de edad, 10 – 11 a.m.

8 – 10 años de edad, 11 a.m. – 12 p.m.

COSTO: \$40 cada uno para junio y julio; \$20 para agosto

# Palm Desert

**Tenga en cuenta:** Todas las actividades serán en el **Centro Comunitario de Palm Desert** a menos que se indique lo contrario en los detalles de la actividad que siguen.



## TENIS DE MESA

### TENIS DE MESA

Trae una paleta y prepárate para divertirte recreativamente y compitiendo. El tenis de mesa es una excelente manera de mejorar la coordinación ojo-mano, el enfoque y el estado físico general. Si está buscando una actividad recreativa entretenida que se juegue en el interior, ¡júnase a nosotros! Trae tu propio remo.

#### LAS HORAS Y LOS DÍAS ESTÁN SUJETOS A CAMBIOS

DÍAS Y HORA: lunes, 1 – 4 p.m., martes, 6 – 9 p.m.  
viernes, 12 – 3 p.m.

EDADES: 5 años de edad y más

COSTO: \$5 Drop-In por día o GRATIS para miembros de DRD Get Fit Pass



## TENIS

### CLÍNICA DE TENIS – JÓVENES PRINCIPIANTES

Esta clase está destinada a introducir el juego de tenis a su hijo. Los jugadores usarán una nueva pelota de tenis modificada que está diseñada para que los principiantes aprendan los golpes de tenis adecuados de manera fácil y rápida.

UBICACIÓN: Palm Desert Civic Center Park

FECHAS Y COSTO: 5 – 29 de junio, \$30  
6 – 27 de julio, \$40, 3 – 10 de agosto, \$20

DÍAS: miércoles HORA: 8 – 9 a.m.

EDADES: 5 – 7 años de edad



### CLÍNICA DE TENIS – JÓVENES INTERMEDIOS

En esta clase, los estudiantes con al menos un año de experiencia, o que hayan jugado 25 o más juegos, podrán refinar lo aprendido y aumentar su potencial. Los jugadores tendrán la oportunidad de aprender a competir entre sí.

UBICACIÓN: Palm Desert Civic Center Park

FECHAS Y COSTO: 15 – 29 de junio, \$30

6 – 27 de julio, \$40, 3 – 10 de agosto, \$20

DÍAS: miércoles HORA: 9 – 10 a.m.

EDADES: 8 – 10 años de edad

## VOLEIBOL

### VOLEIBOL DE INTERIOR: PRINCIPIANTES / INTERMEDIOS

Para aquellos que recién comienzan, la instrucción incluirá el aprendizaje de las habilidades básicas de servicio, pase, colocación, ataque y bloqueo de la pelota. Para los jugadores de nivel intermedio, mejorará sus habilidades clave de voleibol para principiantes, como el voleibol, el set, el servicio, el pase y el bloqueo y el ataque.

FECHAS, DÍAS, HORARIOS Y COSTO:

3 al 31 de mayo, martes y jueves, 3:30 p. m. a 4:30 p. m., \$60

2 al 16 de junio, martes y jueves, 3:30 p. m. a 4:30 p. m., \$37.50

11 al 25 de julio, lunes, 5 a 6 p. m., \$30

8 al 29 de agosto, lunes, 5 a 6 p.m., \$40

EDADES: 8 – 17 años de edad

TARIFA DE INGRESO: \$15 por día

### VOLEIBOL DE INTERIOR INTERMEDIO/ AVANZADO

Aprenda a preparar sus habilidades para el juego de torneos y el juego de la escuela secundaria en esta clase, que está orientada hacia el entrenamiento estructurado, la mejora significativa de habilidades y el conocimiento del juego. Cada programa cuenta con un capacitado instructor de voleibol con experiencia en entrenamiento comprobado. ¡Esperamos verte en la cancha!

FECHAS, DÍAS, HORARIOS Y COSTO:

3 al 31 de mayo, martes y jueves, 4:30 p. m. a 5:30 p. m., \$60

2 al 16 de junio, martes y jueves, 4:30 p. m. a 5:30 p. m., \$37.50

11 al 25 de julio, lunes, 6 a 7 p. m., \$30

1 al 29 de agosto, lunes, 6 a 7 p. m., \$40

EDADES: 8 – 17 años de edad

TARIFA DE INGRESO: \$15 por día

# Palm Desert

Para obtener información o para registrarse, visite [MyRecreationDistrict.com](http://MyRecreationDistrict.com) o llame al (760) 347-3484

## VOLEIBOL DE INTERIOR - AVANZADA

¿Quieres preparar tus habilidades para el torneo y el juego de la escuela secundaria? Estas clases están orientadas a un entrenamiento estructurado, una mejora significativa de las habilidades y un mayor conocimiento del juego.

¡Esperamos verte en la cancha!

INSCRIPCIÓN: 2 – 16 de mayo y junio

DÍAS: martes y jueves

**Tenga en cuenta:** La variación en los equipos enumerados a continuación se basará en el nivel de habilidad y/o la edad.

TIEMPOS Y EDADES POR GRUPO:

**GRUPO 1:** 6 – 7 p.m., 13 – 18 años de edad

**GRUPO 2:** 7 – 8 p.m., 13 – 18 años de edad

**GRUPO 3:** 8 – 9 p.m., 15 – 18 años de edad

COSTO: \$60 para mayo, \$37.50 para junio

TARIFA DE INGRESO: \$15 por día



## CLÍNICA DE VOLEIBOL – PRINCIPIANTE/ INTERMEDIO

¡Todos los niveles de habilidad son bienvenidos a esta Clínica de Voleibol de Verano! Ven y aprende a servir, bloquear y ser un competidor de equipo en tu viaje de voleibol. Además del juego de pies, trabajaremos las técnicas de movimiento del juego y las reglas del juego.

FECHAS: 2 – 30 de julio

DÍAS: sábados

HORA: 9 – 10 a.m.

EDADES: 8 – 17 años de edad

COSTO: \$50



## CLÍNICA DE VOLEIBOL – INTERMEDIO/ AVANZADO

¡Todos los niveles de habilidad son bienvenidos a esta Clínica de Voleibol de Verano! Ven y aprende a servir, bloquear y ser un competidor de equipo en tu viaje de voleibol. Además del juego de pies, trabajaremos las técnicas de movimiento del juego y las reglas del juego.

FECHAS: 2 – 30 de julio

DÍAS: sábados HORA: 10 – 11 a.m.

EDADES: 8 – 17 años de edad

COSTO: \$50

## PROGRAMAS DE NIÑOS PEQUEÑOS

### TINY TOTS

Las clases alientan a los niños a participar en nuevas actividades, compartir y más. Los niños aprenden cómo participar en grupos y expresarse creativamente a través de proyectos de arte, historias, canciones, juegos y otras actividades en un tema nuevo cada semana. Las vacunas deben estar al día y los niños deben saber ir al baño.



### EN CURSO MENSUAL

EDADES: 3 – 5 años de edad

HORA: 9 a.m. – 12 p.m.

INSCRIPCIÓN Y TARIFAS:

**3 días por semana** – lunes, miércoles, viernes

\$195 cada uno para mayo y junio

\$225 cada uno para julio y agosto

**2 días por semana** – martes y jueves

\$140 cada uno para mayo y junio

\$170 cada uno para julio y agosto

**¡Encuentra Tiempo de juego!**

# Rancho Mirage

*Tenga en cuenta: Clínicas de Pickleball en Rancho Mirage Pickleball Courts*



## PICKLEBALL – CLÍNICAS PARA PRINCIPIANTES

Contará con habilidades grupales y ejercicios para jugadores principiantes para que los nuevos en pickleball puedan aprender la puntuación y las reglas. Los participantes también aprenderán a golpear pelotas con golpes de derecha y aprenderán a servir correctamente.

INSCRIPCIÓN: Clínicas Mensuales  
Continuas

DÍAS: viernes

HORA: 10 – 11:30 a.m.

EDADES: 16 años de edad y más

COSTO: \$95 por mes



## DESERT RECREATION DISTRICT

socios con el

## COACHELLA VALLEY RADIO CONTROL CLUB

para ofrecer los programas para jóvenes en junio y julio:

Horarios de vuelos: 8 – 11 a.m.

Vuelos introductorios iniciales: 4 y 18 de junio

Vuelos introductorios continuos: 16 y 30 de julio

Tenga en cuenta: Todos los vuelos enumerados anteriormente serán en el C.V. Campo del Club de Radio Control en 54th y Pierce en Thermal.

Todos los niños deben estar acompañados por un padre o tutor que permanecerá durante la instrucción de vuelo.

Únase a nosotros en EL MUSEO DEL AIRE DE PALM SPRINGS  
para una VUELO AVIÓN FUN FLY el 2 DE JULIO

Para obtener información adicional, envíe un correo electrónico a  
[regmodlin@aol.com](mailto:regmodlin@aol.com)



## 50+ ADULTOS ACTIVOS Y PROGRAMA DE SENIORS

### FORMA FÍSICA DESPUÉS DE 50

Mantenga su fuerza, movilidad y función a través de ejercicios que se centran en la parte superior e inferior del cuerpo, el equilibrio y la flexibilidad.

INSCRIPCIÓN: En curso

DÍAS: martes y jueves HORA: 9 –10 a.m.

EDADES: 50 años y mayores COSTO: Gratis

### PROGRAMA TERMAL SENIOR

¡Únase a nosotros para el programa Thermal Senior donde podrá disfrutar de manualidades, Fit After 50, arte, oradores invitados, recursos y mucho más! Pasa y recoge nuestro calendario mensual.

INSCRIPCIÓN: En curso

DÍAS: lunes a jueves HORA: 9 a.m. –1 p.m.

EDADES: 50 años y mayores COSTO: Gratis



### SOCIAL SENIOR TERMAL

Personas mayores, únense a nosotros en el Centro para personas mayores de Jerry Rummonds para una noche de artes creativas, karaoke, refrigerios y mucho más.

FECHAS: viernes, 15 de julio HORA: 5 – 7 p.m.

EDADES: 55 años y mayores

## ARTES Y MÚSICA

### ARTE Y ARTESANÍA

El programa de Artes y Oficios es una excelente manera de presentar a nuestros jóvenes del este del Valle de Coachella una variedad de artes y oficios diferentes.

FECHAS Y HORA:

11 – 25 de mayo, 4 – 5 p.m., 1 – 15 de junio, 4 – 5 p.m.

6 – 20 de julio, 3 – 4 p.m., 3 – 17 de agosto, 3 – 4 p.m.

EDADES: 5 –12 años de edad

COSTO: Gratuito gracias a la financiación de la Anderson Children's Foundation

### GUIARRA PARA PRINCIPIANTES

Aprenda los conceptos básicos, como el rasgueo, el ritmo, la selección de dedos y la afinación, ¡técnicas que harán que los estudiantes jueguen de inmediato! Las lecciones incluyen cómo leer tablas de acordes y tablaturas. Este programa es posible gracias a la Anderson Children's Foundation. Los participantes deben ser residentes de Coachella, Thermal, Mecca o North Shore para participar.



INSCRIPCIÓN: En curso DÍAS: miércoles

HORA Y EDADES: 5:15 – 6:15 p.m., 7 – 12 años de edad  
6:15 – 7:15 p.m., 13 – 17 años de edad

COSTO: gratuito gracias a la financiación de la Anderson Children's Foundation

### TAMBORES

Tocar la batería es una excelente manera de enfocar, concentrar y canalizar la energía hacia la coordinación. Los participantes aprenden ritmos y ritmos básicos, cómo leer la notación de percusión y técnicas básicas de línea de percusión.



FECHAS: 3 – 31 de mayo, 7 – 28 de junio

5 – 26 de julio, 2 – 30 de agosto

DÍAS: martes HORA: 5:15 – 6:15 p.m.

EDADES: 9 –12 años de edad

COSTO: Gratuito gracias a la financiación de la Anderson Children's Foundation



# Thermal

**Tenga en cuenta:** Todas las actividades serán en el **Jerry Rummonds' Senior & Community Center** a menos que se indique lo contrario en los detalles de la actividad que siguen.

## CAMPAMENTO Y DESPUÉS DE LA ESCUELA

### PROGRAMA DESPUÉS DE LA ESCUELA L.E.A.D.

¡El programa Community Project L.E.A.D (que vincula educación, defensa y desarrollo) ofrece tutoría académica, ayuda con la tarea, actividades de enriquecimiento, tutoría y mucho más!



**INSCRIPCIÓN:** Continuo durante el año escolar (se pueden excluir los días festivos)

2 – 31 de mayo, 1 – 30 de junio, 11 – 31 de agosto

**DÍAS:** lunes a viernes

**HORA:** Despedido Escolar – 6 p.m.

**GRADOS:** Kindergarten – 12

**COSTO:** Gratis gracias a una colaboración con Community Action Partnership



## CLUB DE LECTURA

¡Hola niños, únanse a nuestro club de lectura! Este programa ayudará a los niños a mejorar su comprensión lectora y sus habilidades de escritura, y los niños participarán en juegos educativos y trabajarán en manualidades

**FECHAS:** 1 – 3 de junio, 2 – 30 de mayo, 15 – 29 de agosto

**DÍAS:** lunes **HORA:** 4 – 5 p.m.

**EDADES:** 5 – 14 años de edad

**COSTO:** Gratis gracias a una colaboración con Community Action Partnership

## SESIÓN DE VERANO DEL CLUB DE LECTURA

**FECHAS:** 11 – 29 de julio

**DÍAS:** lunes **HORA:** 11 a.m. – 12 p.m.

**EDADES:** 5 – 14 años de edad

**COSTO:** Gratis gracias a una colaboración con Community Action Partnership



## ESCENA DE VERANO TERMAL

Sus días de verano estarán llenos de actividades emocionantes y estructuradas que seguramente interesarán tanto a los participantes nuevos como a los que regresan. Cada día, el personal dirige al grupo en actividades divertidas y animadas del campamento de verano.

**FECHAS:** 11 – 29 de julio **DÍAS:** lunes a viernes

**HORA:** 8 a.m. – 3 p.m. **EDADES:** 5 – 14 años de edad

**COSTO:** Gratis gracias a una colaboración con Community Action Partnership



## EVENTOS DE LA COMUNIDAD

### VIERNES EN LOS RUMMONDS

Damos la bienvenida a los residentes de Thermal y las comunidades aledañas para que se unan a nosotros en nuestra nueva programación de los viernes. Alentamos a los adultos y personas mayores a que se unan a nosotros para juegos, actividades, manualidades, instrucción sobre acondicionamiento físico y un día de socialización con miembros de la comunidad.

**INSCRIPCIÓN:** En curso

**DÍAS:** viernes **HORA:** 9 a.m. – 1 p.m.

**EDADES:** 18 años de edad y más **COSTO:** Gratis

### NOCHE INFORMATIVA DE GIRL SCOUTS

Venga al Centro Comunitario y para Personas Mayores de Jerry Rummond para una noche informativa y una introducción a las Girl Scouts mientras creamos manualidades divertidas juntas. A cada participante se le regalará una membresía al Consejo de Niñas Exploradoras de San Gorgonio.

**FECHA:** jueves, 14 de julio **HORA:** 5:30 – 6:30 p.m.

**EDADES:** 5 – 17 años de edad **COSTO:** Gratis

### NOCHE TERMAL EN FAMILIA

Damos la bienvenida a todas las familias de Thermal y las comunidades aledañas para que se unan a nosotros en una noche de juegos, música, manualidades, una película y, por supuesto, ¡diversión! Se proporcionará refrigerio, merienda y material.

**FECHAS:** jueves, 16 de julio **HORA:** 5:30 - 8 p.m.

**EDADES:** Todas las edades

**COSTO:** Gratis para niños; \$10 para adultos

# Thermal

Para obtener información o para registrarse, visite [MyRecreationDistrict.com](http://MyRecreationDistrict.com) o llame al (760) 347-3484

## TERMAL "NOCHE DE LOTERÍA"

¡Estamos emocionados de dar la bienvenida a la comunidad de Thermal y las comunidades circundantes para que se unan a nosotros en una noche de juegos, comunidad y diversión! Estaremos organizando dos noches de Lotería este verano. Todos son bienvenidos a participar en una noche de lotería de ritmo rápido y divertido



FECHAS: jueves 30 de junio y jueves 21 de julio  
HORA: 6 – 7:30 p.m. EDADES: Todas las edades  
COSTO: Gratis



## PELICULAS

### PELÍCULAS EN EL PARQUE – NOCHE DE PELÍCULAS

Nos complace traerle películas en Park/Movie Nights. Consulte los listados en nuestro sitio web en [MyRecreationDistrict.com/movies](http://MyRecreationDistrict.com/movies) para obtener los títulos de películas, ubicaciones, fechas y horarios más actualizados, y traiga una silla de jardín con respaldo bajo o una manta de picnic para una experiencia cinematográfica familiar. Actualmente estamos planeando una película *School's Out* el 3 de junio y una película *Back-to-School* el viernes 5 de agosto

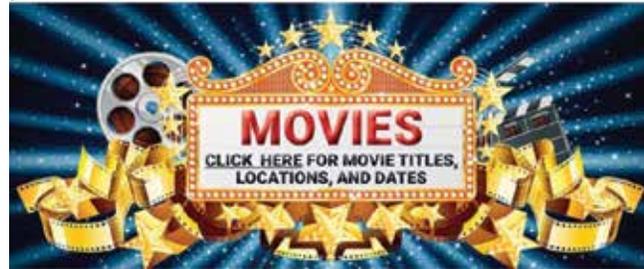


## INTERÉS ESPECIAL

### TALLER DE HABILIDADES DIGITALES

¡Damos la bienvenida a todos los adultos de la comunidad de Thermal y sus alrededores para que se unan a nosotros en nuestros talleres de habilidades digitales! Repasaremos los conceptos básicos de las computadoras e Internet, como: vocabulario informático, hardware, creación de cuentas de correo electrónico, configuración de restricciones de Internet para computadoras y teléfonos, ¡y más!

FECHAS: 10 - 24 de junio, 1 – 29 de julio, 5 – 26 de agosto  
DÍAS: viernes HORA: 9:30 – 11 a.m.  
EDADES: 18 años de edad y más  
COSTO: Gratis



**¡Encuentra Aventura!**

## Días de Piscina comunitaria



¡Reúnanse con nosotros en el Centro Comunitario y Sr. Jerry Rummonds en Thermal, donde lo transportaremos al Centro Comunitario Mecca para disfrutar de la piscina y otras increíbles comodidades que tenemos! Por favor traiga una toalla, traje de baño y cualquier equipo de piscina que le gustaría usar. Busque fechas en <https://www.myrecreationdistrict.com/community-events>.

Para obtener más información, comuníquese con Michael Slater al 760-275-9625.

# Thousand Palms

**Tenga en cuenta:** Todas las actividades serán en el Centro Comunitario de Thousand Palms a menos que se indique lo contrario en los detalles de la actividad que siguen.

## 50+ ADULTOS ACTIVOS Y PROGRAMA DE SENIORS PROGRAMA PARA PERSONAS MAYORES DE THOUSAND PALMS

**NUEVA**

Únase a nosotros para nuestro **NUEVO** programa Thousand Palms Senior los viernes, a partir del 3 de junio de 2022, y todos los viernes a partir de entonces. Esta hora semanal llena de diversión consistirá en bingo, juegos o tiempo de manualidades cada semana. Las clases se llevarán a cabo dentro del Centro Comunitario Thousand Palms.

**INSCRIPCIÓN:** En curso, a partir del 3 de junio 3

**DÍAS:** viernes **HORA:** 10 – 11 a.m.

**EDADES:** 50 años y mayores **COSTO:** Gratis



## CAMPAMENTO DE VERANO

¡Bienvenido al campamento de verano de la comunidad de Thousand Palms! ¡Tendremos actividades deportivas, clases de arte y manualidades, presentaciones de negocios locales y más! Las cuotas vencen el lunes de cada semana. ¡Esperamos verte ahí!

**INSCRIPCIÓN:** 6 – 9 de junio, 13 – 16 de junio  
20 – 23 de junio, 27 – 30 de junio

**DÍAS:** lunes a jueves **HORA:** 9 a.m. – 1 p.m.

**EDADES:** 5 – 14 años de edad

**COSTO:** \$40 por semana

## EVENTOS DE LA COMUNIDAD

### CELEBRACIÓN DE FIN DE AÑO ESCOLAR

¡Únase a nosotros para un día divertido en el que podremos celebrar todos los éxitos de nuestros estudiantes mientras dejan atrás un año escolar para el muy esperado verano! Trae toallas y ropa acuática para salpicarte durante nuestras actividades acuáticas



**FECHA:** viernes, 3 de junio **HORA:** 12 – 6 p.m.

**EDADES:** 5 – 13 años de edad

**COSTO:** Gratis *Regístrese ahora para asegurarse de obtener su brazalete de entrada. Este evento tiene capacidad limitada.*

### QUE EL CUARTO ESTE CONTIGO

Pasa por el Centro Comunitario de Thousand Palms el 4 de mayo (Día de Star Wars) vestido como tu personaje favorito de Star Wars entre las 9 a. m. y las 5 p. m. para tener la oportunidad de obtener un pequeño premio. Se tomará una fotografía de cada participante. El ganador mejor vestido tendrá la oportunidad de aparecer en el boletín informativo de nuestro Distrito



**FECHA:** miércoles, 4 de mayo

**HORA:** 9 a.m. – 5 p.m. **EDADES:** Todas las edades

**COSTO:** Gratis *Es necesario registrarse debido a las cantidades limitadas de premios.*

### REUNIÓN DEL CONSEJO COMUNITARIO DE THOUSAND PALMS

El Consejo Comunitario de Thousand Palms se reúne el último jueves cada dos meses. Esta reunión está abierta al público para escuchar las últimas noticias que suceden en la comunidad de Thousand Palms por parte de funcionarios gubernamentales, autoridades locales y presentaciones especiales.

**UBICACIÓN:** Thousand Palms Community Center (verifique que la reunión aún puede ser virtual; visite

<https://rivco4.org/Councils/Community-Councils>)

**FECHA:** jueves, 26 de mayo de 2022 **HORA:** 6 p.m.

# Thousand Palms

Para obtener información o para registrarse, visite [MyRecreationDistrict.com](http://MyRecreationDistrict.com) o llame al (760) 347-3484



## BAILE

### FOLKLORICO (BALLET FOLKLORICO)

Aprende los muchos estilos diferentes de la danza que se originó en México, Folklórico. La coreografía refleja la diversa composición étnica de México a través de pasos de baile influenciados por las culturas española, europea, africana y caribeña.



INSCRIPCIÓN: mayo y agosto DÍAS: martes  
HORA Y EDADES: 5 – 6 p.m., 3 – 10 años de edad  
6:15 – 7:15 p.m., 11 años de edad y más  
COSTO: \$40 por Mes



## SALUD Y ESTADO FISICO

### ZUMBA

Esta es la clase de gimnasia latina de la que todos están hablando. La música alegre te hará pasar a un baile de quema de calorías que es divertido y saludable para ti, independientemente de tu estado físico.

INSCRIPCIÓN: En curso  
DÍAS: lunes, miércoles, jueves  
HORA: 7 – 8 p.m. EDADES: 16 años de edad y más  
COSTO: \$45 por Mes TARIFA DE INGRESO: \$7



## PELICULAS

### PELÍCULAS EN EL PARQUE

Nos complace traerle películas aquí mismo en su vecindario. Actualmente estamos planeando una película para el miércoles 4 de mayo en Thousand Palms; consulte los listados en nuestro sitio web en [MyRecreationDistrict.com/movies](http://MyRecreationDistrict.com/movies) para obtener los títulos, ubicaciones, fechas y horarios de películas más actualizados. Tenga en cuenta que las inclemencias del tiempo, como los vientos fuertes, pueden alterar el horario.



## DEPORTES

### THOUSAND PALMS YOUTH FOOTBALL CLINIC

Esta clínica le enseñará ejercicios de fútbol, ejercicios de juego de pies y habilidades de velocidad y agilidad para llevar su juego al siguiente nivel. Practicaremos ejercicios y trabajaremos en situaciones de tiempo de juego.

FECHAS: 18, 20, 25, 27 de mayo y 1 de junio  
DÍAS: lunes a viernes HORA: 6 – 8 p.m.  
EDADES: 11 – 13 años de edad  
COSTO: \$100



# Organice un evento en una de nuestras zonas de alquiler!

¿Sabías que las instalaciones y parques de DRD están disponibles para uso privado?

*Seguramente encontrará el espacio perfecto en uno de nuestros centros comunitarios, salas de reuniones, campos de béisbol o parques.*

**Convierta a DRD en su socio de eventos para:**

*Fiestas de cumpleaños • Reuniones de negocios • Ceremonias de premiación • Banquetes • ¡Y más!*



## EXCURSIONES ADAPTATIVAS DE UN DÍA A PATHFINDER RANCH



Un viaje de un día adaptado lleno de diversión a Pathfinder Ranch, abierto a personas con discapacidades y necesidades especiales y sus familias. Las actividades exactas se determinarán, pero algunos ejemplos son la escalada en roca, el curso de cuerdas altas y bajas, el piragüismo, etc. La información completa sobre qué traer estará disponible cuando se registre. Programa ofrecido en asociación con Palms to Pines Parasports.

**UBICACIONES:** Pathfinder Ranch

**HORA:** 9 a.m. – 2 p.m.

**FECHA: viaje uno:** sábado 7 de mayo

**viaje dos:** domingo 8 de mayo

**AÑOS:** Todas las edades con una discapacidad o una necesidad especial

**COSTO:** \$40 por viaje de un día



# DÍGALE A DRD SU HISTORIA DEL PARQUE

¡SUCEDEN EVENTOS INCREÍBLES  
EN DESERT RECREATION  
DISTRICT!

¿Tienes una historia especial que sucedió en uno de nuestros Centros Comunitarios o Parques? Si es así, absolutamente quiero saber de ti! Envía tu historia por correo electrónico a [MyParkStory@drd.us.com](mailto:MyParkStory@drd.us.com) y podría hacer el próximo artículo del boletín Desert Rec Express!



## Desert Rec Express

THE NEWSLETTER OF DESERT RECREATION DISTRICT

DRD tiene historias y eventos asombrosos que suceden alrededor del Valle de Coachella durante todo el año que no querrá perderse. Así que manténgase actualizado e inscríbese hoy para recibir nuestro boletín directamente en:

[MyRecreationDistrict.com](http://MyRecreationDistrict.com)

# RESERVA SÁBADO 8 DE OCTUBRE DE 2022



Desert Recreation Foundation

## CHASE THE ACE MOTORCYCLE POKER RUN

TO BENEFIT PARKS & RECREATION ACCESS FOR ALL



\*Para obtener más información, visite [DesertRecreationFoundation.org](http://DesertRecreationFoundation.org) o llame al (760) 347-3484

Desert Recreation Foundation is a 501(c)3 non-profit organization. Tax ID# 91-2143285

# Donde Estamos

## ENCUENTRE SU UBICACIÓN DRD MÁS CERCANA

El Distrito de Recreación del Desierto (DRD) es su fuente de todas las cosas recreativas en el Valle de Coachella. En todo el valle contamos con clases, actividades deportivas y recreativas, eventos especiales y programas para todas las edades.

Desde niños pequeños hasta personas mayores, nuestras instalaciones y hermosos parques tienen algo para todos.

**¡LEVÁNTESE DEL SOFÁ Y DISFRUTE DE MOMENTOS DIVERTIDOS Y DIVERTIDOS!**

### **BERMUDA DUNES**

**Centro Comunitario Bermuda Dunes**  
78-400 Avenue 42, Bermuda Dunes

### **CATHEDRAL CITY**

**Escuela secundaria de Cathedral City (Piscina)**  
69-250 Dinah Shore Drive, Cathedral City

### **COACHELLA**

**Parque y centro comunitario de Bagdouma**  
51-251 Douma Street, Coachella

### **Piscina Bagdouma**

84-599 Avenue 52, Coachella

### **INDIO**

**Parque y centro comunitario de Indio**  
45-871 Clinton Street, Indio

**Campo de golf municipal Indio**  
83-040 Avenue 42, Indio

### **Indio Teen Center**

81-678 Avenue 46, Indio

**Complejo acuático familiar Pawley Pool**  
46-350 Jackson Street, Indio

### **INDIO HILLS**

**Parque y centro comunitario de Indio Hills**  
80-400 Dillon Road, Indio Hills

### **LA QUINTA**

#### **PISCINA FRITZ BURNS**

78-107 Avenue 52, La Quinta

**Parque y gimnasio comunitario La Quinta**  
77-865 Avenida Montezuma, La Quinta

### **MECCA**

**Centro comunitario, parque y piscina de La Meca**  
65-250 Coahuilla Street, Mecca

### **NORTH SHORE**

**Club de Yates y playa de North Shore**  
99-155 Sea View Drive, North Shore

**Parque comunitario de North Shore**  
99-480 70th Avenue, North Shore

### **OASIS**

**Oasis del Desierto Parque**  
88-775 Avenue 76, Thermal

### **PALM DESERT**

**Parque Cahuilla Hills**  
45-825 Edgehill Drive, Palm Desert

**Centro y parque comunitario de Palm Desert**  
43-900 San Pablo Avenue, Palm Desert

### **Freedom Park**

77-400 Country Club Drive, Palm Desert

### **Parque de fútbol Palm Desert**

74-735 Hovley Lane, Palm Desert

### **Parque comunitario de Olsen**

43-005 Magnesia Falls Drive, Palm Desert

### **Centro Comunitario Portola**

45-480 Portola Avenue, Palm Desert

**El Centro de Golf en Palm Desert y  
Primera camiseta – Valle de Coachella**

74-945 Sheryl Drive, Palm Desert

### **Parque universitario**

74-802 University Park Drive, Palm Desert

### **RANCHO MIRAGE**

**Parque comunitario Rancho Mirage**  
71-560 San Jacinto Drive, Rancho Mirage

### **THERMAL**

**Centro comunitario y para personas mayores de  
Jerry Rummonds**

87-229 Church Street, Thermal

### **THOUSAND PALMS**

**Parque y centro comunitario Thousand Palms**  
31-189 Robert Road, Thousand Palms



### **OFICINA ADMINISTRATIVA**

45-305 Oasis Street, Indio, CA 92201  
(760) 347-3484

Info@MyRecreationDistrict.com  
MyRecreationDistrict.com

# Financiero Programa de asistencia

Los programas, actividades y eventos del Distrito de Recreación del Desierto están abiertos a todos. Su Distrito de Recreación del Desierto trabaja en estrecha colaboración con las comunidades para brindar actividades y eventos recreativos que ofrecen beneficios económicos para la salud y el estado físico y son, sobre todo, ¡DIVERSIÓN!

Uno de nuestros objetivos es ayudar a las familias y las personas con asistencia financiera para que puedan participar en las actividades y programas del Desert Recreation District. El Distrito de Recreación del Desierto no quiere que ningún niño o adulto sea excluido de las oportunidades que podrían beneficiar en gran medida sus necesidades. Tómese un momento para revisar la tabla de Pautas de calificación de ingresos para ver si califica. Las calificaciones se basan en los límites de ingresos estatales de HUD 2021. Si sus ingresos son Extremadamente Bajos, puede recibir un 75% de descuento en el costo de las actividades o hasta un máximo de \$ 150 en asistencia financiera por miembro de la familia por año fiscal. Si sus ingresos son Muy bajos, puede recibir un 50% de descuento en el costo de las actividades o hasta un máximo de \$ 150 en asistencia financiera por miembro de la familia por año fiscal. Para obtener más información o para solicitar asistencia financiera, vaya a [MyRecreationDistrict.com](http://MyRecreationDistrict.com) para descargar una aplicación, o pase a recoger una aplicación en la oficina del Distrito en Indio.

Para obtener más información sobre cómo calificar para el Programa de asistencia financiera, visite [MyRecreationDistrict.com/financial-assistance](http://MyRecreationDistrict.com/financial-assistance) o pregúntele a un miembro del equipo DRD en uno de nuestros Centros Comunitarios, o llame (760) 347-3484.



## NUESTRO MISION

Enriquecer y preservar la calidad de vida de los residentes. Nosotros hacemos esto recaudando fondos y obteniendo apoyo para comprar, desarrollar, mejorar, preservar, promover y expandir las actividades recreativas, los programas, los parques, las propiedades y las instalaciones del Valle de Coachella.

## HACER UN IMPACTO EN LA SALUD DE NUESTRAS COMUNIDADES

★ *Dona Hoy* ★

¿Te imaginas una comunidad sin parques y recreación? ¡Nosotros tampoco! Es por eso que la Fundación de Recreación del Desierto apoya al Distrito de Recreación del Desierto a través de esfuerzos de recaudación de fondos. Nuestro trabajo garantiza que los parques de calidad, las oportunidades recreativas y los programas educativos estén disponibles para TODOS los residentes del Valle de Coachella, independientemente de sus ingresos o capacidad. Su donación financiera no solo respalda el Programa de asistencia financiera para familias de bajos ingresos y nuestros Programas de deportes adaptados para personas con discapacidades, sino que también contribuye al desarrollo de nuevos parques y la renovación de las instalaciones existentes, así como ayuda en la compra de nuevos equipos.

## HAY MUCHAS MANERAS DE DAR:

- ★ Haz tu donación monetaria o conviértete en donante mensual en línea
- ★ Hacer una donación de contribución IRA
- ★ Donar acciones de capital para un beneficio fiscal
- ★ Participar en un evento de recaudación de fondos
- ★ Puede dejar una parte de su patrimonio a la Desert Recreation Foundation

**¡Usted puede marcar la diferencia donando hoy!**

Llame hoy para obtener más información (760) 347-3484 o visite nuestro sitio web en [DesertRecreationFoundation.org](http://DesertRecreationFoundation.org)

# JULIO ES EL MES NACIONAL DE PARQUES Y RECREACIÓN



PRESORTED STD  
US POSTAGE  
PAID  
PALM DESERT, CA  
PERMIT NO 149



**Parks  
Make  
Life  
Better!**

Incluso en pleno verano, puedes disfrutar de actividades recreativas para celebrar con nosotros en uno de nuestros parques, piscinas, centros comunitarios o en el centro de golf de Palm Desert.

## ¡El verano es Tiempo de Piscina!

¿Sabía que operamos piscinas en múltiples ubicaciones en el Valle de Coachella?

nado abierto • nadar en el regazo • Clases de natación • Lifeguard Instruction • Water Fitness Classes • Jr. Water Polo\*

Cathedral City High School Pool, Bagdouma Community Pool in Coachella, Pawley Pool Family Aquatic Center in Indio, Fritz Burns Pool in La Quinta, Mecca Community Pool



*\*Tenga en cuenta que no todas las ubicaciones tienen todas las comodidades/clases; consulte la información dentro de esta guía o visite [MyRecreationDistrict.com/swim-water-programs](http://MyRecreationDistrict.com/swim-water-programs) para obtener detalles sobre todas las ubicaciones y programas.*