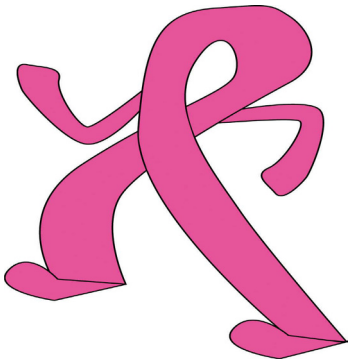
Guía de Actividades

Para la guía de actividades en Español, vaya a
www.harrisonburgva.gov/activities

HARRISONBURG
parks and recreation

Agosto-noviembre el año 2016

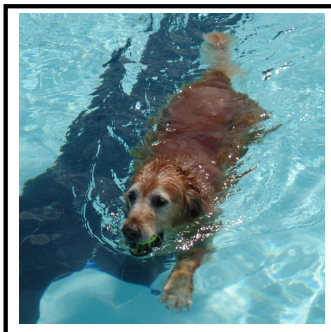
COMMUNITY EVENTS



14ª CARRERA ANUAL BATIR EL CÁNCER DE MAMA 5K CARRERA / CAMINATA

Salir y mostrar su apoyo a los servicios de tratamiento y el cáncer de mama local. Todos los beneficios se destinarán a la Fundación para la RMH Cuidado de las mamas y el tratamiento en el Centro Médico Sentara RMH . Se proporcionarán las camisetas para los primeros 500 pre- registrada el 7 de Oct . Regístrese en línea en runsignup. com; search Race to Beat Breast Cancer. Contact Erik.
$20 reg. fee prior to Oct 14/$25 reg. fee Oct 15-22.
CFG CAC/Westover Park

Sat Oct 22 Intro at 9am /Race begins at 9:30am



Perro de la nadada Dog Days
Westover Pool
Sunday, August 28
Noon-1:30pm or 1:30-3pm

Pre-registro requerido
540-433-9168

$ 2 / por perro

Este evento es para los perros no agresivos . Los propietarios deben presentar una prueba de papel de vacunas contra la rabia actuales (no tags) . Los perros deben estar atados cuando no está en la piscina.

2016 Harrisonburg desfile de vacaciones
Friday, December 2 at 7pm
Downtown Harrisonburg
"Lights on Parade"

Entry Deadline: November 4, 2016
Más información disponible en
www.harrisonburgva.gov/holiday-parade

Saturday, October 29, 2016
9am-3pm
Cecil F. Gilkerson
Community Activities Center
305 South Dogwood Drive

Comenzar su temporada de compras navide-ñasprincipios de otoño e invierno, artesanías y regalos !

Para mas informacion llame 540-433-9168
or email matthew.little@harrisonburgva.gov

Nuestra misión....

ES LA MISIÓN DE LOS PARQUES Y HARRISONBURG RECREACIÓN DEPARTAMENTO PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA Y SATISFACER LAS NECESIDADES DE LOS CIUDADA-NOS PROPORCIONANDO OPORTUNIDADES DE SERVICIOS INTEGRALES DE OCIO . LA MISIÓN DEL DEPARTAMENTO ES TAMBIÉN PARA DESARROLLAR Y MANTENER UN SISTEMA DE SEGURIDAD DE LOS ESPACIOS ABIERTOS Y LAS INSTALA-CIONES PÚBLICAS PARA EL USO Y DISFRUTE POR PARTE DEL PÚBLICO .

Por favor, visite nuestro sitio Web en
www.harrisonburgva.gov/parks-recreation
Para preguntas y preocupaciones por favor escríbanos a
parksandrecreation@harrisonburgva.gov

Portada: raza anual para batir el cáncer de mama 5k Run / Walk ; Ver arriba para el 2016 Información del evento

registro del programa

EN LÍNEA: WWW.HARRISONBURGVA.GOV/PARKS-RECREATION

CECIL F. GILKERSON CENTRO DE ACTIVIDADES COMUNITARIAS
305 South Dogwood Drive
(540) 433-9168

LUCY F. SIMMS CENTRO DE EDUCACIÓN CONTINUA
620 Simms Avenue
(540)437-9213

WESTOVER PISCINA
305 South Dogwood Drive
(540)434-0571

TELÉFONO EN

Por favor, número de clase y la información de la tarjeta de crédito!

DE LUNES A VIERNES
8:00-5:00PM
(540)433-9168

RENUNCIA

Este horario de clases se publica únicamente con fines informativos . Nos esforzamos para producir la guía de programación más precisa posible . Sin embargo, algunos
información del programa puede haber cambiado después de esto se ha ido a imprimir. Haremos todo lo posible para notificar a los participantes de los cambios.

¿CUÁNDO COMIENZA LA INSCRIPCIÓN?

La inscripción para los residentes en Harrisonburg comienza el Lunes, 30 de noviembre 2015 a las 8 am . La inscripción para los No Residentes comienza el Martes, 01 de diciembre 2015 a las 8 am .

MÍNIMOS DE CLASE

Si las clases no cumplen con los mínimos que se cancelarán . Los participantes inscritos serán notificado por lo menos 3 días hábiles antes de la clase es comenzar .

METODOS DE PAGO

Dinero en efectivo , cheque o tarjeta de crédito (VISA MASTERCARD) Cheques a nombre de Harrisonburg Parques y Recreación.
Todos los cheques devueltos están sujetos a un obligatoria cuota de $ 35 por código de ciudad 01/04/37 .

POLITICA DE REEMBOLSO

-Todos Los reembolsos se manejan en nuestro administrativa oficina de 8am a 5pm , de lunes a viernes .
-Si Un programa es cancelado por Harrisonburg Parques y Recreación, un reembolso para el pleno Se emitirá cantidad .Cancelaciones -individual antes de el inicio de una clase recibirá un reembolso completo menos $ 10
tasa administrativa por cada clase retirada.
-No Reembolsos / créditos se emitirán a partir del el primer día de clase.
-No Reembolsos se emitirán por menos de $ 10.
-Customer Recibirá un reembolso a menos que haya un balance de los hogares existentes . En ese caso, Este reembolso se aplica directamente como un crédito a ese equilibrio.
-La Política de reembolso completo se puede encontrar en línea :
www.harrisonburgva.gov/program-registration

OPCIONES DE REEMBOLSO

Crédito Hogar - Check - Tarjeta de crédito
NO SE ACEPTAN DEVOLUCIONES EN EFECTIVO .

¿Sabías? Residentes de la ciudad pueden inscribirse 1 semana antes de tiempo si se hace en línea . Llame 540-433-9168 para más información.

Formulario de Inscripción Clase

Adult Name (Last)	(First)	(M.I.)
Address	City	Zip
Day Phone / Evening Phone	Emergency Contact Name / Phone #	
Email Address	Are you a City Resident?	Date of Birth

Activity Title	Activity #	Fee	Participant Name First Last	Date of Birth	M/F
		$	Total		

Abrir nadar y nadar regazo horas disponibles 7 días a la semana. Consulte el sitio web para más detalles.

CUOTA DE ADMISIÓN DIARIA

Infantil (<18 months)	Gratis
Niños (menores de 18 años)	City Res $2 / Non Res $3
Adulto	City Res $3 / Non Res $5

Los residentes que viven dentro de los límites de la ciudad tendrán que mostrar prueba de residencia en el momento de la entrada .

DISCOVER SCUBA EN WESTOVER

Instructor: Scuba Buddies

Sumérgete en una nueva aventura con una clase de introducción a técnicas de buceo . Todas las clases son impartidas por instructores de buceo certificados y se proporcionan todos los materiales de la escafandra autónoma. Esta clase es de aproximadamente 1 hora y media larga . El instructor cubrirá la seguridad , entradas básicas en el agua , y las habilidades generales de buceo. Espacio en esta clase es limitado, por favor asegúrese de registrarse con anticipación . Esté preparado para entrar en el agua durante esta sesión.***For all dates and times inquire with Scuba Buddys (540)-433-3337***

City Res $25/ Non-Res $30 / Ages 12+

NATACIÓN MASTERS

la práctica del equipo de natación para adultos mayores de 18 años . Únete a mejorar su natación, aprender nuevas técnicas , ponerse en forma , o tomar sus entrenamientos actuales al siguiente nivel . Los participantes pueden llegar a la mayor cantidad de prácticas como eligen por mes. Todos están invitados a participar en este nuevo programa . La práctica se llevará a cabo el martes, miércoles , y Juev. Se requiere suscripción mensual o estacional de Natación Masters , hay una suscripción adicional de la piscina es necesario.

Monthly: City Res $30/ Non-Res $40 / Ages 18+

Winter Season: Sep 15-May 5 2017 City Res $180 / Non-Res $240

321107A	*Monthly*	*7-9am*
321107B	*Winter Season*	*7-9am*

CLÍNICA DE LA NADADA DEL NIÑO DURANTE EL DÍA

Instructor: AJ Morris

Orientado para los niños con disponibilidad durante el día se ofrece este programa para mejorar las habilidades de natación para niños de 6-15 años de edad sin la estructura de una clase . La instrucción se lleva a cabo por un socorrista en pequeños grupos que utilizan juegos , juguetes de agua , y programas de entrenamiento. Sesiones celebradas los lunes de 11 am a 1 pm semanal hasta la primavera de 2017 y no se requiere inscripción previa. Para obtener más información oficina de la piscina de contacto.

City Res $4/ Non-Res $6

PLANIFICACIÓN DE UN EVENTO ?

¿Está usted interesado en acoger un evento de grupo de la fiesta en la piscina Westover , visite nuestro sitio Web para obtener más información sobre las tarifas de grupos y eventos. arreglos especiales se pueden hacer para fiestas de cumpleaños , fiestas en la piscina privada , la escuela y otros eventos .

PISCINA DE LA NADADA PASA

WINTER SWIM PASA :
Sep 12, 2016-May 5, 2017

PASO INDIVIDUAL:
City Res $70 / Non-Res $90

PASE FAMILIAR :
City Res $160 / Non-Res $200

SWIM PASES ANUALES :
Valid for one year after purchase date

PASO INDIVIDUAL:
City Res $85 / Non-Res $105

PASE FAMILIAR :
City Res $190 / Non-Res $240

MURO DE ESCALADA

Abierto los sábados y domingos durante la temporada de invierno . La temporada de invierno está comenzando el 12 de septiembre .

LECCIONES baño infantil

Cómo registrarse para clases de natación en piscina Westover :

• Todos los estudiantes deben ser probados antes de nadada de registro para asegurar la colocación en el nivel apropiado (Excepción: . Los estudiantes que participan en el verano de 2016 clases de natación)

• No se necesita una cita para completar la prueba de registro y colocación .

• El registro oficial y pruebas para clases de natación comenzarán en la oficina de la piscina a partir del 12 de septiembre de , 2016 08 a.m. para residentes de la ciudad y 13 de septiembre de 2016 08 a.m. para los no residentes .

Si tiene alguna pregunta no dude en llamarnos al (540) 434 a 0.571 . clases de preescolar se les enseña a niños de 3-5 años . Todos los niños de 6 años o más serán colocados en los niveles 1-4 .

HONORARIOS CLASES DE NATACIÓN

Preschool: City Res $20/ Non-Res $24
Levels 1-5: City Res $25/ Non-Res $30

TADPOLES – PRESCHOOL 1

El objetivo de los renacuajos es enseñar a la diversión en el agua . Esta clase está orientado para los niños con poca o ninguna experiencia " en el agua " . Renacuajos aprenderán a entrar en el agua de manera segura y familiarizarse con las habilidades acuáticas elementales . niños de 3-5 años

311100A1	*Sat*	*Sep 24-Dec 3*	*9-9:30am*

GUPPIES – PRESCHOOL 2

El objetivo de Guppies es construir sobre las habilidades aprendidas en renacuajos . Los niños participan en las sesiones de práctica guiada para aprender habilidades de agua, incluyendo las entradas de agua , frente a patadas , de vuelta flotante, la exploración submarina y más. niños de 3-5 años

311100B1	*Sat*	*Sep 24-Dec 3*	*9:30-10am*

GOLDFISH – LEVEL 1

Los objetivos de peces de colores son para ayudar a los estudiantes se sientan cómodos en el agua , para disfrutar del agua con seguridad , y para comenzar a introducir habilidades acuáticas básicas . Peces de colores trabajará para dominar las siguientes habilidades ; flotante, caminar en agua hasta el pecho , y nadar en frente. 6 años en adelante

311101A1	*Mon/Wed*	*Sep 26-Oct 26*	*4-4:50pm*
311101B2	*Sat*	*Sep 24-Dec 3*	*10-10:50am*

TIGERFISH – LEVEL 2

El objetivo de Tigerfish es combinar las habilidades básicas de natación para formar trazos definidos . Los estudiantes se enfocarán en el desarrollo de la capacidad de nadar adecuadamente el arrastre delantero y trasero de rastreo para un mínimo de 25 yardas . 6 años en adelante

311102A1	*Mon & Wed*	*Sep 26-Oct 26*	*5-5:50pm*
311102B2	*Sat*	*Sep 24 - Dec 3*	*10-10:50am*

DOLPHIN – LEVEL 3

Los objetivos de delfines son para desarrollar plenamente la braza , Sidestroke , Primaria Espalda, continúan aumentando la resistencia de natación del estudiante , y para empezar a aprender a bucear con seguridad . 6 años en adelante

311103A1	*Tue/Thu*	*Sep 27-Oct 27*	*4-4:50pm*
311103B2	*Sat*	*Sep 24-Dec 3*	*11-11:50am*

SWORDFISH – LEVEL 4

Los objetivos de pez espada son el desarrollo de la confianza en los trazos aprendidos hasta el momento , incluyendo Estilo libre, Volver rastreo , Braza , de costado , y al revés Primaria . Los estudiantes desarrollarán aún más la mariposa , aprender a bucear , y mejorar otras habilidades acuáticas . 6 años en adelante

311104A1	*Tue/Thu*	*Sep 27-Oct 27*	*5-5:50pm*
311104B1	*Sat*	*Sep 24-Dec 3*	*11-11:50am*

PARENT AND CHILD SWIMMING

Los padres y el niño nadando clases están abiertas a niños de 6 meses a 3 años de edad con un padre . Estas lecciones introducir a los niños a nadar en un ambiente de diversión con sus padres en el agua con ellos . No va a cantar , un montón de juegos , y un montón de juguetes para el agua .

City Res $40 / Non-Res $50 / Ages 6 month-3 years

331105A1	*Mon*	*Sep 26-Oct 24*	*6-6:50pm*

NOCHE DE COLORANTE PARA ADULTOS

Location: Simms Classroom 101

La investigación sugiere que el color es una de las mejores maneras para que los adultos reducen el estrés y relajarse! Así que coge tus marcadores y unirse a nosotros para este evento GRATIS caída en ! Lograr que el utensilio de coloración de su elección (se proporcionarán algunos utensilios para colorear) ; vamos a proporcionar las páginas para colorear !

Free *Thu* *Sep 8/Oct 13/Nov 10* *6:30-8pm*

EL COMPORTAMIENTO DEL PERRO

Instructor: Jessica Troop w/ The Balanced Dog, LLC

Location: Simms Auditorium

¿Su perro saltar sobre ti y tu invitado? ¿Ella estocada en el extremo de la correa cuando ve a otros perros? ¿Él te tire hacia abajo de la carretera y todo el vecindario? ¿Está asustado de todo? ¿Quiere pelear con otros perros? ¿Ella pellizcar en usted? Está generalmente un perro bastante bueno, pero desea enseñarle algunos modales adicionales? Esta es la clase para usted (y su perro, por supuesto)! Sí, vamos a aprender los comandos de obediencia básica (sentado, tumbado, quieto y venía), pero esto es sólo una pequeña parte de la clase. Vamos a discutir y demostrar cómo tener una vida divertida y equilibrada, felices y en paz con su perro. Las personas que toman esta clase son constantemente sorprendido y satisfecho de los resultados, en sólo 4 semanas. A pesar de que es una clase de grupo, no habrá tiempo para discutir y trabajar sobre las cuestiones y preguntas individuales. POR FAVOR, no hay correas extensibles. Si su perro nunca ha mordido gravemente a una persona u otro perro, por favor, póngase en contacto con Jessica en troopjessica@yahoo.com antes de registrarse para la clase. NO CLASE 5 de septiembre.

$86 per dog/handler

330977A1 *Mon* *Aug 22-Sept 19* *6-7pm*

TDI PREPERATION CLASE

Instructor: Jessica Troop w/ The Balanced Dog, LLC

Location: Simms Auditorium

¿Ha pensado en el entrenamiento de su perro para ser un perro de terapia ? TDI clase de preparación es un curso de 6 semanas que está diseñado para que usted esté preparado para tomar el examen de certificación de la terapia del perro , que se ofrece al final de la clase . Los perros que hacen bien como perros de terapia están ansiosos por encontrarse con extraños , y no nervioso / ansioso o agresivo por naturaleza . Los perros de terapia pueden entrar en hospitales , escuelas , bibliotecas, hogares de ancianos, enfermos terminales , etc. , siendo su finalidad de dar apoyo emocional a las personas necesitadas . Nuestros colegios locales incluso han estado buscando los perros certificados locales para visitar a los estudiantes en la biblioteca de trabajos en la última semana ! Tenga en cuenta: en esta clase no es adecuado para los perros que son agresivos para los seres humanos u otros perros . Cualquier persona bajo la edad de 15 años requeriría un padre para alojarse durante la clase . Los niños se les permite obtener la certificación con sus perros . La prueba se llevará a cabo el sábado 12 de Nov. 2016.

$115 per dog/handler

330978A1 *Mon* *Oct 3-Nov 7* *6-7pm*

TEA MEZCLAS DE SU JARDÍN

Instructor: Inger Brown w/Pure & Simple Farm

Location: Simms Conference Room

Llegado a una cata de té de hierbas ! Mientras bebemos en una mezcla de té hecho especialmente para la clase , discutiremos las hierbas más fáciles de cultivar en el jardín y el uso de ellos para hacer las mezclas de té que son sabrosos y bueno para nuestra salud . Vamos a cubrir preferidos del jardín y algunos de los voluntarios más intrépidos menudo consideradas malas hierbas. Los niños deben estar acompañados por un adulto.

City Res $17 / Non Res $20 / Ages All Ages

330991A1 *Wed* *Aug 10* *6-7:30pm*

MEDITACIONES DE LA PLANTA Y LA MEDICINA HERBAL

Instructor: Inger Brown w/ Pure & Simple Farm

Location: Simms Classroom 101, Conference Room, Classroom 207

Gran parte de lo que nos gustaría saber acerca de una planta como medicina herbaria se pueden aprender mediante una simple degustación de té . En esta serie de clases vamos a explorar cómo involucrar más plenamente con ellos y entender la personalidad y las propiedades de la planta. Vamos a empezar con un ejercicio de respiración simple y avanzamos en la degustación de un té o tintura de una sola planta para explorar sus características, tales como el calentamiento o refrigeración y humidificación o secado y cómo podrían interactuar con nuestras propias características únicas . Una hierba diferente será presentado cada clase , crea para las noches individuales o para la serie. Se trata de una utilidad práctica continua para cualquiera que desee incorporar la medicina herbal en sus vidas . Los niños deben estar acompañados por un adulto.

City Res $9 / Non Res $11 / All ages

330759A1 *Wed* *Aug 24* *6-7pm*

330759A2 *Wed* *Sep 21* *6-7pm*

330759A3 *Wed* *Oct 19* *6-7pm*

330759A4 *Wed* *Nov 16* *6-7pm*

City Res $32/Non Res $38

330759A5 *Take all four classes at a reduced rate.*

CALM : HERBALES Y NATURALES FORMAS DE REDUCIR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

Instructor: Inger Brown w/ Pure & Simple Farm

Location: Simms Conference room

En esta presentación vamos a discutir maneras de abordar el estrés y la ansiedad de conseguir un sueño mejor y tener más energía , incluyendo ideas para la aplicación de estos métodos en los que parece imposible. Los niños deben estar acompañados por un adulto.

City Res $17 / Non Res $20 / All ages

330718A1 *Wed* *Sep 7* *6-7:30pm*

PRIMEROS AUXILIOS SIMPLES HERBAL

Instructor: Inger Brown w/Pure & Simple Farm

Location: Simms Conference room

En esta presentación 1,5 horas vamos a discutir algunas preparaciones a base de hierbas para ayudarle a lidiar con los pequeños contratiempos de la vida tales como cortes, quemaduras, raspar , hiedra venenosa y otras cuestiones . Se incluirán recetas para hacer las preparaciones a base de plantas útiles y una lista de recursos de sitios para encontrar hierbas o preparados ya realizados . Todas las edades son bienvenidos ; Los niños deben estar acompañados por un adulto.

City Res $17 / Non Res $20 / All ages

330714A1 *Wed* *Oct 5* *6-7:30pm*

La inscripción comenzará el lunes , 1 de agosto para residentes de la ciudad y martes 2 de agosto de no Residentes .

ENRIQUECIMIENTO

EMBER Y HUMO : PLANTA DEVOCIONES EN EL INCIENSO

Instructor: Inger Brown w/ Pure & Simple Farm
Location: Simms Conference room
A menudo , el incienso está hecho de materiales exóticos y caros . En este Clase Dos horas le aprenderá cómo utilizar los materiales locales para elaborar incienso suelto y el bloque destinado a ser quemado en las rondas de carbón o calentador de incienso. Algunas partes de la noche será práctico y te dejaré clase con una muestra de incienso, una ronda de carbón , y folleto con las instrucciones de los materiales de abastecimiento y hacer su propio perfume . Todas las edades son bienvenidos ; Los niños deben estar acompañados por un adulto.
City Res $23 / Non Res $28 / All ages

330960A1	*Wed*	*Nov 2*	*6-8pm*

DULZOR SAGRADO : MIEL COMO MEDICINA

Instructor: Inger Brown w/Pure & Simple
Location: Simms Conference Room
Vamos reúnen para celebrar esta sustancia más fascinante mientras hacemos una pasta de miel hierbas y sabor unos mieles de hierbas ! Vamos a detenernos en lo sagrado y lo práctico como se discute la energía de la miel , miel y cera en la historia y el mito, y el simbolismo de la abeja. Discutiremos decisiones y la preservación de las mieles de hierbas infundidas , pastas de miel , jarabes y apósitos para heridas. También tendremos tiempo para hablar de temas de interés para el grupo , como la miel de abastecimiento , qué preguntas hacer su fuente , la forma de apoyar la salud de los polinizadores, y / o la temperatura y enzimas . Todas las edades son bienvenidos ; Los niños deben estar acompañados por un adulto.
City Res $20 / Non Res $24 / All ages

330716A1	*Wed*	*Nov 30*	*6-7:30pm*

ACUPRESION AUTO

Instructor: Whitney Erwin – Location: Simms Center Music Room
Una introducción a la profunda terapia de toque sanador y suave de acupresión . Esta clase le dará herramientas para localizar los puntos de acupuntura para aliviar las preocupaciones tales como dolores de cabeza, fortalecer el sistema inmunológico , artritis, y mucho más.
City Res $12 / Non Res $15 / Ages 14+

330719A1	*Sat*	*Sep 17*	*2-3:30pm*

APRENDER INGLÉS O ESPAÑOLA

Instructor: Cory Jeffries – Location: Simms Computer Lab
Vamos a utilizar el software de Rosetta Stone en el laboratorio de computación Simms Center. El espacio limitado disponible. Los usuarios deben proporcionar propio micrófono / auricular durante la clase . Curso es gratuito y se llevará a cabo en el Centro de Simms . Cory en contacto con para más detalles para registrarse.
Ages 18+.

GENEALOGÍA DE INICIACIÓN

Instructor: Debra Fischer – Location: Simms Center Room
Usted ha visto los anuncios con esas hojas temblorosas. ¿Por qué no aprender a hacer de encontrar sus antepasados sí mismo y construir su propio árbol genealógico . Este curso de 3 semana se lleva a través de algunos de los pasos principiantes de la construcción de un cuadro genealógico , hojas de grupo familiar y los plazos. Comience con las raíces y ver crecer su árbol con este curso .
City Res $46 / Non Res $55 / Ages 18+

320950A1	*Wed*	*Oct 5-19*	*5:30 – 6:30pm*

GENEALOGÍA NAVEGANDO POR LA RED @ 03 A.M.

Instructor: Debra Fischer – Location: Simms Center Computer Lab
Aprender algunas de las entradas y salidas de la búsqueda de sus antepasados en el Internet . ¿Qué sitios pueden ser libres y qué sitios necesitará su tarjeta de crédito . Se puede encontrar mis antepasados que vivían en el viejo país sin tener que reservar un vuelo allí? Va a trabajar en una zona de ordenadores durante este taller de dos horas. Aprende el arte de guardar e imprimir los documentos que se encuentran . Llevar a lo largo de una unidad flash USB .
City Res $35 / Non Res $42 / Ages 18+

320951A1	*Wed*	*Oct 12*	*6:30-8:30pm*

CENSO : INFORMACIÓN GENEALÓGICA 101

Instructor: Debra Fischer – Location: Simms Center Computer Lab
A través del proceso de los documentos del censo . ¿Por qué son por lo general las primeras áreas de buscar ? ¿Por qué debería mirar más de un registro del censo? Aprender a encontrar , para algunos registros del censo estado libre, federal y . ¿Hay realmente sentido en los registros del censo ? Llevar a lo largo de hojas de grupo familiar . Llevar a lo largo de un palo flash y aprender a guardar los documentos que se encuentran .
City Res $35 / Non Res $42 / Ages 18+

320953A1	*Wed*	*Oct 19*	*6:30-8:30pm*

JUVENTUD

CERÁMICA LIBRE ELECCIÓN KID

Instructor: Heather Hansohn – Location: CFG/CAC
Una divertida introducción a la cerámica para los niños de cualquier nivel de experiencia. Los niños serán introducidos a divertirse y descubrir y explorar diferentes técnicas de manipulación y decoración de arcilla. Centrándose en la creación lado, los niños usan lo que descubrimos juntos para crear cuatro proyectos terminados y acristalamiento. LAS CUATRO proyectos será de libre elección y los niños tendrán la libertad de crear cualquier cosa que su imaginación desee! NO CLASE CADA SEMANA 5º (Oct 5 NOV 22) para proyectos de secado y cocción . Todos los proyectos serán vidriosos en la semana 6. Recogida toda obra terminada en la semana 7 .
City Res $36 / Non Res $42 / Ages 5-10

310919A1	*Tue*	*Sep 6-Oct 18*	*4:30-5:15pm*
310919A2	*Tue*	*Oct 25-Dec 6*	*4:30-5:15pm*

SALVAJE CLAY SCULPY COLORIDO

Instructor: Heather Hansohn – Location: CFG/CAC
Criaturas , perlas , tesoros oh my! Se puede hacer , lo lleva, tesoro o compartirlo . ¿Qué se puede crear con la arcilla sculpy colorido salvaje !? Vamos a experimentar y crear creaciones de colores salvajes diversión con esta diversión de arcilla al horno , cuentas y accesorios.
City Res $36 / Non Res $42 / Ages 5-10

310923A1	*Mon*	*Sep 12-Oct 10*	*4:30-5:15pm*
310923A2	*Mon*	*Oct 17-Nov 14*	*4:30-5:15pm*
310923A3	*Mon*	*Nov 21-Dec 19*	*4:30-5:15pm*

JUVENTUD

CERÁMICA PARA LOS ADOLESCENTES

Instructor: Heather Hansohn – Location: CFG/CAC

Una introducción al trabajo en el torno de alfarero ! Alguna experiencia con la arcilla es útil pero no necesario! Vamos a empezar con las habilidades básicas de la manipulación y el centrado de la arcilla en el torno de alfarero y trabajar nuestro camino hacia lanzando formas cilíndricas básicos . En última instancia, nuestro objetivo será lanzar, y luego alterar formas lanzados como se desarrollan las habilidades y niveles de habilidad permiten ! NO CLASE CADA SEMANA 5º (Oct 5 NOV 22) para proyectos de secado y cocción . Todos los proyectos serán vidriosos en la semana 6. Recogida toda obra terminada en la semana 7 .

City Res $41 / Non Res $47 / Ages 12-15

310922A1	*Tue*	*Sep 6-Oct 18*	*5:30-6:30pm*
310922A2	*Tue*	*Oct 25-Dec 6*	*5:30-6:30pm*

ZUMBA PARA NIÑOS

Instructor: Melissa Shank - Location: CFG/CAC

Clase de la aptitud diseñado exclusivamente para los niños! Zumba para los niños es un programa de baile / de la aptitud de la diversión con un diseño único para construir una imagen positiva de sí a través de un estilo de vida saludable . Las canciones y los pasos de baile son apropiados para la edad de los niños y fomentar la participación entusiasta.

City Res $18 / Non-Res $22 / Ages 5-12

311432C1	*Thu*	*Aug 11-Sep 8*	*4:30-5pm*
311432C2	*Thu*	*Sep 15-Oct 13*	*4:30-5pm*
311432C3	*Thu*	*Oct 20-Nov 17*	*4:30-5pm*

F.L.I.P EN ESPAÑOL GRUPO DE JUEGO

Instructor: F.L.I.P. Academy Staff – Location: CFG/CAC

A, grupo de juego de inmersión en español basada en el tema estructurado que se centra en la preliminar de conversación - construcción de vocabulario español ya través de la inmersión en divertida, atractiva , padre- y - niño actividades diseñadas , la incorporación de ASL (American Sign Language) y los gestos , para proporcionar la experiencia fundacional único para el desarrollo de jóvenes multi- linguals ! Ningún ex español es necesario! (Hermanos acompañantes menores de 2 años son gratis!)

City Res $77 / Non Res $85 / Ages 2-4

510240A1	*Thu*	*Sep 1-Oct 13*	*10-10:45am*

F.L.I.P EN ESPAÑOL FUN -HOLIDAY GRUPO DE JUEGO !

Instructor: F.L.I.P. Academy Staff – Location: CFG/CAC

Características actividades de vacaciones con temas , mientras que sumerge por completo en español ! Los padres y los niños participarán en juegos, canciones y manualidades que se relacionan con las vacaciones de Acción de Gracias y Navidad ! Completa inmersión en español combinado con ASL (American Sign Language) y los gestos (por comprensión) proporcionan la experiencia fundacional único para el desarrollo de jóvenes multi- linguals ! Ningún ex español es necesario! (Hermanos acompañantes menores de 2 años son gratis!) No hay clase el 24 de noviembre - Día de Acción de Gracias !

City Res $66 / Non Res $73 / Ages 2-4

510240A2	*Thu*	*Nov 3-Dec 15*	*10-10:45am*

ARTES MARCIALES POR KIDS

Instructor: Grayson Pritchard – Location: CFG/CAC

Grayson Pritchard ha estado practicando en varias artes marciales por más de 30 años y ha estado enseñando clases a adultos en Harrisonburg en los últimos siete años . Esta clase de relieve algunas de las bases de judo y jujitsu , que cubre lo básico para la autodefensa. Los participantes deben llevar ropa en la que uno se puede mover libremente . No hay duros, plástico o metal cierres , broches o cremalleras . Se recomiendan suda, calentamientos, o el equipo tradicional de artes marciales .

City Res $100 / Non Res $105 / Ages 5-10

311410A1	*Mon*	*Aug 15-Nov 28*	*4-5pm*
City Res $100 / Non Res $105 / Ages 11-16			
311410A2	*Wed*	*Aug. 17–Nov. 30*	*4-5pm*

LOS PASEOS DE BICICLETAS DE MONTAÑA PARA JÓVENES EQUIPO DE PUERTAS ABIERTAS

Instructors: Shen-Rock Coaching Team - Location: Hillandale Shelter 11

Formar parte del equipo de Shenandoah - Rockingham Compuesto de bicicletas de montaña para sus primeros paseos de la temporada . El equipo es un equipo de bicicleta de montaña que consiste en la juventud interescolar niños y niñas de locales públicos, privados y escuelas en el hogar . El equipo participa en pruebas de mountain bike amigables y competitivos contra otros equipos circundantes. Estos dos primeros de la casa abierta monta en los rastros Rocktown en Hillandale parque son una gran manera de ver si el equipo es una buena opción para aquellos estudiantes interesados en montar más . Llevar una bicicleta si tiene uno , pero también vamos a tener un número limitado de bicicletas en la mano . Alimentos y bebidas que se sirven . Pre - inscripción solicitada y disponible en línea con más información en www.shenrock.org . Grados 6-12 .

Free	*Thu*	*Aug 18-25*	*5:30-7:30pm*

AVENTURA EN BICICLETA DE CLASE

Instructor: Matt Hassman – Location: CFG/CAC

Esta clase está diseñada para enseñar habilidades básicas de viaje de la bicicleta . La mayoría de los paseos estará en superficies pavimentadas , pero visitará grava y caminos de tierra , así , no hay pistas de bicicleta de montaña . Los participantes practicarán habilidades de conducción de carreteras seguras en la ciudad y en el condado de Rockingham . Además de las normas de circulación estudiantes aprenderán acerca de la lectura de mapas , habilidades de búsqueda de rutas , y en reparaciones de paseo también. Equipo necesario será un casco y una bicicleta de varias velocidades con ruedas de 26 " o más grandes con una anchura del neumático mínimo de 1 " con la capacidad de llevar al menos una botella de agua en buen estado de funcionamiento seguro. Tenemos la capacidad de proporcionar un número limitado de bicicletas para que los participantes usan , en tamaños limitados así que por favor especifique si es necesario realizar una bicicleta antes de tiempo ya que los suministros son limitados.

City Res $12 / Non Res $15 / Ages 11-14

310705A1	*Thu*	*Aug 4-18*	*10am-noon*
	Thu	*Aug 25*	*4-6pm*

JIU-JITSU

Instructor: Michael Fletcher

Location: Traditional Mixed Martial Arts Dojo (171 Neff Ave)

Jiu - jitsu es manipulación de las articulaciones y se realiza principalmente desde el suelo. Esta es una gran clase de anti- bulling que se enseña a los adolescentes y adultos para niños de confianza en uno mismo y la autoestima. Con Jiu - jitsu va a aprender a controlar a alguien que está atacando . Usted aprenderá a llevar a alguien al suelo y la forma de ser llevado al suelo. La mayoría de las técnicas se impartirán desde el suelo , tales como llave de brazo , bloqueo de teclado , Kimura y otros. Michael Fletcher es el sensei del Dojo y Harrisonburg ha entrenado con un verdadero Sensei japonés . Él ha estado entrenando en las artes marciales durante 40 años . Él es el único civil certificado por el DCJS (Departamento de Servicios de Justicia Criminal) para enseñar a hacer cumplir la ley en el estado de Virginia. Sin la clase 15 de agosto y el 5 de septiembre.

City Res $75 / Non Res $90 / Ages 7-12

321432A1	*Mon/Wed*	*Aug 15-Sep28*	*6-6:45pm*

PAQUETES ENTRENAMIENTO PERSONAL

Instructors: CFG/CAC Certified Staff

El entrenamiento personal está disponible bajo petición en el Centro de Actividades comunitarias Gilkerson Cecil F. . Pease llamada 540-433-2474 o por correo electrónico Stephanie.walker@harrisonburgva.gov . para más información. Puede requerirse la aprobación del médico . mayores de 16 años

INTERVALO DE APTITUD

Instructor: Stephanie Walker - Location: CFG/CAC

Los participantes aprenderán cómo ejercer mediante el uso de la " Interview " método de alta intensidad de entrenamiento en intervalos . Las clases se incorporará el uso de ejercicios de peso corporal , pesas , balones medicinales , y pesas . Todos los niveles de aptitud son bienvenidos y se les anima principiantes .

CAC Members: $15 / Non Members: $45 / Ages 18+

321400A1	*Mon/Wed/Fri*	*Aug 8-Nov 18*	*6:15-7am*
321400A2	*Mon/Wed/Fri*	*Aug 8-Nov 18*	*7:15-8am*

FORMACIÓN DE PESO SALA DE CIRCUITO

Instructor: Stephanie Walker - Location: CFG/CAC

Mediante el uso de un método de entrenamiento de tipo de intervalo y nuestro equipo de sala de pesas , obtendrá una intensa sesión de ejercicios cardiovasculares y de fuerza , todo en uno ! Las clases se ejecutan durante la hora del almuerzo y serán lo suficientemente corto como para que todo vuelva a su trabajo a tiempo , pero lo suficientemente intensa como para dejarlos con un gran entrenamiento ! Todos los niveles de condición física dan la bienvenida !

CAC Members $15 / Non Members $45 / Ages 18+

Activity #	*Tue/Thu*	*Aug 9-Nov 17*	*12:10-12:50pm*

ZUMBA

Instructor: Margaret "Muff" Perry - Location: CFG/CAC

Los participantes realizarán una clase de fitness de baile estimulante , eficaz y fácil de seguir que puede quemar hasta 1.000 calorías a la vez que se divierten . rutinas de Zumba incorporan el entrenamiento del intervalo - alternando ritmos rápidos y lentos - y de resistencia . Sin ritmo necesario - todos los niveles de condición física dan la bienvenida !

City Res $19 / Non-Res $24 / Ages 18+

321402A1	*Mon*	*Aug 8-Aug 29*	*6:45-7:45pm*

YOGA BÁSICO

Instructor: Sue George - Location: Shenandoah Yoga(135 S. Main St)

Explora el yoga plantea básica común a través de varias tradiciones de yoga a medida que mejora su fuerza y flexibilidad y aprender a dejar de lado el estrés . Se pondrá énfasis en la alineación correcta de las posturas, la conciencia interior y la respiración consciente , y cada clase va a terminar con una relajación profunda . Todos los niveles , incluyendo principiantes , son bienvenidos para descubrir los beneficios del yoga : el vigor y la vitalidad , el equilibrio, la paz , una sensación de bienestar y alegría. estera de yoga y los apoyos se proporcionan durante la clase o traer su propio .

City Res $70 / Non-Res $75 / Ages 18+

321405A1	*Mon*	*Sep 12-Oct 17*	*5:30-7pm*
321405A2	*Tue*	*Sep 6-Oct 18*	*9-10:15am*

EL YOGA SUAVE

Instructor: Sue George - Location: Shenandoah Yoga(135 S. Main St)

A media mañana clase de yoga suave. Ideal para las personas mayores jubilados o cualquier persona en busca de una clase de día suave .

City Res $70 / Non-Res $75 / Ages 18+

321407A1	*Wed*	*Sep 7-Oct 19*	*10:30-11:30am*

VINYASA YOGA

Instructor: Sue George - Location: Shenandoah Yoga(135 S. Main St)

El movimiento entre y dentro de las posturas de yoga está sincronizado con la respiración. Practicar una variedad de actitudes y entrar y salir de ellos de una manera consciente , creando un movimiento de mediación que termina con un delicioso período de relajación . Todos los niveles son bienvenidos para este nivel mixto de 1,5 horas de clase - instructor hará hincapié en la alineación y la oferta modificaciones adecuadas para dar cabida a los estudiantes de los distintos niveles de habilidad . estera de yoga y los apoyos se proporcionan durante la clase o traer su propio .

City Res $70 / Non-Res $75 / Ages 18+

321408A1	*Tue*	*Sep 6-Oct 11*	*6-7:30pm*
321408A2	*Wed*	*Sep 7-Oct 19*	*9-10:15am*
321408A3	*Thu*	*Sep 8-Oct 13*	*4:30-5:45pm*
321408A4	*Sat*	*Sep 17-Oct 22*	*9:30-10:45am*

EL YOGA PRENATAL

Instructor: Sue George - Location: Shenandoah Yoga(135 S. Main St)

Practicar yoga prenatal para preparar su mente y cuerpo para el parto . Especialmente elegidos y posturas de yoga modificados , técnicas de respiración y meditaciones aliviarán los síntomas del embarazo además acelerar la recuperación después del parto . No se requiere experiencia de yoga - muchas mujeres comienzan una práctica de yoga durante el embarazo . Esta clase , impartida por un profesor del yoga prenatal registrada , se recomienda para las mujeres en sus segundo y tercer trimestre , con la aprobación del médico o partera.

City Res $80 / Non-Res $85 / Ages 18+

231406A1	*Thu*	*Sep 8-Oct 20*	*6-7:30pm*

YOGA RESTAURATIVO

Instructor: Sue George - Location: Shenandoah Yoga(135 S. Main St)

Muy suave , relajante y reparadora clase . Lleva un montón de tiempo para relajarse en cada pose y desestresarse . Cada clase es como su propio vacaciones en casa . Los principiantes son bienvenidos .

City Res $70 / Non-Res $75 / Ages 18+

321412A1	*Thu*	*Sep 8-Oct 20*	*7:45-8:45pm*

PRINCIPIANTE ARO DE LA DANZA I

Instructor: Ashley Hunter – Location: Simms Auditorium

Esta clase de zunchado combina fitness, baile y diversión usando aros de tamaño adulto hechos a mano. En esta clase 6 semana va a aprender a hacer mucho más que simplemente aro de hula ! Vamos a aprender todo tipo de técnicas que le ayudarán a explorar el movimiento a la música con un aro . La clase cubrirá zunchado cintura, zunchado parte, fuera del cuerpo se mueve, transiciones , aislamientos , y otro movimiento de flujo libre . Abierto a todos los niveles , pero totalmente nuevo hoopers especialmente bienvenidos ! (Se proporcionarán los aros para su uso durante la clase)

City Res $60 / Non Res $72 / Ages 15+

331401A1	*Mon*	*Sep 19-Oct 24*	*7:15-8:30pm*

Salud y Bienestar

PRINCIPIANTE ARO DE LA DANZA II

Instructor: Ashley Hunter – Location: Simms Auditorium

Esta clase se basará en las habilidades aprendidas en el aro Principiante I. Vamos a cubrir el pecho y el hombro de zunchado , zunchado de la rodilla , el codo de zunchado , rollos de pecho , y mucho más . Esta clase está diseñada para tomar sus habilidades de zunchado al siguiente nivel en un entorno de amante de la diversión ! Principiante danza del aro de I es un requisito previo recomendado , pero si usted es un Hooper cintura confianza , no dude en inscribirse .

City Res $60 / Non Res $72 / Ages 15+

331401A2	*Wed*	*Aug 24-Sep 28*	*5:45-7pm*

ARO DE PRÁCTICA DE LA DANZA

Instructor: Ashley Hunter – Location: Simms Auditorium

Un lugar para explorar y hacer crecer su práctica aro. Vamos a incorporar material nuevo nivel intermedio , sino que también tienen un formato abierto para centrarse en lo que realmente desea aprender . Los movimientos que se enseñan en esta clase (tales como los hombros de pato -outs, el trabajo aro múltiple, y la colocación del pie) se pondrá a prueba y ampliar su repertorio. requisitos previos recomendados: Principiante danza del aro de zunchado II o el pecho .

City Res $60 / Non Res $72 / Ages 15+

331403A1	*Wed*	*Oct 12-Nov 16*	*5:45-7pm*

JIU-JITSU

Instructor: Michael Fletcher

Location: Traditional Mixed Martial Arts Dojo (171 Neff Ave)

Jiu - jitsu es manipulación de las articulaciones y se realiza principalmente desde el suelo. Esta es una gran clase de anti- bulling que se enseña a los adolescentes y adultos para niños de confianza en uno mismo y la autoestima. Con Jiu - jitsu va a aprender a controlar a alguien que está atacando . Usted aprenderá a llevar a alguien al suelo y la forma de ser llevado al suelo. La mayoría de las técnicas se impartirán desde el suelo , tales como llave de brazo , bloqueo de teclado , Kimura y otros. Michael Fletcher es el sensei del Dojo y Harrisonburg ha entrenado con un verdadero Sensei japonés . Él ha estado entrenando en las artes marciales durante 40 años . Él es el único civil certificado por el DCJS (Departamento de Servicios de Justicia Criminal) para enseñar a hacer cumplir la ley en el estado de Virginia. Sin la clase 15 de agosto y el 5 de septiembre.

City Res $75 / Non Res $90 / Ages 13+

321432A2	*Mon/Wed*	*Aug 15-Sep 28*	*7-8:30pm*

TECNOLOGÍA

TALLER DE DISPOSITIVO ANDROID

Instructor:Eddie Helmick/Kim Torres - Location: Simms Classroom 101

¿Tiene problemas para entender cómo usar su teléfono inteligente ? ¿Quieres saber lo que todas esas opciones y aplicaciones realmente? Ven y únete a nosotros para una clase de dispositivo Android en 2 partes y aprender los entresijos de su teléfono ! El primer curso es un curso para principiantes y caminar a través de conceptos básicos tales como el envío de correo electrónico, la forma de utilizar las aplicaciones , el envío de fotos , y mucho más! El segundo curso es intermedio y pasará por algunas cosas más adelantado como el uso de los medios sociales , realizar copias de seguridad de tus fotos , y mucho más! Todos los participantes recibirán un lápiz GRATIS para su dispositivo. Se requiere registro. No se olvide de traer su teléfono Android !

FREE / Ages 18+

320964A1	*Wed*	*Sept 7 & 21*	*6-7:30pm*
320964A2	*Wed*	*Oct 5 & 19*	*6-7:30pm*
320964A3	*Wed*	*Nov 2 & 16*	*6-7:30pm*

TALLER DE DISPOSITIVO DE IPHONE

Instructor:Eddie Helmick/Kim Torres - Location: Simms Classroom 101

¿Es dueño de un iPhone y todavía se encuentra confundido al tratar de usarlo? ¿Quieres aprender lo que todas las maravillosas características del iPhone son ? Tome ventaja de nuestra clase 2 - parte con la participación de uno-a - uno que le ayudará a ser más eficiente con su teléfono . La primera clase es para principiantes e incluirá el uso de la tienda de aplicaciones , Siri , consejos de ahorro de batería y más ! La segunda clase es para intermedios e incluirá el uso de FaceTime , medios sociales , realizar copias de seguridad de datos y mucho más ! Todos los participantes recibirán un lápiz GRATIS para su dispositivo. Se requiere registro. No se olvide de llevar su iPhone !

FREE / Ages 18+

320965A1	*Wed*	*Sep 14 & 28*	*6-7:30pm*
320965A2	*Wed*	*Oct 12 & 26*	*6-7:30pm*
320965A3	*Wed*	*Nov 9 & 23*	*6-7:30pm*

MÁS ALLÁ DE FACEBOOK : LA SERIE

Instructor: Chervon Moore – Location: Simms Computer Lab

Esta serie explorará el interesante mundo de las redes sociales más allá de Facebook , Instagram , Pinterest , Twitter y Linkedin , OH MY ! Tanto si desea conectarse con familiares, amigos , colegas , empleadores o clientes hay muchas oportunidades más allá de Facebook . Medios de Comunicación Social ofrece muchas salidas para conectar con la red. Esta serie va a ser divertido , interactivo , y proporcionará herramientas para ampliar su red . Llame 540-437-9213 para los temas que se tratarán .

City Res $29 / Non Res $35 / Ages 18+

320960A1	*Tue*	*Aug 9-23*	*6-7pm*

ARTE Y ARTESANÍA

CERÁMICA ADULTO PRINCIPIANTE

Instructor: Phill Ungar – Location: CFG/CAC

Aprender los fundamentos de comenzar la cerámica .

City Res $67 / Non Res $80 / Ages 18+

320919H1	*Mon*	*Aug 15-Sep 19*	*6-8pm*
320919I1	*Thu*	*Aug 18-Sep 22*	*6-8pm*
320919H2	*Mon*	*Sep 26-Oct 31*	*6-8pm*
320919I2	*Thu*	*Sep 29- Nov 3*	*6-8pm*
320919H3	*Mon*	*Nov 7 – Dec 12*	*6-8pm*
320919I3	*Thu*	*Nov 10-Dec 15*	*6-8pm*

CANASTAS DE NAVIDAD PRESENTADORA WALLPAPER

Instructor: Janet Nixon – Location: CFG/CAC

Vamos hacer hermosas cestas de papel de la pared ! Se trata de una sola vez , hacen que sea llevarlo clase. Llevar un pequeño martillo y pasar un buen rato!

City Res $12 / Non Res $15 / Ages 14+

330984A1	*Thu*	*Oct 20*	*7pm-8:30pm*
330984A2	*Sat*	*Oct 22*	*9:30-11am*

PAINT4FUN

Instructor: Diane Ricketson – Location: CFG/CAC

Ven a pintar una pintura hermosa de la caída de tres calabazas en un lienzo de 16x20 en los aceites que limpian con agua . Todos los suministros se incluyen para completar este culto un día con paso a paso técnicas sobre por dónde empezar y cómo terminar una escena que se siente orgulloso de compartir . Se irá a casa con una pintura terminada se puede enmarcar y disfrutar o dar como regalo . Trae un almuerzo para un descanso de 30 minutos .

City Res $50 / Non Res $60 / Ages 16+

330985A1	*Sat*	*Nov 12*	*9:30am-3:30pm*

ATLETISMO

ADULTOS KICKBALL LIGA

Location: Ramblewood Athletic Complex

Revivir un juego de niños ... de manera adulta . Esta es una liga mixta , 15-26 jugadores por equipo , deben tener al menos 4 mujeres que juegan el campo en todo momento . 16 max equipo , fecha límite de inscripción es de 5 Ago liga o cuando está lleno . $ 160 / equipo . Mayores de 16 años / Ramblewood

331020A1	*Tue/Wed*	*Aug 16-Oct 26*	*6-9pm*

ADULTOS CORNHOLE LIGA

Location: National Guard Armory

Coge algunos amigos y hacer un equipo para una noche a la semana de diversión cornhole ! Esta liga tiene un máximo de 12 equipos . La última semana incluirá un campeonato del torneo . Si llueve vamos a jugar en el gimnasio Arsenal . Fecha límite de inscripción es agosto 19. $ 45 / equipo / Edad 18+

320110A1	*Wed*	*Aug 24-Sep 28*	*6-8pm*

INTERCAMBIO JUVENIL HARRISONBURG CORNAMUSA

pies del niño de crecer! No deje que los tacos de su hijo van a perder después de una temporada de uso. Por favor, considere donar sus tacos de atletismo usados en buen estado a otro niño dentro de la ciudad . Vamos a aceptar las grapas para el béisbol , softball , fútbol americano y fútbol. fechas de recogida serán en las fechas conjunto predeterminado . Las donaciones pueden ocurrir en cualquier momento . Pick-up disponible sólo para residentes de la ciudad de Harrisonburg . Para detalles adicionales y las fechas en las pick-up , visite www.harrisonburgva.gov/cleat-exchange o ponerse en contacto con Erik .

JÓVENES BANDERA FÚTBOL LIGA

Location: Purcell Park Football Field

Fecha límite de inscripción será el 31 de agosto No hay formas físicas requeridas para esta liga. Las prácticas pueden comenzará el 5 de Sep / 21 de Sep inicio de temporada .

La edad es a partir de agosto 1. niños de 7 años tienen la opción de permanecer en la Liga de la bandera de un año adicional , sin embargo, tendrán algunas restricciones de juego para tratar de proporcionar un campo de juego para todos. Póngase en contacto con Erik . Las edades de 5 y 6

No Fee	*Wed*	*Sep 5-Oct 19*	*6&7pm*

PEE WEE FÚTBOL LIGA

Location: Purcell Park Football Field

Fecha límite de inscripción será el 31 de agosto Práctica comienza 22 de Ago / inicio de temporada septiembre 13. El peso máximo es de 125 libras . para participar. El equipo estará folleto Ago 15-19 . La edad es a partir de agosto 1. Contacto Tommy . Edad 7-9

No Fee	*Tue&Thu*	*Sep 13-Oct 27*	*6pm*

JUNIOR FÚTBOL LIGA

Location: Purcell Park Football Field

Fecha límite de inscripción será el 31 de agosto Práctica comienza 22 de Ago / inicio de temporada septiembre 13. El peso máximo es de 155 libras . para participar. El equipo estará folleto Ago 15-19 . La edad es a partir de agosto 1. Contacto Tommy . edades 10-12

No Fee	*Tue&Thu*	*Sep 13-Oct 27*	*7pm*

FÚTBOL DE LA JUVENTUD CHEERLEADING

Por favor, llame al 540-433-9168 para registrarse para porristas de fútbol . Edades corresponden a los utilizados en las ligas de fútbol base . Estamos en busca de un instructor para este programa, si está interesado, póngase en contacto con Erik .

BALONCESTO FEMENINO CLÍNICA

Ven a aprender los fundamentos del baloncesto . Este programa le enseñará los conceptos básicos de driblar, lanzar, pasar , rebotes , defensa, y el diseño de tenis. Los formularios de inscripción estarán disponibles Oct 1, y deben ser completado y devuelto mediante OCT 21. No hay costo. Este programa no cumplirá noviembre 26. Contacto Erik . Grados 1-2 / CFG / CAC

No Fee	*Sat*	*Nov 5-Dec 10*	*9-10am*

LAS MUCHACHAS DEL BALONCESTO PEE WEE LIGA

Los formularios de inscripción estarán en las escuelas de septiembre fecha límite de inscripción será septiembre 9. Habilidades de Evaluación y Proyecto para los nuevos jugadores será septiembre 15. Las prácticas comienzan el 22 de septiembre / Juegos de comenzar el 4 de octubre y al final de noviembre de contacto 17. Tommy . Grados 3-5 / Guardia Nacional de Armería

No Fee	*Tue&Thu*	*Oct 4-Nov 17*	*6&7pm*

BALONCESTO MASCULINO CLÍNICA

Ven a aprender los fundamentos del baloncesto . Este programa le enseñará los conceptos básicos de driblar, lanzar, pasar , rebotes , defensa, y el diseño de tenis. Los formularios de inscripción estarán disponibles Nov 1, debe ser completado y devuelto el Dec. 16. Contacto Erik.Grades 1-2 / CFG / CAC

No Fee	*Sat*	*Jan 7-Feb 4*	*9:30-10:30am or 11am-12pm*

BALONCESTO MASCULINO PEE WEE LIGA

Los formularios de inscripción estarán en las escuelas de noviembre Fecha límite de inscripción será diciembre 2. Habilidades de Evaluación y Proyecto para los nuevos jugadores será Dic Ene 8. Las prácticas comienzan 5. Contacto Tommy . Grados 3-5 / Guardia Nacional de Armería

No Fee	*Tue&Thu*	*Jan 5-Mar 9*	*6&7pm*

BALONCESTO MASCULINO LIGA MENOR

Los formularios de inscripción estarán en las escuelas de noviembre Fecha límite de inscripción será diciembre 2. Habilidades de Evaluación y Proyecto para los nuevos jugadores será dic 7. Las prácticas comienzan Ene 11. Contacto Tommy . Grados 6-8 / Guardia Nacional de Armería

No Fee	*Wed*	*Jan 11-Feb 22*	*6&7pm*

EN LÍNEA Y CUBIERTA DEL HOCKEY JUEGO ABIERTO

El Willow St. Hockey de Hielo permanecerá abierta durante todo el año . Salir y patinar y traer sus palos . Patinar a su propio riesgo . La pista se encuentra en Willow St. lado de la Armería de la Guardia Nacional . Póngase en contacto con Tommy .

LOCAL NFL PUNT , PASS , Y DE COMPETENCIA KICK

Se trata de una competencia de habilidades en batea , pasar y patear . Primeros clasificados compiten por la oportunidad de asistir a la competencia por equipo Washington Redskins . No se permitirán tacos o zapatos de fútbol . SIN CARGO. La edad es a Dic 31. Esta competencia se combinará con el condado de Rockingham Parques y Recreación . El registro comienza a las 9 am . Para obtener información adicional póngase en contacto con Erik evento .

	Ages 6-15	Purcell Park Football Field
Sat	Aug 20	10am

AL AIRE LIBRE

AVES DE LA ' BURG

Instructors: Kathy Byers/Ralph Grove
Location: Shelter 12 Hillandale Park
Ven a caminar los senderos del parque y conocer la increíble variedad de pájaros encontraron aquí en nuestros parques de la ciudad ! Estas aves mensual camina son para familias y ofrecen una maravillosa oportunidad de pasar algún tiempo de calidad al aire libre. Las habilidades tales como el uso de binoculares , la identificación de las aves serán cubiertos canciones y utilizando las guías de campo . Traer binoculares y guías de campo , si los tiene . Niños (menores de 18 años) deben estar acompañados por un padre o tutor legal . Esta actividad gratuita es patrocinado por el Sierra Club , con el apoyo del club y Rockingham Bird Naturalistas Maestros Virginia. edades 8+

Sat	Aug 6	8:30-10:30am	Sat	Sep 3	8:30-10:30am
Sat	Oct 1	8:30-10:30am			

HARRISONBURG EN BICICLETA

Location: Westover Park
Esta clase está co - patrocinado por la compañía de bicicletas Shenandoah . Será dirigida por la Liga de Ciclistas Americanos ciclismo instructores y dará a los ciclistas la confianza que necesitan para una conducción segura y legal en el tráfico y en la pista . El curso cubre los controles de seguridad de bicicletas y habilidades en bicicleta . Las edades de 14 y arriba. Los estudiantes de edades 14-17 deben estar acompañados por un adulto que está tomando el curso . Los estudiantes de todos los niveles son bienvenidos y encontrarán el campo más beneficioso. Se requiere una bicicleta en buen estado de funcionamiento y un casco de bicicleta .
City Res $15 / Non Res $17 / Ages 14+

330701A4	*Sat*	*Oct 15*	*9am-1pm*

FAMILIA CAVE VIAJE DE AVENTURA

Instructor: Outdoor Adventure Experiences Staff – Location: CFG/CAC
Para este viaje de medio día haremos una agradable experiencia de espeleología muy principiante familia que serían apropiados para las edades de 5 a adultos que buscan un viaje introductorio. espeleólogos experimentados no estarían interesados en este viaje . Sólo tiene que llevar ropa sucias de debajo de las batas y unos zapatos con buena tracción y soporte para el tobillo que no le importa que se ensucie . Paquete de una merienda para después de que la cueva , y algunas bebidas en botellas con tapón de rosca .
City Res $50 / Non Res $55 / Ages 5+

331305A1	*Sat*	*Oct 8*	*1-5pm*
331305A2	*Sun*	*Nov 6*	*1-5pm*

GRAN VIAJE EXPERIENCIA DE LA CUEVA

Instructor: Outdoor Adventure Experiences Staff – Location: CFG/CAC
Si usted nunca ha estado en una cueva salvaje grande, entonces este viaje es su oportunidad! Vamos a viajar alrededor de una hora y explorar una de las regiones grandes e impresionantes cuevas . Sobretodo, se proporcionan cascos y luces. Se recomienda llevar ropa sucias de debajo de las batas y unos zapatos con buena tracción y soporte para el tobillo que no le importa que se ensucie . Preparar un almuerzo de dos partes : un poco antes y después de que la cueva , y algunas bebidas en botellas con tapón de rosca . Este viaje sería adecuado para los adultos o los jóvenes de mayor edad en la condición física superior a la media , y que se sienten cómodos en un ambiente de la cueva .
City Res $60 / Non Res $65 / Ages 13+

331306A1	*Sat*	*Oct 22*	*9am-5pm*
331306A2	*Sat*	*Nov 19*	*9am-5pm*

LOS PASEOS EN BOTE FAMILIA RAFT

Instructor: Outdoor Adventure Experiences Staff – Location: CFG/CAC
Con toda la familia para un día lleno de diversión de rafting en el ocio . Durante nuestro viaje vamos a tomar un montón de tiempo para relajarse y jugar en el agua . Un paquete de comida y bebidas en botellas de plástico con tapa de rosca . Usted no quiere perderse esta experiencia!
City Res $35 / Non Res $40 / Ages 5+

331312A1	*Sat*	*Aug 20*	*noon-5pm*
331312A2	*Sun*	*Sep 18*	*1-6pm*

INTRO KAYAK RECREATIVO

Instructor: Outdoor Adventure Experiences Staff – Location: CFG/CAC
Refrescarse este verano con un flotador escénico en un río local . Los participantes recibirán botes , remos, chalecos salvavidas, y bolsas secas para guardar artículos personales . Una comida para llevar , botellas de plástico de agua con tapa de rosca , ropa adecuada río , y calzado punta cerrada son obligatorios.
City Res $50 / Non Res $55 / Ages 12+

331313A1	*Sun*	*Aug 7*	*1-5pm*
331313A2	*Sun*	*Sep 4*	*1-5pm*

RIVER TUBING

Instructor: Outdoor Adventure Experiences Staff – Location: CFG/CAC
Salido de un flotador relajante de medio día a lo largo del río Shenandoah . Dejar que el actual y el tubo interior te guíe por el río. Cada participante tendrá un tubo y un tubo grande será traído para que todos disfruten .
City Res $45 / Non Res $50 / Ages 8+

331303A1	*Sat*	*Aug 6*	*12-5pm*

INTRODUCCIÓN A STAND- UP PADDLE

Instructor: Outdoor Adventure Experiences Staff – Location: CFG/CAC
Originario de Hawai, stand- up paddle ha sido una actividad cultura del surf mucho tiempo . Ahora es su turno para probar este emergente rápidamente deporte global aquí en el valle . Durante esta experiencia de medio día , le enseñaremos los fundamentos para establecer que para un gran día en el río . Vamos a ofrecer tablas, chalecos salvavidas y cascos . calzado punta cerrada que se requiere y se asegura de que un paquete de comida con abundante agua .
City Res $50 / Non Res $55 / Ages 12+

331311A2	*Sun*	*Aug 21*	*1-6pm*
331311A1	*Sat*	*Sep 10*	*10am-3pm*

HORARIO DEL PROGRAMA DE BAILE

Programa de baile Coordinador / Instructor Cynthia Marafino con instructores Jimmy Marafino , Tara See-Rosenthal , Sarah largas y Jane Wyatt . Las clases son de 12 semanas - 12 Septiembre a través de 10 de diciembre. City residents $75; non-residents $90. $ 10 de descuento para múltiples clases / hermanos.

No hay clases 21 Noviembre al 26 (Acción de Gracias)

Por favor refiérase a https://www.harrisonburgva.gov/dance V para obtener información adicional sobre las descripciones de clase , políticas de baile y más .

ACTIVITY#	CLASS	AGE	TIME	MIN/MAX	INSTRUCTOR
MONDAY – SEPTEMBER 12 – DECEMBER 5					
510302A1	Discover Dance II	4½-5½	4:15-4:50pm	3/15	Cynthia
510303A1	Intro to Dance (some tap)	5½-6½	5:00-5:45pm	3/17	Cynthia
510318A1	Musical Stage	9-18	5:45-6:30pm	3/17	Cynthia
510319A1	Modern / Lyrical (dance exp. helpful)	10-18	6:30-7:15pm	3/17	Tara
520332A1	Adult Ballet II (fun & exercise)	18+	7:15-8:00pm	3/17	Jimmy
520330A1	Adult Tap (fun & exercise)	18+	8:00-8:45pm	3/17	Jimmy
TUESDAY – SEPTEMBER 13 – DECEMBER 6					
510301A1	Discover Dance I	3½-4½	4:00-4:35pm	3/12	Cynthia/Jane
510302A2	Discover Dance II	4½-5½	4:45-5:20pm	3/15	Cynthia
510320A1	Advanced Jazz I/II (some hip-hop)	11-14	5:30-6:15pm	3/17	Jimmy
510317A1	*Blue Crew Dance Company (Permission of directors)		6:15-7:15pm		Cynthia/Jimmy
510321A1	Advanced Jazz III (some hip-hop) (Permission of instructor)		7:15-8:00pm	3/17	Jimmy
WEDNESDAY – SEPTEMBER 14 – DECEMBER 7					
510301A2	Discover Dance I	3½-4½	4:15-4:50pm	3/12	Cynthia/Jane
510302A3	Discover Dance II	4½-5½	5:00-5:35pm	3/15	Jane
510322A1	Advanced Ballet I/II	10-14	5:45-6:30pm	3/17	Cynthia/Jimmy
510323A1	Inter. Irish & Beg. Hard Shoe(some hip-hop)	9-13	6:30-7:15pm	3/17	Cynthia
520331A1	Adult Ballet I	18+	7:15-8:00pm	3/17	Jimmy
THURSDAY – SEPTEMBER 15 – DECEMBER 8					
510304A1	Beginning Ballet/Tap I	6-7	4:15-5:00pm	3/17	Cynthia/Jimmy
510307A1	Ballet/Tap II/III	7-8	5:15-6:00pm	3/17	Cynthia/Jimmy
510309A1	Advanced/Intermediate Ballet	8-10	6:00-6:45pm	3/17	Cynthia
510324A1	Advanced Ballet III Pointe (Permission of instructor)		6:45-7:45pm	3/17	Cynthia
510316A1	Adv. Irish Step (involves hard shoe)(Permission of instructor)		7:45-8:30pm	3/17	Cynthia
FRIDAY – SEPTEMBER 16 – DECEMBER 9					
510311A1	Beginning Jazz I (some hip-hop)	6-8	4:15-5:00pm	3/17	Sarah
510314A1	Jazz II & Intermediate Jazz (some hip-hop)	8-10	5:00-5:45pm	3/17	Sarah
SATURDAY – SEPTEMBER 17 – DECEMBER 10					
510301A3	Discover Dance I	3½-4½	10:30-11:05am	3/12	Cynthia
510303A2	Introduction to Dance (involves some tap)	5-6	11:15-12:00noon	3/17	Cynthia
510304A2	Beginning Ballet/Tap (overfill)	6-7	12noon-12:45pm	3/17	Cynthia

*Azul Dance Crew es el Centro de recreación juvenil Dance Company . Está reservado para aquellos que toman clases tanto en los semestres de otoño y primavera . Los estudiantes deben estar inscritos en al menos una clase de baile por semana en el centro de recreación , uno de los cuales debe ser en el jazz o ballet (etapa musical, golpecito, lírico y de Irlanda no se cumple este requisito) debe cumplir con requisitos de formación avanzada y otros requisitos establecidos presentadas por los directores y tener el permiso de administración. Oportunidades para llevar a cabo en diferentes lugares pueden surgir . ¡Haz “like” en Facebook!

50 Y SABIO

Proporciona recreación y oportunidades sociales para los años del baby boom y más allá ! Póngase en contacto con : Lynn Hoy - lynnt@harrisonburgva.gov

Usted se dará cuenta de que algunos de nuestros programas están ahora moviendo hasta el precio de Rotary Senior Center . Esta gran instalación ahora tiene algo de tiempo libre disponible para nosotros para programar . Vamos a utilizar el espacio para algunos de los nuevos programas de diversión y queremos que sea un gran lugar para venir y disfrutar de conocer otros ciudadanos activos mayores de 50 años . Se encuentra ubicado en el Parque Westover detrás de la CFG / CAC al 305 Sur Dogwood Drive . Por favor, háganos saber qué actividades te va a gustar y le gustaría ver ofrecido !

CARDIOVASCULAR Y DE FUERZA

Instructor: Warren Stimpson - Location: CFG/CAC

Estiramiento , fortalecer , y ponerse en forma ! Esta clase funciona el corazón , los músculos , y mucho más . La variedad y la diversión están garantizadas y todos los niveles de condición física bienvenida .

City Res $36 / Non-Res $43 / Ages 50+

340500A1	*Tue/Thu*	*Aug 16-Sep 22*	*5:30-6:15pm*
340500A2	*Tue/Thu*	*Oct 4-Nov 10*	*5:30-6:15pm*
340500A3	*Tue/Thu*	*Nov15-Dec 27*	*5:30-6:15pm*

ZUMBA GOLD

Instructor: Margaret "Muff" Perry - Location: CFG/CAC

Esta clase de Zumba Gold está diseñado especialmente para adultos mayores activos , especialmente aquellos que quieren una clase menor impacto . Esta clase utiliza más instrucción y señales verbales , así como la música más lenta . Mejorar su nivel de condición física con este gran entrenamiento de la aptitud de baile latino y de inspiración internacional . ¡Únete a la fiesta!

City Res $19 / Non-Res $24 / Ages 50+

340502A1	*Tue*	*Sep 6-27*	*6:30-7:30pm*
340502A2	*Tue*	*Nov 1-22*	*6:30-7:30pm*

50 Y SABIO YOGA MULTI - NIVEL 1 Y 2

Instructor: Patricia Kearney - Location: CFG/CAC

El yoga es un término medio para aquellos que necesitan equilibrar la fuerza, la flexibilidad y la relajación . Principiantes e intermedios dan la bienvenida , se proporcionarán modificaciones .

City Res $31 / Non-Res $37 / Ages 50+

340525A1	*Mon*	*Aug 22-Oct 3*	*5:30-6:30pm*
340525A2	*Wed*	*Aug 24-Sep 28*	*5:30-6:30pm*
340525A3	*Mon*	*Oct 10-Nov 14*	*5:30-6:30pm*
340525A4	*Wed*	*Oct 5-Nov 9*	*5:30-6:30pm*
340525A5	*Mon*	*Nov 21-Dec 26*	*5:30-6:30pm*
340525A6	*Wed*	*Nov 16-Dec 21*	*5:30-6:30pm*

EL YOGA SUAVE EXTRA

Instructor: Patricia Kearney - Location: CFG/CAC

La participación en los beneficios del yoga de reducción de estrés , la resistencia muscular , la flexibilidad y el equilibrio. En esta clase de posturas sentadas se pueden hacer usando las sillas o sentado en el suelo , y las posturas de pie se realizan con el apoyo adicional para mantener el equilibrio . Los participantes pueden elegir un enfoque totalmente basado en la silla de la clase , o combinar de pie , silla y el suelo plantea en función de sus necesidades . El instructor tiene experiencia en la enseñanza de clases de yoga suaves y basados en la silla , y está certificada en Yoga Terapia Integrativa .

City Res $31 / Non-Res $37 / Ages 50+

340526A1	*Thu*	*Aug 25-Sep 29*	*6-7pm*
340526A2	*Thu*	*Oct 6-Nov 10*	*6-7pm*
340526A3	*Thu*	*Nov 17-Dec 29*	*6-7pm*

ZAPATILLAS DE PLATA

Vamos a empezar a moverse , unirse a su compañero de 50 años + caminantes en Purcell Park. Nos reuniremos en el castillo de los niños y caminar durante aproximadamente una hora o hasta que se canse . El programa será el tiempo lo permite y es una gota en el programa por lo que unirse a la diversión y conocer nuevos amigos . Libre y todos los niveles y edades son bienvenidos ! **A partir de noviembre , nos encontraremos de 9-10 am y seguiremos caminando por el invierno.**

Mon/Wed/Fri	*Aug 1-Oct 31*	*8:30-9:30am*

ALMUERZO BROWN BOLSA

Paquete de su almuerzo y venir al precio Rotary de salón en el Centro de Mayores . Vamos a comer nuestras comidas y tienen un tema de discusión posterior . Los temas a tratar serán ideas divertidas e informativas como la fabricación de joyas , cupones , por lo que diferentes aceites y vinagres y oradores invitados . Voy a ofrecer la bebida ; sólo tiene que empacar su almuerzo. Elizabeth Barrett estará discutiendo la hierba Vinagres el 18 de agosto Este es un programa libre, sin embargo , el registro sería apreciada . Puede llamar a 433-9.168 para averiguar el tema cada mes .

Thu	*Aug 18, Sep 15, Oct 13,Nov 17*	*11:30-1:30pm*

MANOJO ALMUERZO

Buscando una buena excusa para salir de la casa ? Buscando un lugar para reunirse con amigos , viejos y nuevos ? El Lunch Bunch se reúne los jueves seleccionadas al restaurante diferente cada mes . Consultar la agenda y unirse a nosotros ! Por favor regístrese por el lunes que la semana , por lo que podemos dejar que los restaurantes saben que estamos llegando . Vamos a tratar de comer al aire libre , el tiempo lo permite . Todos los almuerzos de 11:30 am a 1 pm . Tarifa: ordenar del menú.

Thu	*Aug 4*	*Agrodolce Italian Restaurant-1647 E Market St*
Thu	*Sep 22*	*Jalapeno Southwest Grill-1039 Port Republic Rd.*
Thu	*Oct 20*	*Log Cabin Bbq-11672 Spotswood Trail Elkton*
Thu	*Dec 8*	*Cross Keys Vineyard-6011 E. TimberRidge Rd.*

50+ CLUB SOCIAL

Sabemos que hay un montón de 50 años y personas mayores buscando algo que hacer en las noches . Al igual que yo , muchos de nosotros todavía están trabajando hasta las 5:00 pm, pero le gustaría algo divertido que hacer cuando sales del trabajo . Vamos a llegar juntos y van a ver una película , juego de pelota , la cena , jugar a las cartas / juegos , etc Por favor, póngase en contacto conmigo (lynnt@harrisonburgva.gov o (540) 433 a 9168) y se les pone en una lista y mantenerlo notificado de lo cosas divertidas que hemos planeado . nos reunirá el miércoles 3 de agosto en la arcada de madera de Ruby Fired Pizza y barbacoa . Duck Pin Bolos, billar , dardos , futbolín , tejo . Ruby se encuentra en el 100B, 165 S Main St , Harrisonburg . Podemos satisfacer a las 5 pm y participar en los especiales de happy hour y luego podemos jugar algunos juegos y pasar un buen rato . Compruebe a cabo en línea . Es muy divertido.

La inscripción comenzará el lunes , 1 de agosto para residentes de la ciudad y martes 2 de agosto de no Residentes .

COMIENZO DEL TEJIDO

Instructor: Meki Shifflett - Location: CFG/CAC

Esta clase es para principiantes y para aquellos que no han de punto por un tiempo. Usted aprenderá las puntadas básicas y terminar con una hermosa bufanda . Una lista de útiles será entregado en la primera clase (coste aproximado : $ 8,00) . clase de noviembre se reúne en precio Rotary Senior Center .

City Res $30 / Non-Res $36 / Ages 50+

340571A1	*Tue*	*Sep 6-27*	*1-3pm*
340571A2	*Tue*	*Nov 1-22*	*1-3pm*

A PARTIR DEL TEJIDO

Instructor: Marilyn Jarrells - Location: Price Rotary Senior Center

Esta clase es para principiantes . Usted aprenderá los puntos básicos y terminar con una bufanda infinito. Una lista de útiles será entregado en la primera clase (coste aproximado : $ 10) .

City Res $30 / Non-Res $36 / Ages 50+

340572A1	*Tue*	*Oct 4-25*	*1-3pm*

MANTAS BENNY

Location: Price Rotary Senior Center

Se trata de un grupo social para los mayores de 50 años que les gusta hacer punto y ganchillo . Los productos que son donados a los hogares de la zona de ancianos, hospitales y otras organizaciones de servicio . Pasar y unirse al grupo ! Hacemos mucho más que sólo ganchillo !!!! Si alguien tiene cualquier hilo para donar al programa , Mantas de Benny le encantaría tenerlo. Por favor, llame al 433-9168 o dejarlo caer por la Oficina Administrativa CFG / CAC .

Free	*Tue/Thu*	*Aug 2-Ongoing*	*9-11am*

PINTAR SU PROPIA CLASE DE ARTE DE LA LONA

Instructor: Suzanne Soliday - Location: Price Rotary Senior Center

Es hora de dar rienda suelta al artista dentro ! clases de pintura alegres se dan en una presentación paso a paso para ayudarle a crear y camina lejos con su propia obra maestra . La selección agosto es " pintar su propia Retrato de mascotas" . Esta sesión es de 3 horas y se debe enviar por correo electrónico el retrato de su mascota a Suzanne.soliday@Suzannes-studio.net para el viernes, 12 de agosto Ella será un bosquejo de cada mascota con lo que la clase un poco más caro . La selección de septiembre es " rústico de la vendimia de la leche puede y calabazas " y la selección de noviembre es "Es Snow Fun pintar (muñeco de nieve) " . costo de la clase incluye todos los materiales necesarios . clase se reúne en agosto CFG / CAC .

City Res $45 / No-Res $49 / Ages 50+

340900A1	*Wed*	*Aug 24*	*11:30-2:30pm*

City Res $35 / No-Res $38 / Ages 50+

340900A2	*Thu*	*Sep 22*	*1-3:30pm*
340900A3	*Tue*	*Nov 29*	*1-3:30pm*

CLUB DEL LIBRO

Location: Price Rotary Senior Center

Este "nuevo " club de lectura es de aproximadamente el disfrute de la lectura, si usted es un lector ocasional o ávido. Los libros son elegidos por los miembros del club . Nadie en este club de lectura debe sentirse obligado a leer cada libro, cada mes. Usted no tiene que leer cualquiera o todos los libros que atender o disfrutar de la conversación . Por favor , únase a nosotros para reír , sabiduría compartir, conocer mejor y hacer nuevos amigos . Nos encontraremos cerca del primer lunes de cada mes . Para aquellos que todavía están trabajando , también vamos a conocer sobre el mismo libro en las mismas fechas , a las 7:00 pm en el CFG / CAC . El libro que vamos a discutir el 1 de agosto será un verano por David Baldacci . Registro apreciada.

Free	*Mon*	*Aug 1,29/Oct 3/Nov 14*	*3&7pm*

JUEGOS MIÉRCOLES POR LA TARDE

Location: Price Rotary Senior Center

Vienen a unirse a la diversión . Ya tenemos una mesa de juego pinochle y estamos mirando para agregar el póquer , el dominó, el maíz bolsa de frijoles agujero de tiro y la canasta . Si usted está interesado en unirse al grupo en nuestra nueva gran ubicación, únete a nosotros . Tenemos un gran espacio y podemos tener una gran tarde de diversión.

Free	*Wed*	*Aug 3-ongoing*	*1-3pm*

PICKLEBALL SE

Coordinator: Lynn Hoy - Location: CFG/CAC

Reunirse con sus amigos para un juego de Pickleball entusiasta o tres. La reproducción se iniciará de nuevo en septiembre en nuestro gimnasio. Nosotros le proporcionamos todo el equipo . Además jueves por la tarde , llame a la disponibilidad para el viernes por la noche de 5: 30-8 : 45pm . Llame 433-2474 . Todas las edades.

Free	*Thu*	*Sep 8-ongoing*	*noon-3pm*

EXTERIOR PICKLEBALL SE

Conoce a tus amigos en las pistas de tenis Morrison Parque de tiempo de juego reservado . Los tribunales estarán reservados . Para preguntas llame , o 433-2474 harrisonburgpickleball.com@mail100.atl91.mcsv.net contactos

Free	*Mon/Thu*	*5-8pm*

JUEVES TARDE DE BOLERA

Location: Valley Lanes

Disfrutar de jugar a los bolos en un ambiente relajado donde la diversión es el nombre del juego . jugadores experimentados o no experimentados son bienvenidos . Bowl por 16 semanas , con una fiesta en la semana 17 de donde los premios son otorgados por una serie de categorías . $ 9 por persona incluye 3 juegos, los zapatos y la bola . No es necesario el registro . A continuación inscribirse para equipos 1 Sep.

All Participants $9 / Ages 50+ / Thu / 1 – 3pm

GALLETAS Y BINGO

Únase a nosotros el último miércoles de cada mes a las Harrisonburg el Chick- Fil-A . Los participantes reciben una bebida gratis con la compra y jugar al bingo por premios y diversión . No se compra o el registro es necesario para jugar . GRATIS

Ages 50+	*Wed*	*Aug 31-Nov30*	*9-10am*

La inscripción comenzará el lunes , 1 de agosto para residentes de la ciudad y martes 2 de agosto de no Residentes .

Cecil F. Gilkerson Centro de Actividades Comunitarias

305 S. Dogwood Drive
540-433-2474
www.harrisonburgva.gov/community-activities-center

HORAS DE FUNCIONAMIENTO

Lunes a Vierne	6Am-9pm
Sábado	9Am-5pm
Sun	1Pm-6pm

Gimnasio Diario horario disponible en línea

RAQUETBOL/WALLYBALL

Adulto	$ 2/persona/hora
Los jóvenes	$ 1/persona/hora
Wallyball	$ 10/corte/hora

RAQUETBOL TARJETA

CFG/CAC los miembros podrán comprar Racquetball Las tarjetas para mayor comodidad. Catorce juega por tarjeta. Tarjeta de adulto: $24

RAQUETBOL

Venga a comprobar nuestra raquetbol. Pase anual actual los tribunales podrán reservar hasta 2 días de anticipación llamando al 433-2474.

SALA DE EJERCICIOS

Ponte en forma con un ejercicio de cuerpo completo en nuestra sala de ejercicios. Disponemos de cinco Cintas para correr, cuatro máquinas elípticas, dos Bicicletas reclinadas , sentado pierna, abdominales y de la espalda, press de hombros, sentado becerro la máquina, sentado tríceps extensión, y mucho más. El acceso a la sala de ejercicio está limitado a los adultos y pre-aprobado sólo los jóvenes.

EARLY BIRD OCIO/FITNESS

Levantarse de la cama temprano para algunos acción trepidante. Cada semana, por la mañana el gimnasio está disponible para toda la cancha baloncesto. Pistas de tenis están disponibles en un primer llegado, primer servido base. Haga su trabajo antes de trabajar en nuestra sala de ejercicios.
Las duchas están disponibles, pero que necesita para que sus propios suministros.

Lunes	6-9AM

Pase anual o invitado honorario

CUADRO DE TARIFAS

Los residentes locales 12 años de edad y pueden disfrutar de las instalaciones de la Cecil F. Gilkerson
Centro de Actividades Comunitarias y la Lucy F. Simms Centro Educación Continua anual mediante la adquisición de un ID. Están disponibles pases a los habitantes de la ciudad y No Residentes . El pase servirá como La admisión en el Centro, y permitir que pase de cancha de Racquetball las reservas con antelación. Tarifas diarias ahora disponible para la sala de pesas.

PASE ANUAL

Adulto residente de la ciudad	$30
Los adultos no residentes	$60
Residente de la ciudad Senior *(55 años y más)*	$15
Non-Resident Senior *(55 años y más)*	$30
Residente de la ciudad Adolescente *(12-17 años)*	$5
Non-Resident Adolescente (12-17 años)	$15
Tarifa diaria Los Jóvenes Invitados	$2
Tarifa Diaria para adultos invitados	*$3

** Deben mostrar identificación con foto para entrar*

ALQUILER HABITACIÓN

¿Está planeando un evento? Nuestros centros de recreación tiene muchas opciones si estás Buscan espacio . Estaríamos muy felices de poder Para tu próxima fiesta de cumpleaños, baby shower, reuniones de empresa, conferencias, o taller. *Ver sitios web del centro comunitario de la habitación opciones de diseño y cuotas específicas de cada edificio.*

PLENO DEL TRIBUNAL BALONCESTO

Pick-up los juegos se ejecutan así que venga al gimnasio y traiga a un amigo. Escuela secundaria a través de los adultos.
Pase anual o Invitado Pago.

Lunes	*6:30-9*	*Simms*
Martes	*6-8:45*	*CFG/CAC*
Miércoles	*6:30-9*	*Simms*

GIMNASIO ABIERTO

Nuestro gimnasio estará abierto para las familias y las personas a participar en las actividades abiertas de gimnasia. No cancha de baloncesto completo o voleibol se llevará a cabo durante este tiempo.
Pase Anual o de la huésped de pago . Llame 433-2474 para comprobar la disponibilidad diaria

Lucy F. Simms Centro de Educación Continua

620 Simms Avenue
540-437-9213
www.harrisonburgva.gov/simms-center

CENTRO HORARIO DE OFICINA

8am-5pm De lunes a viernes

LABORATORIO DE INFORMÁTICA HORAS (GRATUITO)

De lunes a viernes
8:30-11:30 - 2:00-5:00
Lunes y Miércoles
6:30-9:00

GIMNASIO HORAS

(Pase anual o invitado)

8:00am-12pm	Lunes/miércoles
6:30-9PM	Lunes/miércoles
7:30-2PM	Martes y Jueves

PROGRAMA DE CAMINAR

Una de las más fáciles y mejores formas de perder o mantener el peso es simplemente al caminar. Este es un programa orientado a pie que se puede hacer con un amigo o miembro de la familia. Caminan por el sendero de Ralph Sampson Park, el sendero es .5 millas (2 vueltas = 1 milla) de largo o crear tu propio en todo el Barrio.

CO-ED VOLEIBOL

Únase a nosotros para pick-up juegos de voleibol en el C. A. C. Gimnasio todos los lunes y miércoles por la noche. Los niños y niñas menores de edad escolar deberán ir acompañados, en la corte de uno de los padres.

Lunes/miércoles	6-8:45pm

PARQUE Y LA INFORMACIÓN REFUGIO

Hay asadores, así como basura. Parque baños están disponibles para su uso 15 de abril - 31 de octubre (excepto desgarrada Roca que se abre 15 mayo - 31 Oct). Fuentes de agua y la electricidad están disponibles en diversos refugios. Durante la temporada baja, el agua y la electricidad se apaga para proteger las tuberías de congelación y ahorrar electricidad. Los baños no están disponibles durante la temporada baja. (Los baños portátiles pueden estar disponibles en algunos parques.)

- Si observa algún problema, le rogamos que se dirija a el Departamento de Recreación en el siguiente día hábil si es posible.
- Albergues se han reservado en un primer llegado, primer servido base. Una vez haya realizado su reserva, no es necesario cambiar de fechas, parques o albergues no es permitido. También hay NO HAY REEMBOLSO DE CUALQUIER TIPO DE ALOJAMIENTO LAS RESERVAS. A fin de evitar cualquier reserva mix-ups, por favor, guarde su recibo y Con usted en el día de su picnic.
- No hay rebote casas inflables.
- No hay bebidas alcohólicas o drogas ilegales de cualquier tipo son propiedad de estacionamiento permitido.
- Por favor, no eliminar o mover las mesas de picnic.
- Todos los perros deben ser con una correa en todo momento (código de ciudad 15-2-2 correa ley) y no se les permite en campos atléticos.
- Excursionistas deben suministrar carbón vegetal para uso en parrillas.
- No abrir fuego sin permiso. Todos los fuegos deben ser apagados antes de retirarse del parque.
- Parques de la ciudad no puede ser utilizado para la recaudación de fondos, políticas, religiosas o ganancias privadas.

* Albergue reservas y ha organizado reuniones asociadas con grupos religiosos, políticos o de grupos privados con la intención de solicitar, reclutar o captar voluntarios, a las personas o agencias externas, la recaudación de dinero, la distribución de la literatura o de las solicitudes de donaciones, o utilizar en beneficio privado, están prohibidos.

- Cualquier persona que desee entrar o Hillandale Westover Parques antes de que el parque está abierto, se le cobrará un cargo de $20.
- Sin música o sistemas de megafonía. Por favor, sea respetuoso con los vecinos parque y zonas residenciales.
- Las luces de las viviendas, que se encuentran en los temporizadores, solo tienen el propósito de proporcionar un mínimo de luz y no se garantiza.
- Se debe tener cuidado para no sobrecargar las tomas de corriente; puede viaje disyuntores eléctricos, cierre de todo el poder a su vivienda.

REFUGIOS RESERVAS

HONORARIOS

RESERVAS ENTRE SEMANA
Lunes reservas:
Los habitantes de la ciudad de $10
$15 No Residentes
RESERVAS DE FIN DE SEMANA
Sábado y Domingo reservas:
Los habitantes de la ciudad de $25
$40 No Residentes

Fechas

La temporada se extiende:
15 Abril y el 31 de Octubre para todos parques de la ciudad
15 Mayo y el 31 de Octubre de desgarrada Rock Park

Refugios pueden ser reservados con anticipación por Teléfono con tarjeta de crédito o en persona por cheque, efectivo o tarjeta de crédito.

Oficina Administrativa : (540)433-9168 8am-5pm, de lunes a viernes

Los siguientes parques tienen albergues Disponible para el alquiler:

Westover Park	Purcell Park
Morrison Park	Hillandale Park
Riven Rock Park	Ralph Sampson Park

A Dream Come True Playground

Para mas informacion acercas de las Casitas. Por favor vaya ala web o en la oficina.
http://www.harrisonburgva.gov/shelters

UN SUEÑO HECHO REALIDAD PARQUE INFANTIL

8 De la mañana hasta el atardecer
El pabellón está disponible para el medio día las reservas a partir de las 11am-2pm y 3pm-6pm Entre semana precios de reserva de medio día es de $25 para los residentes de la ciudad y $35 para no residentes). Sábados, Domingos y Festivos precios de reserva de día y medio son de $40 para los residentes de la ciudad y $50 para no residentes). (Pabellón no tiene electricidad, iluminación y parrillas, NO
PARRILLAS FUERA PERMITIDO)
Los baños no están disponibles durante la temporada baja.

The First Tee de Harrisonburg

Para impactar las vidas de los jóvenes a través de programas educativos que construyen carácter, inculcar valores que mejoran la vida , y promover opciones saludables a través del juego de golf .

HORARIO DE VERANO / OTOÑO

Little Legends

Ages 5 & 6

Summer Session 4

August 8 – 12 9:00am-10:00am

Fall Session 1

Mondays Sept. 12 – Oct. 10 4:00pm – 5:00pm

Fall Session 2

Tues. & Thurs. Oct. 18 – Nov. 3 4:00pm-5:00pm

PLAYer

Ages 7 and above who have never taken a The First Tee class

Summer Session 3

July 26, 28, Aug. 2, 4, 9, 11 11:00am-12:30pm

Summer Session 4

July 25, 27, Aug. 1, 3, 8, 10 5:30pm-7:00pm

Summer Session 5

July 26, 28, Aug. 2, 4, 9, 11 4:00pm-5:30pm

Fall Session 1

Tuesdays Sept. 6 – Oct. 11 4:00pm – 5:30pm

Fall Session 2

Mon.& Wed. Oct. 24 – Nov. 9 4:00pm – 5:30pm

Par

Ages 9 and above and have passed the PLAYer test

Summer Session 2

July 26, 28, Aug. 2, 4, 9, 11 1:30pm-3:00pm

Summer Session 3

Aug. 1, 3, 8, 10, 15, 17 11:00am-12:30pm

Fall Session 1

Wednesdays Sept. 7 – Oct. 12 4:00pm – 5:30pm

Birdie

Ages 11 and above and have passed the Par test

Fall Session 1

Thursdays Sept. 8 – Oct. 13 4:00pm – 5:30pm

Eagle

Ages 13 and above and have passed the Birdie test

Call for Availability

Prices

Little Legends

$40 per Session

PLAYer, Par, Birdie, and Eagle

$65 per Session

Scholarships are available. Please call or email for more information.

Girls Only Class: Oct. 19, 21, 28, and Nov. 4 4:00pm-5:30pm ($40)

15th Anniversary The First Tee® Harrisonburg

Contact Information

The First Tee of Harrisonburg
690 Garbers Church Road
Harrisonburg, VA 22801
(540)437-4239

thefirstteeharrisonburgva@gmail.com

www.thefirstteeharrisonburg.org

680 Garbers Church Road
Harrisonburg, VA 22801
540-442-6502
Summer Pro Shop Hours:
7am-7pm

Heritage Oaks
GOLF COURSE

www.heritageoaksgolf.com

Próximos Eventos

August 6	Wal-Mart-Children's Miracle Network Tournament
August 13	Monger 2-Player Championship
September 9	Chamber of Commerce
October 1	West Rockingham Ruritans

Equipos y prendas de vestir

Heritage Oaks tiene una selección completa de equipos y ropa de golf para hombres y mujeres . Conseguir cabido para sus clubes con nuestra Pro , Dave Johns , para aprovechar al máximo de su juego de golf . Los clubes que se ajusten tienen un gran impacto en su juego . Siempre ir a Heritage Oaks antes de ir en cualquier otro lugar para su equipo de golf . ¿No encuentra lo que busca ? Podemos pedirlo para usted .

Estar en el saber

Un montón de maneras de " estar en el saber " ! Suscribirse a nuestro boletín de noticias, The Heritage Oaks Herald , que se enviará por correo electrónico el último lunes de cada mes . Síguenos en las redes sociales (Facebook , Twitter , Instagram , y Google +) para mantenerse al día con las novedades diarias sobre .

Triple B Café

Donde todos son bienvenidos !
Comer en el restaurante , llevará a cabo , Catering y encargo de la panadería
Para obtener más información y menú visite nuestro sitio web http://www.heritageoaksgolf.com/19th-hole-restaruant/

Daily Play

Juega el campo de golf más agradable en el valle ! Además de nuestras tarifas regulares diarias que ofrecen tarifas especiales para Senior y Junior de .

	Mon-Thur	*Fri-Sun & Holidays*
18 Holes	$27	$31
9 Holes	$17	$19
Twilight	$17	$19
Cart – 18 holes	$17	$17
Cart – 9 holes	$10	$10

(*All rates shown are per golfer.*)

2017 Season Passes will be available beginning November 15, 2016. Sign up by December 15th and be rewarded.

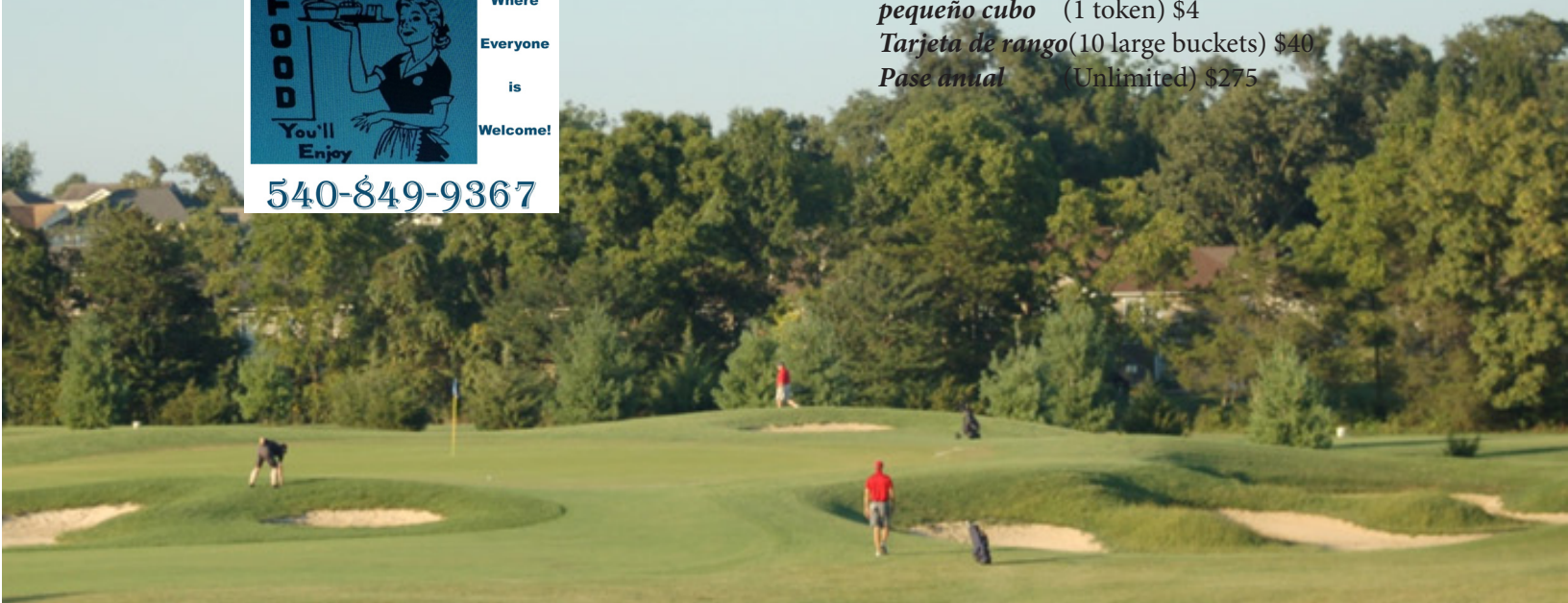
Aprender a jugar al golf (mejor) !

temporada de golf está aquí, tiempo para aprender este gran juego , o simplemente tocar el óxido . Profesional de la PGA David Johns , que puede mostrar el camino a la mejor swing para usted . La filosofía de Dave es que ajustar su swing a funcionar mejor para usted, no para crear un patrón de oscilación del cortador de galletas para todos. David reconoce cada jugador de golf es único, y también lo es su enfoque para la enseñanza . Llame a la Pro-Shop hoy para programar su lección. Las clases privadas , semi -privadas y de grupo disponibles . Los detalles y la información del paquete de instrucciones disponibles en www.heritageoaksgolf.com/instruction .

Las instalaciones de práctica

Usted ha tenido su lección, ahora es el momento de practicar . Visita la gama y nuestro campo de prácticas . Usted puede comprar las fichas para el rango , una tarjeta de gama , o un pase anual a la gama.

cubo grande (2 tokens) $6
pequeño cubo (1 token) $4
Tarjeta de rango(10 large buckets) $40
Pase anual (Unlimited) $275



HARRISONBURG
parks and recreation

305 S. Dogwood Dr.
Harrisonburg, VA 22801
Phone: 540.433.9168 Fax: 540.433.9169

PRSRT STD
U.S. Postage
PAID
Harrisonburg, VA
Permit No. 75

ECRWSS

POSTAL PATRON

COMMUNITY EVENTS

Bluestone Trail
Family Fun Ride

Domingo por , 16 de de octubre de @ 7pm
Purcell Park
Glowsticks Provided

KIDS MONSTER MASH DASH RUN

Sábado por la , 22 de Octubre - 15:00
Complejo Smithland Camino de fútbol

Ages 5-12 = 1 Mile Run
Ages 4 & Under = 100 Yard Dash
Los niños les anima a usar los trajes para correr!
Costume Contest, Prizes, T-Shirts, & More
$10/child; Pre-registration required; Limited Spots

Más información
www.harrisonburgva.gov/monster-dash

TRIATLÓN JUVENTUD

Saturday, August 13, 2016

Deadline to register is August 5.
Pre-Registration required.
$30 per child
Ages 5-17
Una divertida introducción no competitiva para el triatlón .
Información disponible en línea
www.harrisonburgva.gov/youth-tryathlon