

Tierras altas del norte

Distrito de parques y recreación



Extravagancia navideña e iluminación del árbol

¡Únase a nosotros el 6 de diciembre afuera del Centro Comunitario Kay F. Dahill para disfrutar de un rato divertido durante las fiestas!

El 14 de diciembre tendremos nuestro desayuno anual con Santa.

Invierno 2024-2025

Diciembre - febrero

Avenida Watt 6040, North Highlands, CA 95660

  @nhrpd

www.nhrpd.org

 (916) 332-7440

**NORTH
HIGHLANDS**
Recreation and Park District

2 TABLA DE CONTENIDO

Información del distrito Noticias de la comunidad
Alquiler de instalaciones Alquiler de gimnasios
Alquiler de Freedom Park Alquiler de fiestas de cumpleaños Eventos comunitarios Inscripción al programa Becas del programa Campamentos de día de temporada Programas para niños pequeños y jóvenes Programas para adolescentes
Deportes/bienestar Programas para adultos mayores Mapa de instalaciones y parques del distrito

JUNTA DIRECTIVA

La Junta Directiva del Distrito de Parques y Recreación de North Highlands está compuesta por 5 personas que han sido elegidas o designadas para representar a la comunidad de North Highlands. Los directores de la Junta establecen políticas que guían al Distrito y están comprometidos a satisfacer las necesidades de parques y recreación de la comunidad.

El nuevo miembro de la junta, Zach Freels, prestará juramento el 12 de diciembre.

Crystal Harding-Jenkins - Presidenta (mandato vence en diciembre de 2020)
Beau Reynolds - Vicepresidente (mandato vence en diciembre de 2020)
Joanna McVay - Secretaria (Su mandato vence en diciembre de 2020)
Veya Cummings - Miembro de la Junta Directiva (Su mandato vence en diciembre de 2020)
Patrick Williams - Miembro de la Junta Directiva (Su mandato vence en diciembre de 2020)

REUNIONES DE LA JUNTA DIRECTIVA

La Junta Directiva se reúne el segundo jueves de cada mes a las 6:30 p. m. en el Centro de Recreación ubicado en 6040 Watt Avenue en North Highlands. Se anima al público a asistir en persona o participar por ZOOM.

14 de noviembre, 12 de diciembre, 9 de enero, 13 de febrero

INFORMACIÓN DEL DISTRITO

Declaración de misión

Ayudar a enriquecer y realizar la vida de los ciudadanos mediante la provisión de instalaciones y programas que proporcionen y mejoren patrones de vida de tiempo libre creativos, saludables e imaginativos, con énfasis en programas orientados a la familia y a la juventud.

Oficina del Distrito

Avenida Watt 6040, North Highlands, CA 95660
Teléfono: (916) 332-7440 Correo electrónico: Recreation@nhrrpd.org
Horario de oficina: de lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 4:30 p. m.

Cierres del distrito por vacaciones

La oficina del distrito estará cerrada el:
24 y 25 de diciembre: Vacaciones de Navidad
31 de diciembre: Nochevieja
1 de enero: Año Nuevo
20 de enero: Día de Martin Luther King Jr.
12 de febrero: Día del presidente Lincoln
17 de febrero: Día de los presidentes

DIRECTORIO DEL PERSONAL

Administración

Scott Graham - Administrador del distrito
Scott@nhrrpd.org

Terri Kollorz - Gerente de Servicios Administrativos
Terri@nhrrpd.org

División de Parques

Vacante - Superintendente de Parques e Instalaciones
@nhrrpd.org

Sergio Portela - Supervisor de Mantenimiento del Parque
Sergio@nhrrpd.org

División de Recreación

Rachel Robertson - Superintendente de Recreación
Rachel@nhrrpd.org

Kayla Thayer - Supervisora de recreación
Kayla@nhrrpd.org

Chris Kersevan - Coordinador de recreación
Chris@nhrrpd.org

Vacante - Coordinador de Recreación
@nhrrpd.org

¡SUSCRÍBETE A NUESTRO BOLETÍN

¡Consulte nuestro boletín mensual para obtener actualizaciones y recordatorios sobre los próximos eventos y programas! El boletín se enviará por correo electrónico el primer día hábil del mes y estará disponible para su consulta en nuestro sitio web en la pestaña Acerca de nosotros.

Para registrarse, vaya a www.nhrrpd.org y haga clic en "Únase a nuestra lista de correo" en la parte inferior de la página.

MENSAJE DEL ADMINISTRADOR

A medida que nos adentramos en la temporada de invierno, quiero tomarme un momento para reflexionar sobre el increíble año que hemos tenido y mirar hacia adelante. En North Highlands Recreation and Park District, estamos comprometidos a unir a nuestra comunidad a través de programas diversos y atractivos, ¡y este invierno no es la excepción! Esta temporada, ofrecemos una emocionante variedad de eventos para toda la familia, desde nuestra querida Extravaganza navideña y la Iluminación del árbol hasta el Desayuno con Santa y el Baile de San Valentín de Cupid's Crew. Estos eventos no solo celebran las fiestas, sino que también crean recuerdos preciados para las familias de toda nuestra comunidad.

Entre bastidores, quiero reconocer a nuestro excepcional equipo. La División de Recreación ha trabajado incansablemente para ofrecer programas innovadores para todas las edades, y nuestra División de Mantenimiento garantiza que nuestros parques permanezcan seguros, limpios y atractivos para que todos los disfruten.

Al concluir otro año exitoso, los aliento a aprovechar todas las maravillosas oportunidades que nuestro Distrito tiene para ofrecer este invierno. Desde eventos especiales hasta clases continuas, tenemos algo para todos. En nombre de todo el equipo de NHRPD, gracias por su continuo apoyo. ¡Esperamos verlos en nuestros parques y programas esta temporada!

Atentamente, Scott Graham Administrador del distrito



North Highlands Recreation & Park District ha obtenido fondos a través de la Ley del Plan de Rescate Estadounidense (ARPA) para actualizar Freedom Park y queremos conocer su opinión. Participe en nuestra encuesta digital o visítenos en uno de nuestros eventos futuros para brindarnos comentarios sobre cómo priorizar las comodidades y hacer ampliaciones en el parque. Las renovaciones comenzarán e

¡Un agradecimiento especial a la supervisora Frost y a su equipo por hacer disponibles los



PINTAR LOS PARQUES

¡Estamos entusiasmados por comenzar nuestra nueva iniciativa, Pinta los parques! Después de todos los comentarios positivos sobre nuestro primer mural comunitario en el parque Karl Rosario, ¡nos gustaría seguir pintando nuestros parques!

El objetivo de este proyecto es invertir en nuestros parques, reactivarlos para brindar lugares seguros, fomentar el orgullo comunitario y disuadir el constante grafiti. Esta iniciativa se llevará a cabo en 10 lugares diferentes durante el próximo año, y pintaremos juegos en el concreto, pintaremos botes de basura y bancos, ¡y mucho más! La iniciativa comenzó en julio de 2024 y finalizará en mayo de 2025.

¡Gracias a nuestros patrocinadores del proyecto: The Home Depot, Visions Quality Coatings y American Logowear!

Si desea ser voluntario o donar suministros para el proyecto, visite: www.nhrpd.org/paint-the-parks o utilice el código QR.

Próximos proyectos de invierno y primavera:

- 20 de noviembre, Parque Larchmont
- 22 de enero, Centro de Recreación
- 26 de febrero, Gimnasio Capehart
- 26 de marzo, Parque Strizek
- 23 de abril, Parque Chardonnay
- 28 de mayo, Parque Memorial



Proyectos completados:

- Parque Karl Rosario: ¡Camino del Arcoiris!
- Parque Planehaven: Bancos y mesas pintados para combinar con el nuevo patio de juegos que llegará en 2025.
- Parque de la Libertad: Sistema Solar pintado en la acera cerca del patio de juegos.
- Complejo deportivo Brock Park: se reemplazaron y pintaron los respaldos, las gradas y los bancos.



ANTES



DESPUÉS

4 ALQUILERES

ALQUILER DE INSTALACIONES DE OFICINAS DE DISTRITO

Para recibir una cotización, envíe una solicitud al menos 45 días antes de la fecha de alquiler.
Visite www.nhrpd.org/facility-rentals para obtener información adicional.



Centro comunitario Kay F. Dahill

El Centro Comunitario Kay F. Dahill ofrece un entorno espacioso para recepciones de bodas, quinceañeras y otras reuniones sociales de gran escala.

- Puede acomodar cómodamente a 275 personas para cenar. Tiene capacidad para 300 personas sentadas por reunión (sólo sillas)
- Incluye WiFi, cocina, escenario, mesas y sillas.
- **Depósito de seguridad reembolsable: \$500.00**
- **Ubicación: 6040 Watt Ave, North Highlands, CA 95660**



Centro de recreación

El Centro de Recreación ofrece un gran espacio para reuniones, baby showers íntimos, reuniones y otras reuniones sociales para grupos pequeños.

- Tiene capacidad para 60 personas cómodamente sentadas para cenar.
- Tiene capacidad para 78 personas durante el montaje (solo sillas)
- Incluye WiFi, cocina, mesas y sillas.
- **Depósito de seguridad reembolsable: \$500.00**
- **Ubicación: 6040 Watt Ave, North Highlands, CA 95660**

ALQUILER DE GIMNASIOS

Las reservas de uso general deben realizarse al menos 1 semana antes de la fecha de alquiler.
El alquiler del gimnasio debe reservarse por un mínimo de 2 horas.
Por favor llámenos al (916) 332 - 7440 para preguntar.



Gimnasio Capehart

El gimnasio Capehart es perfecto para eventos y prácticas deportivas. No se permite el ingreso de alimentos ni bebidas a este gimnasio.

Ubicación: 7916 Aztec Way, Antelope Tarifas:

- **\$65.00/hora (uso general)**
- **\$85.00/hora (uso para torneos)**
 - **Depósito de seguridad reembolsable: \$170.00 (solo torneos)**

Todos los alquileres para torneos deben completar y enviar una solicitud al menos 2 semanas antes de la fecha del torneo.



Gimnasio Ridgepoint

El gimnasio Ridgepoint está ubicado en la escuela primaria Ridgepoint. No es un gimnasio de tamaño completo, pero es perfecto para juegos deportivos, prácticas y cumpleaños de niños (consulte la página siguiente).

Ubicación: 4680 Monument Drive, Sacramento Tarifas:

- **\$45.00/hora (uso general)**
- **\$65.00/hora (uso con fines de lucro)**
 - **\$150.00 por paquete de fiesta de cumpleaños**
 - **Alquiler de 2 horas con juegos temáticos**

ALQUILER DE PABELLONES EN FREEDOM PARK



Parque de la libertad

De noviembre a febrero, los pabellones para pícnic de Freedom Park se asignarán por orden de llegada. Los alquileres de pícnic estarán disponibles el primer fin de semana de marzo de 2025.

El Splash Pad se encenderá durante el primer fin de semana de mayo de 2025.

Visite nuestro sitio web para obtener más información: www.nhrpd.org

¿VES ALGO? DI ALGO.

Por favor informe cualquier actividad sospechosa a:
Oficina de distrito del NHRPD

- (916) 332-7440, de lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 4:30 p. m.
- En cualquier momento fuera del horario de oficina del Distrito
 - Línea del sheriff para casos que no son de emergencia: (916) 874-5115
 - En caso de emergencia, llame al 911.



Libertador



Constelación



Caza estelar



Cerdo hormiguero



Roger Dickinson

ALQUILER DE FIESTAS DE CUMPLEAÑOS



¡Ven a celebrar con NHRPD! Ya sea que se trate de Nerf Wars, dodgeball o baloncesto, nuestro paquete de alquiler para fiestas de cumpleaños es la manera perfecta de pasar el día especial de tu hijo. Los participantes competirán en juegos temáticos dirigidos por el personal, seguidos de una celebración del invitado de honor. Los alquileres para cumpleaños deben reservarse con al menos 1 mes de anticipación.

¿Tiene alguna pregunta sobre alquileres para fiestas de cumpleaños? No dude en enviarnos un correo electrónico a Recreation@nhrpd.org o llamarnos al (916) 332-7440.

Información del paquete de cumpleaños:

Ubicación: Ridgpoint Gym (4680 Monument Drive) **Precio:** \$150.00
Cubre un máximo de 20 participantes.
Los participantes deben tener entre 7 y 12 años.

El paquete de cumpleaños incluye:

- Fiesta de 2 horas (1 hora designada para juegos temáticos, 1 hora para la parte de celebración)
- Elección de tema (habilidades de baloncesto, guerras de Nerf, balón prisionero táctico)
- 2 anfitriones de fiesta, instalaciones, mesas y sillas.
- 15 minutos de tiempo de instalación y limpieza.
- Se aplicarán tarifas de procesamiento al momento de realizar el pago.

¿Quieres alquilar con nosotros?

¿Quiere reservar para una fiesta, un baby shower o una pequeña reunión? North Highlands Recreation and Park District tiene una multitud de opciones para organizar su próximo evento. Ofrecemos alquileres en Freedom Park, el centro comunitario, el centro recreativo y nuestros gimnasios. Para obtener más información, visite nuestro sitio web utilizando el código QR:



Al menos un padre o tutor adulto debe estar presente en todo momento. Solo los participantes de 7 a 12 años pueden participar en las actividades. Los invitados están limitados a la temática y el horario de la actividad designados únicamente. A los grupos que se queden más tiempo del indicado se les cobrará una tarifa adicional de \$150.00.

6 EVENTOS COMUNITARIOS

EXTRAVAGANCIA NAVIDEÑA E ILUMINACIÓN DEL ÁRBOL

¡No dejes que el Grinch te robe el espíritu navideño! Ven y ayuda a Cindy Lou a convencer al Grinch de encender el árbol participando en festividades navideñas como la decoración de galletas, una barra de chocolate caliente gratis y una pista de patinaje invernal. La iluminación del árbol de Navidad se llevará a cabo a las 7:00 p. m. y luego nevará.

¡Participe en nuestro concurso de casitas de jengibre para ganar un premio! Este concurso es evaluado por la comunidad en nuestro evento. La participación cuesta \$10,00 e incluye su casita de jengibre.

Fecha: 6 de diciembre de 2024 **Hora:** 6:00 p. m. a 8:00 p. m.
Ubicación: Estacionamiento del Centro Comunitario Kay F. Dahill
Tarifa para participantes: Gratis

¡BOSQUE DE LUCES!

¿Tiene una empresa que busca crear conciencia de marca o desea contribuir al espíritu navideño? ¡Compre un árbol en nuestro Bosque de luces para decorarlo! Los árboles estarán en exhibición en el evento Holiday Extravaganza y Breakfast with Santa. Luego, lleve el árbol a su empresa o dónelo a una familia necesitada. Todas las ganancias se destinarán a comprar regalos para distribuirlos a la comunidad en Rockin' Around North Highlands.



Funciones pagas	Tarifa
Puesto de vendedores	\$30.00
Árbol del Bosque de Luces	\$50.00
Concurso de casitas de jengibre	\$10.00

Regístrese en www.nhrpd.org/register



DESAYUNO CON PAPÁ NOEL

Ponte tu mejor pijama navideña y únete a nosotros para el desayuno con Papá Noel. Comienza tu mañana con panqueques esponjosos, tocino crocante, fruta fresca, café caliente y jugo, fotos con Papá Noel, escribe y envía tu carta al Polo Norte y ¡una manualidad navideña!

¡Vuelve nuestro mercado navideño de Highlands! Por menos de un dólar, su hijo puede comprar en nuestro mercado y adquirir regalos para las próximas fiestas (límite de 2 por niño). ¡Incluso lo ayudaremos a envolverlos! Todas las ganancias se destinarán a nuestro fondo de becas.

Fecha: 14 de diciembre de 2024 **Hora:** 9:00 a. m. a 11:00 a. m.
Ubicación: Centro comunitario Kay F. Dahill **Tarifa:** \$8.00 por participante

Es necesario registrarse en línea.
Regístrese en www.nhrpd.org/register

ROCKEANDO POR LAS TIERRAS ALTAS DEL NORTE

¡Santa llega a North Highlands! Santa y su equipo, junto con la Liga de actividades juveniles del Sheriff, Sacramento Metro y Foothill Highlands Rotary, visitarán algunos vecindarios este diciembre para difundir alegría navideña, regalos y bastones de caramelo.

Vea el desfile desde su casa o visítenos en la ruta del desfile. Eche un vistazo a continuación para ver cuándo se espera que llegue Papá Noel.

Visite nuestro sitio web para obtener mapas de rutas en www.nhrpd.org.

Día	Fechas	Tiempo	Ubicación
martes	17 de diciembre	Comienza a las 6:00 p.m.	Barrio Parque Karl Rosario
Casarse	18 de diciembre	Comienza a las 6:00 p.m.	Barrio del parque Larchmont





BAILE DE SAN VALENTÍN DE CUPID'S CREW: FIESTA LUMINOSA

¡El baile de San Valentín de Cupid's Crew está de vuelta con un giro totalmente nuevo! "Brillaremos" durante la noche con adornos de luces fluorescentes y luces de discoteca. Vístete con tu mejor disfraz de neón o blanco para maximizar el brillo.

¡La entrada incluye bebidas, cena, postres, DJ en vivo y juegos! Se aceptan personas de todas las edades.

Fecha: 7 de febrero de 2025 **Hora:** 6:00 p. m. – 8:00 p. m.

Ubicación: Centro Comunitario Kay F. Dahill

Tarifa: \$8.00 por participante

Es necesario registrarse en línea.

Regístrese en www.nhrpd.org/register

¡CONVIÉRTETE EN PATROCINADOR!

Cada año, los patrocinios y las donaciones desempeñan un papel importante en el éxito de los eventos comunitarios del Distrito de Parques y Recreación de North Highlands. Consulte a continuación nuestros niveles y beneficios de patrocinio.



Ayudante de la comunidad - \$500

- Destacado en el sitio web del Distrito por 1 año de donación
- Reconocimiento verbal en eventos comunitarios

Catalizador comunitario: \$1000

- Beneficios del patrocinador de Community Helper
- Incluido como patrocinador en todos los eventos importantes del Distrito.
- Espacio gratuito para vendedores en todos los eventos importantes

Campeón de las Tierras Altas - \$2000

- Beneficios de patrocinador catalizador/ayudante comunitario
- Banner publicitario de su empresa en las instalaciones del Distrito
- Anunciado en la Guía de Recreación trimestral

Héroe de las Tierras Altas - \$2500

- Beneficios del patrocinador ayudante/catalizador/campeón
- Logotipo en todos los folletos de marketing de eventos
- Aparece como patrocinador anual en las redes sociales



¡MARQUEN SUS CALENDARIOS!

1/11
¡INSCRIPCIONES ABIERTAS PARA INVIERNO!
www.nhrpd.org



14/12
DESAYUNO CON SANTA
9:00 am - 11:00 am Centro Comunitario Kay F. Dahill



18/12
ROCKEANDO POR LAS TIERRAS ALTAS DEL NORTE
Comienza a las 6:00 p.m. en el vecindario de Larchmont Park.



6/12
EXTRAVAGANCIA NAVIDEÑA E ILUMINACIÓN DEL ÁRBOL
6:00 pm - 8:00 pm Centro Comunitario Kay F. Dahill



17/12
ROCKEANDO POR LAS TIERRAS ALTAS DEL NORTE
Comienza a las 6:00 p.m. Barrio Parque Karl Rosario



2/7
EL BAILE DE SAN VALENTÍN DE LA TRIPULACIÓN DE CUPIDO
6:00 pm - 8:00 pm Centro Comunitario Kay F. Dahill

8 INSCRIPCIÓN AL PROGRAMA



¡La inscripción de invierno comienza el 1 de noviembre!

Cómo registrarse

- Vaya a www.nhrpd.org/register
- Haga clic en el botón "Iniciar sesión/Registrarse".
- Usuarios nuevos: hagan clic en el botón "Unirse".
 - Usuarios que regresan: ingrese su información de inicio de sesión.
 - Después de iniciar sesión, haga clic en la pestaña "Actividades" cerca de la parte superior de la página y explore nuestra selección de programas y eventos.
- Recomendamos encarecidamente utilizar una computadora de escritorio o portátil para registrarse en línea. El registro puede resultar difícil si se utilizan dispositivos móviles. El registro para la mayoría de los eventos y programas se cierra una semana antes de la fecha del evento o programa.
- **Se aplicarán tarifas de procesamiento para todas las transacciones.**



Política de reembolso

Todas las solicitudes de reembolso deben realizarse mediante una carta escrita que se entrega en la Oficina del Distrito de North Highlands o por correo electrónico a Recreation@nhrpd.org.

Las solicitudes de reembolso por eventos o programas deben enviarse con 7 días o más de anticipación a la fecha del primer evento o programa para calificar para un reembolso. La política de reembolso completa se puede encontrar a través del código QR.

OPORTUNIDADES DE BECAS DEL PROGRAMA

¿Te gustaría participar en un programa del Distrito de Parques y Recreación de North Highlands pero solo puedes cubrir una parte del costo? ¡Solicita nuestra beca!

Elegibilidad

- Vivir dentro de los límites del distrito o dentro del código postal 95660
- Adjuntar documentos a la solicitud
 - Hay becas disponibles para:
 - Jóvenes (17 años o menos)
 - Personas mayores (55 años y más)
 - Las becas cubren el 50% del costo de cualquier programa hasta \$150,00 por participante por año fiscal.

Cómo aplicar

- Complete la solicitud de beca y proporcione prueba de residencia.
- Presente la solicitud y los documentos adjuntos en persona en nuestra oficina de distrito al menos 10 días hábiles antes de la fecha de inicio del programa.
 - La solicitud y más detalles sobre el programa de becas se encuentran publicados en nuestro sitio web:
 - www.nhrpd.org/scholarship-program

¡SPOTS PATROCINADOS EN EL PROGRAMA!

¿Su hijo asiste a una escuela del Distrito Escolar Unificado Twin Rivers? Si es así, ¡puede ser elegible para que su hijo asista a nuestros programas GRATIS! Visite nuestro sitio web para obtener más detalles. www.nhrpd.org/sponsored-programs

¡Se necesitan voluntarios!



Los voluntarios desempeñan un papel importante en el éxito de cualquier programa o evento. Estamos encantados de contar con personas que están dispuestas a generar un impacto positivo y ayudar a crear experiencias memorables para nuestros residentes.

¡Para la temporada de invierno, estamos buscando entrenadores principales y entrenadores asistentes voluntarios para nuestra liga de baloncesto juvenil!

Si está interesado, complete nuestro paquete de voluntariado en nuestro sitio web antes del 10 de enero.

www.nhrpd.org/volunteer.

¡Conviértete en Instructor!



El Distrito de Parques y Recreación de North Highlands busca continuamente personas talentosas que se conviertan en instructores contratados. Ya sea que se trate de una clase, un taller o un programa especializado, los posibles instructores independientes deben presentar una solicitud de propuesta de programa para ser considerados.

La solicitud se puede encontrar en www.nhrpd.org/program-proposal



TODOS

Artes y Aeronaves

El NHRPD se ha asociado con el Museo Aeroespacial para recuperar las artes y las aeronaves. Únase a nosotros en este programa de dos días en el que leeremos un libro, veremos una demostración científica y crearemos arte durante el programa.

- 21 de diciembre: ¡Cosas que vuelan!
- 11 de enero: ¡Despegue hacia el espacio!

Se requiere la participación de los padres.



Días	Fechas	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
Se sentó	21 de diciembre y 11 de enero	10:00 a. m. - 11:00 a. m.	Centro de recreación	3 - 6	\$16.00

COCINANDO

Clases de cocina de invierno para preparar batidos

Tenemos algunas recetas deliciosas preparadas para ti esta temporada de invierno. Esta clase de una hora de duración mostrará a los participantes cómo preparar diferentes recetas, adquirir habilidades culinarias, aprender sobre nutrición y ¡salir con el estómago lleno!

19 de diciembre: Nachos de pollo y hummus

- 16 de enero: mini panqueques con salchichas y pudín de chocolate
- 20 de febrero: Cazuela de pizza con galletas y donas de manzana

Días	Fechas	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
jueves	19 de diciembre	17:30 - 18:30	Centro de recreación	7 - 12	\$24.00
jueves	16 de enero	17:30 - 18:30	Centro de recreación	7 - 12	\$24.00
jueves	20 de febrero	17:30 - 18:30	Centro de recreación	7 - 12	\$24.00



BAILAR

Clases de baile de jazz y hip hop para jóvenes

La ex bailarina de Radio Disney trae dos estilos de baile en uno, ¡quién podría pedir más! En cada clase, los estudiantes se centran en las formas adecuadas, los giros y las muchas variedades del jazz y lo que ofrece. Los participantes también aprenden las diversas formas de baile del hip hop con técnicas de estudio. No hay clases el 25 de diciembre.

Días	Fechas	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
Casarse	4 - 18 de diciembre	17:30 - 18:30	Centro de recreación	5 - 9	\$30.00
Casarse	8 - 29 de enero	17:30 - 18:30	Centro de recreación	5 - 9	\$40.00
Casarse	5 - 26 de febrero	17:30 - 18:30	Centro de recreación	5 - 9	\$40.00

CAMPAMENTOS

Campamento de baloncesto para jóvenes y adolescentes GotBuckets

Este campamento de dos días dirigido por Gotbuckets Basketball enseña a los participantes los fundamentos del juego, al mismo tiempo que se centra en el crecimiento personal y en cómo lograr sus objetivos más allá del baloncesto.

Los participantes deben llegar todos los días con calzado cerrado, ropa deportiva para correr, botella de agua, almuerzo y dos refrigerios. No se proporciona microondas ni refrigerador.

Días	Fechas	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
Pueblo - Sol	14 y 15 de diciembre	12:00 p.m. - 5:00 p.m.	Gimnasio Capehart	7 - 13	\$50.00



COCINANDO

Recetas de moda para adolescentes

Únase a nosotros mientras los participantes aprenden a preparar una variedad de recetas, a comprender los nutrientes que proporcionan los alimentos y dónde comprar alimentos localmente.

16 de diciembre: sopa de pollo y albóndigas y puré de papas

- 20 de enero – Chile y pan de maíz
- 24 de febrero: Tostadas francesas rellenas de queso crema y batidos nutritivos

Días	Fechas	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
Mi	16 de diciembre	17:30 - 18:30	Centro de recreación	13 - 18	\$24.00
Mi	20 de enero	17:30 - 18:30	Centro de recreación	13 - 18	\$24.00
Mi	24 de febrero	17:30 - 18:30	Centro de recreación	13 - 18	\$24.00



BAILAR

Clases de baile de jazz y hip hop para adolescentes

La ex bailarina de Radio Disney trae dos estilos de baile en uno, ¡quién podría pedir más! En cada clase, los estudiantes se centran en las formas adecuadas, los giros y las muchas variedades del jazz y lo que ofrece. Los participantes también aprenden las diversas formas de baile del hip hop con técnicas de estudio. No hay clases el 25 de diciembre.

Días	Fechas	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
Casarse	4 - 18 de diciembre	18:30 - 19:30	Centro de recreación	10 - 17	\$30.00
Casarse	8 - 29 de enero	18:30 - 19:30	Centro de recreación	10 - 17	\$40.00
Casarse	5 - 26 de febrero	18:30 - 19:30	Centro de recreación	10 - 17	\$40.00

DESARROLLO PROFESIONAL

Habilidades para la vida de los adolescentes: impacto comunitario y liderazgo

¡Tenemos una oportunidad emocionante para los adolescentes de nuestra comunidad! Participe en este taller de un día para colaborar y decidir cuáles serán los próximos 5 murales en nuestro sistema de parques. Los participantes aprenderán a trabajar en equipo, a colaborar, a tener un impacto en la comunidad y a tomar decisiones. Además, tendrán la oportunidad de ayudar a pintar los murales.

Día	Fecha	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
martes	3 de diciembre	17:30 - 19:00	Centro de recreación	11 - 18	Gratis



SOCIALES

Contra las noches de Nerf

¡Únete a nosotros en Teen Nerf Nites! Los participantes se enfrentarán en competencias de Nerf War y cerrarán la noche con pizza y bocadillos. Una manera perfecta de agregar un poco de diversión y nuevos amigos para comenzar el fin de semana.

Se proporciona todo el equipo. Solicitamos a los participantes que no traigan su propio equipo al programa.

Días	Fecha	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
Vie	10 de enero, 24 de enero, 7 de febrero, 21 de febrero	19:00 - 20:30	Escuela primaria Ridgepoint	12 - 15	\$19.00

TODOS



Baloncesto Pee Wee

Este programa brinda a los jóvenes la oportunidad de aprender los conceptos básicos fundamentales de ataque, defensa y practicar habilidades básicas en un entorno positivo y no competitivo.

Días	Fechas	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
Se sentó	4 de enero - 8 de febrero	10:00 a. m. - 11:00 a. m.	Gimnasio Capehart	4 - 6	\$52.00

ADULTOS

Voleibol de potencia mixto

¡Prepárate para rematar, sacar, ases, golpear y más! Nuestra liga de voleibol recreativo mixto de seis jugadores se lleva a cabo durante todo el año.

Días	Fechas	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
Mi	Nov. 25 - 3 de febrero (después del 20/1)	18:30 - 21:30	Gimnasio Capehart	18+	\$190,00/equipo

Pickleball

Ya sea que sea un principiante o esté buscando mejorar sus habilidades, este programa le brinda la oportunidad de competir contra otros en el deporte de rápido crecimiento del pickleball. Se aceptan todos los niveles. PERSONAS MAYORES ENTRADAS GRATIS.

Días	Fechas	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
Vie	6 - 27 de diciembre	10:00 a. m. a 12:00 p. m.	Gimnasio Capehart	18-55	\$10.00
Vie	10 al 31 de enero	10:00 a. m. a 12:00 p. m.	Gimnasio Capehart	18-55	\$10.00
Vie	7 - 28 de febrero	10:00 a. m. a 12:00 p. m.	Gimnasio Capehart	18-55	\$10.00

PROGRAMAS PARA PERSONAS MAYORES

Clase de baile para personas mayores

¡Esta nueva clase de baile estilo Zumba se centra en el equilibrio, la amplitud de movimiento y la diversión! Diseñada para personas mayores con todas las capacidades. No se requiere equipo. ¡Todas las clases son GRATIS!

Días	Fechas	Tiempo	Ubicación	Siglos
Casarse	4 - 18 de diciembre	8:30 a. m. - 9:00 a. m.	Centro de recreación	55+
Casarse	8 - 29 de enero	8:30 a. m. - 9:00 a. m.	Centro de recreación	55+
Casarse	5 al 26 de febrero (no 12/02)	8:30 a. m. - 9:00 a. m.	Centro de recreación	55+

BINGO para mayores

Gana en un juego de azar en nuestro popular programa de BINGO. ¡Juega con una o varias tarjetas!

Días	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
martes	9:00 am - 12:00 pm	Centro comunitario Kay F. Dahill	55 +	\$0,05/tarjeta

JUVENTUD

Gimnasio abierto de baloncesto juvenil

Ven a jugar con tu familia, amigos y miembros de la comunidad en el gimnasio abierto del NHRPD. No estará abierto el 25 de diciembre ni el 1 de enero.

Días	Fechas	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
Casars	4 de diciembre - 22 de enero	18:30 - 20:30	Gimnasio Capehart	9 - 16	Gratis

Liga de Baloncesto Juvenil

Esta liga ligeramente competitiva brinda a los jugadores la oportunidad de aprender las reglas del baloncesto y desarrollar habilidades básicas como pasar, regatear y tirar, al mismo tiempo que enseña la importancia del trabajo en equipo y el buen espíritu deportivo. **Habrà un día obligatorio de evaluación de habilidades el 25 de enero.**

Divisiones:

- 2do/3er grado
- 4to/5to grado
- 6to/7mo grado

Días	Fechas	Tiempo	Ubicación	Tarifa
Martes, miércoles, jueves (Prácticas)	4 de febrero - 27 de marzo	Los días y horarios de práctica se determinarán una vez que se hayan formado los equipos.	Gimnasio Capehart/Gimnasio Ridgepoint	\$74.00
Sábado (Juegos)	15 de febrero - 29 de marzo	Los días y horarios de los juegos se determinarán una vez que se hayan formado los equipos.	Gimnasio Capehart	

Animación juvenil

La animación es una excelente manera de ganar confianza en uno mismo y liderazgo, al tiempo que se desarrollan habilidades sociales cruciales a través del trabajo en equipo. Los participantes practican una vez a la semana como preparación para la animación en la Liga de Baloncesto Juvenil del NHRPD.

Edad: K - 6to grado

Días	Fechas	Tiempo	Ubicación	Tarifa
Jueves (Prácticas)	6 de febrero - 27 de marzo	18:30 - 19:30	Centro comunitario	\$52.00
Sábado (Juegos)	15 de febrero - 29 de marzo	TBD según el calendario de baloncesto	Gimnasio Capehart	

Día de cine para personas mayores

Únete a nuestros días de cine donde podrás estar al día de los estrenos de películas o disfrutar de un clásico con un acompañamiento de palomitas de maíz.

Se aceptan personas sin cita previa.

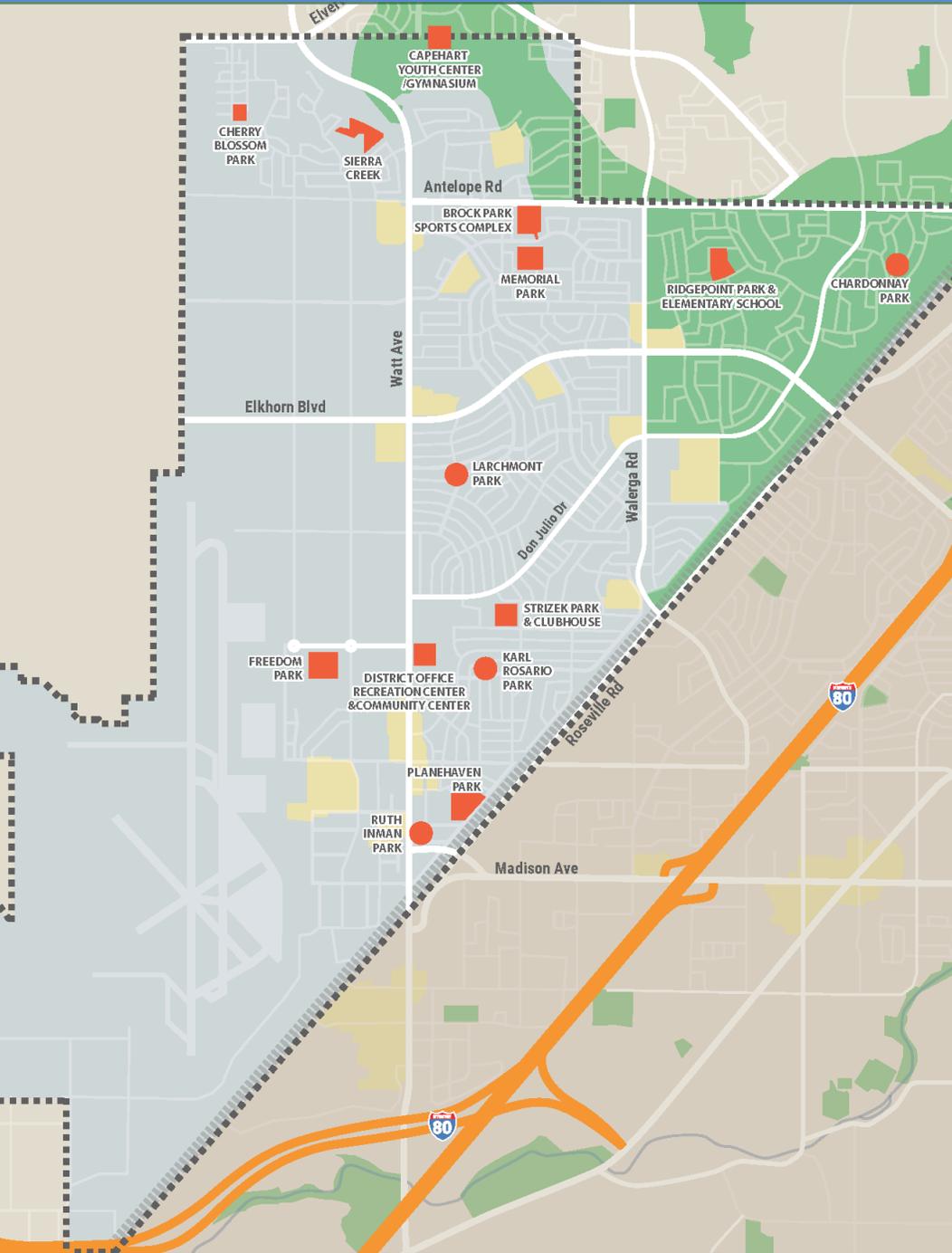
Días	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
4 de diciembre, 8 de enero, 5 de febrero	10:00 a. m. a 12:00 p. m.	Centro de recreación	55 +	Gratis

tiempo de cosecha

¡Diviértete mientras haces nuevos amigos, disfrutas de los oradores invitados, juegas a las cartas, haces manualidades y mucho más! Este programa semanal tiene algo para todos. Se aceptan personas sin cita previa.

Días	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
Todos los jueves	9:30 - 13:00	Centro de recreación	55 +	Gratis

UBICACIÓN DE LOS PARQUES



- Parque Brock Gimnasio Capehart
- Parque Chardonnay Parque Cherry
- Blossom Centro comunitario
- Oficina del distrito Parque Freedom
- Parque Karl Rosario
- Parque Larchmont Parque Memorial
- Parque Planehaven Centro de recreación Parque Ridgepoint Parque
- Ruth Inman Parque Sierra Creek
- Parque Strizek



¡GRACIAS A NUESTROS PATROCINADORES!

¡Estamos agradecidos por el apoyo de nuestros patrocinadores!
 Sus contribuciones nos ayudan a seguir creando eventos exitosos para la comunidad de North Highlands.

