

# Programas de enriquecimiento para adultos y jóvenes

Enero-abril de 2021



**THORNTON**  
PARKS, RECREATION & COMMUNITY PROGRAMS



thorntonparks.com • 303-538-PARK (7275)

# ENRIQUECIMIENTO PARA ADULTOS Y JOVENES DE THORNTON

**JENNY DOWDELL, COORDINADORA DE RECREACIÓN**  
jenny.dowdell@ThorntonCO.gov • 720-977-5934

**JANICE KOCH, COORDINADORA DE RECREACIÓN**  
janice.koch@ThorntonCO.gov • 720-977-5855

**KATE YATES, COORDINADORA DE RECREACIÓN**  
kate.yates@ThorntonCO.gov • 720-977-5853

## **Centro para Adultos Activos (AAC)**

11181 Colorado Blvd.

## **Centro Recreativo Carpenter (CRC)**

11151 Colorado Blvd.

## **Centro Comunitario de Thornton (TCC)**

2211 Eppinger Blvd.

## **Centro Recreativo Trail Winds (TWRC)**

13495 Holly St.

## FECHAS DE INSCRIPCIÓN PARA LA SESIÓN DE INVIERNO

Todas las clases de enriquecimiento califican para el inscripciones continuas. Esto le permite registrarse para las clases de enriquecimiento a partir del martes 1 de diciembre a las 7 a.m. *Si experimentamos algún cierre, continuaremos ofreciendo clases de manera virtual.*

***Estos programas son impartidos por un instructor contratado que planifica el programa en función del número de estudiantes registrados 48 horas antes del inicio del programa. Por lo tanto, no podemos otorgar solicitudes de reembolso, crédito o transferencia después de 48 horas antes del inicio de la clase.***

## PROGRAMAS DE ENRIQUECIMIENTO PARA ADULTOS

### ■ ARTE Y MANUALIDADES

#### **ALFARERÍA PARA PRINCIPIANTES**

Se proveerá una introducción a las técnicas de construcción manual, lanzamiento en rueda, diseño de superficies y técnicas de acristalamiento. Las clases están diseñadas para repetirse con el fin de que los estudiantes comprendan los conceptos de trabajar con arcilla. La arcilla está disponible para su compra en la primera clase, los precios oscilan entre \$10 y \$11 por 25 libras.

**EDADES 18+** ..... Tarifas: \$82R/\$86NR

436231-A	Ma	Ene 12-Feb 16	6-8 p.m.	AAC
436231-B	Ma	Mar 9-Abr 13	6-8 p.m.	AAC

**EDADES 62+** **Se requiere fuerza moderada con las manos.**.. Tarifas: \$67R/\$70NR

431211-A	Ma	Ene 12-Feb 16	12-2 p.m.	AAC
431211-B	Ma	Ene 12-Feb 16	3-5 p.m.	AAC
431211-C	Ma	Mar 9-Abr 13	12-2 p.m.	AAC
431211-D	Ma	Mar 9-Abr 13	3-5 p.m.	AAC

## DEL DIBUJO A LA PINTURA

Utilizando acrílicos, acuarelas y tintas en una variedad de superficies. Todos los materiales proporcionados. Todos los niveles de experiencia son bienvenidos. Impartido por Janet Woelfle, artista y profesora de arte jubilada. Tarifa: \$60R/NR

431203-A	Ju	Ene 21-Feb 25	1-3 p.m.	TWRC
431203-B	Ju	Mar 18- Abr 22	1-3 p.m.	TWRC

## ZENTÁNGULO

Este es un proceso relajante fácil de aprender para dibujar hermosas imágenes usando patrones estructurados. Tarifas: \$30R/\$32NR

431215-A	Ma	Ene 12	9:30 a.m.-12 p.m.	TWRC
431215-B	Sá	Feb 6	9:30 a.m.-12 p.m.	TWRC
431215-C	Ma	Mar 9	5:30-8:30 p.m.	TWRC

## GANCHILLO

Aprende a crear nuevos proyectos de ganchillo. Vea los dos temas a continuación. Tarifas: \$25R/\$28NR

### Clase de manta de ganchillo

436250-A	Sá	Mar 13	9:30 a.m.-12:30 p.m.	TWRC
----------	----	--------	----------------------	------

### Clase de apliques de ganchillo

436414-A	Lu	Abr 5	5:45-7:45 p.m.	TWRC
----------	----	-------	----------------	------

## ■ ARTE CULINARIA

### PLATILLO VEGETARIANO

¿Interesado en probar algo nuevo? Haga un plato vegetariano único.

Tarifas: \$32R/\$34NR

436841-A	Mi	Ene 13	2-4:30 p.m.	(62+) AAC
436841-B	Mi	Ene 13	6-8:30 p.m.	(18+) AAC

### SOPAS CASERAS

Aprenda a ser creativo con lo que ve en sus alacenas y refrigerador.

Prepare una sopa de invierno tibia. Tarifas: \$32R/\$34NR

436842-A	Mi	Ene 20	6-8:30 p.m.	AAC
----------	----	--------	-------------	-----

### TALLER DE CUPCAKES PARA PADRES/NIÑOS | EDADES 7-13/EDADES 18+

Colabore con su pequeño para crear y decorar cupcakes de diferentes sabores.

Se admiten dos niños por adulto. Tarifas: \$15R/NR por persona

436840-A	Sá	Ene 23	1-3:30 p.m.	AAC
----------	----	--------	-------------	-----

### DISEÑO DE CHOCOLATE

Aprenda a crear una cazuela y una canasta de chocolate y otras golosinas.

Llénelas de dulces y golosinas para su persona especial este Día de San

Valentín. Tarifas: \$32R/\$34NR

436843-A	Mi	Feb 10	6-8:30 p.m.	AAC
----------	----	--------	-------------	-----

Las clases están sujetas a cambios según las restricciones actuales de COVID-19. Visite [webtrac.thorntonparks.com](http://webtrac.thorntonparks.com) para conocer las opciones de clases activas o llame al 303-255-7800, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. si tiene preguntas.

## CONTINUACIÓN DE ARTES CULINARIAS PARA ADULTOS

### MADRE-PADRE/HIJOS Y GALLETAS DE SAN VALENTÍN I EDADES 7-13/EDADES 18+

Trabaje en equipo con su pequeño para crear y decorar divertidas galletas de San Valentín. Se admiten dos niños por adulto. Tarifas: \$15R / NR por persona.

436840-B Sá Feb 13 1-3:30 p.m. AAC

### VINO Y QUESO

¿Alguna vez se ha preguntado exactamente qué queso acompañar con qué vino? Aprenda y pruebe algunas opciones diferentes para prepararse para su próxima pequeña reunión. Tarifas: \$38R/\$40NR

436844-A Mi Feb 17 6-8 p.m. AAC

### SABROSO ESTOFADO

Acurrúquese con esta maravillosa receta para un estofado en esta temporada fría. Un alimento básico tradicional para la temporada de invierno. Tarifas: \$32R/\$34NR

436845-A Mi Feb 24 6-8:30 p.m. AAC

### MADRE-PADRE/NIÑOS Y PASTELITOS I EDADES 7-13/EDADES 18+

¡Esta nueva y divertida moda es perfecta para cualquier ocasión especial! En conjunto con su pequeño aprendan a crear y decorar pastelitos (cake pops). Se admiten dos niños por adulto. Tarifa: \$15R/NR por persona.

436840-C Sá Mar 6 1-3:30 p.m. AAC

### ECLAIRS

Este delicioso pastelito puede ser un desafío. ¡Ven a aprender a crear y rellenar este maravilloso regalo! Tarifas: \$32R/\$34NR

436846-A Mi Mar 10 2-4:30 p.m. (62+) AAC

436846-B Mi Mar 10 6-8:30 p.m. (18+) AAC

### PAN DE SODA TRADICIONAL

Ven a celebrar la festividad con la creación de este pan tradicional. Tarifas: \$32R/\$34NR

436847-A Mi Mar 17 6-8:30 p.m. AAC

### EMPANADAS Y MARGARITAS

Las empanadas se pueden hacer dulces o saladas. ¡Aprende a hacer ambas! Deshazte de esa mezcla de margarita comprada en la tienda premezclada y aprende a hacer tu propia mezcla. Tarifas: \$38R/\$40NR

436848-A Mi Abr 28 6-8:30 p.m. AAC

### ESCONES

Para el desayuno o simplemente para un dulce deleite. Regrese a casa con algunos sabores diferentes de escones. Tarifas: \$32R/\$34NR

436849-A Mi Abr 14 6-8:30 p.m. AAC

### HABILIDADES PARA EL GLASEADO

¿Alguna vez te has preguntado cómo los profesionales hacen remolinos, flores y diseños tan hermosos en sus productos horneados? ¡No te preguntes más! Ven y aprende nuevas habilidades para tu próxima aventura de decoración.

Tarifas: \$32R/\$34NR

436850-A Mi Abr 21 6-8:30 p.m. AAC

## ■ CLASES DE BAILE PARA ADULTOS

### BAILE EN LÍNEA

Las clases de baile en línea son una forma divertida de hacer ejercicio y conocer gente nueva. No es sólo música country occidental. Es pop, swing, rock and roll, salsa y jazz. Habrá calcetines de baile disponibles por \$5 en la clase o puede traer los suyos. Tarifas: \$16R/\$18NR

#### Baile en línea para principiantes

436309-A	Mi	Ene 6-27	10-11 a.m.	TWRC
436309-B	Mi	Feb 3-24	10-11 a.m.	TWRC
436309-C	Mi	Mar 10-31	10-11 a.m.	TWRC
436309-D	Mi	Abr 7-28	10-11 a.m.	TWRC

#### Baile en línea nivel intermedio

436311-A	Mi	Ene 6-27	8:45-9:45 a.m.	TWRC
436311-B	Mi	Feb 3-24	8:45-9:45 a.m.	TWRC
436311-C	Mi	Mar 10-31	8:45-9:45 a.m.	TWRC
436311-D	Mi	Abr 7-28	8:45-9:45 a.m.	TWRC

#### Baile en línea para principiantes de Judy

436310-A	Lu	Jan 4-25	1:30-2:30 p.m.	AAC
436310-B	Lu	Feb 1-22	1:30-2:30 p.m.	AAC
436310-C	Lu	Mar 8-29	1:30-2:30 p.m.	AAC
436310-D	Lu	Apr 5-26	1:30-2:30 p.m.	AAC

### DANZA DEL VIENTRE

Se trabajará en el aislamiento del cuerpo, la coordinación y el equilibrio mientras se aprenden los patrones básicos de trabajo de las caderas, el pecho y los pies. Por favor, traiga su propia esterilla de yoga y su bufanda de cadera.

Tarifas: \$42R/\$45NR

436703-A	Lu	Ene 4-25	6-7 p.m.	AAC
436703-B	Lu	Feb 1-22	6-7 p.m.	AAC
436703-C	Lu	Mar 8-29	6-7 p.m.	AAC
436703-D	Lu	Abr 5-26	6-7 p.m.	AAC

## ■ AUTO EMPODERAMIENTO PARA CONTROLAR LA DIABETES

Únase a nosotros para una serie gratuita de cuatro clases grupales de diabetes de dos horas de duración. Estas clases le ayudarán a desarrollar las herramientas que necesita para controlar mejor su diabetes. Nuestras clases son interactivas e involucran discusiones animadas. Le invitamos a asistir a una o las cuatro clases. No dude en traer a su amigo o familiar para que lo apoye. Las clases serán dirigidas por un dietista registrado del Departamento de Salud de Tri-County. ¡Gratis! Se requiere preinscripción.

418305-A	Ma	Ene 5-Feb 23	1:30-2:30 p.m.	VIRTUAL
418305-B	Vi	Feb 5-Mar 26	12-1 p.m.	VIRTUAL
418305-C	Ma	Mar 9-30	1:30-3:30 p.m.	TWRC
418305-D	Vi	Abr 9-30	12-2 p.m.	TWRC

## ■ TALLERES FINANCIEROS

### FINANZAS PERSONALES PARA ESTUDIANTES DE ESCUELA PREPARATORIA

Descubra por qué es importante administrar su dinero. Aprenda sobre presupuestos, tarjetas de crédito, préstamos estudiantiles y ahorros. Este taller está dirigido a estudiantes en los grados 11 y 12. Tarifas: \$35R/\$37NR

436342-A Sá Ene 9 10 a.m.-12:30 p.m. TWRC

### ¡TODO DEPENDE DEL PRESUPUESTO MI AMIGO!

Aprenda las herramientas esenciales para un presupuesto exitoso. Este taller responderá al “cómo” y “por qué”. Tarifas: \$25R /\$27NR

436339-A Sá Feb 6 10-11:30 a.m. VIRTUAL

### FUNDAMENTOS SOBRE EL ESTADO DE LAS FINANZAS PERSONALES

Obtenga más información sobre el establecimiento de objetivos y los presupuestos. Tarifas: \$35R/\$37NR

436341-A Lu Abr 26 5:45-8 p.m. TWRC

### EL PAQUETE FINANCIERO COMPLETO

Aprenda a establecer ahorros y salir de deudas. También hablaremos de la jubilación. Tarifas: \$40R/\$42NR

436340-A Sá Ene 23 8:30 a.m.-12:30 p.m. TWRC

436340-B Sá Mar 13 8:30 a.m.-12:30 p.m. TWRC

### SEGURO PARA EL CUIDADO A LARGO PLAZO

Conozca los conceptos básicos del seguro de cuidado a largo plazo y por qué debería comenzar a invertir en usted mismo desde hoy. Tarifas: \$5R/\$6NR

431217-A Sá Ene 16 10-11 a.m. VIRTUAL

431217-B Ma Feb 23 10-11 a.m. TWRC

431217-C Lu Mar 15 6-7 p.m. VIRTUAL

431217-D Lu Abr 12 6-7 p.m. TWRC

### CONOZCA LA VERDAD SOBRE LA HIPOTECA INVERSA

Si tiene más de 62 años y es dueño de una casa, descubra todas las variaciones y opciones dentro de la hipoteca inversa. Tarifas: \$10R/\$12NR

436921-A Lu Ene 18 5:30-7:30 p.m. VIRTUAL

436921-B Ju Feb 11 9-11 a.m. TWRC

436921-C Ma Mar 16 1-3 p.m. TWRC

436921-D Sá Abr 10 9-11 a.m. VIRTUAL

### TALLER DE SEGURIDAD Y AUTODEFENSA PARA MUJERES

Dé ese paso tan importante para aumentar su propia seguridad personal. Este programa educativo virtual ayudará a las mujeres a sentirse empoderadas y seguras.

*Al momento de imprimirse este documento, los detalles de esta clase aún no estaban completos. Llame al 303-255-7800 o visite [gocot.net/aac](http://gocot.net/aac) para obtener más detalles a medida que se desarrollen..*



## ■ CURSO DE CONCLUSIÓN DE SEGURIDAD EN INTERNET PARA CAZADORES

Los estudiantes completan una parte del curso en línea a su conveniencia. Esto debe completarse antes de la parte impartida en el aula. Pase cinco horas en el aula seguidas de ejercicios de tiro en vivo (fuera del sitio). Cubriremos las leyes y regulaciones de Colorado, tendremos ejercicios prácticos y terminaremos con una prueba escrita. Tarifas: \$10R/NR

Do	Ene 17	1-6 p.m.	CRC
Do	Feb 21	1-6 p.m.	CRC
Do	Mar 21	1-6 p.m.	CRC
Do	Abr 25	1-6 p.m.	CRC

Para registrarse, visite: <http://register-ed.com/programmes/colorado/99-colorado-hunter-education-internet-conclusion-course>.

## ■ SERIE DE NUTRICIÓN

### CONTROL DE PESO “COMO POR ARTE DE MAGIA”

Si bien no existe una “fórmula mágica” para la pérdida de peso, existen muchos avances nuevos que pueden ayudarnos a ganar la batalla contra el peso. Conozca algunos de los hallazgos recientes sobre la efectividad de las dietas populares y los suplementos herbales. Tarifas: \$7R/\$8NR

416904-A	Ju	Ene 7	9-10 a.m.	VIRTUAL
----------	----	-------	-----------	---------

### POR FAVOR CAMBIE

El cambio puede ser incómodo y algo a lo que nos resistimos. A menudo pensamos en el cambio como algo negativo, pero ¿sabía que en realidad tiene algunos beneficios mentales y físicos? En esta clase, aprenderá cómo el cambio puede afectar su salud y sus habilidades para ayudarlo a enfrentar y aceptar el cambio. Tarifas: \$7R/\$8NR

416904-B	Mi	Feb 10	6-7 p.m.	CRC
----------	----	--------	----------	-----

### HACKS DE COMIDA CONGELADA

Al ir a la sección de alimentos congelados de su supermercado estará bombardeado con opciones ... muchas de las cuales no son muy saludables para nosotros. Esta clase le brindará consejos sobre compras y algunas ideas sabrosas para preparar comidas rápidas y saludables con alimentos congelados. Tarifas: \$7R/\$8NR

416904-C	Ma	Mar 9	9-10 a.m.	CRC
----------	----	-------	-----------	-----

### PONGA A PRUEBA LA EDAD DE SU CUERPO

Dolores y molestias, pérdida de flexibilidad, aumento de peso: ¡es difícil envejecer! ¿Hay algo que pueda hacer para detener el proceso de envejecimiento? Si bien no podemos detener los cambios que vienen con el envejecimiento, lo que comemos y los ejercicios que hacemos pueden ayudar a minimizar los efectos. Se discutirán alimentos y ejercicios específicos.

Tarifas: \$7R/\$8NR

416904-D	Mi	Abr 7	6-7 p.m.	CRC
----------	----	-------	----------	-----

## ■ CLASES DE CRIANZA

PARA MADRES-PADRES DE NIÑOS DE 3 A 7 AÑOS DE EDAD

### TALLER DE LO REALEMENTE ESENCIAL DURANTE LA MATERNIDAD

Este curso fue diseñado por mamás, para mamás, para animarse mutuamente durante la experiencia de la maternidad. Las investigaciones indican que la conexión social mejora su bienestar físico, mental y emocional. Este taller mejorará sus estrategias de comunicación, sus habilidades de gestión del estrés y el tiempo y cambiará su autoconcepto general. Las clases estarán a cargo de una enfermera titulada capacitada del Departamento de Salud de Tri-County. Se ofrecerá el uso de nuestro centro de cuidado infantil. El costo del cuidado de niños es de \$3 por hora para el primer niño, \$1.50 por hora por niño adicional. Se requiere preinscripción para esta clase gratuita. *No habrá clase el 14 de abril.*

418302-A	Mi	Ene 13-Mar 3	12-1 p.m.	CRC
418302-B	Mi	Mar 24-May 5	10-11:30 a.m.	CRC

### ALIADOS EN LA CRIANZA DE LOS HIJOS

¿Buscas algo divertido para hacer con sus pequeños? El Departamento de Salud de Tri-County (TCHD) organizará esta clase GRATUITA de apoyo para madres-padres de bebés y niños pequeños. Traiga a su bebé o niño pequeño de 0 a 3 años para juegos, manualidades y bocadillos mientras entabla nuevas amistades con otras madres-padres de familia. Este grupo estará dirigido por una enfermera registrada capacitada de TCHD. Sin cita previa, no es necesario registrarse. ¡Gratis!

Miércoles, a partir del 3 de marzo de 2021 10-11:30 a.m. TCB

### ESTRATEGIAS POSITIVAS DE DISCIPLINA

Aprenda estrategias efectivas para usar técnicas de disciplina positiva.

Tarifas: \$13R/\$15NR

436416-A	Mi	Feb 24	6-7 p.m.	TWRC
----------	----	--------	----------	------

### RUTINAS POR LA MAÑANA Y A LA HORA DE DORMIR

Aprenda estrategias efectivas para superar las dificultades de la hora de dormir y por la mañana. Salga de esta clase con herramientas para ayudar a sus hijos a incorporarse a una rutina más libre de estrés. Este taller es facilitado por Jenita Lyons, que es una madre trabajadora ocupada, entrenadora de salud certificada, facilitadora de paternidad positiva y tiene una maestría en educación para la salud comunitaria. Tarifas: \$13R/\$15NR

436414-A	Lu	Mar 22	6-7 p.m.	TWRC
----------	----	--------	----------	------

## ■ CURSOS DE BIENES RAÍCES

### FUNDAMENTOS DE LA INVERSIÓN INMOBILIARIA: CÓMO APROVECHAR ESTE MERCADO DE COMPRADORES Y EL BENEFICIO EN LOS BIENES RAÍCES

¡Sea su propio jefe y que nunca lo despidan! Aprenda a comprar casas en ventas de ejecución hipotecaria, cuánto dinero se necesita y cómo ofertar. Aprenda cómo obtener el 10% o más de su dinero, los intercambios 1031 y los intercambios inversos, y cómo reducir sus impuestos sobre la renta. Puedes obtener flujo de efectivo desde el primer día. Aprenda un enfoque analítico para invertir y cómo invertir en mini almacenamientos de flujo de efectivo. Se incluye una reunión individual con el instructor. El instructor, Jim Flint, CRS, tiene más de 35 años de experiencia en bienes raíces en cinco estados. Si tiene preguntas, llame a Jim Flint al 303-759-2222. Hay una tarifa por los materiales de \$20 que debe pagar al instructor al comenzar de la clase. Tarifas: \$5R/\$6NR

416915-A	Ma	Mar 2	5:45-9 p.m.	CRC
----------	----	-------	-------------	-----



## **GESTIÓN DE SUS PROPIEDADES DE ALQUILER: APRENDA CÓMO EVITAR PROBLEMAS Y VACANTES**

Aprenda a seleccionar a sus posibles inquilinos y a evitar que entren los malos. Tenga en cuenta lo que se debe y no se debe hacer al tratar con inquilinos. Si debe desalojar, ¿cómo? Tenga un grupo de personal de servicio calificado que responda rápidamente. Explicaremos cómo mantener su propiedad alquilada cuando otros tienen vacantes. También revisamos las Leyes de Vivienda Justa. ¿Es la administración de propiedades profesional para usted? Se incluye una copia de un contrato de arrendamiento utilizado en más de 400 unidades de vivienda. Esta clase es impartida por Jim Flint, CRS, un veterano con más de 35 años de experiencia en bienes raíces de inversión en Denver, y Tyler Howell, un administrador de propiedades veterano de 10 años que actualmente administra más de 400 unidades. Si tiene preguntas, llame a Jim Flint al 303-759-2222. Hay una tarifa de materiales de \$20 que debe pagarse al instructor al comenzar la clase. Tarifas: \$5R/\$6NR

416914-A	Ju	Mar 4	5:45-9 p.m.	CRC
----------	----	-------	-------------	-----

## **SEMINARIO LEGAL SOBRE TESTAMENTOS**

En una sola sesión fácil, completará un testamento, un poder notarial financiero y una directiva médica combinada que incluye un testamento vital, un poder notarial médico y la donación de órganos con la ayuda de la abogada Rebecca L. Bennett y su personal. Incluye todos los materiales, testificación, certificación notarial, revisión individual y mucho tiempo para discusión y preguntas. Tarifas: \$125R/\$150NR

416900-A	Ju	Ene 14	6-9 p.m.	CRC
416900-B	Ma	Feb 9	1-4 p.m.	CRC
416900-C	Sá	Mar 13	1-4 p.m.	CRC
416900-D	Mi	Abr 21	1-4 p.m.	CRC

## **■ CLASES DE TECNOLOGÍA**

### **LABORATORIO DE TELÉFONOS INTELIGENTES ANDROID**

Concierte una cita para que venga a solucionar los problemas de su teléfono Android. Tarifas: \$12R/\$14NR

431123-A	Ju	Ene 14	10-10:30 a.m.	AAC
431123-B	Ju	Ene 14	10:30-11 a.m.	AAC
431123-C	Ju	Ene 14	11-11:30 a.m.	AAC
431123-D	Ju	Ene 14	11:30 a.m.-12 p.m.	AAC
431122-A	Ma	Feb 9	10-10:30 a.m.	TWRC
431122-B	Ma	Feb 9	10:30-11 a.m.	TWRC
431122-C	Ma	Feb 9	11-11:30 a.m.	TWRC
431122-D	Ma	Feb 9	11:30 a.m.-12 p.m.	TWRC
431123-E	Ju	Mar 11	10-10:30 a.m.	AAC
431123-F	Ju	Mar 11	10:30-11 a.m.	AAC
431123-G	Ju	Mar 11	11-11:30 a.m.	AAC
431123-H	Ju	Mar 11	11:30 a.m.-12 p.m.	AAC
431122-E	Ma	Abr 13	10-10:30 a.m.	TWRC
431122-F	Ma	Abr 13	10:30-11 a.m.	TWRC
431122-G	Ma	Abr 13	11-11:30 a.m.	TWRC
431122-H	Ma	Abr 13	11:30 a.m.-12 p.m.	TWRC

## CONTINUACIÓN DE LAS CLASES DE TECNOLOGÍA

### INSTRUCCIÓN DE COMPUTADORA PRIVADA PERSONALIZADA

Utilice nuestras computadoras o traiga su computadora portátil o teléfono Android para aprender lo que usted guste. Llame al 720-977-5777 o al 303-255-7850 para programar una cita. Tarifas por hora: \$30R / \$35NR. Ubicaciones: AAC/TWRC y Virtual

### TALLERES DE COMPUTADORAS PORTÁTILES

Llame al 720-977-5777 o al 303-255-7850 para programar una cita.

Ene 12, Mar 9 TWRC

Feb 11, Abr 8 AAC

## ■ CLASES DE BIENESTAR

### DOMINE SU METABOLISMO CON ACEITES ESENCIALES

Aprenda qué son los aceites esenciales y cómo usarlos de manera segura para ayudar a su metabolismo. Tarifas: \$30R/\$33NR

436421-A Mi Ene 20 5:45-6:45 p.m. TWRC/VIRTUAL

### PRODUCTOS NATURALES DE LIMPIEZA

Aprenda los conceptos básicos de la limpieza con aceites esenciales y salga con consejos prácticos y su propio exfoliante para el baño. Tarifas: \$27R/\$30NR

436419-C Sá Abr 10 9:30-10:30 a.m. TWRC

### ACEITES ESENCIALES 101

Aprenda sobre los aceites esenciales, qué son, cómo funcionan y cómo usarlos de manera efectiva. Tarifas: \$20R/\$23NR

436418-A Sá Feb 13 9:30-10:30 a.m. TWRC

### CÓDIGOS ENERGÉTICOS

¡Aprenda a mantener la calma por dentro, a pesar de la locura por fuera!

Tarifas: \$25R/\$27NR

436413-A Ma` Feb 16 5:45-7:45 p.m. TWRC

436413-B Sá Abr 24 9:30-11:30 a.m. VIRTUAL

### CLASES DE ACCIÓN SOBRE LA RECUPERACIÓN POR DUELO

Las personas que enfrentan cualquier tipo de pérdida se han beneficiado de esta clase. En este programa de 8 semanas, aprenderá cómo completar la relación y vivir una vida más plena. Impartido por Regula Grenier, instructora certificada del método de recuperación del duelo. Tarifa: \$195R/NR

438401-A Ma Ene 19-Mar 9 9-11 a.m. TWRC

# PROGRAMAS DE ENRIQUECIMIENTO JUVENIL

## ■ MI PRIMER CLASE DE ABRAKADOODLE | EDADES 1½-4

En la serie "Mi Primer" se presentan nuevas experiencias artísticas para nuestros pequeños. ¡El enfoque está en la exploración! Estas actividades están diseñadas para brindar oportunidades para que los chiquitines toquen, sientan, escuchen, vean y exploren mientras desarrollan habilidades motoras finas, lenguaje, creatividad y habilidades cognitivas. Un adulto debe asistir con un niño. Cuota por los materiales: \$8R / NR que se tienen que pagar al instructor el primer día de clase. Tarifas: \$60R/NR

### CUÉNTAME UNA HISTORIA

¿Qué historia cuenta tu obra de arte? Usaremos Model Magic® para crear nuestras propias muñecas narradoras y más. Nuestra obra de arte adquiere un efecto tridimensional con formas que salen de la página.

463700-B Ju Abr 1- 22 9:30-10:15 a.m. TWRC

### EFFECTOS WOW

Esta clase presenta nuevas experiencias artísticas a los garabateadores más jóvenes. Las actividades están diseñadas para brindar oportunidades para tocar, sentir, oír, ver y explorar.

463701-A Ju Ene 14-Feb 4 9:30-10:15 a.m. VIRTUAL

463701-B Lu Feb 15-Mar 8 9:30-10:15 a.m. CRC

### HAY ALGO SOSPECHOSO EN NUESTRA ARTE

Desde señales de peces hasta coloridas escenas submarinas y gatos soñando con peces, esos escamosos nadadores están a nuestro alrededor. Nuestro arte es tan distintivo como brillante, perlado y lleno de textura visual. *No hay clase el 12 de abril.*

463702-A Ju Feb 18-Mar 11 9:30-10:15 a.m. TWRC

463702-B Lu Mar 29-Abr 26 9:30-10:15 a.m. CRC

## ■ CLASE EN LÍNEA PARA ARTISTAS MAESTROS | EDADES 5-10

Mitos, leyendas y cuentos emocionantes de todo el mundo inspiran a las Solicite un DoodleKit™ de Abrakadoodle "hágalo-en-casa" que incluye 5 lecciones inspiradas en artistas famosos y todos los materiales de arte necesarios. Estas lecciones son fáciles de seguir e incluyen clases en línea impartidas por nuestro instructor de Abrakadoodle sin costo adicional. Su hijo creará obras maestras utilizando diferentes técnicas y materiales artísticos. Aprenderán sobre surrealismo, arte pop, minimalismo y mucho más. ¡Podrán crear una flor en primer plano como Georgia O'Keeffe! Aprenderán a dibujar una imagen vibrante repetida como Jim Dine y crear un gato con líneas y colores simples que imiten el arte de Joan Miró. Los materiales incluyen pintura al temple, acuarelas, pasteles al óleo, papel y más. Tarifas: \$75 R/NR

463704-A Edades 3-5 Lu Ene 11-Feb 8 10-11:15 a.m. VIRTUAL

463703-A Edades 6-12 Sá Ene 16-Feb 13 10-11:15 a.m. VIRTUAL

## ■ ¿DIJISTE ARCILLA? ABRAKADOODLE | EDADES 5-10

Enrolle, pellizque, toque, presione, pinte y esculpa a su manera a través de esta serie creativa que presenta proyectos con Crayola Air-Dry Clay®, Model Magic® y Modeling Clay®. Aprendemos sobre las culturas de Italia, China, Turquía y la tribu zulú de África haciendo cuentas, azulejos y máscaras. Los escultores Jean Dubuffet y Lucien den Arend te inspirarán a esculpir con formas y diseños coloridos. ¡La diversión continuará con lagartijas saltarinas, monstruos y más!

Tarifas: \$90R/NR

463705-A Sá Mar 6-Abr 10 10-11:15 a.m. TWRC

## CONTINUACIÓN DE LAS CLASES DE ABRAKADOODLE

### ■ CAMPAMENTO DE ARTE EXTREMO STEM ABRAKADOODLE

#### EDADES 5-10

¡La escuela terminó, así que ven a crear! ¡Pasa el día con Abrakadoodle y deja fluir tu imaginación y creatividad! Los niños y niñas aprenderán cómo los conceptos de ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas inspiran creaciones artísticas innovadoras. ¡Sé un artista EXTREMO, explora técnicas artísticas, juega y haz nuevos amigos! Cuota por los materiales: \$20 a pagar al instructor el primer día de clase. Tarifas: \$250R/NR

463706-A	Lu-Vi	Mar 22-26	9 a.m.- 4 p.m.	CRC
----------	-------	-----------	----------------	-----

### ■ NUEVO! CURSO DE CUIDADO AVANZADO DE RCP PARA NIÑERAS

#### EDADES 11-14

Este curso está diseñado para preadolescentes y les ayuda a prepararse para esas primeras oportunidades de cuidar niños. Los estudiantes aprenderán a identificar sus propias responsabilidades, seguridad personal y cuidado infantil básico, como las tareas rutinarias del cuidado infantil (alimentar, bañar y cambiar pañales). También aprenderán el desarrollo básico del niño y podrán proporcionar actividades para las etapas de desarrollo. Se dará un enfoque adicional en la seguridad del hogar y contra incendios, y la prevención y el tratamiento de lesiones comunes. Certificación en RCP pediátrica/primeros auxilios incluida. Tarifas: \$65R/NR

416901-A	Sá	Ene 9	9 a.m.-3 p.m.	CRC
416901-B	Sá	Mar 13	9 a.m.-3 p.m.	TWRC

### ■ GALERÍA SOBRE LA MARCHA: NIÑOS ARTÍSTICOS I EDADES 6-14

A los niños les encanta pintar y ser creativos, ¡pero la idea de sacar los materiales para manualidades y limpiar después te pone nervioso! el programa Niños Artísticos (Artsy Kids) es perfecto para sacar a los niños de la casa, socializar y crear. Los pintores siguen sencillas instrucciones paso a paso. ¡No es una clase de pintura, es una fiesta de pintura! ¡Se garantiza el sacar a relucir la creatividad, la diversión y la risa! Las obras de arte están preseleccionadas, ¡pero se fomenta la creatividad! Si tiene alguna pregunta sobre este curso, envíe un correo electrónico a [Mandy@GalleryOnTheGo.com](mailto:Mandy@GalleryOnTheGo.com). ¡La tarifa de la clase incluye todos los útiles, instrucción, refrigerios y diversión! Tarifas: \$18R/\$22NR

416902-A	Mi	Ene 20	5:30-7:30 p.m.	CRC
416902-B	Mi	Feb 17	5:30-7:30 p.m.	CRC
416902-C	Mi	Mar 17	5:30-7:30 p.m.	CRC
416902-D	Mi	Abr 21	5:30-7:30 p.m.	CRC

## UBICACIONES DE LAS CLASES

Centro para Adultos Activos. ....	AAC
Centro Recreativo Carpenter .....	CRC
Centro de Arte y Cultura de Thornton .....	TACC
Edificio Comunitario de Thornton .....	TCB
Centro Comunitario de Thornton .....	TCC
Centro Recreativo Trail Winds .....	TWRC

## ■ JUMPBUNCH: CLASE DE APTITUD Y DIVERSIÓN PARA MADRE-PADRE-HIJOS I EDADES 1½-3½

Nuestro plan de estudios basado en el movimiento está especialmente diseñado para ayudar a su niño a desarrollar confianza en sí mismo, habilidades motoras, coordinación, control corporal y equilibrio. JumpBunch® le brinda a su niño pequeño la oportunidad de explorar una amplia gama de deportes, actividades físicas y actividades basadas en el movimiento, al tiempo que refuerza los fundamentos para el grupo en estas edades, como colores, formas, animales, contar y más. Disfrute de este tiempo con su hijo, mientras lo ve crecer, aprender y jugar, todo ello mientras se divierte como nunca. Tarifas: \$36R/\$43NR, 4 semanas; \*\$27R/\$32NR, 3 semanas

**Temas: Lanzamiento de pollo, Pesca, Paracaídas de invierno, Hula Hoopla**

### VIRTUAL EDADES 1½-7

417902-A1	Mi	Ene 6-27	6-6:30 p.m.	VIRTUAL
417900-A2	Ju	Ene 7-28	11-11:30 a.m.	VIRTUAL

**Temas: Super Bowl, Salud, Tengan un corazón, Lanzamiento de bufandas**

417900-B1	Mi	Feb 3-24	5:30-6 p.m.	CRC
417900-B2	Ju	Feb 4-25	11-11:30 a.m.	TWRC

**Temas: Locura de Marzo, Baggo, Aeróbicos de paso, Ping Pong**

417900-C1	Mi	Mar 3-31	5:30-6 p.m.	CRC	<i>No habrá clase el 24 de marzo.</i>
417900-C2	Ju	Mar 4-Abr 1	11-11:30 a.m.	TWRC	<i>No habrá clase el 25 de marzo.</i>

**Temas: Carreras Locas, Día de Campo, Golf, Discos voladores**

417900-C1*	Mi	Abr 7-28	5:30-6 p.m.	CRC	<i>No habrá clase el 14 de abril.</i>
417900-C2	Ju	Abr 8-29	11-11:30 a.m.	TWRC	

## ■ JUMPBUNCH: INTRODUCCIÓN AL DEPORTE I EDADES 3½-7

JumpBunch® hace que los niños se mantengan activos y comprometidos mediante la exploración y el aprendizaje práctico. Nuestro plan de estudios preescolar fomenta el movimiento y el juego al presentar una amplia gama de deportes al mismo tiempo que brinda a los niños la oportunidad de explorar sus cuerpos y habilidades. Notará que el ser físico y emocional de su hijo evoluciona, lo cual lo iniciará en el camino para vivir una vida saludable y feliz.

**Temas: Lanzamiento de pollo, Pesca, Paracaídas de invierno, Hula Hoopla**

**Por favor consulte las actividades 417902-A1 y 417900-A2 mencionadas anteriormente.**

**Temas: Super Bowl, Salud, Tengan un corazón, Lanzamiento de bufandas**

417902-B1	Mi	Feb 3-24	6-6:30 p.m.	CRC	\$36R/\$43NR
417902-B2	Ju	Feb 4-25	10:15-11 a.m.	TWRC	\$40R/\$48NR

**Temas: Locura de Marzo, Baggo, Aeróbicos de paso, Ping Pong**

417902-C1	Mi	Mar 3-31	6-6:30 p.m.	CRC	\$36R/\$43NR
<i>No habrá clase el 24 de marzo.</i>					
417902-C2	Ju	Mar 4-Abr 1	10:15-11 a.m.	TWRC	\$40R/\$48NR
<i>No habrá clase el 25 de marzo.</i>					

**Temas: Carreras Locas, Día de Campo, Golf, Discos voladores**

417902-C1	Mi	Abr 7-28	6-6:30 p.m.	CRC	\$27R/\$32NR
<i>No habrá clase el 14 de abril.</i>					
417902-C2	Ju	Abr 8-29	10:15-11 a.m.	TWRC	\$40R/\$48NR

## ■ KINDERMUSIK | EDADES 1-5

### MIRA, EXPERIENCIA REAL DE DETECTIVE | EDADES 2-5

¿Quién está listo para rockear con Disney Junior? Únete a Mira y a Kindermusik en esta clase de música y movimiento única en la que viajaremos a un mundo mágico con inspiración en la India, cantaremos, bailaremos, aprenderemos y resolveremos misterios juntos. Los espacios son limitados, ¡así que agarra el tuyo hoy! Tarifa: \$15R/NR

413702-A Ma Mar 16 10:15-11 a.m. TWRC

### NIVEL 1 | EDADES 1-2

¿Su bebé camina, camina y camina? No es necesario sentarse en el círculo, ¡Kindermusik entiende que los caminantes deben levantarse y moverse por la habitación! A usted y a su nuevo caminante les encantará cantar, escuchar, tocar instrumentos, contar cuentos, simular juegos y el movimiento creativo. Se debe pagar una tarifa de \$10 para Kindermusik MP3 en la primera clase.

Tarifas: \$50R/\$60NR

#### Tiempo de juego

¡De papá! Va la Comadreja a Gang-Goo Fue la pequeña rana verde; ¡Su hijo de un año aprenderá de la repetición mientras cantamos, jugamos y lo hacemos de nuevo!

413700-A Ma Ene 12-Feb 2 9:15-10 a.m. VIRTUAL

#### ¡Yo puedo hacer eso!

Aumente las habilidades y la confianza de su niño mientras aplaudimos, pisoteamos y nos movemos al ritmo e incluso bailamos el Hokey-Pokey para niños de un año.

413700-B Ma Feb 9-Mar 2 9:15-10 a.m. TWRC

#### El gran patio trasero

El tema del parque es una inspiración para explorar los movimientos motores gruesos como el salto de los saltamontes, y los movimientos motores finos como el meneo de los dedos de los pies en la arena.

413700-C Ma Abr 6-27 9:15-10 a.m. TWRC

### NIVEL 2 | EDADES 2-3

¡Esta clase es para madres-padres ocupados que intentan vincularse con sus niños que están aún más ocupados! Apreciará "nuestro tiempo" para cantar, escuchar, explorar instrumentos, disfrutar de la literatura y descubrir el movimiento, ¡juntos! Se debe pagar una tarifa de \$10 para Kindermusik MP3 en la primera clase. Tarifas: \$50R/\$60NR

#### Tonterías por todas partes

A medida que la música nos indique que nos detengamos o subamos y bajemos, usted y su niño se divertirán con sonidos como el boing, el cascabeleo y el chirrido, ¡y contarán hacia atrás con la canción de Cinco Pequeños Monos!

413701-A Ma Ene 12-Feb 2 10:15-11 a.m. VIRTUAL



## Maravilloso yo

Anime a su niño a explorar la conciencia de sí mismo y la autoestima mientras practicamos el moverse en el espacio personal, etiquetar los movimientos corporales como arriba y abajo y seguir instrucciones en la cabeza, los hombros, las rodillas y los pies.

413701-B Ma Feb 9-Mar 2 10:15-11 a.m. TWRC

## Abajo en el suelo

Deje que la naturaleza sea la guía de su niño pequeño mientras descubrimos las criaturas que viven en el suelo. Desde ardillas hasta conejitos y osos, la música lo guiará a usted y a su niño a través de los movimientos y sonidos de los animales.

413701-C Ma Abr 6-27 10:15-11 a.m. TWRC

## ■ PLAY-WELL TEKNOLOGIES | EDADES 5-10

### FUNDAMENTOS DE STEM CON LEGO®

¡Domina tus habilidades de ingeniería con Play-Well TEKnologies y decenas de miles de piezas LEGO®! Se aplicarán conceptos del mundo real en física, ingeniería y arquitectura a través de proyectos diseñados por ingenieros. Diseña y construye como nunca antes y explora tus ideas más locas. Los creadores no pueden llevarse proyectos a casa. Tarifas: \$88R/NR

413713-A Mi Ene 20-Feb 10 4-5:30 p.m. CRC

### INGENIERÍA DE MINECRAFT CON LEGO®

¡Da vida a Minecraft con decenas de miles de piezas LEGO®! Construye proyectos diseñados por ingenieros como un Creeper, una Trampa de lava y un Minecart. Crea tus mobs, herramientas y objetos favoritos de Minecraft con la guía de un instructor experimentado de Play-Well. Los creadores no pueden llevarse proyectos a casa. Tarifa: \$88R/NR

413714-A Mi Feb 24-Mar 17 4-5:30 p.m. CRC

### Ingeniería Jedi con LEGO®

¡El Despertar de la Fuerza en este curso de introducción a la ingeniería para jóvenes Jedi! Explora los principios de ingeniería con materiales LEGO® mientras construimos la Villa Ewok en Endor, volamos por el espacio en nuestros X-Wings y defendemos la Base Echo en Hoth. ¡Crea proyectos motorizados y arquitectónicos con imaginación e ingeniería para derrotar al Imperio! Los creadores no pueden llevarse proyectos a casa. Tarifas: \$30R/NR

413715-A Sá Abr 24 9 a.m.-12 p.m. CRC

