

Guía de Actividades

Diciembre a marzo
2015-2016

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

HARRISONBURG
parks and recreation

Vestido de fiesta Drive & Give- A- Lejos

Estamos recolectando poco uso vestidos, accesorios y zapatos para las niñas locales en la zona en busca de asistir a su fiesta de graduación de la escuela secundaria .
 Recogida y entrega en Lucy F. Simms Center es Lunes - viernes de 8am -5pm . Para obtener más información sobre el vestido de la impulsión de baile o para involucrarse llamada 540-437-9213
 El acto de dar un sentido es Sábado, 02 de abril de 24:00-17:00 a Lucy F. Simms Center. El evento dará a un camino está abierto a cualquier persona que asista a una fiesta de graduación de la escuela secundaria .



Búsqueda de
 huevos de Pascua
 March 26, 2016
 Westover Parque

2da Edición ZUMBATHONTM : Aprovechar cada MOVIMIENTO EVENTO SOLIDARIO PARA LA CONCIEN- CIA DEL AUTISMO

Sábado, 2 de abril 2016

Únase a nosotros para este partido increíble de baile para la caridad. Abril es el mes de la conciencia del autismo . El Valle de Shenandoah Autismo Asociación (SVAP) se dedica a mejorar la calidad de vida para todas las personas con Trastorno del Espectro Autista .

Mediodía - 14:00

Cecil F. Gilkerson Comunidad Actividades Centro
 305 Sur Dogwood Drive, Harrisonburg , Virginia

Entradas a la venta

Donación de \$ 10 mínimo y donaciones adicionales apreciados.
 Ingresos para beneficiar SVAP

Para inscribirse, envíe un correo electrónico a Margaret “ Muff “ Perry (muffperry@yahoo.com) o llame al (540) 560-5227 . Habrá cuidado de niños sin cargo adicional. Usted no querrá perderse este y un invitado sorpresa !! Los primeros 50 participantes (registrados y pagados) para recibir una bolsa de regalos impresionantes ! Premios y Raffles incluidos!

Patrocinado por : “ Muff “ Perry , con licencia de Instructor de Zumba
 Co- patrocinado por: Harrisonburg Parques y Recreación



COMUNIDAD CENTRO DE LA CIUDAD DE HARRISON- BURG ANTEBELLUM AFRICAN-AMERICAN

Instructor: Ryan Bachman - Ubicación: Simms 101

Antes de la Guerra Civil , una vibrante comunidad de afroamericanos libres llama centro de Harrisonburg casa. Mientras que algunas personas libres alquilan habitaciones en hoteles o con familias blancas locales , un número de individuos poseía sus propios hogares y propiedades. Estos propietarios afroamericanos libres, muchos de los cuales eran antiguos esclavos , fueron capaces de tallar con éxito su propia comunidad en Harrisonburg, donde las operaciones se transmiten de padres a hijos y se establecieron redes para ayudar a los compañeros afroamericanos libres navegar por las dificultades de la vida en un estado esclavista . Hoy en día, casi no hay rastros de la antigua comunidad se mantienen, pero mediante el examen de los registros de propiedad , es posible redescubrir en este barrio una vez estuvo . GRATIS

Mié 10 de febrero 14:00

HISTORIA DE LA TÍA DE BETTY

Lugar: Centro de Simms

Una velada de lecturas y canciones de Judith Brown, Brenda Harrison , Jodi Serino - Barbour y Renee Wheeler , que cuenta la historia de la vida de Bethany . Nacido en 1812, en el condado de Page, la narrativa de Betania Beney fue publicado en 1889. Su historia es inspiradora. Es una historia de fuerza, amor a la familia , la fe y cómo éstos permitieron tantos para sobrevivir estos tiempos difíciles.
 Sáb 20 de febrero 19:00

CENA DE ALIMENTOS DEL ALMA

Lugar: Auditorio del Centro Simms

Disfrute de una noche de entretenimiento musical , mientras que la socialización y el muestreo de algunos platos tradicionales Soul Food hechas por algunos de los residentes de toda la vida de la Comunidad Nordeste. GRATIS

Sáb 27 de febrero 5-8 pm



2015 Harrisonburg Holiday Parade
 Viernes, 04 de diciembre a las 7:30 pm
 El centro de Harrisonburg
 “Las maravillas de invierno”

registro del programa

ONLINE: 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

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 .

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 .

¿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		

CÓMO REGISTRARSE PARA LAS CLASES DE NATACIÓN EN WESTOVER PISCINA:

Todos los estudiantes deben ser nadar pruebas antes de que el registro para asegurar Colocación en nivel adecuado (Excepción: los estudiantes que participan En el verano 2015 clases de natación.) No cita es necesaria para completar el registro y examen de ubicación. Registro Oficial y las pruebas de natación comenzarán las clases en la piscina oficina a partir de septiembre 14, 2015 8:00 am para los habitantes de la ciudad y el 15 de septiembre de 2015 8:00am para los no residentes. Para preguntas no dude en ponerse en contacto con nosotros en el (540)-434-0571. Preescolar se imparte la enseñanza a los niños en edades de 3 a 5. Todos los niños de 6 años o más se colocará en los niveles 1-4.

NADAR LECCIÓN HONORARIOS:

Educación preescolar: Ciudad Res \$ 20/ \$24 No Res

Los niveles 1-4: Ciudad Res \$ 25/ \$30 No Res

RENACUAJOS - PREESCOLAR 1

El objetivo de los renacuajos es enseñar a diversión en el agua. Esta clase está dirigida a los niños con poca o ninguna "en el agua" experiencia. Los renacuajos aprender a entrar el agua de forma segura y que se familiarice con las habilidades elementales acuáticos.

111100A1 Sat Feb 6-Apr 16 9-9:30am

GUPPIES - PREESCOLAR 2

El objetivo de guppies es enseñar a diversión en el agua. Los niños participan en sesiones de práctica guiada para aprender habilidades incluyendo agua entrada de agua, soplando burbujas, patadas, flotante, exploración submarina y mucho más.

111100B1 Sat Feb 6-Apr 16 9:30-10am

GOLDFISH - NIVEL 1

Los objetivos del Goldfish son para ayudar a los estudiantes se sientan cómodos en el agua, a disfrutar del agua de forma segura, y para empezar a introducir las habilidades acuáticas básicas. Guppies, trabajo para dominar las siguientes habilidades, flotante, Caminar con el agua hasta el pecho agua profunda, y nadar en la parte delantera.

111101A1 Mon/Wed Mar 14-Apr 13 4-4:50pm

PADRE E HIJO LECCIONES DE NATACIÓN

Estas lecciones están abiertas a los niños de 6 meses a 3 años de edad con sus padres. Estas lecciones se acerca a los niños a nadar en un ambiente entretenido con sus padres en el agua con ellos. Habrá canto, un montón de juegos, y un montón de juguetes para el agua.

Ciudad Res \$40 / \$50 Non-Res

131105A1 Fri Mar 18-Apr 15 4-4:50pm

AQUA AEROBICS

The performance of aerobic exercise and resistance training in chest deep to shallow water. Beginners are welcome!

Full Session Price

City Res \$35 / Non-Res \$42

Single Session Price

City Res \$4/ Non-Res \$6

140508A1 Mon/Wed Jan 11-Feb 3 9:30-10:30am

140508A2 Mon/Wed Feb 8-Mar 2 9:30-10:30am

111101B2 Sat Feb 6-Apr 16 10-10:50am

PEZ TIGRE - NIVEL 2

Los objetivos del pez tigre combinan habilidades de natación básica para formar trazos definidos. Los estudiantes se centrarán en el desarrollo de la capacidad de nadar de la parte delantera Crawl y espalda muy lentamente durante un mínimo de 25 metros.

111102A1 Mon/ Wed Mar 14-Apr 13 5-5:50pm

111102B2 Sat Feb 6-Apr 16 10-10:50am

DOLPHIN - NIVEL 3

Los objetivos de los Delfines es desarrollar plenamente la brazca, crol, elemental, para seguir aumentando la resistencia natación del estudiante, y empezar a aprender a bucear con seguridad.

111103A1 Tue/ Thu Mar 14-Apr 13 4-4:50pm

111103B2 Sat Feb 6-Apr 16 11-11:50am

PEZ ESPADA - NIVEL 4

Los objetivos del Pez Espada se desarrollar una sólida confianza en los trazos aprendido hasta ahora, incluyendo: gatear, Volver, brazca, crol, espalda y los elementales. Los estudiantes continuará desarrollando el trazo de Mariposas, aprender a bucear, y mejorar las habilidades acuáticas.

111104A1 Tue/ Thu Mar 14-Apr 13 5-5:50pm

111104B1 Sat Feb 6-Apr 16 11-11:50am

MAESTROS DE NATACIÓN

Unirse para mejorar la natación, aprender nuevas técnicas, ponerse en forma, o tomar su actual entrenamientos para el siguiente nivel. Los participantes pueden llegar a muchas prácticas, con la posibilidad de elegir por mes. Todos están invitados a participar en este nuevo programa. Práctica se celebrará el martes, miércoles y jueves mensuales o estacionales como miembro de natación, no es necesario ser miembro adicional es necesario.

Mensual: Ciudad Res \$ 30/ Non-Res \$40 / 18+

Temporada de Invierno: 15 Sept a 5 de mayo, 2016 Ciudad Res \$180 / \$240 Non-Res

321107A Monthly Tue/Wed/Thu 7-9am

321107B Season Tue/Wed/Thu 7-9am

FIESTAS DE CUMPLEAÑOS PISCINA

¿Está usted interesado en la organización de un evento de grupo o partido en Westover piscina? Visite nuestro sitio web para obtener más información sobre las tarifas y los eventos de grupo.

CLASE SALVAVIDAS

Cruz Roja Americana Salvavidas clase incluye la oportunidad de obtener la certificación como salvavidas con Primeros Auxilios / CPR / AED . El costo de la clase incluye capacitación e instrucción en todas las habilidades de rescate salvavidas, los protocolos de seguridad , y el manual del participante . Pretest Obligatorio en el primer día de curso para incluir a 300 yardas de natación seguido de 10 libras de recuperación de la zambullida de ladrillo. Clase se enseña más de 2 fines de semana consecutivos y la asistencia a todas las clases es obligatoria.

Ciudad de Res \$ 120 / No- Res \$ 144 / Edad 15+

131101A1	Fri	Apr 8,15	6-9pm
	Sat	Apr 9,16	1-9pm
	Sun	Apr 10,17	8am-1pm

OUT INVIERNO FAMILY PASS DE LA ESCUELA

Ciudad de Res \$ 15 / \$ 20 para no -Res

Venga a pasar sus vacaciones de invierno en Westover piscina mientras que las escuelas a cabo . Tarifa especial para pase familiar para uso ilimitado durante el nado libre y tiempo de vuelta de natación durante las siguientes fechas . (12/19-12/23 ,12/28-12/31 y 1/2-1/3) Llame para más información

ARTE Y ARTESANÍA

CESTAS DE PASCUA PINTADO

Instructor Nombre: Janet Nixon - Ubicación: CFG / CAC

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

Ciudad de Res \$ 12 / No Res \$ 15 / Edad 14+

130984A1	Thu	Mar 17	7-8:30pm
130984A2	Sat	Mar 19	9:30-11am

PAINT4FUN

Instructor: Diane Ricketson - Ubicación: CFG / CAC

Completar una pintura al óleo en este divertido taller de un día. Usted recibirá paso a paso las técnicas sobre por dónde empezar y cómo terminar una escena que se siente orgulloso de compartir . Usted se irá a casa con una pintura de acabado que se puede enmarcar y disfrutar o dar como regalo . Suministros serán amuebladas y todas las pinturas serán 11x14 . Trae un almuerzo de 30 minutos de descanso . Escena = Amarillo Oro Finch sentado en un diseño de flor de primavera rama de un árbol por Wilson Bickford

Ciudad de Res \$ 50 / No Res \$ 60 / Edad 16+

130985A1	Sat	Mar 5	9:30am-3:30pm
-----------------	-----	-------	---------------

1-2-3 APRENDER DEL TEJIDO !

Instructor: María Torres - Ubicación: Simms Center Sala 207

Aprenda los conceptos básicos de ganchillo , cómo leer un modelo y un gráfico / diagrama, hacer un sombrero y una bufanda a juego para este invierno ! Habrá una lista de materiales disponibles. Los materiales no incluidos.

Ciudad de Res \$ 35 / No Res \$ 42 / Edad 8+

130971A1	Mon	Jan 4-25	5-7pm
130971A2	Mon	Feb 1-22	5-7pm
130971A3	Mon	Mar 7-28	5-7pm

CERÁMICA PRINCIPIANTE ADULTO

Instructor: Phill Ungar - Ubicación: CFG / CAC

Aprenda los conceptos básicos de comenzar la cerámica .

Ciudad de Res \$ 67 / No Res \$ 80 / Edad 18+

120919F1	Mon	Jan 18-Feb 22	6-8pm
120919F2	Mon	Feb 29-Apr 4	6-8pm
120919G1	Thu	Jan 21-Feb 25	6-8pm
120919G2	Thu	Mar 3-Apr 7	6-8pm

DISCOVER SCUBA AT WESTOVER

Instructor: Scuba Buddys

Dive into a new adventure with an introduction class to SCUBA skills. All classes are taught by certified SCUBA instructors and all SCUBA materials are provided. This class is approximately 1 ½ hours long. The instructor will cover safety, basic entries into the water, and general SCUBA skills. Space in this class is limited, please be sure to register in advance. Please be prepared to enter the water during this session.

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

For all dates and times inquire with Scuba Buddys (540)-433-3337

CLÍNICA DE LA NADADA DE DAYTIME KID

Instructor: AJ Morris

Dirigido a niños con disponibilidad durante el día este programa se ofrece para mejorar las habilidades de natación para niños de edades comprendidas entre 6.15 y sin la estructura de una clase. La instrucción se realiza por un socorrista en pequeños grupos utilizando juegos, juguetes de agua, y programas de entrenamiento. Sesiones cabo semanalmente los lunes de 11 a.m.-1 p.m. y no se requiere inscripción previa. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de la piscina . Hasta 25 de abril

Ciudad de Res \$ 4 / No- Res \$ 6

ENRIQUECIMIENTO

TDI PREPERATION CLASE

Instructor: Jessica Trope - Lugar: Auditorio Simms

¿Ha pensado en el entrenamiento de su perro para ser un perro de terapia ? TDI Preparación clase es un curso de 6 semanas que está diseñado para ayudarle a prepararse para tomar el examen de certificación de perro de terapia , que se ofrece al final de la clase. Los perros que hacen bien como perros de terapia están dispuestos a cumplir con los extraños , y no nervioso / ansioso o agresivo por naturaleza . Los perros de terapia pueden ir a los hospitales , escuelas , bibliotecas, hogares de ancianos, hospicios , etc. , siendo su finalidad de dar apoyo emocional a las personas necesitadas . Nuestros colegios locales han sido incluso buscan perros certificados locales para visitar a los estudiantes en la biblioteca durante las finales semana ! Nota: esta clase no es adecuado para los perros que son agresivos para los seres humanos u otros perros . Cualquier persona menor de 15 años requeriría un padre para alojarse durante la clase. Los niños se les permite obtener la certificación con sus perros. Prueba el 2 de abril .

Ciudad de Res \$ 115 por perro / manejador / Todas las edades

130978A1	Mon	Feb 22- Mar 28	6-7pm
-----------------	-----	----------------	-------

PERRO DE COMPORTAMIENTO

Instructor: Jessica Trope - Lugar: Auditorio Simms

Esta clase se centrará en el comportamiento del perro , y enseñar a los dueños cómo comunicarse mejor con su perro. Nos centraremos en la toma de conciencia de lo que estamos diciendo a nuestros perros , a diferencia de lo que pensamos que estamos diciendo a nuestros perros ! Habrá una pequeña cantidad de trabajo obediencia en esta clase, pero la mayor parte del trabajo estará aprendiendo acerca de cómo piensan los perros , y cómo usted puede mejorar su relación con su perro . La información proporcionada en esta clase puede mejorar cuestiones como la correa de tracción , salto , timidez , ladridos excesivos , reactividad perro, etc. Vamos a hacer que el tiempo para discutir temas individuales durante la clase para que todo el mundo gana algo del tiempo que pasamos aquí . Los niños mayores de 12 años son bienvenidos si hay una presencia de los padres para ayudar si es necesario.

\$ 86 por perro / manejador

130977A1	Mon	Jan 18- Feb 8	6-7pm
-----------------	-----	---------------	-------

APRENDA EL INGLÉS O EL ESPAÑOL

Instructor: Cory Jeffries - localización: Laboratorio de centro de la computadora de Simms

Utilizaremos el software de la piedra de Rosetta en el laboratorio de centro de la computadora de Simms. Espacio limitado disponible. Los usuarios deben proporcionar para poseer el micrófono/el receptor de cabeza durante clase. El curso está libre y será sostenido en el centro de Simms. Contacto Cory para que más detalles se coloquen. 18+

GUITARRA QUE COMIENZA

Instructor: Marca Whetzel - localización: CFG/CAC

Goce el aprender de los fundamentos de cómo tocar la guitarra acústica o eléctrica en una atmósfera relajada con un profesor experimentado. Aprenderemos cómo templar la guitarra así como acordes básicos, patrones strumming, y melodías. Cada participante debe traer la guitarra y el sintonizador a la clase. La música de la lectura no se requiere.

Ciudad Res \$45/no Res \$52/edades 12+

130929A3 Tue 12 Ene - de febrero el 16 5-5: 40pm

130929A4 Tue 23 Feb - de marcha el 29 5-5: 40pm

EL FINGERPICKING

Instructor: Marca Whetzel - localización: CFG/CAC

Jugar el fingerstyle es un gran alternativa a usar una selección o quizás apenas una manera de agregar opciones a su técnica actual. Pues intermedio los guitarristas aprenderemos técnica derecha apropiada así como otros fundamentales, también aprenderemos los patrones fingerpicking que se pueden utilizar para acompañar a cantantes o a otros instrumentistas. La música de la lectura no se requiere. Ciudad Res \$65/no Res \$72/edades 12+

130929C3 Tue 12 Ene - de febrero el 16 6-7pm

130929C4 Tue 23 Feb - de marcha el 29 6-7pm

QUESO SUAVE

Instructor: Granja de la colina de Sharon Munyak w/Hobby

Localización: Cocina de centro de Simms

Perfeccione la manera de intensificar su juego. Venido aprenda cómo hacer el queso de crema, la crema amarga, el suero y más. Cubriremos tantos quesos como posible y hablaremos de la mejor manera de empaquetarlo.

Ciudad Res \$37/no Res \$44/edades 18+

120984A1 Sentado 12 Mar 1-3pm

HAGAMOS ALGÚN CHEESE-MOZZARELLA Y RICOTTA ADENTRO BAJO 30 MINUTOS

Instructor: Sharon Munyak con la granja de la colina de la manía

Localización: Cocina de centro de Simms

Traiga por favor un delantal, algunas hierbas y algunos envases pequeños de Tupperware al queso para llevar que usted hace en clase. Ciudad Res \$37/no Res \$44 /edades 18+

120983A1 Sentado 20 Feb 10am-noon

120983A2 Sentado 12 Mar 10am-noon

ARTESANO BREADS-SECRETS AL MEJOR PAN DE LA PRUEBA QUE USTED PUEDE HACER EN EL PAÍS

Instructor: Sharon Munyak con la granja de la colina de la manía

Localización: Cocina de centro de Simms

Haremos varios panes del pan. Traiga por favor un delantal y algunas hierbas. Un recipiente de la fabricación del pan se incluye en la clase con varias mezclas de granjas de la colina de la manía.

Ciudad Res \$37/no Res \$44/edades 18+

120985A1 Sentado 20 Feb 1-3pm

GENEALOGÍA PARA LOS PRINCIPIANTES

Instructor: Debra Fischer -Localización: Sitio de centro 207 de Simms Comience el Año Nuevo de la derecha con una manía que dure un curso de la vida. Usted ha visto los anuncios con ésos que sacudrían las hojas. Porqué no aprender cómo a encuentre a sus antepasados usted mismo y construya su propio árbol de familia. Tomas de este 3 curso de la semana usted con algunos de los pasos del principiante de construir una carta pedigrí, las hojas del grupo de la familia y los timelines. Comience con las raíces y mire su árbol crecer con este curso. Ciudad Res \$46/ no Res \$55/ edades 18+

120950A1 Wed Del 6 al 20 Ene 5:30 - 6: 30pm

GENEALOGÍA QUE PRACTICA SURF @ EL 3AM

Instructor: Debra Fischer - Localización: Laboratorio de centro de la computadora de Simms

Aprenda algunas del ins y de las salidas de buscar para a sus antepasados en el Internet. Qué localiza pudo estar libre y qué sitios necesitan su tarjeta de crédito. ¿Puedo encontrar a mis antepasados que vivían en el viejo país sin tener que reservar un vuelo allí? Usted trabajará en una estación de la computadora durante este taller de dos horas. Aprenda el arte del ahorro y de imprimir los documentos que usted encuentra. Traiga a lo largo de una impulsión del flash del USB. Ciudad Res \$35/no Res \$42/ edades 18+

120951A1 Wed 13 Ene 6:30 - 8: 30pm

¿AHORA ENCONTRÉ ESTE DOCUMENTO DE LA GENEALOGÍA QUÉ?

Instructor: Debra Fischer - localización: Sitio de centro 207 de Simms ¿Usted ha buscado muchos lugares y mientras que usted ha amon-tonado las pilas de papeles son usted realmente que los diseña para todos que valgan? ¿Qué estamos encontrando en esos expedientes vitales y los gustos allí? Este taller le ayudará a contestar a algunos de esas preguntas y más en cómo moverse adelante desde esos documentos. Traiga al taller algunos expedientes que usted ha recogido y deja para rasgarlos aparte. Ciudad Res \$35/no Res \$44/edades 18+

120953A1 Wed 20 Ene 6:30 - 8: 30pm

SEA ELEGANTE SOBRE SU CRÉDITO

Instructor: Sarah Landram - localización: CFG/CAC

durante esta serie de tres partes, usted aprenderá cómo leer y entender su informe de crédito (enero. 5) así como los cinco factores que contribuyen a su cuenta individual del crédito (enero. 12). Usted también aprenderá la importancia de comprobar su informe de crédito libre periódicamente para saber si hay errores y señales de peligro del hurto de la identidad (enero. 19). LIBRE

120900A1 Tue 5 Ene 6:30 - 7: 30pm

120900A2 Tue 12 Ene 6:30 - 7: 30pm

120900A3 Tue 19 Ene 6:30 - 7: 30pm

QUE FINANCIA UNA EDUCACIÓN MÁS ALTA: EL FINANCIERO DEL PROCESO DEL ASISTENTE

Instructor: Sarah Landram - localización: CFG/CAC

La ayuda federal de sirve mientras que una gran manera de ayudar a financiar el coste de una educación universitaria, pero sin terminar el FAFSA, consiguiendo la ayuda financiera para la universidad puede ser casi imposible. Durante este taller usted aprenderá sobre cuando usted debe completar el FAFSA tan bien como los diversos tipos de ayuda financiera que usted puede calificar para.

120901A1 Tue 8 Dic 6:30 - 7: 30pm

IDONEIDAD INTERVALO

Instructores: Stephanie Wimer y Tucker Thigpen - Ubicación: CFG/CAC
 Los participantes aprenderán cómo ejercer mediante el uso de la "Interview" método de intervalo de alta intensidad de entrenamiento . Las clases se incorporará el uso de ejercicios de peso corporal , pesas , balones medicinales , y mancuernas . Todos los niveles de condición física son bienvenidos y se les anima principiantes.

CAC Miembros: \$ 15 / No Miembros : \$ 45 / Edad 18+

121400A1 Mon/Wed/Fri Dec 7-Apr 1 6:15-7am

121400A2 Mon/Wed/Fri Dec 7-Apr 1 7:15-8am

121400A3 Tue/Thu Dec 8-Mar 31 6-6:45pm

PAQUETES DE FORMACIÓN PERSONAL

Instructores: CFG / CAC y Simms Centro Personal Certificado
 Entrenamiento Personal está disponible bajo petición en el Cecil F. Gilkerson Comunidad Actividades Center y el Centro F. Simms Lucy . Para el entrenamiento en el Centro de Actividades , por favor llame al 540-433-2474 y pregunte por Stephanie Wimer . Para el entrenamiento en el Centro de Simms , por favor llame al 540-437-9213 y pregunte por Cory Jeffries . La aprobación del médico puede ser requerido. Edades 16+

ZUMBA

Instructor: Margaret "Muff" Perry - Ubicación: CFG / CAC
 Los participantes realizarán un baile clase de gimnasia 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 de intervalo - alternando ritmos rápidos y lentos - y entrenamiento de resistencia. No se necesita ritmo - todos los niveles de condición física bienvenidos!

Ciudad Res \$ 24 / No Res \$ 30 / Edad 18+

121404A1 Mon Jan 25-Feb 22 6:45-7:45pm

121404A2 Mon Feb 29-Mar 28 6:45-7:45pm

PESO SALA DE CIRCUITO DE ENTRENAMIENTO

Instructores: Stephanie Wimer - Ubicación : CFG / CAC
 Mediante el uso de un método de entrenamiento de estilo de intervalo y nuestro equipo de sala de pesas , usted 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 volver al trabajo a tiempo, pero lo suficientemente intenso como para dejarte con un gran entrenamiento ! Todos los niveles de condición física bienvenidos!

CAC Miembros \$ 20 / No Socios \$ 45 / Edad 18+

121402A1 Tue/Thu Dec 8-Mar 31 12:10-12:50pm

YOGA BÁSICO

Instructor: Sue George - Ubicación: Shenandoah Yoga
 Explora el yoga plantea básica común a través de diversas tradiciones de yoga como a mejorar su fuerza y flexibilidad y aprender a dejar de lado el estrés. Se hará hincapié en la correcta alineación de las posturas, conciencia interior y la respiración consciente , y cada clase terminará con la relajación profunda . Todos los niveles , incluyendo principiantes, están invitados a descubrir los beneficios de 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 llevar tu propio .

Las clases se imparten en Shenandoah Yoga (135 S. Main Street).

Ciudad de Res \$ 70 / No Res \$ 75 / Edad 18+

121405A1 Mon Jan 11-Feb 15 5:30-7pm

121405A2 Tue Jan 12-Feb 16 9-10:15am

YOGA PRENATAL

Instructor: Sue George - Ubicación: Shenandoah Yoga
 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 de embarazo además acelerar la recuperación después del parto. Sin experiencia del yoga requiere - muchas mujeres comienzan una práctica de yoga durante el embarazo. Esta clase , impartida por un maestro de yoga prenatal registrado, se recomienda para las mujeres en sus segundo y tercer trimestre , con el médico o la aprobación partera. Las clases se imparten en Shenandoah Yoga.

Ciudad de Res \$ 86 / No Res \$ 103 / Edad 18+

121407A1 Thu Jan 14-Feb 18 4:30-5:45pm

VINYASA YOGA

Instructor: Sue George - Ubicación: Shenandoah Yoga
 El movimiento entre y dentro de las posturas de yoga está sincronizado con la respiración. Practique una variedad de poses y mover dentro y fuera de ellos de una manera consciente , la creación de una mediación en movimiento que termina con un delicioso período de relajación . Todos los niveles son bienvenidos por este nivel mixto de 1.5 horas de clase instructor hará hincapié en las meditaciones de alineación y ofrecer adecuadas para dar cabida a estudiantes de diferentes niveles de habilidad. Estera de yoga y los apoyos se proporcionan durante la clase o llevar tu propio . Las clases se imparten en Shenandoah Yoga (135 S. Main Street)

Ciudad de Res \$ 70 / No Res \$ 75 / Edad 18+

121408A1 Tue Jan 12-Feb 16 6-7:30pm

121408A2 Wed Jan 13-Feb 17 9-10:15am

121408A3 Thu Jan 14-Feb 18 6-7:30pm

121408A4 Fri Jan 15-Feb 19 9-10:15am

LOCURA

Instructor: Morgan Tebeau - Ubicación: CFG / CAC
 LOCURA™ es una clase de cardio , basado en el entrenamiento de intervalo máx. Esta clase se llevará a su entrenamiento y el cuerpo al siguiente nivel con ejercicios atléticos / pliométrico mezclados con intervalos de fuerza, el poder , y la formación del núcleo. Ningún equipo o los pesos necesarios . Usted no tiene que estar en los niveles shape- extremas de cada ejercicio se proporcionan. Tiempo para cavar profundo!

Ciudad Res \$ 45 / No Res \$ 49 / Edad 18+

121409A1 Tue/Thu Jan 5-Jan 28 6:15-7am

121409A2 Tue/Thu Feb 2-Feb 25 6:15-7am

121409A3 Tue/Thu Mar 1-Mar 24 6:15-7am

BOXEO

Instructor: Obie Hill - Ubicación: CFG / CAC
 ¿Alguna vez has querido aprender a boxear y llegar en un buen sudor mientras lo hace ? Si es así , entonces este curso proporcionará eso para usted ! Este curso ofrecerá a los participantes los fundamentos del arte del boxeo y entrenamiento físico. La duración de cada clase será de 45 minutos y todos los niveles de condición física son bienvenidos ! Esta clase , impartida por el ex campeón estatal y Golden Glove Boxing, será seguro para prepararse para un futuro en el boxeo o el entrenamiento físico. Boxeo estadounidense tradicional se dice que es uno de los "mejores entrenamientos cardiovasculares que una persona puede experimentar , " así que no te lo pierdas!

Ciudad de Res \$ 55 / No Res \$ 60 / Edad 13+

131418A1 Mon/Wed Jan 4-Feb 29 5:30-6:15pm

JIU JITSU

Instructor: Michael Fletcher

Ubicación : Tradicional Artes Marciales Mixtas Harrisonburg Dojo

Jiu -jitsu es la manipulación de las articulaciones y se realiza principalmente desde el suelo. Esta es una gran clase de anti- bullying que se enseña a los adolescentes y adultos de confianza en uno mismo y la autoestima. Con Jiu -jitsu usted aprenderá la forma de controlar a alguien que te está atacando . Usted aprenderá cómo llevar a alguien a la tierra y la forma de ser llevado a la tierra. Más técnicas de control se impartirán desde el suelo.

Ciudad de Res \$ 72 / No Res \$ 79 / Edad 13+

131450A1 Mon/Wed Dec 14-Jan 27 7-8:30pm

KYOKUSHIN KARATE

Instructor: Paul Murphy - Ubicación: CFG / CAC

El curso para los hombres y las mujeres (adolescentes y adultos) , principiantes o artistas marciales avanzados , enseña las técnicas de Mas Oyama “ Kyokushin Karate “ y el ruso “ Rukupashni Boi “ para defensa propia práctica. Implica el ejercicio físico riguroso , incluyendo un montón de estiramiento y cardio , puñetazos, patadas y técnicas de lanzamiento . También enseña autodisciplina y cómo practicar de forma segura con un compañero. Se enseña por el Dr. Paul J. Murphy , Yon Dan (cuarto grado) Cinturón Negro , que ha practicado artes marciales por más de 40 años , incluyendo 10 años como miembro de la Federación Kyokushin Moscú, Rusia.

Ciudad de Res \$ 50 / No Res \$ 55 / Edad 13+

131410A1 Tue Dec 15-Jan 26 6:30-8pm

PRINCIPIANTE , DANZA DEL ARO

Instructor: Ashley Hunter - Lugar: Auditorio Simms

Esta clase hula combina fitness, diversión, y la danza utilizando hechos a mano aros de tamaño adulto . En esta clase 5 semanas usted aprenderá cómo hacer mucho más que simplemente hula hoop ! Vamos a aprender todo tipo de técnicas que le ayudarán a explorar el movimiento a la música con un aro . La clase cubrirá hula cintura, hula lado, fuera del cuerpo se mueve , transiciones , aislamientos, y otro movimiento de flujo libre . Abierto a todos los niveles , pero a estrenar Hoopers especialmente bienvenidos! (Aros para su uso durante las clases serán proporcionados) NO Clase 02 de marzo Ciudad de Res \$ 58 / No Res \$ 70 / Edad 15+

131401A1 Wed Feb 17-Mar 23 5:45-7pm

INTERMEDIO , DANZA DEL ARO

Instructor: Ashley Hunter - Lugar: Auditorio Simms

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

Ciudad de Res \$ 58 / No Res \$ 70 / Edad 15+

131402A1 Mon Feb 22-Mar 21 7:15-8:30pm

SIMMS CENTRO DE CAMINAR / CLUB DE CORREDORES

Instructor: Cory Jeffries - Ubicación: Simms Gimnasio del Centro

Si le gusta caminar o correr, entonces esta clase es para usted!

Los participantes se reunirán todos los lunes a las 9:30 am con un pequeño grupo de personas durante una hora. Primer período de sesiones se reunirá a Simms Gimnasio del Centro Entrada principal .

Se sugieren los zapatos cómodos para caminar .

Ciudad Res libre / No Res \$ 15 / Edad 18+

121415A1 Mon Jan 4-Mar 21 9:30 -10:30am

ADECUACIÓN DE LA LIBRA

Instructor: Morina Cordero - Lugar: Auditorio del Centro Simms

Listo para el rock a cabo su rutina de ejercicios ? Gimnasio LIBRA utiliza baquetas ponderadas y meciendo la música para darle una alta energía, entrenamiento de cuerpo completo que utiliza movimientos de cardio y pilates a dejar de sudar . ¡Prepárate para vencer al ritmo !!

Ciudad de Res \$ 35 / No Res \$ 42 / Edad 13+

131411A1 Wed Jan 6-Feb 10 5-6pm

HULA CALIENTE

Instructor: Morina Cordero - Lugar: Auditorio del Centro Simms

¿Sueñas con islas tropicales y palmeras exuberantes ? ¿Alguna vez has querido bailar como los isleños ? Aquí está tu oportunidad de aprender la danza polinesia y conseguir un entrenamiento ! Hot Hula utiliza técnica básica de danza polinesia con un toque de fitness. Bajo impacto y mucha diversión !

Ciudad de Res \$ 23 / No Res \$ 28 / Edad 13+

131415A1 Wed Jan 6-Feb10 6-7pm

FOLK DANZAS DE OTRA ERA

Instructor: María Torres - Lugar: Auditorio del Centro Simms

Aprenda las Danzas populares de otra época con un Pizazz puertorriqueña ! Aprende a hacer el vals , la polca , mazurca , danzón cubano y el Pasodoble . Aprender el lenguaje secreto del ventilador . También se discutirá , otras danzas puertorriqueñas tradicionales -como la Danza Puertorriqueña , Plena y Principios de la Salsa y el Merengue y la Bachata Dominicana . Las clases le dará las bases para ir a bailar en cualquier lugar . Sin ritmo , el tiempo, o la experiencia de baile previo necesario. Vestimenta casual , zapatos cómodos recomienda . Vamos con un compañero o como individuo. Habrá un baile siguiente al final de cada clase Sábado 12 de marzo a partir de 5 - 20:00 .

Ciudad de Res \$ 46 / No Res \$ 53 / Edad 8+

130310A2 Thu Jan 7-Mar 10 5-7pm

TRÉBOL 5K RUN TRAIL

Salid a Hillandale Parque de carrera de 5 kilómetros de un principiante a través de los senderos en el parque y apoyar el Shenandoah Valley High Rollers de ruedas equipo de baloncesto . Camisetas disponibles para el primero 50 pre - registrada . Regístrese en línea en RunSignUp.com , y la búsqueda del trébol 5K Trail Run . Póngase en contacto con Erik . Cuota Raza : \$ 20

Ages 6+

Hillandale Park

Sat

Mar19

9-11am



JUVENTUD

ZUMBA PARA LOS NIÑOS

Instructor: Melissa caña - Lugar: CFG / CAC

Clase de la aptitud diseñado exclusivamente para los niños! Zumba para los niños es un programa de baile / aptitud divertido diseño único para construir un positivo imagen de sí mismo 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.

Ciudad de Res \$ 18 / No- Res \$ 22 / 5-12

111432C1 Thu Jan 14-Feb 11 4:30-5pm
111432C2 Thu Feb 25-Mar 24 4:30-5pm

PADRE TIEMPO DE JUEGO TOT

Ubicación: CFG / CAC

Trae a tus niños a través de los niños en edad preescolar a este programa diseñado para permitir a los niños a explorar nuevos conceptos de juego y compartiendo . Este programa no se reunirá durante las vacaciones escolares de la ciudad o los días de nieve .

GRATIS mar diciembre 1-abril 26 10 am-12pm

CERÁMICA DEL NIÑO

Instructor: Heather Hansohn - Ubicación: CFG / CAC

Una introducción a la cerámica para los niños. Los niños serán introducidos a y divertirse explorando las propiedades y técnicas de trabajo con arcilla. Centrándose en la construcción de la mano , los niños usan lo que aprendemos a explorar y crear cuatro proyectos terminados y acristalamiento. Tres de nuestros proyectos se guiará y el cuarto será de su preferencia. NO CLASE CADA 5 DE SEMANA (09 de febrero 29 de marzo) .

Ciudad de Res \$ 36 / No Res \$ 42 / Edad 10/05

110919A3 Tue Jan 12-Feb 23 4:30-5:15pm
110919A4 Tue Mar 1-Apr 12 4:30-5:15pm

DAR LA VUELTA. EN PLAYGROUP ESPAÑOL

Instructor: Siquina Hill - Ubicación: CFG / CAC

Esta es una estructurada , basada en el tema español de juego de inmersión que se centra en preliminar de conversación - construcción de vocabulario español ya través de la inmersión en la diversión , con la participación , actividades diseñadas padre- y - niño , incorporando ASL (American Sign Language) y gestos , para proporcionar la única experiencia fundacional para el desarrollo de jóvenes multilingües ! (10 % de descuento para hermanos)

Ciudad de Res \$ 88 / No Res \$ 88 / Edad 2-3 años

510240B1 Thu Jan 7-Feb 25 10-10:45am

NIÑOS DE VACACIONES PANADERÍA Y ARTESANÍA TIEMPO

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

Los niños podrán pasar un rato divertido y emocionante aprender a utilizar los conceptos básicos en los convites de vacaciones para hornear , que incluye la preparación de alimentos , la medición y la seguridad. En cada clase , vamos a cocinar un sabroso manjar y crear un arte de la diversión que conduce hasta el 25 de diciembre! Los únicos materiales necesarios para esta clase es USTED ! (Alergia Info : huevos, frutos secos , y se utilizará lácteos)

Ciudad de Res \$ 48 / No Res \$ 58 / Edad 10/0

110925A1 Tue Dec 1-22 5:30-6:45pm

NIÑOS PRIMAVERA PANADERÍA Y ARTESANÍA TIEMPO

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

Los niños tendrán un super tiempo a aprender cómo utilizar los conceptos básicos en la cocción de alimentos que incluye temas importantes como la preparación de alimentos , de medición , y la seguridad. En cada clase , vamos a hornear un relacionados primavera fabuloso regalo y crear un arte al mismo tiempo. No se necesitan suministros. (Info Alergia: huevos, frutos secos , y se utilizará el diario)

Ciudad de Res \$ 36 / No Res \$ 44 / Edad 10/05

110925B1 Tue Mar 8-22 5:30-6:45pm

Invierno / Gimnasia Horario de Primavera

Lunes y miércoles tasas por clase : 14 semanas - \$ 56 residentes de la ciudad , \$ 67.00 no- ciudad . \$ 10 de descuento para hermanos y múltiples clases . Las clases pueden ser canceladas o combinadas debido al bajo número de matrícula . Los estudiantes se pueden mover a la clase más apropiada de acuerdo a su nivel de habilidad. No hay clases durante las vacaciones de primavera - Marzo 7, 9 , 28 , 30 .

ACTIVIDAD# CLASE AÑOS HORA MÍNIMO/MÁXIMO

MONDAY – JANUARY 11 – APRIL 25

510601B1	Preescolar Gimnasia	3-4 yrs	3:15-4:00pm	10/14
510602B1	Principiante Gimnasia	6-10 yrs	4:00-5:00pm	12/20
510603B1	Intermedio (Debe cumplir los requisitos de habilidad)	6-12 yrs	5:00-6:00pm	12/20

WEDNESDAY – JANUARY 13 – APRIL 27

510601B2	Preescolar Gimnasia	4-5 yrs	3:15-4:00pm	10/14
510602B2	Principiante Gimnasia	5-7 yrs	4:00-5:00pm	12/20
510603B2	Intermedio (Debe cumplir los requisitos de habilidad)	6-12 yrs	5:00-6:00pm	12/20

LOS VOLUNTARIOS QUERÍAN

Utilizamos voluntarios para muchos de nuestros emocionantes programas , clases y eventos. Se necesita asistencia adicional voluntario para seguir ofreciendo actividades pendientes. Existen oportunidades para entrenadores juveniles, mantenimiento de senderos y ayudantes de eventos especiales. Enviar un correo electrónico a parksandrecreation@harrisonburgva.gov~~V para ser añadido a nuestra lista de voluntarios .

Algunos Beneficios voluntarios: Evento camiseta (si procede) ; Sorteos mensuales ; Clase Descuentos y Mucho Más

AL AIRE LIBRE

FAMILIA ESPELEOLOGÍA AVENTURA

Instructor: Outdoor Adventure Experiencias Personal - Ubicación: CFG / CAC

Este viaje incluirá algunos cortos arriba y abajo revuelve y opcional que se arrastran para aquellos que disfrutan de eso! Esta clase es perfecto para los niños de 5-11 años de edad acompañados por un padre. Encontramos en el estacionamiento principal CAC junto a la piscina, y debemos volver allí a las 17:00 . Nosotros le proporcionaremos todo el mundo va con overoles de llevar sobre su ropa , pero hay que tener una medida de la altura y peso para todo el mundo en el momento de la inscripción.

Ciudad de Res \$ 46 / No Res \$ 52 / Edad 5+

131369A1	Sun	Jan 3	noon-5pm
131369A2	Sun	Feb 21	noon-5pm
131369A3	Sun	Mar 6	noon-5pm

VIRGINIA OCCIDENTAL CUEVA DE AVENTURA

Instructor: Outdoor Adventure Experiencias Personal - Ubicación: CFG / CAC

Este viaje incluirá algunos cortos arriba y abajo revuelve y se requiere el rastreo para las distancias cortas . Se reúnen en el vestíbulo CAC a las 9 am , como deberíamos regresar allí a 17:00 . Preparar un almuerzo con bebidas en botellas con tapa de rosca de plástico. Nosotros le proporcionaremos todo el mundo va con overoles de llevar sobre su ropa , pero hay que tener una medida de la altura y peso para todo el mundo en el momento de la inscripción.

Res \$ 57 / No Res \$ 62 / Edad 12+

131369B1	Sat	Jan 23	9am-5pm
131369B2	Sat	Mar 5	9am-5pm

BAÑO DEL CONDADO DE ESPELEOLOGÍA AVENTURA

Instructor: Outdoor Adventure Experiencias Personal - Ubicación: CFG / CAC

Para este viaje , preparar un almuerzo con bebidas en botellas con tapa de rosca de plástico. Nos reuniremos en el vestíbulo CAC a las 9 de la mañana, y volver por 17:00 . Nosotros le proporcionaremos todo el mundo va con overoles de llevar sobre su ropa , pero hay que tener una medida de la altura y peso para todo el mundo en el momento de la inscripción.

Res \$ 57 / No Res \$ 62 / Edad 12+

131369C1	Sat	Feb 27	9am-5pm
131369C2	Sat	Mar 26	9am-5pm

SHENANDOAH VALLEY REINO DE FÚTBOL

Para obtener información de los programas específicos , cuotas , o para registrarse , vaya en línea www.shenvalleysoccer.com . 540-383-6341

Invierno 2016 - Centros de Desarrollo Regional

Regístrese para entrenar con los mejores entrenadores en todo en nuestras sesiones semanales de entrenamiento RDC . Los jugadores tendrán la oportunidad de entrenar durante 7 semanas - 04 de enero - 07 de marzo U5 / U6 ; U7 / U8 ; y sesiones disponibles U9 / U10 .

Primavera Mini Kickers

Aprenda los fundamentos del fútbol a través de un programa de actividades estructuradas y juegos de diversión basada diseñados para estimular a un niño de la imaginación y desarrollar las habilidades motoras . Cada sesión está diseñada para promover la coordinación , el movimiento , el equilibrio y lo más importante de la diversión!

Primavera 2016 - Fútbol Recreativo

Regístrate para jugar en nuestra cada vez mayor liga de fútbol recreativo increíble. Los jugadores jugarán ab. 4 a may. 28 Registro termina 11 de marzo

TECNOLOGÍA

TALLER DE DISPOSITIVO ANDROID

Instructor: Meredith Eton / Trevor Ottman - Ubicación: Simms 101

Cansado de golpear los botones equivocados en tu Móvil ? ¿Está constantemente viene a través de las cosas en su teléfono que usted no tiene idea de cómo utilizar ? Disfrutar aprendiendo los entresijos de su dispositivo Android en este taller de 2 partes , con la asistencia de uno-a - uno para todas las compañías telefónicas. Durante el primer curso para principiantes , aprenderás configuración del correo electrónico , el uso de la tienda de juego , el envío de fotos y videos , y mucho más ! El segundo curso para los intermedios se llevará a cabo después de 2 semanas e incluyen el uso de medios sociales en su teléfono, usando Dropbox , y muchas más maneras de ser más eficientes en su dispositivo . Todos los participantes recibirán un lápiz GRATIS para su dispositivo. Es necesario registrarse y no te olvides de llevar tu teléfono Android .

LIBRE / Edad 18+

120964A1	Wed	Jan 6 & 20	6-7:30pm
120964A2	Wed	Feb 3 & 17	6-7:30pm
120964A3	Wed	Mar 2 & 16	6-7:30pm

IPHONE DISPOSITIVO TALLER

Instructor: Meredith Eton / Trevor Ottman - Ubicación: Simms 101

Tienes un iPhone y todavía encontrar a ti mismo ir a tiendas este dispositivo poderoso? Disfruta de este taller de 2 partes con la asistencia de uno-a -uno para ayudarte a ser más eficiente en su iPhone . El primer curso para principiantes incluirá uso de la tienda de aplicaciones , cómo utilizar Siri , consejos y trucos de ahorro de batería y mucho más . El segundo curso para los intermedios se llevará a cabo después de 2 semanas e incluyen el uso de FaceTime , la creación de sus sitios de redes sociales, iCloud y mucho más . Todos los participantes recibirán un lápiz GRATIS para su dispositivo. El registro es necesario y no se olvide de traer su iPhone .

LIBRE / Edad 18+

120965A1	Wed	Jan 13 & 27	6-7:30pm
120965A2	Wed	Feb 10 & 24	6-7:30pm
120965A3	Wed	Mar 9 & 23	6-7:30pm

SOCIOS DE ATLETISMO DE LA COMUNIDAD

HARRISONBURG LIGA PEQUEÑA ASOCIACIÓN

Por béisbol del muchacho y de la muchacha de Softbol de registro , por favor traiga el certificado de nacimiento de su hijo y tres pruebas de residencia.

Visita www.hlla.org para obtener más información , o póngase en contacto Dean Warlitter al 540-280-1976

Ages 4-18	CFG/CAC
Sat	Feb 6, 13, 20 10am-1pm

DIVISIÓN CHALLENGER

Una división de la Liga Pequeña de Béisbol para niños de 5-18 o hasta 22 años si sigue inscrito en la escuela , que no pueden participar con seguridad en otros programas de béisbol debido a problemas físicos y / o intelectuales . Juegos están estructurados para apoyar el éxito de todos los jugadores. La atención se centra en la diversión mientras aprenden el juego de béisbol .

Más sobre el registro de su hijo o para obtener más información de contacto : Dean Warlitter , presidente HLLA al (540) 280-1976 , deanwarlitter@gmail.com o Gloria Ottaviano (540) 236-8540 , ggstewott@verizon.net

MUCHACHOS LA CLÍNICA DE LA LIGA DE BALONCESTO

Ven a aprender los fundamentos del baloncesto. Este programa le enseñará los conceptos básicos de regate, tiro, pases, rebotes, defensa, y el diseño de tenis. Los formularios de inscripción están disponibles en la actualidad, y deben ser completado y devuelto por diciembre 18. SIN CARGO. Grados 1 y 2

CFG/CAC Sat Jan 2-30 9:30 or 11am

MUCHACHOS PEE WEE LIGA DE BALONCESTO

Los formularios de inscripción estarán en las escuelas de noviembre. Fecha límite de inscripción será diciembre 4. Habilidades Evaluación y Proyecto para los nuevos jugadores será Dic 8. Prácticas comienzan Ene 5 / Juegos comienzan 14 de enero y finales Mar 10. Contacto Tommy. SIN CARGO. Grados 3-5

Armory Tue/Thu Jan 14-Mar 10 6&7pm

MUCHACHOS JUNIOR LIGA DE BALONCESTO

Los formularios de inscripción estarán en las escuelas de noviembre. Fecha límite de inscripción será diciembre 4. Habilidades Evaluación y Proyecto para los nuevos jugadores será diciembre 9. Prácticas comienzan Ene 6 / Juegos comienzan 13 de enero / finalizar Mar 2. Contacto Tommy. SIN CARGO. Grados 6-8

Armory Wed Jan 13-Mar 2 6&7pm

VOLEIBOL DE LA JUVENTUD CLÍNICA

Los formularios de inscripción estarán disponibles 07 de diciembre y el plazo de inscripción estarán febrero 5. Esta es una clínica para jugadores principiantes que quieren aprender y mejorar sus habilidades. Las habilidades introducidas incluirán porción solapada / encima de la cabeza, pasa el antebrazo, el establecimiento, golpear, excavación, y el buceo. También habrá instrucción en recibir sirven con transiciones de ataque y defensa. Esta clínica se reunirá durante 7 sesiones, pero no se reunirá Mar 5. SIN CARGO. Grados 4-8

CFG/CAC Sat Feb 13-Apr 2 9:30-11am

ROCKTOWN - SHENANDOAH VALLEY LUCHA CLUB

Jefe Instructor: Eric Miller - Lugar: Salón de Usos Múltiples del HHS. Aprenda las habilidades básicas de la lucha libre mientras se prepara para la competencia. Tarifa temporada es de \$ 60. El precio incluye: sesiones de entrenamiento, partidos de la temporada regular, final de la cuota de entrada al torneo la temporada y un nuevo club de la camiseta. Parque en el lado norte de la escuela, entrar por la Puerta Norte 4. Haga los cheques a nombre de Rocktown Wrestling Club. La preinscripción se prefiere, pero el registro en el sitio disponible en 11/30. Para obtener más información, póngase en contacto con: El entrenador Eric Miller, emiller@harrisonburg.k12.va.us, 540-383-6492. Para registrarse, por favor rellene el siguiente formulario: <http://tinyurl.com/RSVWCregistration>

Grades 3-5 Mon/Wed Nov 30-Feb 27 5:45-7pm

JUVENTUD QUE LUCHA LA CLÍNICA

Jefe Instructor: Eric Miller - Lugar: Salón de Usos Múltiples del HHS. Aprenda las habilidades básicas de la lucha libre en un ambiente estructurado. El costo será de \$ 25 y una camisa incluido. Para obtener más información, póngase en contacto con: El entrenador Eric Miller, emiller@harrisonburg.k12.va.us, 540-383-6492. Para registrarse, por favor rellene el siguiente formulario: <http://tinyurl.com/RSVWCregistration>

Grades K-2 Wed Feb 3-24 5-5:45pm

HOMBRES LANZAMIENTO LENTO SOFTBOL LIGAS

Ubicación: Ramblewood Parque

Se abre la inscripción Ene 4. Los equipos tendrán que registrarse en la División A (división superior) o División B (división inferior). Preferencias División pueden ser ajustados por el administrador de la liga. Los equipos deben ser patrocinados por una empresa u organización zona. 16 máximo equipo. Fecha límite de inscripción es el 25 de marzo se alcanza o 16 equipo de máxima.

\$ 300 / equipo. Edades 18+

220125A1 Mon Apr 18-Jul 25 6:30-10:30pm

CO -ED LANZAMIENTO LENTO LIGA DE SOFTBOL

Ubicación: Ramblewood Parque

Se abre la inscripción Ene 4. Los equipos jugarán en una división abierta. Los equipos deben ser patrocinados por una empresa u organización zona. 16 máximo equipo. Fecha límite de inscripción es el 25 de marzo se alcanza o 16 equipo de máxima. \$ 300 / equipo. Edades 18+

220130A1 Tue Apr 19-Jul 26 6:30-10:30pm

ADULTO DODGEBALL LIGA

Ubicación: Armería

Esta liga mixta se esforzará para capturar el disfrute de las personas que participan en la liga, mientras que también teniendo en cuenta su salud y seguridad. Muchas de las reglas en esta liga se basan en el "sistema de honor". Esto está destinado a ser una liga social donde los jugadores vienen a divertirse, así que por favor no seas la persona para interrumpir este principio. Límite de la liga 8 equipos. \$ 125 / equipo. Edades 18+

Se abre la inscripción 08 de diciembre a las 8 am.

120120A1 Mon Jan 11-Feb 29 6-9pm

HOMBRES BALONCESTO LIGA

Ubicación: Simms Gimnasio

Juegos comienzan Domingo 10 de enero 2016 y se jugarán el domingo por la tarde comienzan a las 1:00 pm. Longitud de la liga dependerá del número de equipos inscritos. Se abre la inscripción 01 de diciembre 2015 se cierra 30 de diciembre 2015 @ 12 del mediodía. Habrá capitanes obligatorios reuniones en miércoles 06 de enero 2016 a las 6:00 pm. \$ 325 por equipo / Edad 18+

PRIMAVERA CO -ED ADULTOS CORNHOLE LIGA

Ubicación: Willow Street hockey patines

Coge algunos amigos y hacer un equipo para una noche semanal de cornhole ¡divertido! Esta liga tiene un máximo de 12 equipos. La semana última incluirá un campeonato del torneo. Si llueve vamos a jugar en el Arsenal. Fecha límite de inscripción será el 6 de abril de Contacto Tommy. \$ 45 / equipo. Edades 18+

Wed Apr 13-Jun 1 6-8pm



@hburgparks

ENTRENAMIENTO DEL CIRCUITO DEL SITIO DEL PESO

Instructor: Junio Hosaflook - localización: CFG/CAC

Usando el equipo en nuestro sitio del peso, usted podrá desarrollar y mejorar la fuerza, el equilibrio, y la flexibilidad necesitada para sostener una forma de vida sana, activa. Esta clase se diseña especialmente para esos 60 y más viejo, que tiene poco o nada de experiencia con el entrenamiento del peso.

Miembros de CAC \$20/no miembros \$30/edades 50+

141414A1	Tue/Fri	Del 5 al 29 Ene	10:30 - 11: 30am
141414A2	Tue/Fri	Del 2 al 26 Feb	10:30 - 11: 30am
141414A3	Tue/Fri	Marcha de 1-29	10:30 - 11: 30am

CARDIO Y FUERZA

Instructor: Campbell/Warren francos Stimpson - localización: CFG/CAC

¡El estiramiento, consolida, y consigue ajuste! Esta clase trabaja el corazón, músculos, y más. Variedad y diversión garantizadas y toda la recepción de los niveles de la aptitud.

Ciudad Res \$36/No-Res \$43/edades 50+

140500A1	Tue/Thu	Del 5 Ene al 11 Feb	5:30 - 6: 15pm
140500A2	Tue/Thu	Del 23 Feb al 31 Mar	5:30 - 6: 15pm

ORO DE ZUMBA

Instructor: Margaret "manguito" Perry - localización: CFG/CAC

Esta clase del oro de Zumba se diseña especialmente para los más viejos adultos activos, especialmente los que deseen una clase más baja del impacto. Esta clase utiliza más instrucción y señales verbales así como una música más lenta. Mejore su nivel de la aptitud con este gran entrenamiento latino e internacionalmente inspirado de la aptitud de la danza. ¡Ensamble el partido!

Ciudad Res \$20/No-Res \$22 /edades 50+

140502A1	Tue	5 Ene - de enero el 26	6:30 - 7: 30pm
140502A2	Tue	Del 9 Feb al 1 Mar	6:30 - 7: 30pm

PICKLEBALL

Coordinador: Ed Steele, Lynn Hoy - localización: CFG/CAC

Resuelva sus amigos o llamada y venga una vez por semana para un juego rousing o tres de Pickleball. Equipamos todo el equipo.

(Ningún Pickleball el 24 Dic y 31; 4 Feb; 31 Mar)

Libre	Thu	En curso	noon-3pm
-------	-----	----------	----------

MAÑANA PICKLEBALL DE SÁBADO

Coordinador: Lynn Hoy - localización: Centro de Simms

Viene el juego un par de las mañanas de sábado este invierno.

Equipamos todo el equipo. Libre

Sentado	De enero 9, 23/el 6,20 Feb /Mar 5.26	9am-noon
---------	--------------------------------------	----------

CLÍNICA DE LAS SEÑORAS PICKLEBALL

Coordinador: Lynn Hoy - localización: Centro de Simms

Salga y aprenda el juego de otras señoras. Esto es un gran juego y un buen ejercicio, palillo alrededor y juega el resto de la mañana.

Libre Sentado	De enero el 9	8-9am
---------------	---------------	-------

50 Y UN NIVEL MÁS SABIO 1 DEL YOGA

Instructor: Patricia Kearney - localización: CFG/CAC

El yoga es un medio feliz para los que necesiten fuerza, flexibilidad y la relajación del balance. Proporcionarán los principiantes y los estudiantes intermedios recepción, modificaciones.

Ciudad Res \$31/No-Res \$37/edades 50+

140525A1	Lunes	Del 4 Ene al 8 Feb	5:30 - 6: 30pm
140525A2	Wed	Del 6 Ene al 10 Feb	5:30 - 6: 30pm
140525A3	Lunes	22 Feb - de marcha el 28	5:30 - 6: 30pm
140525A4	Wed	24 Feb - de marcha el 30	5:30 - 6: 30pm

YOGA APACIBLE ADICIONAL

Instructor: Patricia Kearney - localización: CFG/CAC

La participación en ventajas del yoga tensiona la reducción, la resistencia muscular, la flexibilidad y el balance. En esta clase asentada se presenta puede ser hecho usando las sillas que se sientan en el piso, y las actitudes que están paradas se hacen con la ayuda adicional para el balance. Los participantes pueden elegir un acercamiento completamente silla-basado a la clase, o combine la situación, silla y el piso se presenta según sus necesidades. El instructor tiene experiencia en la enseñanza de clases apacibles y silla-basadas del yoga, y se certifica en terapia integrante del yoga.

Ciudad Res \$31/No-Res \$37/edades 50+

140526A1	Thu	De enero 7 el 11 Feb	6-7pm
140526A2	Thu	De febrero 25- el 31 Mar	6-7pm

ZAPATILLAS DE DEPORTE DE PLATA

Consigamos móviles, ensamble a compañero 50 años + los walkers en el parque de Purcell. Satisfaremos en los cabritos nos escudamos y caminamos por alrededor de una hora o hasta usted conseguimos cansados. El programa será tiempo permitiendo y es una gota en programa así que ensamble la diversión y satisfaga a nuevos amigos. ¡LIBRE y todos los niveles y edades sea agradable!

Lunes/Wed/Fri	DEC 2 - en curso	9-10am
---------------	------------------	--------

BOWLING DE LA TARDE DE JUEVES

Localización: Carriles del valle

Enjoy bowling in a relaxed atmosphere where fun is the name of the game. Experienced or non-experienced bowlers are welcome. Bowl for 16 weeks, with a party on the 17th week where prizes are awarded for a number of categories. \$9 per person includes 3 games, shoes and ball. No registration necessary. Next sign up for teams Jan 7.

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

WEDNESDAY AFTERNOON GAMES

Location: Price Rotary

Come join the fun. We already have a table of pinochle playing and we are looking to add poker, dominoes, corn hole bean bag toss and canasta. If you are interested in joining the group at our new GREAT LOCATION, come join us. We have a great space and can have a great afternoon of Fun. (Nov 25-Dec 30 we will meet at the CFG/CAC)

Free	Wed	Dec 2 -Ongoing	1-3pm
------	-----	----------------	-------

MANTAS DE S DEL BENNY'

Localización: Precio rotatorio

Esto es un grupo social para 50+ como el cual hacer punto y crochet. Los artículos se donan a las clínicas de reposo del área, a los hospitales, y a otras organizaciones de servicio. ¡Caiga adentro y ensamble a grupo! ¡Hacemos mucho más que apenas crochet! Si cualquier persona tiene algún hilado a donar al programa, las mantas del Benny amarían tenerlo. Por favor la llamada 433-9168 o lo cae por la oficina administrativa.

Libre Tue/Thu DEC 1-Ongoing 9-11am

ALMUERZO MARRÓN DEL BOLSO

Embale su almuerzo y venga al SALÓN rotatorio del precio en el centro mayor. Comeremos nuestros almuerzos y tendremos un asunto de la discusión luego. Los asuntos serán diversión e ideas informativas como la fabricación de la joyería, couponing, haciendo los diversos aceites y vinagres y altavoces de la huésped.

Proporcionaré las bebidas; usted necesidad justa de embalar su almuerzo. Nuestro locutor de enero será Jeanne Krause que habla en "substituir su pecho de la medicina". Esto es un programa libre; sin embargo, el registro sería apreciado. Usted puede llamar 433-9168 para encontrar hacia fuera el tema cada mes.

Thu De enero el 21, 18 Feb, 24 Mar 11:30 - 1:30pm

MANOJO DEL ALMUERZO

¿Buscar una buena excusa para salir de la casa? ¿Buscar un lugar para satisfacer a amigos, viejo y nuevo? El manojito del almuerzo se reúne el jueves seleccionado en diverso restaurante cada mes.

¡Compruebe su calendario y ensámblenos! Coloquese por favor por el lunes que está viniendo la semana, así que nosotros puede dejar los restaurantes conocernos. Todos los almuerzos son de 11:30 am-12:45pm el jueves. Honorario: Orden del menú.

140540A2 28 Ene S. de Madison 121 de la barreta. St principal,

140540A3 25 Feb Lucio del valle del mesón 4979 S de la aldea,

140540A4 31 Mar St del agua de Bella Luna- 80 W,

CENA Y MÚSICA TRISTES DEL PLENO INVIERNO

Salga y satisfaga a sus amigos o haga los nuevos el sábado 5 de marzo y goce viven "Tiempo Ole" y la música de país después de comer una gran cena en el restaurante de las tradiciones (625 Mt. Lucio de Clinton, HBurg) El coste es el precio del buffet (aproximadamente \$20). Comenzaremos a reunirnos alrededor de 5pm, comer en 5:30 P.M. y la música comenzará en un cuarto privado en 6:30 y extremo en 9pm. La música será proporcionada por "2 armas clasifica por último" la venda. Por favor el email lynnt@harrisonburgva.gov o llama 433-9168 nos dejó conocerle está viniendo.

Sentado De marcha el 5 5-9pm

CLUB SOCIAL 50+

Sabemos que hay una porción de 50 años y una más vieja gente que busca algo hacer adentro tardes. Como mí, los muchos de nosotros todavía están trabajando hasta que 5:00 P.M. pero quisiera algo diversión hacer cuando conseguimos de trabajo. Reunámonos y vayamos a una película, a un juego de la bola, a una cena, a tarjetas del juego/a juegos, a un etc. Éntreme en contacto con por favor (lynnt@harrisonburgva.gov o (540) 433-9168) y consiga puesto encendido una lista y manténgalo notificado de qué materia de la

diversión hemos planeado. La excursión de enero será aperitivos y bebidas en el potro de oro en St principal de 181 N, Harrisonburg el jueves, 7 Ene en 5:00 P.M.

CROCHET QUE COMIENZA

Instructor: Meki Shifflett - localización: Precio rotatorio

Esta clase está para los principiantes y para las que tengan no crocheted durante algún tiempo. Usted aprenderá las puntadas básicas y terminará para arriba con una bufanda hermosa. Una lista de la fuente será dada hacia fuera en la primera clase (coste aproximado: \$8.00).

Ciudad Res \$30/No-Res \$36/edades 50+

140571A1 Tue Del 5 al 26 Ene 1-3pm

140571A2 Tue Del 1 al 22 Mar 1-3pm

CLUB DEL LIBRO

Localización: Precio rotatorio

Este "nuevo" club del libro está sobre 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 del libro deben sentirse obligada para leer CADA libro, CADA mes. Usted no tiene que leer cualesquiera o todos los libros para atender o para gozar de la conversación. Ensámblenos por favor a la risa, comparta la sabiduría, gane la penetración y haga a nuevos amigos.

Resolveremos el primer lunes de cada mes. LIBERE, registro apreciado.

140556A1 Lunes 7 Dic /4 Ene/1 Feb /7 Mar 2pm

GALLETAS Y BINGO

Ensámblenos el Wed pasado de cada mes en el Polluelo-Fil-UNo de Harrisonburg. Los participantes reciben una bebida libre con el bingo de la compra y del juego para los premios y la diversión.

Ninguna compra o registro necesario para jugar. LIBRE

Nota - diciembre ocurrirá el 23 Dic.

Envejece 50+ Wed Enero 27-Ongoing 9-10am

CLASE DE ARTE DE P.Y.O.C. (PINTE SU PROPIA LONA)

Instructor: Suzanne Soliday - localización: Precio rotatorio

¡Es hora de distraer al artista dentro! Las lecciones alegres de la pintura se dan en una presentación paso a paso para ayudarle a crear y caminan lejos con su propia obra maestra. The January selection is "Snowy Cardinals" and the March selection is "Rockin' Rooster". Class fee includes all materials need.

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

140900A1 Wed Jan 13 9-11:30am

140900A2 Wed Mar 9 9-11:30am



Horario del Programa de Danza

Programa de Danza Coordinador / Instructor Cynthia Marafino con instructores Jimmy Marafino , Tara See- Rosenthal , Sarah largas y Mandy Ruckman . Las clases son de 15 semanas - 11 de enero hasta el 7 de mayo. Residentes de la ciudad \$ 75 ; no residentes \$ 90 . \$ 10 de descuento para múltiples clases / hermanos. No hay clases el 7 de marzo a través de 12 de marzo (JMU vacaciones de primavera) y 28 de marzo al 2 de abril (Escuela de la Ciudad de Vacaciones de Primavera) .

Por favor, consulte el sitio web de Parques y Recreación para obtener información adicional sobre las descripciones de clase , políticas de baile y mucho más.

ACTIVITY#	CLASS	AGE	TIME	MIN/MAX	INSTRUCTOR
MONDAY – JANUARY 11 – MAY 2					
510302B1	Descubra Danza II	4½-5½	4:15-4:50pm	3/15	Cynthia
510303B1	Introducción a la danza (algunos grifo)	5½-6½	5-5:45pm	3/17	Cynthia
510318B1	Escenario Musical	9-18	5:45-6:30pm	3/17	Mandy
510319B1	Lírico (exp baile. Útil)	10-18	6:30-7:15pm	3/17	Tara
520332B1	Ballet Adulto II (diversión y ejercicio)	18+	7:15-8pm	3/17	Jimmy
520330B1	Toque Adultos (diversión y ejercicio)	18+	8-8:45pm	3/17	Jimmy
TUESDAY – JANUARY 12 – MAY 3					
510301B1	Descubra Danza I	3½-4½	4-4:35pm	3/10	Cynthia/Mandy
510302B2	Descubra Danza II	4½-5½	4:45-5:20pm	3/15	Cynthia
510312B1	Advanced Jazz I (se refiere a hip- hop)	11-13	5:30-6:15pm	3/17	Jimmy
510317B1	*Blue Crew Dance Company (Permiso del instructor)		6:15-7:15pm		Cynthia/Jimmy
510313B1	Advanced Jazz II (algo de hip -hop)(Permiso del instructor)		7:15-8pm	3/17	Jimmy
520331B1	Ballet adulto (diversión y ejercicio)	18 +	8-8:45pm	3/17	Jimmy
WEDNESDAY – JANUARY 13 – MAY 4					
510301B2	Descubra Danza I	3½-4½	4:15-4:50pm	3/10	Cynthia
510302B3	Descubra Danza II	4½-5½	5-5:35pm	3/15	Cynthia
510307B1	Ballet/Tap II/III	7-8	5:45-6:30pm	3/17	Cynthia/Mandy
510308B1	Intermedio ballet / jazz / Tap	8-10	6:30-7:15pm	3/17	Cynthia/Mandy
THURSDAY – JANUARY 14 – MAY 5					
510304B1	Ballet Comenzando / Toque I	6-7	4:15-5pm	3/17	Cynthia/Jimmy
510309B1	Avanzado / Intermedio Ballet	9-10	5:15-6pm	3/17	Cynthia/Jimmy
510305B1	Ballet Avanzado I	11-13	6:00-6:45pm	3/17	Tara/Cynthia
510306B1	Ballet Avanzada II Pointe (Permiso del instructor)		6:45-7:45pm	3/17	Cynthia
510316B1	Adv.Paso irlandés(algunos zapato duro)(Permiso del instructor)		7:45-8:30pm	3/17	Cynthia/Jimmy
FRIDAY – JANUARY 15 – MAY 6					
510311B1	Jazz Comenzando I(algo de hip -hop)	7-9	4:15-5pm	3/17	Sarah
510314B1	Jazz II y el Inter. Jazz (algo de hip-hop)	9-11	5-5:45pm	3/17	Sarah
SATURDAY – JANUARY 16 – MAY 7					
510301B3	Descubra Danza I	3½-4½	10:30-11:05am	3/10	Cynthia
510303B2	Intro a la Danza(implica algún grifo)	5-7	11:15-12:00noon	3/17	Cynthia
510315B1	El irlandés I / II	9-13	12noon-12:45pm	3/17	Cynthia

BAILE DE PRIMAVERA CONCIERTO

Los ensayos de ropa: miércoles 11 de mayo a las 5:30 pm y el jueves , 12 de mayo a las 5:30 pm

Danza Concierto : Sábado, 14 de mayo a 1 y 19:00 en el auditorio de la Escuela Secundaria de Harrisonburg . Más detalles dados en clase.

- Advanced , Adulto , Escenario, Lírico , Blue Crew participará en los dos ensayos generales y los dos conciertos de baile.
- Inicio , Nivel II / III , Intermedio , Avanzado / Int participarán en el ensayo general el jueves , 12 de mayo y el concierto de baile el sábado a las 19:00
- Descubrir Danza I , II y Introducción a la danza participarán en el ensayo general el miércoles , 11 de mayo y el concierto de baile el sábado a las 13:00 .

* Blue Crew La danza es la juventud la Compañía de Danza del Centro de Recreación . 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, una de las cuales debe ser en el jazz , el hip- hop o el ballet (etapa musical , toque e irlandeses no cumplir con este requisito) debe cumplir con los requisitos de habilidad Intermedio / Avanzado y tener el permiso de los instructores . Oportunidades para llevar a cabo en diferentes lugares pueden surgir .

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 Viernes 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

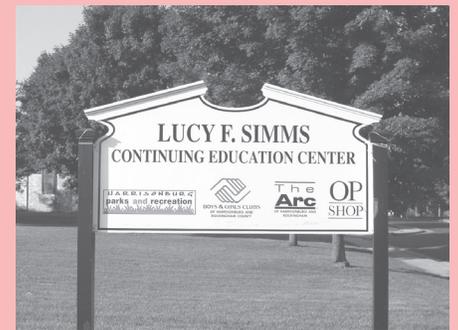
Lunes y Miércoles
 6:30-9:00

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

CIUDAD DE PARQUES

PARQUE HILLANDALE

Ubicación: 801 Avenida Hillandale

Hillandale Park cuenta con 12 refugios en 74 acres. Las instalaciones incluyen: Parque infantil, baños, campo de la pelota, cancha de baloncesto, superficie natural senderos, a 1,3 km, estación 11 objetivos ejercicio trail que fuerza, Cardiovascular y flexibilidad; cancha de voleibol de arena, herraduras, individuales y zonas de picnic. Viviendas 1, 3, 6, 7, 12 y todos los baños son accesibles para sillas de ruedas.

RALPH SAMPSON PARK

Ubicación: 431 East Washington Street

Ralph Sampson Parque cubre 31 acres y tiene 2 refugios para picnic, Baños, área de juegos, campo de deportes, 3 canchas de baloncesto, HERRADURAS, superficie natural trail y 2 canchas de tenis.

PURCELL PARK

Ubicación: Avenida 41 Monumento

Purcell está situado en 67 acres y tiene 3 refugios para picnic, área de juegos, 4 canchas de tenis, 3 campos de fútbol Liga Pequeña, una superficie natural 1,5 millas trail, baloncesto, lago para pesca deportiva, las zonas de picnic, voleibol, baño (para discapacitados) y Kid's Castle juegos.

KIWANIS PARK

Ubicación: Avenida 302 Myers

Kiwanis se encuentra en 3.8 acres y tiene juegos infantiles y Cancha de baloncesto.

DENTON PARK

Ubicación: 177 South Main Street

Este pequeño parque urbano está en Main Street, justo enfrente de la biblioteca Massanutten Regional Library.

WESTOVER PARK

Ubicación: 305 Sur De Unidad Dogwood

Westover Parque está en 48 acres y tiene 4 refugios para picnic, Juegos, senderos naturales, superficie 18 hoyos golf disco, Skate Park, los recreos, baños, herraduras, Westover complejo de piscinas, Cecil F. Gilkerson Centro de Actividades Comunitarias, Price-Rotary Centro de jubilados.

DESGARRADA ROCK PARK

Ubicación: 6 último carril de la izquierda, Hinton, VA

15 Millas al oeste de ESTADOS UNIDOS. 33 Y se sitúa en 27 acres, incluye 4 picnic Refugios, senderos naturales superficie, herraduras, individuales y zonas de picnic.

LIBERTY PARK

Ubicación: 188 North Liberty Street

Este parque esta en el centro de la cuidad y tiene canteros con flores, hermosos paisajes y bancos a lo largo de la corriente Blacks Run.

MORRISON PARK

Ubicación: 461 2nd Street

Morrison Park se encuentra en 6 hectáreas y cuenta con 1 refugios para picnic, baño, área de juegos, cancha de baloncesto, y 2 canchas de tenis.

SMITHLAND DOG PARK

Ubicación: 1646 Smithland Rd

Cercada dogpark 2.2 acres con perro pequeño y gran zona de perro. Los perros deben ser vacunados y tienen licencia de perro actual. (Operador de servicio en varias ocasiones) Los dueños de perros deben recoger los desechos de sus perros. Agua a esta instalación se apagará el 2 de noviembre hasta el 15 de abril. Reglas para la dogpark se publican y se hacen cumplir .

OTRAS INSTALACIONES

COMPLEJO DE FÚTBOL CARRETERA SMITHLAND

Ubicación: Carretera Smithland 1542

El complejo de fútbol se encuentra en 130 acres y tiene 3 tamaño completo campos de fútbol, pista superficie natural, baño y pabellón con Desarrollo adicional previsto.

RAMBLEWOOD ATHLETIC COMPLEX

Location: 2129 Ramblewood Drive

Fase 1 del proyecto de reconstrucción Ramblewood es completa dando como resultado dos usos múltiples encendidos y riega los campos de atletismo , baños, Pressbox y aparcamiento . Fondo se utiliza para el fútbol juvenil , el fútbol , el béisbol y el softbol , softbol adulto, kickball .

DISC GOLF EN WESTOVER

Ubicación: 305 Sur De Unidad Dogwood

Disco 18 hoyos campo de golf de Westover Parque vientos con pastillas y hormigón en t Innova DisCatcher canastas. Los agujeros de 204 pies hasta 418 pies de largo. Libre y abierto al público durante el horario del parque. Parada en la comunidad Centro de Actividades y recoger un curso diseño y prueba de puntuación, a continuación, vaya al disco técnicas de golf.

WESTOVER SKATE PARK

Ubicación: 305 Sur De Unidad Dogwood

180" X 180" Skate Park con halfpipes ubicado cuarto tubos, grindbox, quarter pipe, cana cana banco trani, trimestre bowl, rampas y rieles. El horario de atención es : Lunes -Sun 12h-8h, Fall (Principio 20 Ago) Lunes 2pm-oscuridad, Sat&Sun 12 horas de oscuridad.

UN SUEÑO HECHO REALIDAD JUEGOS

Ubicación: 1050 Neff Avenue

Este parque infantil es un totalmente accesible / incluido parque infantil con muchos de ellos únicos y una serie de características. El patio tiene equipo separado para 2-5 años de edad y niños entre 5 y 12 años y más divertido y emocionante. Las características incluyen un sonido rock, arcos iris, cobertizos, red vial, hamaca columpio, pared, polivalentes y confort familiar las estaciones que están completamente Accesible, un pabellón y mucho más. Un sueño hecho realidad Parque infantil está abierto desde las 8:00 am hasta el atardecer, cuando el clima lo permita.

SENDEROS ROCKTOWN

Ubicación: 801 Avenida Hillandale

Situado en Hillandale Park, una superficie natural de vía única sistema de senderos está diseñado para ciclistas de montaña y senderismo sendero/corredores. El sendero ofrece tres diferentes niveles de dificultad para Apelar a un espectro completo de los corredores, caminantes y ciclistas desde el nivel de principiante a experto. Diseñado y desarrollado en conformidad con el IMBA las directrices para la ordenación sostenible de uso compartido, tiene un sistema de apilado con senderos bucle tres niveles de dificultad de más fácil a más difícil y, a continuación, a más difícil. Hay 3 entradas a los caminos (1) en el aparcamiento de Vivienda nO 11 en Hillandale para estacionamiento vehicular y (2) para Tráfico peatonal (los senderistas o ciclistas) en el extremo oeste de la Avenida Sur Sur Dogwood Drive & (3) en el mando del círculo Entrada estacionamiento vehicular (no aquí).

EASTOVER TENIS

Ubicación: calle 909 Depósito

Eastover tiene 4 canchas de tenis.

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

*** Nota - Los refugios se pueden reservar a partir 04 de enero para los residentes de la Ciudad ; 05 de enero de No Residentes**

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

Debido a la alta demanda , todos los refugios reservados Sábado, 07 de mayo 2016 (JMU graduación) \$ 50.

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 acerca 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.



La primera te de Harrisonburg
 Camino de la iglesia de 690 Garbers
 Harrisonburg, VA 22801
 (540) 437-4239
thefirstteeharrisonburgva@gmail.com
www.thefirstteeharrisonburg.org

Nuestra misión: Para afectar las vidas de la gente joven proporcionando los programas educativos que construyen el carácter, inculca vida-realzar valores, y promueve opciones sanas a través del juego del golf.

Pequeñas leyendas

Nivel del principiante para las edades 5 y 6. A este nivel, introducimos los principios básicos del golf, etiqueta del curso, y la clase se basa en tener diversión

Igualdad

Segundo nivel para las edades 9 y más viejo. Este nivel cubre más habilidades de la vida, tales como explorar el juego, respetando las reglas, reunión y saludo, teniendo diversión mientras que usted aprende, permaneciendo fresca, y encontrando su párrafo personal. Los participantes deben terminar con éxito el nivel del jugador antes de trasladarse al párrafo.

Águila

Nivel final para las edades 13 y arriba. Esta clase proveerá de estudiantes habilidades avanzadas del golf y envejecerá habilidades apropiadas de la vida. La terminación acertada del nivel del chirrido se requiere para alistar en nivel del águila

Jugador

El primer nivel para las edades 7 y más viejo. Todos los participantes de la primera vez deben comenzar en nivel del jugador. Establezca la fundación para que la gente joven haga de siempre jugadores del juego. Hay 3 niveles de foco: El juego, aprende, y aprecia. Introducen a los participantes a **9 valores de la base**.

Chirrido

Tercer nivel para las edades 10 y más viejo. Las clases son más intensivas, donde las habilidades del golf llegan a ser más avanzadas pues el requisito del tiempo a los aumentos que juegan y practicantes. Las clases se engranan hacia el ajuste de la meta y cómo usted puede alcanzar sus metas. Usted debe terminar el nivel normal antes de alistar en chirrido.

Las becas están disponibles para los participantes que no pueden permitirse el honorario de registro. Por favor llamada (540) 437-4239 o email thefirstteeharrisonburgva@gmail.com para más información.

9 valores de la base



9 hábitos sanos



680 Garbers Church Road
Harrisonburg, VA 22801
540-442-6502



Heritage Oaks

GOLF COURSE

www.heritageoaksgolf.com

Winter Pro Shop Hours:

9am-5pm

Obtenga la última información Noticias y

Inscríbete Patrimonio Oaks Herald ! El Herald es nuestro boletín mensual que sale el último lunes de cada mes . Averigüe sobre los próximos torneos, promociones especiales , grandes acontecimientos en el curso y lo supiste cositas ! Email Kelly.adams@harrisonburgva.gov para inscribirse o visite www.heritageoaksgolf.com/news . Entre Heritage Oaks Heraldos , mantenerse al día con nuestros acontecimientos en Facebook, Twitter e Instagram .

Instrucción y Lecciones

El invierno es el momento perfecto para estar pensando en su juego de golf ! ¿Quieren aprender? ¿Quieres aprender a jugar mejor ? ¿Quieres modificar una o dos cosas ? Llame para programar su lección con Dave Johns nuestro profesional de la PGA . Ir a www.heritageoaksgolf.com/instruction para más información.

Instalaciones de Práctica

Usted ha tenido su lección, ahora es tiempo para 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

Gran Cazo (2 tokens) \$ 6

Pequeño Cubo (1 ficha) \$ 4

Tarjeta Range (10 cubos grandes) \$ 45

Pass Rango anual (Ilimitado) \$ 275

Ligas - MGA , LGA y SGA

Heritage Oaks tiene varias ligas que comienzan a mediados de abril . Registro Liga abre 1 de enero para los miembros que regresan y 01 de marzo para los nuevos miembros . Las ligas se llenan así que asegúrese de inscribirse temprano.

Tarifas de invierno

Juega el campo de golf más agradable en el valle ! Además de nuestras tarifas regulares de invierno ofrecemos tarifas especiales para Junior

Lun - jue vie - dom y días de fiesta

18 Hoyos w / Cesta

\$ 30 \$ 35

9 Hoyos + Crepúsculo w / Cesta \$ 20 \$ 20

Todas las tarifas son por golfista.

Amor Patrimonio Oaks - Obtener un pase de temporada

2016 Los pases de temporada estarán a la venta a partir del 1 de noviembre. Compre ahora , jugar ahora ! Heritage Oaks ofrece todo el año y ½ años pasa por el golf , carro, y el rango. Visita www.heritageoaksgolf.com para obtener una lista completa de los precios y detalles . Compre su pase de temporada 2016 del 15 de diciembre y recibirán un certificado de regalo de \$ 50 para pro mercancía de la tienda.

Equipos y Ropa

Nuestra Pro - Shop está equipada con lo último en equipamiento y ropa por Adams , Callaway, Mizuno , Ping, Srixon , TaylorMade , Titleist , y mucho más! También tenemos el equipo y los guantes para nuestros golfistas zurdos. En el mercado de los clubes , o quiere golpear el suyo mejor? Deje a Dave le cupo , accesorios del club sólo toman unos 20 minutos.



POSTAL PATRON

BAM! **MADRE PARTIDO SUPERHERO HIJO**

Saturday, January 23, 2016
6-7:30pm

Cecil F. Gilkerson Comunidad Actividades Centro
\$ 5 por pareja - niño adicional de \$ 2
Llame 540-433-9168 para registrarse o preguntas
Limitado a 50 Parejas - Edad 10 y menores

Música, juegos, manualidades , y cuadros

POW!

MOVIE NIGHT
@ Cecil F. Gilkerson Community Activities Center



January 9 February 20 March 12

Películas comenzarán a las 6:30 pm .
Por favor llame a 433-9168 con cualquier pregunta.
Menores de 14 necesidades para estar con un adulto.

Papá Hija Sweetheart Danza

Saturday, February 6, 2016
6-7:30pm

Pasar una noche llena de diversión con su señorita . Música, refrescos , y foto especial .
Edad 10 años y menores

Cecil F. Gilkerson Comunidad Actividades Centro
\$ 5 por pareja - niño adicional de \$ 2
Llame 540-433-9168 para registrarse o preguntas
Limitado a 50 parejas



¿Está interesado en caminar a la escuela ? Estamos buscando a los padres / tutores para iniciar grupos de caminar a todas las escuelas primarias de la ciudad . Si usted está interesado , por favor póngase en contacto con Becky Johnston - rsjohnst@sentara.com ; o venir a una sesión de información en el Centro de Actividades en la Comunidad . Por favor llame a 540-433-9168 para registrarse .

120800A1	Sun	Dec 6	2-2:30pm
120800A2	Sun	Feb 21	2-2:30pm
120800A3	Sun	Mar 6	2-2:30pm