

Guía de Actividades

Abril-julio el año 2016



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

HARRISONBURG
parks and recreation





COMUNIDAD COOKOUT
Saturday, June 4 1-5pm

Disfrutar de la comida y la música libre . Abierto a todos. Co - patrocinado por Akeem Jordan . Libre / Todas las edades

Ralph Sampson Park
Rain date - June 25

Food Truck Rally!



Simms Center
Sábado por la , 30 de de abril de
11am-3pm



Vestido de fiesta de regalar
April 2
Noon-5pm

Lucy F. Simms Center

El obsequio está abierto a cualquier persona que asiste a un baile de graduación .
Para más información llame al 540-437-9213

HONK de un CUERNO

Domingo por , 17 de de abril de
2-5pm Purcell Park

Los camiones de bomberos , coches de policía , Tractores , y más!




DISCOUNT KINGS DOMINION TICKETS

| | |
|-------------------------------------|------|
| Spring Savings Days (Mar 25-May 22) | \$38 |
| Good Anyday Tickets | \$43 |
| Valid Jun 24-Jul 31 | \$38 |

No Checks Please

Nuestra misión....

ES LA MISIÓN DE LOS PARQUES Y HARRISONBURG RECREACIÓN DEPARTAMENTO PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA Y SATISFACER LAS NECESIDADES DE LOS CIUDADANOS 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 INSTALACIONES 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 escribanos a parksandrecreation@harrisonburgva.gov



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

MÉTODOS 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 .

POLÍTICA 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 | | |

HORARIO DE VERANO PISCINA Para obtener información sobre el regazo horas de natación y Open de natación , por favor visite nuestro sitio web .

| | |
|---------|----------|
| Mon-Sat | noon-7pm |
| Sun | 1-7pm |

CUOTA DE ADMISIÓN DIARIA

| | |
|----------------------------|------------------------------------|
| Infantil (<18 months) | Gratis |
| Niños (menores de 18 años) | Ciudad Res \$ 1 / \$ 2 para no Res |
| Adulto | Ciudad Res \$2 / \$ 4 para no Res |

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

PISCINA DE LA NADADA PASA

VERANO SWIM PASA:

Jun 4, 2015-Aug 27, 2016
6/18 Pool will open at 3:30pm

PASO INDIVIDUAL:

Ciudad Res \$30 / \$40 para no Res

PASE FAMILIAR:

Ciudad Res \$60 / \$80 para no Res

ANUAL DE NATACIÓN PASS:

Validez de un año después de la fecha de compra

PASO INDIVIDUAL:

Ciudad Res \$85 / \$105 para no Res

PASE FAMILIAR:

Ciudad Res \$190 / \$240 para no Res

ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA ADULTOS

TRATE DE BUCEO 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. Este es un buen momento para aprender una nueva habilidad . La instrucción es impartida por un instructor certificado en aguas poco profundas . Por favor, estar preparado para entrar en el agua durante esta sesión. Gratuita para todos. Edad 12+ / menores de edad deben tener los padres en la mano para firmar la renuncia .

| | | | |
|---------|-----|--------|-------|
| 231107A | Sat | Jun 18 | 4-7pm |
| 231107B | Sun | Jul 17 | 1-4pm |
| 231107C | Sun | Aug 21 | 1-4pm |

AQUA BOOT CAMP

Instructor: *Mario Estevez*

La clase de aqua más intensa que ofrecemos combina esculpir el cuerpo , entrenamiento a intervalos , y aqua patadas . Esta clase es divertido y desafiante . Una excelente adición a su rutina de ejercicios actual.

Ciudad Res \$ 40 / No Res \$ 50 / Edad 15+

| | | | |
|---------|---------|---------------|-------|
| 221101A | Mon/Wed | Jun 20-Jul 13 | 7-8pm |
| 221101B | Mon/Wed | Jul 18-Aug 10 | 7-8pm |

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 . Se requiere suscripción mensual o estacional de Natación Masters , hay una suscripción adicional de la piscina es necesario.

Mensual : Ciudad Res \$ 30 / No- Res \$ 40

Temporada de verano (7 junio a 25 agosto)

Ciudad Res \$ 75 / No- Res \$ 100

NUEVO : TARJETA DE SACADOR DE VERANO DE NATACIÓN

No estoy seguro de cuántas veces usted será capaz de nadar este verano? Compra 5 visitas recibe 1 gratis . Punzones no transferibles Residentes \$ 10

No Residentes \$ 15

EVENTOS ESPECIALES

FUERA DE 5º ESCOLAR ANUAL PARA LA FIESTA DE VERANO

18 de de junio de , 2016 - 15:00 mediodía . Únase a nosotros para una fiesta de natación libre de la familia . Para más información visite nuestro sitio web o llame Westover piscina .

CON LA LECCIÓN MÁS GRANDE DE LOS MUNDOS

Cerrado jueves , 24 de Junio - 11: 15-11 : 45am . Registro de las 10:30 horas . Ayuda Westover piscina participar en el establecimiento de un nuevo récord mundial de natación participantes lecciones . GRATIS para los niños de 6-13 años de edad . Todos los participantes hijos recibirán acceso gratuito a la piscina después de la lección es completa .

4 ° DE DE JULIO DE COLECTA DE ALIMENTOS

1 a 4 julio traer cualquier alimento no perecedero 2 ½ y obtener la admisión precio a la piscina . Todos los alimentos que se beneficiará la Dorsal Área banco de alimento azul .

SEMANA REGIONAL DE BIBLIOTECA MASSANUTTEN

Westover unirse a la piscina y la Biblioteca Regional de Massanutten en la celebración del comienzo de los Juegos de lectura de verano . Póngase en contacto con la biblioteca al (540) -434-4475 para más información.

PLANIFICACIÓN DE UN EVENTO ?

¿Está usted interesado en acoger un evento de grupo o partido en Westover piscina , visite nuestro sitio Web para obtener más información sobre las tarifas de grupos y eventos.

WESTOVER WAVES

Verano de 2016. El valle de la Liga de la nadada (junio - 5 de julio de 23) equipo de natación rec Para niños y niñas de 5-18 años de edad . Para calificar , el nadador debe ser capaz de nadar 25 yardas de longitud piscina completamente por su cuenta. El registro en línea se abre 1 de mayo. Evaluación domingo por 5 de junio , seguido de lunes a viernes mañana y / o horario de la práctica de la tarde, las clínicas de la mañana del sábado , cinco de doble reúne todos los martes de junio de 12 14 Julio y Campos se encuentran sábado 23 de julio Costo: \$ 85 por niño \$ 250 familiar máx . Contactar con el Equipo El manager Tony Britt en westoverwavesteam@gmail.com , o (919) 280-6013 .
www.westoverwaves.org
www.facebook.com/WestoverWavesSwimTeam



How to register for swim lessons at Westover Pool:

- 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 la primavera 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 13 de junio de , 2016 a las 8 am para residentes de la ciudad y 14 de junio de 2016 a las 8 am 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 1-5 .

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

| | | | |
|-----------------|---------|-----------|---------------|
| 211100B1 | Mon-Fri | Jul 4-15 | 9:15-9:40am |
| 211100B2 | Mon-Fri | Jul 4-15 | 9:45-10:10am |
| 211100C1 | Mon-Fri | Jul 18-29 | 10:15-10:40am |
| 211100C2 | Mon-Fri | Jul 18-29 | 10:45-11:10am |
| 211100D1 | Mon-Fri | Aug 1-12 | 10:15-10:40am |
| 211100D2 | Mon-Fri | Aug 1-12 | 10:45-11:10am |

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

| | | | |
|-----------------|---------|-----------|---------------|
| 211100B3 | Mon-Fri | Jul 4-15 | 10:15-10:40am |
| 211100B4 | Mon-Fri | Jul 4-15 | 10:45-11:10am |
| 211100C3 | Mon-Fri | Jul 18-29 | 9:15-9:40am |
| 211100C4 | Mon-Fri | Jul 18-29 | 9:45-10:10am |
| 211100D3 | Mon-Fri | Aug 1-12 | 9:15-9:45am |
| 211100D4 | Mon-Fri | Aug 1-12 | 9:45-10:10am |

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

| | | | |
|-----------------|---------|--------------|---------------|
| 211101A1 | Mon-Fri | Jun 20-Jul 1 | 9:15-10:10am |
| 211101A2 | Mon-Fri | Jun 20-Jul 1 | 10:15-11:10am |
| 211101A3 | Mon-Fri | Jun 20-Jul 1 | 10:15-11:10am |
| 211101B1 | Mon-Fri | Jul 4-15 | 9:15-10:10am |
| 211101B2 | Mon-Fri | Jul 4-15 | 10:15-11:10am |
| 211101C1 | Mon-Fri | Jul 18-29 | 9:15-10:10am |
| 211101C2 | Mon-Fri | Jul 18-29 | 10:15-11:10am |
| 211101D1 | Mon-Fri | Aug 1-12 | 9:15-10:10am |
| 211101D2 | Mon-Fri | Aug 1-12 | 10:15-11:10am |

SWIM LESSON FEES

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

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

| | | | |
|-----------------|---------|--------------|---------------|
| 211102A1 | Mon-Fri | Jun 20-Jul 1 | 9:15-10:10am |
| 211102A2 | Mon-Fri | Jun 20-Jul 1 | 10:15-11:10am |
| 211102B1 | Mon-Fri | Jul 4-15 | 9:15-10:10am |
| 211102B2 | Mon-Fri | Jul 4-15 | 10:15-11:10am |
| 211102C1 | Mon-Fri | Jul 18-29 | 9:15-10:10am |
| 211102C2 | Mon-Fri | Jul 18-29 | 10:15-11:10am |
| 211102D1 | Mon-Fri | Aug 1-12 | 9:15-10:10am |
| 211102D2 | Mon-Fri | Aug 1-12 | 10:15-11:10am |

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

| | | | |
|-----------------|---------|--------------|---------------|
| 211103A1 | Mon-Fri | Jun 20-Jul 1 | 9:15-10:10am |
| 211103A2 | Mon-Fri | Jun 20-Jul 1 | 10:15-11:10am |
| 211103B1 | Mon-Fri | Jul 4-15 | 9:15-10:10am |
| 211103C1 | Mon-Fri | Jul 18-29 | 9:15-10:10am |
| 211103D1 | Mon-Fri | Aug 1-12 | 9:15-10:10am |

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

| | | | |
|-----------------|---------|--------------|---------------|
| 211104A1 | Mon-Fri | Jun 20-Jul 1 | 9:15-10:10am |
| 211104B1 | Mon-Fri | Jul 4-15 | 10:15-11:10am |
| 211104C1 | Mon-Fri | Jul 18-29 | 10:15-11:10am |
| 211104D1 | Mon-Fri | Aug 1-12 | 10:15-11:10am |

SHARKS – LEVEL 5

Los objetivos de tiburones son para mejorar y perfeccionar la técnica apropiada a un alto nivel de competencia en todos los accidentes cerebrovasculares : Estilo libre , Volver de rastreo, Braza , Derrame cerebral lateral , Primaria Espalda, y la mariposa. Los estudiantes también aumentar la resistencia a través de la formación. 6 años en adelante

| | | | |
|-----------------|---------|-----------|---------------|
| 211105C1 | Mon-Fri | Jul 18-29 | 10:15-11:10am |
| 211105D1 | Mon-Fri | Aug 1-12 | 10:15-11:10am |

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 .

Ciudad Res \$ 40 / No Res \$ 50 / Edad 6 meses a 3 años

| | | | |
|-----------------|-----|----------|--------------|
| 231105A1 | Fri | Jul 1-29 | 11:15am-noon |
|-----------------|-----|----------|--------------|

CLASE PERRO DE LA TERAPIA PREPARACIÓN

Instructor: Jessica Troop – ubicación: 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 tuvo lugar el 2 de julio), 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 ! Nota: 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 . Sin la clase 30 de mayo de

\$ 115 por perro / manejador / Todas las edades

230978A1 Mon May 16-Jun 27 6-7pm

EL COMPORTAMIENTO DEL PERRO

Instructor: Jessica Troop – ubicación: Simms Auditorium

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 se llevará a aprender acerca de cómo piensan los perros , y cómo 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 pasado aquí . Los niños mayores de 12 años son bienvenidos si hay un padre presente para ayudar si es necesario .

Ninguna clase 25 de abril.

Ciudad Res \$ 86 por perro / manejador / Todas las edades

230977A1 Mon Apr 11-May 9 6-7pm

GENEALOGÍA NAVEGANDO POR LA RED @ 03 A.M.

Instructor: Debra Fischer – ubicación: 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 .

Ciudad Res \$ 35 / No Res \$ 42 / Edad 18+

220951A1 Wed Apr 20 6:30-8:30pm

MI FAMILIA DEL GRUPO GENEALÓGICA

Instructor: Debra Fischer – ubicación: Simms Center Computer Lab

¿Quiénes conforman el cluster en mi familia genealógica ? ¿Cómo puedo aprender más acerca de mis antepasados a través de sus amigos , asociados y vecinos (FAN) . Añadir nuevas hojas de su árbol mediante el análisis de estos nombres que puede que nunca han pensado tan importante para su investigación . Llevar a lo largo de hojas de grupo familiar y una mente abierta . memorias flash bienvenida .

Ciudad Res \$ 35 / No Res \$ 42 / Edad 18+

220953A1 Wed Apr 27 6:30-8:30pm

GENEALOGÍA DE INICIACIÓN

Instructor: Debra Fischer – ubicación: Simms Center Room E104

Usted ha visto los anuncios con esas hojas temblorosas . ¿Por qué no aprender a 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 .

Ciudad Res \$ 46 / No Res \$ 55 / Edad 18+

220950A1 Wed Apr 13-27 5:30-6:30pm

ALIVIO DEL ESTRÉS Y LA TERAPIA DE MASAJE

Instructor: Whitney Erwin CMT – ubicación: Simms Music Room

La terapia de masaje hoy está aumentando exponencialmente por sus beneficios para la salud tales como el alivio del estrés , reducción de la ansiedad , la relajación y el manejo del dolor . Esta divertida , interactiva , y la clase informativa le enseñarán , alivio del estrés y la terapia de masaje herramientas simples y eficaces para aplicar en casa y mejorar su calidad de vida . Suministros proporcionados .

Ciudad Res \$ 6 / No Res \$ 7 / Edad 18+

230720A1 Sat Apr 16 3-4:30pm

GREEN 3 FORMAS

Instructor: Steve Cooke – ubicación: Simms Center Kitchen

Aprender formas nuevas y deliciosas para cocinar verduras ! Greens están disponibles aquí en Virginia durante todo el año , y la primavera es un buen momento para probar nuevas recetas . Juguemos con el favorito de Popeye , la espinaca por un plato de cocción rápida ; añadir un poco de gusto a su paladar con verduras al estilo asiático fresco mostaza ; y girar el dial en uno de los favoritos del Sur , col rizada , de una manera que hace honor a los sabores tradicionales y aclara encima de los sanos a un factor de 10 .

Ciudad Res \$ 6 / No Res \$ 7 / Edad 14+

230762A1 Tue Apr 19 6-7:30pm

HOMEMADE YOGUR, MANTEQUILLA Y QUESO FUNDAMENTOS

Instructor: Nicolas Melas - ubicación: Downstream Project (759 Madison St.)

Unirse a un granjero urbano local y aprender algunos consejos y trucos para hacer su propio yogur fresco , mantequilla y queso . La fabricación de sus propios productos lácteos puede ser una gran manera de ahorrar dinero , asegúrese de que está comiendo ingredientes saludables , y aprender más acerca de lo que se necesita para hacer que los alimentos que le gustan . La clase cubrirá maneras de controlar la textura de yogur , yogur formas de incubar sin equipo de lujo , maneras de conseguir mantequilla para durar el mayor tiempo posible , y cómo hacer queso blanco y queso de yogur . Trae 3 o 4 recipientes Tupperware pequeños para llevar a casa los mismos productos lácteos que realice en clase .

Ciudad Res \$ 29 / No Res \$ 35 / Edad 16+

230988A1 Sat May 14 10am-noon

JARDINERÍA BIOLÓGICA 101

Instructor: Nicolas Melas

ubicación: Vine & Fig/New Community Project (715 N. Main St.)

Inscripción en el gestor de huerta en la vid y la figura en la preparación para este año jardín . Aprender los conceptos básicos de la planificación ecológica jardín , la importancia de los cultivos de cobertura , el acolchado , el uso de compost , y cómo hacer crecer grandes tomates , patatas dulces , maíz dulce , frijol , calabaza y zanahorias . Un gran paso siguiente para el jardinero intermedio antes de esta temporada jardín años está en plena marcha !

Ciudad Res \$ 23 / No Res \$ 28 / Edad 16+

230992A1 Sat April 23 10am-noon

ORDEÑAR UNA VACA Y LA INTRO A PASTOREO ROTACIONAL

Instructor: Nicolas Melas - ubicación: Vine & Fig/New Community Project
 El crecimiento de pastos frescos de la primavera es un buen momento para aprender los beneficios de pastoreo rotacional, utilice las vacas lecheras para gestionar los pastos de vista ecológico, secuestrar grandes cantidades de carbono en el suelo, y obtener grandes productos de diario para arrancar! Visita la única granja de productos lácteos urbana en la ciudad y aprender a ordeñar una vaca. Esta es una gran clase para cualquier persona con un interés en la agricultura o el homesteading, o que ama lácteos. La clase se reunirá puntualmente a la vid y la figura (715 N. Main St.) y los viajes en bicicletas o coches 1,5 millas al "Proyecto Vaca Greystone la calle."

Ciudad Res \$ 23 / No Res \$ 28 / Edad 16+

230993A1 Sat May 7 9:30am-noon

MEDITACIONES DE LA PLANTA Y LA MEDICINA HERBAL

Instructor: Inger Brown w/Pure & Simple Farm - ubicación: Simms 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. Esta es una práctica útil para cualquiera que desee incorporar la medicina herbal en sus vidas.

Ciudad Res \$ 9 / No Res \$ 11 / Todas las edades

230759A1 Wed Apr 20 6-7pm

230759A2 Wed May 18 6-7pm

230759A3 Wed Jun 15 6-7pm

230759A4 Wed July 20 6-7pm

City res \$32 / Non Res \$38

230759A5 Tomar todas las cuatro clases a un precio reducido

DULZOR SAGRADO : MIEL COMO MEDICINA

Instructor: Inger Brown w/ Pure & Simple Farm - ubicación: Simms 207
 Vamos reúnen para celebrar esta sustancia más fascinante mientras hacemos una pasta de miel hierbas y sabor unos mieles de hierbas! Vamos a insistir 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. Vamos a discutir la realización 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 w / un adulto.

Ciudad Res \$ 20 / No Res \$ 24 / Todas las edades

230716A1 Wed Apr 27 6-7:30pm

TEA MEZCLAS DE SU JARDÍN

Instructor: Inger Brown w/Pure & Simple Farm - ubicación: Simms 101
 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.

Ciudad Res \$ 17 / No Res \$ 20 / Todas las edades

230991A1 Wed Jun 29 6-7:30pm

EMBER Y HUMO : PLANTA DEVOCIONES EN EL INCIENSO

Instructor: Inger Brown w/Pure & Simple Farm - ubicación: Simms 207
 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. Algunas partes de la toma 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.

Ciudad Res \$ 23 / No Res \$ 28 / Todas las edades

230960A1 Wed Jul 27 6-7:30pm

PRIMEROS AUXILIOS SIMPLES HERBAL

Instructor: Inger Brown w/Pure & Simple Farm - ubicación: Simms 207
 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, raspaduras, quemaduras, 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.

Ciudad Res \$ 17 / No Res \$ 25 / Todas las edades

230714A1 Wed May 25 6-7:30pm

PANEER Y HALOUMI

Instructor: Sharon Munyak - ubicación: Simms Kitchen
 Mirando a salir de su zona de confort? Si usted ha tomado nuestras clases de mozzarella y ricotta entonces cómo sobre la fabricación de algunos quesos más suaves. Impresionar a su familia y amigos con el uso de estos quesos. Un indio y un toque mediterráneo. Vamos a continuación, utilizar estos quesos mediante el muestreo de ellos en su cultura original. Favor de traer algunos recipientes Tupperware para tomar su hogar en quesos. Haremos algunos en clase y los productos estarán disponibles para su compra para que pueda continuar el viaje queso en casa.

Ciudad Res \$ 35 / No Res \$ 42 / Edad 16+

220986A1 Sat May 14 10:30am-12:30pm

QUESO FETA

Instructor: Sharon Munyak - ubicación: Simms Kitchen
 ¿Cuál es Feta? Feta no es queso de cabra, sino una combinación de leche de oveja y leche de cabra. ¿Desea aprender más acerca de Feta, cómo hacer queso Feta y la forma de envejecer Feta? Registrarse nueva clase fresca de Hobby Hill Farm! Esto no es una clase de antemano, sino una elaboración de queso clase tomando al siguiente nivel. Vamos a utilizar las culturas y una combinación de leche de vaca y leche de cabra para esta clase. Estaremos muestreando feta que ha sido curado en salmuera y el inicio del proceso. Instructor proporcionará más información antes de la reunión de la clase el 14 de mayo.

Ciudad Res \$ 35 / No Res \$ 42 / Edad 16+

220987A1 Sat May 14 1-3:30pm

APRENDER INGLÉS O ESPAÑOLA

Instructor: Cory Jeffries - ubicación: Simms Center Computer Lab
 Vamos a utilizar el software de Rosetta Stone. El espacio limitado disponible. Los usuarios deben proporcionar su propio micrófono / auricular durante la clase. Curso es gratuito. Cory en contacto con para más detalles para registrarse. mayores de 18 años

PAQUETES DE FORMACIÓN PERSONAL

Instructors: CFG/CAC & Simms Center Certified Staff

El entrenamiento personal está disponible bajo petición en la Gilkerson F. Actividades Centro de la Comunidad y el Cecil F. Simms Centro de 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. Puede requerirse la aprobación del médico. mayores de 16 años

YOGA BÁSICO

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

Explora el yoga planteada 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, 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 o traer su own. No la clase 30 de mayo de

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

| | | | |
|----------------|-----|---------------|-----------|
| 221425A | Mon | Apr 25-Jun 6 | 5:30-7pm |
| 221425B | Tue | Apr 19-May 24 | 9-10:15am |

VINYASA YOGA

Instructor: Sue George - ubicación: 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, la creación de una mediación que se mueve y termina con una deliciosa período de relajación. Todos los niveles son bienvenidos para este nivel de clase - instructor mixta se 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 o traer su propio.

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

| | | | |
|----------------|-----|---------------|-----------|
| 221427A | Tue | Apr 19-May 24 | 6-7:30pm |
| 221427B | Wed | Apr 20-May 25 | 9-10:15am |
| 221427C | Thu | Apr 21-May 26 | 6-7:30pm |

EL YOGA PRENATAL

Instructor: Sue George - ubicación: 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.

Ciudad Res \$ 80 / No Res \$ 85 / Edad 18+

| | | | |
|----------------|-----|---------------|-------------|
| 221426A | Thu | Apr 21-May 26 | 4:30-5:45pm |
|----------------|-----|---------------|-------------|

ADECUACIÓN PRENATAL

Instructor: Morgan Tebeau - ubicación: CFG/CAC

Obtener estable. Fortalecerse. Prepararse. Este entrenamiento es para aquellos que están esperando actualmente en su 1º o 2º trimestre. 25-30 rutina minutos diseñado para ayudar a mejorar el tono muscular, aumentar la circulación y aumentar la resistencia. Morgan es un instructor de la aptitud del grupo certificado.

Ciudad Res \$ 25 / No Res \$ 30 / Edad 18+

| | | | |
|----------------|---------|-----------|-----------|
| 221410A | Wed/Fri | Apr 13-29 | 9:30-10am |
| 221410B | Wed/Fri | May 4-20 | 9:30-10am |

BOXEO

Instructor: Obie Hill - ubicación: CFG/CAC

¿Alguna vez has querido aprender a boxeo y obtener en un buen sudor? Si es así, esto proporcionará eso para usted! Se proporcionará a los participantes los fundamentos de la técnica de boxeo y entrenamiento físico. Todos los niveles de aptitud son bienvenidos! Esta clase, impartida por el ex campeón de Estado 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", por lo que no se pierda!

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

| | | | |
|----------------|---------|---------------|-------------|
| 231412A | Mon/Wed | Apr 11-May 11 | 5:30-6:15pm |
|----------------|---------|---------------|-------------|

ADECUACIÓN DE LA LIBRA

Instructor: Morina Lamb - ubicación: Simms Center Auditorium

Listo para el rock tu rutina de ejercicios? aptitud LIBRA utiliza baquetas ponderadas y balanceo de música para darle una alta energía, entrenamiento de cuerpo completo que utiliza movimientos de cardio y pilates a dejar de sudar. Prepárese para vencer al ritmo!!

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

| | | | |
|-----------------|-----|---------------|-------|
| 231410A1 | Thu | Apr 21-May 12 | 5-6pm |
| 231410A2 | Thu | Jun 2-23 | 5-6pm |

HULA CALIENTE

Instructor: Morina Lamb - ubicación: Simms Center Auditorium

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

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

| | | | |
|-----------------|-----|---------------|-------|
| 231415A1 | Thu | Apr 21-May 12 | 6-7pm |
| 231415A2 | Thu | Jun 2-23 | 6-7pm |

DANZA PRINCIPIANTE ARO

Instructor: Ashley Hunter - ubicación: Simms Center Auditorium

Esta clase de zunchado combina la aptitud, diversión, danza y el uso de aros de tamaño adulto hechos a mano. Vas a aprender cómo 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 proporcionará durante la clase de los aros). No la clase 4 de mayo de, 30 de

Ciudad Res \$ 49 / No Res \$ 59 / Edad 15+

| | | | |
|-----------------|-----|---------------|-------------|
| 231401A1 | Wed | Apr 13-May 11 | 5:45-7pm |
| 231401A2 | Mon | May 16-Jun 20 | 7:15-8:30pm |

DANZA INTERMEDIO ARO

Instructor: Ashley Hunter - ubicación: Simms Center Auditorium

Esta clase se basará en las habilidades aprendidas en la danza del aro para principiantes. 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 es un requisito previo recomendado, pero si usted es un Hooper confianza, no dude en inscribirse.

Ciudad Res \$ 49 / No Res \$ 59 / Edad 15+

| | | | |
|-----------------|-----|----------------|----------|
| 231402A1 | Wed | May 25- Jun 22 | 5:45-7pm |
|-----------------|-----|----------------|----------|

MASH UP DE FITNESS

Ven a Ralph Sampson Park y probar algo nuevo! Únase a nosotros el sábado 16 de julio para nuestro evento de fitness Mash Up. Habrá varias clases de acondicionamiento físico que ofrece. Para obtener más información, póngase en contacto con Cory Jeffries o Stephanie Howard en 540-437-9213.

Salud y Bienestar

APTITUD INTERVALO

Instructor: Stephanie Walker / Tucker Thigpen - ubicación: 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 .

Los miembros del CAC \$ 15 / No Socios \$ 45 / Edad 18+

| | | | |
|----------------|-------------|---------------|----------|
| 221400A | Mon/Wed/Fri | Apr 11-Jul 29 | 6:15-7am |
| 221400B | Mon/Wed/Fri | Apr 11-Jul 29 | 7:15-8am |
| 221400C | Tue/Thu | Apr 12-Jul 28 | 6-6:45pm |

FORMACIÓN DE PESO SALA DE CIRCUITO

Instructors: Stephanie Walker - ubicación: 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 !

Los miembros del CAC \$ 15 / No Socios \$ 45 / Edad 18+

| | | | |
|----------------|---------|---------------|---------------|
| 221401A | Tue/Thu | Apr 12-Jul 28 | 12:10-12:50pm |
|----------------|---------|---------------|---------------|

ZUMBA

Instructor: Margaret "Muff" Perry - ubicación: 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 !

Ciudad Res \$ 19 / No Res \$ 24 / Edad 18+

| | | | |
|----------------|-----|----------|-------------|
| 221432A | Mon | May 2-23 | 6:45-7:45pm |
|----------------|-----|----------|-------------|

ARTE Y ARTESANÍA

1-2-3 LET'S DEL TEJIDO !

Instructor: Maria Torres - ubicación: Simms Center Room 101 & 207
 Practique su ganchillo básico y los puntos intermedios , aprender a leer un patrón y un gráfico / diagrama. Hacer Un Mantón para la primavera! Habrá una lista de materiales disponibles . Los materiales no incluidos.

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

| | | | |
|-----------------|-----|------------------|-------|
| 230971A1 | Mon | Apr 11-May 2 | 5-7pm |
| 230971A2 | Mon | May 9-23 / Jun 1 | 5-7pm |
| 230971A3 | Mon | Jun 6-27 | 5-7pm |

PINTAR POR DIVERSIÓN

Instructor: Diane Ricketson - ubicación: CFG/CAC
 Completar una pintura en este divertido principiante taller de un día " para los pájaros " un diseño Brenda Harris . Se irá a casa con una pintura de acabado que se puede enmarcar y disfrutar o dar como regalo . Suministros serán proporcionadas y todas las pinturas serán lona 11x14 . Trae un almuerzo y una bebida por un descanso de 30 minutos . Escena = Dos casas de pájaros rodeadas de bellos arbustos azules en flor en un jardín .

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

| | | | |
|----------------|-----|--------|---------------|
| 230967B | Sat | May 14 | 9:30am-3:30pm |
|----------------|-----|--------|---------------|

CERÁMICA ADULTO PRINCIPIANTE

Instructor: Phill Ungar - ubicación: CFG/CAC
 Aprender los fundamentos de comenzar la cerámica .

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

| | | | |
|----------------|-----|---------------|-------|
| 220919A | Mon | Apr 11-May 16 | 6-8pm |
| 220919B | Thu | Apr 14-May 19 | 6-8pm |

TECNOLOGÍA

TALLER DE DISPOSITIVO DE IPHONE

Instructor: Meredith Eton/Trevor Ottman - ubicación: Simms 101
 Poseer un iPhone y todavía se encuentra ir a tiendas este dispositivo de gran alcance ? Tome ventaja de este taller de 2 partes con la ayuda de uno-a - uno para ayudarlo a ser más eficiente en su iPhone . El primer curso para principiantes incluirá el uso de la tienda de aplicaciones , cómo utilizar Siri , consejos y trucos de ahorro de batería y mucho más . El segundo curso para los productos intermedios se llevará a cabo después de 2 semanas , e incluyen el uso de FaceTime , la configuración de los sitios de redes sociales, iCloud y mucho más . Todos los participantes recibirán un lápiz GRATIS para su dispositivo. Es necesario registrarse y no se olvide de llevar su iPhone.

LIBRE / Edad 18+

| | | | |
|-----------------|-----|-------------|----------|
| 220965A1 | Wed | Apr 13 & 27 | 6-7:30pm |
| 220965A2 | Wed | May 11 & 25 | 6-7:30pm |
| 220965A3 | Wed | Jun 8 & 22 | 6-7:30pm |

TALLER DE DISPOSITIVO ANDROID

Instructor: Meredith Eton/Trevor Ottman - ubicación: Simms 101
 Cansado de golpear el botón equivocado en su teléfono inteligente ? ¿Está constantemente cosas viene a través de su teléfono que no tiene ni idea de cómo utilizar ? Disfrutar de aprender los entresijos de su dispositivo Android en este taller de 2 partes con la ayuda de uno-a - uno para todas las compañías telefónicas. Durante el primer curso para principiantes , aprenderá 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 productos intermedios se llevará a cabo después de 2 semanas , e incluyen el uso de medios sociales en su teléfono , usando Dropbox , y muchas más formas de ser más eficientes en su dispositivo . Todos los participantes recibirán un lápiz GRATIS para su dispositivo. Se requiere inscripción y no se olvide de traer su teléfono Android . LIBRE / Edad 18+

| | | | |
|-----------------|-----|------------|----------|
| 220964A1 | Wed | Apr 6 & 20 | 6-7:30pm |
| 220964A2 | Wed | May 4 & 18 | 6-7:30pm |
| 220964A3 | Wed | Jun 1 & 15 | 6-7:30pm |

MICROSOFT WORD

Instructor: Esther Nizer - ubicación: Simms Computer Lab
 Utilice la funcionalidad básica de Word para crear , editar y guardar documentos . Aprender a aply características de formato , incluyendo alineación , interlineado , pestañas , números de página , la creación de tablas , insertar gráficos , comprobar la ortografía y la gramática . El uso de los diferentes de la cinta , estableció barra de acceso rápido también será cubierto .

Ciudad Res \$ 46 / No Res \$ 55 / Edad 18+

| | | | |
|-----------------|---------|-------------|-------|
| 220961A1 | Tue/Thu | Apr 19 & 21 | 6-8pm |
| 220961A2 | Tue/Thu | Jun 14 & 16 | 6-8pm |

MICROSOFT EXCEL

Instructor: Esther Nizer - ubicación: Simms Computer Lab
 Esta clase cubre los aspectos fundamentales para la creación de una hoja de cálculo : Entrando datos , edición y formato . Permite aprender a introducir , copiar y editar fórmulas para realizar cálculos . Impresión de hojas de cálculo , creación de gráficos utilizando el formato condicional también están cubiertos .

Ciudad Res \$ 46 / No Res \$ 55 / Edad 18+

| | | | |
|-----------------|---------|-------------|-------|
| 220962A1 | Tue/Thu | May 24 & 26 | 6-8pm |
| 220962A2 | Tue/Thu | Jul 12 & 14 | 6-8pm |

JUVENTUD

CAMPO AL AIRE LIBRE DEPORTES DE AVENTURA

Instructor: Outdoor Adventure Experiences Staff - ubicación: CFG/CAC
Este campo de un día de duración ofrecerá experiencias introductorias en al menos cinco de los más populares deportes de aventura al aire libre de hoy en día : escalada top-rope , exploración de cuevas salvaje, kayak recreativo , stand- up paddle , balsa por los ríos , y geocaching . Se proporciona todo el equipo técnico y de seguridad . Los estudiantes deben traer su almuerzo y bebidas en botellas con tapón de rosca de plástico cada día .

Ciudad Res \$ 240 / \$ 250 para no Res / Grados 6-9 Rising

| | | | |
|----------------|----------------|------------------|----------------|
| 211301A | <i>Mon-Fri</i> | <i>Jul 25-29</i> | <i>9am-4pm</i> |
| 211301B | <i>Mon-Fri</i> | <i>Aug 1-5</i> | <i>9am-4pm</i> |
| 211301C | <i>Mon-Fri</i> | <i>Aug 8-12</i> | <i>9am-4pm</i> |

CAMPAMENTOS DE AVENTURA AGUA

Instructor: Outdoor Adventure Experiences Staff - ubicación: CFG/CAC
Este día - campamento está diseñado para ser una gran introducción a algunas de las actividades de aventura relacionados con el agua en nuestra área . Los estudiantes participarán en al menos cinco de los siguientes excursiones de un día : Balsa viaje en balsa , kayak de recreo , un alza arroyo / día nadar , balsa por los ríos , stand up paddleboarding , y el día agujero de natación . Se proporcionará todo el equipo necesario y dispositivos de flotación personales para los estudiantes cada día . Los estudiantes deben traer su almuerzo y bebidas en botellas con tapón de rosca de plástico cada día .

Ciudad Res \$ 240 / \$ 250 para no Res / Grados 6-9 Rising

| | | | |
|----------------|----------------|---------------------|----------------|
| 211300A | <i>Mon-Fri</i> | <i>Jun 27-Jul 1</i> | <i>9am-4pm</i> |
| 211300B | <i>Mon-Fri</i> | <i>Jul 4-8</i> | <i>9am-4pm</i> |
| 211300C | <i>Mon-Fri</i> | <i>Jul 18-22</i> | <i>9am-4pm</i> |
| 211300D | <i>Mon-Fri</i> | <i>Aug 15-19</i> | <i>9am-4pm</i> |

ZUMBA PARA NIÑOS

Instructor: Melissa Shank - ubicación: 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.

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

| | | | |
|----------------|------------|----------------------|-----------------|
| 211401A | <i>Thu</i> | <i>May5-Jun2</i> | <i>4:30-5pm</i> |
| 211401B | <i>Thu</i> | <i>Jun 16-Jul 14</i> | <i>4:30-5pm</i> |

TRYATHLON JUVENTUD

Una divertida introducción no competitiva para el triatlón . Información disponible en línea - www.harrisonburgva.gov/youth-tryathlon Se requiere inscripción previa . \$ 30 por niño (\$ 25 por inscripción anticipada) Las edades de 5-17 / Sábado, 13 de agosto 2016

F.L.I.P EN ESPAÑOL GRUPO DE JUEGO

Instructor: Siquina Hill - ubicación: CFG/CAC

DAR LA VUELTA. en español Play Group es una estructurada , grupo de juego de inmersión en español basada en el tema que se centra en preliminar de conversación - construcción de vocabulario español ya través de la inmersión en la diversión, la participación , las actividades diseñadas padre- y - niño, que incorporan ASL (American Sign Language) y los gestos , para proporcionar la experiencia fundacional único para el desarrollo de jóvenes multilingües ! (10 % de descuento para hermanos)

Ciudad Res \$ 77 / No Res \$ 84 / Edades 2-4

| | | | |
|-----------------|------------|----------------------|-------------------|
| 510240C1 | <i>Thu</i> | <i>Apr 14-May 26</i> | <i>10-10:45am</i> |
|-----------------|------------|----------------------|-------------------|

CERÁMICA KID'S

Instructor: Heather Hansohn - ubicación: CFG/CAC

Una divertida introducción a la cerámica para los niños . 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 5ta semana (17 de mayo) para proyectos de secado y cocción . Todos los proyectos serán vidriosos en la semana 6. Recogida toda obra terminada en la semana 7 .

Ciudad Res \$ 36 / No Res \$ 42 / Edades 5-10

| | | | |
|----------------|------------|----------------------|--------------------|
| 210900A | <i>Tue</i> | <i>Apr 19-May 31</i> | <i>4:30-5:15pm</i> |
|----------------|------------|----------------------|--------------------|

ARTES MARCIALES POR KIDS

Instructor: Grayson Pritchard - ubicación: CFG/CAC

Grayson Pritchard ha estado practicando diferentes 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 .

Ciudad Res \$ 55 / No Res \$ 60 / Edades 5-10

| | | | |
|----------------|------------|---------------------|--------------|
| 211410A | <i>Tue</i> | <i>Apr 12-Jun 7</i> | <i>4-5pm</i> |
|----------------|------------|---------------------|--------------|

COMA EL ARCO IRIS

Instructor: Kari Souder - ubicación: Simms Center Kitchen

Esta vez está bien para jugar con su comida! Vamos a explorar los beneficios de comer frutas y verduras frescas , mientras que hace del arco iris brochetas de fruta y Arte Veggie placas . Los niños aprenderán a identificar qué parte de su cuerpo se benefician sólo se basa en el color de sus productos .

Ciudad Res \$ 6 / No Res \$ 7 / Edad 5+

| | | | |
|-----------------|------------|---------------|-----------------|
| 210700A1 | <i>Sat</i> | <i>Jun 18</i> | <i>2-3:30pm</i> |
|-----------------|------------|---------------|-----------------|

ATLETISMO

JUVENTUD LIGAS DE FÚTBOL

La inscripción para todas las ligas de fútbol base que incluye la bandera (edades de 5 y 6) , Pee Wee (edades 7-9) , y Junior (edades 10-12) que actualmente están llevando a cabo . El límite de peso para Pee Wee será de 125 libras . y Junior será 155 lbs . Los formularios de inscripción serán entregados a las escuelas en mayo. Los formularios también se pueden encontrar en la Oficina de Parques y Recreación de Harrisonburg o www.harrisonburgva.gov/football-cheerleading .

COACH, NUESTRO JÓVENES JUGADORES DE FÚTBOL!

El Consejo de Fútbol Juvenil Harrisonburg está buscando unos buenos entrenadores para la próxima temporada desde agosto a través de octubre ! ¿Quieres ayudar a influir positivamente en los niños de 5-12 años , y tener una explosión como una cabeza o su asistente ? Se recomienda a los entrenadores anteriores de aplicar. Sin embargo , ninguna experiencia como entrenador antes es necesario. Vamos a ofrecer tutoría a los nuevos entrenadores . Los candidatos deben tener al menos 18 años de edad (hombres o mujeres) y deben pasar una verificación de antecedentes . Aplicar en Harrisonburg Park & Rec . el 22 de julio .

DIVERSIÓN EN EL CAMPO DE FÚTBOL JUVENIL SOL

Instructor: Dan Long - ubicación: Stone Spring Elementary

Aprender los fundamentos de fútbol a través de ejercicios y juegos divertidos .

Ciudad Res \$ 40 / No Res \$ 50 / Grados Rising City 1-4

211052A1 Mon-Fri Jun 13-17 8:30-10am

Ciudad Res \$ 40 / No Res \$ 50 / Grados Rising City 5-8

211052A2 Mon-Fri Jun 13-17 10:30am-noon

CAMPO DE VOLEIBOL DE LA JUVENTUD

Instructor: Laurie Kraus - ubicación: SKMS Gym

Este es un campo de principiante para los jugadores a aprender y mejorar sus habilidades . Las habilidades introducidas incluirán porción solapada / encima de la cabeza , que pasa el antebrazo , el escenario, golpear , y la excavación . También habrá instrucción en la recepción sirven con transiciones de ataque y defensa . Fecha límite de inscripción es el miércoles anterior al inicio del campamento .

Ciudad Res \$ 55 / No Res \$ 60 / Grados 5-8

211044A1 Mon-Fri Jul 25-Jul 29 9am-noon

EXPLORACIÓN DE TIRO CON ARCO

Instructor: Brad Fiala - ubicación: HHS Activity Field

No hay nada más excitante que apuntar y golpear la diana ! Este campamento está diseñado para enseñar los fundamentos de tiro con arco y las técnicas que permiten sacar un experto arquero . Este programa es para todos los niveles de habilidad .

Ciudad Res \$ 50 / No- Res \$ 60 / 8-12 años de edad

211053A1 Tue/Thu Jun 14-30 5-6pm

211053A2 Tue/Thu Jul 12-28 5-6pm

Ciudad Res \$ 50 / No Res \$ 60 / Edad 13+

211053A3 Tue/Thu Jun 14-30 6:15-7:15pm

211053A4 Tue/Thu Jul 12-28 6:15-7:15pm

CAMPO DE SECUNDARIA DEL CAMPO

Instructors: Corinne Makarewich and Krissi Dawson

Este campamento está diseñado para ayudar a los corredores entrenan y se preparan para la temporada de cross country escuela media caída efectiva . El campamento se reunirá durante el verano para ayudar a los atletas jóvenes a desarrollar hábitos de entrenamiento positivos . Los campistas aprenderán acerca de todas las facetas de entrenamiento de resistencia , fortalecimiento y estiramiento , así como la mejora de la forma de correr y la técnica mientras se centra en afilar su formación para la temporada de cross country próximo otoño. Los lunes se reúnen en SKMS , los jueves se reúnen en trihalometanos. Programa no lograr 4 Jul .

Ciudad Res \$ 50 / No Res \$ 55 / Edad 10+

211074A1 Mon/Thu Jun 30-Aug 4 5-6:30pm

HARRISONBURG FLASH COED CLUB ATLETISMO

El deporte de pista y campo tiene un lugar para todos ! Este club ofrecerá libre 10-12 años de edad a los participantes una divertida, emocionante introducción al deporte . Cada día de la práctica se centrará en un evento de pista o campo diferente que los atletas explorarán juntos a medida que descubren sus propias fortalezas . El club de la pista de Flash dará la bienvenida a los oradores invitados ocasionales para discutir temas como la dedicación, la prevención de lesiones , y la nutrición . Cada atleta tendrá la oportunidad de competir en una carrera de atletismo local en sus eventos favoritos . Una de Padres y reunión de orientación atleta se llevará a cabo el 15 de marzo a las 7:00 pm . Para más información contactar entrenador Hannah en Hannah.Chappell-Dick@emu.edu . Pista cubierta EMU

Ages 10-12 Sun/Tue Mar 15-May10 7-8:15pm

CAMPAMENTO JUVENIL SKATE

Facilitated by Wonder Skate Shop - ubicación: Westover Skate Park

lecciones diarias para cada campo están diseñados para cualquier nivel de habilidad . Aprender a navegar en un terreno plano y transiciones , aprender a drop-in , o un paso hacia arriba y aprender todo, desde trucos de labios para voltear trucos . Patín de pizza Jam proporciona en último día de cada campamento . Almohadillas y cascos necesarios y proporcionados . La fecha límite para cada campo es el miércoles anterior al inicio del campamento . Los participantes deben proporcionar su propio monopatín.

Ciudad Res \$ 55 / No- Res \$ 60 / Edades 7-15

211021A1 Mon-Fri Jun 20-24 9am-noon

211021A2 Mon-Fri Jul 11-15 9am-noon

311021A1 Mon-Fri Aug 1-5 9am-noon

CAMP HARRISONBURG TENIS DE VERANO

Instructor: Joe Dillenbeck - ubicación: Purcell Park Tennis Courts

Este campamento está diseñado para enseñar y desarrollar habilidades en el tenis en un ambiente divertido . El campamento combina la instrucción , ejercicios , y el juego . Los campistas deben proporcionar sus propias raquetas . Joe en un correo electrónico jdillenbeck@eagles.bridgewater.edu

Ciudad Res \$ 40 / No- Res \$ 50 / Edades 7-10

211034A1 Mon/Wed/Fri Jun 13-24 9-10am

211034B1 Mon/Wed/Fri Jul 6-22 9-10am

Ciudad Res \$ 40 / No- Res \$ 50 / Edades 11-13

211034A2 Mon/Wed/Fri Jun 13-24 10:30-11:30am

211034B2 Mon/Wed/Fri Jul 6-22 10:30-11:30am

Ciudad Res \$ 40 / No- Res \$ 50 / Edades 14-17

211034A3 Mon/Wed/Fri Jun 13-24 noon-1pm

211034B3 Mon/Wed/Fri Jul 6-22 noon-1pm

JUVENTUD ESGRIMA CAMP & JUEGOS

Instructor: Angela Leffel - ubicación: Spotswood Elementary

Learn the basic fundamentals and skills of the sport of Fencing. Please bring a packed lunch and a snack. Registration deadline is July 11.

City Res \$90 / Non-Res \$95 / Ages 8-14

211040A1 Mon-Fri Aug 1-5 9:30am-3:30pm

EN LÍNEA Y CUBIERTA DEL HOCKEY JUEGO ABIERTO

pista de hockey se encuentra a 340 S. Willow St. lado de la Armería de la Guardia Nacional . Todas las edades y habilidades son bienvenidos. Traer su propio equipo y el juego / patín a su propio riesgo . Patinar hasta el anochecer . Para obtener más información póngase en contacto con Gary Tyler en 438-8643

ADULTOS KICKBALL LIGA

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

MUELLE CO - ED ADULTO CORNHOLE LIGA

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 Arsenal . Fecha límite de inscripción será el 6 de abril de contacto Tommy . \$ 40 / equipo, máximo de 3 por cada equipo . Edad 18+ / Armería de la Guardia Nacional

221010A1 Wed Apr 27-Jun 8 6-8pm

AVES DE LA 'BURG

Instructors: Kathy Byers/Ralph Grove

ubicación: 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 Apr 2 8:30-10:30am Sat May 7 8:30-10:30am
Sat Jun 4 8:30-10:30am

HARRISONBURG EN BICICLETA

Instructors: Angela Crow & Carl Droms - ubicación: Westover Park

Esta clase está dirigida por la Liga de Ciclistas Americanos ciclismo instructores y les da a los ciclistas la confianza que necesitan para una conducción segura y legalmente en el tráfico y en la pista . Este 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 curso beneficioso. Una bicicleta en buen Se requieren condiciones de funcionamiento y un casco de bicicleta .

Ciudad Res \$ 15 / No Res \$ 17 / Edad 14+

230701A1 Sat Apr 23 9am-1pm

INTRODUCCIÓN A SOPORTE PLANO PADDLEBOARDING

Instructor: Outdoor Adventure Experiences Staff - ubicación: CFG/CAC

Originario de Hawai, Stand Up Paddle embarque 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 (si así lo desea) . Se requiere calzado con punta cerrada . Trae un almuerzo para llevar (ziplock) , agua en botellas de plástico . Prepárate para la emoción!

Ciudad Res \$ 54 / No Res \$ 59 / Edad 12+

231300A Mon May 30 1-5pm
231300B Sun Jun 26 1-5pm
231300C Sat Jul 23 1-5pm
231300D Sun Aug 21 1-5pm

FLOAT TRIPS FAMILIA RAFT

Instructor: Outdoor Adventure Experiences Staff - ubicación: 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 , nadar en los rápidos , y jugar en el agua. Paquete de bebidas en botellas de plástico con tapa de rosca . Usted no quiere perderse esta experiencia!

Ciudad Res \$ 42 / No Res \$ 46 / Edad 5+

231301A Sun May 29 1-5pm
231301B Sat Jun 25 1-5pm
231301C Sun Jul 24 1-5pm
231301D Sun Aug 21 1-5pm

INTRODUCCIÓN A KAYAK DE RECREO

Instructor: Outdoor Adventure Experiences Staff - ubicación: CFG/CAC

Refrescarse este verano con un flotador escénico en un río local . Los participantes recibirán botes , remos, chalecos salvavidas, y bolsas secas (para tomar artículos personales por el río en) . Se requiere un almuerzo con una botella de plástico con tapa de rosca agua, ropa adecuada río , y los zapatos cerrados dedos de los pies . Este viaje está diseñado para el remero novato .

Ciudad Res \$ 54 / No Res \$ 60 / Edad 12+

231302A Sun May 1 1-5pm
231302B Sat Jun 4 9am-1pm
231302C Mon Jul 4 9am-1pm
231302D Sun Aug 7 1-5pm

RIVER TUBING

Instructor: Outdoor Adventure Experiences Staff - ubicación: CFG/CAC

Ven a dar un relajante medio día flotando 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 una grande será traído para jugar.

Ciudad Res \$ 54 / No Res \$ 59 / Edad 8+

231303A Sun Jul 10 1-5pm
231303B Sat Aug 6 1-5pm

VIAJES DEL FLOTADOR CLÁSICO RÍO RAFT

Instructor: Outdoor Adventure Experiences Staff - ubicación: CFG/CAC

Este es un viaje para los más aventureros . Vamos a flotar uno de los ríos clásicos de Virginia occidental en esta excursión de un día completo . Los participantes deben preparar un almuerzo y botellas de plástico .

Ciudad Res \$ 60 / No Res \$ 66 / Edad 18+

221300A Sat May 7 9am-5pm
221300B Sat Jun 18 9am-5pm
221300C Sat Jul 16 9am-5pm
221300D Sat Aug 13 9am-5pm

INTRODUCCIÓN A GEOCACHING

Instructor: Outdoor Adventure Experiences Staff - ubicación: CFG/CAC

Si usted nunca ha hecho esto antes , es como un juego de pistas al aire libre usando unidades GPS de mano (Unidades de Posicionamiento Global) . Nos encontraremos ya sea en la mañana o por la tarde , y salir a encontrar algunas cachés zona de diversión . las unidades de GPS proporcionados para grupos de 1 a 3 persona subgrupos dentro del grupo total. Trae un almuerzo para la clase sábado (ziplock) , agua en botellas de plástico, y se preparan para un cierto entusiasmo !

Ciudad Res \$ 48 / No Res \$ 53 / Edad 8+

231304A Sat Apr 30 9am-1pm
231304B Sun May 22 1-5pm

FAMILIA AVENTURA ESPELEOLOGÍA DE VIAJE

Instructor: Outdoor Adventure Experiences Staff - ubicación: CFG/CAC

Estos viajes espeleología están diseñados para familias con niños mayores de 8 años ! Vamos a explorar algunas de las áreas más pequeñas y menos físicos cuevas que son una gran introducción al deporte ! Trae un almuerzo para las clases 9 am-1pm (ziplocked) , agua en botellas de plástico , y se preparan para un cierto entusiasmo !

Ciudad Res \$ 54 / No Res \$ 60 / Edad 8+

231305A Sat Apr 16 1-6pm
231305B Sat May 21 1-6pm
231305C Sat Jul 2 9am-1pm
231305D Sun Aug 28 1-5pm

HORARIO DEL PROGRAMA DE BAILE

BALLET EMOCIONANTE Y POINTE TALLER !

Ven a disfrutar de una semana de duración intensiva en ballet y Pointe . El taller se llevará a cabo de lunes a viernes, de 16 mayo hasta 20 mayo de 6:30-20:30 todos los días . Este taller está abierto a avanzadas y Pointe adulto bailarines que quieran sobresalir en su técnica. Actividad # 230312A1, Cuota: \$ 50 residente de la ciudad , \$60 no residente.

EMOCIONANTES CAMPAMENTOS DE VERANO DE LA DANZA!

Venga a disfrutar de una experiencia educativa de una semana emocionante en la danza ! Los estudiantes serán introducidos a diversas formas de danza , incluyendo ballet, tap , jazz, hip -hop , y el teatro musical en un ambiente familiar . Los estudiantes serán desafiados a su nivel individual en cada disciplina para fomentar la autoestima . A través de la artesanía y las hojas para colorear , los estudiantes estarán expuestos al diseño de vestuario y técnica de la danza , que proporcionará a los estudiantes la oportunidad de crear su propio trabajo artístico , desafiando a la creatividad de los estudiantes y las habilidades de pensamiento crítico . El viernes , durante los últimos 45 minutos del campamento , los padres y los amigos están invitados para tomar un refresco y un rendimiento informales habilidades showcasing descubiertos en el campamento . Esta es una gran oportunidad para estar con viejos amigos y conocer otros nuevos en un ambiente positivo y enriquecedor ! Danza campamentos administrados durante 1 semana.

Danza Campo I - Lunes a Viernes - jun 13 a 17 : danza campo II - 20 al 24 junio .

Cuota : \$ 75 residente de la ciudad y \$ 90 no residente. \$ 10 de descuento para hermanos .

| ACTIVITY# | CLASS | AGE | TIME | MIN/MAX | INSTRUCTOR |
|-----------|---------------|-------|----------|---------|---------------|
| 210313A1 | Dance Camp I | 6-9 | 9am-noon | 3/17 | Cynthia/Jimmy |
| 210313A2 | Dance Camp II | 10-18 | 9am-noon | 3/17 | Cynthia/Jimmy |

CLASES DE BAILE SUMMER FUN!!

Instructors: Cynthia Marafino, Jimmy Marafino, Jane Wyatt, Anna Wyatt
Classes run 5 weeks- Monday-Thursday classes May 23rd through June 27th.

No classes Monday, May 30 (Memorial Day)

Fee: \$25 city residents, \$30 for non-residents, \$5 discount for siblings.

| ACTIVITY# | CLASS | AGE | TIME | MIN/MAX | INSTRUCTOR |
|--|-----------------------------|------|-------------|---------|---------------|
| MONDAY MAY 23 – JUNE 27 (NO CLASS MAY 30) | | | | | |
| 210301A1 | Beginning Child Jazz/Ballet | 6-8 | 4:30-5:15pm | 3/15 | Cynthia/Jimmy |
| 210302A1 | Intermediate Jazz | 8-12 | 5:15-6pm | 3/15 | Jimmy |
| 220316A1 | Adult Ballet | 18+ | 6-7pm | 3/15 | Jimmy |
| 220317A1 | Adult Tap | 18+ | 7-7:45pm | 3/15 | Jimmy |

TUESDAY-MAY 24 – JUNE 21

| | | | | | |
|----------|-------------------------------|--------|-------------|------|---------------|
| 210303A1 | Intro to Dance (some tap) | 5½ -6½ | 4:15-5pm | 3/15 | Cynthia |
| 210304A1 | Beginning Child Ballet/Tap | 6-8 | 5-5:45pm | 3/15 | Cynthia/Jimmy |
| 210305A1 | Intermediate Ballet/TapII/III | 8-12 | 5:45-6:30pm | 3/15 | Cynthia/Jimmy |

WEDNESDAY-MAY 25 – JUNE 22

| | | | | | |
|----------|-------------------|--------|-------------|------|-----------|
| 210306A1 | Discover Dance I | 3½ -4½ | 4:15-4:50pm | 3/15 | Jane/Anna |
| 210307A1 | Discover Dance II | 4½ -5½ | 5-5:35pm | 3/14 | Jane/Anna |
| 210308A1 | Lyrical/Modern | 10-18 | 5:45-6:30pm | 3/15 | Cynthia |

THURSDAY-MAY 26 – JUNE 23

| | | | | | |
|----------|-------------------|--------|-------------|------|---------|
| 210306A2 | Discover Dance I | 3½ -4½ | 4:15-4:50pm | 3/12 | Cynthia |
| 210307A2 | Discover Dance II | 4½ -5½ | 5-5:35pm | 3/15 | Cynthia |
| 210309A1 | Advanced Ballet | 11-18 | 5:45-6:45pm | 3/15 | Cynthia |
| 210310A1 | Advanced Jazz | 11-18 | 6:45-7:45pm | 3/15 | Jimmy |

EDAD ESCOLAR DE VERANO PUERICULTURA

Abierta la inscripción para el programa de cuidado infantil de verano comenzará el 4 de abril de 2016. El espacio es limitado y restringido a los residentes de la ciudad solamente. Para obtener más información, visite www.harrisonburgva.gov/childcare

DESPUÉS DE LA ESCUELA GUARDERÍA

Abierta la inscripción para nuestro programa de cuidado infantil 2016-2017 después de la escuela se iniciará 18 de julio de 2016. El espacio es limitado y restringido a Sólo los residentes de la ciudad. Para más información visite www.harrisonburgva.gov/childcare

50 y más sabia

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 !

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 las bebidas ; sólo tiene que empacar su almuerzo. Altavoz de abril será Pam caña de paisajes en miniatura. Vamos a ver una miniatura del jardín ser vivo creado de principio a fin . Este es un programa libre, sin embargo , el registro sería apreciada . Puede llamar a 433-9.168 para averiguar el tema cada mes .

Thu Apr 21, May 19, Jun 9, Jul 28 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 en un 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-12:45pm . Tarifa: ordenar del menú.

Thu Apr 28 O'Neill's Grill - 221 University Blvd.

Thu May 26 KANI'S Mediterranean Bakery & Cafe-182 Neff Ave.

Thu Jun 16 Cross Keys Vineyard - 6011 E.TimberRidge Rd.

50 CLUB SOCIAL MÁS

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 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 le pone en una lista y mantenerlo notificado de lo cosas divertidas que hemos planeado . nos reunirá el jueves 19 de mayo a Valley Lanes a las 6:00 pm y vamos a tazón de algunos juegos y pasar un buen rato . El costo es de \$ 10.00 / persona e incluye juegos y alquiler de 2 horas .

COMIENZO DEL TEJIDO

Instructor: Meki Shifflett - ubicación: Price Rotary Senior Center

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) .

Ciudad Res \$ 30 / No Res \$ 36 / Edad 50+

240571A1 Tue May 3-24 1-3pm

240571A2 Tue July 5-26 6-8pm

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 Apr 27-Jul 27 9-10am

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

Instructor: Suzanne Soliday - ubicación: 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 abril es " Hydrangeas en un tarro " ; selección Junio es " Sicilia en el mar " , y la selección de julio es " Entrada del océano " . costo de la clase incluye todos los materiales necesarios .

Ciudad Res \$ 35 / No -Res \$ 38 / Edad 50+

240900A1 Wed Apr 6 9-11:30am

240900A2 Tue Jun 7 2-5:00pm

240900A3 Thu Jul 21 5:30-8pm

MANTAS BENNY

ubicación: 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 solo crochet !!! Si alguien tiene hilo para donar , Mantas de Benny le encantaría tenerlo. Por favor, llame al 433-9168 o dejarlo caer por la Oficina Administrativa .

Free Tue/Thu Apr 5-Ongoing 9-11am

CLUB DEL LIBRO

ubicación: 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 con el primer lunes de cada mes . Registro apreciada.

Free Mon Apr 4/May 2/ Jun 6 3pm

JUEGOS MIÉRCOLES POR LA TARDE

ubicación: Price Rotary Senior Center

Vienen a unirse a la diversión . Ya tenemos una tabla de pinacle y el puente de juego 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 Apr 6-Ongoing 1-3pm

50 MÁS GOLF DEL DISCO

Instructor: Ed Steele - ubicación: Westover Park

Ven a aprender y jugar golf del disco . Es un gran ejercicio, un montón de diversión y libre . Nos encontraremos en el precio Rotary centro mayor de todos los miércoles , el tiempo lo permite . Registro apreciado por llamar 433 a 9.168 .

240531A1 Mon May 2 & Jun 6 10am-noon

FORMACIÓN DE PESO SALA DE CIRCUITO

Instructor: June Hosaflook - ubicación: CFG/CAC

Al utilizar el equipo en nuestra sala de pesas, usted será capaz de desarrollar y mejorar la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad necesaria para mantener un estilo de vida saludable y activo. Esta clase está diseñada especialmente para las personas de 60 años o más, que tienen poca o ninguna experiencia con el entrenamiento con pesas. Los miembros del CAC \$ 20 / No Socios \$ 45 / Edad 50+

| | | | |
|-----------------|---------|--------------|---------------|
| 240520A1 | Tue/Fri | Apr 12-May 6 | 10:30-11:30am |
| 240520A2 | Tue/Fri | May 10-Jun 3 | 10:30-11:30am |

PICKLEBALL

Coordinator: Lynn Hoy - ubicación: CFG/CAC

Conoce a tus amigos o llamar y venir una vez a la semana durante un juego de Pickleball entusiasta o tres. Usted puede jugar a través de mayo en el gimnasio. Nosotros le proporcionamos todo el equipo. Free Thu Ongoing noon-3:00pm

VERANO PICKLEBALL

Coordinator: Lynn Hoy - ubicación: Morrison Park

Conoce a tus amigos en las pistas de tenis Morrison Parque de tiempo de juego reservado. Si tiene preguntas, llame al 433-2474. Free Wed/Thu Apr 6-Aug 25 6-8pm

JUEVES TARDE DE BOLERA

ubicación: 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 de 28 de abril.

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

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. ¡GRATIS! Todos los niveles y edades son bienvenidos! A partir de junio, nos reuniremos a las 8:30 am debido al calor.

| | | |
|-------------|---------------|--------|
| Mon/Wed/Fri | Apr 1-ongoing | 9-10am |
| Tue/Thr | Jul 5- Jul 28 | 7-8pm |

50 MÁS VAMOS A JUGAR AL GOLF

Instructor: David Johns, PGA Professional

ubicación: Heritage Oaks Golf Course

Nunca es demasiado tarde para aprender del gran juego del golf. Esta clase incluye una introducción y lecciones para aprender a jugar y disfrutar de este gran pasatiempo de alto nivel. Vamos a pasar tiempo en el área de distribución y en el curso del Oaks Heritage.

Ciudad Res \$ 35 / No Res \$ 40 / Edad 50+

| | | | |
|-----------------|---------|-----------|-------|
| 240564A1 | Tue-Fri | Apr 19-22 | 1-2pm |
| 240564A2 | Tue | Jun 7-28 | 1-2pm |

CARDIOVASCULAR Y DE FUERZA

Instructor: Frank Campbell/Warren Stimpson - ubicación: 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.

Ciudad Res \$ 36 / No Res \$ 43 / Edad 50+

| | | | |
|-----------------|---------|---------------|-------------|
| 240500A1 | Tue/Thu | Apr 12-May 19 | 5:30-6:15pm |
| 240500A2 | Tue/Thu | May 24-Jun 30 | 5:30-6:15pm |
| 240500A3 | Tue/Thu | Jul 5-Aug 11 | 5:30-6:15pm |

EARLY BIRD CARDIOVASCULAR Y DE FUERZA

Instructor: Frank Campbell - ubicación: CFG/CAC

Ciudad Res \$ 36 / No Res \$ 43 / Edad 50+

| | | | |
|-----------------|---------|---------------|----------|
| 240523A3 | Tue/Thu | Apr 12-May 19 | 6:15-7am |
| 240523A4 | Tue/Thu | May 24-Jun 30 | 6:15-7am |
| 240523A5 | Tue/Thu | Jul 5-Aug 11 | 6:15-7am |

ZUMBA GOLD

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

Esta clase de Zumba Gold está diseñada 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!

Ciudad Res \$ 19 / No Res \$ 24 / Edad 50+

| | | | |
|-----------------|-----|--------------|-------------|
| 240502A1 | Tue | Apr 12-May 3 | 6:30-7:30pm |
|-----------------|-----|--------------|-------------|

50 Y SABIO YOGA DE NIVEL 1

Instructor: Patricia Kearney - ubicación: CFG/CAC

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

Ciudad Res \$ 31 / No Res \$ 37 / Edad 50+

| | | | |
|-----------------|-----|---------------|-------------|
| 240525A1 | Mon | Apr 4-May 9 | 5:30-6:30pm |
| 240525A2 | Wed | Apr 6-May 11 | 5:30-6:30pm |
| 240525A3 | Wed | May 18-Jun 22 | 5:30-6:30pm |

Mini sesión de verano (5 semanas)

Ciudad Res \$ 25 / No Res \$ 31 / Edad 50+

| | | | |
|-----------------|-----|---------------|-------------|
| 240525A4 | Mon | May 16-Jun 20 | 5:30-6:30pm |
|-----------------|-----|---------------|-------------|

EL YOGA SUAVE EXTRA

Instructor: Patricia Kearney - ubicación: 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 de acuerdo a 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.

Ciudad Res \$ 31 / No Res \$ 37 / Edad 50+

| | | | |
|-----------------|-----|---------------|-------|
| 240526A1 | Thu | Apr 7-May 12 | 6-7pm |
| 240526A2 | Thu | May 19-Jun 23 | 6-7pm |

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)

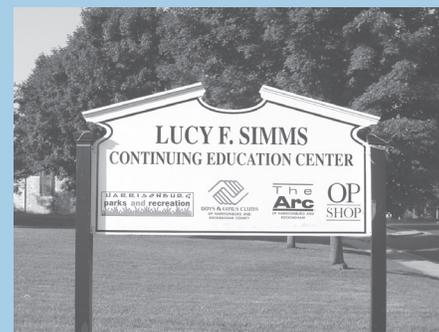
De lunes a viernes
8:30-11:30 - 2:00-5:00
Lunes y Miércoles
6:30-9:00

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

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

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.

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 PRIMAVERA

Little Legends

Ages 5 & 6

Session 1

Mon. & Wed. 4:30 – 5:30

March 28, 30, April 4, 6, 11, 13

Session 2

Tues & Thurs. 4:30 – 5:30

April 19, 21, 26, 28, May 3, 5

PLAYer

Ages 7-9 and have never taken a The First Tee class

Session 1

Tues. & Thurs. 4:00 – 5:30

March 29, 31, April 5, 7, 12, 14

Session 2

Mon. & Wed. 4:00 – 5:30

April 18, 20, 25, 27, May 2, 4

Par

Ages 9-11 and have passed the PLAYer Test

Session 1

Friday 4:00 – 5:30

April 1, 8, 15, 22, 29, May 6

Session 2

Mon. & Wed. 4:00 – 5:30

May 9, 11, 16, 18, 23, 25

Birdie

Ages 11-13 and have passed the Par Test

Session 1 4:00 – 5:30

May 13, 20, 27, June 1, 3, 8

Eagle

Ages 13-18 and have passed the Birdie Test

Session 1 4:00 – 5:30

May 10, 12, 17, 19, 24, 26

Prices

Little Legends

\$40 per Session

PLAYer, Par, Birdie, and Eagle

\$65 per Session

Scholarships are available.



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
Horario de la tienda Pro
verano:
7am-7pm



Heritage Oaks

G O L F C O U R S E

www.heritageoaksgolf.com



Volver para el 2016 : Pin Solicitantes Challenge

Solicitantes de pasador está de vuelta los domingos y los jueves a partir del 3 de abril. Juega todos los domingos y jueves hasta agosto 21 al probar su habilidad (suerte) como el último Pin Seeker , que será coronado en la tanda de penales el 24 de agosto . El Desafío Solicitantes Pin es un cercano al Pin en todos los 5 de los pares 3 . El que está más cerca de cada uno de los días del concurso serán invitados a la tanda de penales . Sólo pagar la cuota de entrada de \$ 2 por ronda para poder participar . El Desafío Solicitantes Pin está abierto a cualquier golfista , hombre, mujer , mayor, o menor que esté interesado en participar . Acaba de obtener más cercano al pin de ganar un premio de la semana , y de recibir una invitación a la tanda de penales el 24 de agosto . Hacer un hoyo en uno en el Shoot- Out y ganar \$ 10,000 !! Otros premios tiroteo incluyen un conjunto de hierros , conductor , bolsa de golf , zapatos de golf , y mucho más .
Va a ser el último 2016 Pin Buscador?

Equipos y prendas de vestir

Un gran campo de la materia disponible en nuestra Pro -Shop. Obtener equipada para los clubes que logren el mayor impacto en su juego. Encontrar el engranaje para hacer su ronda más productivo y cómodo , y se ven bien hacerlo con nuestra amplia selección de ropa de golf . Siempre echa un vistazo a patrimonio Oaks para su equipo de golf antes de buscar en otro sitio . ¿No encuentra lo que busca ? Nosotros lo encontramos!

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 .

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.)

Los pases de temporada de 2016 y años y medio de pases de temporada también disponibles .

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

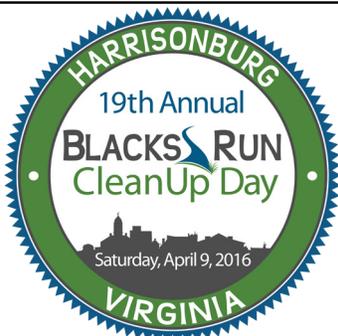
Tarjeta de rango(10 large buckets) \$40

Pase anual (Unlimited) \$275



POSTAL PATRON

COMMUNITY EVENTS



Voluntarios información se puede encontrar en
www.harrisonburgva.gov/cleanstream-clean-up-day

¡Entrada gratis! Únase a nosotros en el 23 Anual



Una celebración de la cultura
con música en directo - Soul
Food - Arte - Vendedores - di-
versión de la familia !

sábado

DE JUNIO DE 18 de

12PM - 6PM

RALPH SAMPSON PARK

www.HRAAF.org



Westover preescolar Registro:

Debe ser de 3 o 4 años antes del 30 de septiembre de 2016. La inscripción comienza el 01.06.2016 en la oficina administrativa de la Comunidad Actividades Gilkerson Centro Cecil F. sólo los residentes de la ciudad. Costo: \$ 300 para mediados de septiembre hasta mediados de mayo . Las clases se reúnen M / W / F 09:30 am-miércoles . Depósito de \$ 25 no reembolsable debido a registro. Llame 540-433-9168 para más información.

¡Búsqueda de huevos de Pascua!

Sábado por la , 26 de de marzo Los residentes
de • 10am de la ciudad

Westover Park Los niños pequeños a 4to grado



Gran patio tra-
sero Campout
Americana

NATIONAL WILDLIFE
FEDERATION®

www.harrisonburgva.gov/great-american-campout

June 25, 2016
Hillandale Park
Se requiere inscrip-
ción anticipada
540-433-9168

Bluestone Trail Noche paseo en bicicleta

Sábado por la , 21 de de mayo de -
Las actividades comienzan @ 7:30pm

