



Guía de Programación Invierno y Primavera 2024



SÍGANOS EN:



**Asistencia de tarifas
disponible**

La estación de aventuras...

CAMPAMENTOS DE VERANO

**Regálale a tu hijo un verano
inunca lo olvidarán!**

La lotería abre el 19 de enero

Asistencia limitada para la matrícula
y planes de pago disponibles.

Para información del programa y para registrarse:
camps@aldoleopoldnaturecenter.org
aldoleopoldnaturecenter.org

**ALDO LEOPOLD
NATURE CENTER**
Engage • Educate • Empower

330 Famrite Drive, Menomonee
(808) 221-0404

"WI SHARES"
ACEPTADO

¿Busca Cuidado de Niños?

NATURE PRESCHOOL

**Fortalezca la conexión de su hijo
con la naturaleza.**

La lotería abre el 1 de marzo

Ofrecemos matrícula mensual en base a ingresos
económicos y ayuda para los pagos de matrícula
para familias que la necesitan.

Para información del programa y para registrarse:
preschool@aldoleopoldnaturecenter.org
aldoleopoldnaturecenter.org

**ALDO LEOPOLD
NATURE CENTER**
Engage • Educate • Empower

330 Famrite Drive, Menomonee
(808) 221-0404

"WI SHARES"
ACEPTADO

OFRECEMOS
"MAY AROUND CARE"
O CUIDADO COMPLETO
PARA 4K

GUÍA DE PROGRAMACIÓN DE MSCR INVIERNO Y PRIMAVERA 2024

608.204.3000 MSCR.ORG



Dirección Postal:
MSCR Central
328 E Lakeside St,
Madison, WI 53715

Lunes -Viernes
8 am - 5 pm
608.204.3000
mscr.org

Comienza el registro

Lunes 4 de diciembre a las 12 pm

para residentes de MMSD y

Lunes 18 de diciembre a las 12 pm

para no-residentes de MMSD.

SUPERINTENDENTE INTERINA DE MMSD: Lisa Kvistad

DIRECTORA EJECUTIVA DE MSCR: Janet Dyer

JUNTA EDUCATIVA DE MMSD:

Nichelle Nichols, *Presidente*, Maia Pearson, *Vice -Presidente*, Nicki Vander Meulen, *Secretaria*, Ali Janae Muldrow, *Tesorero*, Savion Castro, Blair Mosner Feltham, Laura Simkin, Yoanna Hoskins, *Representante Estudiantil*, Lavenia Vulpal, *Representante Estudiantil Alternativa*

COMITÉ ASESOR DE CIUDADANOS DE MSCR:

Jackie Bastyr Cooper, Jan Ford, Erica Janisch, Lindsey Kourafas, Jane Lauengco, Jennifer Schienle, Bessie Splitt, Blair Mosner Feltham, *Representante de la Junta de Educación*

MIEMBROS DE LA JUNTA DE "FRIENDS OF MSCR":

Danessa Bishop, Jude Hunsader, John Laubmeier, Caitlyn Liu, John McCluskey, Brad Olson, Mary Walsh

CÓMO REGISTRARSE

El registro comienza a las 12 pm.

1. Regístrese en línea en mscr.org. Esta es la mejor opción para clientes interesados en actividades de alta demanda.

2. Complete un Formulario de Registro de MSCR en papel (que se encuentra en la parte posterior de la Guía) y devuelva su formulario y método de pago a MSCR de una de las siguientes maneras:

- Correo de EEUU a MSCR Central, 328 E Lakeside St, Madison, WI 53715
- Envíe una foto o scan del formulario por email a mscr@madison.k12.wi.us
- Envíe un fax a 608-204-0557
- Entréguelo en MSCR Central, MSCR East o MSCR West

PREESCOLAR Y JUVENILES

Afterschool	8 - 11
Acuáticos	28 - 31
Artes y Enriquecimiento Preescolares- Niño + Adulto	12 - 13
Artes y Enriquecimiento - Juveniles	14 - 19
Fitness	21
Actividades al Aire Libre	32 - 34
Fútbol y Deportes	22 - 27

ADULTOS

Recreación Adaptada	6
Acuáticos	28 - 31
Artes y Enriquecimiento	36 - 44
Excursiones Diurnas	7
Fitness	46 - 49
Goodman-Rotary 50+ Fitness	50 - 59
Actividades al Aire Libre	32 - 34
Exteriores - Experiencias Personalizables	35
Deportes- Recreación y Ligas	60 - 62

FAMILIA/MULTI-EDADES

Acuáticos	28-31
Artes y Enriquecimiento Preescolares- Niño + Adulto	12 - 13, 16 - 18
Excursiones Diurnas	7
Fitness	21
Actividades al Aire Libre	32 - 24
Deportes - Niño + Adulto	22-27

REGISTRACIÓN

Friends of MSCR	20
Formulario de Solicitud de Asistencia de Pagos	66
Servicios de Inclusión	63
Sítems de Programación de MSCR	4 - 5
Pólizas y Procedimientos	64
Formulario de Registro	65

ASISTENCIA CON TARIFAS

Cómo solicitar asistencia con las tarifas:

Para solicitar asistencia con las tarifas, complete el Formulario de Solicitud de Asistencia de Pagos que se encuentra en la parte posterior de la Guía de Programación y devuélvalo a MSCR junto con su Formulario de Registro siguiendo las instrucciones de la Opción 2 mencionado anteriormente. No se requiere documentación adicional.

Tenga en cuenta: para tener la mejor oportunidad de inscribirse en su programa preferido, devuelva su Formulario de Solicitud de Asistencia de Pagos a MSCR antes del primer día de inscripción el lunes 4 de diciembre.

Un Homenaje a 38 Años de Servicio de la Directora Ejecutiva de MSCR

Celebrando 38 Años de Dedicación e Impacto

A medida que se va avanzando más y más hacia su jubilación, quiero expresar mi gratitud profunda y reconocer sus aportes destacables durante sus 38 años de trabajo con el Distrito Escolar Metropolitano de Madison (MMSD) y con Madison School and Community Recreation (MSCR). Su compromiso inquebrantable con la importancia de la recreación y la enseñanza ha dejado una marca indeleble en el distrito y en nuestra comunidad más amplia.

Su dedicación en promover oportunidades de aprendizaje más allá del día escolar ha sido admirable, y un componente íntegro del crecimiento y desarrollo de los niños de nuestro distrito. Al implementar estrategias innovadoras, trabajar sin cesar y fomentar una creencia inquebrantable en el poder de la educación, nos ha ayudado a crear un ambiente que nutre el potencial individual de cada estudiante.

Su liderazgo y naturaleza tan colaboradora han sido una fuente de inspiración para muchos. Su habilidad de motivar y alentar a los otros a buscar la excelencia continuamente ha creado una cultura laboral positiva y empoderadora dentro de nuestra organización. Su legado seguirá vivo en los corazones y mentes de los que han tenido el privilegio de trabajar a su lado.

En nombre de la comunidad del Distrito MMSD, le doy nuestras gracias más sinceras por sus aportes tan significativos por los últimos 38 años. Su compromiso, dedicación y pasión han hecho una profunda diferencia en las vidas de nuestros estudiantes, nuestro personal, nuestras familias y en la comunidad entera. Su presencia ha enriquecido nuestra organización, y llevaremos con nosotros y valoraremos las memorias de su servicio ejemplar en los años por venir.

Su jubilación marca el final de una era, pero su impacto quedará para siempre grabado en la historia de MMSD. Esperemos que esta próxima fase de su vida le traiga alegría infinita, felicidad ilimitada, salud y nuevas aventuras.

Con gran apreciación y saludos cordiales,

Lisa Kvistad
Superintendente Interina
El Distrito Escolar Metropolitano de Madison



**En reconocimiento del impacto de su carrera, queremos destacar algunos de sus numerosos logros que han transformado el trabajo de MSCR y a Madison como comunidad.
¡ Gracias por su liderazgo y dedicación!**



Encabezó la creación del primer programa de "afterschool" de MSCR, Safe Haven.



Implementó un plan en respuesta a COVID-19 y el programa MSCR Cares de cuidados de niños y de apoyo virtual de educación.



Lideró el desarrollo del Allied Learning Center de MSCR en Allied Drive y el Meadowood Neighborhood Center de MSCR como respuesta directa a necesidades de la comunidad.



Manejó programas deportivos y expandió el acceso a ellos para juventud de bajo ingreso.



Supervisó la programación de MSCR en el Warner Park Community Recreation Center por más de 20 años.



Gestionó la expansión de Artes y Enriquecimiento y de Educación Ambiental.



Sirvió como Directora Ejecutiva de MSCR desde 2019 y Supervisora desde 1986-2019.

La Misión de MSCR: Mejorar la calidad de vida de las personas en el Distrito Escolar Metropolitano de Madison y en la comunidad al brindar oportunidades de recreación y enriquecimiento durante todo el año que sean accesibles para todos.

Centros de Programación



MSCR Central
328 E Lakeside Street

MSCR EAST
4620 Cottage Grove Rd

MSCR West
7333 West Towne Way

Varían las horas de las instalaciones de MSCR, favor de visitar mscr.org para saber las horas específicas de diferentes centros.

MSCR EN CENTROS COMUNITARIOS Y DE BARRIOS



MEADOWOOD NEIGHBORHOOD CENTER, 5740 RAYMOND RD

MSCR opera el Meadowood Neighborhood Center en colaboración con la Ciudad de Madison al lado sur oeste del Meadowood Shopping Center. El propósito es brindar actividades seguras y supervisadas para los jóvenes después de la escuela y durante las noches. El centro también ofrece programas de arte y enriquecimiento, clases de fitness y un lugar para que se vean los vecinos y grupos. Servicios adicionales son una tienda, un banco de comidas y acceso a computadores.

Visite a mscr.org o llame al 608-467-8360.



WARNER PARK COMMUNITY RECREATION CENTER, 1625 NORTHPORT DR

MSCR, en colaboración con la División de Parques de la Ciudad de Madison, ofrece programas recreativos en el Warner Park Community Recreation Center. Las clases están en varias secciones de actividades en la guía de programación. Tarjetas de identificación que se consiguen con una foto y una tarifa, se requieren en Warner Park CRC. MSCR no da descuentos a los miembros de WPCRC. Formularios para sacar identificación están disponibles en mscr.org/our-programs/mscr-neighborhood-centers o llame al 608-245-3670



Los programas son abiertos a individuos con discapacidades mayores de 18 años y a sus cuidadores, familias y amigos. *Participantes mayores de 14 años se pueden registrar al ser acompañados por un cuidador y/o adulto. El cuidador tiene que quedarse con el participante durante el programa.

BOCCE

Bocce es un juego popular italiano en que los jugadores dejan rodar una bola de bocce cerca de una bola recibidora. Aprenda las reglas y cómo jugar este deporte en nuestras nuevas canchas inflables de bocce! Participantes mayores de 13 se pueden registrar sin estar acompañados. Criterios esenciales de elegibilidad: Participantes tienen que saber quedarse en grupo y tomar turnos con indicaciones razonables del instructor. Saltar 3/27.

EJERCICIOS DE SILLA

Aumente su rango de movimiento a través de ejercicios de estiramiento y fuerza. Los ejercicios se adaptan según sea necesario. Saltar 3/23, 3/30.

GINNASIO ABIERTO - NIÑO + ADULTO

Un espacio seguro para niños con discapacidades y sus cuidadores para hacer amigos y trabajar en habilidades motoras finas y gruesas. Las actividades incluyen saltar, jugar con pelotas, construir, juguetes sensoriales y más. Se requiere participación activa de adultos. Saltar 3/26.

CLASES DE NATACIÓN ADAPTADAS - NIÑO + ADULTO

Una clase de transición para niños con discapacidades que no se sienten cómodos en el agua sin un adulto. Se requiere participación activa de adultos; solamente un adulto puede acompañar al participante. Antes del registro, el Especialista de Adaptación trabaja con la familia para asegurar que el participante sea apropiado para la clase. Esta clase no está abierta al registro por internet. Llame al 608-204-3030 para más información. Saltar 3/23, 3/30.

CITY CLUB

Conozca nuevos amigos mientras disfruta de las artes y manualidades, el ejercicio, los juegos de campo y otras actividades divertidas. Saltar 3/26, 3/28.

DANZA Y MOVIMIENTO

Una clase de bajo impacto usando música y pasos básicos para ejercicios excelentes cardiovasculares y de tonificación de músculos. Todos los niveles son bienvenidos. Saltar 3/25, 3/26.

PICKLEBALL

Aprenda las bases de este juego popular jugando con entrenamiento continuo. Participantes mayores de 13 años se pueden registrar sin estar acompañados -no se necesita adulto. Los participantes tienen que saber quedarse con el grupo y tomar turnos con indicaciones razonables. Saltar 3/26.

CERÁMICA

Experimente las técnicas de construir de pellicco, bobina y losa. No se requiere experiencia. Materiales proporcionados.

CLASES DE NATACIÓN ADAPTADAS

Una clase dirigida a jóvenes con discapacidades que se beneficiarían de un grupo pequeño, que proporciona instrucción basada en las metas y el confort del nadador en el agua. Antes del registro, el Especialista de Adaptación trabaja con la familia para asegurar que el participante sea apropiado para la clase. Esta clase no está abierta al registro por internet. Llame al 608-204-3030 para más información. La piscina tiene un largo de 15 yardas (pequeña), y una temperatura de 88 grados fahrenheit (caliente) para maximizar el confort. Nadadores que han logrado tomar clases de natación regulares para jóvenes no deben inscribirse en esta clase. Saltar 3/23, 3/30.

CAMINATA SOBRE EL AGUA

Clase para personas con discapacidades cognitivas y/o físicas. Haga ejercicio de forma individual con el apoyo del personal de MSCR, o de la familia/ cuidador. Ideal para los no nadadores que se beneficiarían de una piscina de agua tibia. El personal de MSCR evalúa las habilidades individuales de los participantes y establece ejercicios simples que mejoran la salud. Saltar 3/25, 3/26, 3/27.

YOGA

Concéntrese en formas de yoga para reducir el estrés y la ansiedad. Aumente la conciencia corporal, el equilibrio y la fuerza en un ambiente divertido y seguro. Saltar 3/25, 3/28.

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
13+	Bocce	MSCR West	Mie	2/7-5/1	5:00-6:15pm	\$66	38738
14+	Ejercicios de Silla	MSCR West	Sa	2/10-5/4	9:30-10:30am	\$61	37747
2-5	Gimnasio Abierto Niño + Adulto	MSCR West	Ma	2/6-4/30	9:15-10:30am	\$42	38747
2-5	Natación Niño + Adulto	Lapham	Sa	1/27-4/27	9:25-9:55am	\$113	38737
14+	City Club	MSCR West	Ma	2/6-4/30	3:30-5:30pm	\$78	37749
14+	City Club	MSCR East	Jue	2/8-5/2	3:30-5:30pm	\$78	37748
14+	Danza y Movimiento	MSCR West	Lu	2/5-4/29	4:30-5:30pm	\$66	37753
14+	Danza y Movimiento	MSCR East	Ma	2/6-4/30	4:15-5:15pm	\$66	37752
13+	Pickleball	MSCR West	Ma	2/6-4/30	3:30-4:30pm	\$66	37746
14+	Cerámica	MSCR West	Sa	1/20-2/3	12:00-1:15pm	\$39	38735
14+	Cerámica	MSCR West	Sa	4/6-4/27	12:00-1:15pm	\$52	38736
5-13	Clases de Natación	Lapham	Sa	1/27-4/27	10:45-11:15am	\$120	37762
5-13	Clases de Natación	Lapham	Sa	1/27-4/27	10:05-10:35am	\$120	37761
14+	Caminata sobre el Agua	Lapham	Lu	2/5-4/29	7:10-8:10pm	\$108	37763
14+	Caminata sobre el Agua	Lapham	Ma	2/6-4/30	7:10-8:10pm	\$108	37764
14+	Caminata sobre el Agua	Lapham	Mie	2/7-5/1	7:10-8:10pm	\$108	37765
14+	Yoga	MSCR East	Lu	2/5-4/29	4:15-5:15pm	\$66	37768
14+	Yoga	MSCR West	Jue	2/8-5/2	4:30-5:30pm	\$66	37767

EXCURSIONES DIURNAS

TUR CULINARIO DE CHICAGO: EXPERIENCIA MULTICULTURAL

Métase de lleno en la historia y gastronomía de Chicago. Durante esta comida y tur histórico progresivos, pare en tres restaurantes. Cada uno tiene un origen nacional distinto para disfrutar una sucesión de entradas, platos de fondo y postre. Visite el Museo Nacional de Arte Mexicano en Pilsen. Considerado uno de las instituciones más prominentes de arte y cultura mexicanos en Estados Unidos, tiene una de las colecciones de arte mexicana más grandes. Concluya el tur haciendo compras en Eataly, el mercado italiano vibrante de Chicago. Por el camino, un guía experto proporciona narración, destacando joyas culturales y arquitectónicas de Chicago. El tur incluye un mínimo de caminata, igual hay que poder entrar y salir del bus múltiples veces durante el día. El autobús carga a las 7:30am en Pflaum Rd frente a LaFollette High School. El plazo para registrarse es el 5 de abril de 2024. Edades 18+ .

FIRESIDE DINNER THEATER: UN MATINÉ DE “JERSEY BOYS”

Únase a nosotros mientras viajamos a Fireside Dinner Theater en Fort Atkinson para un almuerzo delicioso y un performance fantástico de JERSEY BOYS. Con música fenomenal, personajes memorables, y cuentos geniales, JERSEY BOYS acompaña la evolución fascinante de cuatro muchachos de clase obrera que se volvieron de los más exitosos en la historia del pop. Ganador de un Tony por mejor musical, JERSEY BOYS revela la música de Frankie Valli y los Four Seasons mientras el cuarteto hace su camino desde las calles de Nueva Jersey a la cumbre del estrellato. El autobús carga a las 9:15am en Pflaum Road frente a LaFollette High School. La tarifa incluye admisión, almuerzo y transporte por megabus. El plazo para registrarse es el 16 de enero de 2024. Edades 18+.

BEISBOL Y CERVEZA EN MILWAUKEE

Ponga en marcha su primavera con los Milwaukee Brewers. Experimente un tur magnífico y exclusivo del American Family Field al visitar las áreas más restringidas. Disfrute el almuerzo en J. Leinenkugel's Barrel Yard, un restaurante que tiene mirador al campo izquierdo. Después del almuerzo, viaje a Sprecher Brewing Co., la cervecería artesanal más antigua de Milwaukee para un tur de su laboratorio, y aprenda sobre su historia y el proceso de producir cerveza.

Relájese en el jardín de cerveza y pruebe diferentes cervezas y refrigerios variados. El tur incluye 4 muestras de cerveza para adultos mayores de 21 años con identificación. El autobús carga a las 8:45am en Pflaum Rd frente a LaFollette High School. La tarifa incluye admisión para el tur, el almuerzo y transporte en megabus. El plazo para registrarse es el 7 de marzo de 2024. Jóvenes mayores de 8 años pueden registrarse con un adulto participante.

EVENTOS

ENCANTO BAJO LAS ESTRELLAS

Pase una velada mágica con su hijo/a especial. Mire las estrellas y descubra el cielo parpadeante en el confort del planetario. Esta presentación está orientada a un público familiar de varias edades. Es una recaudación de fondos para actualizaciones futuras del espacio. La registración es por individuo. Los niños/as registrados tienen que asistir con por lo menos un adulto.

ROMANCE BAJO LAS ESTRELLAS

La belleza del cielo nocturno nos provoca a todos un lado romántico. Explore con su novio/a de San Valentín en el confort del planetario. Este evento es para parejas adultas exclusivamente. Es una recaudación de fondos para el Planetario de MMSD para actualizaciones futuras del espacio. Regístrese temprano, porque ¡los boletos se agotan rápidamente! La registración es por pareja.

BUSCAR HUEVOS POR LINTERNA

Buscar huevos no es para los niños pequeños apenas. ¡Nunca se es demasiado viejo para disfrutar los huevos plásticos, caramelos y premios! ¡Traigan linternas para este evento divertido durante la noche! Los participantes deben estar equipados de linternas y bolsas para coleccionar los huevos. La pre-registración es requisito. No se aceptan registraciones el día del evento. Acuérdesse de vestirse según el tiempo. Se cancelará en el caso de tiempo extremo. Los adultos no se permiten estar en el campo de búsqueda, pero pueden mirar de lejos. La locación del evento se comunicará a comienzos de marzo.

Edad	Actividad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
EXCURSIONES DIURNAS							
18+	Fireside Dinner Theater: Matiné de “Jersey Boys”	LaFollette	Sa	2/17	9:15am-5:30pm	\$132	38791
18+	Beisbol y Cerveza -Milwaukee- Adulto	LaFollette	Sa	3/23	8:45am-5:45pm	\$100	38792
8-17	Beisbol y Cerveza -Milwaukee- Juventud	LaFollette	Sa	3/23	8:45am-5:45pm	\$95	38793
18+	Tur Culinario de Chicago	LaFollette	Sa	4/20	7:30am-6:30pm	\$160	38794
EVENTS							
8+	Encanto Bajo las Estrellas	Memorial	Vie	2/9	5:30-6:30pm	\$15	38129
8+	Encanto Bajo las Estrellas	Memorial	Sa	2/10	4-5pm	\$15	38130
8+	Encanto Bajo las Estrellas	Memorial	Sa	2/10	5:30-6:30pm	\$15	38659
8+	Encanto Bajo las Estrellas	Memorial	Do	2/11	5:30-6:30pm	\$15	38660
18+	Romance Bajo las Estrellas	Memorial	Jue	2/8	6:45-7:45pm	\$30	38131
18+	Romance Bajo las Estrellas	Memorial	Th	2/8	8-9pm	\$30	38132
18+	Romance Bajo las Estrellas	Memorial	Vie	2/9	6:45-7:45pm	\$30	38133
18+	Romance Bajo las Estrellas	Memorial	Vie	2/9	8-9pm	\$30	38134
18+	Romance Bajo las Estrellas	Memorial	Sa	2/10	6:45-7:45pm	\$30	38135
18+	Romance Bajo las Estrellas	Memorial	Sa	2/10	8-9pm	\$30	38136
18+	Romance Bajo las Estrellas	Memorial	Do	2/11	6:45-7:45pm	\$30	38137
18+	Romance Bajo las Estrellas	Memorial	Do	2/11	8-9pm	\$30	38138
18+	Romance Bajo las Estrellas	Memorial	Lu	2/12	6:45-7:45pm	\$30	38139
18+	Romance Bajo las Estrellas	Memorial	Lu	2/12	8-9pm	\$30	38140
Gr 6-8	Buscar Huevos por Linterna	No determinado	Vie	3/22	8-8:45pm	\$7	38722

ESCUELA PRIMARIA

"AFTERSCHOOL" Y ENRIQUECIMIENTO

MSCR ofrece programas extracurriculares en 15 escuelas primarias del MMSD, el Centro de Aprendizaje Allied y el Centro Meadowood de MSCR. Algunas escuelas tienen "Afterschool" y Enriquecimiento y otras solamente tienen uno.

MSCR AFTERSCHOOL

MSCR Afterschool brinda cuidado diario en una variedad de escuelas. MSCR Afterschool sirve a estudiantes de K-5to grado y ofrece una variedad de actividades educativas y sociales para niños en su escuela local o centro local. Los materiales de registro se pueden solicitar enviando un correo electrónico a mssclementeam@madison.k12.wi.us. Las inscripciones se procesan por orden de llegada tal como permiten las proporciones de personal por estudiante.

MSCR ENRIQUECIMIENTO

MSCR Enriquecimiento brinda apoyo académico después de la escuela y actividades de enriquecimiento para los estudiantes que viven en el área de asistencia escolar que cumplen con los criterios de apoyo académico. El personal de Enriquecimiento de MSCR diseña actividades atractivas para complementar los programas académicos de la jornada escolar de los niños. Registro solamente por invitación. La mayoría de los sitios de enriquecimiento de MSCR están financiados por subvenciones federales de Nita M. Lowey 21st Century Community Learning.

Como parte del Distrito Escolar Metropolitano de Madison, MSCR ha brindado cuidado infantil de calidad desde 1992. El programa se estableció con la creencia de que todos los niños necesitan un lugar seguro para pasar sus horas extraescolares mientras sus familias están en el trabajo o en la escuela.

MSCR AFTERSCHOOL Y METAS DE ENRIQUECIMIENTO:

- Proporcionar a los jóvenes oportunidades para practicar y probar actividades que mejoren las capacidades físicas y cognitivas y desarrollen la autoestima.
- Enseñar a los jóvenes formas alternativas de resolver conflictos.
- Desarrollar habilidades de trabajo en equipo y cooperación.

ACTIVIDADES RECREATIVAS Y EDUCATIVAS

MSCR ofrece actividades divertidas y educativas:

- Proyectos de enriquecimiento creativo.
- Tareas/ayuda académica.
- Eventos especiales y excursiones, cuando sea posible.
- Juego activo.
- Tiempo de libre elección.
- Oportunidades para hacer nuevos amigos.



PERSONAL

MSCR hace todo lo posible para contratar un personal diverso, calificado, atento y profesional que tenga experiencia, educación y 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 capacitar al personal en: RCP, supervisión, salud, prácticas apropiadas para la edad y otros temas relacionados. MSCR proporciona una proporción de niños por personal de 10:1.

SALIDA TEMPRANA Y DÍAS SIN CLASES

Los programas de Afterschool y Enriquecimiento de MSCR no funcionan en los días de salida temprana o en los días en que no hay clases para que el personal pueda participar en el desarrollo profesional. La programación de día completo en días sin clases está disponible en ciertos lugares por una tarifa adicional.

Se requiere inscripción previa. Sin embargo, el cuidado de niños no funciona en días festivos, durante las vacaciones de invierno o primavera o cuando la escuela está cerrada debido al clima.

ELEGIBILIDAD PARA EL PROGRAMA

Los programas basados en la escuela están abiertos a los niños que asisten a la escuela en la que se lleva a cabo el programa. El centro de aprendizaje Allied y centro vecinal Meadowood están abiertos a todos los niños locales.

REGISTRACIÓN

Para solicitar materiales de registro para los programas "afterschool", comuníquese con mssclementeam@madison.k12.wi.us

SITIOS MSCR DE "AFTERSCHOOL" Y ENRIQUECIMIENTO

Sitio	Teléfono de oficina	Sitio Afterschool MSCR	Sitio Enriquecimiento MSCR
Allied Learning Center	608-204-6578	Si	No
Anana Elementary	608-204-2208	Si	No
Emerson Elementary	608-204-2021	Si	No
Hawthorne Elementary	608-204-2507	Si	Si
Henderson Elementary	608-442-2963	Si	Si
Lake View Elementary	608-204-4055	Si	No
Lincoln Elementary	608-204-4963	Si	No
Lindbergh Elementary	608-204-6507	Si	No
Lowell Elementary	608-204-6616	Si	No
Meadowood Neighborhood Center	608-229-6823	Si	No
Mendota Elementary	608-577-1570	Si	Si
Midvale Elementary	608-204-6733	Si	No
Nuestro Mundo Community School	608-442-2494	Si	Si
Orchard Ridge Elementary	608-204-2353	No	Si
Sandburg Elementary	608-204-7952	Si	No
Schenk Elementary	608-204-1485	No	Si
Southside Elementary	608-204-1018	Si	Si



KIDS DAY OUT - 608-204-3025

El programa "Kids Day Out" ofrece actividades supervisadas en los días sin clases de MMSD para niños en los grados K-5. Las actividades pueden incluir natación, artes y manualidades, actividades en la naturaleza, artes escénicas y excursiones. Los participantes deben traer almuerzo y bebida. Utilice el formulario de registro en la parte posterior de la guía del programa MSCR o regístrese en línea en mscr.org. Para asistencia financiera, complete el formulario al otro lado del formulario de registro. Regístrese temprano ya que el espacio es limitado.

La fecha límite para el registro es dos semanas antes de la fecha de KDO. Sin registro en el sitio.

Grado	Actividad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
K-5	Kids Day Out	Midvale	Vie	1/26	7:45am-5:45pm	\$50	38496
K-5	Kids Day Out	Warner Park CRC	Vie	1/26	7:45am-5:45pm	\$50	38500
K-5	Kids Day Out	Midvale	Vie	2/16	7:45am-5:45pm	\$50	38497
K-5	Kids Day Out	Warner Park CRC	Vie	2/16	7:45am-5:45pm	\$50	38501
K-5	Kids Day Out	Midvale	Vie	4/12	7:45am-5:45pm	\$50	38498
K-5	Kids Day Out	Warner Park CRC	Vie	4/12	7:45am-5:45pm	\$50	38502
K-5	Kids Day Out	Midvale	Lu	4/15	7:45am-5:45pm	\$50	38806
K-5	Kids Day Out	Warner Park CRC	Lu	4/15	7:45am-5:45pm	\$50	38807
K-5	Kids Day Out	Midvale	Vie	5/24	7:45am-5:45pm	\$50	38499
K-5	Kids Day Out	Warner Park CRC	Vie	5/24	7:45am-5:45pm	\$50	38503

ESCUELA INTERMEDIA

MSCR ofrece programas extracurriculares en todas las escuelas intermedias de MMSD. Las subvenciones de los Servicios Humanos del Condado de Dane y del Centro de Aprendizaje Comunitario (CLC) del Siglo 21 ayudan a respaldar el programa. Los programas ofrecen una variedad de actividades recreativas, oportunidades educativas y programas de desarrollo juvenil. Los programas extracurriculares de la escuela intermedia de MSCR se ofrecen sin cita previa, no se ofrecen todos los días escolares del año y están diseñados para ser un enriquecimiento extracurricular y no para el cuidado de niños. Para obtener más información sobre horarios y actividades, comuníquese con el coordinador de actividades extraescolares de MSCR en la escuela de su estudiante.

CLUBES DE AFTERSCHOOL

Una variedad de clubes de interés especial están disponibles en todas las escuelas intermedias de MMSD. Por favor comuníquese con el Director de Afterschool de MSCR en su escuela. Los clubes pueden incluir enriquecimiento académico, música, danza, liderazgo juvenil, aprendizaje de servicio, snowboard, juegos activos y más. Los clubes se basan en el interés de los estudiantes en cada escuela. Tarifas se pueden cobrar para algunos clubes. Se registra en la escuela misma.

DEPORTES DE AFTERSCHOOL

Los deportes de equipo seleccionados después de la escuela están disponibles en todas las escuelas intermedias de MMSD. Los deportes incluyen voleibol, fútbol de bandera, campo traviesa, básquetbol, tenis, fútbol y ultimate frisbee. La competencia es con otras escuelas intermedias de MMSD. Debido a las limitaciones de las instalaciones y del personal, no todos los deportes de equipo están disponibles en todas las escuelas.

*Indica que el sitio escolar es financiado por una subvención del Centro de Aprendizaje Comunitario (CLC) de Nita M. Lowey del Siglo 21.

COORDINADORES DE MIDDLE SCHOOL Y AFTERSCHOOL MSCR

Escuela	Personal de MSCR	Teléfono
Badger Rock	Amanda Lukindo	608-640-0079
*Black Hawk	Jovaughn Lane	608-204-4425
Cherokee	Reginald Lee	608-204-1256
Gillespie	Issis Hardy	608-663-6427
Hamilton	Nese Adams	608-204-4739
O'Keeffe	Kenzie Damon	608-204-6854
*Sennett	Devonte Robinson	608-204-1948
*Sherman	Nooraldeen Hinnawi	608-204-2127
Spring Harbor	Nese Adams	608-640-1119
Toki	Fred Martinez	608-204-4763
Whitehorse	Hannah Best	608-204-1349
*Wright	Amanda Lukindo	608-204-1369



PROGRAMAS DE "AFTERSCHOOL" DE ESCUELAS SECUNDARIAS

MSCR ofrece una variedad de actividades, eventos y servicios después de la escuela y los fines de semana para los estudiantes en cada escuela secundaria. Se incluyen clubes de apoyo académico después de la escuela, clubes de interés estudiantil, oportunidades de liderazgo juvenil, club de esquí y snowboard, deportes extramuros (voleibol y básquetbol), programa de empleo juvenil Leaders In Training (LIT), programa de becas de educación vial (financiado por el condado de Dane) y más. La Follette tiene una subvención de aprendizaje del siglo XXI. Programas de afterschool están abiertos a todos los estudiantes en las áreas de las escuelas hasta si no asisten a las escuelas de MMSD. Para obtener más información y horarios específicos, comuníquese con el especialista en recreación de la escuela secundaria de MSCR en la escuela de su hijo por teléfono o directamente en su oficina.

Escuela	Especialista	Teléfono	Oficina
East High School	Mayder Lor	204-1752	103G
La Follette High School	Dane Gottschall	204-3625	1124
Memorial High School	Kelsie Coleman	442-2220	2142
West High School	Monique Porter	204-2136	1111

**LIGAS DEPORTIVAS DE ESCUELAS SECUNDARIAS**

Los deportes de Afterschool están disponibles en todas las escuelas secundarias de MMSD para los estudiantes que actualmente no están en el equipo WIAA para el mismo deporte. Practica deportes un día a la semana después de la escuela y compite los sábados. Los horarios se envían una vez que se ha completado la inscripción para ese deporte. Las prácticas dependen de la disponibilidad de espacio. Regístrese con el especialista en recreación de su escuela. Los equipos comunitarios pueden registrarse comunicándose con el especialista en recreación de su escuela (mencionado arriba) o llamando a la oficina de MSCR al 204-3022 para obtener más información.

Grado	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa
BÁSQUETBOL					
11 - 12	East	Sa	Enero-Marzo	8 -2 pm	\$50
11 - 12	La Follette	Sa	Enero-Marzo	8 -2 pm	\$50
11 - 12	Memorial	Sa	Enero-Marzo	8 -2 pm	\$50
11 - 12	West	Sa	Enero-Marzo	8 -2 pm	\$50

**¡Estamos contratando!**

MSCR está contratando para una variedad de puestos.
Vaya a mscr.org

- Afterschool
- Acuáticos
- Artes
- Fitness
- Deportes
- y más



NIÑO + ADULTO Y CLASES PREESCOLARES

Estas clases son Niño + Adulto. Solamente el niño registrado y un adulto pueden asistir. Para la seguridad de todos y la calidad de las clases, hermanos, incluyendo infantes y/o amigos, no se permiten asistir a las clases, estar en la sala o dejarse solos dentro del edificio a cualquier hora. Registrar al niño solamente; solamente puede asistir un adulto.

NIÑO + ADULTO

ANIMALES DE A HASTA Z - NIÑO + ADULTO

¡Prepárese para el mundo silvestre con esta clase enfocada en crear animalitos! Aprenda hechos divertidos sobre un animal nuevo cada semana, y después suelte su imaginación para crear una interpretación animal artística.

EXPLORACIÓN DE ARTE - NIÑO + ADULTO

En esta clase de arte, los niños pueden divertirse con algunas técnicas nuevas de arte y otras anteriores -tal como pintura, encolado y construcción. A cada participante se le sugiere involucrarse en su propio nivel -jugar con nuevos materiales y crear un tesoro artístico para llevar a casa.

MOVIMIENTO CREATIVO - NIÑO + ADULTO

Los niños exploran formas divertidas de mover sus cuerpos. Las actividades incluyen aprender a moverse con música, movimientos que incorporan animales, formas, estaciones y mucho más.

TALLER DE JARDINES DE HADAS- NIÑO + ADULTO

¡Cree un mundo de fantasía lleno de hadas en su propio jardín en miniatura! Use su imaginación para transformar a materiales de la naturaleza, joyas y más en una casa para su propia hada.

VAMOS A CREAR JUNTOS - NIÑO + ADULTO

¡Cree más que unas manualidades en esta clase comunitaria! Mientras su pequeño explora el mundo del arte, cuidadores tendrán la oportunidad de conectarse unos con otros.

MSCR MAKES - NIÑO + ADULTO

¡Explore sus técnicas de arte preferidas, y unas nuevas y reimaginadas! MSCR Makes es una clase de arte bien abierta y basada en procesos en que hacer, participar y pasar tiempo juntos es tan importante como el producto final.

MSCR MAKES: TALLER JUVENIL DE JOYEROS NIÑO + ADULTO

¡Explore métodos para hacer su propia arte vestible!

MSCR MAKES: TALLER DE PINTORES PETITE NIÑO + ADULTO

Explore métodos distintos de pintar y diferentes tipos de pintura.

TEATRO DE TÍTERES PREESCOLAR - NIÑO + ADULTO

¡Prepárese para hacer un show! Aprenda a crear sus propios amigos títeres y una casa en que ellos pueden vivir y jugar!

ARTE DE PROCESO - NIÑO + ADULTO

Arte de Proceso se trata de la práctica de hacer arte, no el producto final. Los participantes tienen la libertad de explorar nuevos materiales, hacer preguntas y ver cómo funcionan las cosas. Esta filosofía artística da un fundamento para la creatividad independiente y auto-dirigida alentando a los participantes a ser ellos mismos, tomar sus propias decisiones y a simplemente crear!



CLASES PREESCOLARES

ANIMALES DE A HASTA Z Y ARTE

¡Prepárese para el mundo silvestre con esta clase enfocada en crear animalitos! Aprenda hechos divertidos sobre un animal nuevo cada semana, y después suelte su imaginación para crear una interpretación animal artística.

MOVIMIENTO CREATIVO

Los niños exploran formas divertidas de mover sus cuerpos. Las actividades incluyen aprender a moverse con música, movimientos que incorporan animales, formas, estaciones y mucho más.

DANZA IRLANDESA

Los niños aprenden las bases de la danza irlandesa, incluyendo el jig y el reel. Aprendan el timing de la música, las posiciones de los pies y cultura y palabras irlandesas.

PRE-BALLET

¿A su niño le gusta bailar más que caminar? Los participantes aprenden la técnica básica de ballet. A través de baile creativo, combinan habilidades de escuchar, coordinación y ritmo.

TEATRO DE TÍTERES PREESCOLAR

¡Prepárese para hacer un show! Aprenda a crear sus propios amigos títeres y una casa en que ellos pueden vivir y jugar!

NIÑO + ADULTO Y CLASES PREESCOLARES

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
CLASES NIÑO + ADULTO							
18m-2año	Exploración de Arte - Niño + Adulto	MSCR West	Vie	1/26-2/16	9:30-10:15am	\$29	37864
18m-2año	Exploración de Arte - Niño + Adulto	MSCR West	Vie	3/1-3/22	9:30-10:15am	\$29	37865
18m-2año	Exploración de Arte - Niño + Adulto	MSCR West	Vie	4/5-5/3	9:30-10:15am	\$36	37866
2-3	Animales de A hasta Z - Niño + Adulto	MSCR Central	Mie	1/24-2/21	9-9:45am	\$36	37915
2-3	Movimiento Creativo - Niño + Adulto	MSCR West	Ma	1/23-3/19	9:30-10am	\$34	37918
2-3	Movimiento Creativo - Niño + Adulto	MSCR East	Mie	4/3-5/8	4:15-4:45pm	\$34	37914
3-8	Taller de Jardines de Hadas - Niño + Adulto	MSCR Central	Jue	5/9	5-5:45pm	\$12	38034
18m-5año	Vamos a Crear Juntos - Niño + Adulto	MSCR Central	Ma	1/23-3/19	9:30-10:15am	\$54	37862
18m-3año	Vamos a Crear Juntos - Niño + Adulto	MSCR Central	Ma	1/23-3/19	10:30-11:15am	\$54	37861
3-6	MSCR Makes - Niño + Adulto	MSCR Central	Jue	1/18-2/8	5-5:45pm	\$29	37852
3-6	MSCR Makes - Niño + Adulto	MSCR Central	Jue	4/4-4/25	5-5:45pm	\$29	37863
3-6	MSCR Makes: Taller Juvenil de Joyeros - Niño + Adulto	MSCR Central	Jue	3/14	5-5:45pm	\$12	37879
3-6	MSCR Makes: Taller de Pintores Petite - Niño + Adulto	MSCR Central	Jue	2/22	5-5:45pm	\$12	37881
2-3	Teatro de Títeres Preescolar - Niño + Adulto	MSCR Central	Mie	3/6-3/20	9-9:45am	\$22	37971
3-5	Arte de Proceso - Niño + Adulto	MSCR West	Vie	1/26-2/16	10:45-11:30am	\$29	38037
3-5	Arte de Proceso - Niño + Adulto	MSCR West	Vie	3/1-3/22	10:45-11:30am	\$29	38038
3-5	Arte de Proceso - Niño + Adulto	MSCR West	Vie	4/5-5/3	10:45-11:30am	\$36	38039
CLASES PREESCOLARES							
4-5	Animales de A hasta Z y Arte	MSCR Central	Mie	1/24-2/21	10:15-11am	\$36	37916
4-5	Teatro de Títeres Preescolar	MSCR Central	Mie	3/6-3/20	10:15-11am	\$22	37972
CLASES DE DANZA							
3-4	Movimiento Creativo	MSCR East	Lu	4/1-5/6	5:30-6pm	\$34	37913
4-5	Danza Irlandesa	MSCR Central	Do	1/21-3/10	3:20-4pm	\$39	37919
4-5	Danza Irlandesa	MSCR Central	Do	4/7-5/5	3:20-4pm	\$24	37920
3	Pre-Ballet	MSCR East	Sa	1/20-3/16	9:30-10am	\$34	37948
3	Pre-Ballet	MSCR West	Do	1/21-3/17	4:15-4:45pm	\$34	37950
3	Pre-Ballet	MSCR West	Lu	1/22-3/18	4-4:30pm	\$34	37951
3	Pre-Ballet	MSCR East	Ma	1/23-3/19	4:30-5pm	\$34	37961
3	Pre-Ballet	MSCR West	Ma	1/23-3/19	10:15-10:45am	\$34	37955
3	Pre-Ballet	MSCR West	Mie	1/24-3/20	4:30-5pm	\$34	37941
3	Pre-Ballet	MSCR Central	Jue	1/25-3/21	4:30-5pm	\$34	37957
3	Pre-Ballet	MSCR East	Vie	1/26-3/22	9-9:30am	\$34	37943
3	Pre-Ballet	MSCR East	Ma	4/2-4/30	4:30-5pm	\$19	37962
3	Pre-Ballet	MSCR East	Vie	4/5-5/3	9-9:30am	\$19	37944
4-5	Pre-Ballet	MSCR East	Sa	1/20-3/16	10:15-10:55am	\$44	37947
4-5	Pre-Ballet	MSCR West	Do	1/21-3/17	3:20-4pm	\$44	37949
4-5	Pre-Ballet	MSCR West	Lu	1/22-3/18	4:45-5:25pm	\$44	37954
4-5	Pre-Ballet	MSCR West	Ma	1/23-3/19	11-11:40am	\$44	37956
4-5	Pre-Ballet	MSCR Central	Mie	1/24-3/20	5-5:40pm	\$34	37945
4-5	Pre-Ballet	MSCR West	Mie	1/24-3/20	5:15-5:55pm	\$44	37942
4-5	Pre-Ballet	MSCR East	Vie	1/26-3/22	9:45-10:25am	\$44	37952
4-5	Pre-Ballet	MSCR Central	Mie	4/3-5/1	5-5:40pm	\$24	37946
4-5	Pre-Ballet	MSCR East	Mie	4/3-5/8	5-5:40pm	\$44	37959
4-5	Pre-Ballet	MSCR East	Vie	4/5-5/3	9:45-10:25am	\$24	37953
4-5	Pre-Ballet	Madison Youth Arts Ctr	Mie	1/24-3/20	3:15-3:55pm	\$44	37960
4-5	Pre-Ballet	Madison Youth Arts Ctr	Mie	4/3-5/1	3:15-3:55pm	\$24	37963

CLASES PARA JÓVENES Y ADOLESCENTES

ARTE EN LIENZO

Se introduce a los participantes a la rueda de colores, técnicas de pintar y habilidades de dibujar. ¡Todos los niveles son bienvenidos! El instructor ayuda y guía a los estudiantes a sus propios ritmos. Materiales proporcionados.

ARTE EN LIENZO QUE SANA EL CORAZÓN

Expresa y explore sus sentimientos, y su creatividad en el lienzo en esta clase. Descubra cómo se crean obras de arte por medios mixtos en el lienzo. Aprenda terminología básica de pintar, técnicas y pistas básicas para dibujar. Todos los niveles son bienvenidos.

TALLAR Y VESTIR -GRABADOS VESTIMENTAS

¿Está buscando una pieza única? Los estudiantes explorarán el medio de los linograbados, donde elaborarán diseños originales, tallarlos en un bloque de linograbado y transferirlos a una variedad de superficies, desde bolsos de mano a camisetas y más. ¡Cree ropa y accesorios para usar o regalar!

ESCRITURA CREATIVA

¿Qué pasaría si se encogiera de repente al tamaño de una hormiga? ¿O si encontrara una piedra con poderes mágicos? ¿O si hubiera un día con piratas? En esta clase de escritura creativa, ¡puede usar su imaginación para escribir sobre cualquier cosa que su mente invente! Aprendemos algunos secretos de los escritores, escribimos juntos y compartimos nuestra escritura. ¡Nunca tiene que compartir en el caso de que no quiera! Venga a escribir con nosotros, y ¡vea adonde le pueden llevar su imaginación y su lápiz!

DIBUJOS

¡Deje de lado garabatos sin brillo! Aumente la sofisticación de sus dibujos con esta clase introductoria de habilidades fundamentales de dibujar para agregar estilo, carácter y sabor a sus esbozos! Materiales proporcionados.

INTRODUCCIÓN A CROCHET

¡Desenrede su creatividad con una clase introductoria de crochet! Aprenda al comenzar con las bases, haciendo proyectos encantadores de principiantes como tejido a cuadrado, una boina de lana confortable y bufandas estilizadas. Esta clase ofrece un espacio acogedor para todos los niveles y le permite transformar a la lana y a los ganchos en creaciones bellas y artesanales mientras se conecta con otros tejedores.

INTRODUCCIÓN A LOS BORDADOS

Descubra la alegría de los bordados, pues ¡cada punto cuenta una historia! En esta clase introductoria, a ahondar en el mundo de los puntos delicados, en donde puede dominar los fundamentos de los bordados y diseñar piezas personalizadas usando un bastidor de bordado. Teja puntos hacia la expresión artística, hablando y haciendo de la tela cotidiana unas creaciones exquisitas y únicas.

INTRODUCCIÓN AL ATADO DE MOSCAS

¡Únase a nosotros para una clase super divertida y aprenda el arte de atado de moscas! Aprenda a atar las moscas, un señuelo de pesca que incita a los peces locales a morder el anzuelo. Aprenda habilidades básicas de atar un nuevo tipo de señuelo cada clase. Practique la técnica, use su creatividad y use materiales que tiene a la mano para modificar por sí las moscas.

INTRODUCCIÓN A SERIGRAFADO

¿Se ha preguntado cómo sus diseños favoritos se ponen en la ropa y cómo se pueden ver iguales? ¡Únase a nosotros para aprender el arte del serigrafiado! Cree su propio diseño de camiseta y/o bolso.

FABRICAR JOYAS

¡Haga de su creatividad obras maestras de adornos destellantes! Desde formar anillos de las cucharas a pulseras de tela bohemias a envolver en alambres los colgantes de piedras preciosas, le ayudaremos a brillar con accesorios únicos.



ESCRITURA SOBRE LA NATURALEZA

En esta clase divertida y envolvente, nos conectamos con la belleza de la naturaleza. Los estudiantes exploran formas de escritura y se meten en los tipos que más les gustan. Los escritores tienen la oportunidad de compartir su trabajo con otros, pero nunca se presionan si prefieren que no. Pase tiempo escribiendo adentro o afuera según permite el tiempo y las actividades.

UNA ALFOMBRA DE PUNZONADOS POR AGUJAS

¡Descubra el arte de punzonados! Aprenda a hacer una alfombra usando una técnica de punzonados por agujas para crear su propia obra maestra deslumbrante y táctil por un lazo a la vez. Con cada punzonado cuidadosamente colocado, observe cómo cobra vida su diseño, transformando una tela sencilla en una alfombra deslumbrante que agrega personalidad a su espacio.

POESÍA Y MANUALIDADES

¡Métase de lleno en el mundo de la poesía a través del arte y las manualidades! ¡Mejore sus habilidades de escritura en esta clase divertida para principiantes de la poesía que usa arte como para aprender a expresar su creatividad!

MANUALIDADES DE CRIATURAS DEL MAR

¿Está listo para hacer manualidades que causan sensación? ¡Cree criaturas de las aguas profundas usando técnicas artísticas nuevas y familiares en esta clase llena de diversión de mar!

CONSTRUCCIÓN DE UN MUNDO

¡Métase de lleno en un mundo de su propia creación! Fusione elementos como mapas, personajes, saberes populares y más, para dar nueva vida a su universo ficticio, rivalizando la profundidad de mundos como Harry Potter, Star Wars y el Señor de los Anillos.

TEJIDOS JUVENILES: PUNTOS NEVADOS

¡Viene el invierno! Prepárese para abrigarse y recibir el frío con esta clase para principiantes de tejer ropa de invierno. Aprenda puntos básicos y a leer los patrones al hacer un proyecto que usted escoja (chal, gorro o guantes). ¡Todos los niveles son bienvenidos, no se requiere experiencia previa en tejer!

TEJIDOS JUVENILES: HACER PUNTOS

Aprenda puntos básicos y a leer los patrones al hacer su propia pieza tejida. ¡Todos los niveles son bienvenidos, no se requiere experiencia previa en tejer!

CLASES PARA JÓVENES Y ADOLESCENTES

Grado	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
K-2	Arte en Lienzo	MSCR West	Lu	4/1-5/6	3:45-4:45pm	\$32	38090
3-5	Arte en Lienzo	MSCR West	Lu	4/1-5/6	2:15-3:30pm	\$41	38089
2-5	Arte en Lienzo que Sana el Corazón	MSCR West	Do	1/21-2/11	1:45-3pm	\$27	38084
6-8	Arte en Lienzo que Sana el Corazón	MSCR West	Do	1/21-2/11	12:1-3pm	\$33	38083
*9-12+	Tallar y Vestir -Grabados Vestimentas	MSCR East	Lu	1/22-2/5	6:30-8pm	\$34	37900
3-5	Escritura Creativa	MSCR Central	Do	1/21-3/17	2-3pm	\$60	37857
6-8	Escritura Creativa	MSCR Central	Do	1/21-3/17	3:15-4:15pm	\$60	37858
K-2	Dibujos	MSCR Central	Ma	1/23-2/27	4:45-5:45pm	\$47	37867
3-5	Dibujos	MSCR Central	Ma	1/23-2/27	6-7pm	\$47	37868
6-12	Introducción a Crochet	MSCR East	Lu	3/11-4/8	6:30-8pm	\$25	37906
*9-12+	Introducción a los Bordados	MSCR East	Lu	5/13-6/3	6:30-8pm	\$28	37910
*9-12+	Introducción al Atado de Moscas	MSCR West	Jue	2/1-2/29	6-7:30	\$50	38007
*9-12+	Introducción al Atado de Moscas	MSCR West	Jue	4/4-4/25	6-7:30pm	\$40	38008
8-12	Introducción a Serigrafiado	MSCR West	Lu	4/1-4/29	6:30-8pm	\$57	38102
*9-12+	Fabricar Joyas	MSCR East	Lu	4/15-5/6	6:30-8pm	\$48	37907
3-5	Escritura sobre la Naturaleza	MSCR Central	Do	4/7-5/12	2-3pm	\$40	37859
6-8	Escritura sobre la Naturaleza	MSCR Central	Do	4/7-5/12	3:15-4:15pm	\$40	37860
6-12	Una Alfombra de Punzonados por Agujas	MSCR East	Lu	2/19-2/26	6:30-8pm	\$18	37901
3-8	Poesía y Manualidades	MSCR Central	Do	1/21-2/25	2-3pm	\$40	37886
3-8	Poesía y Manualidades	MSCR Central	Do	4/7-5/12	2-3pm	\$40	37887
1-3	Manualidades de Criaturas del Mar	MSCR Central	Ma	4/2-4/30	4:45-5:45pm	\$39	37871
4-6	Manualidades de Criaturas del Mar	MSCR Central	Ma	4/2-4/30	6-7pm	\$39	37872
1-3	Construcción de un Mundo	MSCR Central	Sa	1/27-3/2	9:30-10:30am	\$47	37873
4-6	Construcción de un Mundo	MSCR Central	Sa	1/27-3/2	10:45am-12pm	\$47	37874
6-12	Tejidos Juveniles: Puntos Nevados	MSCR West	Lu	1/22-2/26	5:45-7pm	\$38	38094
6-12	Tejidos Juveniles: Hacer Puntos	Madison Youth Arts Ctr	Ma	4/2-5/7	6:30-7:45pm	\$38	38096

*Estas clases están abiertas a participantes mayores de 14 años, incluyendo adultos



¡Estamos contratando!

MSCR está contratando para una variedad de puestos.

Vaya a mscr.org

- Afterschool
- Acuáticos
- Artes
- Fitness
- Deportes
- Servicios de Inclusión

CLASES PARA JÓVENES Y ADOLESCENTES

Aviso: No habrá un recital para la sesión de Invierno y Primavera de 2024. La información del recital estará en la Guía de Programación del Otoño de 2024.

CLASES DE DANZA Y DE BATUTA

BATUTA AVANZADA

Para giradores con experiencia previa girando batutas. Esta clase va más allá de trucos con una sola batuta y se enfoca en enseñar nuevas habilidades tal como trucos de dos o tres batutas y con la batuta en forma de aro. Inscripción simultánea en la clase "Batutas Continuación" está bien y se sugiere. La batuta en forma de aro se incluye en la tarifa.

BALLET

Los participantes aprenderán habilidades y posiciones básicas de ballet. Los jóvenes también aprenderán a combinar la técnica con el equilibrio, la coordinación y el ritmo.

BATUTA PRINCIPIANTES

Intente girar batuta. Comience con las bases de desarrollar una técnica correcta, de la coordinación entre manos y ojos, de aprender nuevos trucos, y divertirse a través de movimientos creativos. La batuta se incluye en la tarifa.

BATUTA CONTINUACIÓN

Continúe desarrollando habilidades y dominando los trucos que se aprendieron en clases anteriores. Aprenda a combinar las habilidades. La clase sirve a los participantes que ya completaron una clase de batutas de MSCR o tienen experiencia previa. La batuta se incluye en la tarifa.

BATUTA INTÉNTELO

Intente girar batuta. Comience con las bases de desarrollar una técnica correcta, de la coordinación entre manos y ojos, de aprender nuevos trucos, y divertirse a través de movimientos creativos.

HIP HOP

Hip Hop comenzó en los años 60 y 70 como un estilo inspirado por el baile tradicional africano. A medida que este estilo de baile ha aumentado en popularidad, incorporó aspectos de muchos bailes incluyendo moderno, tap y swing, en combinación con música para crear una forma compleja de arte. En esta clase de alta energía, los participantes ganan una introducción a estilos de hip hop mientras se enfocan en el ritmo y movimientos estilizados.

DANZA IRLANDESA

Los niños aprenden bases de la danza irlandesa, incluyendo el jig y el reel. Aprenden el timing de la música, las posiciones de los pies, y cultura y palabras irlandesas.

JAZZ

El baile jazz emergió como un estilo social de baile afro-americano al final del siglo 20. Este estilo originalmente combinaba pasos tradicionales de baile africano con técnicas de baile de salón. Los participantes aprenden las bases del baile jazz. ¡El curso presenta una variedad de técnicas de jazz que incluyen giros, saltos y combinaciones!

LÍRICA

Danza lírica es un estilo que combina técnicas de ballet y jazz. Se baila con música y letra para inspirar la expresión de emociones fuertes. Los bailarines buscan mejorar su técnica de baile junto con coreografía y autoexpresión.

POMPONES

Pompones es un estilo de baile que combina movimientos de brazos agudos y precisos con la técnica de jazz, enfocándose en saltos, patadas, giros y brincos. Genial para un bailarín interesado en combinar habilidades de bailes con energía y entusiasmo. Comienza con una sección de calentamiento y estiramiento para mejorar la flexibilidad y la resistencia cardiovascular.

TAP

¡Una oportunidad económica para experimentar el baile! El curso introduce pasos básicos de tap, ritmos y combinaciones para mover los pies.



CERÁMICA

MANUALIDADES NIÑO + ADULTO

Experimente técnicas cerámicas manuales de pellizco, bobina y losa para crear piezas de arte junto con su niño. Todo el trabajo tiene que completarse en el estudio. El adulto tiene que participar con el niño en un proyecto de clase indicado. Registrar solamente al niño. Materiales proporcionados.

TALLER DE MÁSCARAS CERÁMICAS PARA ADOLESCENTES

Trabaje junto a la artista local Karolina Romanowska, y aprenda a crear una máscara cerámica única. Descubra cómo transformar a sus bosquejos creativos a esculturas hechas a mano. Y al final, use bajo esmaltes vibrantes para pintar diseños y patrones para dar vida a la máscara. Todos los niveles son bienvenidos. Materiales proporcionados.

MANUALIDADES JUVENILES

¡No se requiere experiencia con arcilla! Pruebe técnicas de construcción a mano por pellizcos, bobina y losa. Materiales proporcionados.

RUEDA JUVENIL

Practique centrar la rueda para trabajar en crear proyectos. Materiales proporcionados.

COSTURA

ESTUDIO DE COSTURA JUVENIL - ALMOHADA ANIMAL

¡Aprenda a coser! Descubra las partes de una máquina de coser, aprenda puntos básicos y practique la costura. Cree un proyecto basado en su nivel de confort con coser. Con sus nuevas habilidades, cree una almohada animal de peluche con telas coloridas, botones y apliques. La máquina de coser y materiales proporcionados. No se requiere experiencia.

ESTUDIO DE COSTURA JUVENIL - FRAZADA DE PICNIC

¡Cosa algo que pueda lucir en su próximo paseo por el parque con amigos! Aprenda las bases de coser a máquina incluyendo enhebrar la máquina, bobinado y control de velocidad mientras trabaja para terminar la frazada de picnic. Todos los materiales y la máquina de coser proporcionados.

608.204.3021

Artes y Enrichimiento

CLASES PARA JÓVENES Y ADOLESCENTES

Grado	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
DANZA							
K-1	Ballet	MSCR East	Ma	1/23-3/19	5:15-6:05pm	\$58	37898
K-1	Ballet	MSCR Central	Jue	1/25-3/21	5:15-6:05pm	\$65	37894
2-5	Ballet	MSCR Central	Jue	1/25-3/21	6:20-7:20pm	\$69	37895
K-1	Ballet	MSCR East	Ma	4/2-4/30	5:15-6:05pm	\$36	37899
K-1	Ballet	MSCR East	Mie	4/3-5/8	5:55-6:40pm	\$43	37896
2-5	Ballet	MSCR East	Mie	4/3-5/8	6:55-7:40pm	\$58	37897
1-5	Batuta Principiantes	MSCR West	Lu	1/22-3/18	4:30-5:30pm	\$83	37892
3-10	Batuta Continuación	MSCR West	Lu	1/22-3/18	5:45-6:45pm	\$83	37908
1-12	Batuta - Inténtelo!	MSCR West	Do	4/7	2-2:45pm	\$5	37893
7-12	Batuta Avanzada	MSCR West	Lu	1/22-3/18	6:50-7:30pm	\$83	37909
2-5	Hip Hop	MSCR Central	Mie	1/24-3/20	5:55-6:55pm	\$69	37921
2-5	Hip Hop	MSCR Central	Mie	4/3-5/1	5:55-6:55pm	\$38	37922
2-5	Danza Irlandesa	MSCR Central	Do	1/21-3/10	1-2pm	\$61	38661
K-1	Danza Irlandesa	MSCR Central	Do	1/21-3/10	2:15-3:05pm	\$58	38663
2-5	Danza Irlandesa	MSCR Central	Do	4/7-5/5	1-2pm	\$38	38662
K-1	Danza Irlandesa	MSCR Central	Do	4/7-5/5	2:15-3:05pm	\$36	38664
K-1	Jazz	MSCR West	Do	1/21-3/17	2:15-3:05pm	\$65	37925
2-5	Jazz	MSCR West	Do	1/21-3/17	1-2pm	\$69	37924
2-5	Jazz	MSCR East	Ma	1/23-3/19	6:20-7:20pm	\$61	37927
K-1	Jazz	MSCR East	Lu	4/1-5/6	6:15-7pm	\$43	37926
2-5	Jazz	MSCR East	Ma	4/2-4/30	6:20-7:20pm	\$38	37929
K-1	Jazz	Madison Youth Arts Ctr	Mie	1/24-3/20	4:10-5pm	\$65	37928
K-1	Jazz	Madison Youth Arts Ctr	Mie	4/3-5/1	4:10-5pm	\$36	37930
4-8	Lírica	MSCR Central	Mie	1/24-3/20	7:10-8:10pm	\$69	37935
4-8	Lírica	MSCR Central	Mie	4/3-5/1	7:10-8:10pm	\$38	37936
4-8	Pompones	MSCR East	Lu	4/1-5/6	7:15-8:15pm	\$46	37937
K-1	Tap	MSCR East	Sa	1/20-3/16	11:10am-12pm	\$65	37974
K-1	Tap	MSCR West	Lu	1/22-3/18	2:55-3:45pm	\$65	37977
2-5	Tap	MSCR West	Ma	1/16-3/19	4:45-5:45pm	\$72	37973
CERÁMICA							
K-2	Manualidades Niño + Adulto	MSCR West	Sa	1/20-2/3	9-10:15am	\$39	37844
K-2	Manualidades Niño + Adulto	MSCR West	Lu	2/5-2/26	2:30-3:45pm	\$52	37845
K-2	Manualidades Niño + Adulto	MSCR West	Sa	4/6-4/27	9-10:15am	\$39	38624
K-2	Manualidades Niño + Adulto	MSCR West	Lu	4/29-5/20	2:30-3:45pm	\$52	38625
9-12	Máscaras Cerámicas Adolescentes	MSCR West	Ma	2/20-3/5	4:15-6:15pm	\$50	38097
3-5	Manualidades Juveniles	MSCR West	Sa	1/20-2/3	10:30-11:45am	\$39	37882
3-5	Manualidades Juveniles	MSCR West	Lu	2/5-2/26	4-5:15pm	\$52	38632
3-5	Manualidades Juveniles	MSCR West	Sa	4/6-4/27	10:30-11:45am	\$39	38633
3-5	Manualidades Juveniles	MSCR West	Lu	4/29-5/20	4-5:15pm	\$39	38634
6-12	Rueda Juvenil	Warner Park CRC	Sa	2/3-3/9	12:30-2:30pm	\$100	38029
6-12	Rueda Juvenil	MSCR West	Mie	2/7-2/28	4:30-6pm	\$75	38635
6-12	Rueda Juvenil	MSCR West	Mie	4/17-5/22	4:30-6pm	\$75	38636
COSTURA							
5-8	Costura Juvenil - Almohada Animal	MSCR East	Ma	3/5-3/19	4:30-6:30pm	\$52	38081
5-8	Costura Juvenil - Frazada de Picnic	MSCR West	Mie	5/1-5/15	4:30-6:30pm	\$52	38082

TALLERES JUVENILES, ADOLESCENTES Y FAMILIARES**TALLERES EN INTERIORES****TALLER DE CORTINA "BOHEMIA" A BASE DE CUENTAS**

¿Considera su estilo bohemio y chic? Métase de lleno en el proceso creativo mientras le guiamos a fabricar una cortina bohemio a base de cuentas, que es perfecta para cualquier tipo de espacio. Seleccione una serie hipnotizadora de cuentas, móntelas en patrones intrincados y transforme una cortina sencilla a una obra maestra. Esta experiencia práctica no solamente infundona un toque de lo bohemio en su casa, sino que también exhibe su ingenio.

TALLER DE ARTE EN LIENZO: EL DÍA DE LA TIERRA

Con un lienzo como trasfondo, deje que su imaginación corra libre y cree arte inspirado por nuestro planeta y gente en este taller para el Día de la Tierra!

TALLER DE UÑAS PERSONALIZADAS SINTÉTICAS

Artistas principiantes de uñas pueden liberar su creatividad a través de aprender a diseñar y crear su propio set de uñas sintéticas estilizadas y personalizadas. Explore técnicas de arte de uñas, modas y paletas de colores, y ¡salga con un set único de uñas personalizadas para lucir!

TALLER DE TEJER UN GORRO

¡Cree un gorro confortable para la cabeza! ¡Aprenda a montar puntos, tejer, hacer puntillas por el revés y a hacer un pompón! ¡Salga de la clase con un gorro peludo y bien ajustado para usted mismo! Materiales proporcionados.

TALLER DE MURALES DE VISIÓN PARA EL AÑO NUEVO

En este taller, haga murales de visión de collage inspiradores para 2024. Los murales de visión pueden servir como representaciones visuales de sus aspiraciones y sueños. Láncese a una travesía de autodescubrimiento, expresión artística y marcación de objetivos mientras va creando murales de visión vibrantes, los cuales sirven como recordatorios diarios de sus ambiciones. ¡Dé nueva vida a sus sueños a través del arte del collage!

TALLER DE ORIGAMI PARA SAN VALENTÍN

Únase a nosotros para el arte de fabricar bolsos "origami" de rompecabezas para San Valentín. Doble papeles y diseñe prendas de San Valentín que son una forma maravillosa de demostrar su cariño. ¡Cree prendas de San Valentín memorables que son un rompecabezas emocionante para amigos y familia!

FIESTA DE (ARTE DE) PANQUEQUES

¡Va a enloquecer cuando vea lo que la masa y la plancha pueden hacer! ¡Aprenda a usar colorantes, bolígrafos de panqueque y su imaginación para hacer arte comestible!

FIESTA DE (ARTE DE) PANQUEQUE - NIÑO + ADULTO

Aprendan juntos a hacer creaciones coloridas. ¡Usen colorantes, bolígrafos de panqueque y su imaginación para hacer arte comestible!

TALLER DE ACCESORIOS FON-TÁSTICOS

¡Prepárese a adornar su aparato telefónico con accesorios DIY de joyería! Diseñe estuches de teléfono y haga amuletos cautivantes, transformando un aparato cotidiano a una expresión única de estilo. Únase a nosotros para poner a brillar su espíritu artístico, para que el teléfono ¡de verdad se vuelva suyo!

TALLER DE PIEDRAS MANDALA MEDITATIVAS

Descubra el arte terapéutico de pinturas mandala meditativas en nuestro taller diseñado para adolescentes y adultos. Únase a nosotros en una travesía serena al transformar piedras comunes y corrientes en obras maestras mandala hipnotizadoras pintadas a mano. En esta experiencia inmersiva, explore la simetría intrincada de patrones mandala mientras encuentra su paz interior.

TEJIENDO MARAVILLAS -UNA INTRODUCCIÓN AL ARTE DEL TELAR

¡Únase a nosotros para una exploración del arte de tejer! Usando telares sencillos a base de cartón, los artistas jóvenes descubrirán la naturaleza meditativa y calmante de tejer mientras crean piezas únicas del arte del telar. Desde una decoración vibrante en la pared a prendas prácticas, ¡aprendan a crear piezas bonitas que se pueden exhibir con orgullo o ser de uso práctico!

TALLERES EN EXTERIORES**FABRICAR VOLANTINES EN FAMILIA**

Aprenda a usar materiales simples para hacer su propio volantín. Todos deben registrarse, la tarifa es por niño. Un volantín por niño. Este programa depende del clima. En el caso de mal tiempo, nos comunicamos con usted por email. La tarifa es por niño, los padres/tutores vienen gratis.

IMPRESIONES POR EL SOL -TALLER DE CREACIONES DEL CIANOTIPO

¿Sabía que puede crear fotografías usando el sol como cámara? En este taller, experimentamos con cianotipos -un proceso de impresiones fotográficas que usa luz solar para captar imágenes. Los participantes usarán el poder del sol para fabricar diseños caprichosos y etéreos, en el papel, en la ropa, los bolsos y más. Prepárese para crear resultados deslumbrantes, sea imprimiendo en sus propias prendas queridas o usando algo que sea proporcionado. El horario y las actividades se pueden modificar según las condiciones del clima. La tarifa es por niño, los padres/tutores vienen gratis.

TALLERES JUVENILES, ADOLESCENTES Y FAMILIARES

Grado	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
TALLERES JUVENILES, ADOLESCENTES Y FAMILIARES							
6-8	Cortina "Bohemia" a Base de Cuentas	MSCR East	Sa	2/3	9-10:30am	\$20	37932
6-8	Cortina "Bohemia" a Base de Cuentas	Warner Park CRC	Do	4/7	1-2:30pm	\$20	37986
2-5	Arte en Lienzo: El Día de la Tierra	MSCR West	Do	4/21	3-4:15pm	\$15	38091
6-12	Uñas Personalizadas Sintéticas	MSCR East	Sa	1/27	10-11:15am	\$15	37911
6-12	Uñas Personalizadas Sintéticas	Warner Park CRC	Do	3/10	2-3:15pm	\$15	37978
5+	Fabricar Volantines en Familia	MSCR Central	Do	4/28	2:30-4pm	\$5	38105
5+	Fabricar Volantines en Familia	MSCR Central	Do	5/19	2:30-4pm	\$5	38104
5-8	Tejer un Gorro	MSCR West	Sa	2/17	10-11:45am	\$12	38032
5-8	Tejer un Gorro	MSCR East	Mie	2/28	5:15-7pm	\$12	38028
6-8	Piedras Mandala Meditativas	MSCR Central	Sa	4/20	9-10:15am	\$15	37940
6-8	Piedras Mandala Meditativas	Warner Park CRC	Do	4/21	1-2:15pm	\$15	38015
*9-12+	Piedras Mandala Meditativas	MSCR Central	Sa	4/20	10:30-11:45am	\$15	37969
*9-12+	Piedras Mandala Meditativas	Warner Park CRC	Do	4/21	2:45-4pm	\$15	38016
6-8	Murales de Visión para el Año Nuevo	MSCR East	Sa	1/13	9-10:15am	\$12	37938
*9-12+	Murales de Visión para el Año Nuevo	MSCR East	Sa	1/13	10:30-11:45am	\$12	37939
6-8	Murales de Visión para el Año Nuevo	Warner Park CRC	Do	1/14	1-2:15pm	\$12	38020
*9-12+	Murales de Visión para el Año Nuevo	Warner Park CRC	Do	1/14	2:45-4pm	\$12	38027
3-5	Origami para San Valentín	MSCR East	Sa	2/10	9-10:15am	\$12	37934
3-5	Origami para San Valentín	Warner Park CRC	Sa	2/10	11am-12:15pm	\$12	37994
3-5	Fiesta de (Arte de) Panqueques	MSCR West	Sa	2/10	11am-12:30pm	\$12	38088
K-2	Fiesta de (Arte de) Panqueques Niño + Adulto	MSCR West	Sa	2/10	9-10:30am	\$12	38087
5-8	Accesorios Fon-tásticos	Warner Park CRC	Sa	2/10	12:45-1:45pm	\$15	37985
5-8	Accesorios Fon-tásticos	MSCR East	Sa	2/24	11:15am-12:15pm	\$15	37931
6-12	Impresiones por el Sol -Creaciones del Cianotipo	MSCR Central	Sa	4/27	10-11:30am	\$15	37970
3-6	Tejiendo Maravillas -Una Introducción al Arte del Telar	MSCR East	Sa	2/24	9:30-10:45am	\$12	37912

*Estos talleres están abiertos a participantes mayores de 14 años, incluyendo adultos



Gracias a los auspiciadores, donantes y postores en la Subasta de 2023 en Línea de Friends of MSCR.

Aficionado de Recreación



Defensores de Afterschool

Greenleaf Media

Slow Roll Cycles

Stroud, Willink & Howard, LLC

DONANTES A LA SUBASTA EN LÍNEA

Ad Madison	DelicateEssence	Klinke Cleaners	Red Sushi Grill
Allison Mosley Photography	Diamonds Select	Kwik Trip	Rock n Glam Salon
American Players Theater	Dick's Sporting Goods	Lake Geneva Zipline & Adventures	Running Diva Mom
American Provenance LLC	DiMaggio Auto	Lakeview Veterinary Clinic	Sassy Cow
Andi's Cricut Crafts	Dinner Detective	Legacy Academy Activity Center	Slow Roll Cycles
ANEU Med Spa	The Dive Inn	Lisa Lang Pottery	Soap Opera
Anytime Fitness SCW	The Dog Den	Lotus Salon	Spare Time
Arbonne	Door Creek Golf Course	LVLUP Martial Arts	Spectrum Brands
Arods Tex Mex & American Grill	Dragonfly Hot Yoga	Madison Ballet	Starkweather Brewery
Art Elementals	Duke	Madison BCycle	Stu Levitan, Author
Artisan Dental	EarthWise Pet	Madison Chocolate Company	Summers Christmas Tree Farm
Artsy Fartsy	Explore Children's Museum	The Madison Club	Sun Prairie Family Aquatic Center
Athleta	Farmers Insurance- Michael Chandler Agency	Madison Reading Project	Sun Prairie Recreation
Aubree Sue Art	Fitness Basket	Madison Sourdough	Sunlife Tanning Studio
Audacy	Flix Brewhouse	Mallards Baseball	Table Wine
Bad Dog Frida	Forward Madison Soccer	Marcus Theater	Target - Hilldale
Badger Sporting Goods	Frank Productions, Inc	Meat People Butcher	Ten Pin Alley
Barriques	Functional Integrated Training	Merry Macs Campground	Toot+Kates
Beloit Sky Carp Baseball	Fyzical Therapy	Metcalfe's Market	Total Life Fitness
Benvenuto's Fitchburg	Gail Ambrosius Chocolatier	Milios	Trader Joe's
Black Belt America	Gates & Brovi	Milwaukee Food Tours	Trent Brunner Basketball, LLC
Black Earth Children's Museum	Glass Nickel Pizza Co. West	Milwaukee Milkmen Baseball Club	Trolley Pub - Madison
Bloom Bake Shop	Green Bay Packers	Milwaukee Public Museum	Vintage Brewing Company
Body Wave Chiropractic	Group Health Cooperative	Mister Car Wash	Warner Park Community Recreation Center
Boulders Gym	Gymfinity Gymnastics	Misty Mountain Games	Waypoint Public House
The Body at Work	Henry Vilas Zoo	Movin Shoes	Westres Tree Farm
BRAVA Magazine	Herbiery Brewing	MSCR Staff	Wild Birds Unlimited
Burman Coffee	Hilton Madison Monona Terrace	Muskellounge & Sporting Club	William Jon Salon and Spa
Cafe Domestique	Home Town Exteriors	Mystery To Me	Willy Street Co-op
Cambridge Winery	Hook's Cheese	New Health Chiropractic	The Wine Reserve
Cave of the Mounds	Ian's Pizza	The Oaks Golf Course	Wisco Home Goods
Channel 15 News - NBC15	Inner Fire Yoga Center For Wellness	Octopi Brewery	Wisconsin Timber Rattlers Baseball
Chick-fil-A West Towne	International Crane Foundation	Off Broadway Drafthouse	WisPak
Chinawest Jewelers of Lake Geneva	J.Lash Studios	Olbrich Botanical Society	Woodman's Market
Chocolate Shoppe Ice Cream	Jennifer Briggs Realty	Olive and Herb	Working Draft Beer Co.
Clay Bay Pottery	The Joint Chiropractic	Out-U-Go! Pet Care	YMCA of Dane County
Comedy Club On State	Just Coffee Cooperative	Pick N Save McKee Rd.	
Crumb Cookies	K&A Greenhouse	Pink Jules	
Culvers	Karben4 Brewing	PlayN Wisconsin	
The Curious Crafter	Karen Kroll	PRESS	
daffodil*parker	Keurig Dr Pepper	Project Home	
Deb Designs	Keva Sports	Pub Pass	
DelecTable Madison			

CLASES EN INTERIORES Y EXTERIORES



¿Buscando fitness adolescente?
Vea fitness para adultos en las
páginas 40-42.
BYOM = Traiga su propio tapete.

YOGA FAMILIAR

Exploren el yoga juntos en un entorno lúdico con libros de cuentos, juegos de yoga, posturas y yoga en pareja. ¡Aumente la conciencia corporal, la fuerza y la flexibilidad con poses, atención plena y técnicas de respiración! Registre a cada niño -debe asistir un cuidador por familia. BYOM

CAPOEIRA NIVEL 1

Esta clase está dirigida a principiantes. La capoeira combina elementos de defensa personal, danza y movimientos acrobáticos al ritmo palpitante de la música tradicional en vivo. Avance desde movimientos de animales y ritmo básico 1-2-3 hasta ginga (el movimiento central de la capoeira), volteretas, escapes, patadas y canciones básicas. Saltar 1/15, 5/27.

CAPOEIRA NIVEL 2

Esta clase está abierta a principiantes pero también incorpora el desarrollo de habilidades de experiencias previas de Capoeira. Si estuvo antes en Capoeira Nivel 1, le sugerimos que se inscriba para Capoeira Nivel 2. Saltar 1/15, 5/27.

CLUB DE CARRERA

Este grupo está dirigido a corredores principiantes e intermedios que buscan un entrenamiento dirigido. Se enfoca en desarrollar habilidades para correr, resistencia, y más. Jóvenes de 5 a 7 años: el objetivo es aumentar la resistencia para correr/caminar de 1,5 a 2 millas sin parar. Jóvenes de 8 a 13 años: el objetivo es aumentar la resistencia para correr/caminar 3 millas sin parar.

FUERZA Y ACONDICIONAMIENTO

Aprenda a desarrollar músculo con pesas y ejercicios de acondicionamiento. Esta clase es perfecta para los jóvenes que quieren ganar confianza y mantenerse activos. Ideal para principiantes que quieren aprender a usar correctamente pesas libres y varios equipos de fitness. Saltar 5/1.

CAMPO DE JUEGOS INTERIOR

¡Lluvia, nieve o sol - es hora de jugar! ¡Únase a nosotros a un espacio para conocer nuevos amigos y divertirse con una variedad de juguetes incluyendo nuestro Campo de Juegos de la Imaginación! Se requiere supervisión adulta. Un programa sin registro previo. Se paga \$4 por niño en la puerta o puede comprar un pase en MSCR West por \$35. Los equipos son apropiados para niños mayores de un año pero niños más pequeños también son bienvenidos.

0-5	En Interiores	MSCR West	Vi	1/12-3/15	9-11am	\$4
-----	---------------	-----------	----	-----------	--------	-----

RUTINAS DE PISO CON NIÑITOS

Aprenda bases de rutinas de piso, habilidades de estiramiento y movimiento al participar en carreras de obstáculos simples, juegos y actividades. Desarrolle coordinación, conciencia corporal y habilidades motoras gruesas. Use ropa cómoda que permita la libre circulación. Registre a cada niño -debe asistir un adulto por niño y ayudar a aprender las habilidades.

RUTINAS DE PISO PARA NIÑITOS

Aprenda bases de rutinas de piso, habilidades de estiramiento y movimiento al participar en carreras de obstáculos simples, juegos y actividades. Desarrolle coordinación, conciencia corporal y habilidades motoras gruesas. Use ropa cómoda que permita la libre circulación.

RUTINAS DE PISO

La clase es excelente para perfeccionar las bases de rutinas de piso, habilidades de estiramiento y movimiento al participar en carreras de obstáculos simples, juegos y actividades. Desarrolle coordinación, conciencia corporal y habilidades motoras gruesas. Use ropa cómoda que permita la libre circulación.

FITNESS DE GUERRERO Y NINJA

Canalice su guerrero y ninja interior con un entrenamiento de alta energía que combina entrenamiento funcional, de resistencia y cardiovascular. Una oportunidad para que los niños pongan a prueba sus habilidades con desafiantes carreras de obstáculos y movimientos físicos. La clase comienza con un calentamiento adecuado que prepara a los niños para un juego físico divertido o una carrera de obstáculos desafiante. La clase termina con un enfriamiento y técnicas adecuadas de estiramiento. No se aburrirán y la singularidad de cada entrenamiento los mantiene entusiasmados.

	Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
Interiores Invierno	5-12	Capoeira Nivel 1	MSCR Central	Lu	1/8-3/18	4:30-5:15pm	\$50	38144
	5-12	Capoeira Nivel 2	MSCR Central	Lu	1/8-3/18	5:30-6:15pm	\$50	38148
	3-6	Yoga Familiar	MSCR West	Ma	1/23-3/12	6:15-7pm	\$40	38142
	4	Rutinas de Piso con Niñitos	MSCR East	Ma	1/9-3/19	4:15-4:45pm	\$55	38673
	5	Rutinas de Piso para Niñitos	MSCR East	Ma	1/9-3/19	5-5:30pm	\$55	38674
	6	Rutinas de Piso	MSCR East	Ma	1/9-3/19	5:45-6:30pm	\$55	38677
	8-13	Fuerza y Acondicionamiento	MSCR West	Mie	1/17-3/20	5:30-6:15pm	\$50	38152
	8-13	Fitness de Guerrero y Ninja	MSCR East	Jue	1/11-3/21	6:15-7pm	\$55	38154
Interiores y Exteriores Primavera	5-12	Capoeira Nivel 1	Warner Park CRC	Jue	1/11-3/21	5-5:45pm	\$55	38145
	5-12	Capoeira Nivel 2	Warner Park CRC	Jue	1/11-3/21	6-6:45pm	\$55	38149
	5-12	Capoeira Nivel 1	MSCR Central	Lu	4/1-6/3	4:30-5:15pm	\$45	38146
	5-12	Capoeira Nivel 2	MSCR Central	Lu	4/1-6/3	5:30-6:15pm	\$45	38150
	3-6	Yoga Familiar	MSCR West	Ma	4/9-5/28	6:15-7pm	\$40	38143
	8-13	Club de Carrera Este	Demetral Park	Ma	4/23-6/4	5:30-6:15pm	\$35	38156
	4	Rutinas de Piso con Niñitos	MSCR East	Ma	4/2-6/4	4:15-4:45pm	\$50	38678
	5	Rutinas de Piso para Niñitos	MSCR East	Ma	4/2-6/4	5-5:30pm	\$50	38681
	6	Rutinas de Piso	MSCR East	Ma	4/2-6/4	5:45-6:30pm	\$50	38680
	8-13	Fuerza y Acondicionamiento	MSCR West	Mie	4/3-5/29	5:30-6:15pm	\$40	38153
	8-13	Fitness de Guerrero y Ninja	MSCR East	Jue	4/4-6/6	6:15-7pm	\$50	38155
	5-12	Capoeira Nivel 1	Warner Park CRC	Jue	4/4-6/6	5-5:45pm	\$50	38147
	5-12	Capoeira Nivel 2	Warner Park CRC	Jue	4/4-6/6	6-6:45pm	\$50	38151
	5-7	Club de Carrera Este	Demetral Park	Jue	4/25-6/6	5:30-6:15pm	\$35	38157
	8-13	Club de Carrera Oeste	Elver Park	Jue	4/25-6/6	5:30-6:15pm	\$35	38158

LIGAS DE FÚTBOL



LIGAS DE FÚTBOL AL AIRE LIBRE

Las ligas de fútbol al aire libre de MSCR se centran en el juego recreativo (no se registra la puntuación). Las ligas usan campos más pequeños para promover juegos de ritmo rápido y más acción de los jugadores. Buena deportividad, el desarrollo de los jugadores e igual tiempo en la cancha para todos los niños se priorizan. Los entrenadores son voluntarios y son organizados por los padres/tutores de los equipos. Los sitios y horas de los juegos se rotan a lo largo de la temporada, entonces se requiere viajar a algunos juegos.

La liga 3v3 es para jugadores más jóvenes donde hay tres jugadores en el campo sin porteros. La liga 6v6 es para jugadores mayores donde hay seis jugadores de cada equipo, incluidos los porteros. MSCR programa juegos y proporciona árbitros. Las prácticas y los uniformes no son obligatorios pero igual sugeridos y determinados por los entrenadores voluntarios o por los padres/tutores.

INFORMACIÓN DE LAS LIGAS

Liga	División	Edad	Fechas	Día	Horario
3v3	U4	3-4	4/21-6/2	Do	1, 2, 3 or 4pm
3v3	U6	5-6	Saltar 5/26		
6v6	U8	7-8	4/20-6/1 Saltar 5/25	Sa	9, 10:15, 11:30am or 12:45pm
6v6	U10	9-10			
6v6	U12	11-12			
6v6	U14	13-14			
Locaciones			Canchas		
Eastside			Nuestro Mundo, Kennedy, Lapham & Lake View		
Westside			Chavez, Cherokee, Crestwood, Toki & Stephens		

PROCESO DE INSCRIPCIÓN PARA LAS LIGAS DE FÚTBOL

Los jugadores se registran como individuos y son colocados en un equipo, o un equipo se registra. Si un jugador se inscribe para jugar en un equipo anterior, el nombre del entrenador y el nombre del equipo son obligatorios para asegurarse de que el jugador sea colocado en el equipo correcto. Si se registra como un equipo, cada jugador completa su propio registro. Seleccione su ubicación preferida en el registro, los juegos rotan entre las canchas designadas. Regístrese en las ligas de fútbol 3v3 y 6v6 en línea en mscryouthsportsleagues.org o en papel en la oficina de MSCR. Llame al 204-4581 para más información.

Tipo de Inscripción	Fechas de Inscripción	Tarifa de Residente	Tarifa de No-Residente
Anticipado	2/2-3/10	\$55	\$82.50
Regular	3/11-3/17	\$60	\$90
Tardío	3/18-3/24	\$70	\$105

Registrarse en mscryouthsportsleagues.org

Necesitamos Su Ayuda!

Entrenadores voluntarios necesarios

Se necesita al menos un entrenador voluntario por equipo.

¿Sin experiencia? No hay problema.

MSCR proporciona a los entrenadores entrenamiento interactivo y una bolsa de equipo.

LIGAS DE FÚTBOL AMERICANO**LIGAS DE FÚTBOL AMERICANO AL AIRE LIBRE**

Esta liga se centra en enseñar a los jugadores jóvenes las habilidades esenciales del fútbol americano. Esta es una liga de contacto mínimo que enfatiza la seguridad, los fundamentos y la diversión sobre todo. Cada jugador recibe un set de banderitas. Los juegos son los martes para grados 4-5, los miércoles para kinder a 1o grado y los jueves para grados 2-3 desde 5:30-7:30pm. La primera semana del programa es una práctica, y los entrenadores pueden poner prácticas adicionales. La puntuación no registra en la división K-1. Regístrese para la división K-1, 2-3 o 4-5.

Entrenadores voluntarios son esenciales para el programa.

Si le interesa ser entrenador favor de comunicarse con Chris en cjmccgill@madison.k12.wi.us.



Grado	Locación	Día	Fecha	Horario
K1	Cherokee	Mie	4/24-5/29	5:30-7:30pm
2-3		Jue	4/25-5/30	
4-5		Ma	4/23-5/28	

Tipo de Inscripción	Fecha para Inscripción	Tarifa de Residente	Tarifa de No-Residente
Anticipado	3/15	\$45	\$61
Regular	4/15	\$51	\$67

Para Ligas de Fútbol Americano registrarse en mscryouthsportsleagues.org

FÚTBOL



HABILIDADES DE FÚTBOL NIÑO + ADULTO

Trabajen juntos para aprender habilidades del fútbol. El programa se centra en el movimiento, los fundamentos y en construir habilidades básicas de fútbol. Los participantes desarrollan nuevas habilidades a través de ejercicios divertidos y juegos. El personal está dedicado a crear un ambiente seguro y acogedor para todos. El niño y el adulto trabajan juntos para dominar habilidades de fútbol. Cada sesión se encierra con un juego pequeño para practicar las nuevas habilidades.

HABILIDADES DE FÚTBOL

El programa se centra en el movimiento, los fundamentos y en construir habilidades básicas de fútbol. Los participantes desarrollan nuevas habilidades a través de ejercicios divertidos y juegos. El personal está dedicado a crear un ambiente seguro y acogedor para todos. Cada sesión se encierra con un juego pequeño para practicar las nuevas habilidades. Curso # 38581 salta 2/14.

JUEGOS ABIERTOS

Proporcionamos el gimnasio, las pelotas y los arcos - y dejamos a los niños jugar (con supervisión). El personal lidera un calentamiento breve y una actividad para romper el hielo, se forman nuevos equipos cada semana.

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
PREESCOLAR - NIÑO + ADULTO							
2	Habilidades de Fútbol Niño + Adulto	Midvale	Sa	1/27-3/2	9-9:30am	\$25	38558
2	Habilidades de Fútbol Niño + Adulto	Lapham	Sa	1/27-3/2	9-9:30am	\$25	38559
2	Habilidades de Fútbol Niño + Adulto	Whitehorse	Sa	1/27-3/2	9-9:30am	\$25	38560
2	Habilidades de Fútbol Niño + Adulto	Toki	Sa	1/27-3/2	9-9:30am	\$25	38561
2	Habilidades de Fútbol Niño + Adulto	MSCR West	Sa	1/27-3/2	9-9:30am	\$25	38562

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
PREESCOLAR							
3-4	Habilidades de Fútbol	MSCR West	Lu	1/22-2/26	9:45-10:30am	\$30	38580
3-4	Habilidades de Fútbol	Lapham	Ma	1/23-2/27	6-6:45pm	\$30	38564
3-4	Habilidades de Fútbol	Southside	Ma	1/23-2/27	6-6:45pm	\$30	38563
3-4	Habilidades de Fútbol	Kennedy	Mie	1/24-2/28	6-6:45pm	\$30	38565
3-4	Habilidades de Fútbol	Midvale	Mie	1/24-2/28	6-6:45pm	\$30	38566
3-4	Habilidades de Fútbol	MSCR West	Mie	1/24-2/28	9:45-10:30am	\$25	38581
3-4	Habilidades de Fútbol	Stephens	Mie	1/24-2/28	6-6:45pm	\$30	38567
3-4	Habilidades de Fútbol	Lapham	Sa	1/27-3/2	9:45-10:30am	\$30	38568
3-4	Habilidades de Fútbol	Midvale	Sa	1/27-3/2	9:45-10:30am	\$30	38571
3-4	Habilidades de Fútbol	MSCR West	Sa	1/27-3/2	9:45-10:30am	\$30	38570
3-4	Habilidades de Fútbol	Toki	Sa	1/27-3/2	9:45-10:30am	\$35	38666
3-4	Habilidades de Fútbol	Whitehorse	Sa	1/27-3/2	9:45-10:30am	\$30	38569
JUVENIL							
5-7	Habilidades de Fútbol	Lapham	Sa	1/27-3/2	10:45-11:45am	\$35	38576
5-7	Habilidades de Fútbol	Midvale	Sa	1/27-3/2	10:45-11:45am	\$35	38579
5-7	Habilidades de Fútbol	MSCR West	Sa	1/27-3/2	10:45-11:45am	\$35	38584
5-7	Habilidades de Fútbol	Toki	Sa	1/27-3/2	10:45-11:45am	\$35	38578
5-7	Habilidades de Fútbol	Whitehorse	Sa	1/27-3/2	10:45-11:45am	\$35	38577
5-7	Habilidades de Fútbol	Lapham	Ma	1/23-2/27	6:50-7:50pm	\$35	38572
5-7	Habilidades de Fútbol	Southside	Ma	1/23-2/27	6:50-7:50pm	\$35	38574
5-7	Habilidades de Fútbol	Kennedy	Mie	1/24-2/28	6:50-7:50pm	\$35	38703
5-7	Habilidades de Fútbol	Midvale	Mie	1/24-2/28	6:50-7:50pm	\$35	38573
5-7	Habilidades de Fútbol	Stephens	Mie	1/24-2/28	6:50-7:50pm	\$35	38575
JUEGOS ABIERTOS							
5-7	Juegos Abiertos	MSCR West	Do	1/28-3/3	12:30-1:30pm	\$30	38686
8-10	Juegos Abiertos	MSCR West	Do	1/28-3/3	1:30-2:30pm	\$30	38687
11-13	Juegos Abiertos	MSCR West	Do	1/28-3/3	2:30-4pm	\$35	38688

HABILIDADES DEPORTIVAS



BADMINTON

¡Aprende bádminton y practica 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: posición y movimiento del cuerpo, coordinación mano/ojo, reglas y puntuación. Los participantes intermedios y avanzados practican el refinamiento de las habilidades y el juego, que incluyen: tiros desde arriba, despejes, caídas, remates y levantamientos, devoluciones rematadas y caídas netas, patrones de movimiento y tácticas de juego.

HABILIDADES DE BÁSQUETBOL - PRINCIPIANTE

Los jóvenes aprenden básquetbol en un ambiente divertido y de apoyo. La clínica cubre habilidades, reglas, juego en equipo y deportividad. Cada clase termina con un juego de escaramuza.

HABILIDADES DE BÁSQUETBOL - AVANZADO

Esta clínica de habilidades es para el jugador de básquetbol más experimentado que busca llevar su juego al siguiente nivel. Las clases de los martes se enfocan más en el desarrollo de habilidades individuales en grupos pequeños. Los sábados involucran sesiones de grupos grandes, juegos como escenarios y escaramuzas. Si tiene una base sólida de fundamentos y ha jugado básquetbol durante algunos años, este es su programa.

JUEGOS PREESCOLARES DE SOBRA

¡Saltar, tirar, agarrar y correr! Está específicamente diseñada esta clase para alentar el equilibrio del movimiento, trabajo en equipo e introducir a los niños a la maravilla de juegos de gimnasio de interiores. Globos, bolas de malabares, hula hoops y más se usan en esta clase rápida. La clase del miércoles salta 2/14.

CLASES DE PATINAJE DE VELOCIDAD

ALL CITY SKATE

¡Únase a nosotros en el hielo para All City Skate! Hagan carreras por la laguna. La tarifa incluye camiseta conmemorativa. Traiga patines.

INTRODUCCIÓN A PATINAJE DE VELOCIDAD - ¡NUEVO!

Los participantes se orientan a los fundamentos del patinaje de velocidad en un ambiente divertido con entrenadores experimentados. Experiencia previa en patinaje sobre hielo se recomienda pero no se requiere. Los participantes se dividen en grupos por habilidades. La registración incluye entrada al evento All City Skate. Las clases tendrán lugar en las lagunas de la Ciudad de Madison. Patines proporcionados según la disponibilidad.

PATINAJE DE VELOCIDAD - ¡INTÉNTELO! - ¡NUEVO!

Introdúzcase al patinaje de velocidad. Se recomienda la registración pero no se requiere. Patines proporcionados según la disponibilidad.

MUESTRA DE DEPORTES JUVENILES

Cada semana se dedica a aprender un deporte diferente, como fútbol, básquetbol y frisbee definitivo a través de ejercicios y juegos divertidos. El personal trabaja con los participantes en las habilidades individuales y se enfoca en enseñar los fundamentos a cada niño. A las parejas se les presenta una habilidad y trabajan en ella juntos con la ayuda y orientación del personal.

HABILIDADES DEPORTIVAS - T-BALL EN INTERIORES

Desarrollado por la Alianza Nacional por Deportes Juveniles, esto prepara a los niños para deportes organizados al avanzar las habilidades generales. Los niños aprenden a tirar, agarrar, técnicas de batear y patear al construir habilidades motoras y su confianza. Los niños y adultos trabajan uno a uno en una atmósfera divertida.

HABILIDADES DE VOLEIBOL

Este programa instructivo enseña habilidades básicas de voleibol, incluidos los fundamentos de servir, golpear, pasar y rematar. También se cubren las reglas y estrategias del juego. Los niños se basan en lo que aprenden para mejorar sus habilidades y juegan un juego de práctica de instrucción en la última clase.

ULTIMATE FRISBEE

Ultimate es el único deporte que requiere dos jugadores para anotar. Con elementos de fútbol, fútbol americano y básquetbol, ultimate enseña a los jóvenes a ser buenos deportistas dentro y fuera del campo. Los jóvenes aprenden los fundamentos de las habilidades y una comprensión de su posición en el campo para que todos trabajen juntos.

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
PATINAJE DE VELOCIDAD							
5+	All City Skate	Vilas Park	Sa	2/10	2-5pm	\$15	38803
5-12	Intro al Patinaje de Velocidad	Tenney Park	Sa	1/6-1/27	11-11:45am	\$40	38795
5-12	Intro al Patinaje de Velocidad	Vilas Park	Sa	1/6-1/27	1-1:45pm	\$40	38796
14+	Intro al Patinaje de Velocidad	Tenney	Sa	1/6-1/27	11-11:45am	\$40	38797
14+	Intro al Patinaje de Velocidad	Vilas Park	Sa	1/6-1/27	1-1:45pm	\$40	38798
5+	Patinaje de velocidad - ¡Inténtelo!	Vilas Park	Do	1/7	1-3pm	\$5	38800
5+	Patinaje de velocidad - ¡Inténtelo!	Vilas Park	Do	1/14	1-3pm	\$5	38801

HABILIDADES DEPORTIVAS

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
SESIÓN DE INVIERNO							
8-10	Badminton	Gillespie	Jue	1/25-2/29	6-7pm	\$21	38587
11-13	Badminton	Gillespie	Jue	1/25-2/29	7-8pm	\$21	38585
6-8	Habilidades de Básquetbol - Principiante	Southside	Jue	1/25-2/15	6-7pm	\$20	38701
9-11	Habilidades de Básquetbol - Principiante	Southside	Jue	1/25-2/15	7-8pm	\$20	38702
6-8	Habilidades de Básquetbol - Principiante	Southside	Sa	1/27-3/2	10-11am	\$30	38591
9-11	Habilidades de Básquetbol - Principiante	Southside	Sa	1/27-3/2	11-12pm	\$30	38592
6-8	Habilidades de Básquetbol - Principiante	Toki	Ma	1/23-2/27	6-7pm	\$30	38589
9-11	Habilidades de Básquetbol - Principiante	Toki	Ma	1/23-2/27	7-8pm	\$30	38590
12-14	Habilidades de Básquetbol - Avanzado	Toki	Ma	1/23-2/27	8-9pm	\$30	38603
3-4	Juegos Preescolares de Sobra	MSCR West	Lu	1/22-2/26	10:45-11:30am	\$30	38689
3-4	Juegos Preescolares de Sobra	MSCR West	Mie	1/24-2/28	10:45-11:30am	\$25	38690
3-5	Muestra de Deportes Juveniles	MSCR West	Lu	1/22-2/26	6-6:30pm	\$21	38691
3-5	Muestra de Deportes Juveniles	MSCR West	Lu	1/22-2/26	6:40-7:10pm	\$21	38692
3-5	Muestra de Deportes Juveniles	MSCR West	Ma	1/23-2/27	6-6:30pm	\$21	38695
3-5	Muestra de Deportes Juveniles	MSCR West	Ma	1/23-2/27	6:40-7:10pm	\$21	38696
3-5	Habilidades Deportivas - T-Ball	Lapham	Mie	1/24-2/28	6-6:30pm	\$21	38618
3-5	Habilidades Deportivas - T-Ball	Lapham	Mie	1/24-2/28	6:40-7:10pm	\$21	38699
6-7	Habilidades de Voleibol	MSCR West	Jue	1/25-2/29	6-6:30pm	\$31	38708
8-10	Habilidades de Voleibol	MSCR West	Jue	1/25-2/29	6:40-7:10pm	\$31	38709
10-12	Habilidades de Voleibol	MSCR West	Jue	1/25-2/29	7:20-8pm	\$36	38710
SESIÓN DE PRIMAVERA							
3-5	Muestra de Deportes Juveniles	MSCR West	Lu	4/1-5/6	6-6:30pm	\$21	38693
3-5	Muestra de Deportes Juveniles	MSCR West	Lu	4/1-5/6	6:40-7:10pm	\$21	38694
3-5	Muestra de Deportes Juveniles	MSCR West	Ma	4/2-5/7	6-6:30pm	\$21	38697
3-5	Muestra de Deportes Juveniles	MSCR West	Ma	4/2-5/7	6:40-7:10pm	\$21	38698
3-5	Habilidades Deportivas - T-Ball	Lapham	Mie	4/3-5/8	6-6:30pm	\$21	38619
3-5	Habilidades Deportivas - T-Ball	Lapham	Mie	4/3-5/8	6:40-7:10pm	\$21	38700
7-9	Ultimate Frisbee	Toki	Mie	4/24-5/29	5-5:45pm	\$30	38620
10-12	Ultimate Frisbee	Toki	Mie	4/24-5/29	5:45-6:45pm	\$36	38621
6-8	Habilidades de Voleibol	MSCR West	Jue	4/4-5/9	6-6:30pm	\$31	38711
8-10	Habilidades de Voleibol	MSCR West	Jue	4/4-5/9	6:40-7:10pm	\$31	38712
10-12	Habilidades de Voleibol	MSCR West	Jue	4/4-5/9	7:20-8pm	\$36	38713

PÓLIZAS Y PROCEDIMIENTOS

QUE TRAER

Los participantes deben traer sus propios trajes, candados y toallas. Los clientes pueden traer bolsas y toallas al área de espectadores. MSCR no es responsable por ningún artículo perdido o dañado. No se permiten zapatos de calle ni cochecitos en la terraza de la piscina. Por favor, quítese los zapatos. Recomendamos a los nadadores y espectadores usar zapatos o sandalias para agua limpia.

VESTIDORES

No hay atendientes disponibles en los vestidores. MSCR afirma el derecho de las personas a usar instalaciones que se alineen con su identidad de género. Si desea acceder a un cambio de lugar alternativo, consulte al Director del sitio.

ANTES DE NADAR

Las duchas deben tomarse antes de nadar y el cabello largo debe estar sujeto. Hay 10 minutos programados entre las lecciones; favor de no llegar más de 5 minutos antes de la hora programada y abandone el área de la piscina dentro de los 5 minutos posteriores a la finalización de la lección.

INFORMACIÓN DE LA PISCINA

Las temperaturas de la piscina están reguladas por los departamentos de mantenimiento del distrito escolar, no por MSCR. Se han realizado solicitudes para variar la temperatura del agua y del aire, pero algunos nadadores pueden ser más sensibles a las temperaturas más frías, por lo que recomendamos usar un gorro de natación y/o una camiseta limpia.

LOCACIONES DE PISCINA

PISCINA DE EAST HIGH SCHOOL

2222 E Washington Ave

Use la Entrada para Atletas, cerca de las canchas de tenis.

PISCINA DE LA FOLLETTE HIGH SCHOOL

702 Pflaum Rd

Use la Entrada para Atletas, en la esquina noreste de la escuela.

PISCINA DE LAPHAM ELEMENTARY SCHOOL

1045 E Dayton St

Use la puerta en Mifflin St, cerca de Ingersoll St.

PISCINA DE MEMORIAL HIGH SCHOOL

Ninguna sesión de invierno ni primavera debido a la construcción.

PISCINA DE WEST HIGH SCHOOL

30 Ash St

Use la Entrada para Atletas en Regent St, cerca de Highland Ave.

Un elevador acuático portátil está disponible en todas las piscinas de las escuelas secundarias de MMSD. Llame al 608.204.3025 para consultar sobre el uso.

Son 12 clases a menos que se indique lo contrario.
Todos los programas acuáticos saltan 3/23-3/31.

CLASES DE NATACIÓN ADAPTADAS

Lecciones para niños con discapacidades que se beneficiarían de un grupo muy pequeño. Los sábados por la mañana en Lapham. Vea la sección "Adaptado".



NATACIÓN ABIERTA Y LAPS

TARIFAS DE NATACIÓN ABIERTA

Se requiere un pase de piscina para natación abierta y de vuelta. Se puede comprar un pase de natación en MSCR o al salvavidas de turno en cualquier sitio. Nada de efectivo por favor, se aceptan cheques, giros postales o tarjetas de crédito. Los pases son válidos en todos los grupos de MMSD y son transferibles; no son reembolsables y no se vencen. Los niños menores de 3 años nadan gratis con un nadador adulto. \$25 por 14 perforaciones por tarjeta (1=joven 2=adulto). Todos los participantes deben completar un formulario de exención de responsabilidad y contacto de emergencia que está disponible en nuestro sitio web.

NATACIÓN ABIERTA - LAPHAM ELEMENTARY

Lapham es una piscina pequeña, de agua tibia y poco profunda (de 3 pies a 5 ½ pies de profundidad) con capacidad para 30 nadadores. 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. El equipo MSCR puede estar disponible durante la natación abierta a discreción del salvavidas de turno.

NATACIÓN ABIERTA - LAPHAM

26 de enero-3 de mayo

Salta 3/22 y 3/29

Día	Locación	Horario
Viernes	Lapham	4-7:30pm

HORARIO DE NATACIÓN PARA ADULTOS

Los mayores de 13 años y que pueden nadar como parte de un régimen de ejercicios son bienvenidos durante el tiempo de natación.

29 de enero -25 de abril. Salta 3/25-3/28

Día	Piscina	Horario
Lunes	West	6:15-8:15pm
Martes	East	6:15-8:15pm
Miércoles	West	6:15-8:15pm
Jueves	La Follette	6:15-8:15pm

Para las lecciones de preescolar y jóvenes, hay que registrarse para obtener un horario. Los nadadores que son nuevos en MSCR o que no han tomado lecciones del año calendario anterior se evalúan para determinar su ubicación en la clase.

DESCRIPCIONES DE LAS CLASES

NIÑO + ADULTO

Se requiere la participación activa de adultos.

LITTLE DIPPERS (6 MESES - 2 AÑOS)

Una clase introductoria que familiariza a los niños con el agua y les enseña habilidades de preparación para nadar. Brinda información de seguridad para los tutores y enseña que pueden usarse para orientar a los niños en el agua.

SHRIMP DIP (AÑOS 3-4)

Desarrolla las habilidades que aprendieron en Little Dippers. Esta clase prepara a los niños para las lecciones preescolares y juveniles. Sirve de puente para la natación independiente al retirar gradualmente el apoyo de adultos en el agua.

NADA CONMIGO (AÑOS 5-13)

Una clase de transición para jóvenes que no están listos para (o no quieren) la instrucción independiente. Los instructores trabajan con cada familia individualmente en un plan de transición a las lecciones de natación para jóvenes. Los jóvenes aprenden estilos básicos de natación y sobre seguridad en el agua, siguiendo de cerca las habilidades del Nivel 1 de la Cruz Roja.

*Esta no es una instrucción para adultos que desean aprender a nadar (consulte Instrucción de natación para adolescentes/adultos a continuación)

CLASES DE NATACIÓN PREESCOLAR (EDAD 3 - 5)

Requisito previo: debe saber ir al baño y sentirse cómodo sin un adulto en el agua. Se utiliza una variedad de ayudas para nadar para ayudar en el desarrollo de habilidades y fomentar el descubrimiento del movimiento independiente a través del agua. Si su hijo no está listo para participar sin un adulto en el agua, considere una clase de Niño + Adulto.

CLASES DE NATACIÓN PARA JÓVENES

MSCR es un proveedor autorizado de Learn-to-Swim de la Cruz Roja Americana. Se utiliza una variedad de ayudas para nadar en todos los niveles de clase para fomentar el descubrimiento del movimiento independiente a través del agua y ayudar a desarrollar la resistencia.

NIVEL 1: INTRODUCCIÓN A LAS HABILIDADES DE AGUA

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

NIVEL 2: HABILIDADES ACUÁTICAS FUNDAMENTALES

Brinda a los participantes el éxito con las habilidades fundamentales y de locomoción en el agua, incluido cómo flotar y deslizarse sin apoyo y recuperar una posición vertical.

NIVEL 3: DESARROLLO DE BRAZADAS

Se basa en habilidades anteriores al proporcionar práctica guiada adicional en aguas más profundas. Habilidades de ejemplo: respiración rotatoria, pisada, espalda elemental y entradas de cabeza en aguas profundas.

NIVEL 4: MEJORAMIENTO DE BRAZADAS

Ayuda a desarrollar confianza en las brazadas aprendidas en niveles anteriores y mejora otras habilidades acuáticas. Habilidades de ejemplo: estilo crol, brazada lateral y de pecho, mariposa y clavados en superficie.

NIVEL 5: REFINAMIENTO DE BRAZADAS

Enseña cómo coordinar y refinar los trazos. Habilidades de ejemplo: volteretas, remadas y clavados de ángulo poco profundo.

NIVEL 6: NADADOR FITNESS

Funciona para refinar los trazos con mayor eficiencia y eficacia en distancias más largas. Habilidades de ejemplo: natación en círculo, uso de un reloj de ritmo, uso de una boya y giros.

PRE-COMPETITIVO (EDAD 8-13)

Debe tener 8 años y haber superado la Mejora de Brazadas (Nivel 4 de la Cruz Roja). Precompetitivo es una clase desafiante que se enfoca en obtener una mejor comprensión de la mecánica y las técnicas de brazada utilizando una variedad de ejercicios de natación. La concentración está en realizar golpes, giros, salidas y finales legales de 25 yardas a la vez. Los nadadores aprenden cómo usar un reloj de ritmo, nadar en círculos y etiqueta para compartir carriles.

BALLET ACUÁTICO

Tiene que estar confortable en agua profunda, mantenerse a flote en el agua por 30 segundos por lo menos, flotar de frente y de espalda y saber nadar con la cara dentro del agua. Esto es un curso principiante que introduce las bases -estiramientos, brazadas modificadas, patadas estilo batidora, técnicas de remadas y trucos! Los participantes participan en un recital el 6 de mayo.

ADAPTADO**CLASES DE NATACIÓN ADAPTADAS (EDAD 5-13)**

Dirigido hacia jóvenes con discapacidades que se beneficiarían de un grupo muy pequeño, la clase proporcionará instrucción basada en las metas del nadador y el nivel de confort en el agua. Antes del registro, el Especialista trabaja con la familia para asegurar que el participante sea apropiado para la clase. Las consideraciones incluyen -aunque no sean las únicas- la natación como actividad preferida, las metas relacionadas a la instrucción, la seguridad del participante, el personal y los otros nadadores. Nadadores que han logrado tomar clases en grupo no se deben inscribir en esta clase. Aviso: esta clase no es abierta al registro por internet. Llame al 608-204-3030 para saber más.

ADAPTADO NIÑO + ADULTO (EDAD 2-5)

Una clase de transición para niños con discapacidades que no se sienten cómodos en el agua sin un adulto. Se requiere participación activa de adultos; solamente un adulto puede acompañar al participante. Antes del registro, el Especialista trabaja con la familia para asegurar que el participante sea apropiado para la clase. Se incluyen entre las consideraciones -aunque no sean las únicas- natación como actividad preferida, metas relacionadas a la instrucción, y la seguridad del participante, el personal y otros nadadores. Nadadores que han logrado tomar clases regulares de Niño + Adulto NO deben inscribirse en esta clase. Esta clase no está abierta al registro por internet. Llame al 608-204-3030 para más información.

CLASES DE NATACIÓN PARA ADULTOS**APRENDIENDO LO BÁSICO - ADOLESCENTE / ADULTO**

Un curso introductorio para principiantes, esta clase se centra en las habilidades acuáticas básicas, incluida la exploración de la flotabilidad personal, el control de la respiración y el movimiento en el agua. Esta clase es para los no-nadadores que generalmente no sienten confortables en el agua.

INSTRUCCIÓN DE NATACIÓN ADOLESCENTE / ADULTO

Esta clase orienta a los nadadores al medio acuático para sentirse cómodos en el agua en un grupo reducido. La instrucción se individualiza según los objetivos y los niveles de competencia de los nadadores.

APTITUD ACUÁTICA PARA ADULTOS

Los adolescentes de 14-17 años pueden registrarse con un adulto.

ACUA CIRCUITO

Un entrenamiento de alta energía, esta clase incluye cardio y acondicionamiento muscular usando fideos y mancuernas acuáticas. Entrenamiento acuático de resistencia e intervalos, seguido de trabajo de fuerza y de núcleo y un relajante enfriamiento. No es necesario ser nadador para participar, ya que la clase se lleva a cabo en aguas poco profundas.

EJERCICIO EN AGUAS PROFUNDAS

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.

NATACIÓN MASTERS (EDAD 18+)

Un entorno de entrenamiento estructurado para nadadores de cualquier condición física y nivel de habilidad. El entrenador proporciona entrenamientos que varían desde enfatizar la resistencia y desarrollar la forma física hasta acelerar el trabajo y el desarrollo de la brazada. Los participantes deben poder nadar 500 yardas sin parar. Los ejercicios típicos son de 1800 yardas.

LA PISCINA DE EAST HIGH SCHOOL, 2222 E WASHINGTON AVE

ADULTOS

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
Ma y Vie 1/9-3/22	5:45-7am	Natación Masters (2x por semana)	\$116	37789
Domingo 1/28-4/28	3-3:30pm	Adolescente/Adulto Clases de Natación - Edad 13+	\$113	37813
Ma 1/30-4/23	6:15-7pm	Ejercicio en Aguas Profundas	\$66	37825
	7:15-8:15pm	Acua Circuito	\$72	37820
Mie 1/31-4/24	7:35-8:05pm	Adolescente/Adulto Clases de Natación - Edad 13+	\$90	37814
Ma y Vie 4/2-5/24	5:45-7am	Natación Masters (2x por semana)	\$84	37791

JÓVENES

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
Domingo 1/28-4/28	3-3:30pm	Pre-Competitivo - Edad 8-13	\$96	37795
	3-3:30pm	Nada Conmigo - Niño + Adulto	\$96	37811
	3:40-4:10pm	Clases de Natación - Edad 5-13	\$96	37830
	4:20-4:50pm	Clases de Natación - Edad 5-13	\$96	37831
	5-5:30pm	Clases de Natación - Edad 5-13	\$96	37832
Mie 1/31-4/24	6:15-6:45pm	Clases de Natación - Edad 5-13	\$75	37833
	6:55-7:25pm	Clases de Natación - Edad 5-13	\$75	37834

CLASES DE LA CRUZ ROJA AMERICANA

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
Sa 1/20	8:30am-6pm	Repaso Salvavidas Cruz Roja Americana	\$100	37771
Vie 3/1	6-8pm	Curso Salvavidas Cruz Roja Americana Preparación para Prerrequisitos	\$5	37770
Vie-Do 3/8-3/10	Vie 5-9pm, Sa y Do 9am-5pm	Curso Salvavidas Cruz Roja Americana - BL	\$200	37777
Sa 4/20	8:30am-6pm	Repaso Salvavidas Cruz Roja Americana	\$100	37773
Vie-Do 4/12-4/21	Vie 5-9pm, Sa y Do 9am-5pm	Instructor de Seguridad en el Agua	\$225	37780
Sa 4/27	10am-12pm	Curso Salvavidas Cruz Roja Americana Preparación para Prerrequisitos	\$5	38805
Vie-Do 5/10-5/12	Vie 5-9pm, Sa y Do 9am-5pm	Curso Salvavidas Cruz Roja Americana - BL	\$200	37779

LA PISCINA DE LAPHAM ELEMENTARY SCHOOL, 1045 E DAYTON ST

ADULTOS

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
Do 1/28-4/28	4:30-5pm	Aprendiendo lo Básico - Adolescente/Adulto	\$113	37783

JÓVENES

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
Do 1/28-4/28	2:30-3pm	Shrimp Dip - Niño + Adulto	\$112	37808
	3:10-3:40pm	Clases de Natación Preescolares - Edad 3-5	\$117	37798
	3:50-4:20pm	Little Dippers - Niño + Adulto	\$112	37784
Lu 1/29-4/22	5:10-5:40pm	Clases de Natación Preescolares - Edad 3-5	\$90	37799
	5:50-6:20pm	Little Dippers - Niño + Adulto	\$86	37785
	6:30-7pm	Clases de Natación Preescolares - Edad 3-5	\$90	37800
Ma 1/30-4/23	5:10-5:40pm	Little Dippers - Niño + Adulto	\$86	37786
	5:50-6:20pm	Clases de Natación Preescolares - Edad 3-5	\$90	37801
	6:30-7pm	Shrimp Dip - Niño + Adulto	\$86	37809
Mie 1/31-4/24	5:10-5:40pm	Clases de Natación Preescolares - Edad 3-5	\$90	37802
	5:50-6:20pm	Little Dippers - Niño + Adulto	\$70	37787
	6:30-7pm	Clases de Natación Preescolares - Edad 3-5	\$90	37803
Jue 2/1-4/25	5:10-5:40pm	Shrimp Dip - Niño + Adulto	\$86	37810
	5:50-6:20pm	Clases de Natación Preescolares - Edad 3-5	\$90	37804
	6:30-7pm	Little Dippers - Niño + Adulto	\$86	37788

LA PISCINA DE LA FOLLETTE HIGH SCHOOL, 702 PFLAUM RD

ADULTOS

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
Jue 2/1-4/25	6:15-7:15pm	Acua Circuito	\$72	37821
Jue 2/1-4/25	7:30-8:15pm	Ejercicio en Aguas Profundas	\$66	37826

JÓVENES

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
Lu 1/29-4/22	6:15-6:45pm	Clases de Natación- Edad 5-13	\$75	37835
	6:55-7:25pm	Clases de Natación- Edad 5-13	\$75	37836
	7:35-8:05pm	Clases de Natación- Edad 5-13	\$75	37837

LA PISCINA DE WEST HIGH SCHOOL, 30 ASH ST

ADULTOS

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
Ma y Jue 1/9-5/23	5:40-7:10am	Natación Masters (2x por semana)	\$232	37793
Do 1/28-4/28	3-3:30pm	Adolescente/Adulto Clases de Natación - Edad 13+	\$113	37816
Lu 1/29-4/22	6:15-7:15pm	Acua Circuito	\$72	37819
	7:30-8:15pm	Ejercicio en Aguas Profundas	\$66	37824
Ma 1/30-4/23	7:35-8:05pm	Adolescente/Adulto Clases de Natación - Edad 13+	\$90	37817
Mie 1/31-4/24	6:15-7pm	Ejercicio en Aguas Profundas	\$66	37827
	7:15-8:15pm	Acua Circuito	\$72	37822
Jue 2/1-4/25	7:35-8:05pm	Adolescente/Adulto Clases de Natación - Edad 13+	\$90	37815

JÓVENES

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
Do 1/28-4/28	3-3:30pm	Pre-Competitivo - Edad 8-13	\$96	37797
	3-3:30pm	Nada Conmigo - Niño + Adulto	\$96	37812
	3:40-4:10pm	Clases de Natación- Edad 5-13	\$96	37829
	4:20-4:50pm	Clases de Natación- Edad 5-13	\$96	37838
	5-5:30pm	Clases de Natación- Edad 5-13	\$96	37843
Ma 1/30-4/23	6:15-6:45pm	Clases de Natación- Edad 5-13	\$75	37839
	6:55-7:25pm	Clases de Natación- Edad 5-13	\$75	37840
Jue 2/1-4/25	6:15-6:45pm	Clases de Natación- Edad 5-13	\$75	37841
	6:55-7:25pm	Clases de Natación- Edad 5-13	\$75	37842
Lu 3/11-5/6	5-6pm	Ballet Acuático Edad 5-14	\$72	37790

CLASES DE LA CRUZ ROJA AMERICANA

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
Do 1/21	9-11am	Curso Salvavidas Cruz Roja Americana Preparación para Prerrequisitos	\$5	37769
Vie-Do 2/2-2/4	Vie 5-9pm, Sa y Do 9am-5pm	Curso Salvavidas Cruz Roja Americana	\$200	37776
Sa 3/16	8:30-5:30pm	Repaso Salvavidas Cruz Roja Americana	\$100	37772
Vie 4/5	6-8pm	Curso Salvavidas Cruz Roja Americana Preparación para Prerrequisitos	\$5	38804
Vie-Do 4/12-4/14	Vie 5-9pm, Sa y Do 9am-5pm	Curso Salvavidas Cruz Roja Americana	\$200	37778
Vie-Do 5/17-5/19	Vie 5-9pm, Sa y Do 9am-5pm	Instructor Salvavidas Cruz Roja Americana	\$225	37775
Do 5/19	8:30am-5:30pm	Repaso Salvavidas Cruz Roja Americana	\$100	37774



Estos programas dependen del clima. Usar ropa apropiada.

NIÑO + ADULTO:

Solamente el niño registrado puede asistir. Hermanos incluyendo infantes y amigos no se permiten asistir a las clases. Un adulto por niño registrado puede asistir a las clases Niño + Adulto.

EXCAVANDO EN LA TIERRA - NIÑO + ADULTO

Mire con más atención debajo de los pies. Conviértase en un científico del suelo por un día; excave, pruebe, construya, juegue y aprenda. Descubra qué insectos y criaturas viven en la tierra, cómo se hace la tierra y complete un proyecto de artesanía del suelo.

HABILIDADES DE SUPERVIVENCIA AL AIRE LIBRE - NIÑO + ADULTO

Aprenda a sobrevivir al aire libre, como construir fuego y refugios, hacer nudos e identificar fácilmente las plantas. ¡Únase a nosotros para esta clase interactiva y práctica y aplique el conocimiento que obtenga en su próxima aventura!

SIN DESPERDICAR - NIÑO + ADULTO

¿Qué pasa con nuestra basura a lo largo del tiempo? Únase a nosotros para juegos educativos, artesanías recicladas, aprendizaje sobre detritívoros (animales que se alimentan de materia orgánica muerta) y compostaje de bricolaje.

MARAVILLAS DE INVIERNO - NIÑO + ADULTO

Damos la bienvenida a todos los Winter Wanderers para explorar las maravillas del invierno. ¡Aprende sobre la vida sobre y debajo de la nieve e incluso dentro de la nieve misma! Los participantes rastrean la vida silvestre, se alimentan desde la perspectiva de un animal y examinan las estructuras de los copos de nieve.

ADULTOS

"BUSHCRAFT" EN EL PATIO - ADULTOS 18+

Aprenda de los instructores de MSCR los conceptos básicos de habilidades de supervivencia al aire libre, incluida la construcción de refugios, la división de madera, la construcción de fuego y el atado de nudos. ¡Estas habilidades ayudan a tener más confianza en su próxima aventura! No se requiere experiencia.

FAMILIAS/MULTI-EDADES

Todos los participantes deben registrarse y un adulto mayor de 18 años se debe registrar para participar con un menor de edad.

CAMINATA CELESTIAL DE INVIERNO

Disfrute de una noche mágica recorriendo los senderos de Madison School Forest a la luz de las estrellas y la luna. ¡Disfrute calentándose en una de nuestras dos fogatas después de terminar su caminata! Se proporcionan botas de nieve* (opcional) si hay suficiente nieve en el camino para usarlas.

EXPLORACIÓN DE LA NATURALEZA

Cada kit de actividades contiene tres tipos diferentes de actividades (arte, ciencia y exploración) para que las complete mientras explora los parques de Madison. Las actividades tardan aproximadamente una hora en completarse y los participantes deben completar las actividades antes de la hora de finalización del programa. Todas las actividades son autoguiadas después de recibir instrucciones del personal. Ideal para edades de 4 a 8 años.

EXPERIENCIA NOCTURNA

El personal de MSCR ofrece varias actividades nocturnas que incluyen hacer fuego, observar las estrellas, comprender la visión nocturna e incluso una caminata nocturna. Ideal para edades 5+.

ORIENTACIÓN

La orientación es una actividad en la que los participantes encuentran el camino a varios puntos de control con la ayuda de un mapa y una brújula. La orientación puede ser competitiva (los grupos compiten para terminar de encontrar todos los puntos de control con el tiempo más bajo) o una divertida actividad de ocio. Los cursos varían en dificultad y duración para permitir que cada grupo elija el mejor desafío para ellos. Ideal para edades 5+.

PUESTA DE SOL CON BOTAS DE NIEVE - ADULTOS 18+ Y OPCIÓN FAMILIAR

Disfrute de una caminata invernal. Botas de nieve proporcionadas, o puede llevar sus propias botas. Aprenda técnicas básicas para usar las raquetas.

EXPERIENCIA INVERNAL PLANETARIA

¡Júpiter y Saturno relucen en el cielo en enero! ¡Únase a nosotros en esta noche sin luna para ver los planetas a través de un telescopio y aprender sobre otras estrellas invernales y constelaciones! La fecha alternativa si no colabora el tiempo es el sábado 13 de enero.

HABILIDADES DE SUPERVIVENCIA DE INVIERNO

El invierno está aquí; ¡esta clase única destaca algunas habilidades importantes de supervivencia en invierno! ¡Los participantes rotan entre estaciones como actividades relacionadas con el hielo (los ejemplos incluyen pesca en hielo y lectura de profundidad de hielo) y refugios de invierno!

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
ADULTO							
18+	"Bushcraft" en el Patio	Madison School Forest	Sa	4/27	1-3pm	\$10	38543
18+	Puesta de Sol con Botas de Nieve	Cherokee Marsh	Mie	2/14	4:30-6:30pm	\$6	38551
NIÑO + ADULTO							
5-10	Excavando en la Tierra Niño + Adulto	Madison School Forest	Sa	4/27	10am-12pm	\$10	38545
5-10	Habilidades de Supervivencia al Aire Libre - Niño + Adulto	Madison School Forest	Do	4/21	2-4pm	\$10	38550
5-10	Sin Desperdiciar - Niño + Adulto	Olin Park	Do	5/19	3-4:30pm	\$10	38553
5-10	Maravillas de Invierno -Niño + Adulto	Madison School Forest	Sa	1/27	10:30am-12pm	\$10	38556
FAMILIAS/MULTI-EDADES							
Todos	Caminata Celestial de Invierno	Madison School Forest	Ma	2/20	6:30-8:30pm	\$6	38544
Todos	Exploración de la Naturaleza	Cherokee Marsh North	Do	5/19	10am-12pm	\$0	38546
5+	Experiencia Nocturna	Madison School Forest	Sa	2/24	5-7pm	\$8	38548
Todos	Orientación	Madison School Forest	Do	2/25	2-5pm	\$8	38549
6+	Puesta de Sol con Botas de Nieve	Edna Taylor Park	Jue	2/22	4:30-6pm	\$6	38552
Todos	Experiencia Invernal Planetaria	Madison School Forest	Vie	1/12	6:30-8pm	\$8	38547
Todos	Habilidades de Supervivencia de Invierno	Brittingham Park	Do	1/28	1-3pm	\$10	38554
Todos	Winter Survival Skills	Tenney Park	Sa	2/10	1-3pm	\$10	38555



CLASES DE PATINAJE DE VELOCIDAD!

ALL CITY SKATE

¡Únase a nosotros en el hielo para All City Skate! Hagan carreras por la laguna. La tarifa incluye camiseta conmemorativa. Traiga patines.

INTRODUCCIÓN A PATINAJE DE VELOCIDAD - ¡NUEVO!

Los participantes se orientan a los fundamentos del patinaje de velocidad en un ambiente divertido con entrenadores experimentados. Experiencia previa en patinaje sobre hielo se recomienda pero no se requiere. Los participantes se dividen en grupos por habilidades. La registracion incluye entrada al evento All City Skate. Las clases tendrán lugar en las lagunas de de la Ciudad de Madison. Patines proporcionados según la disponibilidad.

PATINAJE DE VELOCIDAD - ¡INTÉNTELO! - ¡NUEVO!

Introdúzcase al patinaje de velocidad. Se recomienda la registraci3n pero no se requiere. Patines proporcionados según la disponibilidad.

Edad	Clase	Locaci3n	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
PATINAJE DE VELOCIDAD							
5+	All City Skate	Vilas Park	Sa	2/10	2-5pm	\$15	38803
5-12	Introducci3n a Patinaje de Velocidad	Tenney Park	Sa	1/6-1/27	11-11:45am	\$40	38795
5-12	Introducci3n a Patinaje de Velocidad	Vilas Park	Sa	1/6-1/27	1-1:45pm	\$40	38796
14+	Introducci3n a Patinaje de Velocidad	Tenney	Sa	1/6-1/27	11-11:45am	\$40	38797
14+	Introducci3n a Patinaje de Velocidad	Vilas Park	Sa	1/6-1/27	1-1:45pm	\$40	38798
5+	Patinaje de Velocidad - ¡Inténtelo!	Vilas Park	Do	1/7	1-3pm	\$5	38800
5+	Patinaje de Velocidad - ¡Inténtelo!	Vilas Park	Do	1/14	1-3pm	\$5	38801

EXPERIENCIAS PERSONALIZABLES

EXPERIENCIAS PERSONALIZABLES

¡Traiga un grupo al aire libre con nosotros! MSCR ofrece una variedad de opciones de programas al aire libre para grupos, desde exploradores hasta personal profesional. Trabajamos con usted para diseñar una experiencia personalizada adaptada a las necesidades y objetivos de su grupo. Los instructores de programas al aire libre están capacitados para facilitar oportunidades atractivas y significativas.

MADISON SCHOOL FOREST

Una joya natural ubicada a las afueras de Madison en la ciudad de Verona. El paisaje en Madison School Forest ofrece más de 300 acres de espacio boscoso al aire libre, senderos y un campamento para albergar a su grupo.

OPCIONES DEL PROGRAMA:

ACAMPAR POR UNA NOCHE

El campamento incluye cabañas rústicas, refugio al aire libre, gran hoguera al aire libre, cocina interior, centro natural con estufa de leña y baños de fosa. Los grupos también son bienvenidos a acampar en el gran campo de hierba.

EDUCACIÓN AMBIENTAL

Los instructores guían a los grupos en una variedad de caminatas enfocadas en la educación ambiental o las habilidades de supervivencia al aire libre.

PROGRAMAS NOCTURNOS

Desafíe e inspire a los participantes a explorar el aire libre por la noche; entienda la visión nocturna, escuche la vida silvestre, mire las estrellas en el observatorio y disfrute de las fogatas.

ORIENTACIÓN

Aprenda habilidades de mapa y brújula mientras navega por uno de los tres cursos establecidos, la dificultad varía de principiante a intermedio.

PISTA DE OBSTÁCULOS

Nuestro curso de desafío de campamento permite a los participantes resolver problemas juntos para dominar desafíos. Un muro de escalada está disponible para los grupos más jóvenes. Más adecuado para mayores de 9 años.

REMO

Ofrecemos oportunidades para explorar los lagos y ríos de Madison con su grupo. Los instructores llevan los botes a un lugar seleccionado para su grupo y proporcionan PFD, remos e instrucciones antes de lanzarse al agua. Adaptamos la experiencia al nivel de comodidad de su grupo. Puede acomodar hasta 20 participantes. Más adecuado para mayores de 9 años.

¿Interesado en diseñar su propio programa?

Comuníquese con los Especialistas en Programas al Aire Libre: Emily Pepper: eapeffer@madison.k12.wi.us,
o Liz Just: ekjust@madison.k12.wi.us



TRABAJO EN EQUIPO

Facilitamos oportunidades de aprendizaje experiencial diseñadas a medida para desarrollar equipos. Trabajamos con grupos corporativos, sin fines de lucro, deportivos y juveniles para diseñar la experiencia de trabajo en equipo que se ajuste a sus necesidades. Hay dos ubicaciones disponibles: The Madison School Forest o Kennedy Course en el lado este de Madison. ¡También podemos traer opciones de creación de equipos móviles a su sitio!

Opciones del Programa:

CURSO DE DESAFÍO BAJO

Seleccionamos actividades específicas que requieren que los participantes trabajen juntos para lograr objetivos.

CURSO DE DESAFÍO BAJO/ALTO

Amplíe el aprendizaje a un día completo tomando uno de nuestros cursos de alto desafío; donde su problema de grupo resuelve y se apoya mutuamente hasta 30 pies del suelo.

CURSO MÓVIL

Podemos llevar los desafíos a su ubicación y diseñar una experiencia personalizada para su grupo.

COLORES REALES

Un taller divertido e interactivo que da una idea de los comportamientos humanos y proporciona una comprensión común de las diferencias. Los facilitadores certificados de Real Colors guían a su grupo a través del aprendizaje de sus colores individuales y luego ofrecen una discusión interactiva facilitada sobre cómo estos influyen en las interacciones a diario. Los programas suelen durar hasta tres horas, pero son flexibles según el número de participantes.

MERCADO DE CERÁMICA MSCR

Únase a MSCR en nuestra nueva instalación para un Mercado de Cerámica de 2023. Este mercado exhibe miles de piezas cerámicas creadas por instructores y participantes de MSCR y artistas locales. Las ventas benefician al Programa de Cerámica de MSCR. ¡Encuentre el regalo perfecto !

MSCR West

7333 West Towne Way
Madison, WI 53719

14 y 15 de Diciembre, 8am - 6pm
16 de Diciembre, 10am - 3pm
17 de Diciembre, 10am - 2pm



GRACIAS A NUESTROS CONTRIBUYENTES Y DONANTES A MSCR

CONTRIBUYENTES

American Family
Boomer Harris Fund
City of Madison Community
Development Division
City of Madison Parks
Division
Dane County
Foundation for Madison's Public Schools
Goodman 50+ Fitness Fund
Friends of MSCR
United Way of Dane County
WI Department of Public
Instruction
21st Century Community
Learning Center Grants

Donantes

M. Jane Baszynski
Tim Morris & Marti Bogart
Susan Bowditch
Elaine Brown
Jerry & Carol Connelly
Phyllis Covey
Carolyn Culp
Phillip & Anne Duffy
Moirra Farrell
Helen Fischer
Donna Freiman
Deborah Garrett Thomas
Ramona Gasper
Marsha Harnett
Bob & Katherine Hetico
Bharati Holtzman
Richards James
Telise Johnsen
Meryllyn Kupferberg
Marvin & Patricia Meissen
Kathleen Saunders

Mary Jo Schiavoni
Sarellen Schuh
Mike Sloan
Lorraine Soltis
Barbara Speirer
Mary Tatge
Christine Toal
Nancy Worcester & Marianne Whatley
Lynn Willkom
Karen Wolf
Levi Wood
Ed Young

CLASES EN INTERIORES



DANZA

BALLET INTÉNTELO!

Aprenda habilidades y terminología de ballet para principiantes en un ambiente divertido y relajado. Vístase con ropa ajustada que permita el movimiento y zapatillas de ballet.

BALLET 1

Aprenda habilidades y terminología de ballet para principiantes. Esta clase de nivel introductorio es para aquellos que no tienen experiencia en danza. Vístase con ropa ajustada que permita el movimiento y zapatillas de ballet.

BALLET 2

Continúe desarrollando habilidades de ballet y terminología en un ambiente divertido y relajado. Esta clase es para aquellos que tienen experiencia en ballet o que han tomado clases de ballet anteriormente. Vístase con ropa que permita el movimiento y zapatillas de ballet.

BATUTA - INTÉNTELO

Intente girar batuta. Comience con las bases de desarrollar una técnica correcta, de la coordinación entre manos y ojos, de aprender nuevos trucos, y divertirse a través de movimientos creativos.

DANZACOUNTRY ESCOCESA - INTÉNTELO!

Diviértase aprendiendo los bailes sociales de Escocia. No hace falta pareja, kilt o incluso ser escocés. Espere un ritmo enérgico, tomarse de las manos periódicamente y una cercanía ocasional con otros bailarines. Impartido por profesores experimentados de Madison Scottish Country Dancers. Los adolescentes mayores de 14 años pueden registrarse con un adulto.

DANZA COUNTRY ESCOCESA

Diviértase aprendiendo los bailes sociales de Escocia. No hace falta pareja, kilt o incluso ser escocés. Espere un ritmo enérgico, tomarse de las manos periódicamente y una cercanía ocasional con otros bailarines. Impartido por profesores experimentados de Madison Scottish Country Dancers. Los adolescentes mayores de 14 años pueden registrarse con un adulto.

TAP 1

Iniciación al claqué para bailarines con poca o ninguna experiencia previa. Aprenda vocabulario y pasos básicos, que se ponen en una rutina simple. Es típico que los principiantes permanezcan en Tap 1 durante varias sesiones.

Vístase con ropa que permita el movimiento y zapatillas de tap.

TAP 2

Lleve su tap al siguiente nivel. Tap 2 es para bailarines que han dominado los pasos básicos o tienen experiencia previa pero que pueden necesitar un repaso. Los participantes aprenden combinaciones como pasos de tiempo único. Vístase con ropa que permita el movimiento y zapatillas de tap.

SOLO DE JAZZ - INTÉNTELO

¡Disfrute de aprender pasos divertidos del baile Solo Jazz como el Charleston, el Fall of a Log, el Tack Annie's, Boogie Forwards, Boogie Back y más! Los pasos y la música vienen de la era del Lindy Hop, pero no se preocupe, ¡no tendrá que aventar a nadie ni hacer trucos aéreos! Esta clase de baile es suave y relajada, que pone a reír a los participantes y les ayuda a encontrar su ritmo musical. Vístase con ropa ajustada que permita el movimiento.

TALLER DE VITALIDAD Y DANZA

Haga una pausa para recordar lo que nuestros cuerpos saben sobre la vitalidad, lo que genera nuestra resiliencia como una fuente de energía potencial de fuerza interior. La conexión a la tierra, la elasticidad y la conectividad central profunda amplían nuestras opciones para responder al mundo a medida que cambia a nuestro alrededor. La terapeuta de movimiento somático Hilary Bryan utiliza el trabajo de Rudolf Laban e Irmgard Bartenieff para esta reconexión somática con la gracia interior y la exploración del movimiento. Todos los niveles son bienvenidos.

DIBUJOS Y MEDIOS MIXTOS

DIBUJOS - DE VUELTA A LO BÁSICO

Vuelva a lo básico en el dibujo. Esta clase es mejor para artistas novatos que quieren probar una nueva clase de dibujo, pero abierta a todos los participantes. Use elementos en su hogar como accesorios para aprender dibujo de contorno, sombreado y perspectiva. Aprenda a observar y grabar un ambiente visualmente al aprender a dibujar. Materiales proporcionados.

DIBUJOS 1

Usando los muchos suministros disponibles para los artistas, los participantes aprenden los pasos para construir un dibujo terminado. Explore cómo ver luces y sombras para crear la ilusión de objetos tridimensionales en papel. Materiales proporcionados.

DIBUJOS 2

Descubra cómo ver lo que ven los artistas. Aprenda aspectos básicos de composición y perspectiva de la vida inerte y las fotografías. Explore más profundamente los principios de dibujar. Repaso y comentarios opcionales después de cada clase. Materiales proporcionados.

DIBUJOS DE FIGURAS EN CARBONCILLO

Introdúzcase a dibujos en carboncillo. Aprenda a dibujar la forma humana de un modelo vestido presente en el espacio. ¡Venga para aumentar sus habilidades, conectar con otros y jugar con el carboncillo! Materiales proporcionados. Una tarifa para el modelo se requiere además de la tarifa de clase.

DIBUJOS DE FIGURAS

¡Aprenda a dibujar la forma humana! Trabajando desde la observación de modelos vestidos, use el carboncillo y el gráfito mientras practica las habilidades básicas de dibujar. Materiales proporcionados. Una tarifa para el modelo se requiere además de la tarifa de clase.

EXPLORACIÓN DE COLLAGE

Explore técnicas de collage tradicionales y nuevas. Cada semana se ofrece un nuevo tema y técnica de collage. Temas opcionales incluyen hacer autorretratos, realismo mágico, diseños de dos dimensiones, y arte abstracto. A los participantes se les sugiere que traigan prendas personales para usar en su trabajo. Materiales proporcionados.

DISEÑOS INSPIRADOS EN MANDALA - ¡NUEVO!

Comenzando desde un fondo oscuro, cree su propio diseño mandala personalizado mientras aprende a usar lápices a colores para crear colores brillantes, iluminados y radiantes. Algunos ejercicios cortos de "calentamiento" para dibujar se incluyen. Materiales proporcionados.

CLASES EN INTERIORES

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
DANZA							
18+	Ballet 1	MSCR West	Jue	1/18-3/21	6:05-7:20pm	\$80	37902
18+	Ballet 1	MSCR West	Jue	4/4-5/23	6:05-7:20pm	\$64	37903
18+	Ballet 2	MSCR West	Jue	1/18-3/21	7:25-8:40pm	\$80	37904
18+	Ballet 2	MSCR West	Jue	4/4-5/23	7:25-8:40pm	\$64	37905
18+	Ballet Inténtelo	MSCR West	Jue	1/11	6:05-7:20pm	\$8	37983
18+	Batuta Inténtelo	MSCR West	Do	4/7	3-3:45pm	\$5	37988
18+	Danza Country Escocesa	MSCR West	Mie	1/31-3/20	7-8:15pm	\$47	37967
18+	Danza Country Escocesa- Inténtelo	MSCR West	Mie	1/24	7-8:15pm	\$8	37968
18+	Solo de Jazz - Inténtelo	MSCR West	Ma	1/9	6-7pm	\$8	37984
18+	Tap 1	MSCR West	Ma	1/16-3/19	6-7pm	\$80	37981
18+	Tap 2	MSCR West	Ma	1/16-3/19	7:15-8:15pm	\$80	37982
18+	Taller de Vitalidad y Danza	MSCR East	Jue	2/1-3/21	6:30-8pm	\$64	38061
18+	Taller de Vitalidad y Danza	MSCR East	Jue	4/4-5/9	6:30-8pm	\$48	38062
DIBUJOS Y MEDIOS MIXTOS							
18+	Dibujos de Figuras en Carboncillo	MSCR East	Do	1/28-3/17	1-3:30pm	\$106	37890
18+	Dibujos - De Vuelta a lo Básico	Warner Park CRC	Ma	2/27-3/19	9:30-12pm	\$55	37989
18+	Dibujos 1	MSCR East	Ma	1/16-2/20	9:30-12pm	\$80	37990
18+	Dibujos 1	MSCR East	Ma	4/2-5/7	9:30-12pm	\$80	38668
18+	Dibujos 1	MSCR West	Mie	1/17-2/21	6:30-9pm	\$80	37991
18+	Dibujos 1	MSCR Central	Jue	2/8-3/14	6:30-9pm	\$80	38669
18+	Dibujos 2	MSCR West	Mie	4/3-5/8	6:30-9pm	\$80	38671
18+	Exploración de Collage	MSCR East	Mie	4/3-5/8	6-8pm	\$66	38080
18+	Dibujos de Figuras	MSCR Central	Mie	4/3-5/8	6:30-9pm	\$80	37992
18+	Diseños Inspirados en Mandala - ¡Nuevo!	MSCR East	Mie	1/17-2/21	6-8pm	\$66	38079

CLASES Y TALLERES DE ENRIQUECIMIENTO

ACTUACIÓN 101

¿Ya está vacilando? En esta clase, ¡no hay necesidad! Enfóquese en las herramientas fundamentales que un actor necesita para una performance. Haga ejercicios que capten la mente, la voz y el cuerpo, y explore las técnicas que ayudan en el rendimiento consistente y confiado de los actores. Pase tiempo en la clase ensayando monólogos y escenas de piezas de teatro contemporáneas y observando las performances de los otros participantes. Todos los niveles son bienvenidos, desde principiantes a avanzados.

ASTROLOGÍA 101 - LECTURAS BÁSICAS DE LA CARTA ASTRAL

Aprenda sobre la práctica de la astrología y cómo usarla como herramienta para el crecimiento personal y mayor comprensión de sus propios patrones de energía. Las bases de leer su propia carta astrológica de nacimiento y la de otros se cubre con una introducción básica a los tránsitos planetarios. Se incluyen un cuaderno de tareas y una carta astrológica de nacimiento.

ENTABLAR AMISTAD CON SU CRÍTICO INTERNO

"Lo que dices de la boca no determina tu vida, lo que susurras a ti mismo es lo que tiene más poder." Robert Kiyosaki. En el Día de San Valentín, la gente se inunda de imágenes del amor romántico por los otros. Sin embargo, ¿qué tal un poco de amor propio? ¡Platique sobre estrategias para ayudar a su crítico interno a hacerse menos un bully y más un aliado! Termine el taller con una hoja de respuestas de cómo lidiar con este crítico la próxima vez que aparezca.

ARTE DE RESINA PARA PRINCIPIANTES

¡Aprenda el arte de la resina! Use moldes de silicona para moldear objetos de resina como colgantes, marcadores, platos pequeños o tazones. ¡Agregue tinte, mica, brillo y otros objetos pequeños encontrados en la resina antes de que se asiente para obtener un toque extra! Materiales proporcionados.

ROMPERLA CON EL CELULAR

En 2022, la BBC informó que los adultos pasan un tercio de sus horas despiertas en los celulares (4.8 horas por día). Hable sobre estrategias concretas para retomar el control sobre estos aparatos pequeños de bolsillo y cambiar su relación con el celular para que se vuelva una herramienta que aumente su calidad de vida.

INTRODUCCIÓN A BRIDGE

En dos semanas, aprenda las bases del juego. Diviértase desafiando su mente y absorbiendo nuevas habilidades en un ambiente bien social.

BÁSICOS DE BRIDGE 2 - SUBASTAS COMPETITIVAS

¡Únase a sus pares y aumente hasta más la emoción de jugar bridge! Aprenda a ser competente en usar dos tipos de subastas: dobles y declaraciones defensivas. Comprenda cuándo se debe pasar, subastar de nuevo o usar subastas obstructivas. Clase ideal para participantes que han tomado "Básicos de Bridge 1" o que tienen experiencia previa.

CALIGRAFÍA- INTÉNTELO!

Intente aprender las bases de la letra cursiva. Aprenda nuevos términos, herramientas y técnicas de letra. Materiales proporcionados.

CALIGRAFÍA: EL ARTE DE ESCRIBIR

Aprenda las bases de la letra caligráfica usando el modelo desarrollado por Robert Boardwell. Desarrolle su estilo personal de escritura que puede servirle en otros medios creativos. Palabras, términos y técnicas de práctica y uso de herramientas se cubren en el curso. Materiales proporcionados.

TALLER DE ARTE EN LIENZO: EL DÍA DE LA TIERRA

Con un lienzo como trasfondo, deje que su imaginación corra libre y cree arte inspirado por nuestro planeta y gente en este taller para el Día de la Tierra!

TALLAR Y VESTIR -GRABADOS VESTIMENTAS

Explore el medio de los linograbados, elabore diseños a tallarlos en un bloque de linograbado y transferirlos a una variedad de superficies, desde bolsos de mano a camisetas. Cree ropa y accesorios llamativos.

COMUNIDAD CANTANDO

Esta clase comunitaria tiene como objetivo inspirar el canto con la voz y enfocarse en la conciencia del cuerpo y la voz. Se enfoca en rondas y canciones simples de varias partes. Todos los niveles son bienvenidos.

LOS CINCO SENTIDOS

¿Cómo sería la vida sin nuestros sentidos tan increíbles? Una gurú estimada de la felicidad, Gretchen Rubin, sugiere que al conectarnos más conscientemente con nuestros cinco sentidos, las personas se hacen más

creativas, enfocadas y productivas. Durante este taller de psicología positiva, utilice sugerencias de Rubin para tomar conciencia de los cinco sentidos.

DEL PROGRAMA BLENDER A ENCUARDENAR: LIBROS RECICLADOS

¡Aprenda el proceso de hacer libros de comienzo a final! La clase comenzará con hacer papel de materiales reciclados, y después se moverá paso por paso para transformar el papel en un libro para usar como desea.

HÁBITOS DIVERTIDOS

¿Cuándo fue la última vez que se divirtió de veras? En este taller, tome tiempo para hacer un "inventario de diversión" para averiguar que le es divertido exactamente. Después, encuentre una manera para hacerlo una parte de su vida y de irse con un plan para implementar un hábito divertido.

INTRODUCCIÓN AL ATADO DE MOSCAS

Aprenda a atar las moscas, un señuelo de pesca que incita a los peces locales a morder el anzuelo. Aprenda habilidades básicas de atar un nuevo tipo de señuelo cada clase. Practique la técnica, use su creatividad y use materiales que tiene a la mano para modificar por sí las moscas.

INTRODUCCIÓN A LOS GRABADOS

Aprenda los conceptos básicos de grabados. Use varias herramientas para tallar un diseño único y crear múltiples grabados. Materiales proporcionados.

FABRICAR JOYAS

Aprenda lo básico de trabajar con cuentas, envoltura de alambres y con metal. Explore técnicas y materiales para hacer creaciones únicas. Algunos materiales proporcionados. La lista de suministros desde la primera clase.

FABRICAR JOYAS DESDE EL RECICLAJE

¡Haga de su creatividad obras maestras destellantes! Desde formar anillos de las cucharas a crear pulseras de telas o envolver en alambres los colgantes de piedras preciosas, le ayudaremos a brillar con accesorios únicos.

ESCRITURA DE MEMORIAS

Ponga su pluma en papel y aprenda cómo empezar a escribir su historia. Explore esta forma de escritura a través de ejemplos de escritura de memorias, técnicas y ejercicios breves de escritura en clase, e incluso tenga la oportunidad de compartir sus piezas con otros escritores de memorias. Todos los niveles de habilidad son bienvenidos.

ESCRITURA DE MEMORIAS CONTINUACIÓN

Continúe su camino de escribir memorias. Mejore las habilidades y aprenda nuevas técnicas en un ambiente acogedor. Mejor para participantes que han tomado la clase "Escritura de Memorias" anteriormente.

DIARIOS DE ARTE CON CONCIENCIA PLENA

Aprenda a cultivar prácticas de usar diarios de arte con conciencia plena para reducir los pensamientos negativos. Explore varias técnicas artísticas y ejercicios de conciencia para relajar, conectar y quitar el estrés. No se requiere experiencia con arte. Traiga un diario o un libro de bocetos a la clase. Todos los otros materiales proporcionados.

FOTOGRAFÍA - BÁSICO

Este taller está dirigido a todas las habilidades fotográficas y no hay requisitos de cámara; se aceptan cámaras de apuntar y disparar, SLR y de teléfonos móviles. El énfasis está en usar su "visión" para mejorar las fotos. Cubre los conceptos básicos de la cámara, la gestión de archivos, la descarga, la edición, la publicación en redes sociales y la copia de seguridad de imágenes.

ARTE DE RESINA CONTINUACIÓN

¡Haga objetos que requieran múltiples trasvases para más profundidad. Explore nuevas técnicas de mezclar y combinar. Mejor para participantes que han tomado "Arte de Resina para Principiantes". Materiales proporcionados.

JUBILACIÓN - ¿Y AHORA QUÉ?

Oh, la jubilación. El momento en la vida en que puede cogerlo suave, ¿verdad? ¿Y si no es exactamente lo que imaginaba? ¿Y si no está seguro de qué va a hacer con su tiempo libre? Tome su tiempo para centrarse en lo que ha funcionado y lo que necesita cambiar. ¡Salga de la clase con claridad y con ideas de cómo proceder!

EL PROYECTO "FELICIDAD EN 30 DÍAS"

El libro de Gretchen Rubin Proyecto de Felicidad resume cómo crear un plan de 12 meses para aumentar la felicidad a lo largo del calendario del año. En este taller de psicología positiva, cree un mini-proyecto de felicidad con un plan de 30 días para comenzar con prosperidad el 2024.

CLASES Y TALLERES

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
ENRIQUECIMIENTO							
18+	Actuación 101	MSCR Central	Ma	1/23-2/27	6-8pm	\$66	38001
18+	Astrología 101 - Lecturas de la Carta Astral	MSCR Central	Lu	1/22-3/11	6-7:30pm	\$80	38002
18+	Entablar Amistad con su Crítico Interno	MSCR East	Vie	2/23	9:30-10:45am	\$10	38053
18+	Arte de Resina para Principiantes	MSCR East	Jue	1/18-2/1	6:30-8:30pm	\$52	37869
18+	Arte de Resina para Principiantes	MSCR East	Jue	5/2-5/16	6:30-8:30pm	\$52	37870
18+	Romperla con el Celular	MSCR East	Vie	3/15	9:30-10:45am	\$10	38054
18+	Romperla con el Celular	MSCR Central	Jue	3/21	9:30-10:45am	\$10	38055
18+	Introducción a Bridge	MSCR West	Ma	4/2-4/9	4:15-6:15pm	\$18	38004
18+	Básicos de Bridge 2 - Subastas Competitivas	MSCR West	Ma	4/16-5/14	4:15-6:15pm	\$44	38003
18+	Caligrafía: El Arte de Escribir	Warner Park CRC	Jue	4/4-4/25	1-3:30pm	\$52	37888
18+	Caligrafía- ¡Inténtelo!	Warner Park CRC	Jue	3/14	1-3:30pm	\$44	37889
*14+	Tallar y Vestir -Grabados Vestimentas	MSCR East	Lu	1/22-2/5	6:30-8pm	\$34	37900
18+	Comunidad Cantando	MSCR Central	Do	2/4-3/10	1-3:30pm	\$77	37885
*14+	Introducción a los Bordados	MSCR East	Lu	5/13-6/3	6:30-8pm	\$28	37910
18+	Los Cinco Sentidos	MSCR East	Vie	4/19	9:30-10:45am	\$10	38059
18+	Del Blender a Encuadenar:Libros Reciclados	MSCR West	Lu	1/22-3/18	7:15-8:45pm	\$90	38790
18+	Hábitos Divertidos	MSCR East	Vie	5/17	9:30-10:45am	\$10	38056
*14+	Introducción al Atado de Moscas	MSCR West	Jue	2/1-2/29	6-7:30	\$50	38007
*14+	Introducción al Atado de Moscas	MSCR West	Jue	4/4-4/25	6-7:30pm	\$40	38008
18+	Introducción a los Grabados	MSCR East	Do	4/7-5/19	1-3pm	\$106	37847
18+	Fabricar Joyas	MSCR East	Jue	4/4-4/18	6:30-8:30pm	\$50	38109
18+	Escritura de Memorias	MSCR West	Lu	1/22-2/26	6-8pm	\$80	38012
18+	Escritura de Memorias Continuación	MSCR West	Lu	4/1-5/6	6-8pm	\$53	38113
18+	Diarios de Arte con Conciencia Plena	MSCR Central	Vie	1/19-2/23	9:30-12pm	\$60	38014
18+	Fotografía - Básico	MSCR Central	Mie	5/15-5/22	6:30-8:30pm	\$26	38026
18+	Arte de Resina Continuación	MSCR East	Jue	2/15-2/29	6:30-9pm	\$52	38078
18+	Jubilación - ¿Y Ahora Qué?	MSCR Central	Ma	5/7-5/21	9:30-10:45am	\$32	38057
18+	El Proyecto "Felicidad en 30 Días"	MSCR East	Vie	1/19	9:30-10:45am	\$10	38058
*14+	Fabricar Joyas desde el Reciclaje	MSCR East	Lu	4/15-5/6	6:30-8pm	\$48	37907

*Estos talleres y clases están abiertos a participantes mayores de 14 años, incluyendo adultos

TALLERES DE ENRIQUECIMIENTO 14+

TALLER DE PIEDRAS MANDALA MEDITATIVAS

Descubra el arte terapéutico de pinturas mandala meditativas en nuestro taller diseñado para adolescentes y adultos. Únase a nosotros en una travesía serena al transformar piedras comunes y corrientes en obras maestras mandala hipnotizadoras pintadas a mano. En esta experiencia inmersiva, explore la simetría intrincada de patrones mandala mientras encuentre su paz interior.

TALLER DE MURALES DE VISIÓN PARA EL AÑO NUEVO

¿Qué le espera este año nuevo? Haga murales de visión de collage para 2024. Los murales de visión pueden servir como representaciones visuales poderosas de sus aspiraciones y sueños. Láncese a una travesía de autodescubrimiento, expresión artística y marcación de objetivos y de recordatorios diarios de sus ambiciones. ¡Dé nueva vida a sus sueños!

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
*14+	Taller de Piedras Mandala Meditativas	MSCR Central	Sa	4/20	10:30-11:45am	\$15	37969
*14+	Taller de Piedras Mandala Meditativas	Warner Park CRC	Do	4/21	2:45-4pm	\$15	38016
*14+	Taller de Murales de Visión Año Nuevo	MSCR East	Sa	1/13	10:30-11:45am	\$12	37939
*14+	Taller de Murales de Visión Año Nuevo	Warner Park CRC	Do	1/14	2:45-4pm	\$12	38027

CLASES EN WARNER PARK CRC REQUIEREN IDENTIFICACIÓN
VAYA A MSCR.ORG PARA MÁS INFORMACIÓN.

CLASES EN INTERIORES

ARTES DE FIBRA

TEJIDO 1 - BUFANDA PRINCIPIANTE

Aprenda a montar, tejer, tejer del revés, rematar y leer un patrón de tejido, mientras hace una bufanda acogedora. Esta es una excelente clase para principiantes. Materiales y agujas proporcionados.

TEJIDO 2 - GUANTES DE INVIERNO

Caliente las manos este invierno con un bonito par de guantes hecho a mano. Expandir sus técnicas de tejer incluyendo en redondo, aumento y reducción, creando un refuerzo del pulgar y más al fabricar los guantes. Participantes se deben sentir cómodos tejiendo derecho, de revés y de montaje. La lista de suministros está disponible en mscr.org.

TEJIDO 3 - AUMENTAR HABILIDADES

Trabaje en habilidades básicas que conoce como montaje, cierres y puntos derechos y de revés para crear nuevos patrones emocionantes. Cree un cuadrado nuevo cada semana con nuevos patrones de puntos. Transforme los cuadrados en frazada, bufanda o almohada. Lista de suministros en mscr.org.

TALLER DE ALFOMBRA ESCANDINAVA DE NUDOS

¡Impresione a sus amigos creando su propia alfombra de nudos! Aprenda a hacer una alfombra escandinava (o amish) de nudos que es versátil, lavable y durable usando materiales sencillos. Esta clase incluye un kit con una pieza redonda ya comenzada, tiras de tejidos, una aguja de hueso y una referencia con instrucciones. Lleve unas tijeras pequeñas de coser a la clase. Complete las alfombras ya comenzadas a la talla deseada solamente en casa.

TEJIDO 1

Aprende a tejer en un telar de lizo rígido. Explore estructuras de tejido básicas y complejas para crear prendas bellas hechas a mano. Escoja de una variedad de proyectos individualizados como chales, bufandas, cinturones, mochilas, carteras, almohadas, caminos de mesa y más. Los telares son prestados y llevados a casa entre clases cada semana para trabajar en los proyectos. Los telares miden 24"x24"x2". Abierto a todos los niveles de habilidad. Materiales proporcionados. Las primeras cinco clases se reúnen de 6:30 a 9:00pm.

TEJIDO 2

Vaya más allá de tejidos básicos y aprenda a hacer estructuras más avanzadas en un telar de lizo rígido. Explore tejidos reps, verano e invierno, encaje, patrones flotantes y sargas. Los participantes tienen que saber cómo medir urdimbre, vestir al telar y tejer tafetán. Materiales proporcionados. Las primeras cinco clases se reúnen de 6:30 a 9:00pm.

PINTURA

PINTURA ACRÍLICA 1

Aprenda técnicas de pintura acrílica y experimente con el color para crear una pintura de vida inerte. La clase es mejor para principiantes pero todos los niveles son bienvenidos. Materiales proporcionados.

ACRÍLICOS Y ÓLEOS - TALLER ALLA PRIMA

¡Descubra el estilo de pintar alla prima! Complete una pintura de un paisaje o una naturaleza muerta simple en una sesión y explore cómo usar un estilo suelto sin preocuparse por los detalles. Aprenda una versión simplificada de las bases en composición y técnicas. Todos los niveles son bienvenidos. Materiales proporcionados.

ACRÍLICOS Y ÓLEOS - IMPRESIONISMO FRANCÉS Y AMERICANO

Aprenda técnicas de pintura acrílica y al óleo junto con mezcla de colores y composición. Pinte girasoles, otros cuadros florales y colores vivos y realizados en los paisajes. Historia de arte de los posimpresionistas también incluida. Materiales proporcionados.

ARTE EN LIENZO

Aprenda la rueda de colores, técnicas de pintura y habilidades de dibujar. Todos los niveles de habilidades son bienvenidos. El instructor ayuda y orienta a los participantes a su propio ritmo. Materiales proporcionados.

TALLER DE ARTE EN LIENZO: EL DÍA DE LA TIERRA

Con un lienzo como trasfondo, deje que su imaginación corra libre y cree arte inspirado por nuestro planeta y gente en este taller para el Día de la Tierra!



ARTE EN LIENZO QUE SANA EL CORAZÓN

Expresar y explorar sus sentimientos, y su creatividad en el lienzo. Descubra obras de arte por medios mixtos en el lienzo. Aprenda terminología básica de pintar, técnicas y pistas básicas para dibujar. Todos los niveles bienvenidos.

PINTURA DE PINCEL CHINA Y JAPONESA - PLANTAS BOTÁNICAS

Siga con su exploración de pintura de pincel china y japonesa. Repase material de la clase para principiantes y expanda su creatividad con más énfasis en la composición y enfoque en sujetos botánicos. La clase es ideal para quienes han tomado pintura de pincel china y japonesa. Materiales proporcionados.

PINTURA DE PAISAJES 1

¡Aprenda a pintar cuadros de los paisajes en acrílico! Enfóquese en los principios de la composición, la mezcla y la relación entre colores, el nombramiento vs la conformación y más. Puede trabajar al aire libre para poder pintar la belleza de Madison. Materiales proporcionados.

NOCHE DE PINTURA

Aprenda a hacer una pintura divertida en una sola noche. Venga preparado a aprender técnicas acrílicas de pintar para recrear un cuadro. Esta clase es relajada y enseña a los participantes sobre la mezcla de colores, pinceladas y principios de la composición. Salga con una versión completada del cuadro para colgar en la casa. Estas clases de una sola noche incluyen: Bosque de Pinos, Criaturas de Nieve, Pájaros de Invierno o Maravillas Invernales.

ACUARELA 1

Aprende a amar trabajar con acuarela aplicando algunas técnicas simples. Cada clase comienza con una demostración y experimentación. Complete una pintura por clase usando temas simples. Materiales proporcionados.

ACUARELA 2

Usando nuevas técnicas, expanda su paladar y sus habilidades al crear una pintura por clase. Cada clase tiene demostración detallada, una exploración o un proyecto desde la fruta a los paisajes. Materiales proporcionados.

ACUARELA 3 - PAISAJES

Aprenda técnicas avanzadas de acuarela mientras se enfoca en pintar los paisajes. Esta clase cubre la composición, la perspectiva básica, la perspectiva atmosférica, sumar ruido y más mientras pinta paisajes naturales, rurales y urbanos. Se requiere de los participantes haber tomado Acuarela 2 o que tengan experiencia equivalente. Materiales proporcionados.

ACUARELA 3 - VIDA INERTE

Aprenda técnicas avanzadas de acuarela mientras se enfoca en pintar arreglos de vida inerte de objetos cotidianos. Esta clase cubre proporciones básicas, estudios de superficies y texturas, reflejos, colores de luz y sombra y más. Se requiere de los participantes haber tomado Acuarela 2 o que tengan experiencia equivalente. Materiales proporcionados.

ESTUDIO DE ACUARELA

Disfrute de una tarde con acuarelas. Hay demostraciones en cada sesión, y después puede trabajar en sus propios proyectos o ejercicios elaborados por el instructor. Esta clase es apropiada para pintores que han completado Acuarela 1 o tienen conocimiento de acuarelas. Traer sus propios materiales. Hay caballetes disponibles para el uso.

CLASES EN INTERIORES

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
ARTES DE FIBRA							
18+	Tejido 1 - Bufanda Principiante	MSCR East	Mie	1/17-1/31	6:30-9pm	\$44	38009
18+	Tejido 2 - Guantes de Invierno	MSCR East	Ma	2/6-2/20	6:30-9pm	\$36	38707
18+	Tejido 3 - Aumentar Habilidades	MSCR East	Mie	2/28-3/20	6:30-9pm	\$58	38011
18+	Taller de Alfombra Escandinava de Nudos	MSCR East	Ma	3/5	1:30-3pm	\$28	38116
18+	Taller de Alfombra Escandinava de Nudos	Warner Park CRC	Jue	3/21	9:30-12pm	\$28	38117
18+	Tejido 1	MSCR Central	Lu	1/22-3/18	6:30-9pm	\$142	38066
18+	Tejido 2	MSCR Central	Lu	4/1-5/20	6:30-9pm	\$126	38067
PINTURA							
18+	Pintura Acrílica 1	MSCR West	Mie	1/17-2/21	9:30-12pm	\$82	37999
18+	Pintura Acrílica 1	MSCR Central	Lu	4/1-5/6	1:30-3pm	\$82	38115
18+	Pintura Acrílica 1	MSCR West	Mie	4/3-5/8	9:30-12pm	\$82	38114
18+	Acrílicos y Óleos - Taller Alla Prima	MSCR East	Ma	3/12	9:30-1pm	\$27	37849
18+	Acrílicos y Óleos - Taller Alla Prima	Warner Park CRC	Ma	5/14	9:30-1pm	\$27	37848
18+	Acrílicos y Óleos - Impresionismo Francés y Americano	MSCR East	Lu	4/1-5/6	9:30-12pm	\$82	37846
18+	Arte en Lienzo	MSCR West	Lu	4/1-5/6	12:30-2pm	\$49	38785
18+	Arte en Lienzo que Sana el Corazón	MSCR West	Do	1/21-2/11	3:15-5:15pm	\$44	38786
18+	Taller de Arte en Lienzo: El Día de la Tierra	MSCR West	Sa	4/20	9-10:30am	\$18	38788
18+	Pintura de Pincel China y Japonesa -Plantas Botánicas	Warner Park CRC	Jue	5/2-5/30	1:30-3pm	\$68	37883
18+	Pintura de Paisajes 1	Warner Park CRC	Sa	4/6-5/18	9:30-12pm	\$82	37850
18+	Noche de Pintura - Criaturas de Nieve	Warner Park CRC	Vie	1/19	6-8pm	\$25	37996
18+	Noche de Pintura - Maravillas Invernales	Warner Park CRC	Vie	2/2	6-8pm	\$25	37998
18+	Noche de Pintura - Pájaros de Invierno	Warner Park CRC	Vie	2/16	6-8pm	\$25	37997
18+	Noche de Pintura - Bosque de Pinos	Warner Park CRC	Vie	3/15	6-8pm	\$25	37995
18+	Acuarela 1	MSCR West	Ma	1/16-2/20	6:30-9pm	\$82	38064
18+	Acuarela 1	MSCR East	Mie	1/17-2/21	9:30-12pm	\$82	38063
18+	Acuarela 1	MSCR Central	Lu	1/22-2/26	9:30-12pm	\$82	38672
18+	Acuarela 2	MSCR Central	Lu	4/1-5/6	9:30-12pm	\$82	38676
18+	Acuarela 2	MSCR West	Ma	4/2-5/7	6:30-9pm	\$82	38675
18+	Acuarela 2	MSCR East	Mie	4/3-5/8	9:30-12pm	\$82	38065
18+	Acuarela 3 - Paisajes	MSCR West	Vie	2/23-3/15	1:30-3pm	\$55	38023
18+	Acuarela 3 - Vida Inerte	MSCR West	Vie	5/3-5/24	1:30-3pm	\$55	38679
18+	Estudio de Acuarela	MSCR West	Ma	1/16-2/13	1:30-3pm	\$65	38024
18+	Estudio de Acuarela	MSCR West	Ma	2/20-3/19	1:30-3pm	\$65	38025
18+	Estudio de Acuarela	MSCR West	Ma	4/2-4/23	1:30-3pm	\$52	38682
18+	Estudio de Acuarela	MSCR West	Ma	4/30-5/21	1:30-3pm	\$52	38683

CLASES EN INTERIORES

CERÁMICA

TALLER DE APLICACIÓN DE GLASEADOS

Aprenda técnicas útiles y pistas para aplicar glaseados. Incluye técnicas de inmersión y de decantación, aplicar a piezas grandes o altas y más. Es un taller solamente de demostraciones. Traiga un cuaderno y sus preguntas!

QUÍMICA DE GLASEADOS

Explore detalles de hacer glaseados. Después mezcle su propio glaseado y aplíquelo a una pieza para poner sus resultados a prueba.

TALLER DE MANUALIDADES - COMEDEROS DE PÁJAROS

Construyendo con pellizco, bobina o losa, haga un lindo comedero de pájaros. A través de técnicas de textura y escultura, personalice su proyecto. El comedero, al terminarlo, se glasea y se hace la cocción para que se pueda colgar al aire libre dentro de cuatro semanas. No se requiere experiencia con arcilla.

TALLER DE MANUALIDADES - ALCANCÍAS

Diseñe y construya una alcancía en forma de cerdo basada en sus historias y personajes favoritos usando técnicas tales como ollas en pellizcos, moldear en bobina, grabados y esculturas. Termine su alcancía con pasos 3D de pintura acrílica, como tinción o pinceladas en seco, para completar su carácter caprichoso. No se requiere experiencia con arcilla.

TALLER DE MANUALIDADES - TÉCNICAS DE LOSA

Aprenda técnicas para enrollar losas con éxito. Descubra cómo usar el torno para hacer un plato hondo grande usando un molde por prensado. También haga loza funcional de losa usando formadores por prensado y aprenda a hacer un proyecto en forma de caja. No se requiere experiencia con arcilla.

ESTUDIO ABIERTO DE CERÁMICA

Este estudio es abierto para alfareros novatos. Se requiere haber tomado clases de cerámica con MSCR para registrarse. El estudio está disponible de lunes a jueves (8am-8pm) y los viernes (8am-5pm) y algunas horas adicionales en el fin de semana. Los tiempos de estudio pueden variar debido a la ubicación y la disponibilidad del personal. La tarifa incluye el uso de herramientas, la cocción, el glaseado y 25 libras de arcilla.

DAR UNA VUELTA - NOCHE DE CERÁMICA

¿Usted es nuevo en el mundo de la cerámica? Dé vuelta al torno y ¡manos a la obra! Concéntrese en aprender a centrar cosas en el torno y fabricar un recipiente. Escoja su creación para glasear y hacer la cocción. Para participantes con poco o nada de experiencia fabricando con el torno.

RUEDA 1

¡No se requiere experiencia con arcilla! Para quien quiera concentrarse en la cerámica hecha a torno. Aprenda a centrar la arcilla y a formar figuras sencillas como cilindros, tazas y platos hondos. La tarifa incluye la arcilla, el uso de las herramientas, el glaseado y la cocción.

RUEDA 2

Un curso excelente para quien se siente cómodo con las bases del torno de cerámica y quiere mejorar sus habilidades. El curso se enfoca en la artesanía, la forma, las asas y técnicas de glaseado. Los participantes tienen que sentirse cómodos con usar el torno, recortes y glaseados básicos. La tarifa incluye la arcilla, el uso de las herramientas, el glaseado y la cocción.

COSTURA

18+	Lecturas de Patrones	MSCR West	Mie	4/3	6-8pm	\$10	37875
18+	Lecturas de Patrones	MSCR East	Sa	4/6	9:30-11:30am	\$10	37876
18+	Costura 1	MSCR East	Ma	1/16-1/30	6:30-8:30pm	\$40	38041
18+	Costura 1	MSCR East	Do	4/14-4/28	3:30-5:30pm	\$40	38042
18+	Costura 1	MSCR East	Sa	3/2-3/16	9:30-11:30am	\$40	38043
18+	Costura 1	MSCR West	Mie	1/24-2/7	6-8pm	\$40	38044
18+	Costura 1	MSCR West	Mie	4/10-4/24	6-8pm	\$40	38045
18+	Costura 2 - Estuche en Forma de Almeja	MSCR West	Mie	2/21-2/28	6-8pm	\$27	38046
18+	Costura 2 - Taza Organizadora	MSCR East	Sa	4/27-5/18	9:30-11:30am	\$53	38047
18+	Costura 2 - Pantalones de Piyama	MSCR East	Ma	2/13-2/27	6:30-8:30pm	\$53	38048
18+	Alteraciones de Costura	MSCR West	Mie	3/6-3/20	6-8pm	\$40	38098
18+	Costura Sostenible	MSCR East	Th	3/7-3/21	6:30-8:30pm	\$40	38099

COSTURA

LECTURAS DE PATRONES PARA PRINCIPIANTES

Aprenda a leer los patrones de compañías pequeñas a grandes fabricantes y todo lo que queda entremedio. Explore maneras de hacer pequeños ajustes a los patrones y después, ¡a coser! Salga del taller con un patrón libre.

COSTURA 1

Comience desde cero y aprenda los conceptos básicos de costura. Comience con una descripción general de los suministros de costura, el enhebrado de la máquina y los conceptos básicos de la tela. Aprenda a coser líneas rectas y curvas utilizando diferentes puntadas para realizar costuras y rematar bordes. No se requiere experiencia. Máquinas de coser y suministros proporcionados.

COSTURA 2 - ESTUCHE EN FORMA DE ALMEJA

Aplique las habilidades aprendidas en Costura 1 para crear un estuche en forma de almeja o una cartera. Aprenda a leer el patrón de costura, a sujetar y preparar tejidos y a trabajar un proyecto hasta completar. Esta clase es para participantes que han completado Costura 1 o tienen habilidades básicas de coser a máquina. Máquinas de coser proporcionadas. La lista de suministros está disponible en mscr.org.

COSTURA 2 - TAZA ORGANIZADORA

Aplique las habilidades aprendidas en Costura 1 para crear un organizador de costura. Aprenda a leer el patrón de costura, a sujetar y preparar las telas y a trabajar un proyecto hasta completar. Esta clase es para participantes que han completado Costura 1 o tienen habilidades básicas de coser a máquina. Máquinas de coser proporcionadas. La lista de suministros está en mscr.org.

COSTURA 2 - PANTALONES DE PIYAMA

¡Aplique habilidades que aprendió en Costura 1 para crear pantalones de piyama o sudadera! Aprenda a leer un patrón, a sujetar y preparar tejidos y a completar su proyecto. La clase es apropiada para participantes que hayan completado Costura 1 o tengan habilidades básicas de coser a máquina. Máquinas de coser proporcionadas. La lista de suministros está en mscr.org.

ALTERACIONES DE COSTURA

Aprenda los conceptos básicos para alterar y reparar ropa. La clase también cubre el cierre básico de costuras divididas. La clase es apropiada para participantes que hayan completado Costura 1 o que tengan habilidades básicas de coser a máquina. Máquinas de coser proporcionadas.

COSTURA SOSTENIBLE

Aprenda a hacer productos reutilizables divertidos como toallas de "papel", paños de cocina, pañales y paños para eructar! Reduzca la basura que va al vertedero y ahorre dinero. ¡Cosa su camino para convertirte en un artesano sostenible! Lista de suministros disponible en mscr.org.

CLASES EN INTERIORES

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
CERÁMICA EN MSCR WEST							
18+	Taller de Aplicación de Glaseados	MSCR West	Vie	3/1	6-8pm	\$16	37853
18+	Química de Glaseados	MSCR West	Mie	3/13	10am-3pm	\$48	37855
18+	Manualidades - Comederos de Pájaros	MSCR West	Jue	3/7-3/21	10am-12pm	\$66	37856
18+	Manualidades - Alcancías	MSCR West	Jue	4/4-5/9	10am-12pm	\$130	38627
18+	Manualidades - Técnicas de Losa	MSCR West	Sa	2/10-3/2	10am-12pm	\$88	38630
18+	Estudio Abierto de Cerámica	MSCR West	Lu-Sa	1/16-3/22	8am-5pm	\$222	38030
18+	Estudio Abierto de Cerámica	MSCR West	Lu-Sa	4/1-5/24	8am-5pm	\$180	38631
18+	Dar una Vuelta - Noche de Cerámica	MSCR West	Jue	1/11	6-8pm	\$26	38052
18+	Dar una Vuelta - Noche de Cerámica	MSCR West	Vie	1/12	6-8pm	\$26	38639
18+	Dar una Vuelta - Noche de Cerámica	MSCR West	Vie	1/19	6-8pm	\$26	38640
18+	Dar una Vuelta - Noche de Cerámica	MSCR West	Vie	1/19	6-8pm	\$26	38640
18+	Rueda 1	MSCR West	Ma	1/16-3/12	10am-12:30pm	\$185	38641
18+	Rueda 1	MSCR West	Mie	1/17-3/13	10am-12:30pm	\$185	38810
18+	Rueda 1	MSCR West	Mie	1/17-3/13	6:30-9pm	\$185	38642
18+	Rueda 1	MSCR West	Vie	1/19-3/15	10am-12:30pm	\$185	38814
18+	Rueda 1	MSCR West	Do	1/21-3/17	12-2:30pm	\$185	38812
18+	Rueda 1	MSCR West	Do	1/21-3/17	3-5:30pm	\$185	38643
18+	Rueda 1	MSCR West	Ma	4/2-5/21	10am-12:30pm	\$165	38644
18+	Rueda 1	MSCR West	Mie	4/3-5/22	10am-12:30pm	\$165	38811
18+	Rueda 1	MSCR West	Mie	4/3-5/22	6:30-9pm	\$165	38645
18+	Rueda 1	MSCR West	Vie	4/5-5/24	10am-12:30pm	\$165	38815
18+	Rueda 1	MSCR West	Do	4/7-5/19	12-2:30pm	\$145	38813
18+	Rueda 1	MSCR West	Do	4/7-5/19	3-5:30pm	\$145	38648
18+	Rueda 2	MSCR West	Ma	1/16-3/12	6:30-9pm	\$185	38654
18+	Rueda 2	MSCR West	Jue	1/18-3/14	6:30-9pm	\$185	38655
18+	Rueda 2	MSCR West	Lu	1/22-3/18	6:30-9pm	\$185	38653
18+	Rueda 2	MSCR West	Lu	4/1-5/20	6:30-9pm	\$165	38656
18+	Rueda 2	MSCR West	Ma	4/2-5/21	6:30-9pm	\$165	38657
18+	Rueda 2	MSCR West	Jue	4/4-5/23	6:30-9pm	\$165	38658
CERÁMICA EN WARNER PARK CRC							
18+	Estudio Abierto de Cerámica	Warner Park CRC	Do-Sa	1/16-3/23	8am-5pm	\$222	38031
18+	Estudio Abierto de Cerámica	Warner Park CRC	Do-Sa	4/1-5/25	8am-5pm	\$180	38637
18+	Dar una Vuelta - Noche de Cerámica	Warner Park CRC	Vie	2/2	6-8pm	\$26	38051
18+	Dar una Vuelta - Noche de Cerámica	Warner Park CRC	Vie	3/1	6-8pm	\$26	38638
18+	Rueda 1	Warner Park CRC	Ma	1/16-3/19	6-8pm	\$165	38070
18+	Rueda 1	Warner Park CRC	Mie	1/17-3/20	6-8pm	\$165	38071
18+	Rueda 1	Warner Park CRC	Ma	4/2-5/21	6-8pm	\$135	38072
18+	Rueda 1	Warner Park CRC	Mie	4/3-5/22	6-8pm	\$135	38073
18+	Rueda 2	Warner Park CRC	Jue	1/18-3/21	6-8:30pm	\$205	38075
18+	Rueda 2	Warner Park CRC	Lu	1/22-3/18	6-8:30pm	\$185	38074
18+	Rueda 2	Warner Park CRC	Lu	4/1-5/20	6-8:30pm	\$165	38076
18+	Rueda 2	Warner Park CRC	Jue	4/4-5/23	6-8:30pm	\$165	38077

CLASES EN EXTERIORES Y VIRTUALES



CLASES EN EXTERIORES

COMUNIDAD CANTANDO

Cantar es una actividad de todo el cuerpo. Esta clase comunitaria tiene como objetivo inspirar el canto con la voz y utiliza una pedagogía que se enfoca en la conciencia del cuerpo y la voz. Se enfoca en rondas y canciones simples de varias partes. Todos los niveles son bienvenidos.

TEJIDO CROCHÉ 1 - BOLSA DE MERCADO DE GRANJEROS

¿Siempre ha admirado bolsas de mercado hechas a mano? Aquí está su oportunidad para hacer una propia justo a tiempo para el mercado de verano. Aprenda puntos de croché básicos desde la cadeneta a los doble puntos al crear una bolsa con su propio estilo. La lista de suministros está en mscr.org.

TEJIDO CROCHÉ 1 - ARTÍCULOS DE COCINA

¿Piensa agregar algo de personalidad a su cocina? ¿Necesita un regalo rápido? Aprenda los puntos croché básicos al hacer los mejores fregadores de loza junto con paños, toallas y bolsas calientes. Vea por qué tanta gente jura por los artículos de cocina hechos a mano. Una clase excelente para principiantes o quien quiere probar un nuevo patrón. La lista de suministros está disponible en mscr.org.

FOTOGRAFÍA - CAMINATAS EN EL INVIERNO

Abréguese y descubra la belleza del invierno con su cámara. Lleve sus cámaras "apuntar y disparar", SLR o hasta del celular. El énfasis es en usar su propia visión para mejorar las fotos. Todos los niveles son bienvenidos.

CLASES VIRTUALES

PINTURA ACRÍLICA 2

¡Expanda sus habilidades con la pintura acrílica! Inspírese por artistas diferentes y aprenda nuevas técnicas. Beneficiarse de las críticas de una comunidad virtual. Esta clase es para estudiantes que tienen experiencia previa con acrílicos, pero los principiantes también son bienvenidos. Los suministros no son incluidos. Para comprar un kit, vaya a curso #38108.

TEJIDO CROCHÉ 2 - ANIMALES AMIGURUMI

¡Esta es su oportunidad de aprender la forma artística japonesa de amigurumi! Use habilidades básicas de croché combinadas con pistas y trucos para tejer, rellenar, montar y agregar acentos bordados para crear criaturas adorables de lana rellenas. La lista de suministros está disponible en mscr.org.

TEJIDO CROCHÉ 2 - GUANTES DE INVIERNO

Caliente las manos este invierno con un bonito par de guantes hecho a mano. Expanda sus técnicas de tejer incluyendo en redondo, aumento y reducción, creando un refuerzo del pulgar y más al fabricar los guantes. Los participantes se deben sentir cómodos con la cadeneta, y con puntos sencillos, medios y dobles de croché. La lista de suministros está disponible en mscr.org.

PROGRAMA INTENSIVO DE ORDENAMIENTO

Sea que está reduciendo el tamaño de su casa, está en transición a un nuevo espacio o ya se cansó del desorden, aprenda estrategias para perderlo y retomar el espacio calmado y rejuvenecedor que puede ser una casa. Esta clase es enseñada por un organizador profesional certificado, y cubre una área diferente de la casa cada semana (ropa, cocina, baño, espacios comunes, almacenaje, cuartos de los niños, y el desorden por papeles y prendas sentimentales). Una planilla/lista se proporciona por cada espacio.

DIBUJOS 2: LA CABEZA HUMANA Y ANATOMÍA FACIAL

Estudie la estructura básica y las proporciones de la cabeza humana para dibujar un retrato. Con análisis de la estructura de la masa del cráneo y los rasgos faciales, descubra cómo crear la ilusión de luz y espacio. Aprenda a aumentar la complejidad desde la representación simplificada de una cabeza a un retrato de una fuente propia. La lista de suministros está en mscr.org.

MARAVILLAS BORDADAS - PLANTAS BOTÁNICAS

Inspírese por la naturaleza y cree un paisaje botánico bordado completamente único. Aprenda los bordados artísticos usando técnicas tradicionales para crear efectos inusitados. Explore el poder de la textura y cómo lograr dimensionalidad en el tejido. Algunos materiales proporcionados. La lista de suministros está disponible en mscr.org.

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
CLASES EN EXTERIORES							
18+	Comunidad Cantando	Tenney Park	Do	4/7-5/19	1-3:30pm	\$90	38684
18+	Tejido Croché 1 - Bolsa de Mercado	Garner Park	Mie	5/8-5/22	10-12pm	\$36	38101
18+	Tejido Croché 1 - Artículos de Cocina	Garner Park	Lu	5/6-5/20	10-12pm	\$36	38704
18+	Fotografía - Caminatas en el Invierno	No Determinado	Do	2/18-3/3	1-2:30pm	\$37	38106
VIRTUALES							
18+	Pintura Acrílica 2	Virtual	Ma	1/16-3/5	9:30-11:30am	\$100	38107
18+	Kit de Suministros de Pintura Acrílica	Virtual	Ma	1/16-3/5	9:30-11:30am	\$35	38108
18+	Tejido Croché 2 - Animales Amigurumi	Virtual	Lu	2/5-2/19	6:30-8:30pm	\$36	38705
18+	Tejido Croché 2 - Guantes de Invierno	Virtual	Mie	1/17-1/31	6:30-8:30pm	\$36	38706
18+	Programa Intensivo de Ordenamiento	Virtual	Jue	4/4-5/9	6-7pm	\$43	38118
18+	Dibujos 2: La Cabeza y Anatomía Facial	Virtual	Mie	2/21-3/13	6:30-8:30pm	\$55	38111
18+	Maravillas Bordadas - Plantas Botánicas	Virtual	Lu	4/29-5/20	6:30-8:30pm	\$52	38112

EXCURSIONES DIURNAS

TUR CULINARIO DE CHICAGO: EXPERIENCIA MULTICULTURAL

Métase de lleno en la historia y gastronomía de Chicago. Durante esta comida y tur histórico progresivos, pare en tres restaurantes. Cada uno tiene un origen nacional distinto para disfrutar una sucesión de entradas, platos de fondo y postre. Visite el Museo Nacional de Arte Mexicano en Pilsen. Considerado uno de las instituciones más prominentes de arte y cultura mexicanos en Estados Unidos, tiene una de las colecciones de arte mexicana más grandes. Concluya el tur haciendo compras en Eataly, el mercado italiano vibrante de Chicago. Por el camino, un guía experto proporciona narración, destacando joyas culturales y arquitectónicas de Chicago. El tur incluye un mínimo de caminata, igual hay que poder entrar y salir del bus múltiples veces durante el día. El autobús carga a las 7:30am en Pflaum Rd frente a LaFollete High School. El plazo para registrarse es el 5 de abril de 2024. Edades 18+ .

FIRESIDE DINNER THEATER: UN MATINÉ DE “JERSEY BOYS”

Únase a nosotros mientras viajamos a Fireside Dinner Theater en Fort Atkinson para un almuerzo delicioso y un performance fantástico de JERSEY BOYS. Con música fenomenal, personajes memorables, y cuentos geniales, JERSEY BOYS acompaña la evolución fascinante de cuatro muchachos de clase obrera que se volvieron de los más exitosos en la historia del pop. Ganador de un Tony por mejor musical, JERSEY BOYS revela la música de Frankie Valli y los Four Seasons mientras el cuarteto hace su camino desde las calles de Nueva Jersey a la cumbre del estrellato. El autobús carga a las 9:15am en Pflaum Road frente a LaFollette High School. La tarifa incluye admisión, almuerzo y transporte por megabus. El plazo para registrarse es el 16 de enero de 2024. Edades 18+.

BEISBOL Y CERVEZA EN MILWAUKEE

Ponga en marcha su primavera con los Milwaukee Brewers. Experimente un tur magnífico y exclusivo del American Family Field al visitar las áreas más restringidas lejos del público. Disfrute el almuerzo en J. Leinenkugel's Barrel Yard, un restaurante con experiencia única que tiene mirador al campo izquierdo. Después del almuerzo, viaje a Sprecher Brewing Co. Relájese en el jardín de cerveza y pruebe diferentes cervezas y refrigerios variados. El tur incluye 4 muestras de cerveza para adultos mayores de 21 años con identificación y muestras ilimitadas de refrescos. El autobús carga a las 8:45am en Pflaum Rd frente a LaFollette High School. La tarifa incluye admisión para el tur, el almuerzo y transporte en megabus. El plazo para registrarse es el 7 de marzo de 2024. Jóvenes mayores de 8 años pueden registrarse con un adulto participante.

EVENTOS

ENCANTO BAJO LAS ESTRELLAS

Pase una velada mágica con su hijo/a especial. Mire las estrellas y descubra el cielo parpadeante en el confort del planetario. Esta presentación está orientada a un público familiar de varias edades. Es una recaudación de fondos para actualizaciones futuras del espacio. La registración es por individuo. Los niños/as registrados tienen que asistir con por lo menos un adulto.

ROMANCE BAJO LAS ESTRELLAS

La belleza del cielo nocturno nos provoca a todos un lado romántico. Explore con su novio/a de San Valentín en el confort del planetario. Este evento es para parejas adultas exclusivamente. Es una recaudación de fondos para el Planetario de MMSD para actualizaciones futuras del espacio. Regístrese temprano, porque ¡los boletos se agotan rápidamente! La registración es por pareja.

BUSCAR HUEVOS POR LINTERNA

Buscar huevos no es para los niños pequeños apenas. ¡Nunca se es demasiado viejo para disfrutar los huevos plásticos, caramelos y premios! ¡Traigan linternas para este evento divertido durante la noche! Los participantes deben estar equipados de linternas y bolsas para coleccionar los huevos. La pre-registración es requisito. No se aceptan registraciones el día del evento. Acuérdese de vestirse según el tiempo. Se cancelará en el caso de tiempo extremo. Los adultos no se permiten estar en el campo de búsqueda, pero pueden mirar de lejos. La locación del evento se comunicará a comienzos de marzo.

Edad	Actividad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
EXCURSIONES DIURNAS							
18+	Fireside Dinner Theater: Matiné de “Jersey Boys”	LaFollette	Sa	2/17	9:15am-5:30pm	\$132	38791
18+	Beisbol y Cerveza -Milwaukee- Adulto	LaFollette	Sa	3/23	8:45am-5:45pm	\$100	38792
8-17	Beisbol y Cerveza -Milwaukee- Juventud	LaFollette	Sa	3/23	8:45am-5:45pm	\$95	38793
18+	Tur Culinario de Chicago	LaFollette	Sa	4/20	7:30am-6:30pm	\$160	38794
EVENTS							
8+	Encanto Bajo las Estrellas	Memorial	Vie	2/9	5:30-6:30pm	\$15	38129
8+	Encanto Bajo las Estrellas	Memorial	Sa	2/10	4-5pm	\$15	38130
8+	Encanto Bajo las Estrellas	Memorial	Sa	2/10	5:30-6:30pm	\$15	38659
8+	Encanto Bajo las Estrellas	Memorial	Do	2/11	5:30-6:30pm	\$15	38660
18+	Romance Bajo las Estrellas	Memorial	Jue	2/8	6:45-7:45pm	\$30	38131
18+	Romance Bajo las Estrellas	Memorial	Th	2/8	8-9pm	\$30	38132
18+	Romance Bajo las Estrellas	Memorial	Vie	2/9	6:45-7:45pm	\$30	38133
18+	Romance Bajo las Estrellas	Memorial	Vie	2/9	8-9pm	\$30	38134
18+	Romance Bajo las Estrellas	Memorial	Sa	2/10	6:45-7:45pm	\$30	38135
18+	Romance Bajo las Estrellas	Memorial	Sa	2/10	8-9pm	\$30	38136
18+	Romance Bajo las Estrellas	Memorial	Do	2/11	6:45-7:45pm	\$30	38137
18+	Romance Bajo las Estrellas	Memorial	Do	2/11	8-9pm	\$30	38138
18+	Romance Bajo las Estrellas	Memorial	Lu	2/12	6:45-7:45pm	\$30	38139
18+	Romance Bajo las Estrellas	Memorial	Lu	2/12	8-9pm	\$30	38140
Gr 6-8	Buscar Huevos por Linterna	No determinado	Vie	3/22	8-8:45pm	\$7	38722

CLASES EN INTERIORES

BRAZOS Y ABDOMEN

Aprende una serie de efectivos ejercicios para esculpir brazos y fortalecer los músculos abdominales. La clase incorpora peso corporal, pesas de mano ligeras y muchas repeticiones. BYOM. Saltar 2/16.

ESCULTURA BARRE

Un entrenamiento de barra para todo el cuerpo que da forma y define todos los grupos musculares principales con el uso de pesas, bandas de resistencia y pelotas. Aumente la fuerza y la resistencia mientras mantiene su cuerpo fuerte, delgado y aumente la flexibilidad con estiramientos de barra y piso. BYOM.

BAILE CON CARDIO

Esta clase de cardio basada en el baile incorpora una amplia variedad de movimientos de baile aeróbicos de impacto medio y bajo a una variedad de ritmos de alta energía. ¡Es como una fiesta de baile!

CARDIO CLÁSICO Y TONIFICACIÓN

Rinde homenaje a las clases de acondicionamiento físico de los años 80 y 90 con este regreso al formato clásico de acondicionamiento físico en grupo. Combina 30 minutos de cardio coreografiado con música alegre con 30 minutos de entrenamiento de fuerza. Esta clase es perfecta para: adictos al cardio, ejercicio de pies a cabeza y diversión. BYOM. Saltar 5/25.

CORE DE FORCE

Los entrenamientos de Core De Force se dividen en rondas de 3 minutos. Experimente el boxeo, combinaciones de Muay Tai y movimientos de peso corporal. ¡Ganarás calorías y construirás un núcleo fuerte!

FLOW SUAVE Y MEDITACIÓN

Ideal para principiantes que buscan una práctica relajante y suave. Esto se enfoca en moverse lentamente hacia las posturas básicas de yoga mientras usa la respiración como una herramienta para permanecer presente. Espere muchos estiramientos y alargamientos con una gran dosis de relajación para concluir su práctica y dejarlo sintiéndose genial. BYOM.

YOGA FLOW SUAVE

Ideal para principiantes que buscan una práctica relajante y suave. Esto se enfoca en moverse lentamente hacia las posturas básicas de yoga mientras usa la respiración como una herramienta para permanecer presente. Espere muchos estiramientos y alargamientos con una gran dosis de relajación para concluir su práctica y dejarlo sintiéndose genial. BYOM. Saltar 5/25.

YOGA HATHA I

Beneficiarse de una mayor fuerza y flexibilidad, mientras practica una postura y alineación corporal adecuadas. Apropiado para todos los niveles, pero orientado a los nuevos en la práctica. BYOM. Saltar 1/15, 5/27.

YOGA HATHA II

Explore las posiciones de yoga enfocándose en la flexibilidad, la fuerza y el equilibrio con énfasis en la conciencia y la alineación del cuerpo. BYOM. Saltar 1/15 y 5/27.

VIVIR SALUDABLE PARA PREVENIR DIABETES

Únase a farmacéuticos estudiantes de UW de Operación Diabetes para aprender sobre esta enfermedad crónica: prevención, estilo de vida y pistas para vivir con Diabetes Tipo 2.

HIIT

El entrenamiento de intervalos de alta intensidad combina episodios de velocidad con breves períodos de descanso. Este entrenamiento es perfecto para entrenamiento cardiovascular y de fuerza, variedad y quema de calorías. BYOM. Saltar 1/15 y 5/27.

KICKBOX CARDIO

Sin bolsos, sin guantes. Una clase dinámica y explosiva que incorpora técnicas de kickboxing con un intenso trabajo cardiovascular. Mejora la resistencia, tonifica los músculos y tritura los abdominales. Información adicional se mandará por email antes de la primera clase. BYOM.

LGBTQIA+ YOGA

Esta clase es un espacio seguro para gente LGBTQIA +; todos son bienvenidos a participar teniendo esto en cuenta. Venga con el corazón abierto y prepárese a relajar la mente, estire su cuerpo y haga nuevos amigos. BYOM.

INFORMACIÓN DE LAS CLASES

- BYOM= Traiga su propio tapete.
- Todas las clases son abiertas a principiantes y participantes de todos los niveles de fitness. Los instructores tienen opciones para todos.

PILATES CON TAPETE

Una clase de bajo impacto que fortalece los músculos mientras mejora la alineación postural. Esta clase comienza con un repaso de los fundamentos del trabajo de tapete de Pilates, aprendiendo y dominando los conceptos básicos, luego avanza a través de ejercicios más desafiantes. BYOM.

PIYO

Una clase diseñada para desarrollar fuerza y ganar flexibilidad, se trata de energía, potencia y ritmo. PiYo es perfecto para la fuerza central, la estabilidad mejorada, el yoga desafiante y la coreografía de Pilates. BYOM.

PRANAYAMA

Esta clase se centra en construir una rutina fundamental de respiración. Aprenda técnicas para crear una práctica regular en casa. Pranayama puede reducir el estrés, la ansiedad y la presión de sangre, y mejorar el sueño y la función de los pulmones. Esté presente y mantenga patrones de conciencia y mucho más. BYOM.

FUERZA PURA

Desarrolle fuerza, agregue definición, aumente la densidad ósea y disminuya la grasa corporal. Use una variedad de equipos de entrenamiento con pesas para cambiar la forma de su cuerpo. BYOM. Saltar 1/15 y 5/27.

REMO FIT

Rowing Fitness es para todos los cuerpos! El remo se enfoca en cada grupo muscular con ganancias de fitness de bajo impacto y de intensidad alta para principiantes y atletas experimentados. Cada rutina combina instrucción técnica y entrenamiento por intervalos en los remadores con ejercicios fuera del remador para todos los niveles. Los ejercicios aparte incluyen ejercicios usando el peso del cuerpo, pesas y bandas. Saltar 5/27.

ENTRENAMIENTO EN GRUPOS PEQUEÑOS

Lleve sus objetivos de entrenamiento al siguiente nivel con un pequeño grupo de 2 a 8 participantes. Obtenga la atención individualizada que desea y necesita para mejorar su motivación y fuerza general para una experiencia de entrenamiento verdaderamente superior. BYOM. Saltar 1/15, 5/1 y 5/27.

ENTRENAMIENTO DE FUERZA PARA MUJERES

Esta clase de entrenamiento de fuerza específica para mujeres incorpora pesas, pesas rusas, el peso corporal y tubos de resistencia para una clase efectiva de entrenamiento de fuerza de todo el cuerpo. BYOM. Saltar 1/15.

EJERCICIO CORPORAL TOTAL

Este es un entrenamiento de cuerpo completo, bombeo cardíaco, aeróbico y acondicionamiento de fuerza. La clase combina el entrenamiento de todo el cuerpo con ráfagas de cardio para tonificar el cuerpo y mejorar la resistencia. BYOM. Saltar 2/16.

WERQ

WERQ es la clase de fitness de baile ferozmente divertida. El calentamiento muestra una vista previa de los pasos de baile y el enfriamiento combina estiramientos inspirados en el yoga y posturas de equilibrio. Saltar 1/15, 5/27.

YOGA AMPED

Yoga Amped es clase con la combinación perfecta de ejercicios energizantes y posturas de yoga. Los movimientos se entretejen en cada clase única a través de entrenamiento por intervalos. Al combinar posturas de yoga y pesas libres con movimientos tradicionales de fortalecimiento, desafía sus músculos y su mente. Saltar 11/23. BYOM y traiga zapatillas atléticas.

YOGA FLOW

Esta práctica dinámica de yoga combina la respiración y el movimiento mientras fluye por una serie de posturas de yoga. Yoga Flow es una yoga activa. BYOM.

ZUMBA

Zumba es una clase de acondicionamiento físico de baile aeróbico que combina música y movimiento internacional. Zumba es perfecto para: ejercicio cardiovascular y movimiento creativo.

CLASES EN INTERIORES

**ACONDICIONADO PARA LAS FIESTAS - ¡VIRTUALES Y PRESENCIALES!**

Curso #37269 - \$40 (residente de MMSD)

Durante las fiestas acompañe a sus instructores preferidos de Fitness para Adultos y Goodman Rotary 50+ para una variedad amplia de clases de fitness. Disfrute de las clases virtuales vía Zoom y las clases presenciales. ¡Venga a todas las clases que quiera! ¡Los detalles del programa y los horarios vienen en noviembre! Encuentre una variedad de clases virtuales y presenciales para todos los niveles de fitness.

**LAS CLASES EN WARNER PARK CRC REQUIEREN IDENTIFICACIÓN
VAYA A MSCR.ORG PARA MÁS INFORMACIÓN.**

Edad	Clase	Sitio	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
18+	Remo Fit	MSCR East	Lu	1/22-3/18	4:45-5:45pm	\$45	38202
18+	Entrenamiento en Grupos Pequeños	MSCR East	Lu	1/8-3/18	5-5:45pm	\$65	38206
18+	WERQ	MSCR East	Lu	1/8-3/18	6-6:45pm	\$50	38219
18+	Vivir Saludable- Prevenir Diabetes	MSCR West	Lu	2/5	4:30-6pm	\$0	38254
18+	Fuerza Pura	MSCR West	Lu	1/8-3/18	5:45-6:30pm	\$50	38197
18+	HIIT	MSCR West	Lu	1/8-3/18	6:45-7:30pm	\$50	38190
18+	Entrenamiento de Fuerza- Mujeres	Warner Park CRC	Lu	1/8-3/18	12-12:45pm	\$45	38210
18+	Yoga Hatha II	Warner Park CRC	Lu	1/8-3/18	5:30-6:45pm	\$50	38188
18+	Yoga Hatha I	Warner Park CRC	Lu	1/8-3/18	7-8pm	\$50	38186
18+	Yoga Amped	MSCR Central	Ma	1/9-3/19	5:30-6:15pm	\$55	38649
18+	Cardio Clásico y Tonificación	MSCR East	Ma	1/9-3/19	5:30-6:15pm	\$55	38176
18+	Ejercicio Corporal Total	MSCR West	Ma	1/9-3/19	5-5:45pm	\$55	38799
18+	Kickbox Cardio	MSCR West	Ma	1/9-3/19	6-6:45pm	\$50	38192
18+	Yoga Flow	MSCR West	Ma	1/9-3/19	7:15-8:15pm	\$55	38223
18+	Flow Suave y Meditación	Warner Park CRC	Ma	1/9-3/19	5:30-6:30pm	\$55	38182
18+	LGBTQIA+ Yoga	MSCR East	Mie	1/10-3/20	5:15-6:15pm	\$55	38820
18+	Brazos y Abdomen	MSCR East	Mie	1/10-3/20	6:45-7:30pm	\$55	38162
18+	Entrenamiento en Grupos Pequeños	MSCR West	Mie	1/17-3/20	6:30-7:15pm	\$65	38207
18+	Cardio Clásico y Tonificación	Warner Park CRC	Mie	1/10-3/20	5-6pm	\$55	38177
18+	Yoga Amped	MSCR Central	Jue	1/11-3/21	7:15-8am	\$55	38651
18+	Zumba	MSCR Central	Jue	1/11-3/21	6-6:45pm	\$55	38622
18+	Fuerza Pura	MSCR East	Jue	1/11-3/21	5:15-6pm	\$55	38198
18+	Baile con Cardio	MSCR East	Jue	1/11-3/21	6:30-7:15pm	\$55	38173
18+	Pranayama	MSCR East	Jue	1/11-3/21	7:15-8:15pm	\$55	38194
18+	Core de Force	MSCR West	Jue	1/11-3/21	4:45-5:30pm	\$55	38181
8+	Escultura Barre	MSCR West	Jue	1/11-3/21	5-6pm	\$55	38646
18+	PIYo	MSCR West	Jue	1/11-3/21	5:45-6:30pm	\$55	38626
18+	Fuerza Pura	MSCR West	Jue	1/11-3/21	5:45-6:30pm	\$55	38195
18+	WERQ	MSCR West	Jue	1/11-3/21	6:45-7:30pm	\$55	38818
18+	Brazos y Abdomen	MSCR East	Vie	1/12-3/22	8:15-9am	\$50	38161
18+	Ejercicio Corporal Total	MSCR East	Vie	1/12-3/22	9:15-10am	\$50	38214
18+	Yoga Flow	MSCR East	Sa	1/13-3/23	8:30-9:30am	\$55	38228
18+	Cardio Clásico y Tonificación	MSCR West	Sa	1/13-3/23	9-10am	\$55	38175
18+	Yoga Flow Suave	MSCR West	Sa	1/20-3/16	10:30-11:30am	\$45	38184

CLASES EN INTERIORES Y EXTERIORES

Edad	Clase	Sitio	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
CLASES EN INTERIORES							
18+	Remo Fit	MSCR East	Lu	4/1-6/3	4:45-5:45pm	\$45	38203
18+	Entrenamiento en Grupos Pequeños	MSCR East	Lu	4/1-6/3	5-5:45pm	\$58	38208
18+	WERQ	MSCR East	Lu	4/1-6/3	6-6:45pm	\$45	38220
18+	Fuerza Pura	MSCR West	Lu	4/1-6/3	5:45-6:30pm	\$45	38201
18+	HIIT	MSCR West	Lu	4/1-6/3	6:45-7:30pm	\$45	38191
18+	Entrenamiento de Fuerza- Mujeres	Warner Park CRC	Lu	4/1-5/20	12-12:45pm	\$40	38212
18+	Yoga Hatha II	Warner Park CRC	Lu	4/1-6/3	5:30-6:45pm	\$45	38189
18+	Yoga Hatha I	Warner Park CRC	Lu	4/1-6/3	7-8pm	\$45	38187
18+	Yoga Amped	MSCR Central	Ma	4/2-6/4	5:30-6:15pm	\$50	38650
18+	Cardio Clásico y Tonificación	MSCR East	Ma	4/2-6/4	5:30-6:15pm	\$50	38178
18+	Ejercicio Corporal Total	MSCR West	Ma	4/2-6/4	5-5:45pm	\$50	38215
18+	Yoga Flow	MSCR West	Ma	4/2-6/4	7:15-8:15pm	\$50	38230
18+	Pilates con Tapete	Warner Park CRC	Ma	4/2-6/4	8:30-9:30am	\$50	38160
18+	Flow Suave y Meditación	Warner Park CRC	Ma	4/2-6/4	5:30-6:30pm	\$50	38813
18+	Cardio Clásico y Tonificación	Warner Park CRC	Mie	4/3-6/5	5-6pm	\$50	38179
18+	Escultura Barre	MSCR East	Mie	4/3-6/5	5:15-6pm	\$50	38167
18+	Brazos y Abdomen	MSCR East	Mie	4/3-6/5	6:45-7:30pm	\$50	38164
18+	Entrenamiento en Grupos Pequeños	MSCR West	Mie	4/3-5/29	6:30-7:15pm	\$58	38209
18+	Yoga Amped	MSCR Central	Jue	4/4-6/6	7:15-8am	\$50	38652
18+	Zumba	MSCR Central	Jue	4/4-6/6	6-6:45pm	\$50	38623
18+	Fuerza Pura	MSCR East	Jue	4/4-6/6	5:15-6pm	\$50	38199
18+	Baile con Cardio	MSCR East	Jue	4/4-6/6	6:30-7:15pm	\$50	38174
18+	Pranayama	MSCR East	Jue	4/4-6/6	7:15-8:15pm	\$50	38667
18+	Escultura Barre	MSCR West	Jue	4/4-6/6	5-6pm	\$50	38647
18+	Fuerza Pura	MSCR West	Jue	4/4-6/6	5:45-6:30pm	\$50	38200
18+	WERQ	Warner Park CRC	Jue	4/4-6/6	6:45-7:30pm	\$50	38819
18+	Brazos y Abdomen	MSCR East	Vie	4/5-6/7	8:15-9am	\$50	38163
18+	Yoga Flow	MSCR East	Sa	4/6-6/8	8:30-9:30am	\$50	38229
18+	Cardio Clásico y Tonificación	MSCR West	Sa	4/6-6/8	9-10am	\$45	38180
18+	Yoga Flow Suave	MSCR West	Sa	4/6-6/8	10:30-11:30am	\$45	38185

Edad	Clase	Sitio	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
CLASES EN EXTERIORES							
18+	Yoga Flow Suave	Olbrich Park	Lu	4/1-6/3	5-6pm	\$45	38235
18+	Kickbox Cardio	Garner Park	Ma	4/2-6/4	4:45-5:30pm	\$50	38236
18+	Fuerza Pura	Garner Park	Ma	4/2-6/4	5:40-6:25pm	\$50	38241
18+	5Km a 10Km	Hoyt Park	Mie	4/3-6/5	5:30-6:15pm	\$50	38232
18+	LGBTQIA+ Yoga	Tenney Park	Mie	4/3-6/5	5:30-6:30pm	\$50	38237
18+	Core de Force	Garner Park	Jue	4/4-6/6	4:45-5:30pm	\$50	38234
18+	PiYo	Garner Park	Jue	4/4-6/6	5:40-6:25pm	\$50	38239
18+	Fuerza Pura	Acewood Park	Vie	4/5-6/7	9:30-10:15am	\$50	38240

CLASES EN EXTERIORES Y VIRTUALES

CLASES EN EXTERIORES

5KM A 10KM

Corredores novatos e intermedios mejoran su fitness cardiovascular con intervalos extendidos de correr/caminar y comienzan a integrar ejercicios de velocidad, colinas y forma. Los ejercicios comienzan con un total de 3 millas y progresan hasta 6.2. Esta clase usa el método de correr/caminar/correr. Hay que poder correr/caminar unos 5km (3.1 millas) a un ritmo entre 11:13:30 minutos/millas. La duración de la clase va entre 45-60 minutos. Detalles adicionales se mandan por email la semana antes del comienzo de la clase.

CORE DE FORCE

Los entrenamientos de Core De Force se dividen en rondas de 3 minutos. Experimente el boxeo, combinaciones de Muay Tai y movimientos de peso corporal. ¡Ganará calorías y construirá un núcleo fuerte!

YOGA FLOW SUAVE

Ideal para principiantes que buscan una práctica relajante y suave. Esto se enfoca en moverse lentamente hacia las posturas básicas de yoga mientras usa la respiración como una herramienta para permanecer presente. Espere muchos estiramientos y alargamientos con una gran dosis de relajación para concluir su práctica y dejarlo sintiéndose genial. BYOM. Saltar 5/27.

KICKBOX CARDIO

Sin bolsas, sin guantes. Una clase dinámica y explosiva que incorpora técnicas de kickboxing con un intenso trabajo cardiovascular. Mejora la resistencia, tonifica los músculos y tritura los abdominales.

LGBTQIA+ YOGA

Esta clase es un espacio seguro para gente LGBTQIA +; todos son bienvenidos a participar teniendo esto en cuenta. Venga con el corazón abierto y prepárese a relajar la mente, estire su cuerpo y haga nuevos amigos. BYOM.

PIYO

Una clase diseñada para desarrollar fuerza y ganar flexibilidad, se trata de energía, potencia y ritmo. PiYo es perfecto para la fuerza central, la estabilidad mejorada, el yoga desafiante y la coreografía de Pilates. BYOM.

FUERZA PURA

Desarrolle fuerza, agregue definición, aumente la densidad ósea y disminuya la grasa corporal. Use una variedad de equipos de entrenamiento con pesas para cambiar la forma de su cuerpo.

CLASES VIRTUALES

BRAZOS Y ABDOMEN

Aprende una serie de efectivos ejercicios para esculpir brazos y fortalecer los músculos abdominales. La clase incorpora peso corporal, pesas de mano ligeras y muchas repeticiones. Saltar 1/15, 2/12, 2/16, 3/24, 3/29 & 5/27.

ESCULTURA BARRE

Un entrenamiento de barra para todo el cuerpo que define todos los grupos musculares con el uso de pesas, bandas de resistencia y pelotas. Aumente la fuerza y la resistencia mientras mantiene su cuerpo fuerte, delgado y aumente la flexibilidad con estiramientos de barra y piso. BYOM. Saltar 3/6, 3/27.

YOGA SUAVE

Ideal para todos los niveles. Combina movimientos suaves, prácticas de respiración y toma de conciencia guiada y de relajación. Saltar 3/31.

YOGA HATHA II

Explore posiciones de yoga y la flexibilidad, la fuerza y el equilibrio con énfasis en la conciencia y la alineación. Tapete y/o toalla son opcionales. Saltar 3/28.

PILATES CON TAPETE

Una clase de bajo impacto que fortalece los músculos mientras mejora la alineación postural. Esta clase comienza con un repaso de los fundamentos del trabajo de tapete de Pilates, aprendiendo y dominando los conceptos básicos, luego avanza a través de ejercicios más desafiantes. BYOM. Saltar 3/27.

FUERZA PURA

Desarrolle fuerza, agregue definición, aumente la densidad ósea y disminuya la grasa corporal. Use una variedad de equipos de entrenamiento con pesas para cambiar la forma de su cuerpo. Saltar 1/15, 2/15, 3/25 y 3/28.

TAI CHI FLOW

Un flujo de movimientos lentos y coordinados con la respiración. Se hace parado y sentado. El enfoque es en atención consciente al cuerpo en el presente. Fortalece, alinea y aumenta la flexibilidad y el equilibrio. Saltar 3/28.

EJERCICIO CORPORAL TOTAL

Este es un entrenamiento de cuerpo completo, bombeo cardíaco, aeróbico y acondicionamiento de fuerza. La clase combina el entrenamiento de todo el cuerpo con ráfagas de cardio para tonificar el cuerpo y mejorar la resistencia. Saltar 2/14, 3/27.

WERQ

WERQ es la clase de fitness de baile ferozmente divertida. El calentamiento muestra una vista previa de los pasos de baile y el enfriamiento combina estiramientos inspirados en el yoga y posturas de equilibrio. Saltar 1/15, 3/25 y 5/27.

YIN YOGA

Yin Yoga se enfoca en combinar estiramientos prolongados con meditación consciente y respiración. Yin se practica pegado al suelo y con los músculos relajados. Los estiramientos penetran profundamente en los tejidos conectivos. Tapete o toalla son opcionales. Saltar 1/15, 3/25, 3/30 y 5/27.

ZUMBA

Zumba es una clase de baile aeróbico que combina música y movimiento. Zumba es perfecto para: ejercicio cardiovascular y movimiento. Saltar 3/26.

Edad	Clase	Sitio	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
CLASES VIRTUALES							
14+	Yoga Suave	Virtual	Do	1/14-6/9	5-6pm	\$105	38250
14+	Fuerza Pura	Virtual	Lu	1/8-5/20	7:45am	\$90	38257
14+	Brazos y Abdomen	Virtual	Lu	1/8-6/3	8:15-9am	\$95	38244
14+	WERQ	Virtual	Lu	1/8-6/3	6-6:45pm	\$95	38265
14+	Yin Yoga	Virtual	Lu	1/8-6/3	7-8pm	\$95	38268
14+	Pilates con Tapete	Virtual	Ma	1/9-6/4	6-6:45pm	\$105	38255
14+	Zumba	Virtual	Ma	1/9-6/4	6-6:45pm	\$105	38273
14+	Escultura Barre	Virtual	Mie	1/10-5/22	7:45am	\$90	38247
14+	Ejercicio Corporal Total	Virtual	Mie	1/10-6/5	11-11:45am	\$100	38263
14+	Fuerza Pura	Virtual	Jue	1/11-6/6	5-5:45pm	\$100	38258
14+	Yoga Hatha II	Virtual	Jue	1/11-6/6	5:30-6:45pm	\$105	38252
14+	T'ai Chi Flow	Virtual	Jue	1/11-6/6	6-7pm	\$105	38670
14+	Brazos y Abdomen	Virtual	Vie	1/12-6/7	8:15-9am	\$100	38243
14+	Yin Yoga	Virtual	Sa	1/13-6/8	10:15-11:15am	\$105	38267

CLASES EN INTERIORES



¡El programa "Goodman Rotary 50+ Fitness" celebra su trigésimo aniversario!

En 1994, Irwin y Robert Goodman, de Goodman Jewelers, regaló a MSCR una dotación para establecer un programa de fitness y enriquecimiento para servir a los adultos mayores en Madison. Reconocieron, al hacerse mayores, la importancia de este tipo de programación para este grupo y querían asegurar que siempre estuviera disponible y fuera económico, conveniente y accesible. La dotación la maneja el Rotary Club of Madison, lo cual determina que la donación anual se devuelva a MSCR como subsidio para la programación para adultos mayores y así se estableció nuestro programa Goodman Rotary 50+ Fitness. Hemos crecido, expandido y cambiado mucho desde 1994, con más de 8.300 inscripciones en 2023, pero nuestras metas son las mismas. ¡Mientras celebramos nuestro trigésimo aniversario, le queremos agradecer por su participación!

EJERCICIO DE ARTRITIS ACUÁTICA

Estos ejercicios de agua tibia contribuyen al estado físico y la salud general de las personas con artritis o dolor en las articulaciones. Desarrolla la resistencia y promueve la flexibilidad y la fuerza muscular.

ACUA EJERCICIOS - AGUAS PROFUNDAS

Esta clase es una gran manera de mantenerse en forma y flexible sin impacto en las caderas y la columna vertebral. No se requieren habilidades de natación ya que los cinturones de flotación se utilizan como apoyo en aguas profundas en la piscina de entrenamiento. Los participantes deben poder entrar y salir de la piscina de forma independiente.

ACUA EJERCICIOS - AGUAS BAJAS

Disfrute de un entrenamiento aeróbico en agua más fresca. Estas clases activas promueven la tonificación muscular, flexibilidad y fuerza. Los soportes de flotación se utilizan para el entrenamiento de resistencia.

ACUA EJERCICIOS - AGUA TIBIA

Estas clases especialmente diseñadas promueven la tonificación, flexibilidad y la fuerza para los participantes activos en una piscina de agua tibia. Después de las rutinas de calentamiento, realice ejercicios aeróbicos ligeros y disfrute de actividades de enfriamiento.

BRAZOS Y ABDOMEN

Aprenda una serie de efectivos ejercicios para esculpir brazos y fortalecer los músculos abdominales. La clase incorpora peso corporal, pesas de mano ligeras y muchas repeticiones.

EQUILIBRIO, FUERZA Y ESTABILIDAD DEL NÚCLEO

Esta clase se enfoca en ejercicios diseñados para mejorar la estabilidad del núcleo, el equilibrio y la fuerza muscular. Haga que sean más fáciles las actividades cotidianas a través de aumentar el poder, la agilidad y el rango de movimiento para mantenerse activo.

BAILE CON CARDIO

Entrenamiento cardiovascular de bajo impacto basado en la danza con música. La clase utiliza pasos básicos de bajo impacto para ofrecer un excelente ejercicio cardiovascular.

EJERCICIO DE SILLA

Esta clase especialmente diseñada incluye múltiples componentes para ayudar a reducir el dolor y la rigidez mientras mejora la movilidad, la fuerza muscular y la capacidad funcional. Todos los ejercicios se pueden realizar sentado o de pie. No hay trabajo de piso.

BAILE FITNESS DE SILLA

Un programa de fitness de baile para quien tenga dificultad de mantenerse de pie durante una clase. Ejercicio divertido, musical e interactivo que trabaje todo el cuerpo con movimientos de baile y fitness. No hay trabajo de piso.

CIRCUITO FITNESS

¿Está listo para un entrenamiento divertido y enérgico? Esta clase combina intervalos de fuerza y cardio para un entrenamiento divertido y desafiante.

CARDIO CLÁSICO Y TONIFICACIÓN

Rinde homenaje a las clases de acondicionamiento físico de los años 80 y 90 con este regreso al formato clásico en grupo. Combina 30 minutos de cardio con música alegre con 30 minutos de entrenamiento de fuerza. Esta clase es perfecta para: adictos al cardio, ejercicio de pies a cabeza y diversión!

COMBINACIÓN DE NÚCLEO Y EQUILIBRIO

Incorpora los elementos de Pilates, yoga y entrenamiento de fuerza central. La clase incluye ejercicios de equilibrio de pie y trabajo en colchoneta.

ACONDICIONAMIENTO FITNESS

Enfoque equilibrado para el ejercicio. Concéntrese en la postura, la respiración, la fuerza y la resistencia en general y la coordinación. Ejercicios de bajo impacto para desafiar una variedad de niveles de condición física.

FITNESS FUNCIONAL

Aprenda ejercicios seguros y efectivos usando pesas livianas, bandas y ejercicios de colchoneta. Este entrenamiento se enfoca en mejorar los niveles de rendimiento funcional. Incluye patrones de movimiento que mejoran la fuerza, la agilidad, la aptitud aeróbica, el equilibrio y la flexibilidad.

EJERCICIO SUAVE

Esta clase suave promueve el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad para las personas con dolores y molestias. Se incluyen ejercicios de conciencia de la respiración, relajación activa y estiramiento. Hay tanto ejercicios de pie como ejercicios con una silla. No hay trabajo de piso.

EQUILIBRIO CONSCIENTE

Este programa introductorio es diseñado para aumentar el equilibrio y bajar el riesgo de caídas usando prácticas asiáticas meridianas y de chacra. Estiramientos suaves, vibraciones y ejercicios estáticos y dinámicos de equilibrio son principalmente desde una posición parada para desbloquear la energía en músculos apretados y coyunturas. Céntrese y respire conscientemente al escuchar a sus sistemas enérgicos para encontrar equilibrio en el cuerpo y la mente. Ejercicios de silla adaptados están disponibles para las necesidades del individuo.

MOVIMIENTO CONSCIENTE

Basado en prácticas antiguas asiáticas meridianas y de chacra, estírese, muévase, vibre y toque objetos para abrir y desbloquear energía en músculos, coyunturas y órganos. Aprenda a enfocarse, calmar la mente, y respirar conscientemente mientras se conecta con sus sistemas de energía. Esta clase es un esfuerzo colaborativo entre MSCR y NewBridge.

PARKOUR PARA ADULTOS MAYORES - PRINCIPANTES

¡Viaje por el mundo con alegría y creatividad! Aprenda el equilibrio y la coordinación, trabaje en prevenir caídas, ¡y encuentre más flexibilidad en su cuerpo y más opciones de movimiento! ¡El currículo es informado por un programa parkour para adultos mayores! Ideal para todos los niveles de fitness. Dirigido hacia los que son nuevos al ejercicio o al programa Parkour. Los instructores son entrenados para dar opciones a todos. La clase se da en interiores, igual los espacios al aire libre se pueden incorporar.

PARKOUR PARA ADULTOS MAYORES - INTERMEDIO

¡Viaje por el mundo con alegría y creatividad! Aprenda el equilibrio y la coordinación, repase la prevención de caídas, ¡y encuentre más flexibilidad y más opciones de movimiento! ¡El currículo es informado por un programa parkour para adultos mayores! Ideal para niveles intermedios a avanzados.

PILATES

El Método Pilates es un ejercicio de bajo impacto enfocado en la alineación postural, el control de respiración, la flexibilidad y la fuerza en las extremidades superiores e inferiores. Esta rutina relajante y consciente requiere enfoque mental para mejorar la conexión mente y cuerpo para aprovechar cada movimiento al máximo.

FUERZA PURA

Desarrolle fuerza, agregue definición, aumente la densidad ósea y disminuya la grasa corporal. Use una variedad de equipos de entrenamiento con pesas para cambiar la forma de su cuerpo.

CLASES EN INTERIORES

ACONDICIONADO PARA LAS FIESTAS - VIRTUALES Y PRESENCIALES!

Curso #37269 - \$40 (residente de MMSD)

Durante las fiestas acompañe a sus instructores preferidos de Fitness para Adultos y Goodman Rotary 50+ para una variedad amplia de clases de fitness. Disfrute de las clases virtuales vía Zoom y las clases presenciales. ¡Venga a todas las clases que quiera! Los detalles del programa y los horarios vienen en noviembre! Encuentre una variedad de clases virtuales y presenciales para todos los niveles de fitness.

ROW FIT

Remo es un ejercicio de bajo impacto y suave en las coyunturas que se enfoca en cada grupo muscular desde una posición sentada. Cada clase combina instrucción técnica y entrenamiento de intervalos en los remadores. También se incluyen ejercicios de fuerza simple modificados fuera de los remadores.

FUERZA SIMPLE

Aprenda los conceptos básicos del entrenamiento de fuerza usando pesas, bandas y otros equipos. El énfasis está en la fuerza que también mejora el equilibrio y la flexibilidad.

ENTRENAMIENTO DE FUERZA PARA MUJERES

Esta clase de entrenamiento de fuerza específica para mujeres incorpora pesas, pesas rusas, el peso corporal y tubos de resistencia para una clase efectiva de entrenamiento de fuerza de todo el cuerpo.

ESTIRAMIENTO Y FUERZA

Incorpora ejercicios de estiramiento para mejorar la flexibilidad y ejercicios de fortalecimiento para mejorar el estado físico general.

ENTRENAMIENTO DE SUSPENSIÓN CORPORAL TOTAL

Esta clase es de ejercicio de cuerpo total, bombeo cardíaco, aeróbico y de acondicionamiento de fuerza. Combina entrenamiento de fuerza de todo el cuerpo usando bandas de suspensión con ejercicios del peso corporal y/o pesas para tonificar el cuerpo y mejorar la resistencia.

TAI CHI**INTRO A TAI CHI PARTE 1**

Esta clase para principiantes da a los participantes un toque de la relajación y flujo de Tai Chi. Los calentamientos usan ejercicios QiGong y después hay la primera mitad de una serie de 24 ejercicios de Tai Chi de Beijing.

INTRO A TAI CHI PARTE 2

Continuación a la Intro Parte 1 para aumentar la relajación y flujo. Los ejercicios QiGong les sigue la segunda mitad de la serie de 24 de Tai Chi de Beijing. Se recomienda a los participantes completar Parte 1 antes de inscribirse en Parte 2. Las Intro a Tai Chi Parte 1 y Parte 2 alternan cada sesión.

TAI CHI ELEMENTOS DE YANG, INTRODUCTORIO

Esta clase introductoria se enfoca en mejorar el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad a través de la práctica de Tai Chi estilo QiGong y Yang.

TAI CHI ELEMENTOS OF YANG, CONTINUACIÓN

Esta clase proporciona una continuación de los movimientos de los estilos QiGong y Yang de Tai Chi. La clase es ideal para participantes con confianza en sus habilidades de seguir los movimientos de la clase introductoria.

TAI CHI INTERMEDIO

Esta clase refina los movimientos del Intro a Tai Chi (Partes 1 y 2). Después de QiGong, la clase se enfoca en refinar formas individuales y toda la secuencia del 24 de Beijing. Se recomienda que los principiantes completen las clases introductorias antes de registrarse para la clase intermedia.

TAI CHI AVANZADO

Formas tradicionales de Tai Chi. La clase consta de cortes de espada, rutina de espada KunLun y parte I y II de YMT. Antes se llamaba Tai Chi Continuación.

TAI CHI PARA ARTRITIS Y PREVENCIÓN DE CAÍDAS

Basado en Tai Chi del "Estilo Sol" por su facilidad de uso para adultos mayores, esta forma promueve la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad y puede reducir o prevenir las caídas. Los movimientos se enseñan usando los costados izquierdos y derechos y con vueltas para mover para adelante y para atrás a mejorar la movilidad.

POLO DE TAI CHI

La forma de polo de Tai Chi usa movimientos redondos de empuje y retractación para fortalecer el cuerpo y la mente. Desarrolle mejor concentración, postura, respiración y equilibrio usando movimientos coordinados de polo. El peso del polo es de 5 libras, pero se pueden hacer ajustes para perfeccionar su forma y volverse más fuerte.

TAI CHI QIGONG

Esta clase supone movimientos coordinados con la respiración. La secuencia Tai Chi QiGong supone movimientos coordinados de respiración y trabajo en el equilibrio, la flexibilidad y la relajación.

YOGA**YOGA DE SILLA**

Una práctica que modifica poses de yoga para hacer sentado o usando sillas como respaldo en varias posturas. La clase incorpora una exploración del alineamiento, la fuerza, el equilibrio, la flexibilidad, la respiración y la relajación. Ideal para cualquiera que tenga problemas de movilidad y equilibrio, o esté simplemente buscando una práctica suave. Todos son bienvenidos. No se requiere experiencia con yoga.

YOGA SUAVE

Una buena opción para todos los niveles de habilidad, esta clase combina movimientos de yoga suaves y lentos y prácticas de respiración. La clase termina con una tranquila conciencia guiada y relajación.

YOGA FLOW SUAVE

Esta es una práctica de yoga más relajada que combina una respiración suave junto con un movimiento fluido.

YOGA HATHA I

Aprende los elementos fundamentales de una clase de Hatha yoga. Beneficiarse de una mayor fuerza mientras practica una postura. Apropiado para todos los niveles, pero orientado a los nuevos en la práctica.

YOGA HATHA II

Explore las posiciones de yoga enfocándose en la flexibilidad y el equilibrio con énfasis en la alineación. Diseñado para el estudiante más experimentado

YOGA EN TRX

Una clase de yoga que usa la suspensión del TRX como una ayuda en el entrenamiento. Le hará sentirse más seguro para explorar estiramientos más profundos del cuerpo y permitirá que cada pose funcione para usted y su cuerpo. Desarrolle fuerza, mejore el equilibrio y la coordinación, aumente la movilidad, y termine con un sentimiento de estar centrado y rejuvenecido. Todos los niveles de fitness son bienvenidos, y los instructores ofrecerán modificaciones a los movimientos.

YOGA FLOW

Esta práctica dinámica de yoga combina la respiración y el movimiento mientras fluye por una serie de posturas. Yoga Flow es una yoga activa.

LAS CLASES EN WARNER PARK CRC REQUIEREN IDENTIFICACIÓN
VAYA A MSCR.ORG PARA MÁS INFORMACIÓN.

CLASES EN INTERIORES

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
ACUÁTICOS -SESIÓN DE INVIERNO							
50+	Acua Ejercicios - Agua Tibia	Lapham	Lu	1/22-3/18	2-3pm	\$46	38278
50+	Acua Ejercicios - Aguas Bajas	Capitol Lakes	Lu	1/22-3/18	3-4pm	\$50	38288
50+	Acua Ejercicios - Agua Tibia	Lapham	Lu	1/22-3/18	3:15-4:15pm	\$46	38279
50+	Acua Ejercicios - Agua Tibia	Capitol Lakes	Lu	1/22-3/18	4:15-5:15pm	\$50	38280
50+	Acua Ejercicios - Aguas Profundas	Capitol Lakes	Lu	1/22-3/18	5:30-6:30pm	\$50	38284
50+	Acua Ejercicios - Aguas Profundas	Capitol Lakes	Ma	1/16-3/19	2-3pm	\$55	38285
50+	Acua Ejercicios - Agua Tibia	Capitol Lakes	Ma	1/16-3/19	3:15-4:15pm	\$55	38281
50+	Ejercicio de Artritis Acuática	Lapham	Ma	1/16-3/19	3:15-4:15pm	\$51	38275
50+	Ejercicio de Artritis Acuática	Capitol Lakes	Mie	1/17-3/20	2-3pm	\$55	38276
50+	Acua Ejercicios - Aguas Profundas	Capitol Lakes	Mie	1/17-3/20	3:15-4:15pm	\$55	38286
50+	Acua Ejercicios - Agua Tibia	Lapham	Mie	1/17-3/20	3:15-4:15pm	\$51	38282
50+	Acua Ejercicios - Agua Tibia	Capitol Lakes	Jue	1/18-3/21	3-4pm	\$55	38283
50+	Ejercicio de Artritis Acuática	Lapham	Jue	1/18-3/21	3:15-4:15pm	\$51	38277
50+	Acua Ejercicios - Aguas Bajas	Capitol Lakes	Jue	1/18-3/21	4:15-5:15pm	\$55	38289
ACUÁTICOS -SESIÓN DE PRIMAVERA							
50+	Acua Ejercicios - Agua Tibia	Lapham	Lu	4/1-5/20	2-3pm	\$41	38726
50+	Acua Ejercicios - Aguas Bajas	Capitol Lakes	Lu	4/1-5/20	3-4pm	\$44	38739
50+	Acua Ejercicios - Agua Tibia	Lapham	Lu	4/1-5/20	3:15-4:15pm	\$41	38727
50+	Acua Ejercicios - Agua Tibia	Capitol Lakes	Lu	4/1-5/20	4:15-5:15pm	\$44	38728
50+	Acua Ejercicios - Aguas Profundas	Capitol Lakes	Lu	4/1-5/20	5:30-6:30pm	\$44	38732
50+	Acua Ejercicios - Aguas Profundas	Capitol Lakes	Ma	4/2-5/21	2-3pm	\$44	38733
50+	Acua Ejercicios - Agua Tibia	Capitol Lakes	Ma	4/2-5/21	3:15-4:15pm	\$44	38729
50+	Ejercicio de Artritis Acuática	Lapham	Ma	4/2-5/21	3:15-4:15pm	\$41	38723
50+	Ejercicio de Artritis Acuática	Capitol Lakes	Mie	4/3-5/22	2-3pm	\$44	38724
50+	Acua Ejercicios - Aguas Profundas	Capitol Lakes	Mie	4/3-5/22	3:15-4:15pm	\$44	38734
50+	Acua Ejercicios - Agua Tibia	Lapham	Mie	4/3-5/22	3:15-4:15pm	\$41	38730
50+	Acua Ejercicios - Agua Tibia	Capitol Lakes	Jue	4/4-5/23	3-4pm	\$44	38731
50+	Acua Ejercicios - Aguas Bajas	Capitol Lakes	Jue	4/4-5/23	4:15-5:15pm	\$44	38740
50+	Ejercicio de Artritis Acuática	Lapham	Jue	4/4-5/23	3:15-4:15pm	\$41	38725

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
SESIÓN DE INVIERNO							
50+	Cardio Clásico y Tonificación	MSCR Central	Lu	1/8-3/18	12:30-1:30pm	\$43	38421
50+	Fuerza Pura	MSCR East	Lu	1/8-3/18	8:30-9:15am	\$33	38379
50+	Circuito Fitness	MSCR East	Lu	1/8-3/18	9:30-10:30am	\$43	38316
50+	Yoga FlowSuave	MSCR East	Lu	1/8-3/18	10:30-11:15am	\$33	38436
50+	Baile con Cardio	MSCR East	Lu	1/22-3/18	10:45-11:45am	\$39	38299
50+	Suspensión Corporal Total	MSCR East	Lu	1/8-3/18	12-12:45pm	\$33	38422
50+	Intro a Yoga en TRX	MSCR East	Lu	1/8-3/18	1-2pm	\$43	38750
50+	Combinación de Núcleo y Equilibrio	MSCR West	Lu	1/8-3/18	9-10am	\$43	38320
50+	Fitness Funcional	MSCR West	Lu	1/8-3/18	9:30-10:30am	\$43	38328
50+	Ejercicio Suave	MSCR West	Lu	1/8-3/18	10:15-11:15am	\$43	38821
50+	Fitness Funcional	MSCR West	Lu	1/8-3/18	10:45-11:45am	\$43	38330
50+	Cardio Clásico y Tonificación	MSCR West	Lu	1/8-3/18	12-1pm	\$43	38402
50+	Pilates	MSCR West	Lu	1/8-3/18	12:30-1:30pm	\$43	38370
50+	Acondicionamiento Fitness	Warner Park CRC	Lu	1/8-3/18	9-10am	\$43	38324

CLASES EN INTERIORES

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
SESIÓN DE INVIERNO							
50+	Pilates	MSCR Central	Ma	1/9-3/19	11am-12pm	\$48	38372
50+	Baile Fitness de Silla	MSCR Central	Ma	1/9-3/19	12:15-1:15pm	\$43	38360
50+	Intro a T'ai Chi: Parte 1	MSCR Central	Ma	1/9-3/19	12:30-1:30pm	\$48	38822
50+	T'ai Chi Intermedio	MSCR Central	Ma	1/9-3/19	1:45-2:45pm	\$48	38404
50+	T'ai Chi Avanzado	MSCR Central	Ma	1/9-3/19	3-4pm	\$48	38414
50+	Suspensión Corporal Total	MSCR East	Ma	1/9-3/19	9-9:45am	\$36	38424
50+	Ejercicio Suave	MSCR East	Ma	1/9-3/19	10-11am	\$48	38363
50+	Yoga Flow	MSCR East	Ma	1/9-3/19	10:30-11:15am	\$36	38448
50+	Brazos y Abdomen	MSCR East	Ma	1/9-3/19	11:15am-12pm	\$36	38290
50+	Remo Fit	MSCR East	Ma	1/9-3/19	11:45am-12:30pm	\$36	38385
50+	Fuerza Pura	MSCR East	Ma	1/30-3/19	12:15-1pm	\$26	38381
50+	Ejercicio de Silla	MSCR East	Ma	1/30-3/19	1:15-2pm	\$26	38308
50+	Yoga Flow Suave	MSCR East	Ma	1/9-3/19	3-4pm	\$48	38438
50+	Estiramiento y Fuerza	MSCR West	Ma	1/9-3/19	8:15-9:15am	\$48	38742
50+	Yoga Hatha II	MSCR West	Ma	1/9-3/19	8:45-10am	\$48	38444
50+	Yoga Hatha I	MSCR West	Ma	1/9-3/19	10:15-11:15am	\$48	38440
50+	T'ai Chi Elementos de Yang Intro	MSCR West	Ma	1/9-3/12	11am-12pm	\$43	38419
50+	Ejercicio Suave	MSCR West	Ma	1/9-3/19	11am-12pm	\$48	38365
50+	Fuerza Simple	MSCR West	Ma	1/16-3/19	1:15-2pm	\$43	38391
50+	Fitness Funcional	MSCR West	Ma	1/9-3/19	1-2pm	\$48	38332
50+	Fitness Funcional	MSCR West	Ma	1/16-3/19	2-2:50pm	\$43	38334
50+	Fitness Funcional	MSCR West	Ma	1/16-3/19	3-3:50pm	\$43	38336
50+	Parkour Intermedio - Adultos Mayores	Warner Park CRC	Ma	1/9-3/19	9:30-10:45am	\$83	38754
50+	Ejercicio en Silla	Warner Park CRC	Ma	1/9-3/19	10:15-11:15am	\$48	38306
50+	Parkour Principiante -Adultos Mayores	Warner Park CRC	Ma	1/9-3/19	11:15am-12:30pm	\$83	38756
50+	Combinación de Núcleo y Equilibrio	Warner Park CRC	Ma	1/9-3/19	11:30am-12:30pm	\$48	38322
50+	Fitness Funcional	MSCR Central	Mie	1/10-3/20	8:30-9:30am	\$48	38338
50+	Fitness Funcional	MSCR Central	Mie	1/10-3/20	9:40-10:40am	\$48	38340
50+	Fitness Funcional	MSCR Central	Mie	1/10-3/20	10:50-11:50am	\$48	38342
50+	Fitness Funcional	MSCR Central	Mie	1/10-3/20	12-1pm	\$48	38344
50+	Cardio Clásico y Tonificación	MSCR East	Mie	1/10-3/20	9:30-10:30am	\$48	38427
50+	Equilibrio Consciente	MSCR East	Mie	1/10-3/13	10:30-11:30am	\$43	38296
50+	Entrenamiento Fuerza para Mujeres	MSCR East	Mie	1/10-3/20	11am-12pm	\$48	38397
50+	Polo de T'ai Chi	MSCR East	Mie	1/10-3/20	3-4pm	\$48	38418
50+	Fuerza Simple	MSCR West	Mie	1/10-3/20	9-10am	\$48	38393
50+	Pilates	MSCR West	Mie	1/10-3/20	10-11am	\$48	38375
50+	Ejercicio de Silla	MSCR West	Mie	1/10-3/20	10:15-11am	\$36	38310
50+	Estiramiento y Fuerza	MSCR West	Mie	1/10-3/20	10:30-11:30am	\$48	38745
50+	Equilibrio, Fuerza, Estabilidad, Núcleo	MSCR West	Mie	1/10-3/20	11:15am-12:15pm	\$48	38292
50+	Acondicionamiento Fitness	Warner Park CRC	Mie	1/10-3/20	9-10am	\$48	38326
50+	Estiramiento y Fuerza	Warner Park CRC	Mie	1/31-3/20	9-9:45am	\$26	38743
50+	Movimiento Consciente	Warner Park CRC	Mie, Vie	1/10-3/22	10:15-11:45am	\$0	38368
50+	Fuerza Pura	Warner Park CRC	Mie	1/31-3/20	10:15-11am	\$26	38383
50+	T'ai Chi Intermedio	Warner Park CRC	Mie	1/10-3/20	1-2pm	\$48	38406

CLASES EN INTERIORES

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
SESIÓN DE INVIERNO							
50+	Equilibrio, Fuerza, Estabilidad, Núcleo	MSCR Central	Jue	1/11-3/21	10-11am	\$48	38294
50+	T'ai Chi	MSCR Central	Jue	1/11-3/21	4:45-5:45pm	\$48	38410
50+	Fitness Funcional	MSCR East	Jue	1/11-3/21	9-10am	\$48	38346
50+	Fitness Funcional	MSCR East	Jue	1/11-3/21	10:15-11:15am	\$48	38348
50+	Yoga Flow	MSCR East	Jue	1/11-3/21	10:30-11:30am	\$48	38752
50+	T'ai Chi Intermedio	MSCR East	Jue	1/11-3/21	1:30-2:30pm	\$48	38408
50+	Intro a Tai Chi: Parte 1	MSCR East	Jue	1/11-3/21	2:45-3:45pm	\$48	38823
50+	Estiramiento y Fuerza	MSCR West	Jue	1/11-3/21	8:15-9:15am	\$48	38287
50+	Yoga Hatha II	MSCR West	Jue	1/11-3/21	8:45-10am	\$48	38446
50+	Ejercicio de Silla	MSCR West	Jue	1/11-3/21	9:30-10:30am	\$48	38312
50+	T'ai Chi- Artritis, Prevención de Caídas	MSCR West	Jue	1/11-3/14	9:30-10:30am	\$43	38416
50+	Yoga Hatha I	MSCR West	Jue	1/11-3/21	10:15-11:15am	\$48	38442
50+	Ejercicio Suave	MSCR West	Jue	1/11-3/21	11am-12pm	\$48	38367
50+	T'ai Chi Elementos Yang, Continuación	MSCR West	Jue	1/11-3/14	11am-12pm	\$43	38748
50+	Fuerza Simple	MSCR West	Jue	1/18-3/21	1:15-2pm	\$43	38395
50+	Yoga Suave	MSCR West	Jue	1/11-3/21	1-2pm	\$48	38432
50+	Fitness Funcional	MSCR West	Jue	1/18-3/21	2-2:50pm	\$43	38350
50+	Pilates	MSCR West	Jue	1/11-3/21	2:30-3:30pm	\$48	38377
50+	Fitness Funcional	MSCR West	Jue	1/18-3/21	3-3:50pm	\$43	38352
50+	Yoga Suave	Warner Park CRC	Jue	1/11-3/21	9-10am	\$48	38430
50+	Fuerza Pura	Warner Park CRC	Jue	1/11-3/21	10:45-11:30am	\$36	38465
50+	Ejercicio de Silla	MSCR Central	Vie	1/19-3/15	9:30-10:15am	\$29	38428
50+	Ejercicio de Silla	MSCR Central	Vie	1/19-3/15	10:30-11:15am	\$29	38314
50+	Baile con Cardio	MSCR Central	Vie	1/19-3/15	12:30-1:30pm	\$39	38303
50+	T'ai Chi Intermedio	MSCR Central	Vie	1/12-3/22	1-2pm	\$48	38412
50+	Baile con Cardio	MSCR East	Vie	1/26-3/22	10:45-11:45am	\$39	38301
50+	Entrenamiento- Fuerza para Mujeres	MSCR East	Vie	1/12-3/22	12:30-1:30pm	\$48	38399
50+	Fitness Funcional	MSCR East	Vie	1/12-3/22	1:45-2:45pm	\$48	38358
50+	Yoga Suave	MSCR West	Vie	1/12-3/22	9-10am	\$48	38434
50+	Fitness Funcional	MSCR West	Vie	1/12-3/22	9:30-10:30am	\$48	38354
50+	Ejercicio Suave	MSCR West	Vie	1/12-3/22	10:20-11:20am	\$48	38390
50+	T'ai Chi QiGong	MSCR West	Vie	1/12-3/22	10:30-11:30am	\$48	38473
50+	Fitness Funcional	MSCR West	Vie	1/12-3/22	10:45-11:45am	\$48	38356
50+	Baile Fitness de Silla	MSCR West	Vie	1/12-3/22	12-1pm	\$48	38387
50+	Ejercicio de Silla	Warner Park CRC	Vie	1/12-3/22	12:30-1:30pm	\$48	38318

CLASES EN INTERIORES

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
SESIÓN DE PRIMAVERA							
50+	Cardio Clásico y Tonificación	MSCR Central	Lu	4/1-6/3	12:30-1:30pm	\$39	38426
50+	Fuerza Pura	MSCR East	Lu	4/1-6/3	8:30-9:15am	\$29	38380
50+	Circuito Fitness	MSCR East	Lu	4/1-6/3	9:30-10:30am	\$39	38317
50+	Yoga Flow Suave	MSCR East	Lu	4/1-5/20	10:30-11:15am	\$26	38437
50+	Baile con Cardio	MSCR East	Lu	4/1-6/3	10:45am-11:45am	\$39	38300
50+	Suspensión Corporal Total	MSCR East	Lu	4/1-6/3	12:12:45pm	\$29	38423
50+	Yoga en TRX	MSCR East	Lu	4/1-6/3	1-2pm	\$39	38751
50+	Combinación de Núcleo y Equilibrio	MSCR West	Lu	4/1-6/3	9-10am	\$39	38321
50+	Fitness Funcional	MSCR West	Lu	4/1-6/3	9:30-10:30am	\$39	38329
50+	Ejercicio Suave	MSCR West	Lu	4/1-6/3	10:15-11:15am	\$39	38362
50+	Fitness Funcional	MSCR West	Lu	4/1-6/3	10:45-11:45am	\$39	38331
50+	Cardio Clásico y Tonificación	MSCR West	Lu	4/1-6/3	12-1pm	\$39	38403
50+	Pilates	MSCR West	Lu	4/1-6/3	12:30-1:30pm	\$39	38371
50+	Acondicionamiento Fitness	Warner Park CRC	Lu	4/1-6/3	9-10am	\$39	38325
50+	Pilates	MSCR Central	Ma	4/2-6/4	11am-12pm	\$43	38373
50+	Baile Fitness de Silla	MSCR Central	Ma	4/9-6/4	12:15-1:15pm	\$39	38361
50+	Intro a T'ai Chi: Parte 2	MSCR Central	Ma	4/2-6/4	12:30-1:30pm	\$43	38824
50+	T'ai Chi Intermedio	MSCR Central	Ma	4/2-6/4	1:45-2:45pm	\$43	38405
50+	T'ai Chi Avanzado	MSCR Central	Ma	4/2-6/4	3-4pm	\$43	38415
50+	Suspensión Corporal Total	MSCR East	Ma	4/2-6/4	9-9:45am	\$33	38425
50+	Ejercicio Suave	MSCR East	Ma	4/2-6/4	10-11am	\$43	38364
50+	Yoga Flow	MSCR East	Ma	4/2-5/28	10:30-11:15am	\$29	38449
50+	Brazos y Abdomen	MSCR East	Ma	4/2-6/4	11:15am-12pm	\$33	38291
50+	Remo Fit	MSCR East	Ma	4/2-6/4	11:45am-12:30pm	\$33	38386
50+	Fuerza Pura	MSCR East	Ma	4/2-6/4	12:15-1pm	\$33	38382
50+	Ejercicio en Silla	MSCR East	Ma	4/2-6/4	1:15-2pm	\$33	38309
50+	Yoga Flow Suave	MSCR East	Ma	4/2-6/4	3-4pm	\$43	38439
50+	Yoga Hatha II	MSCR West	Ma	4/2-6/4	8:45-10am	\$43	38445
50+	Yoga Hatha I	MSCR West	Ma	4/2-6/4	10:15-11:15am	\$43	38441
50+	Ejercicio Suave	MSCR West	Ma	4/2-6/4	11am-12pm	\$43	38366
50+	T'ai Chi Elementos de Yang Intro	MSCR West	Ma	4/2-6/4	11am-12pm	\$43	38420
50+	Fuerza Simple	MSCR West	Ma	4/2-5/21	1-1:50pm	\$35	38392
50+	Fitness Funcional	MSCR West	Ma	4/2-6/4	1-2pm	\$43	38333
50+	Fitness Funcional	MSCR West	Ma	4/2-5/21	2-2:50pm	\$35	38335
50+	Fitness Funcional	MSCR West	Ma	4/2-5/21	3-3:50pm	\$35	38337
50+	Parkour Intermedio -Adultos Mayores	Warner Park CRC	Ma	4/2-6/4	9:30-10:45am	\$75	38755
50+	Ejercicio de Silla	Warner Park CRC	Ma	4/2-6/4	10:15-11:15am	\$43	38307
50+	Parkour Principiante -Adultos Mayores	Warner Park CRC	Ma	4/2-6/4	11:15am-12:30pm	\$75	38757
50+	Combinación de Núcleo y Equilibrio	Warner Park CRC	Ma	4/2-6/4	11:30am-12:30pm	\$43	38323

CLASES EN INTERIORES

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
SESIÓN DE PRIMAVERA							
50+	Fitness Funcional	MSCR Central	Mie	4/3-6/5	8:30-9:30am	\$43	38339
50+	Fitness Funcional	MSCR Central	Mie	4/3-6/5	9:40-10:40am	\$43	38341
50+	Fitness Funcional	MSCR Central	Mie	4/3-6/5	10:50-11:50am	\$43	38343
50+	Fitness Funcional	MSCR Central	Mie	4/3-6/5	12-1pm	\$43	38345
50+	Pilates	MSCR East	Mie	4/3-6/5	8:30-9:30am	\$43	38374
50+	Cardio Clásico y Tonificación	MSCR East	Mie	4/3-6/5	9:30-10:30am	\$43	38463
50+	Equilibrio Consciente	MSCR East	Mie	4/3-6/5	10:30-11:30am	\$43	38297
50+	Entrenamiento de Fuerza para Mujeres	MSCR East	Mie	4/3-6/5	11am-12pm	\$43	38398
50+	Intro a T'ai Chi: Parte 2	MSCR East	Jue	4/4-6/6	2:45-3:45pm	\$43	38825
50+	Fuerza Simple	MSCR West	Mie	4/3-6/5	9-10am	\$43	38394
50+	Pilates	MSCR West	Mie	4/3-6/5	10-11am	\$43	38376
50+	Ejercicio de Silla	MSCR West	Mie	4/3-6/5	10:15-11am	\$33	38311
50+	Estiramiento y Fuerza	MSCR West	Mie	4/3-6/5	10:30-11:30am	\$43	38746
50+	Equilibrio, Fuerza, Estabilidad, Núcleo	MSCR West	Mie	4/3-6/5	11:15am-12:15pm	\$43	38293
50+	Acondicionamiento Fitness	Warner Park CRC	Mie	4/3-6/5	9-10am	\$43	38327
50+	Estiramiento y Fuerza	Warner Park CRC	Mie	4/3-6/5	9-9:45am	\$33	38744
50+	Movimiento Consciente	Warner Park CRC	Mie, Vie	4/3-6/7	10:15-11:45am	\$0	38369
50+	Fuerza Pura	Warner Park CRC	Mie	4/3-6/5	10:15-11am	\$33	38384
50+	T'ai Chi Intermedio	Warner Park CRC	Mie	4/3-6/5	1-2pm	\$43	38407
50+	Equilibrio, Fuerza, Estabilidad, Núcleo	MSCR Central	Jue	4/4-6/6	10-11am	\$43	38295
50+	T'ai Chi Intermedio	MSCR Central	Jue	4/4-6/6	4:45-5:45pm	\$43	38411
50+	Fitness Funcional	MSCR East	Jue	4/4-6/6	9-10am	\$43	38347
50+	Fitness Funcional	MSCR East	Jue	4/4-6/6	10:15-11:15am	\$43	38349
50+	Yoga Flow	MSCR East	Jue	4/4-6/6	10:30-11:30am	\$43	38753
50+	T'ai Chi Intermedio	MSCR East	Jue	4/4-6/6	1:30-2:30pm	\$43	38409
50+	Estiramiento y Fuerza	MSCR West	Jue	4/4-6/6	8:15-9:15am	\$43	38741
50+	Yoga Hatha II	MSCR West	Jue	4/4-6/6	8:45-10am	\$43	38447
50+	Ejercicio de Silla	MSCR West	Jue	4/4-6/6	9:30-10:30am	\$43	38313
50+	T'ai Chi- Artritis, Prevención de Caídas	MSCR West	Jue	4/4-6/6	9:30-10:30am	\$43	38417
50+	Yoga Hatha I	MSCR West	Jue	4/4-6/6	10:15-11:15am	\$43	38443
50+	Ejercicio Suave	MSCR West	Jue	4/4-6/6	11am-12pm	\$43	38389
50+	T'ai Chi Elementos de Yang Continuación	MSCR West	Jue	4/4-6/6	11am-12pm	\$43	38749
50+	Fuerza Simple	MSCR West	Jue	4/4-5/23	1-1:50pm	\$35	38396
50+	Yoga Suave	MSCR West	Jue	4/4-6/6	1-2pm	\$43	38433
50+	Fitness Funcional	MSCR West	Jue	4/4-5/23	2-2:50pm	\$35	38351
50+	Pilates	MSCR West	Jue	4/4-6/6	2:30-3:30pm	\$43	38378
50+	Fitness Funcional	MSCR West	Jue	4/4-5/23	3-3:50pm	\$35	38353
50+	Yoga Suave	Warner Park CRC	Jue	4/4-6/6	9-10am	\$43	38431
50+	Fuerza Pura	Warner Park CRC	Jue	4/4-5/30	10:45-11:30am	\$29	38466

CLASES EN INTERIORES Y EXTERIORES

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
SESIÓN DE PRIMAVERA 2							
50+	Yoga de Silla	MSCR Central	Vie	4/5-6/7	9:30-10:15am	\$29	38429
50+	Ejercicio de Silla	MSCR Central	Vie	4/5-6/7	10:30-11:15am	\$29	38315
50+	Baile con Cardio	MSCR Central	Vie	4/5-6/7	12:30-1:30pm	\$39	38304
50+	T'ai Chi Intermedio	MSCR Central	Vie	4/5-6/7	1-2pm	\$43	38413
50+	Baile con Cardio	MSCR East	Vie	4/5-6/7	10:45-11:45am	\$43	38302
50+	Entrenamiento Fuerza para Mujeres	MSCR East	Vie	4/5-6/7	12:30-1:30pm	\$43	38400
50+	Fitness Funcional	MSCR East	Vie	4/5-6/7	1:45-2:45pm	\$43	38359
50+	Yoga Suave	MSCR West	Vie	4/5-6/7	9-10am	\$43	38435
50+	Fitness Funcional	MSCR West	Vie	4/5-6/7	9:30-10:30am	\$43	38355
50+	Ejercicio Suave	MSCR West	Vie	4/5-6/7	10:20-11:20am	\$43	38401
50+	Fitness Funcional	MSCR West	Vie	4/5-6/7	10:45-11:45am	\$43	38357
50+	Baile Fitness de Silla	MSCR West	Vie	4/5-6/7	12-1pm	\$43	38388
50+	Ejercicio de Silla	Warner Park CRC	Vie	4/5-6/7	12:30-1:30pm	\$43	38319

DESCRIPCIONES DE CLASES AL AIRE LIBRE

CAMINATAS CON POLO NÓRDICO

Lleve las caminatas fitness al siguiente nivel agregando polos para producir ejercicio increíble del cuerpo superior. Aumente el fitness cardiovascular, fortalezca el núcleo, los brazos, la espalda y las piernas, mejore el equilibrio y la flexibilidad. La clase es orientada para ejercitadores con experiencia y en mejor condición física. Polos proporcionados. Un horario detallado se manda por correo y por email a los participantes antes de la primera caminata.

INTRODUCCIÓN A RAQUETAS DE NIEVE

Aprenda a usar raquetas de nieve y refine sus habilidades por un parque local de Madison. Las raquetas de nieve y la instrucción son proporcionadas.

ESTIRAMIENTO Y FUERZA

Incorpora ejercicios de estiramiento para mejorar la flexibilidad y ejercicios de fortalecimiento para mejorar el estado físico general.

T'AI CHI INTERMEDIO

Esta clase refina los movimientos del Intro a T'ai Chi (Partes 1 y 2). Después de QiGong, la clase se enfoca en refinar formas individuales y toda la secuencia del 24 de Beijing. Se recomienda que los principiantes completen las clases introductorias antes de registrarse para la clase intermedia.

POLO DE T'AI CHI

La forma de polo de T'ai Chile usa movimientos redondos de empuje y retracción para fortalecer el cuerpo y la mente. Desarrolle mejor concentración, postura, respiración y equilibrio usando movimientos coordinados de polo. El peso del polo es de 5 libras, pero se pueden hacer ajustes para perfeccionar su forma y volverse más fuerte.

T'AI CHI QIGONG

Esta clase supone movimientos coordinados con la respiración. La secuencia T'ai Chi QiGong supone movimientos coordinados de respiración y trabajo en el equilibrio, la flexibilidad y la relajación.

HERRAMIENTAS PARA ENVEJECIMIENTO SANO DEL CEREBRO

¿Conoce los pasos que puede tomar para promover la salud cerebral? ¿Qué puede hacer si usted o alguien que conoce está pasando por cambios en la memoria o en los pensamientos? Únase al equipo de salud cerebral de la Escuela de Medicina y Salud Pública de la Universidad de Wisconsin Madison para responder a estas preguntas entre otras. Los temas incluyen cambios cerebrales con la edad, condiciones como el mal de Alzheimer y la demencia, y estrategias para fortalecer y proteger la salud de su cerebro.

CAMINATAS

Una caminata enérgica al aire libre promueve bienestar físico y psicológico. Las caminatas serán en parques de Madison, en barrios y áreas naturales y de 2 a 2.5 millas el largo. Un horario se manda antes de la primera caminata.

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
CLASES Y TALLERES AL AIRE LIBRE							
50+	Intro a Raquetas de Nieve	MSCR Central	Mie	1/31	2-4pm	\$10	38453
50+	Intro a Raquetas de Nieve	Warner Park	Jue	2/15	1:30-3:30pm	\$10	38452
50+	Herramientas- Salud Cerebral	MSCR Central	Lu	3/4	10-11am	\$0	38305
50+	Polo de T'ai Chi	MSCR Central	Mie	4/3-6/5	3-4pm	\$43	38460
50+	T'ai Chi QiGong	Garner Park	Vie	4/5-6/7	10:30-11:30am	\$43	38458
50+	T'ai Chi Intermedio	Hoyt Park	Vie	4/5-6/7	1-2pm	\$43	38457
50+	Estiramiento y Fuerza	Rennebohm Park	Ma	4/16-6/4	8:30-9:30am	\$35	38456
50+	Caminatas	Varios	Ma	4/30-6/4	9:15-10:15am	\$26	38459
50+	Caminatas con Polo Nórdico	Varios	Mie	5/1-6/5	8:30-9:30am	\$26	38455

CLASES VIRTUALES

ACTO DE BALANCE

Este programa introductorio de ejercicios está diseñado para aumentar el equilibrio y disminuir el riesgo de caídas mediante el uso de movimientos y principios de T'ai Chi. Los ejercicios son principalmente hechos de pie. Ejercicios adaptados de silla están disponibles según la necesidad. No hay trabajo de piso.

EJERCICIO DE SILLA

Esta clase especialmente diseñada incluye múltiples componentes para ayudar a reducir el dolor y la rigidez mientras mejora la movilidad, la fuerza muscular y la capacidad funcional. Todos los ejercicios se pueden realizar sentado o de pie. No hay trabajo de piso.

FUNCTIONAL FITNESS

Aprenda ejercicios seguros y efectivos usando pesas livianas, bandas y ejercicios de colchoneta. Este entrenamiento se enfoca en mejorar los niveles de rendimiento funcional. Incluye patrones de movimiento que mejoran la fuerza, la agilidad, la aptitud aeróbica, el equilibrio y la flexibilidad.

MEDITACIÓN

¡La meditación es fácil! Únase a nosotros para una práctica fácil y directa de meditación. Cubrimos técnicas para la meditación, herramientas para establecer una práctica diaria de meditación y de resolver problemas. Esta clase es para novatos y meditadores con experiencia ambos.

FUERZA PURA

Desarrolle fuerza, aumente la densidad ósea y disminuya la grasa corporal al aumentar el músculo magro. Use una variedad de equipos de entrenamiento con pesas para cambiar la forma de su cuerpo: ¡ningún músculo se descuida!

FUERZA SIMPLE

Aprenda los conceptos básicos del entrenamiento de fuerza usando pesas, bandas y varios tipos de equipos de fitness. El énfasis está en la fuerza que también mejora el equilibrio y la flexibilidad.

ENTRENAMIENTO DE FUERZA PARA MUJERES

Esta clase de entrenamiento de fuerza específica para mujeres incorpora pesas, pesas rusas, entrenamiento con el peso corporal y tubos de resistencia para una clase efectiva de entrenamiento de fuerza de todo el cuerpo.

T'AI CHI / CHI KUNG PARA EL EQUILIBRIO

La instrucción se trata de una variedad de prácticas de T'ai Chi-Chi Kung de pie y en movimiento para cultivar equilibrio físico y emocional, fuerza, flexibilidad, alineamiento estructural y flujo de energía. Los patrones de movimiento se pueden modificar según la necesidad.

YOGA SUAVE

Una buena opción para todos los niveles de habilidad, esta clase combina movimientos de yoga suaves y lentos y prácticas de respiración. La clase termina con una tranquila conciencia guiada y relajación.

YOGA HATHA I

Aprende los elementos fundamentales de una clase de Hatha yoga. Beneficiarse de una mayor fuerza mientras practica una postura. Apropiado para todos los niveles, pero orientado a los nuevos en la práctica.

YOGA FLOW

Esta práctica dinámica de yoga combina la respiración y el movimiento mientras fluye a través de una serie de posturas de yoga. Yoga Flow es una yoga activa.

YOGA SUAVE EN ESPAÑOL

Una buena opción para todos los niveles y habilidades. Esta clase de yoga combina movimientos lentos, suaves y enfoca atención en la respiración. La clase termina con técnicas de respiración suaves y relajantes. Saltar 1/15 y 5/27.

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
CLASES VIRTUALES							
50+	Fuerza Pura	Virtual	Lu	1/8-6/3	8:30-9:15am	\$62	38474
50+	Ejercicio de Silla	Virtual	Lu	1/8-6/3	9:15-10:15am	\$78	38464
50+	Yoga Suave en Español	Virtual	Lu	1/8-6/3	10:15-11:15am	\$82	38494
50+	Fitness Funcional	Virtual	Lu	1/8-6/3	10:30-11:30am	\$82	38468
50+	Entrenamiento Fuerza- Mujeres	Virtual	Ma	1/9-5/28	8-8:45am	\$65	38482
50+	Fuerza Simple	Virtual	Ma	1/9-6/4	9-10am	\$91	38479
50+	Yoga Flow	Virtual	Ma	1/9-5/28	9-9:45am	\$65	38490
50+	Yoga Suave	Virtual	Ma	1/9-6/4	10:30-11:30am	\$82	38486
50+	T'ai Chi / Chi Kung-Equilibrio	Virtual	Ma	1/9-6/4	1-2pm	\$91	38485
50+	Meditación	Virtual	Ma	1/9-5/28	2-3pm	\$82	38472
50+	Fuerza Pura	Virtual	Mie	1/10-6/5	3-4pm	\$91	38475
50+	Fuerza Simple	Virtual	Jue	1/11-6/6	9-10am	\$91	38478
50+	Fitness Funcional	Virtual	Jue	1/11-6/6	9:30-10:30am	\$91	38469
50+	Yoga Flow	Virtual	Jue	1/11-6/6	10:30-11:30am	\$91	38491
50+	Acto de Balance	Virtual	Jue	1/11-6/6	1-1:45pm	\$68	38462
50+	Yoga Hatha I	Virtual	Jue	1/11-6/6	4:15-5:15pm	\$91	38488

TALLERES DE CICLISMO**CONOCER SU BICICLETA (ANALÓGICA)**

¿Está atrancado en la segunda marcha? Quite el polvo de su bici y prepárese a montarla! Aprenda sobre el apalancamiento y cambios de velocidad, seguridad del equipo y cómo ajustar su casco. Reparaciones no se ofrecen en esta sesión, pero se proporcionarán referencias a sitios locales para reparar bicicletas. Esta sesión es para ciclistas analógicos (no eléctricos).

CONOCER SU BICICLETA (ELÉCTRICA)

¿Está atrancado en la segunda marcha? Quite el polvo de su bici y prepárese a montarla! Aprenda sobre el apalancamiento y cambios de velocidad, seguridad del equipo y cómo ajustar su casco. Reparaciones no se ofrecen en esta sesión, pero se proporcionarán referencias a sitios locales para reparar bicicletas. Esta sesión es para ciclistas eléctricos y también incluirá un repaso de cambiar de velocidad y usar energía eléctrica.

RECORRIDOS CON AMIGOS, PASEOS POR BICICLETA

Hay muchos mapas y aplicaciones en el celular para ayudarle a pasear a diferentes lugares en su bicicleta. Este taller repasa el planeamiento básico de rutas a bicicleta, recursos de mapas en papel y en línea, y las bases de las aplicaciones en línea para ciclistas. Explore aplicaciones para ciclistas populares y gratuitas disponibles en línea o para descargar en su celular. Un número pequeño de laptops está disponible, pero traiga uno si prefiere explorar solo.



Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
TALLERES DE CICLISMO							
50+	Conocer Su Bicicleta (Analógica)	MSCR Central	Ma	3/19	9:30-11:30am	\$5	38461
50+	Recorridos con Amigos, Paseos por Bicicleta	MSCR West	Mie	3/20	9:30-11:30am	\$5	38471
50+	Conocer Su Bicicleta (Eléctrica)	MSCR Central	Jue	3/21	9:30-11:30am	\$5	38467

DEPORTES FUERA DE LIGAS



BADMINTON

Muy divertido con excelente acondicionamiento físico. Las bolas se incluyen. Algunas raquetas están disponibles pero lleven las suyas si pueden.

BASQUETBOL

Todos los niveles son bienvenidos. Locaciones en lados este y oeste de la ciudad disponibles.

BOCCE

Bocce es un juego italiano popular en que los jugadores hacen rodar una pelota de bocce cerca de una pelota recibidora. Aprenda las reglas y desarrolle más sus habilidades en en nuestras canchas interiores de bocce. Juegos abiertos a todos los niveles. Pelotas interiores de bocce proporcionadas.

PICKLEBALL PRINCIPIANTE

Si se ha estado preguntando sobre pickleball o ha estado jugando sin una clase estructurada o necesita repasar, esta clase es para usted. Cubrimos las bases del juego y las estrategias. Al final de las primeras 2 clases, sabrá jugar un juego básico que pueda refinar a lo largo del resto de la sesión jugando y siendo entrenado. Algunas raquetas están disponibles.

PICKLEBALL PRINCIPIANTE AVANZADO

Esta clase es para jugadores que han tomado una clase principiante. Principiantes avanzados pueden jugar juegos, hacer puntuación, peloteos cortos y conocen la regla de dos rebotes. Los jugadores también deben saber dónde parar durante los saques. Esta clase aumenta las habilidades desarrolladas en el nivel principiante para llegar más cerca del nivel intermedio. Esto incluye instrucción, ejercicios y períodos de jugar. Hay raquetas disponibles.

PICKLEBALL INTERMEDIO

¡Pickleball es el deporte de más rápido crecimiento en Estados Unidos! Es parecido al tenis, pero se juega en una cancha más pequeña con una raqueta y una pelota dura wiffle. Se incluyen las pelotas y hay raquetas disponibles.

PICKLEBALL INTERMEDIO 50+

¿Quiere jugar pickleball con gente con más de 50 años? Jugadores intermedios deben entender las reglas principales y saber hacer saques, peloteos y puntuación. Aunque haya algo de entrenamiento esta sesión no es para principiantes. Algunas raquetas están disponibles.

PICKLEBALL INTERMEDIO - JUEGOS ABIERTOS

Jugadores intermedios deben entender las reglas centrales del juego y saber sacar, hacer peloteos y puntuación. Los jugadores alternan al terminar un juego para que cada uno tenga la oportunidad de jugar con múltiples jugadores cada clase. Esta clase no es para principiantes porque no hay entrenadores. Hay algunas raquetas disponibles.

PICKLEBALL PRINCIPIANTE - INTERIORES/EXTERIORES

Aprenda las bases del juego, las reglas, las técnicas y las estrategias. Refine sus habilidades a con práctica adicional y entrenamiento. Las primeras 4

semanas ocurrirán en interiores en O'Keeffe de 7:15-9:15 pm y las últimas 4 semanas ocurrirán en exteriores de 6-8 pm. Hay raquetas disponibles.

PICKLEBALL PRINCIPIANTE AVANZADO - INTERIORES/EXTERIORES

Esta clase es apropiada para jugadores que ya han tomado una clase de pickleball para principiantes. Los principiantes avanzados pueden jugar juegos, hacer puntuación, peloteos cortos y conocen la regla de dos rebotes. Los jugadores también saben dónde parar durante los saques y cómo recibirlos. Esto incluye instrucción, ejercicios y períodos de jugar. Las primeras 4 semanas ocurrirán en interiores en O'Keeffe de 7:15-9:15 pm y las últimas 4 semanas ocurrirán en exteriores de 6-8 pm. Hay algunas raquetas disponibles.

PICKLEBALL INTERMEDIO - EXTERIORES

Los jugadores intermedios deben comprender las reglas básicas del juego y ser capaces de sacar, sostener un peloteo básico y llevar la cuenta. Si bien el entrenamiento está disponible, esta no es una sesión para principiantes.

FÚTBOL

¡Fútbol informal es la manera perfecta de comenzar el fin de semana! Únase a nosotros para juegos amistosos y pequeños informales en nuestro gimnasio nuevo en MSCR West. Este programa es abierto a todos los niveles y es mixto. Nuevos equipos de 5 se escogen cada semana, dependiendo de cuántos jugadores llegan a cada sesión. El personal de fútbol de MSCR arman los arcos y ayudan a facilitar los juegos cuando sea necesario.

VOLEIBOL INTERMEDIO

Los sitios pueden tener varias redes, por lo que los jugadores de potencia intermedia alta/baja e intermedia/baja pueden jugar con otros que tienen niveles de habilidad similares. Los jugadores intermedios deben tener habilidades confiables pero no excelentes en el manejo del balón para golpear y cubrir la defensa. A los participantes que no muestren el nivel de habilidad típico del juego intermedio se les puede pedir que se transfieran a otra clase. El personal de MSCR se reserva el derecho de hacer tales juicios para el disfrute de todos los participantes.

VOLEIBOL JUEGOS ABIERTOS 50+

¿Quiere jugar voleibol con gente con más de 50 años? Voleibol de juego abierto para jugadores principiantes a intermedios sin requisito de habilidad. Pelotas proporcionadas.

VOLEIBOL POWER

Los jugadores deben tener habilidades avanzadas en colocación, bateo, cobertura defensiva y transición de base. Debe ser capaz de moverse hacia el balón y contribuir a un juego de equipo efectivo, además de conocer la defensa central y la rotación 6-2 o 5-1. A los participantes que no muestren el nivel de habilidad esperado para Power se les puede pedir que se transfieran a otra clase. El personal de MSCR se reserva el derecho de hacer tales juicios.

VOLEIBOL POWER- MUJERES

Los jugadores poderosos deben tener habilidades avanzadas en el manejo del balón, experiencia reciente jugando en equipos poderosos competitivos y habilidades efectivas de trabajo en equipo defensivo y ofensivo.

VOLEIBOL RECREATIVO

Disfruta el juego como debe ser: Rec Volleyball es para jugadores principiantes e intermedios que no requieren ningún nivel de habilidad.

TÉCNICAS DE VOLEIBOL

¿Sabes cómo desarrollar un plan de juego? Estas clínicas pueden ayudar.

PRINCIPIANTE: Aprende las habilidades básicas y el movimiento de la cancha.

AVANZADO: Se centra en la estrategia del juego. Aprenda a leer la ofensiva y la defensa del otro equipo, y cómo ser efectivo contra ellos.

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
18+	Badminton	Memorial	Lu	1/8-2/26	7:30-9:30pm	\$28	38505
18+	Badminton	Memorial	Ma	1/9-2/27	7:30-9:30pm	\$32	38506
18+	Basquetbol	Marquette	Ma	1/9-3/12	7:15-9:15pm	\$40	38507
18+	Basquetbol	Marquette	Ma	4/2-4/30	7:15-9:15pm	\$20	38508
18+	Basquetbol	Toki	Jue	1/11-3/14	7:15-9:15pm	\$40	38509
18+	Basquetbol	Toki	Jue	4/4-5/2	7:15-9:15pm	\$20	38510
18+	Bocce	MSCR West	Mie	1/10-3/13	6:45-8:15pm	\$40	38714
18+	Bocce	MSCR West	Mie	4/3-5/1	6:45-8:15pm	\$20	38715

DEPORTES FUERA DE LIGAS

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
18+	Pickleball Principiante	O'Keeffe	Lu	1/8-2/12	7:15-9:15pm	\$30	38511
18+	Pickleball Principiante	O'Keeffe	Lu	2/19-3/18	7:15-9:15pm	\$30	38512
18+	Pickleball Principiante	O'Keeffe	Jue	1/4-2/8	7:15-9:15pm	\$36	38719
18+	Pickleball Principiante	O'Keeffe	Jue	2/15-3/21	7:15-9:15pm	\$36	38720
18+	Pickleball Principiante Avanzado	Black Hawk	Mie	1/10-3/13	7:15-9:15pm	\$50	38721
18+	Pickleball Intermedio	Memorial	Ma	1/9-2/27	7:15-9:15pm	\$32	38513
18+	Pickleball Intermedio	O'Keeffe	Ma	1/9-3/19	7:15-9:15pm	\$40	38514
18+	Pickleball Intermedio	MSCR West	Ma	1/9-2/6	7:30-9:15pm	\$20	38758
18+	Pickleball Intermedio	MSCR West	Ma	2/13-3/19	7:30-9:15pm	\$24	38759
18+	Pickleball Intermedio	MSCR West	Ma	4/2-5/7	7:30-9:15pm	\$24	38760
18+	Pickleball Intermedio	Memorial	Mie	1/10-2/28	7:15-9:15pm	\$32	38515
18+	Pickleball Intermedio	O'Keeffe	Mie	1/17-3/20	7:15-9:15pm	\$40	38516
18+	Pickleball Intermedio 50+	MSCR West	Ma	1/9-2/6	9:30-11:30am	\$20	38761
18+	Pickleball Intermedio 50+	MSCR West	Ma	2/13-3/19	9:30-11:30am	\$24	38762
18+	Pickleball Intermedio 50+	MSCR West	Ma	4/2-5/7	9:30-11:30am	\$24	38763
18+	Pickleball Intermedio 50+	MSCR West	Jue	1/4-2/8	9:30-11:30am	\$24	38764
18+	Pickleball Intermedio 50+	MSCR West	Jue	2/15-3/21	9:30-11:30am	\$24	38765
18+	Pickleball Intermedio 50+	MSCR West	Jue	4/4-5/9	9:30-11:30am	\$24	38766
18+	Pickleball Intermedio Juegos Abiertos	MSCR West	Lu	1/8-2/12	1-3pm	\$18	38767
18+	Pickleball Intermedio Juegos Abiertos	MSCR West	Lu	2/19-3/18	1-3pm	\$18	38768
18+	Pickleball Intermedio Juegos Abiertos	MSCR West	Lu	4/1-5/6	1-3pm	\$21	38769
18+	Pickleball Intermedio Juegos Abiertos	MSCR West	Ma	1/9-2/6	1-3pm	\$18	38770
18+	Pickleball Intermedio Juegos Abiertos	MSCR West	Ma	2/13-3/19	1-3pm	\$21	38771
18+	Pickleball Intermedio Juegos Abiertos	MSCR West	Ma	4/2-5/7	1-3pm	\$21	38772
18+	Pickleball Intermedio Juegos Abiertos	MSCR West	Jue	1/4-2/8	1-3pm	\$21	38773
18+	Pickleball Intermedio Juegos Abiertos	MSCR West	Jue	2/15-3/21	1-3pm	\$21	38774
18+	Pickleball Intermedio Juegos Abiertos	MSCR West	Jue	4/4-5/9	1-3pm	\$21	38775
18 +	Pickleball Principiante - Interiores/Exteriores	O'Keeffe	Lu	4/1-5/20	7:15-9:15pm	\$48	38776
18+	Pickleball Principiante - Interiores/Exteriores	O'Keeffe	Mie	4/3-4/24	7:15-9:15pm	\$48	38777
18+	Pickleball Principiante Av- Interior/Exterior	O'Keeffe	Ma	4/9-4/30	7:15-9:15pm	\$40	38778
18+	Pickleball Intermedio - Exteriores	Garner Park	Lu	4/1-5/20	6-8pm	\$32	38779
18+	Pickleball Intermedio - Exteriores	Door Creek Park	Lu	4/1-5/20	6-8pm	\$32	38780
18+	Pickleball Intermedio - Exteriores	Garner Park	Ma	4/2-5/21	6-8pm	\$32	38781
18+	Pickleball Intermedio - Exteriores	Tenney Park	Mie	4/3-5/22	6-8pm	\$32	38782
18+	Pickleball Intermedio - Exteriores	Garner Park	Mie	4/3-5/22	6-8pm	\$32	38783
18+	Fútbol	MSCR West	Vie	1/26 - 3/1	3-4pm	\$25	38784
18+	Voleibol Intermedio	Stephens	Lu	1/8-3/18	7-9pm	\$40	38519
18+	Voleibol Intermedio	Stephens	Lu	4/1-4/29	7-9pm	\$20	38520
18+	Voleibol Intermedio	East	Lu	1/8-3/4	7:15-9:15pm	\$32	38718
18+	Voleibol Intermedio	Whitehorse	Jue	1/11-3/14	7:15-9:15pm	\$40	38522
18+	Voleibol Intermedio	East	Mie	1/10-3/6	7:15-9:15pm	\$32	38521
50+	Voleibol Juegos Abiertos 50+	MSCR West	Vie	1/12-3/15	12-2pm	\$35	38716
50+	Voleibol Juegos Abiertos 50+	MSCR West	Vie	4/5-5/3	12-2pm	\$18	38717
18+	Voleibol Power	Marquette	Jue	1/11-3/14	7:15-9:15pm	\$40	38523
18+	Voleibol Power- Mujeres	East	Mie	1/10-3/6	7:15-9:15pm	\$32	38529
18+	Voleibol Recreativo	Crestwood	Ma	1/9-3/19	7-9pm	\$36	38524
18+	Voleibol Recreativo	Crestwood	Ma	4/2-4/30	7-9pm	\$20	38525
18+	Voleibol Recreativo	Cherokee	Jue	1/11-3/14	7:15-9:15pm	\$40	38526
18+	Voleibol Recreativo	Cherokee	Jue	4/4-5/2	7:15-9:15pm	\$20	38527
18+	Técnicas de Voleibol	East	Mie	1/10-3/6	7:15-9:15pm	\$32	38528



Temporadas de Registración para las Ligas

Edad	Deporte	Registración	Registración Tardía	Juegos
18+	Basquetbol invierno	Agente Libre	Irrelevante	1/8/24 a comienzo de marzo
18+	Voleibol de invierno	11/6 - 12/8	12/9-12/15	1/22/24 a comienzo de marzo
16+	Softball de Verano	3/18 - 4/5	4/6-4/15	5/10/24 - agosto
16+	Kickball de Verano	4/1 - 4/19	4/20-4/29	5/22/24 - agosto

EDAD

18+ (16 para softbol de verano). Los estudiantes de High School no son elegibles para las ligas de voleibol de otoño para adultos o de basketball.

TARIFAS

Cubrir el costo de los oficiales, equipos, goleadores-cronometradores y administración de la liga. Todos los partidos de una liga determinada se juegan la misma noche de cada semana. Los equipos autoevalúan su nivel de habilidad y se colocan en una liga de habilidad comparable, siempre que sea posible. Los equipos juegan un calendario de todos contra todos a menos que sea una temporada corta (cinco juegos para softbol de otoño, baloncesto de otoño y voleibol de invierno), con el ganador de la primera ronda jugando contra el ganador de la segunda ronda para el campeonato de la liga.

GÉNERO

MSCR reconoce que no todas las personas se identifican con el género asignado al nacer o pueden identificarse como un género diferente al masculino o femenino. Se alienta a los participantes a registrarse según el género con el que se identifican. Todas las ligas se ofrecen con la intención de que los equipos tengan una mezcla de géneros incluidos en el equipo.

RESIDENCIA

El 50 por ciento de la lista del equipo debe residir dentro del Distrito Escolar Metropolitano de Madison.



REGISTRACIÓN

Registro de equipos en línea a través de mscrsportsleagues.org

BASQUETBOL DE INVIERNO

La temporada comienza el 8 de enero y se extiende hasta principios de marzo. Las ligas corren de lunes a jueves. Ofrece juegos para hombres, mujeres y todos los géneros. Las ligas se llevan a cabo una noche a la semana y juegan esa noche durante toda la temporada. La mayoría de los juegos se juegan en las escuelas secundarias de Madison.

VOLEIBOL DE INVIERNO

Temporada corta de 5 semanas. La temporada comienza a mediados de enero y se extiende hasta febrero. El espacio es limitado. Ligas para Hombres, Mujeres y Todos los Géneros. Suele jugar en West High School.

SOFTBALL DE VERANO

La temporada comienza el 10 de mayo de 2024 y se extiende hasta principios de agosto. Todos los géneros, ligas femeninas y masculinas. No hay juegos el 24 y 27 de mayo y desde 3 a 5 de julio.

KICKBALL DE VERANO

La temporada comienza la semana del 22 de mayo y se extiende hasta mediados de agosto. Las ligas se juegan en Olbrich. Las ligas son de todos los géneros y recreativas. La temporada es de 7 semanas de juego de todos contra todos seguido de un torneo de final de temporada. No hay juegos el 3 de julio.

¿QUIERES UNIRTE A UN EQUIPO?

ÚNASE A NUESTRA LISTA DE AGENTES LIBRES

Si desea unirse a las ligas deportivas, vaya a mscrsportsleagues.org. Ponemos su nombre a disposición de los entrenadores que buscan jugadores. No se cobran tarifas hasta que se une a un equipo.

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

¡NECESITAMOS OFICIALES DEPORTIVOS!

Llame al 204-3024 o envíe un correo a asld@madison.k12.wi.us.

Si le gustan los deportes y desea trabajar part time. MSCR contrata funcionarios (debe tener 18 años de edad) para todas las ligas deportivas.

Puestos de oficiales se ofrecen para voleibol, basquetbol y softball. Se necesitan para una variedad de niveles, desde las escuelas primarias hasta las ligas para adultos. Para calificar, los solicitantes tienen que tener algo de conocimiento del juego. No tienen que tener experiencia como árbitro, o como entrenador. Hemos encontrado que jugadores con pasión y habilidades sociales pueden volverse oficiales muy buenos con entrenamiento. Estas escuelas entrenan oficiales en las reglas y regulaciones además de dar un enfoque a las mecánicas y comunicación entre oficiales.

Escuelas de Oficiales

16+	Basquetbol	East	Mie 1/17	6-9pm	\$0	38817
18+	Softball	LaFollette	Mie 4/17	6:15-9:30pm	\$0	38816



La misión de los Servicios de Inclusión de MSCR es mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidades en el Distrito Escolar Metropolitano de Madison brindando oportunidades de recreación y enriquecimiento durante todo el año que sean accesibles para todos. MSCR está comprometido con un enfoque de recreación y proporcionará adaptaciones razonables para mejorar la participación en el programa sin alterar fundamentalmente un programa.

¿QUÉ SON LOS SERVICIOS DE INCLUSIÓN?

La inclusión significa que las personas con y sin discapacidad participan juntas de la misma manera, en el mismo lugar y disfrutan de los mismos beneficios.

La ADA define a una persona con una discapacidad como una persona que tiene un impedimento físico o mental que limita sustancialmente actividades importantes de la vida. Esto incluye a las personas que no tienen antecedentes de tal impedimento. También incluye a las personas que no tienen una discapacidad pero que se considera que tienen una discapacidad.

Además de estos criterios, MMSD reconoce a cualquiera que reciba Servicios de Educación Especial/Planes 504 como una persona con discapacidad.

¿CUÁLES SON LOS REQUISITOS DE ELEGIBILIDAD?

Los servicios de inclusión son gratuitos y están disponibles previa solicitud. Los requisitos para la inclusión en un programa o actividad son los mismos que para una persona sin discapacidad.

- Cumple con el requisito de edad.
- Esta registrado.
- Se adhiere a las expectativas de comportamiento, con o sin adaptaciones razonables.
- Participa voluntariamente en la actividad registrada, con o sin adaptaciones razonables.
- Cumple con cualquier otro requisito de elegibilidad esencial para una actividad específica.

¿CUÁLES SON EJEMPLOS DE ADAPTACIONES RAZONABLES?

Una adaptación es razonable cuando no cambia fundamentalmente la naturaleza del programa o actividad. Las adaptaciones razonables incluyen, entre otras, las siguientes:

- Una proporción mejorada de personal por participante
- Planes de apoyo al comportamiento
- Intérpretes de lengua de signos
- Equipo adaptado
- Transporte alternativo o accesible, cuando se proporciona transporte para todos los participantes
- Eliminación de barreras arquitectónicas
- Capacitación adicional del personal

¿CUÁLES SON LAS LIMITACIONES DE LOS SERVICIOS DE INCLUSIÓN?

MSCR proporciona adaptaciones razonables para la inclusión. Algunas adaptaciones, debido a la actividad o el entorno en el que se realiza la actividad, pueden no ser razonables y, por lo tanto, no hay garantía de que se proporcionen. Ejemplos de adaptaciones que no están garantizadas incluyen:

- Terapia o programación individualizada
- Compra de dispositivos o equipos personales y personalizados
- Contratación de una persona específica como personal de apoyo
- Servicios de carácter personal como ir al baño, alimentar y vestir

No se proporciona personal de inclusión recreativa para programas no estructurados no registrados, es decir, gimnasio abierto, natación abierta, programa sin cita previa o actividades para niños y adultos o familiares, aunque se discutirán otras adaptaciones razonables.

¿A QUIÉN CONTRATA MSCR?

MSCR contrata personal de inclusión recreativa para mejorar la proporción de personal por participante. MSCR hace todo lo posible para contratar un personal diverso que tenga interés en trabajar con personas con discapacidades

¿CÓMO SE PUEDE ACCEDER A LOS SERVICIOS?

- Al registrarse, marque "Sí" en la sección "Se Requieren Acomodos" del formulario de registro en línea o en papel e indique los potenciales acomodos que se necesitan.
- Complete el formulario de perfil de participante en línea o imprima este.
- Vaya a mscr.org y regrese a MSCR, 328 E Lakeside St, Madison, WI, 53715
- Al recibir los documentos necesarios, el personal de servicios de inclusión de MSCR revisa su solicitud y trabaja con usted para establecer un plan de inclusión individualizado.

AL SOLICITAR SERVICIOS DE INCLUSIÓN, ENTIENDO QUE:

- Los servicios de inclusión no están diseñados para la atención de 1:1.
- Es mi responsabilidad proporcionar a MSCR la información más actualizada para ayudar a proporcionar adaptaciones para satisfacer mis necesidades o las de mi participante.
- El plan de inclusión no lo exime de cumplir reglas de actividad, expectativas y pautas de salud y seguridad, pero puede ayudarlos a cumplirlas.
- Solicitamos al menos 2 semanas para planificar y asegurar adaptaciones razonables. Se hará todo lo posible para satisfacer las necesidades de todos los participantes. Sin embargo, debido a restricciones de personal y/o límites de capacidad de la actividad solicitada, las inscripciones o el alojamiento pueden ser limitados. Si es así, se pueden discutir otras opciones (días, horas, lugares).

Jason Busack

Especialista en Servicios de Inclusión

Apoya East y La Follette, regiones de After School, Centro de Aprendizaje Allied, Exteriores, Deportes y Acuático

Correo: jbbusack@madison.k12.wi.us

Teléfono de la oficina: 608-204-4586 Teléfono Celular: 608-622-6927

Jill Jaworski

Especialista en Servicios de Inclusión

Apoya West y North, regiones de After School, Meadowood Neighborhood Center, Programas de Arte y Fitness

Correo: jjaworski1@madison.k12.wi.us

Teléfono de la oficina: 608-204-3043 Teléfono Celular: 608-228-2087



Pólizas & Procedimientos

608.204.3000



EN LÍNEA:
Regístrese para la mayoría de actividades de MSCR en mscr.org



CORREO
MSCR Central,
328 E Lakeside Street,
Madison, WI 53715



CORREO ELECTRONICO:
mscr@madison.k12.wi.us



Fax :
608-204-0557



La inscripción se abre el lunes 4 de diciembre a las 12:00pm para los residentes del Distrito Escolar Metropolitano de Madison.

Los no residentes pueden registrarse a partir del lunes 18 de diciembre a las 12:00pm.

1. Complete el formulario en la página 64. Todos los miembros de un hogar pueden registrarse para varias clases en un solo formulario. O regístrese en mscr.org. Los clientes deben crear una cuenta antes de registrarse en línea. Las tarifas incluyen el impuesto correspondiente.
2. Incluya la primera opción y la alternativa cuando corresponda. Si su primera opción está llena, probaremos su opción alternativa. Si ambas opciones están completas, se le devolverá su tarifa y se le agregará a la lista de espera.
3. Haga el cheque o giro postal a nombre de MSCR. También se aceptan Visa y MasterCard.
4. Los recibos se envían por correo electrónico, a menos que se adjunte un sobre con estampilla y su dirección.
5. Regrese a MSCR de una de las tres maneras fáciles: correo, entrega o fax (ver arriba).

TODOS LOS NUEVOS CLIENTES DEBEN CREAR UNA CUENTA PARA REGISTRARSE EN LÍNEA EN MSCR.ORG

PÓLIZA DE REEMBOLSO

Los participantes que soliciten retirarse de un programa un mínimo de 7 días antes del inicio del programa recibirán un reembolso completo menos un cargo por servicio de \$5 por transacción. En lugar de un reembolso, el cliente puede pedir un crédito en su cuentas MSCR para evitar pagar una multa de \$5. Todos los pedidos de retirarse o por reembolso se tienen que hacer por escrito. Reembolsos completos se emiten si MSCR cancela un programa. No se emitirán reembolsos o créditos con menos de 7 días de anticipación. En caso de mal tiempo, consulte mscr.org o llame al 608-204-3044 para cancelaciones de programas. MSCR puede cancelar programas debido a condiciones climáticas adversas, conflictos en las instalaciones, enfermedad del personal u otras circunstancias imprevistas. No se emiten reembolsos ni créditos por clases perdidas individuales.

CANCELACIONES

En caso de mal tiempo, visite mscr.org o llame al 608-204-3044 para cancelaciones. MSCR puede cancelar programas debido a condiciones climáticas adversas, enfermedad del personal u otras circunstancias imprevistas. Si MSCR cancela una clase y no alcanzar a fijar otra fecha para reemplazar, se emitirá un crédito a la cuenta del cliente. Cuando un cliente pierde una clase no se emite ningún crédito.

CLASES EN EL CENTRO COMUNITARIO DE WARNER PARK

Se requieren IDs de Warner Park CRC para los programas. Vaya a mscr.org para obtener un formulario. Las tarifas anuales de la tarjeta de identificación son \$5 por persona y \$10 por familia (familias de más de 4 pagan \$3 por persona). Los no residentes de la ciudad de Madison pagan \$15 por persona y \$25 por una identificación familiar. Llame al 608-245-3670 para obtener información. MSCR no ofrece descuentos.

DECLARACIÓN DE PRIVACIDAD DEL CLIENTE

Para la privacidad y protección de nuestros participantes, solo divulgamos la información del participante a las personas que figuran en la cuenta individual o familiar.

ASISTENCIA DE TARIFAS

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 con las tarifas está disponible solo para los residentes de MMDS. Se pide pagar una tarifa parcial cuando sea posible. Complete la Solicitud de asistencia con las tarifas en el reverso del formulario de registro para presentar la solicitud. Las solicitudes de asistencia con las tarifas deben acompañar al formulario de registro y no se otorgan después de que se procesa el registro.

GÉNERO

MSCR reconoce que no todas las personas se identifican con el género asignado al nacer o pueden identificarse con un género distinto al masculino o femenino. Se anima a los participantes a registrarse en los programas según el género con el que se identifican.

INFORMACIÓN EN ESPAÑOL

Las guías de programación de MSCR en español están disponibles en las escuelas de Madison en las oficinas de los especialistas bilingües o en la oficina principal. También puede buscarlas en la oficina de MSCR o en el Centro Comunitario Warner. Hay también una versión digital disponible, visite: mscr.org. Para mayor asistencia, comuníquese con el asistente bilingüe al 608-204-3057.

ASEGURANZA

MSCR no proporciona un seguro de accidentes para los participantes.

PROGRAMAS PERDIDOS

Los programas perdidos por ausencias individuales de los participantes (es decir, conflicto de horarios, vacaciones, etc.) no se recuperan, ni los participantes pueden asistir a un programa diferente al que están inscritos.

Reembolsos o créditos no se emiten por las ausencias de los participantes.

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.

PÓLIZAS DE REGISTRO

Regístrese al menos dos semanas antes del inicio del programa. Muchos programas se llenan rápidamente, sin embargo, los programas que no cumplen con la inscripción mínima pueden cancelarse. MSCR no acepta registros por teléfono. Solamente los clientes registrados pueden participar. Los instructores no aceptan formularios de inscripción en el sitio de clase.

RESIDENCIA

Un residente reside en una dirección dentro del MMDS; un residente también incluye a un estudiante que no reside en una dirección dentro del MMDS, pero asiste a la escuela en el MMDS bajo la Política de Inscripción Abierta de la Junta Escolar de Madison. Los no residentes pagan un 50 por ciento más que las tarifas enumeradas, excepto en el caso de programas con una estructura de precios diferente.

SERVICIOS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDADES

MSCR da la bienvenida a las personas con discapacidades. Ofrecemos adaptaciones razonables de conformidad con la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA). Consulte la página 63 para obtener más información sobre los servicios de inclusión de MSCR.

LISTA DE ESPERA

Si un programa está lleno, puede agregar su nombre a una lista de espera. Nos comunicaremos con usted si hay vacante disponible o si se agregan programas adicionales. Si no tenemos noticias tuyas, su espacio se le dará al próximo cliente en 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. La colocación en una lista de espera no garantiza un espacio en el programa.

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 involucrados en actividades deportivas juveniles. Revise la información en los siguientes enlaces o busque Información sobre conmociones cerebrales en nuestra página web en <https://www.wiaawi.org/Portals/0/PDF/Health/Concussion-SuddenCardiacArrest-InfoSheet2022.pdf>. Se le pedirá que acuse recibo en el momento de la inscripción. Si necesita ayuda para acceder a esta información, comuníquese con la oficina de MSCR.

MSCR Formulario de Registración

Madison School & Community Recreation Office: MSCR Central, 328 E Lakeside St, Madison, WI 53715 Phone: 608-204-3000 Fax: 608-204-0557

(Jefe de familia) Apellido		Nombre		Fecha de nacimiento (mm/dd/aa)		¿El participante requiere algún acomodo o asistencia especial debida o una discapacidad? Si su respuesta es si, por favor explique.	
Dirección		Ciudad		Estado		Código Postal	
Correo electrónico (requerido para la confirmación del registro O enviar un sobre con su dirección y sello) * Acepto recibir correos promocionales de MSCR							
Número Primario		Número de Celular		¿Es usted residente de MMMSD? (Marque uno) ___ Si ___ No, No residentes de MMMSD pagan 50% mds. Consulte la página de la Polizas.		¿Tiene alguna condición médica o inquietud que nuestro personal deba conocer? (Asma, alergias, etc.)	
Contacto de emergencia		Teléfono del contacto de emergencia					

Nombre Completo del Participante	Género *Vea página 64.	Fecha de Nacimiento mm/dd/aa	Grado 2023-2024	Raza (ver abajo)	Selección	Nombre del Programa	Locación	Fecha de inicio	Hora de inicio	# Curso	Tarifa	*Solicitud de asistencia financiera
					tercero							
					Alternativa, si la hay							
					tercero							
					Alternativa, si la hay							
					tercero							
					Alternativa, si la hay							
					1st							
					Alternante, si any							

Debe completar la forma otra vez

Raza: Indique arriba usando el número correspondiente: (Opcional)

1. Nativo American o de Alaska
2. Asiático
3. Negro o Afroamericano
4. Nativo de Hawái u Otros Islas del Pacífico
5. Hispano
6. Blanco
7. Multirracial

Pago: (marque el correspondiente) ___ Efectivo ___ Cheque # ___ (a MSCR) ___ Tarjeta de crédito: MasterCard o Visa

Tarjeta de crédito:

Nombre en la tarjeta:

Código de tres dígitos:

Monto del pago \$

Firma autorizada:

Fecha de expiración:

☐ Participantes de deportes juveniles:

☐ Acuso recibo de información sobre conomción cerebral y paro cardíaco repentino (página 6-4).

Tarifa Total \$

Donación \$

Total \$

Exención de responsbilidad: se requiere firma para participar

Al registrarse o participar, el registrante comprende que no se proporcionan un seguro de accidentes individual para los programas de MSCR y acepta cumplir con las reglas del programa. Por la presente, por mí mismo, mis herederos, albaceas y administradores, renuncio, libero y descargo para siempre todos y cada uno de los derechos y reclamaciones 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 puedan tomar fotos o vídeos durante el programa con fines educativos y de marketing. He leído y acepto seguir las políticas de registro y reembolso.

xFirma: _____

Se requieren IDs para las clases en el centro Warner Park. Vaya a www.msccr.org para más información.

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.

NOMBRE	Nombre del hogar: _____		Apellido _____		Nombre _____	
TAMAÑO DE LA FAMILIA	¿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.					
ADULTO	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 "Jóvenes". 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 Yes o No Mi hijo califica para comidas reducidas o Si 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.

JOIN OUR
*Creative
Community*
AND DISCOVER
YOUR INNER ARTIST

EXPLORE AND REGISTER FOR *Noncredit* CLASSES

Jewelry | Art Metals | Ceramics | Fabric Arts and Sewing | Painting and Drawing | Photography



madisoncollege.edu/pce



Madison College does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, disability, or age in its programs or activities. Inquiries regarding the nondiscrimination policies are handled by the Affirmative Action Office, 1101 Maple Street, Madison, WI 53706. Phone 608.262.6227.



MADISON METROPOLITAN SCHOOL DISTRICT
Madison School & Community Recreation
328 E. Lakeside St.
Madison, WI 53715



Visitenos en
linea:
mscr.org



**MADISON MADE,
FAMILY OWNED,
COMMUNITY LOVED,
SINCE 1962.**

CHOCOLATESHOPPEICECREAM.COM  

MADISON SHOPPES 