"We Enrich Lives through Quality Parks and Programs"

www.sandiego.gov/park-and-recreation/

SummerProgram 2010

Programa de Verano 2010

MID-CITY GYMNASIUM

4302 Landis Street San Diego, CA 92105 (619)516-3082 Fax (619)516-3081

HOURS OF OPERATION/HORARIO

Monday/lunes 1:00 pm- 8:00 pm
Tuesday/martes 12:00 pm-8:00 pm
Wednesday/miércoles 12:00 pm-8:00 pm
Thursday/jueves 12:00 pm-8:00 pm
Friday/viernes 1:00 pm-6:00 pm
Saturday/sábado 10:00 am-2:00 pm
Sunday/domingo CLOSED/CERRADO

***CLOSED JULY 5, 2010 IN OBSERVANCE OF 4TH OF JULY AND SEPTEMBER 6, 2010**
***CERADO EL 5 DE JULIO DEL 2010 Y EL 6 DE SEPTIEMBRE DEL 2010**
***EFFECTIVE FROM JUNE 21, 2010 THROUGH SEPTEMBER 5, 2010**
***APARTIR DEL 20 DE JUNIO DEL 2010 Al 5 DE SEPTIEMBRE DEL 2010**

PROGRAMS & FEES ARE SUBJECT TO CHANGE WITHOUT PRIOR NOTICE.

All City of San Diego Parks And Beaches Are Smoke Free

LOS PROGRAMAS Y LAS CUOTAS ESTÁN SUJETOS A CAMBIOS SIN NINGÚN AVISO.

MID-CITY GYM ACTIVITIES

4302 Landis Street San Diego, CA (619) 516-3082

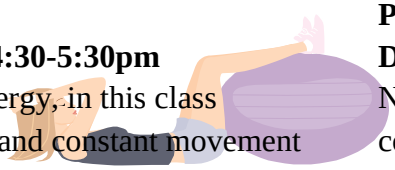
FREE AEROBICS CLASSES/CLASES DE AEROBICS GRATIS

KICKBOXING AEROBICS

Day: Monday **Time: 4:30-5:30pm**

Nothing short of sweat and energy, in this class which combines boxing drills and constant movement for the energy packed workout you're looking for.

Instructor: Amelia Lucas



PATADAS DE BOXEO AEROBICOS

Dia: lunes **Horario: 4:30-5:30pm**

Nada mas que sudor y energia en esta clase que combina boxeo practicas y constantes movimientos en la clase que tu buscas.

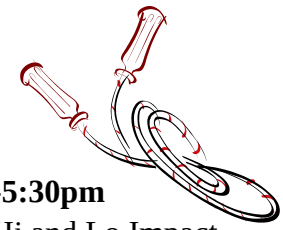
Instructora: Amelia Lucas

PILATES/AB STRENGTH TRAINING ENTRENAMIENTO

Day: Tuesday **Time: 12:00-1:00pm**

Improve balance, strength, and flexibility; reduce stress; correct spinal and pelvic alignment with this total body workout.

Instructor: Amelia Lucas



PILATES/ ABDOMINALES

Dia: martes **Horario: 12:00-1:00pm**

Mejore el balance, fortaleza, y la flexibilidad; baje la tension; alinea la espalda y pelvica con este entre-namiento de ejercicios del cuerpo completo.

Instructora: Amelia Lucas

HI/LO AEROBICS

Day: Wednesday **Time: 4:30-5:30pm**

A fun energetic workout utilizing Hi and Lo Impact moves, which will increase your cardiovascular endurance and help lower body fat, blood pressure and stress.

Instructor: Trena Bennett

ALTO/BAJO AEROBICOS

Dia: miercoles **Horario: 4:30-5:30pm**

Diversion energetica utilizando alto y bajo movi-mientos de impacto que aumente el aguante card-iovascular y ayuda a rebajar la gordura, presion arterial y consancio.

Instructora: Trena Bennett

STEP, CIRCUIT TRAINING AND MEDITATION

Day: Thursday **Time: 12:00-1:00pm**

The workout is designed to tone your abdominal area, thighs and buns in a fun environment.

Instructor: Amelia Lucas

ENTRENAMIENTO DE PASOS, DE VUELTAS Y MEDITACION DE ESTIRAR

Dia: jueves **Horario: 12:00-1:00pm**

Un trabajo designado para entonar el area de abdo-minales, sus musculos y trasero.

Instructora: Amelia Lucas

STEPS

Day: Friday **Time: 5:00-6:00pm**

The workout is designed to tone your abdominal area, thighs and buns in a fun environment.

Instructor: Trena Bennett

PASOS

Dia: viernes **Horario: 5:00-6:00pm**

Un trabajo designado para entonar el area de abdo-minales, sus musculos y trasero.

Instructora: Trena Bennett

AEROBICS
Day: Saturday Time: 10:00-11:00am
Interval based cardio class incorporating kicks, punches and drills increasing strength, balance, self-defense and flexibility. This class will also include some martial arts and power yoga to provide an intense and interesting workout.
Instructor: Amelia Lucas

AEROBICOS
Dia: sabado Horario: 10:00-11:00am
Clase de cardio incorporando patadas, aguante la defensa personal, flexibilidad y balance. Esta clase tambien incluye defensa personal y yoga para proveer un ensayo intense y interesante.
Instructora: Amelia Lucas

OPEN PLAY BASKETBALL

Monday:	1:00-4:15/7:15-8:00pm
Tuesday:	1:00-4:45pm
Wednesday:	12:00-4:15/5:30-8:00pm
Thursday:	1:00-4:45pm
Friday:	1:00-4:45pm
Saturday:	11:00-1:45pm
Sunday:	**CLOSED**

Youth/Young Adults (Coed)
Basketball Leagues
Ages: 7-17 & 18-25
Games will be played on Monday, Wednesday and Saturday.
Cost: $10.00 per team

CANCHA LIBRE DE BALONCESTO

lunes:	1:00-4:15/7:15-8:00pm
martes:	1:00-4:45pm
miercoles:	12:00-4:15/5:30-8:00pm
jueves:	1:00-4:45pm
viernes:	1:00-4:45pm
sabado:	11:00-1:45pm
domingo:	**CERRADO**

Baloncesto de Juveniles y Adultos
Edades: 7-17 y 18-25
Juegos se llevaran acavo los lunes, miercoles y sabados.
Costo: $10.00 por equipo

HOOP TEAMS MENTORING & CONDITIONING
Day: Saturday Time: 11:30-1:00pm
Ages: 7-17 & 18-25 years old
Instructors: Ricky Monroe & Volunteers

MENTORES DE EQUIPOS DEPORTIVOS
Dia: sabado Horario: 11:30-1:00pm
Edades: 7-17 y 18-25 anos
Instructores: Ricky Monroe y Voluntarios

BREAKDANCING PROGRAM
Participants will be taught "Toprock, footwork and basic freezes."
Time/Age Division #1:-2:00-3:15 pm (ages 7-13)
Time/Age Division #2:-3:30-4:45 pm (ages 14-17)
Cost: FREE

PROGRAMA DE BREAKDANCE
Se ensenara varios tipos de movimientos Como "Toprock."
Hora/ Division #1:-2:00-3:15 pm (edades 7-13)
Time/Age Division #2:-3:30-4:45 pm (edades 14-17)
Costo: Gratis

AMERICAN YOUTH OUTREACH SELF-DEFENSE KARATE
Day: Thursday Time: 5:00-8:00pm
Ages: 5 – 17 years old
Cost: $7.00/ class
Please call (619) 282-3066 for more information.
A complete goal oriented program from beginner through black belt levels.

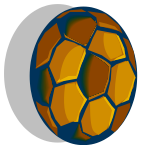
KARATE DE DEFENSA PROPIA DEL AMERICAN YOUTH OUTREACH
Dia: jueves Horario: 5:00-8:00pm
Edades: 5 – 17 anos
Costo: $7.00/ clase
Llame al (619) 282-3066 para detalles sobre la inscrip-cion. Un programa enfocado al objeto totalmente, niveles desde el principiante al de cinturon negro.

Instructor: Mario Abrencia Jr.
ARTS & CRAFT CLASS
Day: Wednesday Time: 4:00-5:30pm
Ages: 4 – 17 years old Cost: Free
Come have fun while you work on Creative project.

Instructor: Mario Abrencia Jr.
CLASE DE ARTESENIA
Dia: miercoles Horario: 4:00-5:30pm
Edades: 4 – 17 anos Costo: Gratis
Vengan a divertirde mientras hacen projectos creativos.

FREE SUMMER LUNCH/SNACK PROGRAM STARTS
JUNE 24 – AUGUST 27, 2010
Days: Monday – Friday
Time: Lunch 12:00-:1:00 pm; Snack 4:00-4:30 pm

PROGRAMA DE LONCHE GRATIS
PROGRAMA COMIENZA 24 DE JUNIO – CONCLUYE 27 DE AUGUSTO DEL 2010
Dias: lunes a viernes
Hora: Lonche 12:00-1:00p.m.; snack 4:00-4:30pm



PEE WEE SPORTS
Ages: 3-7 years
Day: Friday
Time: 3:30-4:30 pm
An introduction to basketball, soccer, volleyball and other sports. Children will learn the fundamentals of each sport.
Instructor: Octavia Redford

DEPORTES DE PEE WEE
Edades: 3-7 anos
Dia: viernes
Hora: 3:30-4:30 pm
Una introducion a baloncesto, fotbol, volibol y otros deportes.
Instuctora: Ocatavia Redford

FIT FOR KIDS
Day: Wednesday Time: 2:00-3:00 pm
Kids develop skills, strength, and flexibility by participating in a fitness program that promotes healthy eating
Ages: 6-12 years
Instructor: Trena Bennett y voluntarios

CONDICION PARA NINOS
Dia: miercoles Hora: 2:00-3:00 pm
Ninos desarrollaran la fuerza, condicion y participaran en un programa saludable.
Edades: 6-12 anos
Instructor: Trena Bennett & volunteers

GENERAL INFORMATION/INFORMACIÓN GENERAL

CITY HEIGHTS RECREATION COUNCIL

The recreation council meets the third Tuesday of each month at 6:30 pm. All are welcome! Give us your input. For more information please call the recreation office at (619) 641-6125.

CONCILIO DE RECREACIÓN DE CITY HEIGHTS

Se junta cada tercer martes de cada mes a las 6:30 p.m. ¡Todos son bienvenidos! Dénos su opinión. Para más información, llame al (619) 641-6125.

CONCILIO DE RECREACIÓN PARA AZALEA

Se junta el tercer jueves de cada mes a las 6:30 p.m. en el centro recreativo Azalea. Venga a dar su opinión. Díganos lo que le gustaría ver en su centro recreativo.

EQUIPMENT CHECK OUT

You can check out a variety of recreational equipment including: footballs, basketballs, soccer balls, ping-pong, board games etc... For kids all you need is a recreation card. For adults, a picture ID.

EQUIPO PRESTADO

Pueden sacar prestado hay una variedad de equipo recreativo incluyendo pelotas de fútbol americano, fútbol, baloncesto, ping-pong, juegos de mesa y más. Niños nomás necesitan una tarjeta recreativa. Adultos necesitan su tarjeta de identificación.

PARK USE & SPECIAL USE PERMITS

Call the nearest recreation center. Permits are required for jumps and special use.

PERMISO DE PARQUE O USO ESPECIAL

Llame al centro recreativo más cercano. Se requiere permiso en el parque para brincolines y para el uso especial.

REGISTRATION

All fees based on contractual programs register on a monthly basis. Fees are due before the start of the first class. There is a $25.00 service charge for all returned checks. Classes not meeting the minimum number of participants may be cancelled. Some activities have limited space available.

INSCRIPCIONES

Las inscripciones contractuales para clases serán cada mes. Las cuotas deben pagarse antes de que empiece la clase. Habrá un recargo de servicios de $25.00 para los cheques que se devuelva. La clase podrá ser cancelada si no tenemos el mínimo requisito de estudiantes. Unas clases tienen espacio limitado.

DONATIONS

By donating to our park system, you can help the Park and Recreation Department to enrich the lives of others through quality parks and programs. Your gift will help ensure that we meet the needs of the community, including people of all ages, abilities and income levels through recreation, natural open space parks, neighborhood parks, and aquatics programs. For more information on how you can become a donor to your favorite park, pool or recreation program, please call David Monroe, Deputy Director, CPII Division, (619) 525-8235.

DONACIONES

Con su donación al sistema de parques, usted puede ayudar al Departamento de Parque y Recreación enriquecer las vidas de otros por medio de parques y programas de calidad. Su donación ayuda que podamos cumplir con las necesidades de la comunidad de todas las edades, habilidades y niveles de ingresos por medio de recreación, parques de espacios naturales, y programas acuáticos. Para más información sobre como puede donar a su parque, alberca o programa recreativo favorito, comuníquese con David Monroe, Director Diputado, CPII División, (619) 525-8235.

VOLUNTEERS NEEDED!

Ongoing opportunities are available at recreation centers, pools and regional parks throughout the City, as well as with senior and therapeutic recreation programs. If you would like to volunteer, please see staff for more information, or visit www.sandiego.gov/park-and-recreation/general-info/volunteer.shtml or contact the Volunteer Office at (619) 533-4017.

¡NECESITAMOS VOLUNTARIOS!

Tenemos oportunidades disponibles en nuestros centros de recreación, albercas, y parques regionales en toda la ciudad, también con programas de recreación para mayores de edad y terapéuticos, y mucho más. Si usted esta interesado, infórmese con el personal o visite nuestra pagina de Internet a www.sandiego.gov/park-and-recreation/generalinfo/volunteer.shtml o comuníquese con la Oficina de voluntarios al (619) 533-4017 para más información.

As a recipient of federal funds, the City of San Diego cannot discriminate against anyone on the basis of race, color, creed, sex, age, national origin or ancestry, religion, pregnancy, physical or mental disability, veteran status, marital status, medical condition, gender (transsexual and transgender), sexual orientation, as well as any other category protected by federal, state or local laws. If anyone believes he or she has been discriminated against, he or she may file a complaint alleging the discrimination with either the City of San Diego Park and Recreation Department (contact District Manager (619) 525-8242) or the Office of Equal Opportunity, U.S. Department of the Interior, Washington, D.C. 20240. This information is available in alternative formats upon request./La Ciudad de San Diego, como recipiente de fondos federales, no puede discriminar en contra de ninguna persona en la base de raza, color, credo, sexo, edad, origen nacional o ascendencia, religión, embarazo, incapacidad física o mental, la estado de veterano, estado civil, condición médica, género (transexual y transgénero), orientación sexual, así como cualquier otra categoría protegidas por medio de leyes federal, del estado o local. Si alguien cree que se le discrimina, el o ella puede someter una queja alegando la discriminación con el Departamento de Parques y Recreación de la Ciudad de San Diego (llame a la Supervisora del Distrito (619) 525-8242) o con la Oficina De Oportunidades Imparciales del Departamento del Interior de los EE.UU. Washington, D.C. 20240. A petición esta información esta disponible en formatos alternativos. *PRINTED ON RECYLED PAPER./IMPRESADO EN PÁPEL RECICLADO*