



Guía de Programación Otoño 2026



Centenario de MSCR: 100 Años de Recreación



MSCR es un departamento del Distrito Escolar Metropolitano de Madison
Asistencia de tarifas disponible • MSCR.ORG • 608.204.3000

Día de Fútbol 10

¡NUEVO
LUGAR!

Regístrese aquí:



¡DIVERSIÓN FAMILIAR GRATIS!

Sábado, 3 de octubre

11:00 a.m. – 3:00 p.m.

Escuela Primaria
Aldo Leopold

2602 Post Rd., Madison

¡La 10.^a edición anual del Día de Fútbol de MGE ya está aquí! Acompáñenos a celebrar una década de goles, sonrisas y energía comunitaria. Disfrute de clínicas de fútbol gratuitas, actividades interactivas y recursos útiles para toda la familia.

mge
la compañía de energía de su comunidad

United Way of Dane County

VolunteerYourTime.org ❤️

GET INVOLVED.
MAKE A DIFFERENCE.
VOLUNTEER NOW!



Scan to find hundreds of volunteer opportunities near you!



www.unitedwaydaneconomy.org • 2059 Atwood Avenue, Madison, WI 53704



United Way
of Dane County



The Power of Caring. Working for All.

Otoño 2026

Guía de Programación

ÍNDICE

MSCR Central - Administración

328 E Lakeside Street
Madison, WI 53715
608.204.3000

lunes - viernes
8 am - 5 pm

PREESCOLAR

Acuáticos	28 - 32
Artes y Enrichcimiento	12 - 13
Deportes	19 - 21

JUVENILES

Recreación Adaptada	27
Afterschool	8 - 11
Acuáticos	28 - 32
Artes y Enrichcimiento	14 - 17
Fitness	18
Ligas Deportivas	21
Deportes	19 - 21

FAMILIA

Acuáticos	28 - 32
Artes y Enrichcimiento	12 - 13, 15
Actividades al Aire Libre	22 - 26

ADULTO

Recreación Adaptada	27
Acuáticos	28 - 32
Artes y Enrichcimiento	36 - 43
Excursiones de un Día	6
Fitness	44 - 46
Goodman-Rotary 50+ Fitness	48 - 53
Actividades al Aire Libre - Experiencias Personalizables	23
Actividades al Aire Libre - Remo	26
Deportes - Ligas y Recreativos	34 - 35

EVENTOS Y MULTIEDAD

Actividades Al Aire Libre	22 - 26
Eventos Especiales y Excursiones	6 - 7

INSCRIPCIÓN

Friends of MSCR	33
Formulario de Solicitud de Asistencia de Pagos	58
Servicios de Inclusión	55
MSCR Centros de Programación	4
Pólizas y Procedimientos	56
Formulario de Inscripción	57

MMSD Inscripción comienza:

- lunes 10 de agosto a las 12 pm

Inscripción para No Residentes comienza:

- lunes 24 de agosto a las 12 pm

CÓMO INSCRIBIRSE

- Las inscripciones comienzan a las 12 pm. Regístrese en línea, mscr.org. Es la mejor opción para clientes interesados en actividades de alta demanda.
- Complete el Formulario de Registración MSCR (en la parte posterior de la Guía) y regrese el formulario y el método de pago a MSCR de una de las siguientes maneras:
 - Correo a MSCR Central, 328 E Lakeside St, Madison, WI 53715
 - Envíe foto o scan del formulario a mscr@madison.k12.wi.us
 - Envíe fax a 608-204-0557
 - Entréguelo en MSCR Central, MSCR East o MSCR West

ASISTENCIA FINANCIERA

CÓMO SOLICITAR ASISTENCIA FINANCIERA:

- Para Asistencia Financiera, complete el Formulario de Solicitud de Asistencia de Pagos que se encuentra en la parte posterior de la Guía y devuélvalo a MSCR junto con su Formulario de Inscripción siguiendo las instrucciones de arriba. No se requiere documentación adicional.
- Para tener la mejor oportunidad de inscribirse en su programa preferido, devuelva el Formulario de Solicitud de Asistencia de Pagos a MSCR antes del primer día de inscripción el lunes 10 de agosto.

MIEMBROS DE LA JUNTA

SUPERINTENDENTE DE MMSD: Dr. Joe Gothard

DIRECTORA EJECUTIVA DE MSCR: Mary Roth

JUNTA EDUCATIVA DE MMSD:

Nichelle Nichols, Presidente, Maia Pearson, Vicepresidente, Nicki Vander Meulen, Martha Siravo, Ali Janae Muldrow, Treasurer, Savion Castro, Blair Mosner Feltham, Clerk, Lily Shapiro, Representante Estudiantil, Claire Li, Representante Estudiantil

MIEMBROS DE LA JUNTA FRIENDS OF MSCR:

Danessa Bishop, Zakiya Catlin, Matthew Fornoff, Katie Hayden, Chad Hopper, Amber Kolner, John Laubmeier (Presidente), Kirsten Miller, Brad Olson (Vicepresidente), Paige Ryland, Mary Walsh (Tesorero)

COMITÉ ASESOR DE CIUDADANOS DE MSCR:

Jackie Bastyr Cooper, (Chair), Victoria Conley, Randall Dunham, Jan Ford, Stephanie Jones, Ted Jun, Bob Lenburg, Sarah Mason, Martha Siravo (Representante de la Junta de Educación), De'Kendra Stamps, Adriana Todd

Edición y diseño por Nicole Marine Graper, MSCR. Traducido por Cynthia Espinosa. Fotografías de Inspired Images por Phillips, LLC y personal de MSCR. Guía de Programación de MSCR se publica tres veces al año, en marzo, agosto y noviembre, por Madison School & Community Recreation, un departamento del Distrito Escolar Metropolitano de Madison, 328 E Lakeside Street, Madison, WI 53715. Edición No. 2 de agosto 2026



¡Bienvenidos a MSCR!

608.204.3000



La Misión de MSCR

Con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas en el Distrito Escolar Metropolitano de Madison y de la comunidad, ofreciendo oportunidades de recreación y enriquecimiento accesibles para todos durante todo el año.

Estimada Comunidad de Madison:

Ya hemos superado la mitad de nuestro año del centenario y todavía tenemos mucho por celebrar. Quiero dedicar un momento a honrar los cinco pilares del Centenario de MSCR. Juntos celebramos 100 años de:

Recreación: creando espacios vibrantes y programas activos en los que nuestra comunidad se reúne para renovarse, jugar y conectarse.

Crecimiento: evolucionando continuamente junto con nuestra comunidad para responder a las necesidades siempre cambiantes de las personas a quienes servimos y creando espacios donde personas de todas las edades puedan aprender y crecer.

Oportunidad: abriendo puertas y fortaleciendo a las personas y comunidades para que puedan prosperar tanto a nivel personal como a nivel colectivo.

Impacto comunitario: brindando programas y servicios que mejoran vidas, crean conexiones y hacen de Madison un excelente lugar para vivir cada día.

Diversión: reuniendo a las personas mediante risas compartidas, experiencias inolvidables y la alegría de disfrutar de un pasatiempo favorito o de descubrir algo nuevo.

Esto es lo que representa MSCR: los programas, las personas y ese sentimiento de pertenencia a su comunidad. Quienes disfrutan de una gran celebración están oficialmente invitados a la Celebración del Centenario de MSCR, organizada por Friends of MSCR, el jueves 15 de octubre en The Tinsmith. Esta celebración única en un siglo rendirá homenaje a cien años de juego y sentará las bases para el próximo siglo de impacto comunitario. Si no puede acompañarnos, en esta guía encontrará cientos de oportunidades para aprender, crecer, jugar y conectarse con MSCR y su comunidad. Esperamos que pueda unirse a nosotros mientras cerramos nuestro año número 100.

Atentamente,

Mary Roth, Directora Ejecutiva de MSCR



Estimadas familias y miembros de la comunidad,

Al mirar hacia el resto del año, recuerdo constantemente la fortaleza, la creatividad y la pasión que distinguen a nuestra comunidad y al Distrito Escolar Metropolitano de Madison (MMSD). En esta guía encontrarán extraordinarias oportunidades y actividades que no solo permiten que nuestros estudiantes prosperen fuera del salón de clases, sino que también invitan a todos los miembros de nuestra comunidad a participar.

Entre las novedades de este año se encuentra una iniciativa que refleja el espíritu de innovación y equidad del MMSD: nuestra Liga de Fútbol Americano de Toque (Flag Football) para Estudiantes de High School. En todo el país, el fútbol americano de toque femenino está experimentando un crecimiento extraordinario y avanza hacia su reconocimiento como deporte oficialmente avalado por la Asociación Atlética Interescolar de Wisconsin (WIAA, por sus siglas en inglés). Las atletas de Madison no solo forman parte de este crecimiento, sino que también lo marcan.

Este programa es un excelente ejemplo de lo que podemos lograr cuando trabajamos en equipo, compartimos ideas, involucramos a las partes interesadas y colaboramos con la comunidad.

Agradezco a Adam Smith, maestro de Toki Middle School, al personal de MSCR y al Departamento de Atletismo del MMSD por hacer realidad esta iniciativa. Asimismo, expreso mi agradecimiento a los Green Bay Packers y a USA Football por invertir en el futuro de nuestra juventud.

Cuando invertimos en nuestra gente, lideramos con propósito y apoyamos a nuestros jóvenes, construimos una comunidad de la que todos podemos sentirnos orgullosos.

En colaboración,

Joe Gothard, Ed. D.
Superintendente



MSCR Centros de Programación

MSCR Central

328 E Lakeside Street

MSCR East

4620 Cottage Grove Rd

MSCR West

7333 West Towne Way

Los horarios de las instalaciones y programas del MSCR varían, por favor, vaya a mscr.org para los horarios específicos de la ubicación.

MSCR en Centros de Comunidad

Allied Learning Center, 2237 Allied Dr, 608-204-6561

MSCR proporciona programación de afterschool desde kínder hasta quinto grado y programación de verano que sirve a estudiantes de kínder a octavo grado que viven en el vecindario Allied. Allied Learning Center tiene conexiones comunitarias profundas con MMSD, Joining Forces for Families, El Departamento Policial de Madison, Madison Public Library y la Universidad de Wisconsin.

Meadowood Neighborhood Center, 5740 Raymond Rd, 608-467-8360

MSCR opera Meadowood Neighborhood Center, en colaboración con la ciudad de Madison, en el suroeste del Meadowood Shopping Center. Hay actividades seguras y supervisadas para jóvenes durante el verano, después de clases y en horario nocturno. El centro también ofrece programas de arte y enriquecimiento, clases de acondicionamiento físico y un espacio de encuentro para vecinos y grupos. También ofrece un taller de manualidades, una despensa de alimentos y acceso a computadoras. Este espacio es un punto de encuentro en el vecindario para compartir recursos y construir una comunidad mejor y más fuerte.

Warner Park Community Recreation Center, 1625 Northport Dr, 608-245-3670

MSCR, en colaboración con City of Madison Parks Division, ofrece programas recreativos en Warner Park Community Recreation Center. Las clases están distribuidas en varias secciones de actividades de esta guía. Se requiere una tarjeta de identificación para entrar. Formularios de identificación en cityofmadison.com/parks/wpcrc/ o puede solicitarlos en persona.





608.204.3000

Centenario de MSCR



1926

Departamento de recreación pública de Madison fundado



1930s

Primeros programas: Sóftbol para Adultos y Parques Infantiles



1992

Los programas extraescolares Safe Haven comienzan en escuelas Lowell, Mendota y Glendale.



1982

Programa de pontones comenzó como forma de llevar a personas con discapacidad a los lagos.



1975

Art Cart, un programa de educación artística gratuito y accesible, comenzó.



1962

Clases de natación en la primera piscina de una escuela secundaria de MMSD, en West High.



1994

Comienza el Programa de Fitness Goodman Rotary 50+



2002

MSCR lanza el icónico logotipo de MSCR



2016-2023

MSCR amplía las ubicaciones de sus programas con la apertura de MSCR East, MSCR Central y MSCR West.



2026

Centenario de MSCR: 100 años de recreación, diversión e impacto comunitario.

Friends of MSCR te invita a la

CELEBRACIÓN DEL CENTENARIO DE MSCR

The Tinsmith, 828 E Main St
Jueves 15 de octubre, 6-9pm

Únase a nosotros en una noche inolvidable para celebrar el legado y el impacto comunitario de MSCR.

FRIENDS OF MSCR



Edad Locación Día Fecha Horario TarifaCurso#

RECORRIDO POR EL PUEBLO FOLCLÓRICO Y BAILE CAMPESTRE

Acompáñenos en una noche llena de diversión con bailes tradicionales estadounidenses en Folklore Village, en Barneveld, Wisconsin. Todos los bailes serán enseñados por Steve Pike, un reconocido instructor de baile de la zona de Milwaukee. La noche comienza con un recorrido por Folklore Village, seguido de una cena comunitaria (potluck) y de baile. El autobús saldrá a las 4:00 p.m. desde el frente de MSCR West. La tarifa incluye la entrada al baile en el granero, la cena y el transporte en autobús turístico. Fecha límite de inscripción es el 25 de septiembre de 2026.

18+ MSCR West Sa 10/10 4-10pm \$50 53329

COMPRAS EN MICHIGAN AVENUE

Un cómodo autobús turístico le permite disfrutar del viaje sin preocuparse por conducir, por el tráfico ni por el estacionamiento. El tiempo aproximado de viaje es de 3 horas, dependiendo del tráfico y de las condiciones climáticas. El autobús dejará a los pasajeros lo más cerca posible de Michigan Avenue y E. Chicago Avenue. El autobús saldrá a las 7:45 a.m. desde Pflaum Road, frente a LaFollette High School, o desde MSCR West, ubicado en 7333 West Towne Way. Seleccione el número de curso correspondiente a la ubicación de recogida y de regreso que prefiera. Jóvenes 6 años en adelante pueden inscribirse junto con una persona adulta participante.

RECOGIDA EN LA FOLLETTE

6+ LaFollette HS Sa 12/5 7:45am-8:15pm \$85 53331

RECOGIDA EN MSCR WEST

6+ MSCR West Sa 12/5 7:45am-8:15pm \$85 54219



Un Siglo de Juego, un Futuro de Comunidad



Done hoy



**Durante 100 años,
MSCR ha sido el corazón
de la comunidad.**

Al celebrar este increíble hito, le invitamos a ayudarnos a construir los próximos 100 años. Su donación de hoy garantiza que nuestra comunidad se mantenga vibrante, activa y conectada durante el próximo siglo.



Escanee el código
o visite mscr.org



ESTAMOS CONTRATANDO
Visite mscr.org



Programas Afterschool en Escuelas Primarias

Programas de Afterschool

Como parte del Distrito Escolar Metropolitano de Madison, MSCR ha brindado cuidados de calidad a los niños desde 1992. Los programas de afterschool y de enriquecimiento de MSCR se establecieron con la visión de que los niños necesitan un lugar seguro y próspero para pasar sus horas después de la escuela. MSCR brinda una programación integral en quince escuelas primarias (de kínder a quinto grado) y en dos centros comunitarios de Madison. Los programas que se imparten en las escuelas son de tipo Enrichment o Afterschool. Correo electrónico: mscrelementeam@madison.k12.wi.us o visite mscr.org para obtener los materiales de inscripción.

MSCR Afterschool

Los estudiantes de kínder a quinto grado tienen acceso a una variedad de actividades educativas, recreativas y sociales divertidas, seguras e inclusivas en su escuela o centro comunitario.

MSCR Enrichment

Gracias a los fondos de la subvención Nita M. Lowey 21st Century Community Learning Center, MSCR Enrichment ofrece una variedad de actividades extracurriculares en el sitio que apoyan, refuerzan y amplían el aprendizaje escolar sin costo para las familias. La confirmación de los participantes se basa en varios factores, entre ellos la necesidad académica y otras barreras al éxito escolar. Se reserva un número limitado de cupos para estudiantes que no califican por motivos de necesidad financiera.

Objetivos de MSCR Afterschool y Enrichment:

- Brindar oportunidades a jóvenes para que practiquen e intenten actividades que mejoren las capacidades físicas y cognitivas y fortalezcan su autoestima
- Enseñar a los jóvenes formas alternativas de resolver conflictos
- Desarrollar habilidades de trabajo en equipo y cooperación

Actividades Recreativas y Educativas

MSCR ofrece programas y actividades divertidas:

- Proyectos creativos de enriquecimiento
- Eventos especiales y excursiones, cuando sea posible
- Juegos activos
- Tiempo de libre elección
- Oportunidades para hacer nuevos amigos
- Actividades de enriquecimiento académico prácticas

El Personal de MSCR

MSCR hace todo lo posible por contratar personal diverso, calificado, atento y profesional, con experiencia, educación y el deseo de trabajar con jóvenes en un entorno recreativo. Todos los empleados han pasado una verificación de antecedentes a través del Departamento de Justicia de Wisconsin. Nos enorgullecemos de la calidad de nuestro personal y mantenemos altos estándares al capacitarlo en RCP, supervisión, salud, prácticas apropiadas para la edad y otros temas relacionados. MSCR proporciona una proporción de 10 niños por cada 1 de personal.

Días Sin Clases

No hay programas extraescolares ni de enriquecimiento en días sin clases para que el personal de MSCR pueda participar en su desarrollo profesional. No hay cuidado de niños en días festivos, durante las vacaciones de invierno y primavera o cuando la escuela está cerrada por el clima. Programación de día completo en días sin clases, disponible en ciertos lugares, a una tarifa adicional (consulte Kids Day Out en la página siguiente). Se requiere inscripción previa.

Elegibilidad Para Programas

Programas escolares abiertos a niños que asisten a la escuela donde se imparte el programa, siempre que haya plazas disponibles y personal suficiente. Allied Learning Center y Meadowood Neighborhood Center están abiertos a todo niño que viva en el área que rodea los centros vecinales.



Información y Registración para el Programa del Año Escolar:

MSCR Afterschool en Allied Learning Center, Anana, Emerson, Hawthorne, Lake View, Lincoln, Lindbergh, Lowell, Meadowood Neighborhood Center, Midvale y Sandburg

MSCR Enrichment en Lori Mann Carey, Henderson, Mendota, Nuestro Mundo, Orchard Ridge, Schenk

Aviso: Completar formulario de registración no garantiza la matrícula en programa MSCR Afterschool o MSCR Enrichment. Cupos son limitados y se basan en varios factores, entre ellos las proporciones de personal respecto de los inscritos. Si se abre lista de espera, MSCR seguirá aceptando participantes de la lista de espera mientras se contrata personal adicional. Solo se puede inscribir en MSCR Afterschool y Enrichment con una matrícula a tiempo completo (5 días por semana). No está disponible una matrícula a tiempo parcial. Recibirá una carta de confirmación por correo electrónico que incluirá una fecha de inicio o se le notificará si ha sido puesto en lista de espera.

- Llame a 608-204-4583 o mscroleamteam@madison.k12.wi.us para pedir los materiales de inscripción para los centros escolares
- Para Meadowood Neighborhood Center, favor de comunicarse con mncenter@madison.k12.wi.us
- Para Allied Learning Center, favor de comunicarse con mscralliedlc@madison.k12.wi.us

CUOTAS MENSUALES PARA ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES:

- 1 niño = \$415
- 2 niños = \$725
- 3+ niños = \$1035

SITIOS DE MSCR AFTERSCHOOL Y ENRIQUECIMIENTO (ENRICHMENT)

*El sitio es apoyado por una subvención del programa Nita M. Lowey 21st Century Community Learning Center.

Sitio	Número de Teléfono	Sitio MSCR Afterschool	Sitio MSCR Enrichment
Allied Learning Center	608-204-6578	Sí	No
Anana Elementary	608-204-2208	Sí	No
Emerson Elementary	608-204-2021	Sí	No
Hawthorne Elementary	608-204-2507	Sí	No
Henderson Elementary*	608-516-8899	No	Sí
Lake View Elementary	608-204-4055	Sí	No
Lincoln Elementary	608-204-4963	Sí	No
Lindbergh Elementary	608-204-6507	Sí	No
Lowell Elementary	608-204-6616	Sí	No
Lori Mann Carey*	608-442-2529	No	Sí
Meadowood Neighborhood Center	608-229-6823	Sí	No
Mendota Elementary*	608-577-1570	No	Sí
Midvale Elementary	608-204-6733	Sí	No
Nuestro Mundo Community School*	608-204-1024	No	Sí
Orchard Ridge Elementary*	608-204-2353	No	Sí
Sandburg Elementary	608-204-7952	Sí	No
Schenk Elementary*	608-279-9749	No	Sí

Kids Day Out 608-204-0520

El programa Kids Day Out (KDO) ofrece actividades supervisadas en días sin clases para niños de kínder a quinto grado de todas las escuelas primarias de MMSD. Las actividades incluyen excursiones y pueden abarcar: natación, manualidades, juegos, actividades en la naturaleza, artes performativas, museos y el zoológico. Los lugares de las excursiones varían y pueden incluir viajes fuera del condado de Dane (consulte a continuación).

- 10/15/26 Huerto de Manzanas
- 10/16/26 Huerta de Calabazas
- 11/2/26 Museo de los Niños
- 11/3/26 Área sensorial "Sensory Zone"

Participantes deben traer su propio almuerzo y bebida; se proporcionará un desayuno ligero y un refrigerio por la tarde. Utilice el formulario de inscripción al final de la guía del programa MSCR o regístrese en línea en mscr.org. Para asistencia financiera, complete el formulario al final de la guía. Regístrese pronto ya que el cupo es limitado. La fecha límite de inscripción es dos semanas antes del evento. No habrá inscripciones en el sitio.

K-5	Lincoln	Jue	10/15	7:45 am – 5:30pm	\$60	53751
K-5	Lincoln	Vie	10/16	7:45 am – 5:30pm	\$60	53752
K-5	Lincoln	Lu	11/2	7:45 am – 5:30pm	\$60	53753
K-5	Lincoln	Ma	11/3	7:45 am – 5:30pm	\$60	53754





Programas de Middle School

Para más información, horarios específicos y actividades, por favor comuníquese con el especialista de MSCR de Middle School de la escuela de su hijo/a, ya sea por teléfono o a través de los anuncios de la escuela.

MSCR Middle School Directores de Sitio

Escuela	Número de Teléfono
Badger Rock	608-576-6450
Black Hawk*	608-204-4425
Cherokee Heights	608-204-1256
Gillespie	608-663-6427
Hamilton	608-204-4739
Meadowood Neighborhood Center	608-229-6823
O'Keeffe	608-204-6854
Sennett*	608-204-1948
Sherman*	608-204-2127
Spring Harbor	608-576-6450
Toki	608-204-4763
Whitehorse	608-204-4494
Wright*	608-204-1366

Programas de MSCR en Middle School

MSCR ofrece actividades interesantes para el horario fuera de clases en todas las escuelas middle de MMSD y Meadowood Neighborhood Center. Programa cuenta con apoyo de los Servicios Humanos del Condado de Dane y subvenciones del programa *21st Century Community Learning Center* (CLC). Los programas de MSCR que operan bajo una modalidad de asistencia libre (sin inscripción previa obligatoria) no se ofrecen todos los días lectivos del año y están diseñados para brindar enriquecimiento extracurricular, no para ofrecer servicios de cuidado infantil. Los programas están abiertos a todos estudiantes que residen en área de asistencia de la escuela, incluso si no asisten a una escuela de MMSD.

Clubes de MSCR en Middle School

En todas las escuelas middle del MMSD hay una variedad de clubes de interés especial. Por favor, póngase en contacto con el director del sitio de MSCR en su escuela. Los clubes pueden incluir enriquecimiento académico, artes, teatro, música, danza, esquí, deportes recreativos y más. Clubes se basan en interés de estudiantes de cada escuela. Algunos clubes pueden cobrar tarifas. Reciba información en el sitio escolar. Para información general llame a la oficina de MSCR al 608-204-3022.

Deportes de MSCR en Middle Schools

Se ofrecen deportes de equipo selectos después de clases en todas escuelas middle de MMSD. Deportes incluyen voleibol, fútbol, cross country, baloncesto y fútbol bandera. Competencia es contra otras escuelas middle del MMSD.

Together, making Madison's schools
stronger for 25 years.



**MADISON
PUBLIC SCHOOLS
FOUNDATION**

608.210.6900 SchoolsMakeMadison.org





Programas de High School

Para más información y horarios específicos, comuníquese con el Especialista de MSCR de High School de la escuela de su hijo/a por teléfono o directamente en su oficina. O visite mscr.org.

MSCR High School Directores de Sitio

Escuela	Especialista	Número de Teléfono
East High School	Mayder Lor	608-204-1752
La Follette High School*	Sydney Lawson	608-204-3625
Memorial High School	Kelsie Coleman	608-442-2220
West High School	Monique Porter	608-204-2136
Capital High School	Monique Porter	608-204-2136

Programas de MSCR de High School

MSCR ofrece una variedad de actividades, eventos y servicios fuera del horario escolar para los estudiantes de cada high school. Se ofrecen clubes de apoyo académico, clubes de interés estudiantil, oportunidades de liderazgo juvenil, clubes de esquí y snowboard, deportes extraescolares/extramuros (voleibol y básquetbol), programa de empleo para juventud LIT (líderes en entrenamiento), programa de becas para el aprendizaje de manejo/conducir (financiado por el Condado de Dane) y más. La Follette tiene una subvención para el aprendizaje de 21st Century Learning. Los programas extraescolares/after school están abiertos a todos los estudiantes en el área de asistencia de una escuela, incluso si no asisten a las escuelas de MMSD.

Ligas Deportivas de High School

Los deportes después de la escuela están disponibles en todas las escuelas secundarias de MMSD para estudiantes que no están actualmente en un equipo de WIAA del mismo deporte. Las prácticas son una vez por semana después de la escuela y los partidos son los sábados. Los horarios se enviarán una vez completada la inscripción. Las prácticas dependen de la disponibilidad del espacio. Regístrese con el Especialista de su escuela. Equipos comunitarios se pueden registrar con el Especialista en su escuela o llamando a la oficina de MSCR al 204-3022 para más información.

Temporada de Deportes de Otoño

VOLEIBOL

Inscripciones para la temporada de otoño comienzan en agosto y los partidos se juegan los sábados desde mediados de septiembre hasta noviembre, con un torneo de cierre de temporada. Por favor, consulte con el director del programa de MSCR en su escuela secundaria o visite mscryouthsportsleagues.org.

FLAG FOOTBALL FEMENINO ¡NUEVO! La inscripción de otoño comienza en agosto y los juegos son en septiembre y octubre. Más detalles próximamente. Por favor, consulte con el Director del Sitio de MSCR en su High School.



Fotografía cortesía de la Sociedad Histórica de Wisconsin. West High School 1938





Niño y Adulto

Solo niño registrado y un adulto participante pueden asistir a clases de Niño y Adulto. No se permite presencia de hermanos, bebés, amigos en las clases o en el aula, ni que se queden sin supervisión en el edificio en ningún momento.

Artes y Actividades de Enrichimiento para Niños y Adultos

Edad Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso#

ARTE Y ANIMALES DE A HASTA Z - NIÑO Y ADULTO

Esta clase estimula la potencia la creatividad y la imaginación de los niños mediante el arte visual, el movimiento y las canciones. Hay una temática animal semanal. Experimenten con una variedad de materiales artísticos para crear obras temáticas. Practiquen y desarrollen habilidades de comunicación y de motricidad fina y gruesa.

18m-2	MSCR East	Mie	9/16-10/21	9-10am	\$48	54035
3-5	MSCR East	Mie	9/16-10/21	10:15-11:15am	\$48	54036

ANIMALES ÁRTICOS - NIÑO Y ADULTO

¡Se invita a los participantes y sus cuidadores al mundo helado de los animales árticos a través de libros, movimiento y enriquecimiento práctico! Cada semana conocerán un nuevo animal del Ártico mediante cuentos, canciones y juegos. Explorarán actividades artísticas y científicas que estimulan los sentidos y fomentan la lectoescritura, el desarrollo motor y la creatividad en un entorno seguro y acogedor donde los niños aprenden jugando.

18m-2	MSCR Central	Mie	11/4-12/9	10-10:45am	\$36	53929
3-5	MSCR Central	Mie	11/4-12/9	11am-12pm	\$48	53930

DISEÑOS DE CRIATURAS - NIÑO Y ADULTO

¡Dé rienda suelta a su imaginación creando bestias salvajes, acuáticas, voladoras y fantásticas con materiales reciclados! ¡Dominará el uso de las tijeras, probará nuevos materiales y practicará la paciencia mientras el pegamento se seca! ¡Conviertan juntos la basura en tesoros!

3-5	MSCR East	Sa	10/24-11/21	9:30-10:30am	\$35	54263
-----	-----------	----	-------------	--------------	------	-------

MINI MASTERS - NIÑO Y ADULTO

Explora el mundo del arte a través de actividades prácticas y centradas en el proceso, inspiradas en artistas clásicos. Cada semana se destaca el estilo o la técnica de un artista famoso, con énfasis en la creatividad y la exploración guiadas por los propios niños. Los participantes experimentan con una variedad de materiales, texturas y colores para expresar sus propias ideas y desarrollar su confianza como jóvenes creadores.

18m-2	MSCR Central	Mie	9/16-10/21	10-10:45am	\$36	53927
3-5	MSCR Central	Mie	9/16-10/21	11am-12pm	\$48	53928

MSCR MAKES - NIÑO Y ADULTO

¡Explore nuevas, reinventadas y sus técnicas favoritas de arte! MSCR Makes es una clase de arte de proceso abierto en la que crear, conectar y pasar tiempo juntos son tan importantes como el producto final.

3-5	MSCR Central	Jue	9/17-10/8	5-5:45pm	\$33	53933
-----	--------------	-----	-----------	----------	------	-------

Edad Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso#

MOSAICOS DE ARCOÍRIS - MEZCLANDO COLORES - NIÑO Y ADULTO

Los artistas jóvenes aprenden sobre los colores primarios para crear colores secundarios al mezclar pintura. ¡Explore, pinte y cree proyectos de arte y, después, termine con un collage de mosaico de arcoíris con nubes esponjosas!

3-5	MSCR East	Mie	9/16-9/30	4:15-5pm	\$24	53949
3-5	MSCR East	Mie	10/21-11/4	4:15-5pm	\$24	54031

CUENTOS PARA PEQUEÑOS: NIÑO Y ADULTO

¿Listo para una aventura semanal? Esta clase enérgica toma la magia de la literatura infantil como punto de partida para la creatividad total. A través de una mezcla de narración, juegos teatrales, música y proyectos artísticos, su hijo se expresará como nunca antes. Cada semana presenta un libro diferente y un nuevo conjunto de actividades diseñadas para despertar la imaginación y la alegría. ¡Venga a jugar, crear y cantar con nosotros!

18m-2	MSCR East	Mie	11/11-12/9	9-10am	\$40	54032
3-5	MSCR East	Mie	11/11-12/9	10:15-11:15am	\$40	54033

Baile y Movimiento para Niño y Adulto

MOVIMIENTO CREATIVO - NIÑO Y ADULTO

¡Usen juegos, canciones, accesorios y más para explorar cómo se mueven los cuerpos! Esta clase está diseñada para que un adulto y un niño disfruten juntos de la música y el movimiento mientras aprenden conceptos artísticos básicos. Desarrollen la coordinación, aprendan a moverse en el espacio y diviértanse al ritmo de la música. ¡Es una forma fantástica de introducir a su pequeño bailarín o a su bailarina en las artes!

1-2	MSCR West	Jue	9/24-10/15	9:30-10am	\$19	53891
1-2	MSCR West	Jue	10/22-11/19	9:30-10am	\$19	54047
2-3	MSCR West	Jue	10/22-11/19	10:15-10:45am	\$19	54048
2-3	MSCR West	Jue	9/24-10/15	10:15-10:45am	\$19	54049
2-3	MYArts	Jue	9/24-10/15	4:15-4:45pm	\$19	54029
2-3	MYArts	Jue	10/29-11/19	4:15-4:45pm	\$19	54030

Talleres para Niño y Adulto

Edad Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso#

TALLER DE DISFRACES Y MANUALIDADES - NIÑO Y ADULTO

¡Venga con su disfraz y haga manualidades inspiradas en Halloween que no dan miedo! Monstruos de slime divertidos, creaciones que brillan en la oscuridad, arte otoñal y más, ¡seguro que encantarán y no asustarán!

3-6	MSCR Central	Jue	10/22	5-5:45pm	\$12	53877
3-6	MSCR Central	Jue	10/29	5-5:45pm	\$12	53878

TALLER DE ADORNOS FESTIVOS - NIÑO Y ADULTO

¡Llene espacios con decoraciones caseras! Únase a nosotros para una actividad divertida y festiva de creación de adornos únicos para las fiestas que seguramente guardará durante muchos años.

3-6	MSCR Central	Jue	12/3	5-5:45pm	\$12	53925
3-6	MSCR Central	Jue	12/10	5-5:45pm	\$12	53926

TALLER DE SIRENAS ENCANTADAS - NIÑO Y ADULTO

En este taller de manualidades, los participantes crearán arte mágico inspirado en las criaturas submarinas favoritas de todos: ¡las sirenas!

3-6	MSCR Central	Jue	11/19	5-5:45pm	\$12	53924
3-6	MSCR Central	Jue	11/12	5-5:45pm	\$12	53923

Preescolar

Estas clases son solo para el participante, los adultos no pueden entrar al aula. Si su hijo no está listo para una clase independiente, recomendamos una clase Niño y Adulto.

Preescolar

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
ESPAÑOL						
Desarrolle bases sólidas en español mediante el juego, la lectura, la escritura y la conversación en esta clase divertida e interactiva. Los jóvenes estudiantes practican vocabulario diario y habilidades de comunicación sencillas a través de actividades diseñadas para fomentar la confianza y la curiosidad por el idioma. Todos los niveles son bienvenidos.						
3-5	MSCR Central	Ma	9/15-10/20	10-10:45am	\$35	54063

Baile Preescolar

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
BAILE IRLANDES						
Los niños aprenderán los conceptos básicos del baile irlandés, incluidos el jig y el reel. Aprenderán el ritmo de la música, la posición de los pies y la cultura.						
4-5	MYArts	Lu	9/21-10/12	4:30-5:10pm	\$24	53895
4-5	MYArts	Lu	10/26-11/16	4:30-5:10pm	\$24	54027

RUMBO A BROADWAY

¡Lucas, cámara, acción para nuestras estrellas más jóvenes! ¡Mediante juegos divertidos y sus canciones preferidas, entramos en la magia del baile del teatro musical! Esta clase es una introducción a las artes escénicas, diseñada para fomentar la creatividad, la confianza en uno mismo y la coordinación.

4-5	Lapham	Ma	9/22-10/13	4:45-5:25pm	\$24	54039
4-5	Lapham	Ma	10/27-11/17	4:45-5:25pm	\$24	54040

PRE-BALLET

Las clases de preballet nutren la creatividad y el amor por el movimiento de un bailarín, a la vez que lo exponen a habilidades esenciales para todos los bailarines, como la escucha activa, la coordinación, la conciencia espacial, el ritmo y la técnica básica de ballet. *Esta clase es exclusivamente para el bailarín; no se permiten adultos en el aula. Si su hijo no está listo para una clase independiente, recomendamos una clase Niño y Adulto.

Pre-Ballet - 3 años

3	MSCR East	Ma	9/22-10/13	4:10-4:40pm	\$19	53912
3	MSCR East	Ma	10/27-11/17	4:10-4:40pm	\$19	53913
3	MSCR Central	Mie	9/23-10/14	4-4:30pm	\$19	54025
3	MSCR Central	Mie	10/28-11/18	4-4:30pm	\$19	54026
3	MSCR West	Jue	9/24-10/15	11-11:30am	\$19	53908
3	MSCR West	Jue	10/22-11/19	11-11:30am	\$19	54050
3	MYArts	Jue	9/24-10/15	4:45-5:15pm	\$19	53915
3	MYArts	Jue	10/29-11/19	4:45-5:15pm	\$19	54028
3	MSCR East	Sa	9/19-10/10	9:30-10am	\$19	53906
3	MSCR East	Sa	10/24-11/14	9:30-10am	\$19	53909

Pre-Ballet - 4 años

4	MSCR West	Lu	9/21-10/12	3-3:40pm	\$24	53916
4	MSCR West	Lu	10/19-11/16	3-3:40pm	\$24	54051
4	MSCR West	Mie	9/23-10/14	4-4:40pm	\$24	54052
4	MSCR West	Mie	10/28-11/18	4-4:40pm	\$24	54053
4	MSCR Central	Jue	9/24-10/15	5-5:40pm	\$24	53910
4	MSCR Central	Jue	10/29-11/19	5-5:40pm	\$24	53914
4	MSCR East	Sa	9/19-10/10	10:15-10:55am	\$24	53907
4	MSCR East	Sa	10/24-11/14	10:15-10:55am	\$24	53911



Encuentre clases para Adultos en la página 36

Talleres en Familia

Grado	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
-------	----------	-----	-------	---------	--------	--------

CORNUCOPIA CREATIVA: TALLER DE GRATITUD PARA LA FAMILIA ¡NUEVA!

Traigan a la familia a un taller de arte divertido para crear obras maestras colaborativas sobre la gratitud. No hace falta experiencia, ¡solo su creatividad y cariño! Por favor, registren a todos los que vayan a asistir. Los menores deben ir acompañados por un adulto participante.

K+	MSCR Central	Ma	11/24	5:30-7pm	\$5	54021
K+	MSCR West	Jue	11/19	5:30-7pm	\$5	54018

TALLER DE PAYASOS COLORIDOS PARA FAMILIAS ¡NUEVA!

A través de la técnica de creación de payasos de Pochinko, su familia descubrirá cómo los colores inspiran personalidades y movimientos físicos únicos. Trabajen juntos para crear personajes teatrales con rasgos propios y un gran estilo dramático. ¡Ideal para familias que quieren probar algo nuevo, mejorar sus habilidades escénicas y compartir una experiencia creativa!

K+	Lapham	Do	11/22	3-4:30pm	\$5	54020
----	--------	----	-------	----------	-----	-------

TALLER DE MANUALIDADES PARA FAMILIAS MERRY MAKERS ¡NUEVA!

¡Vengan a nuestra fiesta de arte! Traiga a toda la familia para disfrutar de actividades prácticas y de proyectos manuales. Desde recuerdos de temporada hasta arte colorido, nosotros ponemos los materiales. Por favor, registre a todos los asistentes. Los menores deben ir acompañados de un adulto participante.

K+	MSCR West	Jue	12/3	5:30-7pm	\$5	54019
K+	MSCR Central	Ma	12/8	5:30-7pm	\$5	54022

Encuentros Familiares

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
------	----------	-----	-------	---------	--------	--------

PLAYDATE PARA PADRES- NIÑO + ADULTO ¡NUEVA!

Las clases se impartirán los días 9 de septiembre, 7 de octubre y 4 de noviembre. Traiga a su bebé o niño pequeño (de 0 a 4 años) y conecte con otros padres que atraviesan esta misma etapa única de la vida. Este grupo, caracterizado por un ambiente relajado y acogedor, está dirigido por una madre de cuatro hijos con formación en psicología positiva, quien crea un espacio propicio para la conversación, el apoyo mutuo y el intercambio de experiencias. Cada sesión incluye tiempo para charlar, atender a su hijo en un entorno cómodo y explorar un tema de psicología positiva centrado en el bienestar cotidiano. Se llevarán nuevas perspectivas y una hoja de actividades prácticas para fomentar la conexión y la atención plena en la vida diaria, así como una sensación de comunidad y una energía renovada. La inscripción se realiza a nombre del padre o madre, quien asistirá acompañado de su(s) hijo(s).

0-5	MSCR West	Mie	9/9-11/4	9:30-11am	\$30	54176
-----	-----------	-----	----------	-----------	------	-------

PLAYDATE PARA PREESCOLARES - NIÑO + ADULTO ¡NUEVA!

Acompáñennos en nuestro programa de juegos para preescolares para que los niños pequeños y sus cuidadores se relacionen, socialicen y jueguen. Desde manualidades y juego libre hasta fiestas de baile y yoga para niños pequeños. Cada sesión ofrece una aventura nueva; vengan a divertirse y a formar parte de nuestra comunidad. Se requiere la supervisión de un adulto. Es un programa sin inscripción previa. El costo es de \$5 por niño y se paga en la entrada. El equipo y las actividades son ideales para niños a partir de 1 año, aunque los menores de esa edad también son bienvenidos.

0-5	MSCR West	Vie	10/16	9:30-11am	\$5	
0-5	MSCR West	Ma	11/3	9:30-11am	\$5	
0-5	MSCR West	Lu	11/30	9:30-11am	\$5	

PARQUE DE JUEGOS INTERIOR - NIÑO Y ADULTO

Acompáñenos a nuestro parque de juegos interior, un espacio para conocer nuevos amigos y pasarla genial jugando con una variedad de juguetes y equipos, ¡incluido nuestro Parque de Juegos de Imaginación! Se requiere supervisión de un adulto. Programa sin cita previa. Pague \$5 por niño en la puerta. El equipo es más adecuado para niños de 1 año en adelante, pero los menores de 1 año también son bienvenidos.

0-5	MSCR East	Jue	11/7-11/21	9:30-11am	\$4	
-----	-----------	-----	------------	-----------	-----	--



Artes y Enrichimiento

Grado Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso#

ACADEMIA DE ANIME: CREADORES DE MANGA ¡NUEVA!

¡Despierte su creatividad en nuestro divertido y relajado taller de dibujo para jóvenes! Domine el arte del anime y el manga dibujando personajes vibrantes, escenas de acción dinámicas y ojos expresivos. Perfecto para todos los niveles: ¡venga a hacer amigos y diseñe su propio mundo!

4-8 MSCR West Lu 11/2-12/7 4:30-5:30pm \$54 53866

4-8 MSCR West Lu 9/21-10/26 5:45-6:45pm \$54 53867

EL ARTE A TRAVÉS DEL TIEMPO

Cada pintura tiene un secreto y cada escultura cuenta una historia... ¿Listo para descubrirlo? Entren en el mundo de las obras maestras en esta clase de historia creativa. Los niños exploran las historias salvajes, increíbles y a veces graciosas de los artistas más geniales de la historia y luego saltan directamente al estudio para crear sus propios proyectos inspirados. ¡Es parte historia, parte misterio y diversión práctica total!

1-3 MSCR Central Ma 9/22-11/10 4:30-5:30pm \$64 53934

4-8 MSCR Central Ma 9/22-11/10 5:45-7pm \$80 53935

DISEÑO DE PERSONAJES

Clase para principiantes diseñada para quienes quieren aprender a crear sus propios personajes. Dibuje personajes realistas y de caricatura mientras aprende cómo las formas influyen no solo en el aspecto de su personaje, sino también en la sensación que transmitirá a la audiencia. ¡Aprenda a dibujar la figura, a crear rasgos de personajes y a utilizar técnicas de animación y de videojuegos para crear un personaje memorable!

3-5 MSCR West Do 9/20-10/11 2:45-3:45pm \$36 54061

6-8 MSCR West Do 9/20-10/11 4-5pm \$36 54062



Grado Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso#

CREANDO CÓMICS - PARA PRINCIPIANTES

Aprenda a contar historias a través de una sola pieza de arte o de una secuencia de arte. Comenzaremos con la creación de guiones gráficos y conceptos básicos de la narración, para luego pasar al diseño de viñetas, al rotulado y al dibujo. Cree varios cómics de una página o una historia de varias páginas.

3-5 MSCR West Do 10/18-11/8 1:45-3:15pm \$48 54059

6-8 MSCR West Do 10/18-11/8 3:30-5pm \$48 54060

K-2 MSCR Central Sa 9/19-10/17 9-10am \$45 53868

3-8 MSCR Central Sa 9/19-10/17 10:15-11:30am \$45 53869

CREANDO CÓMICS - CONTINUACIÓN ¡NUEVA!

¡Lleve sus cómics a otro nivel! Amplíe sus historias de varias páginas, domine el diseño avanzado de viñetas y refine su estilo artístico único. ¡Mejore su rotulación, su dibujo y su ritmo narrativo para crear un cómic listo para compartir con el mundo!

3-8 MSCR Central Sa 10/24-11/21 9-10:15am \$45 53991

DISEÑOS DE CRIATURAS

¡Dé rienda suelta a su imaginación creando bestias salvajes, acuáticas, voladoras y fantásticas con materiales reciclados! ¡Dominará el uso de las tijeras, probará nuevos materiales y practicará la paciencia mientras el pegamento se seca! ¡Conviertan juntos la basura en tesoros!

K-2 MSCR East Sa 10/24-11/21 10:45-11:45am \$35 53919

CREACIÓN DE JUEGOS DE MESA ¡NUEVA!

¿Se le ocurrió un juego increíble? ¡Vamos a crearlo! Únase a nosotros y convierta su imaginación en un juego real. Descubra secretos de diseño, invente reglas alocadas y haga realidad un juego de mesa o de cartas con piezas de verdad. ¡Diséñelo, constrúyalo y lléveselo a casa para jugar por siempre!

4-6 MSCR West Lu 9/21-10/26 4:30-5:30pm \$45 53870

EXPLORANDO LOS MEDIOS ARTÍSTICOS

¡Entre en un mundo de creatividad y color! Esta clase es su pasaporte a una aventura diferente cada día. Prepárese para experimentar mientras probamos de todo, desde pasteles texturizados hasta pinturas fluorescentes y mucho más. Aprenda a crear arte asombroso con todo tipo de materiales y técnicas sorprendentes. ¡El lugar perfecto para descubrir lo que le encanta crear!

4-6 MSCR East Mie 10/21-11/11 5:30-7pm \$36 53954

PAYASOS COLORIDOS

Explore uno de los fundamentos de la técnica de payaso al estilo Pochinko: el uso del color como fuente de inspiración para la caracterización y el movimiento. Los participantes desarrollan un personaje de payaso con rasgos distintivos y movimientos estilizados.

1-5 Lapham Do 9/20-10/25 3-4:30pm \$60 54057

CREACIÓN DE ALFOMBRAS ¡NUEVA!

Convierte sus dibujos en una decoración acogedora en esta clase práctica y relajante. Dibuje un diseño a medida, ajústelo a una cuadrícula y hágalo realidad con un gancho y lana de colores vivos. No necesita experiencia previa; ¡solo venga, relájese y llévase una mini alfombra personalizada!

6-12 MSCR West Sa 9/19-10/17 10:30-12pm \$45 53871

ÁLBUMES DE RECUERDOS

¿Listo para activar su imaginación? Los álbumes de recuerdos consisten en romper las reglas de los libros tradicionales. Usará objetos cotidianos, como cajas de cereales y bolsas de la tienda, para convertirlos en sus pensamientos, dibujos y recuerdos. Es la mezcla perfecta de reciclaje y autoexpresión radical. ¡Traiga sus recortes y recuerdos de papel favoritos de casa y nosotros ponemos el resto!

6-8 MSCR West Lu 11/2-12/7 5:45-6:45pm \$48 53999

PEQUEÑAS OBRAS MAESTRAS ¡NUEVA!

Grandes ideas, arte en miniatura. En este taller práctico, diseñe, coloree y recorte sus propias obras maestras personalizadas y observe cómo se encogen mágicamente hasta convertirse en tesoros duraderos de bolsillo. Convierte sus dibujos en llaveros, prendedores o mini dijes. ¡Cree algo pequeño que tenga un gran impacto!

3-8 MSCR West Sa 10/3-10/17 9-10:15am \$27 54000

Grado Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso#
ORIGAMI - PARA PRINCIPIANTES ¡NUEVA!
 ¡Desarrolle su creatividad con el origami! Descubra la magia de doblar papel y transforme simples hojas en impresionantes figuras tridimensionales, desde las clásicas grullas hasta divertidas creaciones. Ideal para principiantes. No se requiere experiencia previa. Solo necesita sus manos y el entusiasmo para crear.

3-5	MSCR West	Jue	9/24-10/29	4:45-5:30pm	\$42	54004
6-8	MSCR West	Jue	9/24-10/29	5:45-6:30pm	\$42	54005

ORIGAMI - CONTINUACIÓN ¡NUEVA!

Origami - Continuación le permitirá perfeccionar sus técnicas de plegado al crear intrincados diseños geométricos, impresionantes modelos tridimensionales y figuras complejas de animales. Ideal para quienes ya dominan los fundamentos y buscan un desafío creativo y divertido. Se recomienda contar con experiencia previa básica.

3-5	MSCR West	Jue	11/5-12/10	4:45-5:30pm	\$42	54006
6-8	MSCR West	Jue	11/5-12/10	5:45-6:30pm	\$42	54007

ESPAÑOL

Desarrolle habilidades fundamentales en el idioma español mediante el juego, la lectura, la escritura y la conversación en esta clase divertida e interactiva. Los participantes practicarán vocabulario de uso cotidiano y habilidades básicas de comunicación mediante actividades dinámicas diseñadas para fomentar la confianza y despertar el interés por el idioma. Todos los niveles y habilidades son bienvenidos.

1-3	MSCR West	Lu	10/19-11/16	5:30-6:30pm	\$50	54010
4-6	MSCR West	Lu	9/14-10/12	5:30-6:30pm	\$50	54009

GRUPO DE TEATRO

Esta clase introduce a los jóvenes artistas al mundo de la actuación mediante juegos divertidos e interactivos. Los participantes explorarán los fundamentos de la voz, el movimiento y la expresión mientras aprenden a crear personajes, a contar historias y a trabajar en equipo. El programa concluye con una presentación en la que cada estudiante comparte su trabajo, demostrando su creatividad, confianza y capacidad de colaboración.

K-2	MSCR East	Mie	9/23-11/11	4:30-5:30pm	\$64	53993
3-5	MSCR East	Mie	9/23-11/11	5:45-7pm	\$80	53994

TEJIDO PARA JÓVENES - PARA PRINCIPIANTES

Aprenda los puntos básicos y cómo leer patrones mientras crea su propia pieza tejida. ¡Todos los niveles son bienvenidos, no se requiere experiencia!

6-12	MSCR West	Sa	10/24-11/21	10:30-11:45am	\$40	54008
------	-----------	----	-------------	---------------	------	-------

Costura

COSTURA PARA JÓVENES

Aprenda los fundamentos de la costura a máquina, incluyendo cómo enhebrar la máquina, enrollar la bobina y controlar la velocidad. Se proporcionan todos los materiales y la máquina de coser.

4-8	MSCR East	Mie	9/16-10/14	5:30-7:30pm	\$60	54023
4-8	MSCR West	Mie	10/21-11/4	6-8pm	\$60	53953

Talleres de arte y enriquecimiento

Grado Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso#

EL TALLER DE GRAFITI DE GRATITUD ¡NUEVA!

Este taller transforma la energía positiva en un vibrante arte urbano. Aprenda los fundamentos del grafiti, incluyendo técnicas básicas de rotulación, la mezcla de colores llamativos y el uso de plantillas (esténciles). Cada diseño está inspirado en aquello por lo que sentimos gratitud. Expresa su creatividad y deje una huella positiva en su comunidad.

4-8	MSCR West	Lu	9/14	4:30-6:30pm	\$12	53946
-----	-----------	----	------	-------------	------	-------

ÁLBUMES DE RECUERDOS CON MATERIALES RECICLADOS ¡NUEVA!

En este taller aprenderá a transformar recortes y materiales de papel en diarios únicos, verdaderas obras de arte. Utilice papel para álbumes de recortes, bolsas de papel, cajas de cereal y otros materiales para crear sus proyectos. Se invita a los participantes a traer cualquier otro tipo de papel que deseen incorporar a su diario. Todos los demás materiales están incluidos.

6-8	MSCR West	Jue	9/17	4:30-6:30pm	\$12	53872
-----	-----------	-----	------	-------------	------	-------

Cerámica

Grado Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso#

CERÁMICA MANUAL - NIÑO Y ADULTO

Comparta una experiencia creativa con su hijo en esta clase práctica de cerámica, diseñada para realizar proyectos en conjunto. Explore las técnicas fundamentales de construcción manual con arcilla, como el pellizco, los rollos y las planchas. La clase se enfoca en la creatividad, la conexión y el aprendizaje compartido. Todo el trabajo se realiza en el estudio y la persona adulta inscrita debe participar junto con el niño inscrito en el proyecto de la clase.

K-2	MSCR West	Sa	9/12-10/3	9-10:15am	\$80	53936
K-2	MSCR West	Sa	11/7-11/21	9-10:15am	\$60	53937
K-2	Warner Park CRC	Lu	9/21-10/12	3-4:15pm	\$80	53941

CERÁMICA MANUAL - JÓVENES

En esta clase práctica y divertida, los jóvenes artistas explorarán los fundamentos de la cerámica manual mediante las técnicas de pellizco, de rollos y de planchas. A través de proyectos guiados y de la experimentación creativa, aprenderán a dar forma, construir y decorar sus propias obras de arcilla. Esta clase fomenta la exploración, la creatividad y la confianza, al tiempo que introduce las bases del trabajo con arcilla.

3-5	Warner Park CRC	Lu	9/21-10/12	4:30-5:45pm	\$80	53940
3-5	MSCR West	Sa	9/12-10/3	10:30-11:45am	\$80	53938
3-5	MSCR West	Sa	11/7-11/21	10:30-11:45am	\$60	53939

CERÁMICA MANUAL - ADOLESCENTES

Aprenda las técnicas fundamentales de la cerámica manual, incluyendo el modelado con pellizco, la construcción con planchas y con rollos, mientras desarrolla confianza en el modelado y en la estructura de piezas de arcilla hechas a mano. Practique métodos para unir y reforzar la arcilla, así como diferentes formas de añadir detalles y personalidad a sus creaciones. Al finalizar la clase, tendrá una comprensión más sólida de cómo convertir sus propias ideas creativas en piezas de cerámica y contará con trabajos terminados que reflejen su estilo artístico personal.

6-12	MSCR West	Sa	10/10-10/31	8:45-10:15am	\$80	54013
------	-----------	----	-------------	--------------	------	-------

INICIACIÓN AL TORNO PARA ADOLESCENTES

Ponga a prueba sus habilidades en el torno de alfarería en esta clase práctica diseñada para adolescentes principiantes. Explore las técnicas fundamentales del modelado en torno, con énfasis en el centrado de la arcilla y en el desarrollo del control del torno. Los participantes crearán varias piezas que posteriormente serán recortadas, esmaltadas y horneadas para recogerlas en una fecha posterior. No se requiere experiencia previa.

6-12	MSCR West	Jue	9/10	6:30-8:30pm	\$36	54017
------	-----------	-----	------	-------------	------	-------

TORNO DE ALFARERÍA PARA ADOLESCENTES

Íniciase en el torno de alfarería en esta clase práctica diseñada para adolescentes principiantes. Aprenda las habilidades fundamentales del modelado en torno, con énfasis en el centrado de la arcilla y en el desarrollo del control del torno, mientras crea proyectos sencillos. Mediante la práctica guiada, desarrollará confianza en cada etapa del proceso y conocerá los fundamentos del trabajo en un estudio de cerámica. No se requiere experiencia previa.

6-12	MSCR West	Mie	9/16-10/7	4:30-6pm	\$80	53942
6-12	MSCR West	Mie	10/14-11/4	4:30-6pm	\$80	54014
6-12	MSCR West	Sa	9/12-10/10	12-1:30pm	\$80	54015
6-12	MSCR West	Sa	10/24-11/21	12-1:30pm	\$80	54016



Los grupos de baile para jóvenes se presentarán en un recital el sábado 21 de noviembre en East High School. Se darán más detalles en otoño.

Baile para Jóvenes

Grado Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso#
BALLET

Los participantes aprenderán las posiciones y las técnicas fundamentales del ballet. Además, desarrollarán el equilibrio, la coordinación y el sentido del ritmo al combinar los movimientos básicos de esta disciplina.

3-5	MSCR West	Lu	9/14-11/16	5:05-6:05pm	\$78	53881
K-2	MSCR Central	Mie	9/23-11/18	4:45-5:35pm	\$70	53883
K-2	MSCR West	Mie	9/23-11/18	4:55-5:45pm	\$78	54024
3-5	MSCR Central	Mie	9/23-11/18	5:50-6:50pm	\$78	53882
K-2	MSCR East	Sa	9/19-11/14	11:10-12pm	\$70	53880

BAILE CON BASTÓN - NIVEL AVANZADO

Dirigida a participantes con experiencia previa en el manejo del bastón, esta clase va más allá de los trucos con un solo bastón y se enfoca en el aprendizaje de nuevas habilidades, como rutinas con dos y tres bastones, así como en el uso del bastón con aro. Se permite y se recomienda la inscripción simultánea en la clase de Bastón con Baile - Continuación.

7-12	MSCR West	Lu	9/21-11/16	6:50-7:30pm	\$78	53885
------	-----------	----	------------	-------------	------	-------

BASTÓN CON BAILE - PARA PRINCIPIANTES

¡Descubra el mundo del bastón deportivo! Aprenda las técnicas fundamentales, desarrolle la coordinación entre manos y ojos, domine nuevos trucos y diviértase con el movimiento creativo.

1-5	MSCR West	Lu	9/21-11/16	4:30-5:20pm	\$70	53886
-----	-----------	----	------------	-------------	------	-------

BAILE CON BASTÓN - CONTINUACIÓN

Continúe desarrollando las habilidades y perfeccionando los trucos aprendidos en clases anteriores de bastón, mientras aprende a combinarlos en secuencias más complejas. Clase dirigida a participantes que hayan completado una clase de Bastón de MSCR o que cuenten con experiencia.

3-12	MSCR West	Lu	9/21-11/16	5:35-6:35pm	\$78	53887
------	-----------	----	------------	-------------	------	-------

BOLLYWOOD DANCE

Celebre el movimiento, la música y la expresión en esta enérgica clase. Con una combinación de coreografías vibrantes y ritmos contagiosos, este estilo de baile ofrece una manera divertida y dinámica de desarrollar la coordinación, la creatividad y la condición cardiovascular. Todos los niveles de experiencia son bienvenidos.

K-2	MSCR West	Ma	9/22-11/17	5-6pm	\$73	54011
-----	-----------	----	------------	-------	------	-------

TALLER DE BAILE BOLLYWOOD

Con una combinación de coreografías vibrantes y ritmos contagiosos, el baile Bollywood ofrece una manera divertida y dinámica de desarrollar la coordinación, la creatividad y la condición cardiovascular. Todos los niveles de experiencia son bienvenidos.

K-2	MSCR West	Ma	9/8	5-6pm	\$7	54012
-----	-----------	----	-----	-------	-----	-------

Grado Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso#

BAILE FLAMENCO - PARA PRINCIPIANTES ¡NUEVA!

El flamenco es una expresión artística vibrante y emotiva con siglos de historia, originaria de España. En este dinámico curso aprenderá los fundamentos del flamenco, incluyendo el zapateado, las palmas y los elegantes movimientos de brazos. Desarrollará su musicalidad, coordinación y apreciación cultural. No se requiere experiencia previa.

1-5	MYArts	Jue	9/17-11/19	5-5:50pm	\$70	53899
-----	--------	-----	------------	----------	------	-------

HIP HOP

El hip hop surgió en las décadas de 1960 y 1970 como un estilo inspirado en las danzas tradicionales africanas. Con el paso del tiempo, ha incorporado elementos de diversos estilos de danza, como la danza moderna, el tap y el swing, combinándolos con la música para crear una forma artística compleja y dinámica. En esta clase de alta energía, los participantes conocerán los fundamentos del hip hop, con énfasis en el ritmo y en los movimientos estilizados.

K-2	MYArts	Jue	9/24-11/19	5:30-6:20pm	\$70	53996
-----	--------	-----	------------	-------------	------	-------

BAILE IRLANDÉS - PARA PRINCIPIANTES

Los participantes aprenderán los fundamentos del baile irlandés, incluyendo la posición de los pies, el paso de salto (skip) y los pasos básicos. Esta clase está recomendada para personas sin experiencia previa en baile irlandés, incluso si han participado en otras clases de danza.

1-5	MYArts	Lu	9/21-11/16	5:25-6:15pm	\$70	53893
-----	--------	----	------------	-------------	------	-------

BAILE IRLANDÉS - CONTINUACIÓN

Los participantes ampliarán sus conocimientos de baile irlandés mediante el aprendizaje de los pasos tradicionales del Jig y el Reel. Desarrollarán habilidades de ritmo y sincronización que les permitirán bailar con mayor independencia al compás de la música tradicional irlandesa. Esta clase está recomendada para quienes hayan completado clases previas de baile irlandés y dominen al menos un paso completo.

3-10	MYArts	Lu	9/21-11/16	6:30-7:30pm	\$78	53995
------	--------	----	------------	-------------	------	-------

JAZZ

La danza jazz surgió como un estilo de baile social afroamericano a finales del siglo XIX y a principios del siglo XX. Originalmente combinaba pasos tradicionales de la danza africana con técnicas de baile de salón. Los participantes aprenderán los fundamentos de la danza jazz y desarrollarán diversas técnicas, como giros, saltos y combinaciones de movimientos.

K-2	MSCR West	Lu	9/14-11/16	4-4:50pm	\$70	53998
-----	-----------	----	------------	----------	------	-------

K-2	MSCR East	Ma	9/22-11/17	4:55-5:45pm	\$70	53884
-----	-----------	----	------------	-------------	------	-------

3-5	MSCR East	Ma	9/22-11/17	6-7pm	\$78	53992
-----	-----------	----	------------	-------	------	-------

3-5	MSCR West	Mie	9/23-11/18	6-7pm	\$78	53997
-----	-----------	-----	------------	-------	------	-------

JAZZ/HIP HOP

Esta clase combina la energía del hip hop, con énfasis en el ritmo y los movimientos estilizados, con la técnica de la danza jazz, que incluye giros, saltos y combinaciones coreográficas.

3-5	MSCR Central	Jue	9/24-11/19	5:55-6:55pm	\$78	53897
-----	--------------	-----	------------	-------------	------	-------

BAILE K-POP

En esta emocionante clase, los participantes explorarán el dinámico mundo del K-Pop mediante coreografías atractivas y movimientos creativos. Aprenderán técnicas fundamentales de baile, practicarán rutinas inspiradas en populares canciones de K-Pop y tendrán la oportunidad de expresar su propio estilo. Es una excelente manera de desarrollar la coordinación, el sentido del ritmo y el gusto por la danza en un ambiente divertido y acogedor.

3-5	MSCR East	Lu	9/21-11/16	4-5pm	\$78	53900
-----	-----------	----	------------	-------	------	-------

6-8	MSCR East	Lu	9/21-11/16	5:15-6:15pm	\$78	53901
-----	-----------	----	------------	-------------	------	-------

3-5	Memorial	Ma	9/22-11/17	4-5pm	\$78	54125
-----	----------	----	------------	-------	------	-------

6-8	Memorial	Ma	9/22-11/17	5:15-6:15pm	\$78	54126
-----	----------	----	------------	-------------	------	-------

DANZA LÍRICA

La danza lírica es un estilo que combina técnicas de ballet y de jazz. Los participantes trabajarán en el perfeccionamiento de su técnica, aprenderán coreografías y desarrollarán su capacidad de expresión artística a través del movimiento.

4-8	MSCR Central	Jue	9/24-11/19	7:10-8:10pm	\$78	53898
-----	--------------	-----	------------	-------------	------	-------

Grado	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
-------	----------	-----	-------	---------	--------	--------

TEATRO MUSICAL

Únase a nosotros en la clase de baile de alta energía en la que la magia del teatro musical cobra vida. Esta clase no se trata solo de aprender pasos; se trata de contar historias a través del movimiento. Combinamos la técnica de la danza jazz con la expresividad y el estilo dramático de Broadway, enseñando a los jóvenes no solo a bailar una rutina, sino también a interpretarla de verdad.

1-3	Lapham	Ma	9/22-11/17	5:40-6:30pm	\$70	53903
4-8	Lapham	Ma	9/22-11/17	6:45-7:45pm	\$78	53904

POMS

Poms es un estilo de danza que combina movimientos de brazos definidos y precisos con la técnica del jazz y se centra en saltos, patadas y giros acrobáticos. Es ideal para bailarines interesados en combinar habilidades de danza con energía, entusiasmo y expresión.

4-8	MYArts	Jue	9/24-11/19	6:35-7:35pm	\$78	53902
-----	--------	-----	------------	-------------	------	-------

TAP (CLAQUÉ)

¡Aprenda a bailar a buen precio! Este curso le enseña los pasos básicos, los ritmos y las combinaciones de claqué para empezar a moverse.

1-5	MSCR West	Ma	9/15-11/17	5:30-6:20pm	\$70	53917
-----	-----------	----	------------	-------------	------	-------

CENTENARIO DE MSCR: 100 AÑOS DE ¡DIVERSIÓN!



programas de otoño

ESTAMOS CONTRATANDO

Visite mscr.org





SAFARI, SLIME Y VOLTERETAS

Una clase de acrobacias para principiantes, enfocada en el equilibrio, la coordinación, la confianza y el movimiento. Después de dar volteretas, los niños pasan a una actividad de elaboración de slime con temática de safari para crear su propia obra maestra y llevarse a casa su creación.

K-2 MSCR West Sa 11/14 9:30-10:30am \$15 54171

Fitness para Familias

¡Las clases de Fitness Familiar se basan en moverse juntos! Cada clase incluye un niño inscrito y un adulto participante, solo el niño necesita estar inscrito.

Grado Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso#

CICLISMO EN FAMILIA - FIESTA DE PEDALES - NIÑO Y ADULTO

Únase a un instructor certificado por League of American Bicyclists para un taller de 4 semanas que enseña a las familias cómo andar en bicicleta juntas. Aprenda los conceptos básicos de la seguridad vial y practique habilidades a través de circuitos de obstáculos y paseos por el vecindario. Esta clase está dirigida a niños que pueden andar en bicicleta durante una milla.

2-7 Lowell Do 10/4-10/25 1-2pm \$20 54183

YOGA EN FAMILIA - NIÑO Y ADULTO

Explora el yoga en familia en un ambiente divertido con cuentos, juegos de yoga, posturas y yoga en pareja. ¡Mejora la conciencia corporal, la fuerza y la flexibilidad con posturas, atención plena y técnicas de respiración!

K-2 MSCR West Ma 9/22-10/20 6:15-7pm \$25 53341

ZUMBA EN FAMILIA - NIÑO Y ADULTO

Disfruten de música con ritmo latino y de pasos de baile sencillos para que toda la familia se mueva. ¡Una excelente opción para mantenerse activos!

2-8 MSCR West Mie 9/23-10/21 5:45-6:30pm \$25 53344

2-8 MSCR West Mie 10/28-12/9 5:45-6:30pm \$35 54118

Fitness para Jóvenes

Edad Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso#

CAPOEIRA - TODOS LOS NIVELES

Clase está abierta a principiantes e incorpora el desarrollo de habilidades adquiridas en experiencias previas de capoeira. La capoeira es un arte marcial afrobrasileño con 500 años de historia, combina elementos de defensa personal, danza y movimientos acrobáticos al ritmo vibrante de la música tradicional. Se progresa desde movimientos similares a los de un animal y el ritmo básico 1-2-3 hasta ginga (el movimiento principal de la capoeira), volteretas, esquivas, patadas y canciones básicas.

2-7 MSCR Central Lu 9/28-12/7 5-5:45pm \$55 53337

2-7 Warner Park CRC Jue 10/1-12/10 5-5:45pm \$50 54220

CLUB DE CORRER

Este grupo está dirigido a corredores principiantes e intermedios que buscan entrenamiento supervisado. Cada entrenamiento se centra en desarrollar habilidades para correr mediante trabajo de velocidad, entrenamiento en pendientes, entrenamiento de resistencia, juegos de carrera y más.

1-2 Demetral Park Jue 9/10-10/22 5:30-6:15pm \$35 54113

2-4 Elver Park Jue 9/10-10/22 4:30-5:15pm \$35 54111

4-8 Demetral Park Ma 9/8-10/20 5:30-6:15pm \$35 53353

4-8 MSCR Central Mie 9/9-10/21 5:30-6:15pm \$35 54206

5-8 Elver Park Jue 9/10-10/22 5:30-6:15pm \$35 53355

FUERZA Y ACONDICIONAMIENTO

Una clase enfocada en principiantes, que desarrolla fuerza y coordinación mediante una técnica adecuada, pesas libres y ejercicios de acondicionamiento.

5-8 MSCR West Ma 9/8-10/20 6:45-7:30pm \$35 53357

5-8 MSCR West Ma 10/27-12/15 6:45-7:30pm \$40 54115

RUTINAS DE PISO (TUMBLING)

Aprenda habilidades básicas de acrobacia, estiramiento y movimiento mientras participa en circuitos de obstáculos y en otras actividades. Desarrolle coordinación, conciencia corporal y habilidades motoras gruesas.

K-1 MSCR East Lu 10/26-12/14 6-6:40pm \$40 53361

K-1 MSCR West Ma 9/22-10/20 3:30-4:10pm \$25 54109

K-1 MSCR West Ma 10/27-12/1 3:30-4:10pm \$30 54110

RUTINAS DE PISO (TUMBLING) NIVEL 2

Se basa en fundamentos de clase para principiantes y ofrece desarrollo de habilidades más avanzadas. Participantes deben tener base sólida y dominar movimientos básicos, volteretas hacia atrás, paradas de manos y volteretas laterales

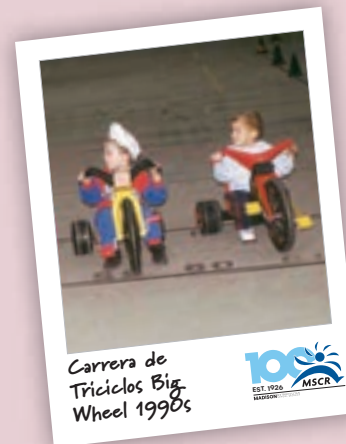
1-2 MSCR West Ma 9/22-10/20 4:20-5pm \$25 53366

1-2 MSCR West Ma 10/27-12/1 4:20-5pm \$30 54114

YOGA

Desarrolle fuerza, flexibilidad, coordinación mediante yoga y atención plena. Jóvenes aprenderán técnicas para mantener la calma y el equilibrio.

3-5 MSCR West Ma 10/27-12/15 6:15-7pm \$40 54182



Deportes Preescolares

Edad Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso#

PARA PREESCOLARES: ¡JUEGOS DE GIMNASIO A MONTONES!

Esta clase de ritmo rápido está diseñada específicamente para fomentar el movimiento, el equilibrio y el trabajo en equipo, e introduce a los niños en la maravilla de los juegos de gimnasia bajo techo. Se usarán globos, bolsitas de frijoles, hula hoops y más.

3-5	MSCR West	Lu	9/14-10/19	10:30-11am	\$30	54223
3-5	MSCR West	Lu	11/2-12/7	10:30-11am	\$30	54231

T-BALL DE INTERIOR

Programa educativo que enseña a los niños las habilidades básicas de béisbol, el trabajo en equipo y el juego limpio. El programa de interior utiliza bates y pelotas de espuma por motivos de seguridad, por lo que no se requieren guantes ni cascos de béisbol. Las habilidades cubiertas incluyen lanzar, atrapar, batear, correr y jugar a la defensa.

3-5	Lapham	Lu	11/2-12/7	6-6:30pm	\$30	54134
3-5	Lapham	Lu	11/2-12/7	6:40-7:10pm	\$30	54137
3-5	Lapham	Mie	11/4-12/9	6-6:30pm	\$30	54138
3-5	Lapham	Mie	11/4-12/9	6:40-7:10pm	\$30	54139
3-5	MSCR West	Sa	9/19-10/24	10:30-11am	\$30	54131
3-5	MSCR West	Sa	9/19-10/24	11:10-11:40am	\$30	54133

HABILIDADES DE FÚTBOL - NIÑO Y ADULTO

Niños y adultos trabajan juntos para aprender habilidades de fútbol. El programa se centra en el movimiento, los fundamentos y el desarrollo de habilidades básicas. Los participantes desarrollan nuevas habilidades mediante ejercicios, prácticas y juegos divertidos. El personal está comprometido a crear un ambiente seguro y acogedor para todos. Cada sesión termina con partidos para practicar nuevas habilidades. No hay clase el 11/28.

2-3	Lapham	Sa	11/7-12/12	9-9:30am	\$25	54246
2-3	Toki	Sa	11/7-12/12	9-9:30am	\$25	54250
2-3	Lapham	Sa	11/7-12/12	9:45-10:15am	\$25	54247
2-3	Toki	Sa	11/7-12/12	9:45-10:15am	\$25	54251
2-3	Lapham	Sa	11/7-12/12	10:30-11am	\$25	54248
2-3	Toki	Sa	11/7-12/12	10:30-11am	\$25	54252
2-3	Lapham	Sa	11/7-12/12	11:15-11:45am	\$25	54249
2-3	Toki	Sa	11/7-12/12	11:15-11:45am	\$25	54253



Edad Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso#

HABILIDADES DE FÚTBOL: PREESCOLAR (EN INTERIORES)

El programa se centra en el movimiento, los fundamentos y el desarrollo de habilidades básicas de fútbol. Los participantes adquieren nuevas destrezas mediante ejercicios divertidos, prácticas técnicas y juegos. El personal se dedica a crear un entorno seguro y acogedor para todos. Cada sesión finaliza con partidos en equipos reducidos para poner en práctica las nuevas habilidades. No habrá clases del 23 al 29 de noviembre.

3-5	Schenk	Lu	11/2-12/7	6:15-6:45pm	\$25	54232
3-5	Midvale	Ma	11/3-12/8	6:15-6:45pm	\$25	54234
3-5	Schenk	Ma	11/3-12/8	6:15-6:45pm	\$25	54236
3-5	Marquette	Mie	11/4-12/9	6:15-6:45pm	\$25	54238
3-5	Midvale	Mie	11/4-12/9	6:15-6:45pm	\$25	54240
3-5	Crestwood	Jue	11/5-12/10	6:15-6:45pm	\$25	54242
3-5	Lapham	Jue	11/5-12/10	6:15-6:45pm	\$25	54244
3-5	Whitehorse	Sa	11/7-12/12	9-9:30am	\$25	54257
3-5	MSCR West	Sa	11/7-12/12	9-9:30am	\$25	54254

PROBANDO DEPORTES

¡Bríndele a su hijo la oportunidad de probar diferentes deportes y aprender habilidades en un entorno divertido! Cada semana está dedicada a aprender un deporte diferente, incluidos el fútbol, el básquetbol, el fútbol bandera y el ultimate frisbee, a través de ejercicios divertidos, simulacros y juegos. El personal trabaja con los participantes en habilidades individuales y se centra en enseñar los fundamentos a cada niño.

3-5	MSCR West	Lu	9/14-10/19	4-4:30pm	\$30	54224
3-5	MSCR West	Lu	9/14-10/19	4:45-5:15pm	\$30	54225
3-5	MSCR West	Lu	11/2-12/7	4-4:30pm	\$30	54228
3-5	MSCR West	Lu	11/2-12/7	4:45-5:15pm	\$30	54229
3-5	MSCR West	Jue	9/17-10/22	4-4:30pm	\$30	54226
3-5	MSCR West	Jue	9/17-10/22	4:45-5:15pm	\$30	54227





Deportes para Jóvenes

Grado Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso#
BÁDMINTON

¡Aprenda bádminton y practique el juego, con énfasis en la etiqueta de la cancha, el espíritu deportivo y la forma física, en un ambiente divertido! Todos los niveles de habilidad son bienvenidos. Los principiantes se enfocan en los fundamentos: métodos correctos y efectivos para golpear el volante, la posición y el movimiento del cuerpo, la coordinación mano/ojo, las reglas y la puntuación. Participantes intermedios y avanzados practican el refinamiento de habilidades y el juego, que incluyen: golpes por encima de la cabeza, despejes, caídas, remates y levantamientos, devoluciones rematadas y caídas netas, patrones de movimiento y tácticas de juego.

3-5	Ezekiel Gillespie	Jue	11/5-11/19	6:15-7:15pm	\$12	53973
6-8	Ezekiel Gillespie	Jue	11/5-11/19	7:15-8:15pm	\$12	54149

CLÍNICA DE HABILIDADES DE BÁSQUETBOL - PRINCIPIANTE

Aprenda básquetbol en un ambiente divertido y de apoyo. La clínica cubre habilidades, reglas, juego en equipo y deportividad. Cada sesión termina con un partido de práctica.

1-2	Toki	Ma	9/15-10/20	6-7pm	\$30	54141
1-2	Nuestro Mundo	Jue	9/17-10/22	6-7pm	\$30	54144
3-5	Toki	Ma	9/15-10/20	7-8pm	\$30	54142
3-5	Nuestro Mundo	Jue	9/17-10/22	7-8pm	\$30	54145



**Encuentre Deportes
Afterschool
en páginas 10-11**

Grado Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso#

CLÍNICA DE ULTIMATE FRISBEE

Con elementos de fútbol, fútbol americano y básquetbol, ultimate enseña a los jóvenes a ser buenos deportistas tanto dentro como fuera del campo. Los jóvenes aprenden los fundamentos técnicos.

2-3	Toki	Lu	9/14-10/19	5-5:45pm	\$30	53988
4-5	Toki	Lu	9/14-10/19	5:45-6:30pm	\$30	53989

HABILIDADES DE VOLEIBOL

Programa enseña habilidades básicas de voleibol, fundamentos de servir, golpear, pasar y rematar. Se cubren reglas y estrategias. Los niños se basan en lo que aprenden para mejorar sus habilidades y juegan un juego de práctica de instrucción en la última clase.

1-2	MSCR West	Ma	9/15-10/20	5:30-6pm	\$31	54150
1-2	MSCR West	Ma	11/3-12/8	5:30-6pm	\$31	54151
1-2	MSCR West	Jue	9/17-10/22	6-6:30pm	\$31	53982
1-2	MSCR West	Jue	11/5-12/10	6-6:30pm	\$31	54152
3-4	MSCR West	Ma	9/15-10/20	6:10-6:40pm	\$31	54153
3-4	MSCR West	Ma	11/3-12/8	6:10-6:40pm	\$31	54155
3-4	MSCR West	Jue	9/17-10/22	6:40-7:10pm	\$31	54154
3-4	MSCR West	Jue	11/5-12/10	6:40-7:10pm	\$31	54156
5-8	MSCR West	Jue	9/17-10/22	7:20-8pm	\$36	54157
5-8	MSCR West	Jue	11/5-12/10	7:20-8pm	\$36	54158

HABILIDADES DE FÚTBOL SALA

El programa se enfoca en el movimiento, los fundamentos y el desarrollo de habilidades básicas de fútbol. Los participantes desarrollan nuevas destrezas mediante ejercicios divertidos y juegos. El personal está dedicado a crear un ambiente seguro y acogedor para todos. Cada sesión termina con partidos de equipos pequeños para practicar las nuevas habilidades. No habrá clases del 23 al 28 de noviembre.

K-2	MSCR West	Sa	11/7-12/12	10-10:45am	\$30	54255
K-2	Whitehorse	Sa	11/7-12/12	10-10:45am	\$30	54258
1-2	MSCR West	Do	11/8-12/13	12:30-1:30pm	\$25	54260
1-2	Schenk	Lu	11/2-12/7	7-7:45pm	\$30	54233
1-2	Midvale	Ma	11/3-12/8	7-7:45pm	\$30	54235
1-2	Schenk	Ma	11/3-12/8	7-7:45pm	\$30	54237
1-2	Marquette	Mie	11/4-12/9	7-7:45pm	\$30	54239
1-2	Midvale	Mie	11/4-12/9	7-7:45pm	\$30	54241
1-2	Crestwood	Jue	11/5-12/10	7-7:45pm	\$30	54243
1-2	Lapham	Jue	11/5-12/10	7-7:45pm	\$30	54245
3-5	MSCR West	Sa	11/7-12/12	11am-12pm	\$35	54256
3-5	Whitehorse	Sa	11/7-12/12	11am-12pm	\$35	54259
3-5	MSCR West	Do	11/8-12/13	1:45-2:45pm	\$25	54261

SESIONES ABIERTAS DE FÚTBOL SALA PARA JÓVENES

MSCR pone el gimnasio, los balones y las porterías y deja que los niños jueguen. Los instructores dirigen un breve calentamiento, una actividad para romper el hielo y la práctica de habilidades y supervisan el programa.

1-2	MSCR West	Do	11/8-12/13	12:30-1:30pm	\$25	53963
3-5	MSCR West	Do	11/8-12/13	1:45-2:45pm	\$25	53964

Ligas deportivas juveniles de MSCR

Las ligas deportivas juveniles ofrecen a los participantes una experiencia que fomenta el desarrollo de habilidades y del carácter mediante ligas recreativas no competitivas. Nuestras ligas juveniles promueven la diversión, la participación, el espíritu deportivo y el juego limpio. MSCR ofrece ligas de fútbol, béisbol, T-ball y flag football durante todo el año. Todos los niños son bienvenidos a unirse a nuestras ligas, independientemente de su nivel de habilidad o de su experiencia deportiva. Si busca una experiencia divertida, segura y no competitiva en ligas deportivas juveniles, ¡MSCR es el lugar ideal!

- Los horarios de los partidos de la liga se publican una semana antes del inicio de la temporada.
- Regístrese individualmente y le asignaremos a un equipo o solicite unirse a uno con sus amigos.
- ¡Siempre necesitamos entrenadores voluntarios! Regístrese en mscryouthsportsleagues.org



Ligas de Flag Football 608-204-3026

La liga de Flag Football de MSCR está diseñada para enseñar a los jóvenes jugadores las habilidades esenciales de este deporte. Es una liga de contacto mínimo que prioriza la seguridad, los fundamentos y, ante todo, la diversión. Cada jugador recibe un juego de banderas. Los partidos se juegan los martes (grados 2 y 3), los miércoles (niños de grados 4 y 5) o los jueves (grados 4 y 5) de 5 a 6:30pm. La primera semana del programa está dedicada a los entrenamientos; los entrenadores pueden programar sesiones adicionales. Inscríbase en la división correspondiente (grados 2-3 o 4-5). Hay una nueva liga para niñas los miércoles. Los entrenadores voluntarios son fundamentales para el éxito de este programa. Si le interesa entrenar, comuníquese con Chris McGill en cmcgill@madison.k12.wi.us.

Ligas de Fútbol 608-229-6820

La Liga de Fútbol Juvenil de MSCR está diseñada para ofrecer programas de fútbol recreativo en los vecindarios para jugadores de todas las habilidades y niveles de experiencia. Nuestras ligas comunitarias se esfuerzan por unir a jugadores, familias y entrenadores voluntarios mientras disfrutan y aprenden los fundamentos del fútbol. No hay pruebas de selección ni se llevan marcadores ni registros. Solo estamos aquí por la diversión del hermoso deporte.

El personal de MSCR programa los juegos, provee árbitros y apoya a los entrenadores voluntarios durante cada temporada. Los entrenadores voluntarios también pueden programar días/horas de práctica, pero no son obligatorios. ¡Por favor, inscriba a su jugador en la división que le corresponde para el año escolar 2026-2027! Aunque hacemos acomodaciones para que los jugadores jueguen en un grupo de edad superior, no permitimos que jueguen en una división inferior.

Liga	División	Grado	Fechas	Día	Horario
3v3	U4	PreK	9/13-10/18	domingo	1, 2, 3 o 4pm
	U6	K			
6v6	U8	1-2	9/12-10/17	sábado	9, 10:15, 11:30am o 12:45pm
	U10	3-4			
	U12	5-6			
	U14	7-8			

Locaciones	Canchas Tentativas
Eastside	Henderson, Kennedy, Lapham y Nuestro Mundo
Westside	Chavez, Cherokee, Crestwood, Stephens y Toki

Tipo de Inscripción	Fechas de Inscripción	Tarifa de Residente	Tarifa de No-Residente
Temprana	Ahora - 8/2	\$55	\$82.50
Regular	8/3-8/16	\$60	\$90
Tarde	8/17-8/23	\$70	\$105

Grado	Locación	Día	Fecha	Horario
2-3	Cherokee Heights	martes	9/15/10/20	5-6:30pm
4-5 Niñas		miércoles	9/16/10/21	
4-5		jueves	9/17/10/22	
Tipo de Inscripción	Fecha límite de inscripción		Tarifa de Residente	Tarifa de No-Residente
Temprana	Ahora - 8/14		\$51	\$66
Regular	8/15-9/3		\$56	\$79

Inscripciones para ligas de fútbol bandera en mscryouthsportsleagues.org

Proceso de inscripción para ligas deportivas

Visite mscryouthsportsleagues.org

O visite MSCR East, MSCR Central o MSCR West para una inscripción en papel.

¡Necesitamos Su Ayuda!

NECESITAMOS ENTRENADORES VOLUNTARIOS.

Se necesita al menos un entrenador voluntario por equipo.

Para más información visite mscryouthsportsleagues.org

Regístrese en mscryouthsportsleagues.org o use el formulario al final.



Todas las Edades

Todos los participantes deben registrarse y un adulto mayor de 18 años debe registrarse y participar con los menores.

Edad Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso#

PESADILLA DE LA NATURALEZA

Esta noche de miedo, sin duda, espanta a quien se atreva a recorrer el sendero boscoso del terror en School Forest. Seres de lo desconocido acechan en cada curva y recodo: ¿acepta el reto? El recorrido a pie dura unos 35 minutos.

A los participantes se les asigna una hora de inicio entre las 6:30 y las 7pm para la sesión de 6:30 a 8pm y otra entre las 7:45 y las 8:15pm para la sesión de 7:45 a 9:15pm. Esté atento a un correo electrónico con todos los detalles tras la inscripción.

12+	Mad Schl Forest	Vie	10/23	6:30-8pm	\$15	53332
12+	Mad Schl Forest	Vie	10/23	7:45-9:15pm	\$15	53333
12+	Mad Schl Forest	Sa	10/24	6:30-8pm	\$15	53334
12+	Mad Schl Forest	Sa	10/24	7:45-9:15pm	\$15	53335

Familia

Todos los participantes deben registrarse y un adulto mayor de 18 años debe registrarse y participar con los menores.

LA MAGIA DEL OTOÑO

¡El Bosque Escolar de Madison (Madison School Forest) es un lugar mágico en otoño! Las hojas están cayendo, el aire es fresco y el bosque cobra vida con animales que se preparan para el invierno. Las familias disfrutarán de s'mores al fuego, tallarán calabazas en el refugio abierto y caminarán por los senderos del Bosque Escolar con los Kits de Naturaleza de MSCR. Mejor para niños de 4 a 10 años.

4+	Mad Schl Forest	Sa	10/17	10am-12pm	\$10	53815
----	-----------------	----	-------	-----------	------	-------

CIRCUITO DE CUERDAS ALTAS EN SCHOOL FOREST

¡Disfrute del circuito de cuerdas altas en Madison School Forest! Venga con un amigo o un grupo pequeño, póngase el equipo de seguridad (arnés y casco) y practique en tierra antes de poner a prueba su ingenio a casi 10 metros de altura. Ideal para mayores de 10 años.

10+	Mad Schl Forest	Sa	9/26	9am-12pm	\$35	53818
-----	-----------------	----	------	----------	------	-------

ORIENTACIÓN

La orientación es una actividad en la que los participantes encuentran el camino hacia diversos puntos de control con la ayuda de un mapa y una brújula. Puede practicarse de forma competitiva (grupos que compiten por localizar todos los puntos de control en el menor tiempo posible) o simplemente como una actividad recreativa y divertida. MSCR cuenta con tres recorridos en el Madison School Forest. Estos varían en dificultad y longitud, lo que permite a cada grupo elegir el desafío más adecuado para ellos. MSCR proporciona a los participantes los mapas del recorrido, una o dos brújulas, marcadores para el registro e instrucciones sobre cómo utilizar el mapa y la brújula para localizar los puntos de control (no se requiere experiencia previa). Actividad ideal para mayores de 5 años.

5+	Mad Schl Forest	Sa	10/17	1-3pm	\$8	53820
----	-----------------	----	-------	-------	-----	-------

RAMITAS Y DULCES

Camine por los senderos del Bosque Escolar para aprender sobre el mundo natural que le rodea y entrar en el espíritu de Halloween. Breves actividades guiadas darán vida a las plantas y los animales del Bosque Escolar. Termine la noche con un s'more y unos refrescos alrededor de la fogata. ¡Se recomienda traer disfraz! Ideal para niños de 4 a 11 años. Un adulto mayor de 18 años debe registrarse y participar con los menores.

4+	Mad Schl Forest	Sa	10/24	2:30-3:30pm	\$10	53816
4+	Mad Schl Forest	Sa	10/24	3-4pm	\$10	53817



¡Celebre 100 años de Actividades al Aire Libre y el Centenario de MSCR con el Desafío del Bosque!

Del 1 de septiembre al 31 de octubre en Madison School Forest

Durante un siglo, MSCR ha conectado a nuestra comunidad con los espacios públicos, la vida activa y la naturaleza. Para conmemorar nuestro centenario, lanzamos un desafío: ¿podrás pasar 100 minutos disfrutando del hermoso Madison School Forest este otoño?

Ya sea que completes el reto en una sola tarde o lo distribuyas en varias visitas durante el fresco clima otoñal, dedicar 100 minutos a la naturaleza es la manera perfecta de celebrar nuestro centenario. Visita el Madison School Forest en cualquier momento entre el 1 de septiembre y el 31 de octubre.

Cómo participar:

- Lleve un registro de su tiempo hasta acumular al menos 100 minutos
- Visite mscr.org y complete el formulario en línea antes del 5 de noviembre

Incentivos y Premios

¡Estamos regalando premios fantásticos por nuestro centenario!

Sorteo del Gran Premio

Complete 100 minutos y llene nuestro formulario de finalización en línea para participar automáticamente en el sorteo de una de cinco tarjetas de regalo de MSCR (¡perfectas para futuras clases, paseos en pontón o inscripciones a campamentos!).

Premios Adicionales

¿Quiere compartir su logro? Sube una foto de su tiempo en el bosque a su formulario de finalización y le enviaremos gratis un pañuelo de edición limitada del centenario de MSCR School Forest.

Conozca más



Oportunidades de Programas al Aire Libre con MSCR

¡Traiga a su grupo para experiencias personalizadas!



Nuestra misión en Programas al Aire Libre es brindar herramientas y facilitar la transformación individual y grupal mediante el aprendizaje experiencial al aire libre.

MSCR ofrece una amplia variedad de programas diseñados para satisfacer las necesidades y objetivos específicos de su grupo. Ya sea que busque fortalecer el trabajo en equipo, desarrollar habilidades de liderazgo o simplemente disfrutar y divertirse al aire libre, podemos crear la experiencia perfecta para usted. Contamos con instructores capacitados y preparados para compartir su experiencia y facilitar las actividades. ¡Comuníquese con nosotros hoy mismo para reservar un programa y comenzar su aventura!

Formación de Equipos

¡Curso de desafío, formación de equipos corporativos, programas móviles y más!

Remo

Instrucción de canoa y kayak.

Educación Ambiental

¡Habilidades de supervivencia, orientación, caminatas por la naturaleza y más!

Acampada en el Campamento del Bosque Escolar

Bosque Escolar Madison ofrece instalaciones, senderos y 287 acres de Oak Forest a grupos como centro de aprendizaje o para experiencias de campamento nocturno.



Para más información sobre programas, ubicaciones y reservas en línea:

Contacte a Especialistas de Outdoor Programs:

Emily Peffer: eapecffer@madison.k12.wi.us,
Liz Just: ekjust@madison.k12.wi.us

O visite mscr.org/programs/outdoors





¡Disfrute de la ciudad de Madison desde el agua en un paseo en barco pontón de MSCR!

MSCR mantiene 3 pontones en el embarcadero de Tenney Park (1615 Sherman Ave.), ofreciendo oportunidades de navegación mediante visitas sin cita previa, reservas privadas y excursiones especializadas. Por favor, consulte las descripciones a continuación. Las embarcaciones son accesibles para sillas de ruedas; sin embargo, Tenney Park es el único punto de embarque y desembarque accesible, ya que las demás ubicaciones no lo son. Está prohibido fumar, vapear, consumir tabaco de mascar, ingerir alcohol o portar armas tanto en las instalaciones como en las embarcaciones. Los pontones están equipados con elementos de seguridad, dispositivos de flotación y sillas de cubierta.

La temporada de pontones abarca de mayo a septiembre, los 7 días de la semana; sin embargo, no operamos los siguientes días festivos: Memorial Day, 4 de julio, Labor Day y Juneteenth.

No se garantiza la programación ni el acceso a los lagos debido a las condiciones meteorológicas y a los niveles del agua; comunicamos cualquier cambio en el programa a través de mscr.org/pontoon y de la línea de información meteorológica de MSCR (608-204-3044, extensión 4).

Si tiene alguna pregunta, por favor contáctenos en pontoon@madison.k12.wi.us

Reservaciones para Alquilar

Reserve un barco pontón; conductores y primeros oficiales voluntarios irán con usted. Hay tres barcos disponibles con un máximo de 15 pasajeros por barco.

Alquileres de 3 horas disponibles: 9am-12pm, 1-4:00pm, 5-8pm

Alquileres de 90 minutos disponibles solo lunes a viernes: 10-11:30am, 1-2:30pm

- Las tarifas se cobran por barco
- Tarifa estándar de 3 horas: \$150
- Viajes de 90 minutos: \$100

Política para personas que no residen en MMSD: Se considera residente a quien vive en una dirección dentro del Distrito Escolar Metropolitano de Madison. Si la persona que alquila no es residente del MMSD, el alquiler cuesta un 50% más.

Envíe una solicitud de reserva en línea en mscr.org/pontoon

Debe solicitar su reserva con al menos 14 días de antelación y estas solo se procesan de lunes a viernes.



Conductores y Ayudantes Voluntarios

Forman parte de un grupo consolidado de miembros capacitados y dedicados. ¡Por favor, agradézcales su arduo trabajo durante el paseo! ¿Le interesa hacerse voluntario?

Se aceptan nuevos voluntarios hasta el 1 de junio de cada año; para más información, comuníquese con la supervisora del programa, Emily Peffer, a través del correo electrónico eapeffer@madison.k12.wi.us o llamando al 608-204-4580.

Paseos Sin Reserva Previa

Las excursiones se realizan del 1 de junio al 30 de septiembre en varios lugares. El acceso es por orden de llegada y los pasajeros deben estar presentes para reservar su lugar. El costo es de \$5 por persona; es gratuito para niños de 3 años o menos. El pago se realiza en el lugar; solo se acepta efectivo o cheque. Gracias a las donaciones, hay un número limitado de boletos gratuitos disponibles en las bibliotecas públicas de Madison y en los centros de MSCR.

El tamaño máximo del grupo es de 6 personas; los grupos más grandes deben comunicarse con nosotros para organizar un alquiler privado. Todas las salidas sin reserva previa están sujetas a cancelación debido a niveles del lago que impidan el acceso, condiciones climáticas o disposiciones oficiales. Por favor, llame a la línea de información meteorológica de MSCR para obtener la información más reciente sobre el programa: 608-204-3044 (ext. 4).

Tenney Park

Paseos en barco, 90 minutos hacia lago Monona o lago Mendota (sujeto a la accesibilidad del lago), con salida desde nuestra Casa de Botes en Tenney Park. Inscripción comienza 45 minutos antes de la hora de inicio programada. ¡Este lugar es accesible para sillas de ruedas!

Olbrich Park

Paseos en barco de 60 minutos por lago Monona, con salida desde el muelle de Olbrich Park, situado junto a Atwood Ave y frente a entrada de Olbrich Gardens. Inscripción se abre 30 minutos antes del inicio programado.

Olin Park

Excursiones en barco de una hora por el lago Monona saliendo de Olin Park. Las inscripciones se abren 30 minutos antes de la hora programada.

Warner Park

Viajes en bote de 60 minutos por el lago Mendota desde el embarcadero de Warner Park, en 1201 Woodward Dr. Las inscripciones se abren 30 minutos antes del inicio. Regístrese en el muelle y estacione en Woodward Dr., no en el estacionamiento, para evitar multas.

Horario Sin Cita Previa

Tenney Park

Domingos

1:30pm-3:00pm
3:15pm-4:45pm

Martes y Jueves

5:30pm-7:00pm
7:15pm-8:45pm
(No hay viaje a las 7:15pm en septiembre)

Olbrich Park

Lunes

1:30pm-2:30pm
2:45pm-3:45pm

Olin Park

Miércoles

1:30pm-2:30pm
2:45pm-3:45pm

Warner Park

Viernes

1:30pm-2:30pm
2:45pm-3:45pm

Viajes Especiales

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
------	----------	-----	-------	---------	--------	--------

AVENTURAS DE AVES Y NATURALEZA EN MADISON

Únase a los naturalistas de Madison Friends of Urban Nature (FUN) en un paseo en bote para observar la flora y fauna locales desde el agua.

Todas	Tenney Boat Pier	Sa	9/5	2-5pm	\$17	53829
-------	------------------	----	-----	-------	------	-------

Salidas a comer

El costo de la comida es por cuenta propia. Si los restaurantes no están disponibles en la fecha del viaje, se podrán seleccionar nuevos lugares.

SALIDAS A COMER: UW UNION

¡Disfruten de un paseo en bote para almorzar! Esta es una salida para el almuerzo. Todos los alimentos son por cuenta propia. Si los restaurantes no están accesibles en la fecha del viaje, se podrían seleccionar otros lugares.

Todas	Tenney Boat Pier	Jue	9/17	11:30am-3pm	\$16	53830
-------	------------------	-----	------	-------------	------	-------

Viajes para Jóvenes

Es obligatorio que adultos se inscriban y acompañen a participantes jóvenes.

PEQUEÑOS EXPLORADORES ACUÁTICOS

Explore el lago como un científico. Ideal para niños de grados 3-5.

Todas	Tenney Boat Pier	Mie	8/26	6-8pm	\$15	52334
-------	------------------	-----	------	-------	------	-------

SAFARI EN EL LAGO

Explore la flora y la fauna que encuentre dentro y alrededor de los lagos. Ideal para los grados K-4.

Todas	Tenney Boat Pier	Sa	8/15	12-2pm	\$15	52344
-------	------------------	----	------	--------	------	-------

HALLOWEEN EN SEPTIEMBRE

Los adultos deben registrarse, pagar y asistir con los jóvenes. ¡Luzca su disfraz con antelación en un paseo en pontón!

Todas	Tenney Boat Pier	Sa	9/19	9-11am	\$15	53831
-------	------------------	----	------	--------	------	-------

Todas	Tenney Boat Pier	Sa	9/19	12-2pm	\$15	53832
-------	------------------	----	------	--------	------	-------

VIAJE A SCHLUTER BEACH

Los adultos deben registrarse, pagar y acompañar a los participantes jóvenes. Den una vuelta por Schluter Beach: disfruten del parque y pasen por la tienda Monona Bait and Ice Cream Shop para comprar un helado.

Todas	Tenney Boat Pier	Sa	9/12	12-2pm	\$15	53833
-------	------------------	----	------	--------	------	-------



Remo

¡Permítanos mostrarle los hermosos lagos, ríos y vías fluviales que encontrará al salir de casa y más allá! MSCR cuenta con una flota de canoas y kayaks para ofrecer cursos de iniciación y excursiones de remo. Nosotros proporcionamos la instrucción, los chalecos salvavidas, las embarcaciones y los remos. Nuestras excursiones abarcan desde niveles principiantes hasta avanzados; las rutas más largas requieren mayor resistencia y la capacidad de permanecer sentado en la embarcación hasta 4 horas. Instructores experimentados le enseñarán las habilidades necesarias para navegar y actuarán como sus guías durante las excursiones.

Actividad recomendada para mayores de 14 años; los menores de 18 años deben inscribirse junto con un adulto participante. Para solicitar adaptaciones por discapacidad, comuníquese con MSCR Inclusion Services a través del correo electrónico MSCRInclusion@madison.k12.wi.us. Es posible que se requiera aviso previo para atender ciertas necesidades de accesibilidad.

Introducción al Remo

Aprenda los fundamentos para empezar a remar con seguridad. Estas sesiones ofrecen información introductoria sobre las embarcaciones, el equipo de seguridad, la seguridad en el agua y las técnicas de paleo. Si nunca ha subido a una embarcación, esta es una excelente opción para empezar. En el caso de la canoa, ambos participantes deben inscribirse.

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
14+	Warner Park	Lu	9/21	1-3pm	\$18	53826
14+	Warner Park	Lu	9/21	5-7pm	\$18	53823
14+	Vilas Park	Lu	10/5	1-3pm	\$18	53824
14+	Vilas Park	Lu	10/5	4-6pm	\$18	53825

INTRODUCCIÓN AL KAYAK
Aprenda los fundamentos para empezar a remar con seguridad. Estas sesiones ofrecen información introductoria sobre las embarcaciones, el equipo de seguridad, la seguridad en el agua y las técnicas de paleo. Si nunca ha subido a una embarcación, ¡este es un lugar ideal para empezar! La actividad es más adecuada para estudiantes de noveno grado en adelante; los menores de 18 años deben inscribirse junto con un adulto participante.

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
14+	Warner Park	Lu	9/21	1-3pm	\$18	53826
14+	Warner Park	Lu	9/21	5-7pm	\$18	53823
14+	Vilas Park	Lu	10/5	1-3pm	\$18	53824
14+	Vilas Park	Lu	10/5	4-6pm	\$18	53825

Excursiones Locales de Remo

Excelentes oportunidades en las vías fluviales locales para desarrollar sus habilidades de remo y su resistencia. Las excursiones tienen una duración máxima de tres horas. Puede elegir entre canoa o kayak en cualquiera de estas salidas; si opta por la canoa, ambos participantes deben inscribirse.

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
14+	Schluter Beach	Sa	9/26	9am-12pm	\$27	53827

AVENTURA EN EL PARQUE SCHLUTER

Partan desde Schluter Park y naveguen por el lago Monona, adaptando la ruta a las condiciones del viento y del agua de ese día. Al regresar, disfruten un helado en Monona Bait & Ice Cream Shop. Pueden elegir entre canoa y kayak; si optan por la canoa, ambos participantes deben inscribirse. La comida es opcional y corre por cuenta propia. Actividad recomendada para estudiantes de noveno grado en adelante; menores de 18 años deben inscribirse junto con un adulto participante.

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
14+	Schluter Beach	Sa	9/26	9am-12pm	\$27	53827

AVENTURA EN EL RÍO YAHARA

Remé por el río Yahara, adéntrate en el lago Monona y dirígete al arroyo Starkweather. La salida se realiza desde el embarcadero de pontones de MSCR, junto a Tenney Park. Elija entre canoa y kayak para esta travesía; si opta por la canoa, ambos participantes deben inscribirse. Actividad recomendada para alumnos de grado 9 en adelante; los menores de 18 años deben inscribirse junto con un adulto participante.

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
14+	Tenney Park	Sa	10/10	1-4pm	\$27	53828

Excursiones de un Día

Acompáñenos a remar en lugares impresionantes fuera de Madison. Horarios incluyen el traslado; la actividad de remo dura hasta 3 horas. Puede elegir entre canoa o kayak; si opta por canoa, ambos participantes deben inscribirse.

NAVEGANDO POR LOS LAGOS

Explore el tramo sur del río Yahara. La actividad requiere que participantes trasladen sus vehículos entre los puntos de inicio y final; esta logística es coordinada por MSCR. Horarios indicados incluyen el tiempo de traslado desde y hacia Madison; el tiempo de navegación es de aproximadamente 3-4 horas. Elija entre canoa y kayak; si opta por canoa, ambos participantes deben inscribirse. Actividad recomendada para personas de grado 9 en adelante; los menores de 18 años deben inscribirse junto con un adulto participante.

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
14+	LaFollette High	Vie	10/16	10am-4pm	\$35	53822

DESCUBRE HORICON MARSH

Pasé un día remando en el Refugio Nacional de Vida Silvestre de Horicon. Horarios indicados incluyen el traslado de ida y vuelta a Madison; tiempo de navegación es de aproximadamente 3 horas. Para esta excursión puede elegir entre canoa y kayak; si opta por canoa, ambos participantes deben inscribirse. Actividad es más adecuada para personas de noveno grado en adelante; los menores de 18 años deben inscribirse junto con un adulto participante.

REMO ADAPTADO

Se dispone de equipo de remo adaptado, asientos universales, estabilizadores laterales, kayaks tándem, bancos de transferencia y diversas adaptaciones para los remos. Personal puede atender a personas con distintos niveles de habilidad. Consulte sección de actividades adaptadas para más información.

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
14+	LaFollette High	Sa	10/24	10am-3pm	\$35	53821



MSCR ofrece programas recreativos, sociales, físicos y educativos comunitarios, asequibles y disponibles durante todo el año para personas de todas las capacidades. Los programas están abiertos a personas con discapacidad a partir del grado 9 y a sus cuidadores, salvo indicación en contrario. Los criterios esenciales de elegibilidad se pueden consultar en mscr.org/programs/adapted-recreation

Recreación Adaptada

Grado Locación Día Fecha Horario TarifaCurso#

BOLICHE

¡Es hora de socializar y divertirse en las pistas! Los participantes pueden jugar dos partidas si el tiempo lo permite. Incluye zapatos de boliche. Para esta actividad, consulte los Criterios Esenciales de Elegibilidad.

9+	Dream Lanes	Ma	9/22-12/8	4:15-5:45pm	\$121	53095
9+	Spare Time	Jue	9/24-12/10	4:15-5:45pm	\$121	53096

CITY CLUB

Conozca nuevos amigos mientras disfruta de manualidades, actividades de ejercicio, excursiones y otras actividades divertidas e interesantes.

9	MSCR West	Mie	9/23-12/9	3:30-5:30pm	\$82	53098
9+	MSCR East	Jue	9/24-12/10	3:30-5:30pm	\$82	53099

ESCALADA Y CIRCUITOS DE CUERDAS ALTAS

¡No se necesita experiencia! Las oportunidades incluyen una variedad de actividades de escalada y de circuitos de cuerdas altas. Contamos con equipo de escalada adaptado y nuestro personal puede atender a personas con distintos niveles de habilidad. El personal de los Programas al Aire Libre de MSCR dirige esta actividad. Para esta actividad, consulte los Criterios Esenciales de Elegibilidad.

9+	MSCR Kennedy	Sa	9/19	9am-12pm	\$16	53100
----	--------------	----	------	----------	------	-------

BAILE Y MOVIMIENTO

Clase de bajo impacto con música y pasos básicos para un entrenamiento cardiovascular y de tonificación muscular. Todos los niveles de condición física son bienvenidos.

9+	MSCR West	Lu	9/21-12/7	4:30-5:30pm	\$70	53102
9+	MSCR Central	Ma	9/22-12/8	4:30-5:30pm	\$70	53103

GOLBOL

No se requiere experiencia previa. Abierto a personas de todos los géneros, ofrece una introducción a los fundamentos del goalball, un deporte de equipo diseñado para atletas con discapacidad visual. Los jugadores utilizarán antifaces opacos, que se proporcionarán. Las personas participantes aprenderán habilidades básicas, como el manejo del balón, las técnicas de lanzamiento, las caídas y zambullidas defensivas, y la comunicación eficaz mediante señales auditivas. Consulte los Criterios Esenciales de Elegibilidad.

9+	MSCR West	Do	10/25-12/13	3-5pm	\$96	53104
----	-----------	----	-------------	-------	------	-------

BOCCE DE INTERIOR

Bocce es un popular juego italiano en el que los jugadores lanzan una bola para acercarla lo más posible a la bola objetivo. ¡Aprenda las reglas y desarrolle sus habilidades en este gran deporte de bolas en nuestras nuevas canchas de bochas! Para esta actividad, por favor, consulta los Criterios Esenciales de Elegibilidad.

9+	MSCR West	Mie	9/23-12/9	5:15-6:30pm	\$70	53105
----	-----------	-----	-----------	-------------	------	-------

REMO

¡No se requiere experiencia previa! Participantes tienen una hora para hablar con el personal de programas adaptados después de completar su perfil. Se dispone de equipo de remo adaptado, que incluye asientos universales, estabilizadores laterales, kayaks tándem, bancos de transferencia tipo carro y múltiples adaptaciones. El personal puede atender a personas con una amplia gama de niveles de capacidad. El personal de Programas al Aire Libre de MSCR dirige la actividad. Para esta actividad, por favor consulte los Criterios Esenciales de Elegibilidad.

9+	Olin Park	Jue	9/10	2-5pm	\$10	53106
9+	Olin Park	Ma	10/6	2-5pm	\$10	53107



Grado Location Día Fecha Horario TarifaCurso#

PICKLEBALL

Aprenda los fundamentos de este juego popular practicando y con entrenamiento continuo. Se proporciona el equipo necesario. Para esta actividad, consulte los Criterios Esenciales de Elegibilidad.

9+	MSCR West	Ma	9/22-12/8	3:30-4:30pm	\$70	53108
----	-----------	----	-----------	-------------	------	-------

CERÁMICA

Experimente técnicas de construcción manual con pellizco, bobina y losa. No se requiere experiencia. Materiales incluidos. Proyectos listos para recoger 3 semanas después de terminar el curso.

9+	MSCR West	Sa	10/10-10/31	10:30-11:45am	\$56	53110
----	-----------	----	-------------	---------------	------	-------

NATACIÓN RECREATIVA (CAMINATAS SOBRE EL AGUA)

Clase diseñada para personas con discapacidades cognitivas y/o físicas. Haga ejercicio de forma individual con apoyo del personal dado por MSCR, o con apoyo de familia/cuidador. Actividades en pequeña piscina de agua tibia pueden incluir básquetbol acuático, flotar sobre fideos (noodles) o caminar en agua. Personal de MSCR evalúa capacidades individuales de participantes para brindarles apoyo.

9+	Lapham	Lu	9/21-12/7	7:10-8:10pm	\$107	53111
9+	Lapham	Ma	9/22-12/8	7:10-8:10pm	\$107	53112
9+	Lapham	Mie	9/23-12/9	7:10-8:10pm	\$107	53113

CLASES DE NATACIÓN 5-13 AÑOS

Dirigida a jóvenes con discapacidades que se beneficiarían de un grupo pequeño, este curso ofrecerá instrucción basada en objetivos de nadadores y su nivel de comodidad en el agua. Antes de la inscripción, especialista en adaptación trabajará con familia para garantizar que participante sea apto para clase. Se consideran natación como actividad preferida, objetivos relacionados con instrucción en natación y seguridad del participante, del personal y de los demás nadadores. Nadadores que hayan tenido éxito en clases grupales de natación no deben inscribirse en este curso. ATENCIÓN: No se aceptan inscripciones por internet. Llame al 608-204-3030 para más información. Consulte los Criterios Esenciales de Elegibilidad

K-8	Lapham	Sa	9/19-11/21	9:25-9:55am	\$125	53114
K-8	Lapham	Sa	9/19-11/21	10:05-10:35am	\$125	53115
K-8	Lapham	Sa	9/19-11/21	10:45-11:15am	\$125	53116

YOGA

Concéntrase en posturas de yoga para reducir estrés y ansiedad. Aumente la conciencia corporal, el equilibrio y la fuerza en un ambiente divertido y seguro.

9+	MSCR Central	Lu	9/21-12/7	4:30-5:30pm	\$70	53117
9+	MSCR West	Jue	9/24-12/10	4:30-5:30pm	\$70	53118



Encuentre Servicios de Inclusión en la página 57



Los programas acuáticos de MSCR ofrecen clases de natación para todas las edades (desde bebés hasta adultos), además de una variedad de programas de acondicionamiento físico acuático para adultos y programas especializados. MSCR es un proveedor autorizado de aprendizaje de natación de la Cruz Roja Americana.

Inscripción

Para las clases de Preescolar y Jóvenes, por favor, regístrese en un horario. Se evalúa a los nadadores que son nuevos en MSCR o que no han tomado clases en el año calendario anterior para determinar su nivel de la clase que les corresponde

Lo que debe llevar

Los participantes deben llegar listos para nadar y traer su propia toalla. Los clientes pueden traer bolsas y toallas al área de espectadores. MSCR y la ciudad de Madison no se hacen responsables de ningún artículo perdido o dañado.

Antes de nadar

Hay casilleros y duchas disponibles. Baños para hombres, mujeres y todos los géneros están disponibles para cambiarse después de clases. MSCR afirma el derecho de las personas a usar instalaciones acordes con su identidad de género. Es obligatorio ducharse antes de nadar y, si el cabello es largo, recogerlo o llevar un gorro de baño.

Información de la Piscina

Las temperaturas y el mantenimiento de las piscinas están regulados por la ciudad de Madison y el departamento de mantenimiento del Distrito Escolar de Madison, no por MSCR. Se han presentado solicitudes para ajustar la temperatura del agua y del aire, pero algunos nadadores pueden ser más sensibles a las temperaturas más bajas; recomendamos usar un gorro de natación y/o una camiseta de licra limpia (rashguard en inglés). Hay un elevador acuático disponible en todas las piscinas de las escuelas secundarias de MMSD.

Por favor, llame al 608.204.3025 para solicitar información sobre su uso.

Natación Libre y por Carriles

TARIFAS

Se requiere Pase de Natación para nadar en piscina y practicar natación por carriles. Puede adquirirlo en MSCR o en cualquier instalación que cuente con un salvavidas fuera de servicio. No se acepta efectivo; solo cheques o tarjetas de crédito. Los pases son válidos en todas las piscinas de MMSD y son transferibles; no son reembolsables ni tienen fecha de vencimiento. Los niños menores de 3 años nadan gratis acompañados de un adulto nadador. Precio es \$25 por tarjeta, 14 usos (1 uso = niño, 2 usos = adulto). Todos los participantes deben completar un formulario de exención de responsabilidad y un formulario de contacto de emergencia cada año escolar, ambos disponibles en mscr.org.

NATACIÓN LIBRE

Los niños menores de 6 años deben ser supervisados activamente por un adulto en el agua y al alcance de la mano. Un adulto (18+) debe estar presente por cada 2 niños menores de 6 años. Cualquier niño menor de 12 años debe ser supervisado activamente por un adulto en el área de la piscina. Los niños mayores de 12 años pueden nadar sin la compañía de un adulto. Los grupos grandes (más de 10 nadadores) requieren notificación previa. Llame al Especialista Acuático (204-3019) para consultar. No se permiten inflables durante la natación abierta. Sólo se permiten dispositivos de flotación aprobados por la Guardia Costera. El equipo de MSCR puede estar disponible durante la natación abierta a discreción del salvavidas de turno.

NATACIÓN LIBRE - LAPHAM

Lapham es una piscina pequeña, de agua tibia y poco profunda (de 3 pies a 5 ½ pies de profundidad) con capacidad para 40 nadadores. 2 de octubre - 11 de diciembre No hay sesión el 27 de noviembre.

Día	Locación	Horario
viernes	Lapham	4-7:30pm

HORARIO DE NATACIÓN DE VUELTAS PARA ADULTOS

Nadadores de octavo grado y adultos que puedan nadar vueltas de forma continua como parte de un régimen de ejercicios son bienvenidos durante el tiempo de natación de vueltas. Del 21 de septiembre al 11 de diciembre.

*Las sesiones los miércoles en West comienzan el 30 de septiembre. No hay sesión del 23 de noviembre-26 de noviembre

Día	Piscina	Horario
lunes	West	6:15-8:15pm
martes	East	6:15-8:15pm
miércoles	Memorial	6:15-8:15pm
*miércoles	West	7:15-8:30pm
jueves	La Follette	6:15-8:15pm

Clases de Natación Adaptadas

Clases para niños con discapacidad que se beneficiarían de un grupo muy pequeño. Sábados por la mañana en Lapham. Consulte Clases de Natación en la sección de Programas Adaptados.

Para las clases de Preescolares y Jóvenes, por favor, regístrese para un horario.

Los nadadores nuevos en MSCR o que no hayan tomado clases durante el año calendario anterior deberán realizar una prueba para determinar el nivel de la clase que les corresponde.



Encuentre Deportes Afterschool en páginas 10-11

Niño y Adulto*

Se requiere la participación activa de un adulto.

LITTLE DIPPERS (6 MESES - 2 AÑOS)

Familiariza a los niños con el agua y les enseña habilidades básicas de natación. Brinda información de seguridad a los tutores y les enseña técnicas para orientar a los niños en el agua.

SHRIMP DIP (3 - 4 AÑOS)

Se basa en las habilidades aprendidas en Little Dippers. Continúa profundizando en los conocimientos sobre seguridad acuática. Para preparar a los niños para las lecciones de preescolar o de jóvenes, esta clase proporciona un puente hacia la natación independiente al disminuir gradualmente el apoyo de los adultos en el agua.

NADA CONMIGO (GRADOS K-8)

Clase de transición para jóvenes que no se sienten cómodos en el agua sin la supervisión de un adulto. Los instructores trabajan con cada familia para elaborar un plan de transición a las clases regulares de natación para jóvenes. Los participantes aprenden las brazadas básicas y la seguridad acuática, siguiendo de cerca las habilidades del Nivel 1 de la Cruz Roja. Nadadores que ya dominan clases regulares de natación para jóvenes no deben inscribirse en esta clase. Esta clase no está disponible para la inscripción en línea. Para más información, llame al 608-204-3019.* Las clases de Niño y Adulto no son para adultos que quieran aprender a nadar (por favor, consulte las clases de natación para Adolescentes/Adultos a continuación).

Preescolar (3 - 5 Años)

Clases Preescolares están diseñadas para la participación independiente. Se utilizan diversos materiales de apoyo para ayudar en el desarrollo de habilidades y fomentar el descubrimiento del movimiento autónomo en el agua, según la edad de desarrollo y la preparación del niño. Si su hijo no está listo para participar en el agua sin un adulto, considere una clase de Niño y Adulto.

Nivel 1: Orienta a los niños en el entorno acuático y les enseña habilidades acuáticas básicas.

Nivel 2: Desarrolla las habilidades aprendidas en el Nivel Preescolar 1 para ganar mayor independencia.

Nivel 3: Aumenta la competencia y desarrolla las habilidades acuáticas básicas aprendidas en los Niveles Preescolar 1 y 2. Refuerza los conceptos y las habilidades de seguridad en el agua.

Jóvenes (Grados K-8)**NIVEL 1: INTRODUCCIÓN A LAS HABILIDADES ACUÁTICAS**

No es necesario saber nadar. Introduce habilidades básicas. Comience a desarrollar actitudes positivas, hábitos de natación eficaces y prácticas seguras dentro y alrededor del agua.

NIVEL 2: HABILIDADES ACUÁTICAS FUNDAMENTALES

Brinda a los participantes el éxito mediante las habilidades fundamentales de locomoción en el agua, incluidas las de flotar y deslizarse sin apoyo y recuperarse a una posición vertical.

NIVEL 3: DESARROLLO DE BRAZADAS

Se basa en habilidades previas y ofrece práctica guiada adicional en aguas más profundas. Ejemplos de habilidades: respiración rotatoria, pisada, espalda elemental y entradas de cabeza en aguas profundas.

NIVEL 4: MEJORAMIENTO DE BRAZADAS

Ayuda a desarrollar la confianza en las brazadas aprendidas en niveles anteriores y a mejorar otras habilidades acuáticas. Ejemplos de habilidades: crol de espalda, estilo lateral, estilo braza, estilo mariposa y saltos desde la superficie.

NIVEL 5: REFINAMIENTO DE BRAZADAS

Enseña a coordinar y refinar los trazos. Ejemplos de habilidades: volteretas, remadas y clavados en un ángulo poco profundo.

NIVEL 6: NADADOR FITNESS

Perfecciona las brazadas para que los estudiantes naden con mayor facilidad, eficiencia, potencia y suavidad a mayores distancias.

PREP PARA COMPETIR I: FUNDAMENTOS (GRADOS 2-8) - ¡NUEVA!

Curso profundiza en las destrezas del Nivel 4 de la Cruz Roja para mejorar técnica y resistencia. Objetivo es conectar las clases de natación con la natación competitiva, con enfoque en la ejecución correcta de los estilos, los virajes, las salidas y las llegadas. Nadadores aprenderán a nadar en circuito y a compartir el carril.

PREP PARA COMPETIR II: REFINAMIENTO (GRADOS 2-8) - ¡NUEVA!

Utiliza las habilidades de los niveles 5 y 6 de Aprender a Nadar de la Cruz Roja para mejorar la técnica de nado y la resistencia. Los nadadores pasan de series de 25

yardas a nados continuos más largos manteniendo la técnica. Aprenden a utilizar series de varias partes, equipo y un reloj de ritmo, y a controlar el ritmo cardíaco.

INTRODUCCIÓN A LA NATACIÓN ARTÍSTICA (GRADOS 2-8) - ¡NUEVA!

Perfecta para quienes se sienten cómodos en el agua, pero tienen poca o ninguna experiencia en natación artística. Construye confianza y control en el agua aprendiendo técnicas especializadas de sculling, flotación vertical, adopción de diversas posiciones corporales, retención de la respiración y respiración eficiente bajo el agua. Desarrolla el ritmo y la sincronización.

Clases Adaptadas**CLASES DE NATACIÓN ADAPTADAS (GRADOS K-8)**

Clase dirigida a jóvenes con discapacidad que se beneficiarían de un entorno de grupo reducido, ofrece una instrucción adaptada a los objetivos y al nivel de comodidad de nadadores en el agua. Antes de formalizar la inscripción, un especialista en actividades adaptadas colabora con familia para determinar si la clase es adecuada para participante. Entre los factores que se tienen en cuenta figuran, entre otros, que la natación sea una actividad de su agrado, existencia de objetivos de aprendizaje específicos y seguridad tanto del participante como del personal y de los demás nadadores. Aquellos nadadores que ya hayan progresado satisfactoriamente en clases convencionales de natación grupal no deben inscribirse en este curso. Nota: Clase no admite inscripciones a través de internet. Para más información, llame al 608-204-3030.

Clases de Natación para Adultos (Grado 8-Adulto)**APRENDA LO BÁSICO: ADOLESCENTES/ADULTOS**

Curso introductorio para principiantes, enfocado en habilidades acuáticas fundamentales: exploración de la flotabilidad, control de la respiración y movimiento en el agua. Para no nadadores o para quienes se sienten inseguros en el agua. Inscripción no disponible por internet. Llame al 608-204-3030 para información.

INSTRUCCIÓN DE NATACIÓN ADOLESCENTE/ADULTO

Esta clase introduce a los nadadores al medio acuático para que se sientan cómodos en el agua en un grupo pequeño. La enseñanza es personalizada según los objetivos y el nivel de habilidad de cada nadador y está adecuada tanto para principiantes como para avanzados.

Fitness en Agua Para Adultos**AQUA CIRCUIT (GRADO 9-ADULTO)**

Clase incluye cardio y acondicionamiento muscular con churros y mancuernas acuáticas. Entrenamiento de resistencia e intervalos en el agua, seguido de trabajo de fuerza y core y de un enfriamiento relajante. No necesitas saber nadar para participar, ya que la clase se imparte en aguas poco profundas.

EJERCICIO EN AGUA PROFUNDA (GRADO 9-ADULTO)

Un sólido ejercicio aeróbico de entrenamiento cruzado sin impacto ni tensión en las articulaciones. 40 minutos de cardio seguidos de un breve enfriamiento. Se proporcionan cinturones de flotación, pero debe sentirse cómodo en aguas profundas.

EJERCICIO EN AGUA TIBIA (GRADO 9-ADULTO)

Clases especialmente diseñadas promueven la tonificación, el aumento de la resistencia, la flexibilidad y la fuerza en participantes activos en una piscina de agua tibia. Después de las rutinas de calentamiento, use dispositivos de flotación para el entrenamiento de resistencia y disfrute de las actividades de enfriamiento.

NATACIÓN PARA EXPERTOS (18+ AÑOS)

Un entorno de entrenamiento estructurado para nadadores de distintos niveles de condición física y de habilidad. Entrenamientos varían desde énfasis en resistencia y desarrollo físico hasta trabajo de velocidad y desarrollo de la brazada. Participantes deben poder nadar 500 yardas sin parar. Entrenamientos típicos van de 2500 a 4000 yardas.

INTRODUCCIÓN A NATACIÓN ARTÍSTICA (GRADO 9-ADULTO)

Desarrolla confianza en el agua aprendiendo a remar, flotar y adoptar diversas posiciones corporales. Mejora el ritmo y la sincronización moviéndose al compás de la música y trabajando en pareja y en equipo. Los participantes deben sentirse cómodos en aguas profundas, ser capaces de flotar al menos 30 segundos, flotar de frente y de espaldas, y nadar con la cara en el agua.

INTRODUCCIÓN A POLO ACUÁTICO (GRADO 9-ADULTO)

Debe saber nadar con fluidez y sentirse cómodo en aguas profundas; no se requiere experiencia previa en polo acuático. Curso para todos los géneros, enseña conceptos básicos de reglas y del polo acuático en un ambiente divertido.

POLO ACUÁTICO AVANZADO (GRADO 9-ADULTO)

Debe sentirse cómodo con fundamentos del polo acuático y juego en aguas profundas. Se recomienda haber participado en un curso de polo acuático o en experiencia equivalente. Curso para todos géneros, se centra en perfeccionar la técnica, mejorar la conciencia táctica y desarrollar la resistencia.

Piscina de East High School, 2222 E Washington Ave

Clases para Adultos

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
domingo 9/20-11/22	4:45-5:15pm	Adolescente/Adulto Instrucción de Natación (Grado 8-Adulto)	\$105	53295
martes y jueves 9/15-12/10	5:45-7am	Natación para Expertos (2x por semana)	\$150	53277
martes 9/22-12/8	6:15-7pm	Ejercicio en Agua Profunda (Grado 9-Adulto)	\$66	53305
	7:15-8:15pm	Aqua Circuit: (Grado 9-Adulto)	\$72	53302
Wed 9/23-12/9	7:35-8:05pm	Adolescente/Adulto Instrucción de Natación (Grado 8-Adulto)	\$88	53296

Clases para Jóvenes

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
domingo 9/20-11/22	2:45-3:15pm	Natación Juvenil (K-8)	\$99	53309
	3:25-3:55pm	Natación Juvenil (K-8)	\$99	53310
	4:05-4:35pm	Natación Juvenil (K-8)	\$99	53311
	4:45-5:15pm	Nada Conmigo Niño y Adulto (K-8)	\$96	53293
miércoles 9/23-12/9	6:15-6:45pm	Natación Juvenil (K-8)	\$72	53312
	6:55-7:25pm	Natación Juvenil (K-8)	\$72	53313

Piscina de La Follette High School, 702 Pflaum Rd

Clases para Adultos

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
jueves 9/24-12/10	6:15-7:15pm	Aqua Circuit (Grado 9-Adulto)	\$72	53303
	7:30-8:15pm	Ejercicio en Agua Profunda (Grado 9-Adulto)	\$56	53306

Clases para Jóvenes

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso#
lunes 9/21-12/7	6:15-6:45pm	Natación Juvenil (K-8)	\$75	53314
	6:55-7:25pm	Natación Juvenil (K-8)	\$75	53315
	7:35-8:05pm	Natación Juvenil (K-8)	\$75	53316

Lapham Elementary School, 1045 E Dayton St

Clases para Adultos

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
domingo 9/20-11/22	4:30-5pm	Aprenda lo Básico: (Grado 8-Adulto)	\$105	53270
jueves 9/24-12/10	7:10-8:10pm	Ejercicio en Agua Tibia (Grado 9-Adulto)	\$72	53299
sábado 9/19-12/12	8:10-9:10am	Ejercicio en Agua Tibia (Grado 9-Adulto)	\$79	53292

Clases para Jóvenes

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
domingo 9/20-11/22	2:30-3pm	Shrimp Dip - Niño y Adulto	\$96	53289
	3:10-3:40pm	Preescolar (3-5 Años)	\$103	53279
	3:50-4:20pm	Little Dippers - Niño y Adulto	\$96	53271
lunes 9/21-12/7	5:10-5:40pm	Preescolar (3-5 Años)	\$86	53280
	5:50-6:20pm	Little Dippers - Niño y Adulto	\$82	53272
	6:30-7pm	Preescolar (3-5 Años)	\$86	53281
martes 9/22-12/8	5:10-5:40pm	Preescolar (3-5 Años)	\$86	53282
	5:50-6:20pm	Little Dippers - Niño y Adulto	\$82	53273
	6:30-7pm	Preescolar (3-5 Años)	\$86	53286
miércoles 9/23-12/9	5:10-5:40pm	Preescolar (3-5 Años)	\$86	53283
	5:50-6:20pm	Shrimp Dip - Niño y Adulto	\$82	53290
	6:30-7pm	Preescolar (3-5 Años)	\$86	53284
jueves 9/24-12/10	5:10-5:40pm	Little Dippers - Niño y Adulto	\$82	53274
	5:50-6:20pm	Preescolar (3-5 Años)	\$86	53285
	6:30-7pm	Shrimp Dip - Niño y Adulto	\$82	53291



Piscina de Memorial High School, 201 S Gammon Rd*Clases para Adultos*

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
miércoles 9/23-12/9	6:15-7pm	Ejercicio en Agua Profunda (Grado 9-Adulto)	\$66	53307
	7:15-8:15pm	Aqua Circuit (Grado 9-Adulto)	\$72	53304
sábado 9/19-11/21	4:45-5:15pm	Adolescente/Adulto Instrucción de Natación - (Grado 8-Adulto)	\$116	53297

Clases para Jóvenes

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
sábado 9/19-11/21	2:45-3:15pm	Natación Juvenil (K-8)	\$99	53308
	3:25-3:55pm	Natación Juvenil (K-8)	\$99	53317
	4:05-4:35pm	Natación Juvenil (K-8)	\$99	53318
	4:45-5:15pm	Nada Conmigo Niño y Adulto (K-8)	\$96	53294

Piscina de West High School, 2312 Regent St*Clases para Adultos*

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
domingo 9/20-12/13	3:15-4:15pm	Intro a Natación Artística (Grado 9-Adulto)	\$111	54214
lunes 9/21-12/7	6:15-7:15pm	Aqua Circuit (Grado 9-Adulto)	\$72	53300
	7:30-8:15pm	Ejercicio en Agua Profunda (Grado 9-Adulto)	\$66	53301
mar, jueves 9/22-12/17	5:40-7:10am	Natación para Expertos (2x por semana)	\$168	53278
miércoles 9/30-12/9	6:15-7:15pm	Intro a Polo Acuático (Grado 9-Adulto)	\$75	53269
	7:30-8:30pm	Polo Acuático Avanzado (Grado 9-Adulto)	\$75	53268
jueves 9/24-12/10	7:35-8:05pm	Adolescente/Adulto Instrucción de Natación (Grado 9-Adulto)	\$88	53298

Clases para Jóvenes

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
domingo 9/20-12/13	2-2:45pm	Preparación para Competir I: Fundamentales (Grados 2-8)	\$87	53287
	2-3pm	Intro a Natación Artística (Grados 2-8)	\$111	54215
	3-4pm	Preparación para Competir II: Av. Refinamiento (Grados 2-8)	\$111	53288
martes 9/22-12/8	6:15-6:45pm	Natación Juvenil (K-8)	\$72	53321
	6:55-7:25pm	Natación Juvenil (K-8)	\$72	53322
	7:35-8:05pm	Natación Juvenil (K-8)	\$72	53323
jueves 9/24-12/10	6:15-6:45pm	Natación Juvenil (K-8)	\$72	53319
	6:55-7:25pm	Natación Juvenil (K-8)	\$72	53320

Capacitaciones y clases de certificación de la Cruz Roja Americana. Visite mscr.org para más información.

ARC Lay Responder First Aid/CPR/AED

El objetivo del programa de Primeros Auxilios, RCP y DEA de la Cruz Roja Americana (dirigido a personas sin formación médica profesional) es proporcionar a los participantes los conocimientos y las habilidades necesarios para reconocer y responder adecuadamente ante emergencias cardíacas, respiratorias y de primeros auxilios.

PRIMEROS AUXILIOS/RCP/DEA PARA ADULTOS (ARC LAY RESPONDER)

Esta certificación le permite brindar atención a adultos, definidos como personas de 12 años o más o que presenten signos de pubertad. Si desea obtener la certificación ÚNICAMENTE en primeros auxilios, RCP y DEA pediátricos, debe inscribirse en el curso de primeros auxilios, RCP y DEA pediátricos para socorristas legos (modalidad semipresencial). Si desea certificarse en primeros auxilios, RCP y DEA, tanto para adultos como para pacientes pediátricos, inscribáse en el curso de primeros auxilios, RCP y DEA para socorristas legos.

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
8+	West High School	Lu	11/9	10am-12pm	\$65	54210
8+	MSCR West	Mie	11/18	5-7pm	\$65	54211

ARC LAY RESPONDER PEDIÁTRICO FA/CPR/AED

Esta certificación le permite brindar atención a bebés y niños, es decir, a cualquier persona desde el nacimiento hasta el inicio de la pubertad. Si desea obtener la certificación ÚNICAMENTE en primeros auxilios, RCP y DEA para adultos, debe inscribirse en el curso Lay Responder First Aid/CPR/AED - Adult (Blended Learning). Si desea certificarse en primeros auxilios, RCP y DEA, tanto para adultos como para pacientes pediátricos, inscribáse en Lay Responder Adult and Pediatric First Aid/CPR/AED.

8+	West High School	Lu	11/9	12:130pm	\$55	54212
8+	MSCR West	Mie	11/18	7-8:30pm	\$55	54213

ARC LAY RESPONDER ADULTO Y PEDIÁTRICO FA/CPR/AED

Esta certificación le permite brindar atención a adultos, niños y bebés. Si solo desea certificarse en atención a adultos o en atención pediátrica, por favor inscribáse en el curso correspondiente: Lay Responder Adult First Aid/CPR/AED o Lay Responder Pediatric First Aid/CPR/AED.

8+	West High School	Lu	11/9	10am-1:30pm	\$80	53260
8+	MSCR West	Mie	11/18	5-8:30pm	\$80	53261

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
------	----------	-----	-------	---------	--------	---------

ARC SALVAVIDAS BL

Al completar el curso satisfactoriamente, el candidato obtiene la certificación de la Cruz Roja Americana en salvamento acuático (incluidas las aguas profundas) y en RCP/DEA para rescatistas profesionales.

15+	West High School	V-Do	11/6-11/8	V 5-9pm Sa 8am-6pm Do 8am-5pm	\$215	53265
-----	------------------	------	-----------	-------------------------------------	-------	-------

ARC CURSO DE RECERTIFICACIÓN DE SALVAVIDAS BL

Actualice sus conocimientos y habilidades y renueve su certificación por dos años más. Para participar en la clase de recertificación de salvavidas de la Cruz Roja Americana, debe contar con una certificación de salvavidas de la ARC vigente.

15+	West High School	Sa-Do	11/14-11/15	Sa 11am-4pm Do 9am-2pm	\$110	53264
-----	------------------	-------	-------------	---------------------------	-------	-------

ARC PRERREQUISITOS PARA EL CURSO DE SALVAVIDAS

Este curso de preparación de dos horas permite a los participantes practicar los prerrequisitos del curso de salvavidas de la Cruz Roja Americana antes de inscribirse en él o de tomarlo.

14+	West High School	Do	10/25	12:30-2:30pm	\$10	53262
-----	------------------	----	-------	--------------	------	-------

ARC RCP PRO/AED RECERTIFICACIÓN

Los cursos de recertificación de RCP y DEA le permiten repasar sus conocimientos, actualizar sus habilidades y mantenerse al día con las técnicas más recientes. Diseñado para personas con credenciales vigentes pero próximas a vencer, un curso de recertificación es más rápido que una clase estándar de RCP y les permite mantener su certificación durante 2 años adicionales.

15+	West High School	Do	10/25	9am-12:30pm	\$60	53327
15+	MSCR West	Mie	9/16	5-8:30pm	\$60	53326
15+	MSCR West	Sa	12/12	9am-12:30pm	\$60	53328

INSTRUCTOR DE SEGURIDAD DEL AGUA

Curso de Instructor de Seguridad Acuática de la Cruz Roja está diseñado para capacitar a instructores de natación. Participantes aprenden a organizar sus clases, planificar lecciones y guiar a sus nadadores mediante diversas habilidades y estrategias de enseñanza. Certificación tiene una validez de 2 años.

15+	East High School	Sa-Ma	12/19-12/22	9am-4pm	\$225	53267
-----	------------------	-------	-------------	---------	-------	-------





Gracias a nuestros patrocinadores por apoyar el evento de golf 2026 Friends of MSCR

PATROCINADOR PRINCIPAL



PATROCINADORES DE ALTO NIVEL

Greenleaf Media
Iconica
JF Ahern, Park Bank
Hallman Lindsey Paints
Ideal Builders
KSW Construction
1901, Inc.
Quartz
Sergenian's Floor Coverings

HOYOS DE GOLF BÁSICOS

Ad Madison, Delta Dental, Faith Technologies, Group Health Cooperative, Krantz Electric, Ryan Signs, Stroud, Willink & Howard,

PATROCINADORES NIVEL PLATA



PATROCINIO NIVEL BRONCE



PATROCINADOR DE MEDIOS



COLABORADORES DEL EVENTO

Ad Madison, Badger Sporting Goods, Buck & Honey's, Chick-Fil-A, Culver's, Flix Brewhouse, Ian's Pizza, Kwik Trip, Madison Boats, Madison Mallards, Madison Donut Boat Company, Madison Axe, North and South, One Social Food Hall, Top Golf, University Ridge, Vintage Brewing, The Oaks y The Bridges Golf Course, Waypoint y el personal de MSCR

Lo recaudado en el torneo de golf de Friends of MSCR financia programas de MSCR, como enriquecimiento extraescolar, artes, natación, becas para campamentos y recreación adaptada e inclusiva, entre otros. Más información en [mscr.org/Friends of MSCR](https://mscr.org/Friends-of-MSCR)



Los deportes recreativos se practican en partidos informales y los equipos se definen cada noche. Hay personal de supervisión en el lugar. Los participantes se inscriben para una noche y una ubicación. Programas que no pertenecen a una liga no tendrán actividades del 23 al 27 de noviembre.

Deportes para Adultos - Recreativos

Edad Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso#

BÁDMINTON

Este deporte ofrece algo para todos. Se proporcionan volantes de bádminton. Hay algunas raquetas disponibles o puede traer la suya.

18+	Memorial	Lu	9/14-10/26	7:30-9:30pm	\$35	53761
18+	Memorial	Lu	11/2-12/14	7:30-9:30pm	\$30	53762
18+	Memorial	Ma	9/8-10/27	7:30-9:30pm	\$40	53763
18+	Memorial	Ma	11/3-12/15	7:30-9:30pm	\$30	53764

BÁSQUETBOL

Todos los niveles son bienvenidos. Contamos con sedes en el este y en el oeste.

18+	Marquette	Ma	9/8-10/13	7:15-9:15pm	\$30	53765
18+	Marquette	Ma	10/27-12/8	7:15-9:15pm	\$30	53766
18+	Toki	Jue	9/10-10/22	7:15-9:15pm	\$30	53767
18+	Toki	Jue	10/29-12/10	7:15-9:15pm	\$30	53768

PICKLEBALL PARA PRINCIPIANTES

Si le interesa el pickleball o ya juega pero nunca ha tomado una clase estructurada, esta es la clase para usted. Cubrimos los fundamentos del juego y avanzamos hacia la estrategia básica. Al finalizar las dos primeras clases, será capaz de jugar un partido básico que perfeccionará a lo largo de la sesión mediante el juego y la instrucción.

18+	O'Keefe	Lu	9/14-10/19	7:15-9:15pm	\$42	53779
18+	O'Keefe	Lu	10/26-12/7	7:15-9:15pm	\$42	53780
18+	MSCR West	Lu	9/14-10/19	7:30-9pm	\$42	53783
18+	MSCR West	Lu	10/26-12/7	7:30-9pm	\$42	53784
18+	O'Keefe	Mie	9/9-10/14	7:15-9:15pm	\$42	53781
18+	O'Keefe	Mie	10/21-12/16	7:15-9:15pm	\$42	53782

PICKLEBALL NIVEL PRINCIPIANTE AVANZADO

Esta clase está dirigida a jugadores que ya han tomado una clase de pickleball y cuentan con experiencia en el juego. Los principiantes de nivel avanzado deben ser capaces de jugar partidos, llevar la puntuación y mantener intercambios cortos de golpes, además de conocer la regla de los dos botes y saber aplicarla en la mayoría de las situaciones. Asimismo, los jugadores deben conocer el posicionamiento en la cancha durante el saque, la recepción del saque y el juego en general. Esta clase se basa en las habilidades adquiridas en el nivel principiante para acercarle al nivel intermedio de pickleball; incluye instrucción, ejercicios prácticos y tiempo de juego.

18+	Black Hawk	Ma	9/8-10/13	7:15-9:15pm	\$36	53775
18+	Black Hawk	Ma	10/27-12/8	7:15-9:15pm	\$36	53776
18+	Black Hawk	Jue	9/10-10/22	7:15-9:15pm	\$36	53777
18+	Black Hawk	Jue	10/29-12/10	7:15-9:15pm	\$36	53778

Edad Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso#

PICKLEBALL INTERMEDIO

Los participantes deben comprender las reglas principales, saber llevar el tanteo, servir y mantener un rally básico. Jugadores rotan al terminar el partido para que todos tengan la oportunidad de jugar con múltiples compañeros durante la sesión. Aunque puede haber entrenadores disponibles, esta no es una sesión para principiantes.

18+	Memorial	Lu	9/14-10/19	7:15-9:15pm	\$30	53785
18+	Memorial	Lu	10/26-12/7	7:15-9:15pm	\$30	53786
18+	MSCR West	Ma	9/8-10/13	9:30-11:30am	\$30	53787
18+	MSCR West	Ma	10/27-12/8	9:30-11:30am	\$30	53788
18+	Memorial	Ma	9/8-10/13	7:15-9:15pm	\$30	53789
18+	Memorial	Ma	10/27-12/8	7:15-9:15pm	\$30	53790
18+	O'Keefe	Ma	9/8-10/13	7:15-9:15pm	\$30	53791
18+	O'Keefe	Ma	10/20-12/15	7:15-9:15pm	\$30	53792
18+	MSCR West	Ma	9/8-10/13	7:30-9pm	\$30	53773
18+	MSCR West	Ma	10/27-12/8	7:30-9pm	\$30	53774
18+	MSCR West	Jue	9/10-10/15	9:30-11:30am	\$30	53793
18+	MSCR West	Jue	10/29-12/17	9:30-11:30am	\$30	53794
18+	O'Keefe	Jue	9/10-10/22	7:15-9:15pm	\$30	53771
18+	O'Keefe	Jue	10/29-12/17	7:15-9:15pm	\$30	53772

PICKLEBALL INTERMEDIO - JUEGO ABIERTO

Los participantes deben comprender las reglas principales, saber llevar el tanteo, servir y mantener un rally básico. Jugadores rotan al terminar el partido para que todos tengan la oportunidad de jugar con múltiples compañeros durante la sesión.

18+	MSCR West	Lu	9/14-10/19	1-3pm	\$30	53795
18+	MSCR West	Lu	10/26-12/7	1-3pm	\$30	53796
18+	MSCR West	Ma	9/8-10/13	1-3pm	\$30	53797
18+	MSCR West	Ma	10/27-12/8	1-3pm	\$30	53798
18+	MSCR West	Jue	9/10-10/15	1-3pm	\$30	53799
18+	MSCR West	Jue	10/29-12/10	1-3pm	\$30	53800

PROBANDO PICKLEBALL - TALLER PARA PRINCIPIANTES.

Cubrimos las reglas, tanteo y posicionamiento en cancha, seguido de una introducción práctica a habilidades y estrategias clave del juego. Juega un partido para practicar lo aprendido.

18+	MSCR West	Vie	11/6	5-7pm	\$8	54075
18+	MSCR West	Vie	11/13	5-7pm	\$8	54076

VOLEIBOL INTERMEDIO

Sedes pueden contar con varias canchas, lo que permite que jugadores de nivel intermedio alto/bajo y de nivel intermedio medio/bajo jueguen con otras personas con habilidades similares. Los jugadores de nivel intermedio deben poseer habilidades fiables—aunque no necesariamente excelentes—en el manejo del balón al rematar, al colocar, al pasar, al sacar y al realizar coberturas defensivas. El personal de MSCR se reserva el derecho de tomar estas decisiones en beneficio del disfrute de todos los participantes.

18+	Stephens	Lu	9/14-10/19	7-9pm	\$30	53803
18+	Stephens	Lu	10/26-12/14	7-9pm	\$30	53804
18+	East	Lu	9/14-10/19	7:15-9:15pm	\$30	53805
18+	East	Lu	10/26-12/7	7:15-9:15pm	\$30	53806
18+	East	Mie	9/9-10/14	7:15-9:15pm	\$30	53807
18+	East	Mie	10/28-12/9	7:15-9:15pm	\$30	53808
18+	Whitehorse	Jue	9/10-10/22	7:15-9:15pm	\$30	53809
18+	Whitehorse	Jue	10/29-12/10	7:15-9:15pm	\$30	53810

VOLEIBOL DE PRÁCTICA LIBRE

Voleibol abierto para principiantes e intermedios, no se requiere experiencia.

18+	MSCR West	Vie	9/11-10/16	12-2pm	\$30	53801
18+	MSCR West	Vie	10/23-12/4	12-2pm	\$30	53802

VOLEIBOL RECREATIVO

Para principiantes e intermedios, sin necesidad de experiencia previa.

18+	Crestwood	Ma	9/8-10/13	7-9pm	\$30	53811
18+	Crestwood	Ma	10/27-12/8	7-9pm	\$30	53812
18+	Cherokee	Jue	9/10-10/22	7:15-9:15pm	\$30	53813
18+	Cherokee	Jue	10/29-12/10	7:15-9:15pm	\$30	53814



Ligas deportivas para adultos son competencias entre equipos. Equipos se inscriben y se registran en una división de juego. Se proporcionan supervisores del sitio, árbitros y el equipo necesario para los partidos. Por lo general, los juegos se llevan a cabo en escuelas secundarias. Ligas juegan la misma noche de la semana durante toda la temporada. MSCR ofrece divisiones para hombres, mujeres y personas de todos los géneros. Los equipos evalúan su propio nivel de habilidad y, siempre que sea posible, son colocados en una liga con equipos de nivel de competencia similar.

EDAD

Mayores de 18 años. Los alumnos de high school (preparatoria) no son elegibles para las ligas de voleibol o de básquetbol de adultos. MSCR ofrece ligas separadas para estudiantes de high school. La inscripción se realiza directamente en cada escuela.

TARIFAS

Cubre los costos de árbitros, instalaciones, premios, equipo, anotadores y cronometradores y la administración de la liga. MSCR no cobra una tarifa por equipo; todas las tarifas se basan en participación individual. Hay asistencia con las tarifas disponible para residentes del Distrito Escolar Metropolitano de Madison (MMSD) que la necesiten. MSCR trabaja con equipos que cuentan con un patrocinador local para reducir costo de participación.

GÉNERO

MSCR reconoce que no todas las personas se identifican con el género asignado al nacer o pueden identificarse con un género distinto del masculino o del femenino. Se invita a los participantes a inscribirse en programas según el género con el que se identifican. Ligas de todos los géneros se ofrecen para que equipos incluyan una combinación de géneros entre sus integrantes.

RESIDENCIA

La mitad de los miembros del equipo debe residir en el Distrito Escolar Metropolitano de Madison.

CONTINUANDO ESTE AÑO

MSCR ha adoptado temporadas más breves bajo techo. Pospone las fechas de los juegos para reducir conflictos con actividades extracurriculares. MSCR está ofreciendo una temporada de primavera. Habrá una temporada de otoño y otra de invierno, ambas de 7 semanas, y temporada de primavera adicional de 5 semanas.

¿Quiere unirse a un equipo?

Únase a nuestra lista de agentes libres

Para más información, comuníquese a asld@madison.k12.wi.us o llame al 608-204-3024.

Si desea participar en las ligas deportivas:

1. Visite mscrsportsleagues.org
2. Haga clic en **Free Agent Sign Up**.
3. Llene el formulario.
4. Envíe el formulario.

MSCR hace todo lo posible para asignarle un equipo.

No se cobrarán tarifas hasta que se una a un equipo.



¡100 años
de softball!

INSCRIPCIÓN

Regístrese en línea en mscrsportsleagues.org

HORARIOS DE JUEGOS

Horarios se publican dos semanas antes de que comience temporada. Equipos deportivos suelen jugar en formato todos contra todos. Equipos deben estar listos para jugar a cualquier hora (temprano, intermedio o tarde).

Temporadas Deportivas y Fechas de Inscripción

SÓFTBOL OTOÑAL

Inicia el 8 de septiembre y finaliza a principios de octubre. Ligas de sóftbol de lanzamiento lento para divisiones masculinas, femeninas y de género inclusivo. Puede inscribirse en lista de agentes libres y trataremos de ayudarle a encontrar un equipo.

KICKBALL OTOÑAL

Liga social los martes por la noche. Juegos comienzan el 8 de septiembre y se desarrollan durante cinco semanas. Solo se ofrecen divisiones de todos los géneros. Puede registrarse en lista de agentes libres para ayudarle a encontrar un equipo.

VOLEIBOL OTOÑAL

Temporada de 7 semanas comienza a principios de octubre hasta noviembre. Ligas tradicionales de 6 contra 6 para hombres, mujeres y todos los géneros, con divisiones de nivel avanzado e intermedio. Formato de todos contra todos seguido de un torneo corto.

BÁSQUETBOL OTOÑAL

Temporada de 7 semanas comienza a principios de octubre hasta noviembre. Ligas disponibles para hombres y mujeres. Formato de competencia es de todos contra todos.

BÁSQUETBOL DE INVIERNO

Temporada de 7 semanas que comienza a principios de enero y se extiende hasta febrero. Ligas disponibles para hombres y mujeres. Formato de competencia es de todos contra todos. No habrá juegos el Día de Martin Luther King Jr.

VOLEIBOL DE INVIERNO

Temporada de 7 semanas, comienza a principios de enero hasta febrero. Ligas tradicionales, 6 contra 6 para hombres, mujeres y personas de todos los géneros, divisiones de nivel avanzado e intermedio. Formato de competencia consiste en fase todos contra todos, seguida de un torneo corto.

Edad	Deporte	Inscripción	Inscripción Tarde	Horario
18+	Sóftbol Otoño	Revise lista de agentes libres		9/8- octubre
18+	Kickball Otoño	Revise lista de agentes libres		9/8-octubre
18+	Voleibol Otoño	8/3-8/30	8/31-9/7	10/5-11/19
18+	Básquet Otoño	8/3-8/30	8/31-9/7	10/5-11/19
18+	Básquet Invierno	11/2-11/29	11/30-12/6	1/4/27 - febrero
18+	Voleibol Invierno	11/2-11/29	11/30-12/6	1/4/27 - febrero



¿Le gustan los deportes?

MSCR contrata y capacita a árbitros deportivos. Aprenda las reglas y la mecánica del arbitraje con expertos de la comunidad. Le damos el equipo básico para comenzar. Los árbitros deben tener al menos 18 años para participar en las ligas deportivas para adultos. Llame al 608-204-3024 o envíe un correo electrónico asld@madison.k12.wi.us para más información.



Enriquecimiento

Edad Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso#
ACTUACIÓN - VOZ Y HABLA ¡NUEVA!

Desarrolle una voz clara y expresiva para la interpretación. Aprenda técnicas para liberar la tensión vocal, reducir el esfuerzo innecesario y lograr un apoyo respiratorio sólido que le permita hablar con salud y seguridad. Mediante ejercicios guiados, explore cómo conectar la voz, el cuerpo y el texto para dar vida a personajes con mayor claridad e intención. Aplique estas habilidades para preparar un monólogo al finalizar la clase.

18+ MSCR Central Ma 9/22-11/3 6:30-9pm \$60 53119

ESCRITURA CREATIVA

Desarrolle su confianza y fortalezca sus habilidades de escritura con ejercicios guiados. Explore ideas, experimente con diferentes estilos y perfeccione técnicas fundamentales como la voz, la estructura y la claridad. El enfoque consiste en cultivar su propio oficio de escritor mientras descubre una dirección creativa única. Al finalizar, contará con nuevos textos, habilidades más sólidas y una mayor confianza en el valor de su voz personal.

18+ MSCR Central Lu 9/21-11/2 7:30-9pm \$60 54197

MAH JONG AMERICANO ¡NUEVA!

Practique identificar las fichas, preparar el juego, elegir manos a partir de la tarjeta y seguir las reglas básicas del juego. Cada participante recibe un juego de tarjetas de Mahjong para conservar y utilizar. ¡Salga preparado para jugar de forma independiente!

18+ MSCR West Lu 9/28-10/19 4-6:30pm \$54 54127

18+ MSCR West Lu 10/26-11/16 4-6:30pm \$54 54128

18+ MSCR Central Mie 9/30-10/28 9:30am-12pm \$54 54194

18+ MSCR Central Mie 11/4-12/2 9:30am-12pm \$54 54195

INTRODUCCIÓN A LA ASTROLOGÍA ¡NUEVA!

¿Le interesa la astrología? Esta clase ofrece una introducción fundamentada a los pilares de la astrología occidental, incluyendo qué es y qué no es la astrología. Conozca los orígenes y la historia de la tradición, y adquiera una comprensión clara de cómo se estructura una carta natal. Empezar por analizar el significado de los planetas y de los signos del zodiaco, y cómo interactúan en la interpretación de la carta.

18+ Warner Park CRC Sa 10/17 10am-1pm \$20 53131

CANASTAS TEJIDAS

Aprenda las técnicas y los patrones esenciales para crear canastas de mimbre únicas.

18+ MSCR West Lu 9/21-11/9 6:30-8:30pm \$130 53129

ATRAPALUCES DE CUENTAS PARA VENTANAS

Crea arte colorido y luminoso para el hogar mediante el diseño y el ensamblaje de atrapasoles decorativos con cuentas de vidrio y otros materiales reflectantes. A lo largo del proceso, explora técnicas sencillas de construcción, combinaciones de colores e ideas de diseño mientras elabora decoraciones únicas hechas a mano.

18+ MSCR East Jue 9/3-9/17 9:30-11:30am \$45 53170

Edad Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso#

TALLER DE PIROGRABADO DE TABLAS DE EMBUTIDOS

Diseñe una tabla de embutidos personalizada en este taller práctico de pirograbado. Aprenda a manejar el pirógrafo con seguridad para lograr líneas limpias, sombreados y detalles decorativos. Los participantes diseñan y transfieren un diseño a una tabla de madera, para luego darle vida con diversas técnicas de pirograbado.

18+ MSCR East Sa 9/12 9-11:30am \$20 53256

18+ MSCR East Sa 9/26 9-11:30am \$20 53258

18+ MSCR East Sa 10/10 9-11:30am \$20 53257

INTRODUCCIÓN DND

Clase ideal para principiantes que introduce los conceptos básicos del juego. Aprenderá las reglas clave, explorará cómo se fusionan la narrativa y el juego y practicará el trabajo en equipo para crear aventuras. Durante el proceso, construirá un personaje jugable personal con estadísticas de dados. ¡No hace falta experiencia, solo traiga su imaginación!

18+ MSCR West Sa 9/12-10/10 9:30-11:30am \$50 53186

ORGANIZANDO DND

¿Listo para ponerse detrás de la pantalla? Esta clase introduce los fundamentos para ser director de juego, desde dirigir aventuras prefabricadas hasta crear campañas caseras personalizadas. Explore cómo gestionar encuentros, guiar el juego y crear una experiencia divertida y atractiva para los jugadores. Practique dirigiendo un escenario corto y colabore en un paquete de recursos para usar en futuros juegos. Obtendrá la confianza y las herramientas necesarias para dirigir sesiones de D&D.

18+ MSCR West Sa 10/24-11/14 9:30-11:30am \$40 53220

ESCRITURA DE MEMORIAS: INTRODUCCIÓN

Explore el arte de contar su propia historia. A través de la práctica guiada, aprenda técnicas que le ayudan a dar forma a las experiencias personales para convertirlas en narrativas atractivas. Experimente con la voz, la estructura y los detalles mientras desarrolla piezas personales. Comparta su trabajo con la clase y reciba retroalimentación constructiva. Váyase con una comprensión más sólida de la escritura de memorias y el comienzo de historias personales.

18+ MSCR West Ma 9/15-10/20 6-8pm \$60 53175

ESCRITURA DE MEMORIAS - CONTINUACIÓN

Continúe desarrollando su narrativa personal en este taller de memorias que fomenta un ambiente de apoyo. Profundiza en las técnicas fundamentales del género mientras perfecciona su voz, la estructura y la profundidad narrativa de sus escritos. La clase pone énfasis en compartir el trabajo y en recibir comentarios constructivos, lo que ayuda a fortalecer tanto las habilidades de escritura como las de revisión. Al finalizar, contará con textos revisados y una mayor confianza para transformar sus vivencias en historias significativas.

18+ MSCR West Ma 10/27-12/8 6-8pm \$60 53176

FOTOGRAFÍA - PASEOS OTOÑALES

Salga al aire libre y capture la belleza del otoño en caminatas fotográficas relajadas y sociales por Madison. Cada semana se explora un barrio o un espacio natural diferente, lo que brinda numerosas oportunidades para practicar la fotografía. Durante el recorrido, podrá hacer preguntas, compartir consejos y conectar con otros aficionados a la fotografía. Prepárese para caminar entre 2 y 4 millas a un ritmo cómodo, disfrutando de la conversación, el aire fresco y el paisaje otoñal. Se aceptan personas de todos los niveles de experiencia. Lugares de encuentro: 10/11/26: Owen Conservation Park parking lot cerca del inicio del sendero. 6021 Old Sauk Rd, 10/18/26: Garner Park Shelter, 333 S Rosa Rd, 10/25/26: Tenney Park Beach, 1300 Sherman Ave.

18+ Varias Do 10/11-10/25 12:30pm \$30 53179

JUGANDO BRIDGE

¿Le interesa aprender bridge o retomar el juego? La clase se enfoca en estrategias de licitación, con guía adicional sobre los conceptos básicos del juego y la defensa. Todos los niveles son bienvenidos, ya sea que sea principiante, regrese después de un tiempo o busque fortalecer su comprensión de la licitación, desarrollar confianza y habilidades para disfrutar más del juego.

18+ MSCR West Ma 9/8-10/13 6-8pm \$60 53130

Edad Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso#

POESÍA

Descubra la poesía como una forma de expresión creativa, accesible y alegre. Lea y explore una variedad de poemas mientras desarrolla la confianza para comprender e interpretar el lenguaje, las imágenes y el significado. Experimente creando poesía en diferentes estilos y géneros, enfocándose en la expresión en lugar de la perfección. Salga de la clase con una colección de obras originales y una apreciación más profunda de la poesía, tanto en la práctica de lectura como en la de escritura.

18+ MSCR West Mie 9/9-10/28 6:30-8:30pm \$80 53188

LINOGRABADO POR REDUCCIÓN ¡NUEVA!

Explore el arte del grabado en linóleo en esta clase. Aprenda la técnica paso a paso para crear un grabado de reducción multicapa, desde el diseño inicial hasta el tallado, el entintado y la impresión. Descubre cómo las capas de color y textura se entrelazan para crear imágenes audaces y expresivas. Se recomienda tener experiencia previa en grabado, aunque no es obligatorio.

18+ MSCR East Jue 10/8-11/19 6-8pm \$90 53218

SERIGRAFÍA ¡NUEVA!

Explore el proceso creativo de la serigrafía en esta clase práctica y apta para principiantes. Aprenderá a diseñar, preparar y transferir imágenes a las pantallas y luego imprimirá sus diseños en papel, tela u otras superficies. A través de instrucciones paso a paso, descubrirá cómo trabajar con plantillas, capas y color para crear impresiones audaces y expresivas.

18+ MSCR West Ma 9/8-10/13 9:30-11:30am \$120 54177

ESPAÑOL - PARA PRINCIPIANTES

Desarrolle o refresque sus habilidades de comunicación cotidiana en español, incluyendo cómo presentarse, formular y responder preguntas sencillas y desenvolverse en situaciones habituales, como pedir comida o hacer compras. A través de prácticas guiadas, aprenderá frases y estrategias útiles para mantener conversaciones básicas e interacciones informales. Al finalizar el curso, participará en una breve conversación en español y se sentirá con mayor confianza al utilizar el idioma en situaciones de la vida diaria.

18+ MSCR West Lu 9/14-10/19 6:45-8:15pm \$60 54178

18+ MSCR Central Jue 9/17-11/5 9:30-11am \$80 54207

ESPAÑOL - CONTINUACIÓN

Sigue desarrollando sus habilidades en español en esta clase interactiva y de apoyo mutuo. Fortalezca su capacidad para estudiar y utilizar el idioma mientras practica la colaboración, la resolución de problemas, el pensamiento crítico y la comunicación clara. A través de actividades guiadas, ampliará su vocabulario y ganará confianza para hablar sobre temas personales cotidianos y desenvolverse en diversas situaciones informales y transaccionales, al tiempo que profundizará en la comprensión de las prácticas culturales y sociales del mundo hispanohablante. Al finalizar el curso, se sentirá más cómodo al mantener conversaciones sencillas y significativas en español.

18+ MSCR Central Jue 9/17-11/5 11:15am-12:45pm \$80 54208

ESPAÑOL PARA VIAJAR

Adquirirá confianza al usar el español en sus viajes con este curso práctico centrado en la conversación. Aprenderá frases útiles y vocabulario cotidiano para desenvolverse en situaciones habituales de viaje y mantener conversaciones sencillas. Explore consejos culturales que le ayudarán a conectarse de manera más cómoda y significativa en entornos de habla hispana. Todos los niveles son bienvenidos.

18+ MSCR West Lu 10/26-11/23 6:45-8:15pm \$60 54179

Edad Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso#

FOTOGRAFÍA PARA VIAJES

¿Está planeando un viaje y quiere capturarlo con confianza? Aprenda a elaborar una lista práctica de equipaje, a usar aplicaciones para consultar las condiciones meteorológicas y de iluminación y a organizar sus ideas y ubicaciones para el viaje. Explore los fundamentos de la composición, descubra los mejores momentos del día para tomar fotos y aprenda a viajar ligero sin perderse ninguna toma importante. Ya sea con un teléfono o una cámara, prepárese para aprovechar al máximo cada oportunidad fotográfica.

18+ MSCR Central Mie 9/9-9/16 7:15-8:45pm \$20 53185

CENTROS DE MESA OTOÑALES DE FIELTRO ¡NUEVA!

Cada semana, aprenderá a crear un tipo de follaje diferente usando fieltro de mezcla de lana, tijeras, pegamento caliente, alambre, pasteles y marcadores. Al terminar el taller, ¡los participantes tendrán una pieza artesanal permanente hecha a mano para llevarse a casa! Por favor, tenga en cuenta que esto no es fieltro húmedo ni a aguja. No se necesita experiencia.

18+ MSCR West Do 11/11-11/22 1-4pm \$60 54168

FLORES DE FIELTRO: RAMOS DE VERANO ¡NUEVA!

Cada semana, aprenderá a hacer una flor de verano diferente usando fieltro de mezcla de lana, tijeras, pistola de silicona, alambre, pasteles y rotuladores. Al final del taller, ¡los participantes tendrán un ramo permanente hecho a mano! Tenga en cuenta que esto no es fieltro húmedo ni a aguja. No se requiere experiencia.

18+ MSCR West Do 9/20-10/11 1-4pm \$80 53162

PRINCIPIOS DE LA ASTROLOGÍA ¡NUEVA!

¿Le interesa la astrología? Este curso ofrece una introducción fundamentada a los pilares de la astrología occidental, incluyendo qué es y qué no es la astrología. Explore sus orígenes e historia mientras aprende conceptos clave de la astrología helenística. Analice el simbolismo de los planetas, los signos del zodiaco y las 12 casas astrológicas utilizando el zodiaco tropical, el sistema de casas por signo completo y los siete planetas tradicionales.

18+ MSCR East Ma 10/20-12/8 6-8pm \$70 53132

TALLER DE ETIQUETAS PARA REGALOS ¡NUEVA!

Explore técnicas decorativas sencillas, como la acuarela y el rotulado a mano, para diseñar etiquetas de regalo personalizadas. Se facilitan plantillas de rotulado e ilustraciones para estimular la creatividad y facilitar y amenizar el proceso. Llévase un juego de etiquetas artesanales, listas para añadir un toque personal a sus regalos festivos.

18+ MSCR West Mie 12/2 6-8:30pm \$20 54162

18+ MSCR West Jue 12/10 1-3:30pm \$20 54163

INTRODUCCIÓN A LA FICCIÓN

Descubra los pilares de la narrativa, como la estructura, la imaginería, los personajes y la forma, mientras cultiva su voz propia como autor. Mediante ejercicios prácticos y críticas, aprenda a moldear y refinar relatos cortos con claridad y propósito. Termine el curso con un cuento totalmente revisado y pulido, y con las herramientas para continuar escribiendo con seguridad.

18+ MSCR West Ma 10/20-11/17 6-8pm \$50 53163

CREACIÓN DE JOYAS

Descubra la creación de joyería artesanal en esta clase relajada y apta para principiantes. Experimenta con una variedad de materiales y técnicas para crear piezas únicas. Con un enfoque abierto y centrado en el pasatiempo, esta clase fomenta la creatividad, la exploración y el estilo personal mediante proyectos individuales. Se proporcionan materiales básicos, la lista de suministros se distribuye en la primera clase.

18+ MSCR West Ma 9/8-9/22 6-8pm \$45 54175



Encuentre Excursiones de un Día en la página 6

Danza

Edad Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso#

BALLET - PARA PRINCIPIANTES

Aprenda los fundamentos del ballet en un ambiente relajado. Conozca las posiciones básicas de brazos y pies, explore la alineación y la mecánica corporal adecuadas y practique movimientos esenciales en la barra, en el centro y en desplazamientos por el salón. Tanto si es principiante como si retoma la práctica tras una pausa, desarrollará fuerza, coordinación y confianza. Al finalizar la sesión, los participantes interpretarán una breve coreografía para el resto del grupo.

18+	MSCR West	Jue	9/10-10/22	6:05-7:20pm	\$49	53135
18+	MSCR West	Jue	10/29-12/17	6:05-7:20pm	\$49	54129

BALLET - CONTINUACIÓN

Esta clase amplía las habilidades introducidas en Ballet - Para Principiantes, con movimientos más complejos que incluyen saltos, giros y combinaciones más rápidas. Continúe desarrollando la fuerza, la coordinación y la técnica mientras explora la expresión artística y la interpretación. Los participantes presentarán una breve pieza de coreografía al final de la sesión.

18+	MSCR West	Jue	9/10-10/22	7:25-8:40pm	\$49	53136
18+	MSCR West	Jue	10/29-12/17	7:25-8:40pm	\$49	54130

BALLET - NIVEL AVANZADO

Esta clase se enfoca en fortalecer la base técnica mediante combinaciones más complejas en la barra, en el centro y a través del piso. Se pone énfasis en la fuerza, el control, la musicalidad, la expresión artística y la calidad de la interpretación para profundizar en la comprensión de la técnica del ballet clásico.

18+	MSCR West	Mie	9/16-11/4	7:15-8:30pm	\$56	53137
-----	-----------	-----	-----------	-------------	------	-------

DANZA DEL VIENTRE - PARA PRINCIPIANTES

Explore el vibrante mundo de la danza del vientre en esta clase acogedora y diseñada para principiantes. A través de la instrucción guiada, desarrolle la coordinación, la confianza y los movimientos expresivos en un ambiente de apoyo abierto a todos los niveles y habilidades. Los participantes mayores de 16 años pueden inscribirse junto a un adulto registrado.

16+	MSCR Central	Lu	9/14-11/2	6-7:15pm	\$56	53139
16+	MSCR West	Mie	9/16-11/4	7-8:15pm	\$56	53134

DANZA DEL VIENTRE - CONTINUACIÓN

Continúe explorando el arte de la danza del vientre para consolidar las bases adquiridas. Esta clase de apoyo está diseñada para quienes tienen experiencia previa en danza del vientre o han completado el curso Danza del Vientre - Para Principiantes. Los participantes mayores de 16 años pueden inscribirse junto a un adulto registrado.

16+	MSCR Central	Lu	9/14-11/2	7:30-8:45pm	\$56	53140
-----	--------------	----	-----------	-------------	------	-------

TALLER DE DANZA DEL VIENTRE

Este taller divertido y acogedor ofrece una introducción a los movimientos expresivos y los ritmos de la danza de Medio Oriente. Aprenda una selección de pasos fundamentales y combinaciones mientras explora la música, la cultura y la alegría del movimiento que hacen de este estilo de danza tan cautivador. Los participantes mayores de 16 años pueden inscribirse junto a un adulto registrado.

16+	MSCR Central	Lu	12/7-12/14	6-7:15pm	\$14	53141
-----	--------------	----	------------	----------	------	-------

BAILE ESTILO BOLLYWOOD ¡NUEVA!

Celebre el movimiento, la música y la expresión en esta clase de danza Bollywood enérgica. Combinando coreografías vibrantes con ritmos contagiosos, la danza Bollywood ofrece una manera divertida y dinámica de desarrollar la coordinación, la creatividad y la resistencia cardiovascular. Todos los niveles de experiencia son bienvenidos.

18+	MSCR West	Ma	9/22-11/10	6:30-7:30pm	\$56	53138
-----	-----------	----	------------	-------------	------	-------

TALLER DE BAILE ESTILO BOLLYWOOD ¡NUEVA!

¡Experimente esta forma de danza energética y expresiva! Combinando coreografías vibrantes con ritmos contagiosos, la danza Bollywood ofrece una manera divertida y dinámica de desarrollar la coordinación, la creatividad y la resistencia cardiovascular. Todos los niveles de experiencia son bienvenidos.

18+	MSCR West	Ma	9/8	6:30-7:30pm	\$7	54140
-----	-----------	----	-----	-------------	-----	-------

Edad Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso#

BAILE LATINO ¡NUEVA!

Esta clase, energética y acogedora, introduce los fundamentos de la rumba, el cha-cha y la samba. Aprenda pasos básicos, explore ritmos latinos y desarrolle la coordinación mediante combinaciones sencillas de cada estilo. La clase se reúne para aprender combinaciones breves de cada estilo.

18+	MSCR West	Mie	9/23-11/11	6:45-7:45pm	\$56	54147
-----	-----------	-----	------------	-------------	------	-------

TALLER DE BAILE LATINO ¡NUEVA!

Esta clase, energética y acogedora, introduce los fundamentos de la rumba, el cha-cha y la samba. Aprenda pasos básicos, explore ritmos latinos y desarrolle su coordinación con combinaciones sencillas.

18+	MSCR West	Ma	9/8	6:45-7:45pm	\$7	54148
-----	-----------	----	-----	-------------	-----	-------

DANZA EN LÍNEA - PRINCIPIANTE

Esta clase introduce los pasos básicos y las rutinas sencillas que hacen que la danza en línea sea tan divertida. Aprenda movimientos fundamentales mientras desarrolla la coordinación y la confianza. El nivel de actividad es similar al de caminar, lo que la convierte en una excelente opción para principiantes o para quienes prefieren una clase de menor impacto y con un ritmo más tranquilo.

18+	MSCR West	Lu	9/14-11/2	3-4pm	\$56	54143
-----	-----------	----	-----------	-------	------	-------

DANZA EN LÍNEA - CONTINUACIÓN

Esta clase continúa la diversión con una combinación de bailes familiares de nivel principiante y de nuevas rutinas de nivel intermedio. Muévase a un ritmo ligeramente más rápido mientras aprende pasos, giros y combinaciones adicionales. Diseñada para personas con algo de experiencia previa, esta clase ofrece una excelente manera de mantenerse activo.

18+	MSCR West	Ma	9/15-11/3	3:15-4:15pm	\$56	53147
-----	-----------	----	-----------	-------------	------	-------

TALLER DE DANZA EN LÍNEA

Este taller introduce los pasos básicos y las rutinas sencillas que hacen que la danza en línea sea tan divertida. El nivel de actividad es similar al de caminar, lo que lo convierte en una excelente opción para principiantes o para quienes prefieren una clase de menor impacto y con un ritmo más tranquilo.

18+	MSCR West	Mie	9/16	6:45-7:45pm	\$7	54146
-----	-----------	-----	------	-------------	-----	-------

18+	MSCR West	Vie	11/13	5:30-6:30pm	\$7	53148
-----	-----------	-----	-------	-------------	-----	-------

DANZA FOLCLÓRICA ESCOCESA

Descubra la animada tradición de la danza folclórica escocesa en esta clase social y dinámica. Desarrolle técnicas como el contacto visual y la conciencia del movimiento para mejorar el ritmo, la conexión y la fluidez en el grupo de baile. ¡No se necesita pareja ni experiencia previa!

18+	MSCR West	Mie	9/16-11/4	7-8:30pm	\$56	53149
-----	-----------	-----	-----------	----------	------	-------

TALLER DE DANZA FOLCLÓRICA ESCOCESA

Aprenda el paso básico Slip Step y explore figuras fundamentales como el círculo y Right & Left Hands Across. No se necesita experiencia previa; venga preparado para divertirse.

18+	MSCR West	Mie	9/9	7-8:30pm	\$7	53150
-----	-----------	-----	-----	----------	-----	-------

CLAQUÉ (TAP) - PRINCIPIANTE

Aprenda pasos iniciales sencillos con una introducción a la técnica del claqué y avance a pasos y ritmos de nivel intermedio. Al finalizar, adquirirá una comprensión básica de los matices de la técnica y de la danza de claqué.

18+	MSCR West	Lu	9/14-11/16	6:20-7:05pm	\$63	53151
-----	-----------	----	------------	-------------	------	-------

CLAQUÉ (TAP) - CONTINUACIÓN

Clase está dirigida a bailarines que han dominado los pasos básicos o que tienen experiencia previa y desean repasar sus conocimientos. Aprenda combinaciones más avanzadas, como pasos de tiempo sencillo (single time steps). Use ropa que permita movimiento y lleve zapatos de claqué.

18+	MSCR West	Ma	9/15-11/17	6:35-7:20pm	\$63	54159
-----	-----------	----	------------	-------------	------	-------

VITALIDAD A TRAVÉS DE LA DANZA

Redescubra la facilidad, el equilibrio y la vitalidad a través del movimiento en esta clase dirigida por un terapeuta de movimiento somático. Explore la conexión con la tierra, la elasticidad, la respiración y la conexión profunda con el centro del cuerpo como caminos hacia un movimiento más eficiente y expresivo. Todos los niveles son bienvenidos, no se requiere experiencia previa en danza.

18+	MSCR East	Jue	9/10-12/17	6:30-8pm	\$91	53142
-----	-----------	-----	------------	----------	------	-------

Dibujo

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
------	----------	-----	-------	---------	--------	--------

CALIGRAFÍA - PARA PRINCIPIANTES

Descubra el elegante estilo itálico de la caligrafía, inspirado en el Renacimiento italiano, en esta clase diseñada para principiantes. A través de instrucciones paso a paso, aprenda y practique las formas de las letras minúsculas mientras desarrolla confianza en el uso de herramientas y técnicas tradicionales de caligrafía.

18+	MSCR West	Mie	10/14-11/18	6-8:30pm	\$75	54164
-----	-----------	-----	-------------	----------	------	-------

CALIGRAFÍA - CONTINUACIÓN ¡NUEVA!

Amplíe los fundamentos de la caligrafía itálica al explorar las letras mayúsculas. Perfeccione las formas de las letras, mejore la consistencia y el espaciado y explore técnicas más avanzadas para crear trabajos caligráficos pulidos y expresivos. A través de la práctica guiada y las demostraciones, continúe desarrollando confianza en el control de la pluma, en la composición y en la distribución del diseño. Los participantes deben tener experiencia previa en caligrafía o haber completado el curso Caligrafía - Para Principiantes.

18+	MSCR West	Jue	10/15-11/19	1-3:30pm	\$90	54165
-----	-----------	-----	-------------	----------	------	-------

DIBUJO - PARA PRINCIPIANTES

A través de ejercicios guiados, explore cómo observar y representar con precisión las proporciones y las relaciones espaciales, así como el uso del valor tonal para crear una sensación de forma tridimensional.

18+	MSCR Central	Jue	9/10-10/8	6-8:30pm	\$75	53155
18+	MSCR West	Lu	9/14-10/5	1-3:30pm	\$60	53157

DIBUJO DE FIGURA HUMANA

Practique habilidades fundamentales, como el dibujo gestual, la descomposición de formas en figuras básicas, la medición visual y el sombreado para crear profundidad y dimensión. A través de la práctica, complete al menos 10 dibujos de figuras humanas a gran escala, junto con numerosos estudios adicionales, fortaleciendo sus habilidades de observación y de expresión artística. La tarifa de la clase incluye el pago a los modelos en vivo.

18+	MSCR Central	Jue	10/15-11/12	6-8:30pm	\$125	54198
-----	--------------	-----	-------------	----------	-------	-------

DIBUJO CON PLUMA Y TINTA

Aprenda trazos fundamentales con plumas de punta y portaplumas mientras desarrolla control y confianza con este medio clásico. Cree dibujos inspirados en flores, árboles, animales y paisajes, y descubre cómo la línea y la textura pueden dar vida a los temas representados. Experimente dibujando sobre una variedad de papeles para observar cómo la superficie influye en el trabajo artístico. Al finalizar, contará con una colección de dibujos y una mejor comprensión del dibujo con pluma y tinta.

18+	MSCR East	Ma	9/8-9/29	6-8pm	\$60	53133
-----	-----------	----	----------	-------	------	-------

LINDOS BOCETOS

El boceto y el dibujo libre son formas de arte populares y maneras creativas de registrar sentimientos, imágenes y recuerdos. Aprenda a utilizar formas, líneas y texturas sencillas para crear imágenes alegres y expresivas, mientras desarrolla habilidades para elaborar cuadernos de bocetos, tarjetas de felicitación, obras enmarcadas y mucho más.

18+	MSCR Central	Sa	9/26-10/17	10-11:30am	\$40	53234
-----	--------------	----	------------	------------	------	-------

Artes Textiles

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
------	----------	-----	-------	---------	--------	--------

CLASES DE GANCHILLO (CROCHET) - PARA PRINCIPIANTES

Diseñada para principiantes, introduce los puntos y las técnicas esenciales del ganchillo. Desarrolle confianza con cada paso y aplique las nuevas habilidades para crear una bufanda sencilla de principio a fin. No se requiere experiencia previa.

18+	MSCR Central	Ma	10/13-10/27	6:30-9pm	\$60	53123
-----	--------------	----	-------------	----------	------	-------

CREACIONES EN PUNTO DE CRUZ

En esta clase, los participantes aprenderán a diseñar su propio patrón de punto de cruz y darle vida. Desarrollarán su creatividad en cada paso del proceso.

18+	MSCR West	Mie	9/23-10/7	6:30-8pm	\$60	54167
-----	-----------	-----	-----------	----------	------	-------

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
------	----------	-----	-------	---------	--------	--------

ADORNOS BORDADOS

En este taller festivo y diseñado para principiantes, aprenda algunos puntos de bordado sencillos y versátiles y explore cómo convertir el bordado en un adorno tridimensional de fieltro. Al finalizar, llevará consigo un adorno terminado, listo para exhibir, y las habilidades necesarias para continuar creando más allá de la clase.

18+	MSCR Central	Lu	12/7	6-9pm	\$20	53158
18+	MSCR West	Ma	12/15	6-9pm	\$20	53169

BORDADO - PARA PRINCIPIANTES

Aprenda puntos versátiles mientras crea un muestrario que desarrolla sus habilidades paso a paso. Explore cómo seleccionar materiales, transferir diseños a la tela y preparar los trabajos para su exhibición. Al finalizar, llevará consigo un muestrario terminado, piezas de práctica y las habilidades necesarias para completar un proyecto de principio a fin.

18+	MSCR Central	Mie	10/7-10/28	6:30-8:30pm	\$80	53159
18+	Warner Park CRC	Jue	10/8-10/29	6-8pm	\$80	53154

BORDADO LIBRE Y ADORNO DE CUENTAS ¡NUEVA!

Aprenda puntos fundamentales de bordado y técnicas sencillas con cuentas mientras experimenta con texturas, colores y diseños en un estilo abstracto y libre. Al finalizar, llevará consigo un bastidor de bordado personalizado y terminado que combina puntos, cuentas y adornos para crear una pieza única.

18+	MSCR East	Jue	9/10-10/1	6-8pm	\$80	53156
-----	-----------	-----	-----------	-------	------	-------

TEJIDO - PARA PRINCIPIANTES

Esta clase introduce los fundamentos esenciales del tejido a mano. Aprenda técnicas básicas, incluyendo el montaje de puntos con hebra larga, los puntos derecho y revés, el cierre de puntos y cómo esconder las hebras sueltas. Aplique las nuevas habilidades para tejer una bufanda sencilla de principio a fin. No se requiere experiencia previa.

18+	MSCR Central	Ma	9/22-10/6	6:30-9pm	\$60	54199
-----	--------------	----	-----------	----------	------	-------

TEJIDO - CONTINUACIÓN

Amplíe sus conocimientos fundamentales de tejido y explore el uso de agujas circulares y de doble punta mientras practica patrones de puntos con mayor textura, incluyendo el punto elástico, el punto jersey y trenzas sencillas. Aprenda también a reducir puntos para dar forma a sus proyectos. Diseñada para quienes se sienten cómodos con los conceptos básicos del tejido.

18+	MSCR Central	Ma	11/3-11/17	6:30-9pm	\$60	54200
-----	--------------	----	------------	----------	------	-------

TEJIDO CON AGUJAS - DESARROLLO DE HABILIDADES AVANZADAS

Diseñada para personas con experiencia en el montaje de puntos con hebra larga, en los puntos derecho y revés, en el punto elástico y en el cierre de puntos. Cree un nuevo cuadrado de muestra mientras explora puntos y habilidades más avanzadas. Lista de materiales disponible en mscr.org.

18+	MSCR Central	Mie	9/23-10/14	6:30-9pm	\$80	54201
-----	--------------	-----	------------	----------	------	-------

TEJIDO CON AGUJAS - ESTUDIO

Traiga su proyecto de tejido actual y disfrute de un tiempo de creación junto a otros aficionados al tejido en este ambiente de estudio relajado y colaborativo. Clase diseñada para quienes desean contar con tiempo dedicado a sus proyectos, una comunidad creativa y apoyo mientras trabajan de manera independiente.

18+	MSCR Central	Mie	10/28	6:30-9pm	\$20	54202
-----	--------------	-----	-------	----------	------	-------

TEJIDO CON AGUJAS - CONSEJOS Y TRUCOS

Clase de desarrollo de habilidades se enfoca en cómo "leer" el tejido para identificar errores, comprender por qué ocurren y corregirlos con confianza. Diseñada para personas que se sienten cómodas con el montaje de puntos con hebra larga, los puntos derecho y revés y el cierre de puntos.

18+	MSCR Central	Ma	12/1-12/15	6:30-9pm	\$60	54203
-----	--------------	----	------------	----------	------	-------

TEJIDO EN TELAR - PARA PRINCIPIANTES

Aprenda a medir el hilo, preparar un telar y tejer con una variedad de técnicas básicas. Realice uno o dos proyectos, como bufandas, bolsos, almohadas y caminos de mesa. Los telares pueden llevarse a casa para continuar trabajando en los proyectos. Abierto a todos los niveles de habilidad.

18+	MSCR West	Ma	9/29-11/17	6-9pm	\$160	54181
18+	MSCR Central	Lu	10/5-12/7	6:30-9pm	\$180	53253



Pintura

Edad Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso# PINTURA ACRÍLICA - PRINCIPIANTES

Explorará la versatilidad de la pintura acrílica en esta clase práctica y acogedora. Aprenderá técnicas fundamentales de pintura acrílica mientras experimenta con el color, las capas y la composición para crear una pintura de naturaleza muerta significativa. Diseñada pensando en principiantes pero abierta a todos los niveles, esta clase ofrece un entorno de apoyo para desarrollar confianza, adquirir nuevas habilidades y disfrutar del proceso creativo.

18+ MSCR West Mie 9/9-10/14 9:30am-12pm \$120 53121

ARTE CON PINCEL Y CALIGRAFÍA CHINA ¡NUEVA!

Esta clase introduce los fundamentos de la pintura con pincel y de la caligrafía china en un entorno relajado y práctico. Practique trazos fundamentales, explore formas sencillas de los caracteres y gane confianza trabajando con pincel y tinta, y aprenda sobre las tradiciones culturales detrás del arte mientras expresa su creatividad. Llévese una pieza de caligrafía terminada y una apreciación más profunda de esta práctica atemporal.

18+ MSCR West Mie 12/9 6-8:30pm \$20 54166

PINTURA EN ACUARELA - PARA PRINCIPIANTES

Descubra el arte expresivo y accesible de la acuarela en esta clase. Aprenda técnicas fundamentales de acuarela mientras explora la teoría básica del color y la manera de mezclar pigmentos de forma eficaz. Experimente con la superposición de capas, la fusión de colores y el control del agua para crear profundidad, luz y dimensión. Realice obras completas y adquiera una sólida comprensión de los fundamentos de la acuarela.

18+ MSCR East Ma 9/1-10/6 9:30am-12pm \$120 53243

18+ Warner Park CRC Mie 9/2-10/7 9:30am-12pm \$120 53249

18+ MSCR West Mie 9/9-10/14 6-8:30pm \$120 53244

18+ MSCR West Jue 9/3-10/8 1-3:30pm \$120 53250

PINTURA EN ACUARELA - CONTINUACIÓN

Lleve sus conocimientos de acuarela al siguiente nivel en este taller, enfocado en profundizar en la comprensión del valor, la textura y la composición. Utilizando fotos de referencia, practicará la observación y la pintura de claro a oscuro mediante capas y un desarrollo gradual. Se hará hincapié en preservar el blanco del papel como elemento activo de la composición. Finalizará varias obras mientras refuerza su control y su confianza en la acuarela.

18+ MSCR East Ma 10/13-11/17 9:30am-12pm \$120 53247

Noche de Pintura

Relájese y dé rienda suelta a su creatividad en esta experiencia de pintura, amena y de carácter social. Explore la mezcla de colores y los principios básicos de la teoría del color, mientras aprende diversas técnicas de pincelada en un ambiente agradable y sin presiones. Al finalizar el curso, se llevará una obra terminada.

FEELING SQUIRRELY

18+ Warner Park CRC Vie 9/25 6-8pm \$20 53182

LIBRO DE MAGIA

18+ Warner Park CRC Vie 10/23 6-8pm \$20 54123

CÁLIDA LUZ DE VELAS

18+ Warner Park CRC Vie 11/13 6-8pm \$20 53181

VEGETACIÓN FESTIVA

18+ Warner Park CRC Vie 12/18 6-8pm \$20 53183

Edad Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso#

TALLER DE ACUARELA - HOJAS DE OTOÑO ¡NUEVA!

Celebre los colores de la temporada en esta clase relajada de acuarela inspirada en el follaje otoñal. Aprenda técnicas básicas de acuarela mientras trabaja con paletas otoñales cálidas para pintar estudios expresivos de hojas. Explore algunas técnicas especiales para añadir textura e interés visual a su obra. Cada participante creará su propia composición única, lo que permitirá la creatividad y la interpretación personal. Llévese una pintura estacional terminada y una base más sólida en los fundamentos de la acuarela.

18+ Warner Park CRC Sa 10/3 9:30am-12pm \$20 53246

18+ Warner Park CRC Sa 10/24 9:30am-12pm \$20 54121

TALLER DE ACUARELA - ARTE ACOGEDOR DE OTOÑO ¡NUEVA!

Celebre la estación con esta clase de acuarela divertida y relajada, inspirada en todo lo acogedor. Aprenda los conceptos básicos de la acuarela mientras combina técnicas de pintura sencillas con trazos lineales para crear obras de arte encantadoras y accesibles. Perfecta para principiantes, esta clase ofrece un ambiente sin presión para explorar este medio y aumentar su confianza. Cree una colección de pequeñas piezas que podrá usar para tarjetas de felicitación, marcapáginas o arte enmarcable.

18+ MSCR Central Sa 10/31 9am-12pm \$20 53254

TALLER DE ACUARELA - ESPECIAL DE FIESTAS ¡NUEVA!

Celebre la temporada con este taller festivo de acuarela. Aprenda los fundamentos de la acuarela y el trabajo con líneas sencillas mientras crea diseños festivos encantadores y fáciles de seguir. Perfecta para todos los niveles, esta clase ofrece una forma relajada y creativa de explorar este medio. Cree una colección de pequeñas y alegres pinturas ideales para tarjetas de felicitación, etiquetas de regalo, marcapáginas y más. Llévese piezas hechas a mano listas para compartir y nuevas técnicas para seguir creando durante toda la temporada.

18+ MSCR West Sa 12/5 9am-12pm \$20 53251

18+ MSCR West Sa 12/12 9am-12pm \$20 54160

TALLER DE ACUARELA - ESCENAS DE TERROR ¡NUEVA!

¡Déjese llevar por el espíritu de Halloween en esta divertida clase de acuarela! Aprenda técnicas sencillas de pintura mientras crea encantadores diseños de temporada, como calabazas, fantasmas, brujas y mucho más. Esta clase, ideal para principiantes, se centra en métodos sencillos y accesibles que le permitirán relajarse y disfrutar del proceso creativo. Al finalizar, habrá creado una colección de pequeñas pinturas llenas de encanto, perfectas para tarjetas de felicitación, marcapáginas o decoraciones festivas. ¡Venga con ganas de experimentar, divertirse y dar vida!

18+ MSCR West Sa 10/24 9am-12pm \$20 54161

Se requiere una identificación con foto anual para asistir a clases en Warner Park CRC. Para más información, por favor, visite mscr.org.

Talleres de Bienestar

Edad Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso#
ENCUENTRO PARA PADRES E HIJOS ¡NUEVA!

La clase se reúne los días 9 de septiembre, 7 de octubre y 4 de noviembre. Traiga a su bebé y/o niño(a) pequeño(a) (de 0 a 4 años) y conéctese con otros padres y madres que están viviendo esta misma etapa tan especial. Este grupo, relajado y acogedor, está dirigido por una madre de cuatro hijos con formación en psicología positiva, quien crea un espacio para la conversación, el apoyo mutuo y el intercambio de experiencias. Cada sesión incluye tiempo para conversar, atender las necesidades de su hijo(a) en un ambiente cómodo y explorar un tema de psicología positiva enfocado en el bienestar cotidiano. Al finalizar, se llevarán nuevas perspectivas, una hoja de actividades para apoyar la conexión y la atención plena en la vida diaria, así como un sentido de comunidad y una energía renovada. Solo el padre, la madre o el tutor se registra; los niños asisten junto con el adulto inscrito.

18+ MSCR West Mie 9/9-11/4 9:30-11am \$30 54176

PSICOLOGÍA POSITIVA - ESTRATEGIA PARA LAS FIESTAS ¡NUEVA!

Las fiestas suelen asociarse con calidez, alegría y momentos de convivencia, pero la realidad, con frecuencia, puede sentirse apresurada, estresante y abrumadora. Este taller, práctico y reflexivo, le ofrece la oportunidad de hacer una pausa y planificar de manera intencional una temporada festiva que funcione mejor para usted y su familia. Juntos explorarán qué es lo más importante, identificarán las fuentes más comunes de estrés y descubrirán cómo tomar decisiones más conscientes en torno al tiempo, los gastos y las expectativas. Al finalizar, contará con un plan más claro y nuevas estrategias para crear una experiencia festiva más manejable, significativa y llena de alegría.

18+ MSCR West Do 11/1 2-4:30pm \$10 54172

18+ MSCR East Vie 11/13 9:30am-12pm \$10 53187

Edad Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso#
PSICOLOGÍA POSITIVA - LET THEM/LET ME

¿Se siente agotado por las opiniones, las expectativas o el drama de otras personas? Explore la teoría Déjelos (Let Them) de Mel Robbins como una forma práctica de volver a centrar su atención en aquello que realmente puede controlar. A través de conversaciones guiadas y ejercicios de reflexión, aprenderá estrategias para reaccionar con mayor serenidad, establecer límites más saludables y canalizar su energía hacia lo que verdaderamente importa. Al finalizar, contará con herramientas sencillas y prácticas que le ayudarán a responder con mayor claridad, calma y confianza ante las situaciones de la vida cotidiana.

18+ MSCR West Do 12/6 2-4:30pm \$10 54173

18+ MSCR East Vie 12/4 9:30am-12pm \$10 53189

PSICOLOGÍA POSITIVA - MATTERING

Explore la conexión, el propósito y el bienestar a través del concepto de importar a los demás (mattering). Analice cómo la pérdida de ese sentido de importancia puede manifestarse en la vida cotidiana a través de la soledad, el agotamiento, el duelo y las grandes transiciones de la vida. Juntos reflexionarán sobre investigaciones y experiencias de la vida real que muestran lo que significa sentirse valorado y reconocer que usted también tiene algo valioso que aportar. Al final, contará con herramientas e ideas prácticas para identificar y fomentar momentos de significado, pertenencia y cuidado mutuo mediante acciones pequeñas pero intencionales.

18+ MSCR West Do 10/4 2-4:30pm \$10 54174

18+ MSCR East Vie 10/2 9:30am-12pm \$10 53190

CÓMO COMPRENDER LOS PRIMEROS AÑOS DE ADULTEZ ¡NUEVA!

A través de conversaciones guiadas y del intercambio de experiencias, obtendrá mayor claridad, fortalecerá su confianza y se conectará con otras personas que recorren caminos similares. Venga tal como es; no se requiere experiencia previa.

18+ MSCR West Do 9/20 2-4:30pm \$10 54180



programas de otoño

ESTAMOS CONTRATANDO

Visite mscr.org

Cerámica

Edad Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso#

MODELADO A MANO - NIVEL PRINCIPIANTE

Aprenda técnicas fundamentales, como el modelado por pellizco, la construcción con placas y la técnica de rollos, mientras desarrolla la confianza para dar forma y estructurar la arcilla con sus propias manos. Practique métodos para unir y reforzar piezas de arcilla, así como para añadir detalles personales y carácter a sus creaciones. Al terminar la clase, tendrá una comprensión más sólida de cómo transformar sus ideas creativas en piezas de arcilla, además de obras terminadas que reflejen su visión única en el arte de la cerámica.

18+	MSCR West	Ma	9/8-9/29	4-6pm	\$80	53193
18+	MSCR West	Ma	10/6-10/27	4-6pm	\$80	53194

MODELADO A MANO - CONTINUACIÓN ¡NUEVA!

Trabaje en piezas de pequeña escala mientras fortalece su confianza en los fundamentos de la construcción manual mediante técnicas de pellizco, rollos y placas y experimenta con superficies. Esta clase, enfocada en el proceso creativo y la interacción social, fomenta la exploración, la experimentación y la conversación en un ambiente acogedor.

18+	MSCR West	Ma	11/3-12/1	6-8pm	\$80	54112
-----	-----------	----	-----------	-------	------	-------

ILUSTRACIÓN SOBRE ARCILLA ¡NUEVA!

Dé vida a sus dibujos de arcilla en esta clase creativa y práctica. A través de ejercicios guiados de dibujo, esta clase le ayudará a desarrollar confianza, tanto si cuenta con experiencia en el dibujo como si apenas comienza a explorar el mundo de los bocetos y garabatos. La clase explora una variedad de técnicas de diseño de superficies, incluyendo el esgrafiado, la impresión monotipo, el lápiz de bajo esmalte, la incrustación y más, ofreciéndole múltiples formas de plasmar imágenes y diseños en sus piezas de arcilla.

18+	MSCR West	Ma	9/1-10/6	1-3:30pm	\$120	53192
-----	-----------	----	----------	----------	-------	-------

ELABORACIÓN ARTESANAL: CUENCOS DE GRANDES LOSAS ¡NUEVA!

Explore los fundamentos de las técnicas de moldeado con tela (drape mold) y de moldeado por presión (press mold) para dar forma a sus piezas y, posteriormente, realice sus creaciones con asas y bases elaboradas a mano mediante los métodos de rayado y de barbotina.

18+	MSCR West	Lu	11/2-11/23	6-8pm	\$80	53216
-----	-----------	----	------------	-------	------	-------

STUDIO WHEEL: TETERAS ¡NUEVA!

Aprenda a diseñar y construir teteras en este curso avanzado de cerámica. Enfóquese en la proporción, el equilibrio y la manera en que cada elemento se integra, tanto desde el punto de vista estructural como desde el estético. Se requiere experiencia intermedia en alfarería.

18+	MSCR West	Lu, Mie	9/16-11/2	1:30-4pm	\$240	54116
-----	-----------	---------	-----------	----------	-------	-------

TALLER DE CERÁMICA ABIERTO - WARNER PARK CRC

Estudio abierto, sin instrucciones, para alfareros puedan trabajar de manera independiente. Para ser aprobado y poder inscribirse en el curso, es necesario haber tomado previamente una clase de cerámica con MSCR. La tarifa incluye acceso al estudio, así como el uso de herramientas, el horneado de piezas, esmaltes, 50 libras de arcilla PGM o DSM y acceso ilimitado a arcilla recuperada cuando esté disponible en el estudio. Generalmente, las clases se llevan a cabo de lunes a jueves entre las 4 y las 8pm Los horarios de clase están sujetos a cambios y se comunicarán a los participantes antes del inicio de la sesión.

18+	Warner Park CRC	Do-Sa	9/14-12/12	8am-6pm	\$300	53195
-----	-----------------	-------	------------	---------	-------	-------

TALLER DE CERÁMICA ABIERTO - MSCR WEST

Para ser aprobado(a) y poder inscribirse en el curso, es necesario haber tomado previamente una clase de cerámica con MSCR. La tarifa incluye acceso al estudio, así como el uso de herramientas, el horneado de piezas, esmaltes, 50 libras de arcilla PGM o DSM y acceso ilimitado a arcilla recuperada cuando esté disponible en el estudio. Para obtener más información, visite mscr.org.

Taller de cerámica abierto - Mañanas

18+	MSCR West	Do-Sa	9/8-12/12	8am-2pm	\$325	53196
-----	-----------	-------	-----------	---------	-------	-------

Taller de cerámica abierto - Tardes

18+	MSCR West	Do-Sa	9/8-12/12	2-8pm	\$325	54105
-----	-----------	-------	-----------	-------	-------	-------

Taller de horneado en horno de leña

Un horno lleno permite una mejor cocción; se recomienda que los participantes traigan algunas piezas adicionales, aunque deben estar preparados para que no todas puedan ser incluidas. El sábado, esmaltará piezas de cerámica bizcochadas y ayudará a cargar el horno. Un instructor estará presente para orientar a los participantes durante el esmaltado de las piezas y la carga del horno. El horno se encenderá el domingo bajo la dirección de un encargado de horno con amplia experiencia. La descarga del horno se realizará el miércoles siguiente, de 9:00 a. m. a 10:00 a. m. ¿No puede asistir a la descarga? Sus piezas estarán disponibles para recoger en el estudio de MSCR West durante el horario regular.

18+	Capital High	Sa-Do	10/3-10/4	9am-12pm	\$120	53217
18+	Capital High	Sa-Do	11/7-11/8	9am-12pm	\$120	54120

STUDIO WHEEL: THROWING OFF THE HUMP ¡NUEVA!

En lugar de centrar piezas individuales, aprenderá a trabajar con una porción más grande de arcilla centrada en el torno, creando múltiples formas pequeñas a partir de una sola preparación. Practique cómo abrir la parte superior de la masa de arcilla, elaborar pequeñas piezas como tazas, cuencos o platos y separar cuidadosamente cada pieza con una herramienta de alambre antes de repetir el proceso. Esta técnica se utiliza comúnmente en la producción de cerámica y en la creación de conjuntos coordinados, ayudando a desarrollar mayor consistencia, ritmo y eficiencia al trabajar en el torno.

18+	MSCR West	Vie	10/30-11/20	10am-12:30pm	\$100	54117
-----	-----------	-----	-------------	--------------	-------	-------

PRUEBE EL TORNO DE ALFARERÍA

Pruebe el torno de alfarería en esta clase práctica diseñada para principiantes. Explore las habilidades fundamentales del modelado en el torno, con énfasis en centrar la arcilla y en desarrollar el control durante el trabajo. Los participantes crearán varias piezas que serán recortadas, esmaltadas y horneadas para que puedan recogerlas en una fecha posterior. No se requiere experiencia previa.

18+	MSCR West	Do	9/13	12-2pm	\$36	53198
18+	MSCR West	Do	9/13	2:30-4:30pm	\$36	54098
18+	MSCR West	Do	12/6	12-2pm	\$36	54099
18+	MSCR West	Do	12/6	2:30-4:30pm	\$36	54100
18+	MSCR West	Mie	9/9	4-6pm	\$36	54101
18+	MSCR West	Mie	9/9	6:30-8:30pm	\$36	54102
18+	Warner Park CRC	Mie	9/9	6-8pm	\$36	53201
18+	MSCR West	Jue	9/10	4-6pm	\$36	53199
18+	Warner Park CRC	Vie	10/2	6-8pm	\$36	53197
18+	MSCR West	Vie	11/13	4:30-6:30pm	\$36	53200
18+	MSCR West	Sa	12/5	10am-12pm	\$36	54103

RUEDA - PRINCIPIANTE

Aprenda a centrar la arcilla, abrir la forma y levantar un cilindro en el torno. Explore técnicas básicas para colocar asas y trabajar con piezas en estado de dureza de cuero, así como métodos sencillos para aplicar esmalte a piezas de bizcocho cerámico.

18+	MSCR West	Do	9/20-11/8	12-2:30pm	\$200	53203
18+	MSCR West	Do	9/20-11/8	3-5:30pm	\$200	53205
18+	MSCR West	Lu	9/14-11/2	6-8:30pm	\$200	53209
18+	Warner Park CRC	Ma	9/15-12/1	6-8pm	\$220	53202
18+	MSCR West	Mie	9/2-10/21	10am-12:30pm	\$200	53206
18+	Warner Park CRC	Mie	9/16-12/2	6-8pm	\$220	53204
18+	MSCR West	Mie	9/16-11/4	6:30-9pm	\$200	53208
18+	MSCR West	Jue	9/3-10/22	10am-12:30pm	\$200	53207
18+	MSCR West	Vie	9/4-10/23	10am-12:30pm	\$200	54107

RUEDA - CONTINUACIÓN

Explore la elaboración y colocación de asas, la creación de cuencos y el desarrollo de formas a partir del cilindro. Al finalizar, contará con una comprensión más profunda de las técnicas empleadas.

18+	Warner Park CRC	Lu	9/14-12/7	6-8:30pm	\$240	53210
18+	MSCR West	Ma	9/1-10/20	10am-12:30pm	\$200	53214
18+	MSCR West	Ma	9/8-10/27	6:30-9pm	\$200	53211
18+	MSCR West	Ma	10/27-12/15	10am-12:30pm	\$200	53215
18+	Warner Park CRC	Jue	9/17-12/10	6-8:30pm	\$240	53212

Costura

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
------	----------	-----	-------	---------	--------	--------

DETRÁS DE LAS COSTURAS - CUIDADO DE SU MÁQUINA

Descubra lo que hay detrás de las costuras y aprenda a mantener su máquina de coser en buen estado en este taller práctico y participativo. Explore los fundamentos del cuidado y mantenimiento de la máquina de coser, incluyendo la limpieza y la comprensión de su funcionamiento.

Los participantes deben traer su propia máquina de coser.

18+	MSCR Central	Lu	9/14	6-8pm	\$12	54196
18+	MSCR West	Mie	10/14	6:30-8pm	\$12	53127
18+	MSCR West	Mie	12/9	6:30-8pm	\$12	53128

PIECES CON PAPEL (ENGLISH PAPER PIECING)

Aprenda a coser a mano formas precisas de patchwork y explore los conceptos básicos del aplique para unir las piezas. Cree múltiples componentes de patchwork e incorpórelos en una bolsa de tela terminada. Esta clase es ideal para principiantes o para quienes desean experimentar con una técnica diferente.

18+	MSCR Central	Mie	11/4-11/18	6:30-8:30pm	\$60	53124
-----	--------------	-----	------------	-------------	------	-------

COSTURA - AVANZADO

Amplíe sus habilidades de costura y emprenda proyectos más complejos en esta clase de nivel avanzado. Fortalezca sus conocimientos previos mientras explora técnicas más avanzadas de confección de prendas, de acabados, de ajustes y de trabajo con patrones. Los participantes elegirán su propio patrón; se proporcionarán algunos materiales.

18+	MSCR West	Ma	10/20-11/24	9:30-11:30am	\$120	53231
-----	-----------	----	-------------	--------------	-------	-------

COSTURA - TALLER AVANZADO DE COSTURAS

Practique diversas técnicas de costura de uniones (como la costura francesa, la costura sobrehilada y otras) y aprenda a adaptar patrones de costura para incorporarlas. Esta clase es adecuada para personas con un nivel intermedio de costura, aunque también son bienvenidos los principiantes con confianza en sus habilidades.

18+	MSCR West	Jue	12/10	6-9pm	\$20	54136
18+	MSCR West	Sa	10/17	9am-12pm	\$20	54135

COSTURA - ARREGLOS Y MODIFICACIONES

Aprenda habilidades prácticas de costura que le ayudarán a prolongar la vida útil de sus prendas de vestir y otros artículos textiles en esta clase práctica enfocada en arreglos y reparaciones. Aprenda a sujetar con alfileres y a ajustar prendas como preparación para realizar modificaciones; lleve a cabo ajustes comunes de ropa y practique una variedad de técnicas de reparación tanto para prendas de vestir como para textiles del hogar.

18+	MSCR West	Ma	9/29-10/13	9:30-11:30am	\$60	53232
-----	-----------	----	------------	--------------	------	-------

COSTURA - PRINCIPIANTE

Las habilidades que aprenderá pueden incluir leer patrones, cortar tela, realizar puntadas sencillas y construir un proyecto tridimensional, mientras desarrolla confianza paso a paso. Proyectos varían según instructor y ofrecen la oportunidad de explorar diferentes enfoques creativos. A lo largo del curso adquirirá las habilidades necesarias para continuar cosiendo por su cuenta.

18+	MSCR West	Mie	9/2-9/16	9-11am	\$60	53221
18+	MSCR East	Lu	9/21-10/12	9:30-11:30am	\$80	53224
18+	MSCR West	Mie	11/11-12/2	6-8pm	\$60	53223
18+	MSCR East	Jue	10/29-11/19	9:30-11:30am	\$80	53225
18+	MSCR West	Jue	10/1-10/22	6-8pm	\$60	53222

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
------	----------	-----	-------	---------	--------	--------

COSTURA - CONTINUACIÓN

Esta clase desarrolla las habilidades básicas de costura mientras se aprende a leer un patrón, a seleccionar materiales adecuados y a confeccionar una prenda de nivel principiante. Practique cómo cortar piezas de patrón, seguir instrucciones paso a paso y terminar las costuras para lograr un resultado pulido y profesional. Cree una prenda de pijama.

18+	MSCR West	Mie	9/23-10/21	9-11am	\$100	53226
18+	MSCR East	Lu	10/19-11/9	9:30-11:30am	\$80	53228
18+	MSCR West	Jue	10/29-12/3	6-8pm	\$100	53227

COSTURA - PANTALONES DE DOS TONOS ¡NUEVA!

Cree una versión personalizada de los populares pantalones de dos tonos con paneles laterales en bloques de color complementarios o contrastantes. Los participantes traerán prendas para desmontar y transformar; las telas de peso similar ofrecen los mejores resultados. Esta clase es adecuada para principiantes con confianza en sus habilidades. No se trabajará con un patrón, aunque contar con experiencia en su uso será útil.

18+	MSCR West	Jue	9/10-9/24	6-8pm	\$60	54132
-----	-----------	-----	-----------	-------	------	-------

COSTURA - BOLSITAS CON CIERRE ¡NUEVA!

Con paciencia, práctica y el accesorio adecuado para el prensatelas, estará preparado para abordar nuevos proyectos con confianza. Los participantes finalizarán la clase con un proyecto ideal para regalar. Esta clase es adecuada para principiantes con confianza en sus habilidades. Es necesario tener familiaridad con la costura a máquina como requisito previo.

18+	MSCR West	Mie	11/4-11/18	9-11am	\$60	53230
-----	-----------	-----	------------	--------	------	-------

ESTUDIO DE COSTURA ¡NUEVA!

Traiga sus proyectos de costura y aproveche un laboratorio de costura completamente equipado en este ambiente de estudio abierto y acogedor. Diseñada para personas con conocimientos básicos de costura o experiencia equivalente, esta clase ofrece la oportunidad de trabajar en proyectos de su elección con orientación de un instructor cuando sea necesario. Los proyectos pueden incluir confección a partir de patrones u otras creaciones textiles.

18+	MSCR East	Lu	11/16	9:30-11:30am	\$20	53229
-----	-----------	----	-------	--------------	------	-------

COSTURA SOSTENIBLE

Cree artículos reutilizables mientras desarrolla sus habilidades de costura en esta clase creativa. Los participantes podrán elegir entre una amplia variedad de proyectos diseñados para reducir los residuos y apoyar una vida cotidiana más sostenible, que incluyen artículos reutilizables para la cocina, soluciones de almacenamiento, artículos para bebés y mucho más. La lista de materiales estará disponible en mscr.org.

18+	MSCR East	Jue	9/24-10/22	9:30-11:30am	\$100	53233
-----	-----------	-----	------------	--------------	-------	-------





Actividades de Interior

Edad Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso#
BRAZOS Y ABDOMINALES

Aprenda una serie de ejercicios efectivos para tonificar los brazos y fortalecer los músculos abdominales. Utilizando una resistencia ligera y series con un alto número de repeticiones, esta clase se enfoca en desarrollar y mejorar la definición muscular.

18+ MSCR East Vie 9/11-12/18 8:15-9am \$70 53438

BARRE SCULPT

Un entrenamiento de cuerpo completo que combina movimientos de barre con ejercicios de fuerza para tonificar los músculos, aumentar la resistencia muscular y mejorar la flexibilidad.

18+ MSCR West Ma 9/8-10/20 4:30-5:15pm \$35 53443

BOLLYX DANCE

BollyX es un programa de baile y acondicionamiento físico inspirado en Bollywood, combina coreografías dinámicas con la música más popular.

18+ MSCR West Mie 9/9-12/16 6-6:45pm \$65 53447

BOOTCAMP

Combine entrenamiento de fuerza, ejercicios pliométricos, ejercicios cardiovasculares y ejercicios para el core en un programa completo.

18+ MSCR East Ma 9/8-10/20 4:30-5:15pm \$42 54037

18+ MSCR East Ma 10/27-12/15 4:30-5:15pm \$48 54038

CARDIO BAILE

Esta clase de cardio basada en el baile incorpora una amplia variedad de movimientos aeróbicos de intensidad media y baja al ritmo de una música enérgica.

18+ MSCR Central Jue 9/10-12/17 6-6:45pm \$65 54077

18+ MSCR East Jue 9/10-12/17 6:30-7:15pm \$65 53453

CARDIO DANCE Y TONIFICACIÓN

Clase combina coreografías de baile de bajo impacto con ejercicios de fuerza corporal completa. Es un entrenamiento integral de acondicionamiento aeróbico y muscular que acelera el corazón.

18+ MSCR East Ma 9/8-12/15 5:30-6:15pm \$75 53454

18+ MSCR West Sa 9/12-12/12 9-10am \$65 54090

CARDIO STEP

Clase de acondicionamiento aeróbico intenso con plataforma para quemar calorías, tonificar y mejorar la coordinación.

18+ MSCR West Sa 9/19-12/12 9:30-10:15am \$60 53457

CORE FLOW

Una práctica de yoga dinámica que combina el trabajo abdominal tradicional, las secuencias de yoga y la respiración consciente. ¡Potencia la fuerza de su centro corporal!

18+ MSCR Central Jue 9/10-12/17 7:50-8:35am \$65 53458

18+ MSCR West Sa 11/7-12/12 8:30-9:15am \$25 54064

¡Fusión de Fitness y Arte!

MANCUERNAS Y TAPETES DE BIENVENIDA

Este divertido evento híbrido comienza con una energizante clase de fuerza de cuerpo completo, diseñada para todos los niveles de condición física y enfocada en el movimiento funcional. Después de ejercitarnos, bajaremos el ritmo y daremos paso a la creatividad con una sesión guiada de decoración de tapetes de bienvenida de otoño, en la que diseñará su propio tapete personalizado de temporada para llevar a casa.

18+ MSCR West Vie 11/6 5-6:30pm \$28 54169

BOY BANDS, BOOTCAMP Y CREACIÓN DE ACCESORIOS

Acompañenos en un campamento de entrenamiento con estilo retro, al ritmo de sus éxitos favoritos de bandas juveniles, desde NSYNC hasta One Direction, diseñado para ayudarlo a sudar, reír y sentirse fuerte. Después de la clase, creemos llaveros personalizados con ellas para llevar a casa.

18+ MSCR West Vie 11/13 5:30-6:45pm \$15 54170

Edad Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso#

ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA ¡NUEVA!

Esta clase de fuerza y resistencia utiliza una variedad de equipos de pesas para aumentar la fuerza y mejorar la condición física. La clase se imparte completamente en español y está dirigida por un instructor certificado en fitness.

18+ MSCR East Ma 9/8-10/20 5-5:45pm \$35 54186

18+ MSCR East Ma 10/27-12/15 5-5:45pm \$40 54187

YOGA SUAVE

Adecuado para todos los niveles de habilidad. Combina movimientos lentos y suaves con prácticas de respiración. La clase finaliza con una práctica tranquila de atención guiada y de relajación.

18+ MSCR West Lu 9/14-12/14 4:30-5:30pm \$70 54204

18+ MSCR West Sa 9/19-12/12 10:30-11:30am \$60 53466

HATHA YOGA I

Aprenda los elementos fundamentales de una clase de Hatha yoga. Beneficiarse de un aumento de la fuerza y la flexibilidad mientras practica una postura corporal adecuada y una alineación correcta.

18+ Warner Park CRC Lu 9/14-12/14 7-8pm \$70 53470

HATHA YOGA II

Explore posturas de yoga enfocadas en la flexibilidad, la fuerza y el equilibrio, con énfasis en la conciencia corporal y en la alineación adecuada.

18+ Warner Park CRC Lu 9/14-12/14 5:30-6:45pm \$70 53471

ENTRENAMIENTO INTERVÁLICO DE ALTA INTENSIDAD (HIIT)

El entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT) combina períodos de alta velocidad, potencia e intensidad con breves descansos. Este entrenamiento es ideal para mejorar la resistencia cardiovascular y la fuerza, incorporar variedad a la rutina y quemar calorías.

18+ MSCR West Lu 9/14-10/19 6:45-7:30pm \$30 53473

18+ MSCR West Lu 10/26-12/14 6:45-7:30pm \$40 54108

INTRODUCCIÓN AL TAI CHI ¡NUEVA!

Descubra los fundamentos del Tai Chi en esta clase diseñada para principiantes. Enfóquese en mejorar el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad mediante la práctica de movimientos de Tai Chi y ejercicios de qigong.

18+ MSCR East Ma 10/27-12/15 6-7pm \$40 54041

KICKBOXING CARDIOVASCULAR

¡Sin sacos ni guantes, solo un entrenamiento intenso! Una clase dinámica y explosiva que combina técnicas de kickboxing con un entrenamiento cardiovascular de alta intensidad.

18+ MSCR West Jue 10/29-12/17 4:45-5:30pm \$35 53475

LGBTQIA+ YOGA

Esta clase es un espacio acogedor e inclusivo para personas LGBTQIA+. Con esto en mente, todas las personas están invitadas a participar. Asista con el corazón abierto, preparado para relajarse, estirarse y conectar con nuevas amistades.

18+ MSCR East Mie 10/28-12/16 5:30-6:30pm \$35 53478

Edad Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso#

PILATES EN COLCHONETA

Entrenamiento que utiliza movimientos controlados para fortalecer el centro del cuerpo, aumentar la flexibilidad y mejorar la postura. Concéntrese en movimientos precisos y controlados para tonificar y fortalecer los músculos.

18+	Warner Park CRC	Ma	9/8-12/15	8:30-9:15am	\$75	54122
18+	MSCR East	Mie	9/9-12/16	5:15-6pm	\$70	53480

MOVIMIENTO CONSCIENTE Y SALUD ARTICULAR

Basada en antiguas prácticas asiáticas de meridianos energéticos y chakras, esta clase incorpora estiramientos suaves, percusión, movimiento y vibración para favorecer la apertura y el flujo de energía en los músculos, las articulaciones y los órganos con tensión.

18+	MSCR Central	Lu	9/14-12/14	6-7:15pm	\$70	53483
-----	--------------	----	------------	----------	------	-------

PIYO

Clase única diseñada para desarrollar fuerza y aumentar flexibilidad, enfocada en energía, potencia y ritmo. PiYo es ideal para fortalecer el centro del cuerpo, mejorar la estabilidad y practicar combinaciones de yoga y pilates.

18+	MSCR West	Jue	10/29-12/17	5:40-6:25pm	\$35	53484
-----	-----------	-----	-------------	-------------	------	-------

YOGA PRENATAL Y POSNATAL

Clase de yoga diseñada para apoyar el cuerpo y la mente durante el embarazo y después del nacimiento. Promueve relajación, fuerza y conexión.

18+	MSCR West	Sa	11/7-12/12	9:30-10:30am	\$25	54065
-----	-----------	----	------------	--------------	------	-------

FUERZA PURA

Desarrolle fuerza, aumente la definición muscular, mejore la densidad ósea y reduzca la grasa corporal mediante el aumento de la masa muscular magra. Utilice una variedad de equipos de entrenamiento con pesas para transformar la composición de su cuerpo.

18+	MSCR West	Lu	9/14-10/19	5:45-6:30pm	\$30	54081
18+	MSCR West	Lu	10/26-12/14	5:45-6:30pm	\$40	54082
18+	MSCR West	Ma	9/8-10/20	5:15-6pm	\$35	53490
18+	MSCR West	Ma	10/27-12/15	5:15-6pm	\$40	54080
18+	MSCR East	Jue	9/10-12/17	5-5:45pm	\$65	54087
18+	MSCR West	Jue	9/10-10/22	5:45-6:30pm	\$30	54085
18+	MSCR West	Jue	10/29-12/17	5:45-6:30pm	\$35	54084
18+	MSCR West	Jue	9/10-10/22	6:45-7:30pm	\$30	54083
18+	MSCR West	Jue	10/29-12/17	6:45-7:30pm	\$35	54091
18+	MSCR West	Sa	9/12-12/12	8:30-9:15am	\$65	54086

REMO Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Mejore su técnica de remo y desarrolle su fuerza en esta clase de circuito. Cada clase combina instrucción tanto dentro como fuera de las máquinas de remo Concept2, bajo techo, con ejercicios de entrenamiento de fuerza.

18+	MSCR East	Lu	9/14-12/14	4-4:45pm	\$84	53497
18+	MSCR East	Lu	9/14-12/14	5-5:45pm	\$84	54034
18+	MSCR East	Mie	9/9-10/21	4:30-5:15pm	\$42	54264
18+	MSCR East	Mie	10/28-12/16	4:30-5:15pm	\$42	54265
18+	MSCR West	Mie	9/9-10/21	4:45-5:30pm	\$42	54188
18+	MSCR West	Mie	10/28-12/16	4:45-5:30pm	\$42	54189

ENTRENAMIENTO EN GRUPOS PEQUEÑO

Lleve su entrenamiento, fuerza y objetivos de acondicionamiento físico al siguiente nivel, junto con un grupo pequeño. Reciba orientación personalizada para aumentar su motivación, mantener su compromiso y alcanzar sus metas.

18+	MSCR East	Lu	9/14-10/12	5-5:45pm	\$35	54106
18+	MSCR East	Ma	9/8-10/20	4-4:45pm	\$49	54184
18+	MSCR East	Ma	10/27-12/15	4-4:45pm	\$56	54185
18+	MSCR Central	Mie	9/9-10/28	6:30-7:30pm	\$48	53499

ENTRENAMIENTO DE FUERZA PARA MUJERES

Diseñada específicamente para mujeres, esta clase se enfoca en desarrollar fuerza, confianza y resistencia muscular mediante ejercicios de entrenamiento de fuerza de cuerpo completo, efectivos y fáciles de seguir.

18+	Warner Park CRC	Lu	9/14-12/14	12:12:45pm	\$70	54054
18+	MSCR Central	Ma	9/8-10/20	4:30-5:15pm	\$35	53501
18+	MSCR Central	Ma	10/27-12/15	4:30-5:15pm	\$40	54046

Edad Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso#

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO DE CUERPO COMPLETO

Esta clase ofrece un entrenamiento integral de cuerpo completo que combina actividad aeróbica intensa con entrenamiento de fuerza. Incluye ejercicios de fortalecimiento de todo el cuerpo con intervalos de cardio diseñados para tonificar los músculos y mejorar la resistencia.

18+	MSCR West	Ma	9/8-12/15	5:45-6:30pm	\$75	54079
18+	MSCR East	Vie	10/30-12/18	9:15-10am	\$35	53504

FLUJO DE YOGA CON TRX

TRX es una forma de entrenamiento en suspensión que utiliza ejercicios con el peso corporal para desarrollar fuerza, equilibrio, flexibilidad y la estabilidad del centro del cuerpo de manera simultánea. Al igual que los accesorios tradicionales de yoga, como bloques o soportes, esta clase utiliza el TRX para apoyar y mejorar las posturas y las secuencias de yoga.

18+	MSCR East	Jue	9/10-10/22	4-4:45pm	\$36	53510
18+	MSCR East	Jue	10/29-12/17	4-4:45pm	\$42	54045
18+	MSCR East	Sa	9/12-10/24	9:30-10:15am	\$42	54205

WERQ

WERQ es una clase de acondicionamiento físico basada en el baile, dinámica y divertida, inspirada en la música pop, rock y hip-hop. Diseñada para todos los niveles de condición física, WERQ combina movimientos de baile con ejercicios cardiovasculares de alta intensidad.

18+	MSCR East	Lu	9/14-10/19	6-6:45pm	\$30	54092
18+	MSCR East	Lu	10/26-12/14	6-6:45pm	\$40	54093
18+	MSCR Central	Ma	9/8-12/15	6:30-7:15pm	\$75	53511
18+	MSCR West	Jue	9/10-10/22	6:45-7:30pm	\$30	54094
18+	MSCR West	Jue	10/29-12/17	6:45-7:30pm	\$35	54095

WERQ LIKE A BOSS

Encienda su energía interior con un entrenamiento dinámico que combina baile cardiovascular WERQ, ejercicios de fuerza y de movilidad. Libere su confianza y descubra la alegría del movimiento.

18+	MSCR West	Lu	9/14-10/19	6-7pm	\$30	54096
18+	MSCR West	Lu	10/26-12/14	6-7pm	\$40	54097
18+	MSCR East	Mie	9/9-12/16	6:30-7:30pm	\$70	53517

YIN YOGA

Una práctica de ritmo lento que combina estiramientos prolongados con la atención plena y la respiración profunda. Ideal para calmar la mente y recuperar el equilibrio.

18+	MSCR East	Jue	9/10-12/17	6:45-7:45pm	\$65	53518
-----	-----------	-----	------------	-------------	------	-------

YOGA AMPED

Una clase basada en ejercicios cardiovasculares y de fuerza que combina de manera ideal un entrenamiento energizante con posturas de yoga. Los ejercicios de cardio, fuerza, equilibrio y fortalecimiento del centro del cuerpo se integran en cada clase mediante una variedad de formatos de entrenamiento por intervalos.

18+	MSCR Central	Ma	9/8-10/20	5:30-6:15pm	\$35	53521
18+	MSCR Central	Ma	10/27-12/15	5:30-6:15pm	\$40	54055
18+	MSCR Central	Jue	9/10-12/17	7-7:45am	\$65	54056
18+	MSCR West	Jue	9/10-10/22	4:45-5:30pm	\$30	54266
18+	MSCR West	Jue	10/29-12/17	4:45-5:30pm	\$35	54267

YOGA FLOW

Esta práctica dinámica de yoga combina la respiración y el movimiento mediante una secuencia fluida de posturas. Ideal para desarrollar fuerza, mejorar la flexibilidad y favorecer la restauración del sistema nervioso.

18+	MSCR Central	Lu	9/14-11/9	6:30-7:30pm	\$45	53524
18+	MSCR West	Ma	9/8-12/15	7:15-8:15pm	\$75	54066
18+	MSCR East	Jue	9/10-12/17	5:30-6:30pm	\$65	54067
18+	MSCR East	Sa	9/12-11/21	8:30-9:30am	\$55	54068

Se requiere una identificación con foto anual para asistir a clases en Warner Park CRC. Para más información, por favor, visite mscr.org.

Regístrese en MSCR.ORG o use el formulario al final



Celebre un siglo de salud, comunidad y diversión con nuestro Reto de Bingo Fitness. Ya sea que haya participado con nosotros durante décadas o que recién esté comenzando, ¡no hay mejor momento para celebrar los 100 años de recreación que mantenerse activo! Disponible hasta el 18 de diciembre de 2026. La tarjeta de Bingo del Centenario está llena de formas divertidas de mantenerse en movimiento, explorar nuestros parques y probar nuevas actividades de bienestar.

- ¡No se requiere inscripción! ¡Simplemente comience!
- Vaya por una tarjeta: Obtenga una tarjeta física de Bingo en cualquier ubicación de MSCR o descargue una versión digital en mscr.org.

Al Aire Libre

Edad Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso#

CICLISMO - RUTAS PARA DISFRUTAR

Disfruta de paseos en bicicleta con otras personas. La clase se reúne en diferentes senderos pavimentados y de grava para realizar recorridos de entre 10 y 20 millas. Algunos senderos requieren un pase del estado de Wisconsin; los detalles se proporcionarán antes del inicio de la clase. Se aceptan todos los tipos de bicicletas y personas de cualquier nivel de experiencia. La clase es impartida por un instructor certificado por la League of American Bicyclists. Es obligatorio llevar una bicicleta y un casco.

18+ Por Determinar Lu 9/28-10/26 10am-12pm \$25 53446

DEL SOFA A 5K

El programa progresa gradualmente de 1 a 3.1 millas, permitiendo que cada participante avance a su propio ritmo. Se recomienda que los participantes caminen de forma continua al menos 2 millas. Tienen la opción de completar una carrera de 5K en grupo al finalizar el programa.

18+ MSCR Central Ma 9/8-10/20 6:30-7:15pm \$35 54058

YOGA SUAVE

Clase adecuada para personas de todos niveles de condición física. Combina movimientos lentos y suaves con ejercicios de respiración.

18+ Olbrich Park Lu 9/14-10/19 5-6pm \$30 53468

KICKBOX CARDIO

¡Sin sacos ni guantes, solo un entrenamiento de alta intensidad! Clase combina técnicas de kickboxing con un entrenamiento cardiovascular.

18+ Garner Park Ma 9/8-10/20 4:45-5:30pm \$35 54089

18+ Garner Park Jue 9/10-10/22 4:45-5:30pm \$25 53476

LGBTQIA+ YOGA

Esta clase es un espacio acogedor e inclusivo para personas LGBTQIA+. Con esto en mente, todas las personas están invitadas a participar. Asista con el corazón abierto, preparado para relajarse, estirarse y conectar con nuevas amistades.

18+ Tenney Park Mie 9/9-10/21 5:30-6:30pm \$35 53479

PIYO

Clase única diseñada para desarrollar fuerza y aumentar flexibilidad, enfocada en energía, potencia y ritmo. PiYo es ideal para fortalecer el centro del cuerpo, mejorar la estabilidad y practicar combinaciones desafiantes de yoga y pilates.

18+ Garner Park Jue 9/10-10/22 5:40-6:25pm \$25 53485

FUERZA PURA

Desarrolle fuerza, aumente la definición muscular, mejore la densidad ósea y reduzca la grasa corporal mediante el aumento de la masa muscular magra. Utilice una variedad de equipos de entrenamiento con pesas.

18+ Garner Park Ma 9/8-10/20 5:40-6:25pm \$35 53493

18+ Garner Park Ma 10/27-11/17 5:15-6pm \$20 54088

18+ Acewood Park Vie 9/11-10/23 9:30-10:15am \$35 53492

Activo Durante las Fiestas - Virtual

Durante la temporada de fiestas, únase a sus instructores favoritos de Adult Fitness y de Goodman Rotary 50+ Fitness en línea para disfrutar de clases virtuales de acondicionamiento físico ilimitadas. Los detalles del programa y el calendario estarán disponibles en noviembre. A partir de enero, esté atento a una divertida experiencia presencial de "pruébelo". Manténgase informado, ¡estamos ansiosos por compartir más detalles pronto!

18+ Virtual 12/19-1/3 \$30 53459

Virtual

Edad Locación Día Fecha Horario TarifaCurso#

BRAZOS Y ABDOMINALES

Aprenda una serie de ejercicios efectivos para tonificar los brazos y fortalecer los músculos abdominales. Clase se enfoca en desarrollar y mejorar la definición muscular.

14+ Virtual Lu 9/14-12/14 8:15-9am \$70 53439

14+ Virtual Vie 9/11-12/18 8:15-9am \$70 54078

BARRE SCULPT

Entrenamiento que combina movimientos de barre con ejercicios de fuerza para tonificar músculos, aumentar resistencia muscular y mejorar flexibilidad.

14+ Virtual Mie 9/9-12/16 7-7:45am \$75 53445

YOGA SUAVE

Adecuado para todos los niveles de habilidad. Combina movimientos lentos y suaves con prácticas de respiración. La clase finaliza con una práctica tranquila de atención guiada y de relajación.

14+ Virtual Ma 9/8-12/15 5:30-6:30pm \$75 53469

HATHA YOGA II

Explore posturas de yoga enfocadas en la flexibilidad, la fuerza y el equilibrio, con énfasis en la conciencia corporal y en la alineación adecuada.

14+ Virtual Jue 9/10-12/17 5-6:15pm \$65 53472

PILATES EN COLCHONETA

Entrenamiento que utiliza movimientos controlados para fortalecer el centro del cuerpo, aumentar la flexibilidad y mejorar la postura. Concéntrase en movimientos precisos y controlados para tonificar y fortalecer los músculos.

14+ Virtual Ma 9/8-12/15 6-6:45pm \$75 53481

FUERZA PURA

Desarrolle fuerza, aumente la definición muscular, mejore la densidad ósea y reduzca la grasa corporal mediante el aumento de la masa muscular magra. Utilice una variedad de equipos de entrenamiento con pesas.

14+ Virtual Lu 9/14-12/14 7-7:45am \$65 53496

14+ Virtual Jue 9/10-12/17 5-5:45pm \$70 53495

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO DE CUERPO COMPLETO

Clase ofrece un entrenamiento integral de cuerpo completo que combina actividad aeróbica intensa con entrenamiento de fuerza.

14+ Virtual Mie 9/9-12/16 11-11:45am \$75 53507

WERO

Una clase de acondicionamiento físico basada en el baile, inspirada en la música pop, rock y hip-hop. Diseñada para todos niveles de condición física.

14+ Virtual Lu 9/14-12/14 6-6:45pm \$70 53516

YIN YOGA

Práctica de ritmo lento que combina estiramientos prolongados con la atención plena y la respiración profunda. Ideal para recuperar el equilibrio.

14+ Virtual Lu 9/14-12/14 7-8pm \$70 53519

14+ Virtual Sa 9/26-12/12 10:15-11:15am \$55 54044

YOGA FLOW

Esta práctica dinámica de yoga combina la respiración y el movimiento a lo largo de una serie de posturas.

14+ Virtual Ma 9/8-12/15 7-7:45am \$75 54069

Audition for Dance Wisconsin's The Nutcracker

Sunday September 13, 2026

- 1:00 PM Ages 7-9
- 2:00 PM 10-12 and under 5' 2"
- 3:00 PM Teen dancers over 5' 2"
- 4:15 PM Adults for Party Scene or Maids

www.dancewisconsin.org - dancewisconsin@gmail.com - 2605 S Stoughton Rd, Madison



Madison Starlings

**Improve your volleyball skills in a fun
and competitive environment!**

Teams for Girls & Boys

- **Elementary** - Fall session
- **Middle School** - Tryouts: Early October
- **High School** - Tryouts: Mid November



Visit our website
for more
information and
tryout dates!

VISIT
CTMTHEATER.ORG
TO ENROLL
TODAY



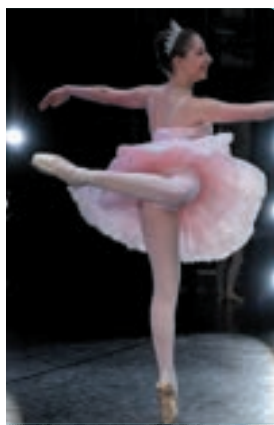
CTM

THEATER CLASSES

CLASSES FOR ALL AGE
& ALL LEVELS

SIGN UP NOW

FALL | WINTER | SPRING

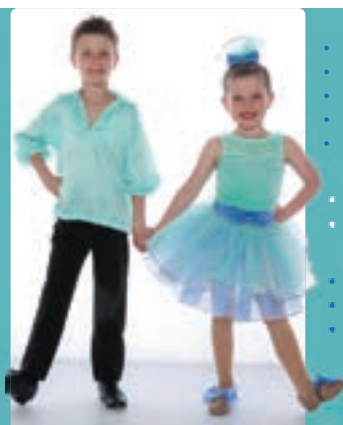


IONA ACADEMY OF DANCE

**ACCEPTING
NEW STUDENTS!**

TWO LOCATIONS:
1605 S. STOUGHTON RD.
MADISON
8 GROVE ST. SUN PRAIRI

IONAACADEMYOFDANCE.ORG
608.221.4111
IONAACADEMYOFDANCE@GMAIL.COM



- BALLET
- TAP
- JAZZ
- MODERN
- HIP HOP

- YOUTH
- ADULT

- REC
- PRE-PRO
- ALWAYS FUN



Regístrate en MSCR.ORG o use el formulario al final



Mes del envejecimiento saludable - octubre

Se invita a las personas adultas mayores de 50 años a probar una nueva actividad, conocer a nuevas personas y mantenerse activas mediante actividades gratuitas de Envejecimiento Activo. Del 1 al 31 de octubre, se invita a los participantes a completar actividades diarias para tener la oportunidad de ganar excelentes premios. Consulte la lista de actividades gratuitas a partir del 1 de septiembre en mscr.org. La inscripción estará disponible a partir del 21 de septiembre para residentes y no residentes del Distrito Escolar Metropolitano de Madison (MMSD). Para inscribirse, visite mscr.org o acuda personalmente a cualquier instalación de MSCR durante el horario de atención. Si tiene preguntas, comuníquese con Mindy Vinje a mjvinje@madison.k12.wi.us o al 608-204-3000.

Edad Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso# EJERCICIO ACUÁTICO PARA LA ARTRITIS

Estos ejercicios, especialmente diseñados para realizarse en agua templada, contribuyen al bienestar general y al acondicionamiento físico de las personas con artritis o dolor articular. Ayudan a desarrollar la resistencia.

50+	Lapham	Ma	9/22-12/8	3:15-4:15pm	\$58	53597
50+	Capitol Lakes	Mie	9/23-12/9	2-3pm	\$65	53596
50+	Lapham	Jue	9/24-12/10	3:15-4:15pm	\$58	53598

EJERCICIO ACUÁTICO EN AGUA PROFUNDA

Esta clase es una excelente manera de mantenerse en forma y mejorar la flexibilidad. No es necesario saber nadar, ya que se utilizan cinturones de flotación para brindar apoyo en la zona profunda de la piscina con carriles. Nota: En la sección de Actividades Acuáticas de la guía de programas encontrará más clases de ejercicio en agua profunda para personas de 18 años o más.

50+	Capitol Lakes	Lu	9/21-12/7	5:30-6:30pm	\$65	53599
50+	Capitol Lakes	Ma	9/22-12/8	2:30-3:30pm	\$65	53600

EJERCICIO ACUÁTICO EN AGUA POCO PROFUNDA

Disfrute de un entrenamiento aeróbico en agua fresca. Estas clases dinámicas favorecen la tonificación muscular. Se utilizan implementos de flotación para proporcionar resistencia durante los ejercicios. Nota: En la sección de Actividades Acuáticas de la guía de programas encontrará más clases en aguas poco profundas para personas de 18 años o más.

50+	Capitol Lakes	Lu	9/21-12/7	3-4pm	\$65	53602
50+	Capitol Lakes	Jue	9/24-12/10	2-3pm	\$65	53603

EJERCICIO ACUÁTICO EN AGUA TEMPLADA

Clases para participantes activos promueven la tonificación muscular, el aumento de la resistencia, la flexibilidad y la fuerza. Se emplean implementos de flotación para ejercicios de resistencia.

50+	Lapham	Lu	9/21-12/7	2-3pm	\$58	53604
50+	Lapham	Lu	9/21-12/7	3:15-4:15pm	\$58	53606
50+	Capitol Lakes	Lu	9/21-12/7	4:15-5:15pm	\$65	53605
50+	Capitol Lakes	Ma	9/22-12/8	3:45-4:45pm	\$65	53608
50+	Capitol Lakes	Mie	9/23-12/9	3:15-4:15pm	\$65	53601
50+	Lapham	Mie	9/23-12/9	3:15-4:15pm	\$58	53607
50+	Capitol Lakes	Jue	9/24-12/10	3:15-4:15pm	\$65	53609

BRAZOS Y ABDOMINALES

Aprenda una serie de ejercicios efectivos para tonificar los brazos y fortalecer los músculos abdominales. Clase se enfoca en mejorar la definición muscular.

50+	MSCR East	Ma	9/8-12/15	11:15am-12pm	\$49	53610
-----	-----------	----	-----------	--------------	------	-------

EQUILIBRIO, FUERZA Y ESTABILIDAD DEL CENTRO DEL CUERPO

Clase diseñada para mejorar el equilibrio, la postura, la fuerza y la flexibilidad. Ejercicios ayudan a reducir el riesgo de caídas.

50+	MSCR West	Lu	9/14-12/14	9-10am	\$60	53618
50+	MSCR East	Lu	9/14-12/14	10:45-11:30am	\$46	53611
50+	MSCR West	Lu	9/14-12/14	12:15-1:15pm	\$60	53614
50+	Warner Park CRC	Ma	9/8-12/15	11:30am-12:30pm	\$65	53615
50+	MSCR West	Ma	9/8-12/15	4:10-5pm	\$65	54221
50+	MSCR Central	Mie	9/9-12/16	7:30-8:15am	\$49	53616
50+	MSCR West	Mie	9/9-12/16	11:15am-12:15pm	\$65	53613
50+	MSCR Central	Jue	9/17-12/17	10-11am	\$56	53612

Edad Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso# FUNDAMENTOS DE BAILE DE SALÓN PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO

Aprenda movimientos básicos de baile de salón para reducir el riesgo de caídas y mejorar el equilibrio y la estabilidad. Todos los niveles son bienvenidos. Los participantes deben poder moverse de manera independiente, con o sin el uso de dispositivo de apoyo, como bastón o andador.

50+	MSCR East	Vie	9/11-12/18	9-10am	\$60	53622
-----	-----------	-----	------------	--------	------	-------

SALUD CEREBRAL E INTEGRACIÓN MENTE-CUERPO

Apoye la salud cerebral mediante movimientos suaves, "juegos cerebrales" sensoriales y actividades basadas en la atención plena. Un terapeuta ocupacional con licencia dirige esta clase acogedora para personas de todos los niveles de habilidad, así como para quienes han sufrido una lesión cerebral, como un accidente cerebrovascular o una lesión cerebral traumática (TBI).

50+	MSCR Central	Sa	9/19-11/21	9:30-10:30am	\$39	53667
-----	--------------	----	------------	--------------	------	-------

BAILE CARDIOVASCULAR

Una clase de acondicionamiento cardiovascular basada en el baile que incorpora una amplia variedad de movimientos aeróbicos de bajo y mediano impacto al ritmo de diferentes canciones llenas de energía.

50+	MSCR East	Lu	9/14-12/14	10:45-11:45am	\$60	53627
50+	MSCR East	Vie	9/11-12/18	10:45-11:45am	\$60	53628
50+	MSCR Central	Vie	9/18-12/18	12:15-1:15pm	\$56	53626

BAILE CARDIOVASCULAR Y TONIFICACIÓN

Una clase basada en intervalos que incluye movimientos de baile coreografiados de bajo impacto, seguidos de ejercicios de fortalecimiento. Un entrenamiento integral de acondicionamiento aeróbico y de fuerza.

50+	MSCR West	Lu	9/14-12/14	11:45am-12:45pm	\$60	53631
50+	MSCR Central	Lu	9/14-12/14	12:30-1:30pm	\$60	53629
50+	MSCR East	Mie	9/9-12/16	9:30-10:30am	\$65	53630
50+	MSCR West	Jue	9/10-12/17	11:35am-12:35pm	\$60	53632

CARDIO STEP

Una clase de acondicionamiento aeróbico de alta intensidad que eleva la frecuencia cardíaca y utiliza una plataforma de step para quemar calorías, fortalecer los músculos y mejorar la coordinación.

50+	MSCR West	Ma	9/15-12/15	11:30am-12:30pm	\$60	53634
50+	MSCR Central	Jue	9/17-12/17	11:15am-12:15pm	\$56	53633

BAILE CARDIOVASCULAR EN SILLA Y TONIFICACIÓN

Clase realizada en silla, basada en el baile, que incluye movimientos coreografiados de bajo impacto y ejercicios de fortalecimiento para todo el cuerpo. Esta clase ofrece un entrenamiento divertido de acondicionamiento aeróbico y de fuerza para todo el cuerpo. No se realizan ejercicios en el suelo.

50+	MSCR West	Mie	9/9-12/16	4:45-5:45pm	\$56	54124
-----	-----------	-----	-----------	-------------	------	-------

EJERCICIOS EN SILLA

Diseñada para ayudar a reducir dolor y rigidez, mientras se mantiene o se mejora movilidad, fuerza muscular, postura y equilibrio. Ejercicios pueden realizarse de pie o sentados en una silla. No se realizan ejercicios en el suelo.

50+	Warner Park CRC	Ma	9/8-12/15	10:15-11:15am	\$65	53636
50+	MSCR East	Ma	9/8-12/15	1:15-2pm	\$49	53635
50+	MSCR West	Mie	9/9-12/16	10:15-11am	\$49	53638
50+	MSCR West	Jue	9/10-12/17	9:30-10:30am	\$60	53639
50+	Warner Park CRC	Vie	9/11-12/18	12:30-1:30pm	\$60	53637

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
------	----------	-----	-------	---------	--------	--------

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO CON BAILE EN SILLA

Un programa de acondicionamiento físico basado en el baile y realizado en silla, ideal para personas que tienen dificultad para permanecer de pie durante una clase de ejercicio. No se realizan ejercicios en el suelo.

50+	MSCR West	Vie	9/11-12/18	12-1pm	\$60	53641
-----	-----------	-----	------------	--------	------	-------

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN CIRCUITO

Manténgase activo, fuerte y con energía en esta clase de circuito, diseñada para mejorar la fuerza, la resistencia cardiovascular, el equilibrio y la movilidad mediante ejercicios de bajo impacto que cuidan las articulaciones. Pasará por estaciones con tiempos establecidos, utilizando una variedad de equipos, todo a su propio ritmo, para disfrutar de un entrenamiento divertido y desafiante.

50+	MSCR East	Lu	9/14-12/14	9:30-10:30am	\$60	53643
-----	-----------	----	------------	--------------	------	-------

50+	MSCR Central	Mie	9/9-12/16	12:30-1:20pm	\$65	54070
-----	--------------	-----	-----------	--------------	------	-------

50+	MSCR East	Vie	9/11-12/18	1:45-2:45pm	\$60	53644
-----	-----------	-----	------------	-------------	------	-------

TALLER DE ESTIRAMIENTO CORRECTIVO

Mejore la flexibilidad, la movilidad y la conciencia corporal mediante estiramientos correctivos suaves y movimientos conscientes. Esta serie única se enfoca en ayudar a los participantes a reconocer mejor las señales de su cuerpo, a reducir la tensión innecesaria y a moverse con mayor facilidad y confianza. Cada semana permite desarrollar una comprensión más profunda de cómo se mueve y responde el cuerpo. Adecuado para todos los niveles de condición física e ideal para cualquier persona que busque mayor comodidad, movilidad y calidad de movimiento en la vida diaria.

50+	MSCR East	Jue	9/10-10/8	9-10:15am	\$22	53699
-----	-----------	-----	-----------	-----------	------	-------

50+	MSCR East	Jue	10/22-11/19	9-10:15am	\$22	54190
-----	-----------	-----	-------------	-----------	------	-------

ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO (IMPARTIDA EN ESPAÑOL) ¡NUEVA!

Manténgase activo, fuerte y con energía en esta clase de circuito impartida en español. Mejore su fuerza, resistencia cardiovascular, equilibrio y movilidad mediante ejercicios de bajo impacto. Recorra estaciones cronometradas con una variedad de equipamiento a su propio ritmo, disfrutando de un entrenamiento divertido y adaptable a todos los niveles de condición física.

50+	MSCR West	Jue	9/10-12/17	2:45-3:30pm	\$46	54191
-----	-----------	-----	------------	-------------	------	-------

FALLKOUR: EL PARKOUR SE UNE AL ARTE DE CAER

Lleve sus habilidades de movimiento al siguiente nivel con Fallkour, una combinación divertida y funcional de técnicas de parkour y estrategias para aprender a caer de manera segura. Ideal para participantes que hayan tomado Parkour para personas mayores, cómo caer de manera segura, o para cualquier persona que pueda subir y bajar del suelo de forma independiente.

50+	Madison Circus	Lu	9/14-10/19	9:30-10:30am	\$45	53647
-----	----------------	----	------------	--------------	------	-------



Celebre un siglo de salud, comunidad y diversión con nuestro Reto de Bingo Fitness. Ya sea que haya participado con nosotros durante décadas o que recién esté comenzando, ¡no hay mejor momento para celebrar los 100 años de recreación que mantenerse activo! Disponible hasta el 18 de diciembre de 2026. La tarjeta de Bingo del Centenario está llena de formas divertidas de mantenerse en movimiento, explorar nuestros parques y probar nuevas actividades de bienestar.

- ¡No se requiere inscripción! ¡Simplemente comience!
- Vaya por una tarjeta: Obtenga una tarjeta física de Bingo en cualquier ubicación de MSCR o descargue una versión digital en mscr.org.

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
------	----------	-----	-------	---------	--------	--------

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO FUNCIONAL

Clase está diseñada para mejorar la fuerza, el equilibrio, la flexibilidad, la coordinación y la capacidad aeróbica. Mejore su calidad de vida, reduzca el riesgo de lesiones y mantenga su independencia mediante ejercicios específicos que reproducen movimientos de la vida cotidiana.

50+	Warner Park CRC	Lu	9/14-12/14	9-10am	\$60	53649
-----	-----------------	----	------------	--------	------	-------

50+	MSCR West	Lu	9/14-12/14	9:30-10:30am	\$60	53658
-----	-----------	----	------------	--------------	------	-------

50+	MSCR West	Lu	9/14-12/14	10:45-11:45am	\$60	53659
-----	-----------	----	------------	---------------	------	-------

50+	MSCR West	Lu	9/14-12/14	11am-12pm	\$60	53648
-----	-----------	----	------------	-----------	------	-------

50+	MSCR West	Ma	9/8-12/15	1:30-2:30pm	\$65	53660
-----	-----------	----	-----------	-------------	------	-------

50+	MSCR West	Ma	9/15-12/8	2-2:50pm	\$52	53663
-----	-----------	----	-----------	----------	------	-------

50+	MSCR West	Ma	9/15-12/8	3-3:50pm	\$52	53665
-----	-----------	----	-----------	----------	------	-------

50+	MSCR Central	Mie	9/9-12/16	8:30-9:20am	\$65	53653
-----	--------------	-----	-----------	-------------	------	-------

50+	Warner Park CRC	Mie	9/9-12/16	9-10am	\$65	53650
-----	-----------------	-----	-----------	--------	------	-------

50+	MSCR Central	Mie	9/9-12/16	9:30-10:20am	\$65	53654
-----	--------------	-----	-----------	--------------	------	-------

50+	MSCR Central	Mie	9/9-12/16	10:30-11:20am	\$65	53655
-----	--------------	-----	-----------	---------------	------	-------

50+	MSCR Central	Mie	9/9-12/16	11:30am-12:20pm	\$65	53656
-----	--------------	-----	-----------	-----------------	------	-------

50+	MSCR West	Mie	9/9-12/16	5:30-6:30pm	\$60	53657
-----	-----------	-----	-----------	-------------	------	-------

50+	MSCR East	Jue	9/10-12/17	9-10am	\$60	53651
-----	-----------	-----	------------	--------	------	-------

50+	MSCR East	Jue	9/10-12/17	10:15-11:15am	\$60	53652
-----	-----------	-----	------------	---------------	------	-------

50+	MSCR West	Jue	9/17-12/10	2-2:50pm	\$52	53664
-----	-----------	-----	------------	----------	------	-------

50+	MSCR West	Jue	9/17-12/10	3-3:50pm	\$52	53666
-----	-----------	-----	------------	----------	------	-------

50+	MSCR West	Vie	9/11-12/18	9:30-10:30am	\$60	53661
-----	-----------	-----	------------	--------------	------	-------

50+	MSCR West	Vie	9/11-12/18	10:45-11:45am	\$60	53662
-----	-----------	-----	------------	---------------	------	-------

EJERCICIO SUAVE

Esta clase de bajo impacto promueve el equilibrio, la fuerza, la coordinación y la flexibilidad en personas con molestias y dolores. Incluye ejercicios de respiración consciente, relajación activa y estiramientos. Todos los ejercicios pueden realizarse de pie o sentados en una silla. No se realizan ejercicios en el suelo.

50+	MSCR West	Lu	9/14-12/14	10:15-11:15am	\$60	53674
-----	-----------	----	------------	---------------	------	-------

50+	MSCR East	Ma	9/8-12/15	10-11am	\$65	53672
-----	-----------	----	-----------	---------	------	-------

50+	MSCR West	Ma	9/8-12/15	11am-12pm	\$65	53670
-----	-----------	----	-----------	-----------	------	-------

50+	MSCR West	Jue	9/10-12/17	11am-12pm	\$60	53671
-----	-----------	-----	------------	-----------	------	-------

50+	MSCR West	Vie	9/11-12/18	10:20-11:20am	\$60	53673
-----	-----------	-----	------------	---------------	------	-------

GROOVE

Una experiencia única de acondicionamiento físico a través del baile, en la que todas las personas realizan los mismos movimientos o ritmos básicos, pero bailan a su propio estilo, en lugar del formato tradicional de seguir al instructor.

50+	MSCR East	Jue	9/10-12/17	12-1pm	\$60	53625
-----	-----------	-----	------------	--------	------	-------

MOVIMIENTO CONSCIENTE Y SALUD INTESTINAL

Despierte suavemente la energía de su cuerpo mediante antiguas prácticas asiáticas basadas en los meridianos energéticos. Calme la mente y la respiración mediante la atención plena, mientras toma conciencia de sus sistemas energéticos y favorece su equilibrio. Fortalezca el centro del cuerpo y active la zona abdominal mediante ejercicios específicos para el intestino que promueven la salud y la vitalidad de los órganos internos.

50+	Warner Park CRC	Vie	9/11-12/18	10:30-11:45am	\$60	53676
-----	-----------------	-----	------------	---------------	------	-------

MOVIMIENTO CONSCIENTE Y SALUD ARTICULAR

Despierte suavemente la energía de su cuerpo mediante antiguas prácticas asiáticas basadas en los meridianos energéticos y los chakras, utilizando estiramientos, percusión suave, movimiento y vibración. Calme la mente y la respiración mediante la atención plena.

50+	Warner Park CRC	Mie	9/9-12/16	10:30-11:45am	\$65	53677
-----	-----------------	-----	-----------	---------------	------	-------

Encuentre:

- Arte para Adultos en páginas 36-43
- Excursiones de un Día, página 6

Se requiere una identificación con foto anual para asistir a clases en Warner Park CRC. Para más información, por favor, visite mscr.org.

Regístrese en MSCR.ORG o use el formulario al final



Activo Durante las Fiestas - Virtual

Durante la temporada festiva, únase en línea a sus instructores favoritos de Adult Fitness y de Goodman Rotary 50+ Fitness para disfrutar de clases virtuales de acondicionamiento físico ilimitadas. Las clases se ofrecen en vivo y están diseñadas para adaptarse a todos los niveles de condición física. Los detalles del programa y el calendario estarán disponibles en noviembre. A partir de enero, esté atento a una divertida experiencia presencial de "pruébelo". Manténgase al pendiente, ¡estamos emocionados de compartir más detalles próximamente!

19 de diciembre, 2026 - 3 de enero, 2027 \$30 #53459

Edad Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso#

PARKOUR PARA SENIORS

Muévase por su entorno con confianza, alegría y creatividad. Esta clase le ayuda a desarrollar el equilibrio y la coordinación, a mejorar la flexibilidad y a descubrir nuevas formas de cómo su cuerpo puede moverse. Explore una variedad de opciones de movimiento, incluyendo ejercicios en el suelo que favorecen la prevención de caídas y facilitan que las actividades cotidianas resulten más fáciles y seguras. Abierta a todos los niveles de condición física, nuestros instructores ofrecen diferentes opciones para que todas las personas puedan participar de manera cómoda y segura.

50+	Madison Circus	Ma	11/3-12/15	9:30-11am	\$53	53678
50+	Warner Park	Ma	9/8-10/27	9:30-11am	\$60	53679
50+	Madison Circus	Jue	11/5-12/17	9:30-11am	\$45	54119
50+	Warner Park	Jue	9/10-10/29	9:30-11am	\$60	54074

PILATES

Ejercicio de bajo impacto que se enfoca en la alineación postural, el control de la respiración, la flexibilidad y la fuerza de las extremidades superiores e inferiores. Esta rutina relajante y consciente requiere concentración mental para mejorar la conexión entre la mente y el cuerpo y obtener el máximo beneficio de cada movimiento.

50+	MSCR West	Lu	9/14-12/14	12:30-1:30pm	\$60	53681
50+	MSCR East	Mie	9/9-12/16	8:15-9:15am	\$65	53680
50+	MSCR West	Jue	9/10-12/17	2:30-3:30pm	\$60	53682

FUERZA PURA

Desarrolle fuerza, aumente la definición muscular, mejore la densidad ósea y reduzca la grasa corporal mediante el aumento de la masa muscular magra. Utilice una variedad de equipos de entrenamiento con pesas para transformar la composición de su cuerpo; ¡ningún grupo muscular queda sin trabajar!

50+	MSCR East	Lu	9/14-12/14	8:30-9:15am	\$46	53685
50+	MSCR East	Ma	9/8-12/15	12:15-1pm	\$49	53683
50+	Warner Park CRC	Mie	9/9-12/16	10:15-11am	\$49	53684
50+	Warner Park CRC	Jue	9/10-12/17	10:30-11:15am	\$46	53686

REMO Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Alterne entre intervalos de alta intensidad en las máquinas de remo bajo techo Concept2 y ejercicios de fuerza sencillos y efectivos fuera del remo. Este estilo de circuito le ayuda a perfeccionar su técnica de remo, a aumentar la resistencia cardiovascular y a desarrollar la fuerza de todo el cuerpo en un ambiente de apoyo. El remo en una máquina Concept2 es un ejercicio de bajo impacto que cuida las articulaciones y trabaja los principales grupos musculares, todo ello mientras se realiza en una posición sentada y segura.

50+	MSCR East	Ma	9/8-12/15	11:45am-12:35pm	\$65	53693
50+	MSCR West	Vie	9/11-12/18	10:30-11:20am	\$60	54192

Edad Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso#

FUERZA SENCILLA

Esta clase utiliza movimientos básicos y ejercicios fáciles de seguir para desarrollar la fuerza, mejorar el equilibrio y aumentar la flexibilidad. Está diseñada para principiantes o para cualquier persona que desee mantener su fuerza con una rutina sencilla y efectiva.

50+	MSCR West	Ma	9/15-12/8	1:15-2pm	\$52	53695
50+	MSCR West	Mie	9/9-12/16	9-10am	\$65	53694
50+	MSCR West	Jue	9/17-12/10	1:15-2pm	\$52	53696

GRUPO PEQUEÑO: FUNDAMENTOS DE REMO Y FUERZA

Clase ideal para principiantes que combina instrucción en la máquina de remo bajo techo Concept2 con entrenamiento de fuerza fuera del remo utilizando una variedad de equipos. Aprenda la técnica adecuada de remo, desarrolle la fuerza de todo el cuerpo y gane confianza en un grupo pequeño. Ideal para personas que se inician en el remo o desean perfeccionar los fundamentos

50+	MSCR West	Vie	9/11-12/18	9:30-10:20am	\$77	54193
50+	MSCR East	Vie	9/11-12/18	11:15am-12:10pm	\$77	53617

ENTRENAMIENTO DE FUERZA PARA MUJERES

Diseñada específicamente para mujeres, esta clase se enfoca en desarrollar fuerza, confianza y resistencia muscular mediante ejercicios de entrenamiento de fuerza de cuerpo completo, efectivos y fáciles de seguir.

50+	MSCR East	Mie	9/9-12/16	11am-12pm	\$65	53701
50+	MSCR Central	Vie	9/18-12/18	11am-12pm	\$56	53700
50+	MSCR East	Vie	9/11-12/18	12:30-1:30pm	\$60	53702

ESTIRAMIENTO Y FUERZA

Esta clase incorpora ejercicios de estiramiento para mejorar la flexibilidad y de fortalecimiento para mejorar la condición física general.

50+	Warner Park CRC	Lu	9/14-12/14	11:11-45am	\$46	54104
50+	MSCR West	Ma	11/3-12/15	8:30-9:30am	\$30	53707
50+	Warner Park CRC	Mie	9/9-12/16	9-9:45am	\$49	53704
50+	MSCR West	Mie	9/9-12/16	10:30-11:30am	\$65	53705
50+	MSCR East	Mie	9/9-12/16	12:12-45pm	\$49	53619
50+	MSCR West	Jue	9/10-12/17	8:15-9:15am	\$60	53706

TRX AVANZADO

Esta clase de nivel intermedio-avanzado desafía la fuerza, el control y la coordinación mediante secuencias complejas y movimientos enfocados en el fortalecimiento del centro del cuerpo. La clase está diseñada para personas con una base sólida en los fundamentos del entrenamiento con TRX.

50+	MSCR West	Mie	9/9-12/16	12:30-1:20pm	\$65	53730
-----	-----------	-----	-----------	--------------	------	-------

ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN TRX

Esta clase combina ejercicios de fortalecimiento con el peso corporal, utilizando bandas de suspensión, para desarrollar fuerza, equilibrio, flexibilidad y estabilidad del centro del cuerpo de manera simultánea. Todos los niveles de condición física son bienvenidos.

50+	MSCR East	Ma	9/8-12/15	8:45-9:45am	\$65	53733
50+	MSCR East	Jue	9/10-12/17	12-1pm	\$60	53732
50+	MSCR West	Jue	9/10-12/17	1:45-2:35pm	\$60	53731

Tai Chi

Empezando	Desarrollo	Avanzando
Tai Chi Artritis y Prevención de Caídas - Parte 1	Tai Chi Artritis y Prevención de Caídas - Parte 2	Tai Chi Avanzado
Tai Chi Yang - Introducción	Tai Chi Yang 24 - Perfeccionamiento	Tai Chi Yang Forma Larga
Tai Chi Yang - Continuado		
Tai Chi Con Bastón		
QiGong		
Yang Style Tai Chi 10 Form		

Edad Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso#

QIGONG PARA LA RENOVACIÓN Y LA RELAJACIÓN

Esta clase incorpora ejercicios chinos que incluyen estiramientos sencillos y técnicas de respiración con visualizaciones para promover una relajación profunda y una sensación de bienestar. Se utilizan las prácticas de las Ocho Piezas de Brocado (Baduanjin) y del QiGong Shaolin Nei Jin para mejorar la calidad de vida, el sueño, el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad.

50+ MSCR Central Vie 11/6-12/18 10:30-11:30am \$26 54071

TAI CHI - AVANZADO

Esta clase explora el Yangjia Michuan Taijiquan (YMT), la Forma Larga original de Tai Chi de la Familia Yang. La clase abarca las aplicaciones de las artes marciales, la rutina con abanico y las Partes I-III de la forma YMT. Se requiere equilibrio, coordinación y conocimiento de la Forma Yang 24. Es requisito haber completado Tai Chi Continuación y/o Perfeccionamiento.

50+ MSCR Central Ma 9/8-12/15 2:30-4pm \$97 53709

TAI CHI PARA LA ARTRITIS Y LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS - PARTE 1

Programa basado en evidencia y derivado del Tai Chi estilo Sun, diseñado para desarrollar fuerza, equilibrio y flexibilidad, además de ayudar a reducir el riesgo de caídas. Los movimientos se enseñan utilizando ambos lados del cuerpo e incluyen giros y desplazamientos hacia adelante y hacia atrás para mejorar la movilidad. Es necesario completar Tai Chi para la artritis y la prevención de caídas - Parte 1 antes de inscribirse en la Parte 2, donde se introducen nuevos movimientos, se perfecciona la técnica y se mejora la coordinación.

50+ MSCR East Lu 9/14-12/14 9-10am \$46 53620

50+ MSCR West Ma 9/8-12/15 9:30-10:30am \$65 53710

TAI CHI PARA LA ARTRITIS Y LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS - PARTE 2

Programa basado en evidencia y derivado del Tai Chi estilo Sun, diseñado para desarrollar fuerza, equilibrio y flexibilidad, además de ayudar a reducir el riesgo de caídas. Los movimientos se enseñan utilizando ambos lados del cuerpo e incluyen giros y desplazamientos hacia adelante y hacia atrás para mejorar la movilidad. Es requisito haber completado Tai Chi para la artritis y la prevención de caídas - Parte 1 antes de tomar esta clase, en la que se introducen nuevos movimientos y se fortalece la coordinación.

50+ MSCR East Mie 9/9-12/16 9-10am \$60 53623

50+ MSCR West Jue 9/10-12/17 9:30-10:30am \$60 53711

TAI CHI CON BASTÓN

La forma de Tai Chi con bastón utiliza movimientos circulares, de empuje y de retracción para fortalecer el cuerpo y la mente, mientras mejora la concentración, la postura, la respiración y el equilibrio. El bastón proporcionado pesa 2 libras, pero se pueden realizar ajustes, como utilizar un tubo de PVC más ligero, para perfeccionar la técnica y desarrollar fuerza.

50+ MSCR East Mie 11/4-12/16 3-4pm \$30 53712

TAI CHI YANG - CONTINUACIÓN

Clase nivel introductorio profundiza en la Forma Yang 24 y se centra en su segunda mitad. Diseñada para personas que hayan completado al menos una sesión de la clase de introducción y estén listas para profundizar en su práctica. Es común que las personas principiantes permanezcan en la clase de continuación durante varias sesiones.

50+ MSCR Central Mie 9/9-12/16 11am-12pm \$60 53690

50+ MSCR West Jue 9/10-12/17 11am-12pm \$60 53714

50+ MSCR East Jue 9/10-12/17 12:15-1:15pm \$60 53715

Edad Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso#

TAI CHI YANG - INTRODUCCIÓN

Descubra los fundamentos de la Forma Yang 24 en esta clase diseñada para principiantes, enfocada en mejorar el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad mediante la práctica de movimientos de tai chi y ejercicios de qigong. La clase introduce la primera mitad de la Forma Yang 24. Es común que las personas principiantes permanezcan en la clase de introducción durante varias sesiones para desarrollar una base sólida.

50+ MSCR Central Lu 9/14-12/14 11am-12pm \$60 53689

50+ MSCR West Ma 9/8-12/15 11am-12pm \$65 53716

50+ MSCR East Jue 9/10-12/17 2:45-3:45pm \$60 53717

TAI CHI YANG 24 - PERFECCIONAMIENTO

Esta clase de nivel intermedio se enfoca en perfeccionar tanto las formas individuales como la Forma Yang 24, y profundiza en la comprensión de los principios del movimiento, el equilibrio y la respiración. Es requisito tener familiaridad con la Forma Yang 24.

50+ MSCR West Lu 11/2-12/14 9:30-10:30am \$30 53723

50+ MSCR Central Ma 9/8-12/15 1:15-2:15pm \$65 53719

50+ MSCR West Mie 11/4-12/16 9:30-10:30am \$30 53722

50+ Warner Park CRC Mie 9/9-12/16 1-2pm \$65 53718

50+ MSCR East Jue 9/10-12/17 1:30-2:30pm \$60 53721

50+ MSCR Central Vie 11/6-12/18 1-2pm \$26 53720

TAI CHI ESTILO YANG FORMA LARGA

Esta clase introduce la Forma Larga de la Familia Yang, que consta de 108 posturas. La duración extendida de la clase (1.5 horas) permite perfeccionar la técnica de las formas y explorar aspectos relacionados con la práctica. La clase requiere equilibrio, coordinación y conocimiento de la Forma Yang 24. Es requisito haber completado Tai Chi Continuación y/o Perfeccionamiento.

50+ MSCR West Vie 11/6-12/18 9:30-11am \$39 53728

Yoga

Edad Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso#

YOGA EN SILLA

Una práctica que adapta las posturas de yoga para que puedan realizarse sentados o con sillas de apoyo. La clase incorpora la exploración de la alineación y la relajación. Todas las personas son bienvenidas.

50+ MSCR Central Vie 9/18-12/18 10-10:45am \$42 53736

YOGA SUAVE

Adecuado para todos los niveles de habilidad. Combina movimientos lentos y suaves con prácticas de respiración. La clase finaliza con una práctica tranquila de atención guiada y de relajación.

50+ MSCR West Jue 9/10-12/17 1-2pm \$60 53737

50+ MSCR West Vie 9/11-12/18 9-10am \$60 53738

YOGA SUAVE EN MOVIMIENTO

Fluya lentamente a través de posturas y secuencias básicas de yoga, utilizando la respiración como herramienta para mantener la presencia y la conciencia.

50+ MSCR East Lu 9/14-12/14 9:45-10:30am \$46 53741

50+ MSCR East Ma 9/8-12/15 3-4pm \$65 53740

HATHA YOGA I

Mejore su fuerza y flexibilidad mientras practica una postura corporal y una alineación adecuadas. Apta para todos los niveles, aunque especialmente dirigida a quienes se inician en la práctica del yoga.

50+ MSCR West Ma 9/8-12/15 10:15-11:15am \$65 53742

50+ MSCR West Jue 9/10-12/17 10:15-11:15am \$60 53743

HATHA YOGA II

Explore posturas de yoga enfocadas en la flexibilidad, la fuerza y el equilibrio, con especial énfasis en la alineación corporal.

50+ MSCR West Ma 9/8-12/15 8:45-10am \$81 53744

50+ MSCR West Jue 9/10-12/17 8:45-10am \$76 53745

YOGA FLOW

Esta práctica dinámica de yoga combina la respiración y el movimiento mientras se fluye a través de una serie de posturas.

50+ MSCR East Jue 9/10-12/17 10:30-11:30am \$60 53746



Al Aire Libre

Edad Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso#

CICLISMO - RUTAS PARA DISFRUTAR

Descubra los senderos de larga distancia del área de Madison junto con otras personas aficionadas al ciclismo. La clase se reúne en diversos senderos pavimentados y de grava de la zona para realizar recorridos en bicicleta de entre 10 y 20 millas. Se requiere un pase de sendero de Wisconsin para algunos recorridos; los detalles se proporcionarán antes del inicio de la clase. El personal realiza revisiones frecuentes con los participantes para brindar apoyo durante el recorrido. La clase es impartida por un instructor certificado por la Liga de Ciclistas Estadounidenses. Se requiere bicicleta y casco.

18+ Varias Lu 9/28-10/26 10am-12pm \$25 53446

CAMINATA NÓRDICA CON BASTONES

Esta clase se enfoca en perfeccionar la técnica con bastones, en desarrollar confianza y en aprender a desplazarse por colinas y terrenos variados. Disfrute de un entrenamiento cardiovascular que fortalece los hombros, los brazos, el centro del cuerpo y las piernas. Se proporcionan los bastones.

50+ Varias Mie 9/16-9/23 9:30-10:30am \$9 54072

PARKOUR PARA PERSONAS MAYORES

Esta clase le ayuda a desarrollar el equilibrio y la coordinación, a mejorar la flexibilidad y a descubrir nuevas formas de cómo su cuerpo puede moverse. Explore una variedad de opciones de movimiento, incluyendo ejercicios en el suelo que favorecen la prevención de caídas. Nuestros instructores ofrecen diferentes opciones para que todas las personas puedan participar.

50+ Warner Park Ma 9/8-10/27 9:30-11am \$60 53679

50+ Warner Park Jue 9/10-10/29 9:30-11am \$60 54074

Edad Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso#

QIGONG PARA LA RENOVACIÓN Y LA RELAJACIÓN

Esta clase incorpora ejercicios chinos que incluyen estiramientos sencillos y técnicas de respiración con visualizaciones para promover una relajación profunda y una sensación de bienestar. Se utilizan las prácticas de las Ocho Piezas de Brocado (Baduanjin) y del QiGong Shaolin Nei Jin para mejorar la calidad de vida, el sueño, el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad.

50+ Garner Park Vie 9/11-10/30 10:30-11:30am \$35 53692

ESTIRAMIENTO Y FUERZA

Esta clase incorpora ejercicios de estiramiento para mejorar la flexibilidad y de fortalecimiento para mejorar la condición física general.

50+ Rennebohm Park Ma 9/8-10/27 8:30-9:30am \$35 53708

TAI CHI CON BASTÓN

La forma de Tai Chi con bastón utiliza movimientos circulares, de empuje y de retracción para fortalecer el cuerpo y la mente, mientras mejora la concentración, la postura, la respiración y el equilibrio. El bastón proporcionado pesa 2 libras, pero se pueden realizar ajustes, como utilizar un tubo de PVC más ligero, para perfeccionar la técnica y desarrollar fuerza.

50+ MSCR Central Mie 9/9-10/28 3-4pm \$35 53713

TAI CHI YANG 24 - PERFECCIONAMIENTO

Esta clase de nivel intermedio se enfoca en perfeccionar tanto las formas individuales como la Forma Yang 24, y profundiza en la comprensión de los principios del movimiento, el equilibrio y la respiración. Es requisito tener familiaridad con la Forma Yang 24.

50+ Garner Park Lu 9/14-10/26 9:30-10:30am \$30 53726

50+ Garner Park Mie 9/9-10/28 9:30-10:30am \$35 53727

50+ Hoyt Park Vie 9/11-10/30 1-2pm \$35 53725

TAI CHI ESTILO YANG: FORMA LARGA

Esta clase introduce la Forma Larga de la Familia Yang, que consta de 108 posturas. La duración extendida de la clase (1.5 horas) brinda tiempo para perfeccionar la técnica de las formas y explorar aspectos relacionados con la práctica. La clase requiere equilibrio, coordinación y conocimiento de la Forma Yang 24. Es requisito haber completado Tai Chi Continuación y/o Perfeccionamiento.

50+ Garner Park Vie 9/11-10/30 9:30-11am \$52 53729

CAMINATAS AL AIRE LIBRE

Las caminatas se realizan en parques, vecindarios y áreas naturales del área de Madison, con recorridos de 2 a 2.5 millas. Las ubicaciones semanales se enviarán por correo electrónico a los participantes inscritos antes de la primera caminata. Los participantes deben poder caminar dos millas y/o completar una milla en 25 minutos para mantenerse con el grupo.

50+ Varias Ma 9/8-10/27 9:15-10:15am \$35 53735



Virtual

El enlace para las clases virtuales se encuentra en las notas del recibo proporcionadas al momento de la inscripción.

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
------	----------	-----	-------	---------	--------	--------

EJERCICIOS EN SILLA

Diseñada para ayudar a reducir el dolor y la rigidez, mientras se mantiene o se mejora la movilidad, la fuerza muscular, la postura, el equilibrio y la capacidad funcional. Todos los ejercicios pueden realizarse de pie o sentados en una silla. No se realizan ejercicios en el suelo.

50+	Virtual	Lu	9/14-12/14	9:15-10:15am	\$60	53640
-----	---------	----	------------	--------------	------	-------

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO CON BAILE EN SILLA

Programa de acondicionamiento físico basado en el baile y realizado en silla, diseñado para personas con dificultad para permanecer de pie durante una clase de ejercicio. Es un entrenamiento divertido, interactivo y de cuerpo completo. No se realizan ejercicios en el suelo.

50+	Virtual	Ma	9/8-12/15	10-10:45am	\$49	53642
-----	---------	----	-----------	------------	------	-------

EJERCICIOS DE ZONA MEDIA SIN EJERCICIOS EN EL SUELO

Esta clase, realizada sin ejercicios en el suelo, se enfoca en fortalecer y estirar los músculos del "centro de poder" del cuerpo: los abdominales, de la espalda y de las caderas, de manera equilibrada y sin necesidad de colchoneta. No se realizan ejercicios en el suelo.

50+	Virtual	Mie	9/9-12/16	9-9:30am	\$32	53645
-----	---------	-----	-----------	----------	------	-------

50+	Virtual	Vie	9/11-12/18	9-9:45am	\$46	53646
-----	---------	-----	------------	----------	------	-------

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO FUNCIONAL

Esta clase está diseñada para mejorar fuerza, equilibrio, flexibilidad, coordinación y condición aeróbica. Mejore su calidad de vida, reduzca el riesgo de lesiones y mantenga su independencia mediante ejercicios específicos y adaptados.

50+	Virtual	Lu	9/14-12/14	10:30-11:30am	\$60	53668
-----	---------	----	------------	---------------	------	-------

50+	Virtual	Jue	9/10-12/17	9:30-10:30am	\$60	53669
-----	---------	-----	------------	--------------	------	-------

YOGA SUAVE

Adecuada para todos los niveles de habilidad. Combina movimientos lentos y suaves con prácticas de respiración.

50+	Virtual	Ma	9/8-12/15	10:30-11:30am	\$65	53739
-----	---------	----	-----------	---------------	------	-------

MEDITACIÓN

Exploraremos técnicas de meditación, herramientas para establecer una práctica diaria. Esta clase está dirigida tanto a personas principiantes como a quienes ya cuentan con experiencia en la práctica meditativa.

50+	Virtual	Ma	10/13-12/15	1-2pm	\$39	53675
-----	---------	----	-------------	-------	------	-------

FUERZA Y AGILIDAD INSPIRADAS EN EL PICKLEBALL

Mejore la fuerza de todo el cuerpo, el equilibrio, la agilidad y la confianza en el movimiento mediante ejercicios dinámicos inspirados en el pickleball. Aunque no se enseñan habilidades específicas de pickleball, los ejercicios imitan patrones de movimiento comunes mediante movimientos multidireccionales.

50+	Virtual	Mie	9/9-12/16	3-4pm	\$65	53687
-----	---------	-----	-----------	-------	------	-------

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
------	----------	-----	-------	---------	--------	--------

PILATES

Ejercicio de bajo impacto que se enfoca en la alineación postural, el control de la respiración, la flexibilidad y la fuerza de las extremidades superiores e inferiores. Esta rutina relajante y consciente requiere concentración mental para fortalecer la conexión entre la mente y el cuerpo.

50+	Virtual	Lu	9/14-12/14	10-10:45am	\$42	53749
-----	---------	----	------------	------------	------	-------

FUERZA PURA

Desarrolle fuerza, aumente la definición muscular, mejore la densidad ósea y reduzca la grasa corporal mediante el aumento de la masa muscular magra. Utilice una variedad de equipos de entrenamiento con pesas para transformar la composición de su cuerpo.

50+	Virtual	Lu	9/14-12/14	8:30-9:15am	\$46	53688
-----	---------	----	------------	-------------	------	-------

FUERZA SENCILLA

Esta clase utiliza movimientos básicos y ejercicios fáciles de seguir para desarrollar la fuerza, mejorar el equilibrio y aumentar la flexibilidad. Está diseñada para principiantes o para cualquier persona que desee mantener su fuerza con una rutina sencilla y efectiva.

50+	Virtual	Ma	9/8-12/15	9-10am	\$60	53697
-----	---------	----	-----------	--------	------	-------

50+	Virtual	Jue	9/10-12/17	9-10am	\$60	53698
-----	---------	-----	------------	--------	------	-------

ENTRENAMIENTO DE FUERZA PARA MUJERES

Diseñada específicamente para mujeres, esta clase se enfoca en desarrollar fuerza, confianza y resistencia muscular mediante ejercicios de entrenamiento de fuerza de cuerpo completo, efectivos y fáciles de seguir.

50+	Virtual	Ma	9/8-12/15	8-8:45am	\$49	53703
-----	---------	----	-----------	----------	------	-------

CAMINATA Y TONIFICACIÓN

Queme calorías, aumente su energía y tonifique sus músculos con este programa de caminata bajo techo de bajo impacto, de 45 minutos. La clase combina pasos básicos de caminata y ejercicios de fortalecimiento al ritmo de una música alegre y motivadora.

50+	Virtual	Mie	9/9-12/16	10-10:45am	\$49	53734
-----	---------	-----	-----------	------------	------	-------

YOGA SUAVE EN ESPAÑOL

Una buena opción para todos los niveles y habilidades. Este tipo de yoga combina movimientos lentos y suaves y se centra en la respiración. La clase termina con técnicas de respiración suaves y relajantes.

50+	Virtual	Lu	9/14-12/14	10:15-11:15am	\$0	53750
-----	---------	----	------------	---------------	-----	-------

YOGA FLOW

Esta práctica dinámica de yoga combina la respiración y el movimiento mientras se fluye a través de una serie de posturas. Es ideal para desarrollar fuerza, mejorar la flexibilidad y favorecer la restauración del sistema nervioso.

50+	Virtual	Ma	9/8-12/15	9-9:45am	\$49	53748
-----	---------	----	-----------	----------	------	-------

50+	Virtual	Jue	9/10-12/17	10:30-11:30am	\$60	53747
-----	---------	-----	------------	---------------	------	-------





DO WHAT INSPIRES *you!*

Art Metals | Ceramics | Dog Training and Grooming | Fabric Arts | Fitness and Wellness | Food and Beverage | Jewelry | Music and Theatre | Painting and Drawing
| Writing | And More!

SIGN UP NOW TO JOIN A *NONCREDIT* CLASS!



To learn more about our noncredit courses, visit: madisoncollege.edu/pce

La misión de los Servicios de Inclusión de Madison School & Community Recreation (MSCR) es mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidades en el Distrito Escolar Metropolitano de Madison y en la comunidad, ofreciendo oportunidades de recreación y enriquecimiento durante todo el año, accesibles para todos. MSCR se compromete a adoptar un enfoque inclusivo de la recreación y a proporcionar adaptaciones razonables para facilitar la participación en los programas, sin modificar su esencia.

¿EN QUÉ CONSISTEN LOS SERVICIOS DE INCLUSIÓN?

La inclusión significa que las personas con y sin discapacidad participan de manera igualitaria en el mismo entorno y disfrutan de los mismos beneficios. MSCR utiliza un modelo de programas inclusivos que proporciona adaptaciones razonables para las personas con discapacidad, de conformidad con los requisitos establecidos por la Ley para Estadounidenses con Discapacidades (ADA, por sus siglas en inglés) de 2008. En MSCR, entendemos la inclusión como un proceso continuo y un componente fundamental de nuestros programas. Las adaptaciones se evalúan de acuerdo con las necesidades de cada persona y en función del programa específico en el que participa.

¿CUÁLES SON EJEMPLOS DE ADAPTACIONES RAZONABLES?

Las adaptaciones razonables son modificaciones o apoyos basados en las capacidades de cada persona que reducen las barreras y promueven una participación exitosa. Las adaptaciones pueden ser flexibles y creativas, siempre que no modifiquen de manera fundamental la naturaleza del programa. Algunos ejemplos incluyen, entre otros, los siguientes:

- Modificar actividades (descansos, instrucciones simplificadas, indicaciones adicionales, etc.)
- Recursos individualizados (plan de apoyo conductual, horario visual, tablero de comunicación, etc.)
- Equipo adaptativo o herramientas sensoriales (como audífonos con cancelación de ruido, objetos sensoriales manipulables, opciones de asiento, etc.).
- Una proporción mayor de personal por participante
- Intérpretes de lengua de señas
- Transporte alternativo o accesible cuando se ofrece a todos los participantes
- Eliminación de barreras arquitectónicas
- Capacitación adicional para el personal

¿QUIÉN ES ELEGIBLE PARA RECIBIR LOS SERVICIOS DE INCLUSIÓN?

Cualquier persona con una discapacidad, tal como la define la ADA, es elegible para los Servicios de Inclusión de MSCR. Como departamento del Distrito Escolar Metropolitano de Madison (MMSD), también reconocemos como persona con discapacidad a quien reciba Servicios de Educación Especial o adaptaciones del Plan 504.

¿ES LA INCLUSIÓN LA OPCIÓN ADECUADA?

Para asegurar el éxito, se recomienda considerar estas preguntas:

- ¿Tiene el participante interés en el programa, en las actividades que se ofrecen y en la ubicación o el entorno en el que se imparte?
- ¿Se sentirá el participante cómodo y seguro y podrá participar en las actividades en un entorno inclusivo, con o sin adaptaciones?
- ¿Cumple el participante con los requisitos básicos de elegibilidad para participar en el programa?
 - ☐ Cumple con el requisito de edad o de grado escolar
 - ☐ Está inscrito en el programa
 - ☐ Cumple con las expectativas de comportamiento, con o sin adaptaciones razonables
 - ☐ Participa voluntariamente en la actividad para la que se inscribió, con o sin adaptaciones razonables
 - ☐ Cumple con cualquier otro requisito esencial de elegibilidad para una actividad específica

Si la inclusión no es la opción adecuada para usted o para su participante, por favor, considere uno de nuestros Programas de Recreación Adaptada.

¿TIENE ALGÚN COSTO ACCEDER A LOS SERVICIOS DE INCLUSIÓN?

No, los Servicios de Inclusión no tienen ningún costo adicional aparte de las tarifas de inscripción del programa. Si el costo representa un obstáculo para participar, visite mscr.org/feeassistance para obtener información sobre asistencia financiera.

¿CUÁLES SON LAS LIMITACIONES DE LOS SERVICIOS DE INCLUSIÓN?

Debido a la naturaleza de ciertas actividades o al entorno en el que se llevan a cabo, algunas adaptaciones pueden no considerarse razonables. Por lo tanto, no se garantiza que puedan proporcionarse en todos los casos. Por ejemplo, no se garantiza la disponibilidad de las siguientes adaptaciones:

- Terapias o programas individualizados
- Suministro y/o la compra de dispositivos o equipos personales y personalizados

- Contratación o asignación de una persona específica como personal de apoyo
- Asistencia de carácter personal, como ayuda para usar el baño, alimentarse o vestirse
- Servicios de enfermería o de apoyo médico especializado

¿CÓMO FUNCIONA EL PROCESO?

1. Al inscribirse, se le preguntará: ¿Necesita participante adaptaciones o asistencia especial por motivos de discapacidad? Por favor, seleccione "Sí". Se le pedirá que explique qué adaptaciones podría necesitar.
2. Especialistas en Servicios de Inclusión revisan nuevas inscripciones en las que se indica la necesidad de adaptaciones e inician un proceso de evaluación. Proceso puede incluir la revisión de información como la siguiente:

- ☐ Formulario de Perfil del Participante
- ☐ Datos proporcionados directamente por el participante o sus tutores
- ☐ Documentación del Programa de Educación Individualizada (IEP) o del Plan 504, cuando se trate de programas escolares
- ☐ Recursos existentes proporcionados por los equipos escolares, personal de apoyo, los gestores de casos, etc.

3. Se crea un Plan de Apoyo para la Inclusión que resuma necesidades del participante y adaptaciones correspondientes al programa específico. Planes de Apoyo para la Inclusión son documentos que pueden adaptarse conforme cambien necesidades de persona o distintos entornos del programa. Planes de Apoyo para la Inclusión se comparten con personal de programas de MSCR para su revisión. Personal implementa estrategias, intervenciones y/o adaptaciones necesarias dentro del programa. Se necesita un mínimo de dos semanas para planificar y coordinar adaptaciones razonables.

¿ESTÁ DISPONIBLE EL APOYO ADICIONAL DE PERSONAL?

Si participante se beneficia de asistencia adicional para participar con éxito, MSCR hará todo lo posible por dar apoyo de personal necesario, hasta llegar a una asistencia de 1:1 (un miembro del personal por cada participante). Si participante requiere apoyo directo individualizado (1:1) dentro de un programa para participar con éxito, su inscripción puede depender de capacidad de MSCR para asignar a un miembro del personal de Inclusión Recreativa con habilidades y experiencia. MSCR se compromete a contratar personal diverso que tenga experiencia e interés en trabajar con personas con discapacidad. Al personal de Inclusión Recreativa se le proporciona el Plan de Apoyo para la Inclusión de la persona participante, junto con herramientas y recursos para implementar adaptaciones. Personal de Inclusión Recreativa no se proporciona para programas no estructurados o sin inscripción previa (gimnasio abierto, natación abierta, programas sin inscripción previa, actividades para padres e hijos, actividades familiares).

ACUERDOS DE SERVICIOS DE INCLUSIÓN

Al solicitar los Servicios de Inclusión, entiendo que:

- Servicios de Inclusión no están diseñados para proporcionar terapia ni programas individualizados.
- MSCR debe recibir la información más reciente para brindar adaptaciones necesarias que respondan a las necesidades de la persona participante
- Adaptaciones razonables pueden ayudar al participante a cumplir con las reglas y expectativas de la actividad, pero no lo eximen de cumplirlas.
- Si comportamiento de participante representa riesgo claro para sí mismo o para otros y no existen adaptaciones razonables adicionales disponibles para modificar comportamiento, MSCR puede cancelar inscripción de participante
 - Para estudiantes de MMSD: Personal de MMSD/MSCR puede compartir entre sí cualquier información o registro relacionado con mi hijo. Incluye autorización para que personal escolar del MMSD divulgue al personal de MSCR expedientes estudiantiles o información relacionada con discapacidad, necesidades de educación especial, adaptaciones (Plan de la Sección 504), condiciones de salud y inquietudes con comportamiento, con propósito de proporcionar adaptaciones y apoyos adecuados en programas juveniles de MSCR.

Para obtener más información sobre los Servicios de Inclusión, comuníquese con:

- MSCRinclusion@madison.k12.wi.us
- O visite mscr.org/InclusionServices





En Línea:
Regístrese para la mayoría de actividades en mscr.org



Correo:
MSCR Central,
328 E Lakeside Street,
Madison, WI 53715



Correo electrónico:
mscr@madison.k12.wi.us



Fax:
608-204-0557



La inscripción se abre el lunes 10 de agosto a las 12pm para los residentes del Distrito Escolar Metropolitano de Madison. Los no residentes podrán inscribirse a partir del lunes 24 de agosto a las 12pm.

1. Inscribise de 2 maneras: (1) En línea en mscr.org. Todos los clientes deben crear una cuenta antes de registrarse en línea. -O- (2) Complete el Formulario de Inscripción en la última página. Todos los miembros del hogar pueden inscribirse en varias clases con un solo formulario. Incluya la primera y la segunda opción cuando corresponda. Si su primera opción está llena, intentaremos con su opción alternativa. Si ambas opciones están llenas, se le devolverá su pago y se le añadirá a la lista de espera.
2. Haga el cheque o el giro postal a nombre de MSCR. También aceptamos Visa y MasterCard. El impuesto sobre las ventas está incluido en todas las tarifas.
3. Los recibos se enviarán por correo electrónico, a menos que incluya un sobre con sello y su dirección. Por favor, confirme que su dirección de correo electrónico es correcta.
4. Regrese a MSCR de una de las cuatro maneras fáciles: por correo electrónico, correo postal, entrega en persona o fax.

REQUISITOS DE EDAD

Por favor, no pida inscribir a su hijo/a en una clase si no cumple con los requisitos de edad. Todos los requisitos de edad se han establecido en beneficio de los niños, para lograr una enseñanza más uniforme por parte del instructor y garantizar la seguridad de todos los participantes; por ello, no se pueden hacer excepciones.

DECLARACIÓN DE PRIVACIDAD DEL CLIENTE

Por motivos de privacidad y protección de nuestros participantes, solo compartimos su información con las personas registradas en la cuenta individual o familiar.

ASISTENCIA FINANCIERA

Las tarifas del programa MSCR pueden eximirse parcial o totalmente a pedido de los jóvenes que cumplan con los criterios para recibir comidas gratis y los adultos con ingresos iguales o inferiores al 185% del nivel federal de pobreza. La asistencia financiera está disponible solo para los residentes de MMSD. Se pide pagar una tarifa parcial cuando sea posible. Complete la Solicitud de Asistencia de Pago en el reverso del formulario de inscripción para presentarla. Las solicitudes de asistencia de pago deben acompañar al formulario de inscripción y no se aceptarán después de procesar la inscripción.

GÉNERO

MSCR reconoce que no todas las personas se identifican con el género asignado al nacer o pueden identificarse con un género distinto del masculino o del femenino. Se anima a los participantes a registrarse en los programas según el género con el que se identifican.

SEGURO

MSCR no ofrece un seguro de accidentes para los participantes.

PROGRAMAS PERDIDOS

Si un participante falta a una sesión por motivos personales (conflictos de horario, vacaciones, etc.), esta no se recuperará, no habrá reembolso ni crédito, y no podrá asistir a otra sesión. No se emitirán reembolsos ni créditos por ausencias.

DECLARACIÓN DE NO DISCRIMINACIÓN

MSCR no discrimina por motivos de religión, raza, color, origen nacional, ascendencia, edad, sexo, apariencia física, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, discapacidad, antecedentes de arresto, membresía en el guardia nacional, fuerza de defensa estatal o cualquier componente de reserva de las fuerzas militares de los Estados Unidos, creencias políticas, orientación sexual, baja menos que honorable, fuente de ingresos o el hecho de que una persona sea un estudiante.

PROGRAMAS EN WARNER PARK CRC (WPCRC)

Se requieren tarjetas de identificación de Warner Park CRC para los programas en WPCRC. Las tarifas anuales de la tarjeta de identificación son de \$5 por persona y \$10 por familia (las familias de más de 4 personas pagan \$3 por persona). Los no residentes de la ciudad de Madison pagan \$15 por persona y \$25 por identificación familiar. Llame al 608-245-3670 para obtener información. MSCR no ofrece descuentos. Por favor vaya a cityofmadison.com/parks/wpcrc para el formulario

TÉRMINOS DE REEMBOLSO

Los participantes que soliciten retirarse de un programa con una antelación mínima

de 7 días respecto a la fecha de inicio recibirán un reembolso completo, menos un cargo por servicio de \$5 por transacción. En lugar de un reembolso, el cliente puede solicitar un crédito en su cuenta de MSCR para evitar la tarifa de procesamiento de \$5. No se emitirán reembolsos ni créditos si la solicitud se realiza con menos de 7 días de antelación. Todas las solicitudes de retiro y reembolso deben presentarse por escrito. Se emitirán reembolsos completos si MSCR cancela un programa. No se otorgarán reembolsos ni créditos por clases individuales a las que no se haya asistido.

FECHAS LÍMITE DE INSCRIPCIÓN

Inscribise al menos dos semanas antes de que inicie el programa. Muchos programas se llenan rápido, pero los que no alcanzan el cupo mínimo podrían cancelarse. ¡Inscribise con tiempo! MSCR no acepta inscripciones ni reservaciones telefónicas. Solo los clientes registrados pueden participar. Los instructores no aceptan formularios de inscripción en el sitio del programa.

RESIDENCIA

Un residente es quien vive en una dirección dentro del Distrito Escolar Metropolitano de Madison (MMSD) o un estudiante que no vive dentro del MMSD pero asiste a una escuela del distrito bajo la Política de Inscripción Abierta de la Junta Escolar de Madison. Los no residentes pagan un 50 por ciento más que las tarifas listadas, a menos que el programa tenga una estructura de precios diferente.

SERVICIOS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDADES

MSCR da la bienvenida a las personas con discapacidad. Ofrecemos adaptaciones razonables de conformidad con la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA). Consulte la página 55 para obtener más información sobre los Servicios de Inclusión de MSCR.

LISTA DE ESPERA

Si un programa está lleno, puede agregar su nombre a la lista de espera. Nos comunicaremos con usted si hay una vacante disponible o si se agregan programas adicionales. Si no tenemos noticias tuyas, su espacio se asignará al próximo cliente de la lista. Si no desea ser incluido en la lista, haga clic en el botón "Eliminar" que aparece en la pantalla del carrito de compras. Tenga en Cuenta: la colocación en una lista de espera no garantiza un espacio en el programa. Se recomienda que elija otro programa disponible.

IMPACTO CLIMÁTICO mscr.org/weather-impact/

MSCR tiene como objetivo llevar a cabo todas sus clases y programas, y la seguridad de nuestros participantes y del personal es nuestra máxima prioridad. MSCR sigue un conjunto de criterios para decidir la cancelación de un programa. MSCR ofrece una amplia variedad de programas, incluidos espacios interiores y al aire libre, de alta y baja intensidad, para jóvenes, adultos y personas mayores de 50 años, ubicados en toda la ciudad de Madison. En ocasiones, las decisiones afectan a toda la programación de MSCR; en otras, se limitan a un programa específico.

En caso de condiciones climáticas severas, visite mscr.org o llame al 608-204-3044 para obtener información sobre cancelaciones. MSCR puede cancelar programas debido a condiciones climáticas adversas, enfermedad del personal u otras circunstancias imprevistas. Si MSCR cancela una clase y no alcanza a fijar otra fecha para reemplazarla, se emitirá un crédito en la cuenta del cliente. Cuando un cliente pierde una clase, no se le da ningún crédito.

LEY SOBRE PREVENCIÓN DE CONMOCIONES CEREBRALES

La ley de Wisconsin requiere que MSCR brinde información sobre conmociones cerebrales y paros cardíacos repentinos a todos los participantes en actividades deportivas juveniles. Por favor, revise la información en los siguientes enlaces o busque información sobre conmociones cerebrales en nuestra página web, mscr.org. <https://dpi.wi.gov/sites/default/files/imce/sped/pdf/tbi-conc-sca-wiaa-information-sheet-spanish.pdf> Se le pedirá que confirme el recibo al momento de la inscripción. Si necesita ayuda para acceder a esta información, comuníquese con la oficina de MSCR.

Madison School & Community Recreation Official: MSCR Central, 328 E Lakeside St, Madison, WI 53715 Teléfono: 608-204-3000 Fax: 608-204-0557
Correo Electrónico: mscr@madison.k12.wi.us

Primer Nombre

¿El participante requiere algún acomodo o asistencia especial debida a una discapacidad? Si su respuesta es sí, por favor explique.

Ciudad

Estado

Código Postal

Correo electrónico (requerido para la confirmación del registro. Enviar un sobre con su dirección y sello) * Acepto recibir correos promocionales de MSCR

Número Principal	Número de Celular	¿Es usted residente de MM/SD? (Marque uno)
1	2	3

¿Tiene alguna condición médica o inquietud que nuestro personal deba conocer?
(Asma, alergias, etc.)

Sí ____ No, No residentes de MMSD pagan 50% más. ____

Consulte la página de la Pólizas.

Contacto de emergencia

Teléfono del contacto de emergencia

Nombre Completo del Participante	Género *Vea mscr.org	Fecha de Nacimiento mm/dd/aa	Grado 2026- 2027	Raza (ver abdojo)	Selección	Nombre del Programa	Locación	Fecha de inicio	Hora de inicio	# Curso	Tarifa	*Solicitud de asistencia financiera
					terro							
					Alternativa, silichoy							
					terro							
					Alternativa, silichoy							
					terro							
					Alternativa, silichoy							
					terro							
					Alternativa, silichoy							
					terro							
					Alternativa, silichoy							

Debe completar la forma atrás

Raza: Indique arriba usando el número correspondiente: (Opcional)

1. Nativo Americano o de Alaska

2. Asiático

3. Negro o Afroamericana

4. Nativo de Hawái

Otras islas del Pacífico

7. Multiracial

Pago: (marque el correspondiente) ☐ Efectivo ☐ Cheque # (a MSCR) ☐ Tarjeta de crédito: MasterCard o Visa ☐

Estoy pidiendo un Plan de Pago (Solo para Campamentos)

Tarjeta de Crédito:

Nombre en la Tarjeta:

Código de tres dígitos:

Monto del Pago \$ _____ Firma autorizada: _____ Fecha de expiración: _____

Participantes en deportes juveniles:

Confirmando haber recibido información sobre conmemoración

cerebral y paro cardíaco repentino en msc.r.org

Tarifa Total \$ _____

→

Donación \$ _____

Exención de responsabilidad: se requiere firma para participar

Al registrarse o por recibir, el registrante comprende que no se proporciona un seguro de accidentes individual para los programas de MSCR, acepta cumplir con las reglas del programa. Por la presente, por mi mismo, mis herederos, albaceas o administradores, renuncio, libero y descargo por siempre todos y cada uno de los derechos y predilecciones por daños y perjuicios que pueda tener o que en el futuro puedan acumularme como resultado de o, de alguna manera, conectado con mi participación en el programa MSCR. Se pueden tomar fotos o videos durante el programa con fines educativos y de marketing. He leído y acepto seguir las políticas de registro y reembolso.

X Firma:

Solicitud de Asistencia de Pago

Si su familia está solicitando asistencia con las tarifas, debe completar este formulario en su totalidad y responder cada elemento según corresponda. La asistencia de pago está disponible solo para los residentes del Distrito Escolar Metropolitano de Madison (MMSD). Los no residentes no califican para recibir asistencia con las tarifas. Se proporciona asistencia de pago a las familias cuyos ingresos son inferiores al 185% del nivel federal de pobreza. Las tarifas del programa para jóvenes de MSCR pueden eximirse parcial o totalmente para los jóvenes que cumplan con los criterios para recibir comidas escolares gratuitas o de precio reducido. Esta Solicitud de asistencia con las tarifas y el pago deben acompañar al Formulario de registro de MSCR. La asistencia con las tarifas no se otorga después de que se procesa el formulario de registro de MSCR.

TAMANO DE LA FAMILIA	Nombre de jefe de familia: _____ Apellido _____ Primer Nombre _____	
ADULTO	¿Cuál es el tamaño de su familia? Marque un número: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Indique su ingreso anual bruto: \$ _____ (por año) O sus ingresos quincenales: \$ _____ (cada dos semanas) * Ingresos brutos significa ingresos antes de deducciones de impuestos, impuestos de seguridad social, seguros, contribuciones caritativas y bonos. Complete esta sección si el participante es un adulto. Si el participante es un niño, pase a la siguiente sección y complete la sección titulada "Niño". La asistencia de pago para adultos se limita a un programa por adulto por temporada. Hay tres temporadas de programas por año: invierno / primavera, verano y otoño. 1. Los participantes adultos deben pagar el 50% de la tarifa del programa.* 2. Adjunto el siguiente pago de \$ _____. 3. * Si no puede pagar el 50%, por favor explique: _____	
NIÑO	La asistencia de pago se limita a dos programas por temporada de programa para jóvenes de 17 años o menos *. Hay tres temporadas de programa por año: invierno / primavera, verano y otoño. Se solicita a las familias que paguen lo que puedan para la tarifa del programa. 1. Mi hijo califica para comidas gratis o Sí o No Mi hijo califica para comidas a precio reducido o Sí o No 2. Mi familia solicita asistencia con las tarifas y podemos adjuntar el siguiente pago de \$ _____. 3. *Mi familia solicita asistencia con las tarifas más allá del límite de dos programas por temporada. Por favor explique: _____ 4. Mi(s) hijo(s) son menores de la edad escolar. o Sí o No	

¿Qué pasa después?

Si califica para la asistencia de tarifa completa, se le enviará por correo electrónico una confirmación de su solicitud de registro. Si no califica para la asistencia de tarifa completa, según el tamaño de la familia y los ingresos indicados, comidas escolares gratuitas o de precio reducido, reservamos temporalmente un espacio en el curso solicitado y nos comunicamos con usted. Se le solicita remitir el pago dentro de cinco días para confirmar su espacio en el curso.

¿No hay clases? No hay problema.
VACATION DAYS

Mantenga a su hijo ocupado
con un día completo de diversión,
explorando la naturaleza.

Se ofrece cuando MMSD o MGSD no tienen clases.

Asistencia financiera disponible.

**La inscripción para el año escolar 2026-27
abre el 3 de agosto al mediodía.**

Para obtener información sobre el programa e inscribirse:

**camps@aldoleopoldnaturecenter.org
aldoleopoldnaturecenter.org**



330 Femrite Drive, Monona
(608) 221-0404

Cuidado después de la escuela basado en la naturaleza.

NATURE CLUB

**Brinde a su hijo/a una tarde
de exploración al aire libre cada semana.**

Diseñado para niños/as de kínder a 3.er grado,
Nature Club se reúne los lunes de 1:30 a 5:30 pm

Asistencia para el pago de matrícula disponible.

**La inscripción de otoño abre el 3 de agosto
al mediodía.**

Para obtener información sobre el programa e inscribirse:

**camps@aldoleopoldnaturecenter.org
aldoleopoldnaturecenter.org**



330 Femrite Drive, Monona
(608) 221-0404



MADISON METROPOLITAN SCHOOL DISTRICT

Madison School & Community Recreation

328 E. Lakeside St.

Madison, WI 53715



Visítenos en línea:
mscr.org

Fotografía cortesía de la
Sociedad Histórica de Wisconsin.

**MADISON MADE,
FAMILY OWNED,
COMMUNITY LOVED
SINCE 1962.**



@CHOCOLATESHOPPEICECREAM



MADISON SHOPPE
LOCATIONS

