



Guía de Programación

Invierno y Primavera 2026



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



MADISON COLLEGE
Professional and
Continuing Education

DO WHAT INSPIRES *YOU!!*

Jewelry | Art Metals | Ceramics | Fabric arts, Needlework, and
Upholstery | Fitness and Wellness | Food and Beverage | Music and
Theatre | Painting and Drawing | Video and Photography | Writing



SIGN UP NOW TO JOIN A
NONCREDIT CLASS!



To learn more about our noncredit courses, visit: madisoncollege.edu/pcc

GUÍA DE PROGRAMACIÓN DE MSCR INVIERNO Y PRIMAVERA 2026

608.204.3000 O MSCR.ORG



MSCR Central
328 E Lakeside Street
Madison, WI 53715
Lunes - Viernes
8 am - 5 pm
608.204.3000

PREESCOLARES

Acuáticos	26 - 29
Artes y Enriquecimiento	12 - 13
Deportes	15

JUVENILES

Recreación Adaptada	31
Afterschool	8 - 11
Acuáticos	26 - 30
Artes y Enriquecimiento	16 - 19
Fitness	20
Actividades al Aire Libre	34 - 35
Ligas Deportivas	22 - 23
Deportes	24 - 25

FAMILIA

Acuáticos	26 - 29
Artes y Enriquecimiento	32
Fitness	33
Actividades al Aire Libre	34 - 35

ADULTOS

Recreación Adaptada	31
Acuáticos	26 - 30
Artes y Enriquecimiento	38 - 45
Excursiones de un Día	36
Fitness	50 - 54
Goodman-Rotary 50+ Fitness	55 - 61
Actividades al Aire Libre - Experiencias Personalizables	34
Actividades al Aire Libre	35
Deportes - Ligas y Recreativos	47 - 49

EVENTOS Y MULTI-EDADES

Actividades del viernes	6 - 7
Eventos Especiales	37

REGISTRACIÓN

"Friends of MSCR"	21
Formulario de Solicitud de Asistencia de Pagos	66
Servicios de Inclusión	63
MSCR Centros de Programación	4
Pólizas y Procedimientos	64
Formulario de Registro	65

Comienza el registro

- **Lunes, 1 de diciembre, 12 pm**
para residentes de MMSD y
- **Lunes, 15 de diciembre, 12 pm**
para no residentes de MMSD

CÓMO REGISTRARSE

- El registro comienza a las 12 pm. Regístrate en línea mscr.org. Esta es la mejor opción para clientes interesados en actividades de alta demanda.
- Complete un Formulario de Registro de MSCR en papel (que se encuentra en la parte posterior de la Guía de Programación de MSCR) y devuelva su formulario y método de pago a MSCR de una de las siguientes maneras:
 - Correo de EE.UU. a MSCR Central, 328 E Lakeside St, Madison, WI 53715
 - Envíe una foto o scan del formulario a mscr@madison.k12.wi.us
 - Envíe un fax a 608-204-0557
 - Entréguelo en MSCR Central, MSCR East o MSCR West

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.

Por favor 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, 1 de diciembre

MIEMBROS DE LA JUNTA

SUPERINTENDENTE DE MMSD: Dr. Joe Gothard

DIRECTORA EJECUTIVA DE MSCR: Mary Roth

JUNTA EDUCATIVA DE MMSD:

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

MIEMBROS DE LA JUNTA "FRIENDS OF MSCR":

Danessa Bishop, Zakiya Catlin, Matthew Fornoff, Chad Hopper, Amber Kolner, John Laubmeier (Presidente), Caitlyn Liu (Tesorera), Kirsten Miller, Brad Olson (Vicepresidente), Jake Sedlak, Mary Walsh

COMITÉ ASESOR DE CIUDADANOS DE MSCR:

Jackie Bastyr Cooper, (Chair Elect), Jamie Butler, Victoria Conley, Randall Dunham, Jan Ford, (Chair), Stephanie Jones, Ted Jun, Bob Lenburg, Sarah Mason, Blair Mosner Feltham, (Representante de la Junta de Educación), DeKendra Stamps y Adriana Todd.

Edición y diseño por Nicole Marine Graper, MSCR. Traducido por Cynthia Espinosa. Fotografías de Inspired Images by Phillips, LLC y el personal de MSCR. La Guía de Programación de MSCR se publica tres veces al año en marzo, agosto y noviembre por Madison School & Community Recreation, un departamento del Distrito Escolar Metropolitano de Madison, 328 E Lakeside Street, Madison, WI 53715. Edición No. 3 16 de noviembre, 2025

La Misión de MSCR

Aumentar la calidad de vida para individuos en el Distrito Escolar Metropolitano de Madison y para la comunidad al brindar oportunidades de recreación y enriquecimiento accesibles para todos durante todo el año.

Estimadas Familias y Miembros de la Comunidad,
¡Bienvenidos al Centenario de MSCR! Iniciamos la celebración de los 100 años de diversión de MSCR. Muchas cosas han cambiado y evolucionado a lo largo de 100 años, pero la esencia de nuestro trabajo sigue siendo la misma: un compromiso con la recreación! En 1926, los primeros programas de MSCR fueron ligas de sófbol para adultos y programas de actividades para niños. Estos programas reflejan lo que aún sabemos: una comunidad fuerte brinda oportunidades para que los ciudadanos se conecten, jueguen y crezcan juntos fuera del trabajo o la escuela. Nos sentimos honrados de haber servido a la comunidad de Madison durante los últimos 100 años y celebraremos el pasado y el futuro a lo largo de 2026.

Si están listos para comenzar la fiesta, no se pierdan nuestros eventos especiales de los viernes por la noche en MSCR East y MSCR West, donde podrán disfrutar de un viaje a través de las décadas, al estilo de la recreación. Comiencen el fin de semana con una clase de fitness, un taller de arte o un juego familiar.

Al comenzar el 2026, espero con entusiasmo celebrar nuestro rico pasado y sentar las bases para el próximo siglo de impacto comunitario en MSCR junto a usted y su familia.

Saludos,

Mary Roth, Directora Ejecutiva de MSCR



Estimadas Familias y Miembros de la Comunidad,

Mucho antes de que finalizara la programación de verano de MSCR, ya se estaba planeando la oferta de actividades para el invierno y la primavera. El equipo de MSCR ha creado un programa completo con una variedad de programas y actividades interesantes para que los estudiantes se mantengan activos y conectados.

Estudiantes de middle y high school pueden inscribirse en ligas deportivas extraescolares donde podrán desarrollar habilidades y hacer nuevos amigos. La inscripción para básquetbol abre en noviembre, y los estudiantes también pueden optar por practicar esquí en invierno. Para descubrir más opciones disponibles, visite mscr.org.



MSCR también ofrece una variedad de programas extraescolares, que son importantes para apoyar, reforzar y extender el aprendizaje durante la jornada escolar sin costo alguno para las familias. Además de las 32 escuelas del distrito escolar de Madison (MMSD), otros centros participantes incluyen Allied Learning Center y Meadowood Neighborhood Center.

Gracias al generoso apoyo de las subvenciones de Nita M. Lowey 21st Century Community Learning Center, MSCR puede ofrecer una variedad de oportunidades recreativas y educativas en las escuelas Black Hawk, Henderson, La Follette, Mendota, Nuestro Mundo, Orchard Ridge, Schenk, Sennett, Sherman y Wright.

Estos programas ayudan a fomentar creatividad, exploración, a desarrollar habilidades para la resolución de problemas, a contribuir al aprendizaje continuo, a mejorar la colaboración y la conexión social, y a construir comunidad. Con todo lo que el Distrito Escolar Metropolitano de Madison y MSCR ofrecen, estoy seguro de que encontrará algo que usted y su familia disfrutarán.

En espíritu de colaboración,
Joe Grothard, Ed. D., Superintendente

MSCR Centros de Programación

MSCR Central
328 E Lakeside Street

MSCR East
4620 Cottage Grove Road

MSCR West
7333 West Towne Way

Varían las horas de las instalaciones de MSCR. Favor de visitar mscr.org para específica información.

MSCR en Centros de Comunidad

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

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

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

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

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

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





mmsd.org



Stay Connected with MMSD: InFocus

There's so much to celebrate across the Madison Metropolitan School District — from student success stories to exciting new learning spaces! Sign up for "Madison Metropolitan School District: InFocus," our new community newsletter. It's the best way to stay informed and connected through stories that highlight our students, staff and schools. Below is a sample of some the exciting things happening with in our district.



Stay Informed
Scan the QR code
to Subscribe



Full-Day 4K Drives Student Growth as MMSD Expands to More Schools and Launches First 5-Day Pilot

More time in 4K means more progress because students are engaged and learning. MMSD expanded full-day options and launched a 5-day pilot to support Madison's youngest learners.

Read More:



MMSD Leads the State in National Merit Scholarship Program Semifinalists

MMSD's high schools are collectively home to 43 semifinalists, determined based on their performance on the 2024 PSAT/NMSQT, underscoring the academic excellence and dedication of MMSD students and educators.

Read More:



Building for the Future: A Community Conversation About School Boundaries

It's not just about maps and lines—it's about making sure every student, no matter where they live, has access to the programs and opportunities they need to thrive.

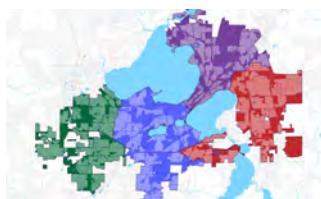
Read More:



"Mad for Reading" Enters its Second School Year Supporting Student Literacy

The program combines free online resources with community events like Role Model Reading with UW student-athletes to foster a love of reading in every student.

Read More:



Imagining the Future of Our Schools: Phase 2 Facilities Referendum Planning Begins

These early designs are subject to change, but signal a new way of thinking what school buildings can be: places that celebrate their land, encourage collaboration and belonging.

Read More:



¡Presentando lo mejor de MSCR! Únase a nosotros el primer viernes del mes para disfrutar de nuevas actividades divertidas. Pruebe juegos deportivos llenos de energía, crea arte y póngase en forma en los gimnasios. Es necesario registrarse para la mayoría de las actividades. Ahora en MSCR East y MSCR West con temáticas.



PREESCOLAR - NIÑO Y ADULTO

* Un adulto participante debe asistir con un niño registrado.

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
*T-BALL - NIÑO Y ADULTO						

Esta clase enseña los conceptos básicos del deporte: lanzar, atrapar, batear y correr las bases. Es una clase para niños y adultos.

3-5	MSCR West	Vie	1/9	5:5-30pm	\$5	46861
3-5	MSCR West	Vie	1/9	5:45-6:15pm	\$5	46862

*FAMILIA

* Un adulto participante debe asistir con un niño registrado.

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

BATUTA PARA LA FAMILIA - ¡INTÉNTELO!

Intenta girar batuta. Empieza con los conceptos básicos para desarrollar la técnica correcta, la coordinación mano-ojo, aprender nuevos trucos y divertirse a través del movimiento creativo. Se proporcionan las batutas.

1+	MSCR West	Vie	1/9	6:30-7:15pm	\$3	46130
----	-----------	-----	-----	-------------	-----	-------

'SPICE UP YOUR LIFE" FIESTA DE BAILE FAMILIAR

¿Listo para bailar al ritmo de las Spice Girls con toda la familia? Viaja en el tiempo con esta fiesta de baile retro y aprende la icónica coreografía de "Spice Up Your Life". Venga con sus hijos, padres, hermanos y a bailar. Es hora de mostrarle al mundo de lo que eres capaz y vivir al máximo el espíritu de la década de los 90.

3+	MSCR West	Vie	1/9	6-7pm	\$3	46875
3+	MSCR East	Vie	1/16	6-7pm	\$3	46887

JÓVENES

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

BATUTA PARA JÓVENES - ¡INTÉNTELO!

Intenta girar batuta. Empieza con los conceptos básicos para desarrollar la técnica correcta, la coordinación mano-ojo, aprender nuevos trucos y divertirse a través del movimiento creativo. Se proporcionan las batutas.

1-8	MSCR West	Vie	1/9	5:30-6:15pm	\$5	46131
1-8	MSCR West	Vie	2/6	5:30-6:15pm	\$5	46658

DERBI DE BALÓN PRISIONERO (DODGEBALL)

¡Es hora de esquivar! Juguemos una variedad de versiones del juego de balón prisionero, enfatizando la cooperación, el trabajo en equipo y el juego limpio.

4-8	MSCR West	Vie	1/9	6:30-7:30pm	\$5	46880
-----	-----------	-----	-----	-------------	-----	-------

MUÑECO DE NIEVE 3D CON TIZA Y PASTEL AL ÓLEO

¡Vamos a construir un muñeco de nieve que no se derrita! Participe en un taller donde aprenderá a dibujar un muñeco de nieve en 3D. Utilice una mezcla de tiza y pasteles al óleo para crear un paraíso invernal con sombras, reflejos y todos los detalles mágicos.

K-5	MSCR East	Vie	1/16	5-6pm	\$5	46884
-----	-----------	-----	------	-------	-----	-------

JÓVENES

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

TALLER DE CÓMIC DE INSPIRACIÓN RETRO

Prepárese para sumergirse en el fascinante mundo de los cómics retro. En este divertido taller, aprenderá los secretos para crear sus propias historietas llenas de acción, como las clásicas! Explore líneas atrevidas, colores vibrantes y personajes dinámicos. Así que use su capa y deje volar su imaginación. ¡Es hora de crear arte épico!

4-8	MSCR East	Vie	1/16	6:30-7:45pm	\$5	46885
-----	-----------	-----	------	-------------	-----	-------

PINTURAS INFLADAS Y CALCOMANÍAS PARA BOLSOS

Con instrucciones sencillas, usaremos pinturas infladas y calcomanías divertidas para decorar una bolsa de mano que estará orgulloso de mostrar en el mercado local o la biblioteca.

14+	MSCR West	Vie	1/9	5-6:45pm	\$10	46874
18+	MSCR West	Vie	1/9	7-8:30pm	\$10	46873

PUNTO DE CRUZ VINTAGE DE LOS AÑOS 90

Disfrute de una noche llena de diversión bordando. Con demostraciones, completa un sencillo diseño de punto de cruz que combine con su estilo de los años 90.

6+	MSCR West	Vie	1/9	6:30-8:30pm	\$10	46877
----	-----------	-----	-----	-------------	------	-------

ADULTO

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

BATUTA PARA ADULTOS - ¡INTÉNTELO!

Intenta girar batuta. Empieza con los conceptos básicos para desarrollar la técnica correcta, la coordinación mano-ojo, aprender nuevos trucos y divertirse a través del movimiento creativo. Se proporcionan las batutas.

18+	MSCR West	Vie	1/9	7:30-8:15pm	\$5	45234
-----	-----------	-----	-----	-------------	-----	-------

'90s FUERZA PURA

Desarrolle fuerza, defina sus músculos y queme grasa corporal al ritmo de sus canciones favoritas de los 90. Desde entrenamiento con pesas hasta tonificación corporal completa, no dejará ningún músculo sin trabajar.

Prepárese para ejercicios intensos, ritmos nostálgicos y una sesión de sudor que se sentirá más como una fiesta del pasado que como un entrenamiento.

18+	MSCR West	Vie	1/9	5-5:45pm	\$5	46879
18+	MSCR East	Vie	1/16	5-5:45pm	\$5	46883



FEBRERO: 2000s

JÓVENES

Grado Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso #

FIESTA DE BAILE PARA JÓVENES A LA MODA DE LOS 2000/Y2K

¡MSCR está organizando una fiesta de baile con los mayores éxitos de los años 2000! Sonarán durante toda la noche las canciones de las mejores princesas del pop, boy bands e íconos del hip-hop. ¡Será un viaje al pasado!

K-5	MSCR West	Vie	2/6	6-7pm	\$5	46895
K-5	MSCR East	Vie	2/13	6-7pm	\$5	46904

TALLER DE ARTE ABSTRACTO TEMÁTICA DE CORAZONES

Aprenderá técnicas de pintura abstracta para crear su propia obra de arte con temática de corazones, inspirada en famosos artistas abstractos.

K-5	MSCR East	Vie	2/13	5-6pm	\$5	46902
-----	-----------	-----	------	-------	-----	-------

¡A BRILLAR CON TODO! FIESTA DESLUMBRANTE

¡Dele un toque de brillo a sus prendas! Traiga sus camisas, zapatos o pantalones más aburridos para que todos se vayan brillando con luz propia. Se proporcionan las herramientas y los diamantes de imitación.

6+	MSCR East	Vie	2/13	6:15-7:45pm	\$8	46906
----	-----------	-----	------	-------------	-----	-------

FIESTA DE JUEGOS DE GIMNASIO

Demuestre su agilidad, coordinación, estrategia y energía durante nuestra fiesta de juegos en el gimnasio. Los juegos incluyen balón prisionero, captura la bandera, kickball ¡y más!

3-5	MSCR West	Vie	2/6	5:30-6:30pm	\$5	46889
-----	-----------	-----	-----	-------------	-----	-------

FABRICACIÓN DE JOYAS DE CÁÑAMO

Aprende a hacer joyas con cáñamo, que estaban muy de moda.

6+	MSCR West	Vie	2/6	6:30-8:30pm	\$5	46894
----	-----------	-----	-----	-------------	-----	-------

FAMILIA*BATUTA PARA LA FAMILIA - ¡INTÉNTELO!**

Intente girar batuta. Empiece con los conceptos básicos para desarrollar la técnica correcta, la coordinación mano-ojo, aprender nuevos trucos y divertirse a través del movimiento creativo. Se proporcionan las batutas.

1+	MSCR West	Vie	2/6	6:30-7:15pm	\$3	46651
----	-----------	-----	-----	-------------	-----	-------

FIESTA DE BAILE PARA LA FAMILIA A LA MODA DE LOS 2000/Y2K

¡MSCR está organizando una fiesta de baile con los mayores éxitos de los años 2000! Sonarán durante toda la noche las canciones de las mejores princesas del pop, boy bands e íconos del hip-hop. ¡Será un viaje al pasado!

3+	MSCR West	Vie	2/6	5-5:45pm	\$3	46897
----	-----------	-----	-----	----------	-----	-------

3+	MSCR East	Vie	2/13	5-5:45pm	\$3	46903
----	-----------	-----	------	----------	-----	-------

ADULTO

Edad Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso #

BATUTA PARA ADULTOS - ¡INTÉNTELO!

Intente girar batuta. Empiece con los conceptos básicos para desarrollar la técnica correcta, la coordinación mano-ojo, aprender nuevos trucos y divertirse a través del movimiento creativo. Se proporcionan las batutas.

18+	MSCR West	Vie	2/6	7:30-8:15pm	\$5	46652
-----	-----------	-----	-----	-------------	-----	-------

¡A BRILLAR CON TODO! FIESTA DESLUMBRANTE

¡Dele un toque de brillo a sus prendas! Traiga sus camisas, zapatos o pantalones más aburridos para que todos se vayan brillando con luz propia. Se proporcionan las herramientas y los diamantes de imitación.

18+	MSCR West	Vie	2/6	6:15-7:45pm	\$8	46898
-----	-----------	-----	-----	-------------	-----	-------

FIESTA DE BAILE- "LOSE CONTROL"

¡Sude, baile y muévase al ritmo de 2005! Únase a nuestro taller de coreografía. Analizaremos cada movimiento, dominará el juego de pies y bailará al compás de la música con total confianza.

18+	MSCR West	Vie	2/6	7-8pm	\$5	46893
-----	-----------	-----	-----	-------	-----	-------

18+	MSCR East	Vie	2/13	6:45-7:45pm	\$5	46900
-----	-----------	-----	------	-------------	-----	-------

VIERNES DE FUTSAL: UNA HORA DE PURA ENERGÍA

Esta clase intensiva de futsal incluye ejercicios técnicos rápidos en diferentes estaciones, para trabajar todos los aspectos técnicos individuales de este deporte. Después de los ejercicios en las estaciones, participa en un partido para terminar la clase con mucha acción y ritmo.

18+	MSCR West	Vie	2/6	7-8pm	\$5	46890
-----	-----------	-----	-----	-------	-----	-------

YOGA EN PAREJA

El yoga en pareja combina posturas interactivas, ejercicios de equilibrio y risas compartidas para una práctica consciente con un amigo o cónyuge. Es necesario que cada participante se registre.

18+	MSCR West	Vie	2/6	5:30-6:30pm	\$5	46892
-----	-----------	-----	-----	-------------	-----	-------

18+	MSCR East	Vie	2/13	5:30-6:30pm	\$5	46899
-----	-----------	-----	------	-------------	-----	-------



MARZO: LA PLAYA

Grado Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso #

IMPRESIONANTES CREACIONES OCEÁNICAS

¿Listo para manualidades que llamen la ATENCIÓN? ¡Crea criaturas marinas increíbles utilizando técnicas artísticas nuevas y conocidas en esta clase llena de diversión acuática!

K-5	MSCR East	Vie	3/6	5-6pm	\$5	46919
-----	-----------	-----	-----	-------	-----	-------

VOLEIBOL CON PELOTA DE PLAYA

Nosotros proporcionamos las pelotas de playa para un juego divertido que todos pueden disfrutar.

3+	MSCR West	Vie	3/13	7-8pm	\$2	46911
----	-----------	-----	------	-------	-----	-------

JUEGOS DE PELOTA DE PLAYA

¡Toda la diversión, sin reglas! Únase a nuestros juegos de pelota en la playa y no pare de moverse, reír y pasarlo bien.

K-5	MSCR East	Vie	3/6	6-6:45pm	\$2	46920
-----	-----------	-----	-----	----------	-----	-------

K-8	MSCR West	Vie	3/13	5-5:45pm	\$2	46912
-----	-----------	-----	------	----------	-----	-------

TALLER DE ILUSTRACIÓN

Este divertido taller es perfecto para jóvenes artistas que están comenzando su viaje creativo. Descubra cómo dar vida a sus ideas en el papel utilizando formas sencillas, líneas divertidas y un toque de color.

4-8	MSCR West	Vie	3/13	6:30-7:45pm	\$5	46910
-----	-----------	-----	------	-------------	-----	-------

FAMILIA*FIESTA DE BAILE FAMILIAR CON MEZCLA DE PELÍCULAS EN LA PLAYA**

¡Baile, cante y surfeé en nuestra fiesta playeral! Enseñaremos una coreografía para toda la familia con una mezcla de sus canciones favoritas del musical de surf-rock más genial de todos los tiempos.

3+	MSCR East	Vie	3/6	6-7pm	\$3	46914
----	-----------	-----	-----	-------	-----	-------

3+	MSCR West	Vie	3/13	6-7pm	\$3	46908
----	-----------	-----	------	-------	-----	-------

ADULTO**ENTRENAMIENTO DE BARRA Y FLORES**

Tonifique su cuerpo con una rutina completa de ejercicios de barra, y luego deje que su creatividad florezca diseñando un precioso ramo de flores para llevarse a casa. ¡Una combinación perfecta de ejercicio, risas y flores!

18+	MSCR East	Vie	3/6	5-6:15pm	\$15	46921
-----	-----------	-----	-----	----------	------	-------

18+	MSCR West	Vie	3/13	5-6:15pm	\$15	46916
-----	-----------	-----	------	----------	------	-------

TALLER DE COSTURA DE BOLSOS DE PLAYA

Aprenda técnicas de costura sencillas para crear un bolso que pueda guardar todas sus cosas de verano.

18+	MSCR West	Vie	3/13	6-8pm	\$10	46909
-----	-----------	-----	------	-------	------	-------

VOLEIBOL CON UNA PELOTA DE PLAYA Y MANTA

¡Una versión divertida del voleibol tradicional! Jugar al voleibol con una pelota de playa y una manta oculta la acción, convierte cada saque en una sorpresa y garantiza risas sin parar. ¿Podrá ganar sin ver a su oponente?

18+	MSCR West	Vie	3/13	6-7pm	\$2	46913
-----	-----------	-----	------	-------	-----	-------



Programas de "Afterschool" en Escuelas Primarias

PROGRAMAS DE AFTERSCHOOL

Como parte del Distrito Escolar Metropolitano de Madison, MSCR ha brindado cuidados de calidad a los niños desde 1992. Los programas de afterschool y de enriquecimiento de MSCR se establecieron con la visión de que los niños necesitan un lugar seguro y próspero para pasar sus horas después de la escuela. MSCR brinda programación integral en quince escuelas primarias (de kínder a quinto grado) y en dos centros comunitarios en Madison. Los programas que se imparten en las escuelas son el programa Enrichment o el programa Afterschool.

Correo electrónico: mscrelemteam@madison.k12.wi.us o visite mscr.org para obtener los materiales de inscripción.

MSCR AFTERSCHOOL

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

MSCR ENRICHMENT

Con fondos de Nina M. Lowey 21st Century Subvenciones de Centros Comunitarios de Aprendizaje, MSCR Enrichment alcanza a ofrecer una variedad de actividades de afterschool en las escuelas que apoyan, refuerzan y extienden el contenido y aprendizaje del día escolar sin costo para las familias. Los participantes se confirman por un número de factores, incluyendo necesidad académica y otras barreras al éxito escolar. Hay cupos limitados que se guardan para estudiantes que no califican a base de necesidad económica.

OBJETIVOS DE AFTERSCHOOL Y ENRIQUECIMIENTO DE MSCR:

- Brindar oportunidades a los jóvenes para practicar e intentar actividades que mejoren las capacidades físicas y cognitivas y fortalecen 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 programas y actividades divertidas:

- Proyectos creativos de enriquecimiento
- Eventos especiales y excursiones, cuando sea posible
- Juegos activos
- Tiempo de libre elección

- Oportunidades para hacer nuevos amigos
- Actividades de enriquecimiento académico prácticas

EL PERSONAL

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 mantienen 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 TEMPRANO Y DÍAS SIN CLASES

Los programas extraescolares y de enriquecimiento de MSCR no funcionan en los días de salida temprana programados o en los días en que no hay clases para que el personal de MSCR pueda participar en el desarrollo profesional. La programación de día completo en días sin clases está disponible en ciertos lugares por una tarifa adicional (consulte Kids Day Out en la página siguiente). 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 escolares están abiertos a los niños que asisten a la escuela donde se imparte el programa, siempre que haya plazas disponibles y suficiente personal. Allied Learning Center y Meadowood Neighborhood Center están abiertos a todos los niños que viven en el área que rodea los centros vecinales.



INFORMACIÓN Y REGISTRACIÓN PARA EL PROGRAMA DEL AÑO ESCOLAR:

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

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

Aviso: Completar el formulario de registro no garantiza la matrícula en el programa de MSCR Afterschool o MSCR Enrichment. Los cupos son limitados y se basan en un número de factores, incluyendo las proporciones de personal con los inscritos. Si se abre una lista de espera, MSCR seguirá aceptando participantes de la lista de espera mientras se contrata personal adicional. Solamente se puede inscribir en MSCR Afterschool y Enrichment con una matrícula a tiempo completo (5 días por semana). Una matrícula a tiempo parcial no está disponible. Recibirá una carta de confirmación por correo electrónico que incluye una fecha de inicio, o se le notificará si le han puesto en una lista de espera.

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

CUOTAS MENSUALES PARA ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

- 1 niño = \$400
- 2 niños = \$700
- 3+ niños = \$1000

SITIOS DE MSCR AFTERSCHOOL Y ENRIQUECIMIENTO (ENRICHMENT)

*Sitio es apoyado por una subvención Nita M. Lowey 21st Century Community Learning Center.

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

**Kids Day Out 608-204-0520**

El programa Kids Day Out (KDO) proporciona actividades supervisadas en días sin escuela para niños desde kinder a quinto grado de todas las escuelas primarias de MMSD. Actividades incluyen excursiones y pueden incluir: natación, manualidades, juegos, actividades en naturaleza, artes performativas, museos y zoológicos. Los locales de las excursiones varían y puede incluir viajes a lugares fuera del condado de Dane. Participantes tienen que llevar almuerzo y bebida, una merienda de tarde es proporcionada. Use el formulario de registro en la parte posterior de la guía o regístrate en línea en mscr.org. Para asistencia financiera, llene el formulario del lado posterior del formulario de registro. Regístrese temprano ya que el espacio es limitado. El plazo para registrarse es dos semanas antes de la fecha del KDO. No se puede registrar presencialmente.

K-5	Hawthorne	Vie	1/30	7:45 am - 5:30pm	\$60	45965
K-5	Midvale	Vie	1/30	7:45 am - 5:30pm	\$60	45966
K-5	Hawthorne	Vie	2/20	7:45 am - 5:30pm	\$60	45967
K-5	Lincoln	Vie	2/20	7:45 am - 5:30pm	\$60	45968
K-5	Henderson	Ma	3/3	7:45 am - 5:30pm	\$60	45969
K-5	Lincoln	Ma	3/3	7:45 am - 5:30pm	\$60	45970
K-5	Emerson	Lu	4/6	7:45 am - 5:30pm	\$60	45971
K-5	Lincoln	Lu	4/6	7:45 am - 5:30pm	\$60	45972
K-5	Emerson	Vie	5/8	7:45 am - 5:30pm	\$60	46850
K-5	Lincoln	Vie	5/8	7:45 am - 5:30pm	\$60	46851



Programas de High School

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

MSCR HIGH SCHOOL DIRECTORES DE SITIO

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

* Indica que el sitio cuenta con el apoyo de una subvención de Nita M. Lowey 21st Century Community Learning Center

PROGRAMAS DE MSCR DE HIGH SCHOOL

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

LIGAS DEPORTIVAS DE HIGH SCHOOL

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

TEMPORADA DE DEPORTES DE INVIERNO

BÁSQUETBOL

La inscripción para básquetbol comienza en noviembre/diciembre y los juegos se llevan a cabo los sábados, del 17 de enero al 7 de marzo, con un torneo final de temporada.

¡ÚNASE A NUESTRO EQUIPO!
MSCR.ORG/JOBs



Obtenga más información en nuestro sitio web mscr.org



Afterschool
Acuáticos
Artes y Enriquecimiento
Fitness
Deportes Juveniles y para
Adultos
Servicios de Inclusión





Niño y Adulto

Solo el niño inscrito y un adulto acompañante pueden asistir a las clases para niños y adultos. Los hermanos, incluidos los bebés, y/o amigos no están autorizados a asistir a las clases, permanecer en el aula ni quedarse solos en el edificio en ningún momento.

Edad	Locación	Día	Fechas	Horario	Tarifa	Curso #
ANIMALES ÁRTICOS - NIÑO Y ADULTO ¡NUEVO!						

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

18-24m	MSCR Central	Ma	1/27-3/17	9-9:45am	\$48	46997
3-5	MSCR Central	Ma	1/27-3/17	10-11am	\$64	46998

EXPLORACIÓN DE ARTE - NIÑO Y ADULTO

En esta clase de arte, los niños se divierten con algunas técnicas artísticas nuevas y otras tradicionales, como la pintura, el collage y la construcción. Se anima a cada participante a participar a su propio nivel, desde experimentar con nuevos materiales hasta crear una obra de arte para llevarse a casa.

18-35m	MSCR West	Vie	1/30-3/6	9:30-10:15am	\$50	46085
18-35m	MSCR West	Vie	4/3-5/8	9:30-10:15am	\$50	46087

CLASE DE BAILE CON BEBÉS EN PORTABEBÉS - NIÑO Y ADULTO ¡NUEVO!

Esta clase da la bienvenida a nuevos cuidadores para que participen en una clase de movimiento suave y con música, utilizando un portabebés. El cuidador puede usar un portabebés o dispositivo similar mientras nos movemos al ritmo de música relajante. Este es un excelente lugar para conocer a otros cuidadores, fortalecer el vínculo con su hijo y hacer nuevas amistades. Esta clase es para niño y adulto. Solo el niño inscrito y un adulto acompañante pueden asistir a la clase. No se permite la asistencia de hermanos, incluyendo bebés, ni de amigos; tampoco se permite que permanezcan en el aula ni que se queden solos en el edificio en ningún momento.

0-24m	MSCR Central	Jue	1/29-3/19	10-10:45am	\$60	46811
0-24m	MSCR Central	Jue	4/2-5/21	10-10:45am	\$60	46812
0-24m	MSCR East	Vie	1/30-3/20	3:10-3:55pm	\$60	46813
0-24m	MSCR East	Vie	4/3-5/22	3:10-3:55pm	\$60	46814

PEQUEÑOS JARDINEROS - NIÑO Y ADULTO ¡NUEVO!

Participantes y cuidadores exploran la magia de la primavera a través de juegos sensoriales, actividades sencillas de jardinería y canciones. Cada semana se presenta un elemento de la naturaleza (semillas, tierra, flores e insectos) mediante cuentos, música y arte. Actividades prácticas se centran en el tacto, el olfato y la observación, fomentando la curiosidad y la unión.

18-24m	MSCR Central	Ma	3/31-5/19	9-9:45am	\$48	47000
3-5	MSCR Central	Ma	3/31-5/19	10-11am	\$64	46999

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

MINI MASTERS - NIÑO Y ADULTO ¡NUEVO!

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

3-5	MSCR East	Jue	1/22-3/12	9:30-10:30am	\$64	46290
3-5	MSCR East	Jue	4/2-5/21	9:30-10:30am	\$64	46291

CREACIONES DE MSCR - INTRODUCCIÓN AL ARTE - NIÑO Y ADULTO

¿A su pequeño le encanta el arte, pero no sabe por dónde empezar?

Creaciones de MSCR es una clase de arte basada en procesos enfocada en explorar diferentes técnicas y donde crear, interactuar y pasar tiempo juntos es tan importante como el producto final.

3-6	MSCR Central	Jue	2/5-2/26	5-5:45pm	\$33	46242
3-6	MSCR Central	Jue	4/2-4/23	5-5:45pm	\$33	46243

ARTE DE PROCESO - NIÑO Y ADULTO

El arte procesual se centra en la práctica de crear arte, no en el producto final. Esta filosofía artística sienta las bases para una creatividad independiente y autodirigida, animando a los participantes a ser ellos mismos, a tomar sus propias decisiones y simplemente a crear.

3-5	MSCR West	Vie	1/30-3/6	10:45-11:30am	\$50	46267
3-5	MSCR West	Vie	4/3-5/8	10:45-11:30am	\$50	46269

MOSAICOS ARCOÍRIS - MEZCLA DE COLORES - NIÑO Y ADULTO

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

3-5	MSCR East	Lu	4/27-5/11	4:30-5:15pm	\$24	46273
-----	-----------	----	-----------	-------------	------	-------

Talleres

FIESTA EN EL CORRAL - NIÑO Y ADULTO ¡NUEVO!

¡Prepárese para cultivar algo genial! Únase a nosotros para disfrutar de un rato divertido en la granja creando todos sus productos agrícolas, animales y mucho más favoritos.

3-7	MSCR Central	Jue	3/12	5-5:45pm	\$12	46746
3-7	MSCR Central	Jue	3/19	5-5:45pm	\$12	46747

CAMPO DE FLORES - NIÑO Y ADULTO

Desarrolle su relación y habilidades como artista mientras explora técnicas de medios mixtos para crear un paisaje lleno de flores.

3-5	MSCR East	Lu	4/20	4:30-5:15pm	\$12	46682
3-5	MSCR Central	Sa	4/11	9-9:45am	\$12	46683

FANTASÍA CONGELADA - NIÑO Y ADULTO ¡NUEVO!

¡Crea su propio mundo de fantasía lleno de diversión congelada! La nieve, el hielo y el frío inspirarán sus creativas manualidades en este taller super divertido.

3-7	MSCR Central	Jue	1/15	5-5:45pm	\$12	46684
3-7	MSCR Central	Jue	1/22	5-5:45pm	\$12	46685

ARTE CON TEMÁTICA DE CORAZÓN - NIÑO Y ADULTO ¡NUEVO!

¡Únase a nosotros para una dulce y creativa aventura! Crea sus propios corazones con mensajes personalizados, perfectos para compartir con amigos y familiares. Prepárese para usar todo tipo de divertidas técnicas artísticas para crear corazones únicos con mensajes originales. ¡Es la manera perfecta de compartir amor y dar rienda suelta a su creatividad!

3-5	MSCR Central	Sa	1/31-2/7	9-10am	\$14	46093
-----	--------------	----	----------	--------	------	-------

JARDINES PREHISTÓRICOS - NIÑO Y ADULTO

¡Viaje en el tiempo para crear su propio mini-jardín prehistórico de mesa! Una versión divertidísima de los jardines de hadas. ¡Use su imaginación y suministros especiales para "probar" su habilidad para crear un pequeño paisaje jurásico adecuado para su dinosaurio y plantas favoritos!

3-7	MSCR Central	Jue	5/7	5-5:45pm	\$12	46686
3-7	MSCR Central	Jue	5/14	5-5:45pm	\$12	46687

Baile Preescolar

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

MOVIMIENTO CREATIVO - NIÑO Y 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.

2-3	MSCR West	Jue	1/22-3/19	9:30-10am	\$43	46144
2-3	MSCR West	Jue	4/2-5/21	9:30-10am	\$38	46143
2-3	MSCR East	Sa	1/24-3/14	9-9:30am	\$38	46141
2-3	MSCR East	Sa	4/11-5/16	9-9:30am	\$29	46142

BAILA CONMIGO - NIÑO Y ADULTO

¡Use juegos, canciones, accesorios y más para explorar cómo se mueven los cuerpos! Esta clase está diseñada para que adultos y niños disfruten juntos de la música y el movimiento mientras aprenden conceptos artísticos básicos. Cada clase se basa en una habilidad que se desarrolla a través del baile, el canto y la lectura. Desarrolla la coordinación, aprende a moverte en el espacio y diviértete al ritmo de la música. ¡Esta es una excelente manera de introducir a tu pequeño bailarín a las artes! Por favor, use calcetines y ropa cómoda que permita el movimiento.

18-24m	MSCR Central	Jue	1/29-3/19	10:55-11:25am	\$38	46748
18-24m	MSCR Central	Jue	4/2-5/21	10:55-11:25am	\$38	46203
18-24m	MSCR East	Vie	1/30-3/20	2:30-3pm	\$38	46749
18-24m	MSCR East	Vie	4/3-5/22	2:30-3pm	\$38	46204

Las clases a continuación son solo para los bailarines; los adultos no están permitidos en el aula. Si su hijo no está listo para asistir a una clase de forma independiente, recomendamos una clase para niños y adultos.

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

DANZA IRLANDESA - PREESCOLAR - 4-5 AÑOS

Los niños aprenderán los conceptos básicos de la danza irlandesa, incluidos jig y reel. Aprenderán el ritmo de la música, la posición de los pies y la cultura.

4-5	Mad Yth Arts Ctr	Lu	1/26-3/16	4:30-5:10pm	\$47	46153
4-5	Mad Yth Arts Ctr	Lu	4/6-4/27	4:30-5:10pm	\$24	46154

PRE-BALLET

Las clases nutren la creatividad del bailarín y su amor por el movimiento, al tiempo que lo exponen a habilidades esenciales para todos los bailarines, como la escucha activa, la coordinación, la conciencia espacial, el ritmo y la técnica básica del ballet.

3 Años

3	MSCR Central	Ma	1/27-3/17	4-4:30pm	\$38	46177
3	MSCR Central	Ma	4/7-4/28	4-4:30pm	\$19	46757
3	MSCR West	Jue	1/22-3/19	10:15-10:45am	\$43	46173
3	MSCR West	Jue	4/2-5/21	10:15-10:45am	\$38	46174
3	MSCR Central	Jue	1/29-3/19	11:35am-12:05pm	\$38	46754
3	MSCR Central	Jue	4/2-5/21	11:35am-12:05pm	\$38	46186
3	MSCR East	Vie	1/30-3/20	1:45-2:15pm	\$38	46179
3	MSCR East	Vie	4/3-5/22	1:45-2:15pm	\$38	46175

4-5 Años

4-5	Mad Yth Arts Ctr	Lu	1/26-3/16	5-5:40pm	\$47	46189
4-5	Mad Yth Arts Ctr	Lu	3/30-5/18	5-5:40pm	\$47	46191
4-5	MSCR West	Jue	1/22-3/19	11:11:40am	\$54	46192
4-5	MSCR West	Jue	4/2-5/21	11:11:40am	\$47	46197
4-5	MSCR Central	Jue	1/29-3/19	4-4:40pm	\$47	46178
4-5	MSCR Central	Jue	4/9-4/30	4-4:40pm	\$24	46190
4-5	MSCR East	Vie	1/30-3/20	12:50-1:30pm	\$47	46185
4-5	MSCR East	Vie	4/3-5/22	12:50-1:30pm	\$47	46176
4-5	MSCR East	Sa	1/24-3/14	9:45-10:25am	\$47	46180
4-5	MSCR East	Sa	4/11-5/16	9:45-10:25am	\$36	46194



ÚNASE A NUESTRA LISTA DE CORREO ELECTRÓNICO PARA HISPANOHABLANTES

MANTÉNGASE CONECTADO, FÁCILMENTE



¿Quiere acceso anticipado a ofertas, novedades y eventos exclusivos? Escanee para suscribirse: tarda menos de un minuto.

Fútbol

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

HABILIDADES DE FÚTBOL - NIÑO Y ADULTO

Niños y adultos trabajan juntos para aprender habilidades de fútbol. El programa se centra en el movimiento, fundamentos y desarrollo de habilidades básicas. Participantes desarrollan nuevas habilidades mediante ejercicios, prácticas y juegos divertidos. El personal está dedicado a crear un ambiente seguro y acogedor para todos. Cada sesión termina con partidos para practicar nuevas habilidades.

2-4	Lapham	Sa	1/31-3/7	9-9:30am	\$30	46057
2-4	Toki	Sa	1/31-3/7	9-9:30am	\$30	46058
2-4	Lapham	Sa	1/31-3/7	9:45-10:15am	\$30	46059
2-4	Toki	Sa	1/31-3/7	9:45-10:15am	\$30	46062
2-4	Lapham	Sa	1/31-3/7	10:30-11am	\$30	46060
2-4	Toki	Sa	1/31-3/7	10:30-11am	\$30	46063
2-4	Lapham	Sa	1/31-3/7	11:15-11:45am	\$30	46061
2-4	Toki	Sa	1/31-3/7	11:15-11:45am	\$30	46064

HABILIDADES DE FÚTBOL PREESCOLAR

El programa se centra en el movimiento, fundamentos y desarrollo de habilidades básicas.

3-6	Lapham	Ma	1/27-3/3	6-6:30pm	\$30	46069
3-6	Lori Mann Carey	Ma	1/27-3/3	6-6:30pm	\$30	46720
3-6	Toki	Mie	1/28-3/4	6-6:30pm	\$30	46717
3-6	Nuestro Mundo	Mie	1/28-3/4	6-6:30pm	\$30	46721
3-6	MSCR West	Sa	1/31-3/7	9-9:30am	\$30	46723
3-6	Whitehorse	Sa	1/31-3/7	9-9:30am	\$30	46726



Deportes

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

JUEGOS DE GIMNASIA PARA PREESCOLARES

¡Salta, lanza, atrapa y corre! Diseñada específicamente para fomentar el movimiento, el equilibrio y el trabajo en equipo, esta clase introduce a los niños al maravilloso mundo de los juegos de gimnasia en interiores. Globos, saquitos de arena, aros de hula-hoop y mucho más se utilizan en esta clase dinámica. No habrá clase el 14 de febrero.

3-5	MSCR West	Lu	1/26-3/2	9:45-10:15am	\$30	46049
3-5	MSCR West	Lu	1/26-3/2	10:30-11am	\$30	46050

HABILIDADES DEPORTIVAS - T-BALL

Desarrollado por la Alianza Nacional para los Deportes Juveniles, programa está diseñado para preparar a niños de 3 a 5 años para los deportes organizados, al mismo tiempo que fomenta el desarrollo de sus habilidades generales. El programa enseña técnicas básicas de lanzar, atrapar, patear y batear. Niños y adultos trabajan individualmente en un ambiente divertido.

3-5	Lapham	Lu	1/26-3/2	6-6:30pm	\$30	46327
3-5	Lapham	Lu	3/30-5/4	6-6:30pm	\$30	46586
3-5	Lapham	Lu	1/26-3/2	6:40-7:10pm	\$30	46585
3-5	Lapham	Lu	3/30-5/4	6:40-7:10pm	\$30	46587
3-5	Lapham	Mie	1/28-3/4	6-6:30pm	\$30	46588
3-5	Lapham	Mie	4/1-5/6	6-6:30pm	\$30	46592
3-5	Lapham	Mie	1/28-3/4	6:40-7:10pm	\$30	46589
3-5	Lapham	Mie	4/1-5/6	6:40-7:10pm	\$30	46593

TENIS PREESCOLAR

El personal trabaja con los participantes en el desarrollo de habilidades individuales y se centra en enseñar los fundamentos a cada niño. Los participantes trabajan en parejas para practicar una habilidad, con la ayuda y la orientación del personal. La clase para niños de 3 a 5 años es una clase para niños acompañados de un adulto.

3-5	MSCR West	Lu	1/26-3/2	11:15-11:45am	\$30	46053
3-5	MSCR West	Lu	1/26-3/2	12:12:30pm	\$30	46054



Encuentre Patio de Recreo
Interior en página 33



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

T-BALL - NIÑO Y ADULTO

Esta clase enseña los conceptos básicos del deporte: lanzar, atrapar, batear y correr las bases. Es una clase para niño y adulto.

3-5	MSCR West	Vie	1/9	5-5:30pm	\$5	46861
3-5	MSCR West	Vie	1/9	5:45-6:15pm	\$5	46862

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

PROBANDO DEPORTES

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

3-5	MSCR West	Lu	1/26-3/2	4-4:30pm	\$30	46325
3-5	MSCR West	Lu	1/26-3/2	4:45-5:15pm	\$30	46653
3-5	MSCR West	Ma	1/27-3/3	6-6:30pm	\$30	46654
3-5	MSCR West	Ma	1/27-3/3	6:45-7:15pm	\$30	46657
3-5	MSCR West	Lu	3/30-5/4	4-4:30pm	\$30	46311
3-5	MSCR West	Lu	3/30-5/4	4:45-5:15pm	\$30	46661
3-5	MSCR West	Ma	3/31-5/5	6-6:30pm	\$30	46662
3-5	MSCR West	Ma	3/31-5/5	6:45-7:15pm	\$30	46663



Artes y Enriquecimiento

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

HISTORIA DEL ARTE ¡NUEVO!

¡Explore las increíbles historias detrás de famosas obras maestras en esta clase de historia del arte súper divertida y práctica! Convértase en detective del arte, viaje en el tiempo y diviértase creando proyectos inspirados en los artistas más grandes del mundo. Prepárese para descubrir que cada pintura guarda un secreto y cada escultura tiene una historia que contar.

K-2	MSCR West	Lu	3/30-5/18	2:30-3:30pm	\$64	46994
3-5	MSCR West	Lu	3/30-5/18	3:45-5pm	\$80	46995

LIENZOS Y MANUALIDADES

Vaya más allá del lienzo en esta clase al explorar no solo técnicas de pintura y habilidades de dibujar, sino que también nos divertiremos con las manualidades.

K-2	MSCR West	Do	1/25-3/15	3:30-4:30pm	\$64	46095
3-5	MSCR West	Do	1/25-3/15	2-3:15pm	\$75	46096
6-8	MSCR West	Do	4/12-5/24	2-3:30pm	\$64	46097

ARTESANÍA CONSCIENTE ¡NUEVO!

¡Deje volar su imaginación y convierte objetos cotidianos en obras de arte increíbles! En esta divertida clase, transforma cosas del contenedor de reciclaje en creaciones increíbles. Usando una variedad de materiales de arte, aprenda a hacer algo nuevo con algo viejo. Una caja de cereales puede convertirse en un castillo o una carpeta para guardar sus obras de arte. Practique nuevas técnicas, como el uso de diferentes herramientas artísticas y el trabajo en equipo con sus compañeros. ¡Prepárese para dar rienda suelta a su creatividad y descubra las infinitas posibilidades del arte reciclado!

K-2	MSCR East	Do	1/25-3/15	2:15-3:15pm	\$56	46275
K-2	MSCR East	Do	4/12-5/24	2:15-3:15pm	\$42	46855
3-5	MSCR East	Do	1/25-3/15	1-2pm	\$56	46857
3-5	MSCR East	Do	4/12-5/24	1-2pm	\$42	46856

CREANDO CÓMICOS

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

K-2	MSCR East	Sa	4/4-5/9	9-10am	\$54	46108
3-5	MSCR East	Sa	4/4-5/9	10:15-11:15am	\$54	46109

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

ESCRITURA CREATIVA E ILUSTRACIÓN ¡NUEVO!

¡Prepare sus bolígrafos y lápices para una aventura apasionante! Nos convertiremos en superhéroes de la narración, combinando increíbles aventuras con personajes coloridos creados por nosotros mismos. Aprenda a escribir una historia y luego dele vida a sus palabras con sus propias ilustraciones asombrosas. Prepárese para inventar nuevos mundos y dibujar su imaginación.

4-8	MSCR West	Sa	1/24-3/14	10:45am-12pm	\$64	46990
-----	-----------	----	-----------	--------------	------	-------

CREACIONES DE PUNTO DE CRUZ PERSONALIZADAS

¿Alguna vez ha soñado con crear su propia obra de arte? ¡Esta es su oportunidad! En esta divertida clase, los participantes aprenderán a diseñar su propio patrón de punto de cruz y a hacerlo realidad. Desde dibujar su idea en papel cuadriculado hasta bordarla con hilos de colores, usará su creatividad en cada paso del proceso.

6-8	MSCR West	Mie	5/13-5/20	6-8pm	\$32	46092
-----	-----------	-----	-----------	-------	------	-------

DIBUJO PARA PRINCIPIANTES

¡Olvídense de los garabatos y dibujos aburridos! Mejore sus dibujos con esta clase introductoria centrada en las habilidades básicas de dibujo necesarias para añadir estilo, carácter y alma a sus bosquejos.

6-8	MSCR Central	Ma	1/20-2/24	6-7pm	\$36	46205
3-5	Warner Park CRC	Mie	4/1-5/20	4:30-5:30pm	\$48	46987
6-8	Warner Park CRC	Mie	4/1-5/20	5:45-7pm	\$60	46988

EXPLORANDO LOS MEDIOS ARTÍSTICOS ¡NUEVO!

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

2-3	MSCR East	Lu	1/26-2/16	4-5:15pm	\$36	45443
4-6	MSCR East	Lu	1/26-2/16	5:30-7pm	\$36	46852
2-3	MSCR Central	Sa	2/14-3/14	9-10:15am	\$36	46853
4-6	MSCR Central	Sa	2/14-3/14	10:30am-12pm	\$36	46854

FABULOSAS ARTES DE LA FIBRA ¡NUEVO!

¡Prepárese para tejer, anudar y coser y crear obras increíbles! Únase al colorido mundo del tejido, crea diseños anudados con macramé, aprende patrones divertidos con ganchillo y añade su toque personal con bordado y costura. ¡Diviértase transformando un simple hilo en algo espectacular!

4-9	MSCR East	Lu	2/23-4/13	5:30-7:30pm	\$72	46091
-----	-----------	----	-----------	-------------	------	-------

TALLER DE COLORES A PAYASOS ¡NUEVO!

Explore uno de los fundamentos de la técnica de payaso al estilo Pochinko: el uso del color como inspiración para la caracterización y el movimiento. Basándose en la comprensión innata del color como base para la expresión, los participantes desarrollan un personaje de payaso con rasgos distintivos y movimientos estilizados. Esta técnica se puede usar para crear personajes con un estilo propio para cualquier tipo de actuación.

3-5	MSCR Central	Do	1/25-3/15	4-5:30pm	\$96	47009
-----	--------------	----	-----------	----------	------	-------

ARTE CON TEMÁTICA DE CORAZÓN ¡NUEVO!

Únase a nosotros para una dulce y creativa aventura! Crea sus propios corazones con mensajes personalizados, perfectos para compartir con amigos y familiares. Prepárese para usar todo tipo de divertidas técnicas artísticas para crear corazones únicos con mensajes originales.

K-2	MSCR Central	Sa	1/31-2/7	10:15-11:15am	\$14	46094
-----	--------------	----	----------	---------------	------	-------

EL PODER DE LA PLANTA ¡NUEVO!

¡En este interesante curso, serás el científico principal! Sumérjase en los secretos del mundo vegetal y realice experimentos prácticos para descubrir exactamente qué hace que la vida prospere. Domina variables de crecimiento como la luz, el agua y el suelo, creando sus propios mini-ecosistemas y observa los resultados en tiempo real. ¡Es hora de dejar de leer sobre la naturaleza y empezar a transformarla!

K-2	Warner Park CRC	Jue	4/2-5/21	4:30-5:30pm	\$64	46985
3-5	Warner Park CRC	Jue	4/2-5/21	5:45-7pm	\$80	46986

Grado	Locación	Día	Fechas	Horario	Tarifa	Curso #
REMEZCLA DE ARTE RECICLADO ¡NUEVO!						
En esta clase, convertiremos objetos cotidianos que normalmente se desechan en increíbles obras de arte. ¡Traiga sus cajas vacías, tapas de botellas, revistas viejas y más! Aprenda a cortar, pegar y transformar materiales olvidados en cualquier cosa que sueñe su imaginación. ¡Venga a hacer arte, no desperdicios!						
K-2	Warner Park CRC	Jue	1/29-3/19	4:30-5:30pm	\$56	46983
3-5	Warner Park CRC	Jue	1/29-3/19	5:45-7pm	\$70	46984

EL ARTE DE HACER JOYAS ¡NUEVO!

Explore la sorprendente diversidad de técnicas globales y materiales fascinantes utilizados en adornos en diferentes culturas. Ponga manos a la obra y aprenda a manipular elementos no tradicionales y sorprendentes para convertirlos en su propia obra maestra portátil. Deje de ver las joyas como una simple compra y empiece a verlas como una forma de expresión artística personal e ilimitada al alcance de todos.

Grado	Locación	Día	Fechas	Horario	Tarifa	Curso #
K-2	MSCR West	Lu	1/26-3/16	2:30-3:30pm	\$64	46991
3-5	MSCR West	Lu	1/26-3/16	3:45-5pm	\$80	46992
6-8	MSCR West	Lu	1/26-3/16	5:15-6:45pm	\$96	46993

Grado	Locación	Día	Fechas	Horario	Tarifa	Curso #
TEJIDO JUVENIL: CREADORES DE PUNTADAS						

Únase a nosotros para una clase de tejido divertida y colorida donde aprenderá a convertir una bola de hilo en creaciones increíbles. Empezaremos con lo básico, desde montar los puntos para crear sus primeras puntadas, y pronto estará tejiendo sus propias obras maestras. ¡Venga a ser creativo y descubra la alegría de crear algo con sus propias manos!

Grado	Locación	Día	Fechas	Horario	Tarifa	Curso #
4-12	MSCR East	Do	1/25-3/15	3:30-5pm	\$72	46296

COMPAÑÍA DE TEATRO JUVENIL ¡NUEVO!

Este curso introduce a los jóvenes artistas a la actuación a través de juegos divertidos e interactivos. Explorarán los fundamentos de voz, movimiento y expresión mientras aprenden a crear personajes, contar historias y trabajar en equipo. Cada semana incluye actividades entretenidas y narración de cuentos en grupo, diseñadas para fomentar confianza y creatividad. Programa termina con una presentación donde cada estudiante muestra su trabajo, destacando creatividad, confianza y capacidad de colaboración.

Grado	Locación	Día	Fechas	Horario	Tarifa	Curso #
K-2	MSCR East	Mie	1/28-3/18	4:30-5:30pm	\$64	46170
K-2	MSCR East	Mie	4/1-5/20	4:30-5:30pm	\$64	47006
3-5	MSCR East	Mie	1/28-3/18	5:45-7pm	\$80	46171
3-5	MSCR East	Mie	4/1-5/20	5:45-7pm	\$80	47005

ENERO: 1990s**FEBRERO: 2000s****MARZO: LA PLAYA****ACTIVIDADES DEL VIERNES - TRAS LAS DÉCADAS**

Grado	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
FIESTA DE BAILE PARA JÓVENES A LA MODA DE LOS 2000/Y2K						

¡MSCR está organizando una fiesta de baile con los mayores éxitos de los años 2000! Sonarán durante toda la noche las canciones de las mejores princesas del pop, boy bands e íconos del hip-hop. ¡Será un viaje al pasado!

Grado	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
K-5	MSCR West	Vie	2/6	6-7pm	\$5	46895
K-5	MSCR East	Vie	2/13	6-7pm	\$5	46904

TALLER DE ARTE ABSTRACTO-TEMÁTICA DE CORAZONES

Aprenderá técnicas de pintura abstracta para crear su propia obra de arte con temática de corazones, ¡inspirada en famosos artistas abstractos!

Grado	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
K-5	MSCR East	Vie	2/13	5-6pm	\$5	46902

IMPRESIONANTES CREACIONES OCEÁNICAS

¿Listo para manualidades que llamen la ATENCIÓN? ¡Crea criaturas marinas increíbles utilizando técnicas artísticas nuevas y conocidas en esta clase llena de diversión acuática!

Grado	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
K-5	MSCR East	Vie	3/6	5-6pm	\$5	46919

¡A BRILLAR CON TODO! FIESTA DESLUMBRANTE

¡Dele un toque de brillo a sus prendas! Traiga sus camisas, zapatos o pantalones más aburridos para que todos se vayan brillando con luz propia. Se proporcionan las herramientas y los diamantes de imitación.

Grado	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
6+	MSCR East	Vie	2/13	6:15-7:45pm	\$8	46906

FABRICACIÓN DE JOYAS DE CÁÑAMO

Aprende a hacer joyas con cáñamo, que estaban muy de moda en los 90s y 2000s.

Grado	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
6+	MSCR West	Vie	2/6	6:30-8:30pm	\$5	46894

MUÑECO DE NIEVE 3D CON TIZA Y PASTEL AL ÓLEO

¡Vamos a construir un muñeco de nieve que no se derrita! Participe en un taller donde aprenderá a dibujar un muñeco de nieve en 3D. Utilice una mezcla de tiza y pasteles al óleo para crear un paraíso invernal con sombras, reflejos y todos los detalles mágicos.

Grado	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
K-5	MSCR East	Vie	1/16	5-6pm	\$5	46884

TALLER DE ILUSTRACIÓN

Este divertido taller es perfecto para jóvenes artistas que están comenzando su viaje creativo. Descubra cómo dar vida a sus ideas en el papel utilizando formas sencillas, líneas divertidas y un toque de color. ¡Prepárese para dibujar, garabatear y descubrir al ilustrador que lleva dentro!

Grado	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
4-8	MSCR West	Vie	3/13	6:30-7:45pm	\$5	46910

TALLER DE CÓMIC DE INSPIRACIÓN RETRO

Prepárese para sumergirse en el fascinante mundo de los cómics retro. En este divertido taller, aprenderá los secretos para crear sus propias historietas llenas de acción, ¡como las clásicas! Explore líneas atrevidas, colores vibrantes y personajes dinámicos. Así que use su capa y deje volar su imaginación. ¡Es hora de crear arte épico!

Grado	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
4-8	MSCR East	Vie	1/16	6:30-7:45pm	\$5	46885

BATUTA PARA JÓVENES - ¡INTÉNTELO!

Intente girar batuta. Empiece con los conceptos básicos para desarrollar la técnica correcta, la coordinación mano-ojo, aprender nuevos trucos y divertirse a través del movimiento creativo. Se proporcionan las batutas.

Grado	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
1-8	MSCR West	Vie	1/9	5:30-6:15pm	\$5	46131
1-8	MSCR West	Vie	2/6	5:30-6:15pm	\$5	46658

PUNTO DE CRUZ VINTAGE DE LOS AÑOS 90

Disfrute de una noche llena de diversión bordando. Con demostraciones, completa un sencillo diseño de punto de cruz que combine con su estilo de los años 90.

Grado	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
6+	MSCR West	Vie	1/9	6:30-8:30pm	\$10	46877



Baile

Grado Locación Día Fechas Horario Tarifa Curso #

ACROBACIAS PARA DANZA Y PORRISTAS ¡NUEVO!

¡Mejora su rendimiento! Esta clase sienta una base sólida en acrobacias, proporcionando a bailarines y animadores las habilidades que necesitan para ejecutar movimientos potentes y dinámicos y llevar sus rutinas al siguiente nivel.

6-12	MSCR West	Lu	1/26-3/16	7:30-8:30pm	\$64	46159
6-12	MSCR West	Lu	3/30-5/18	7:30-8:30pm	\$64	46843

BALLET

Los participantes aprenden las técnicas y posiciones básicas del ballet. Los jóvenes también aprenden a combinar la técnica con el equilibrio, la coordinación y el ritmo.

K1	MSCR Central	Jue	1/29-3/19	4:55-5:45pm	\$54	46123
K1	MSCR Central	Jue	4/9-4/30	4:55-5:45pm	\$27	46121
2-5	MSCR Central	Jue	1/29-3/19	6-7pm	\$60	46122
2-5	MSCR Central	Jue	4/9-4/30	6-7pm	\$30	46120

BALLET/TAP (CLAQUÉ)

Durante la parte de ballet de la clase, los participantes aprenden las técnicas y posiciones básicas del ballet, además de combinar la técnica con el equilibrio, la coordinación y el ritmo. ¡La parte de tap/claqué de la clase se centra en aprender pasos básicos, ritmos y combinaciones para que sus pies se muevan!

K1	MSCR East	Sa	1/24-3/14	10:40-11:30am	\$54	46124
K1	MSCR East	Sa	4/11-5/16	10:40-11:30am	\$40	46125

BATUTA - HABILIDADES AVANZADAS

Para giradores con experiencia previa girando batutas. Esta clase va más allá de trucos con una sola batuta y se enfoca en enseñar nuevos 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 recomienda.

7-12	MSCR West	Lu	1/26-3/16	6:50-7:30pm	\$47	46126
------	-----------	----	-----------	-------------	------	-------

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.

1-5	MSCR West	Lu	1/26-3/16	4:30-5:30pm	\$60	46127
-----	-----------	----	-----------	-------------	------	-------

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.

3-12	MSCR West	Lu	1/26-3/16	5:45-6:45pm	\$60	46128
------	-----------	----	-----------	-------------	------	-------

BATUTA - TALLER DE TRUCOS EN GRUPO

Para estudiantes que han tomado las clases de Batuta - Continuación, Habilidades Avanzadas con Bastón o tienen experiencia intermedia con el bastón fuera de MSCR. Este taller se centra en el aprendizaje y la práctica de lanzamientos y trucos de intercambio en grupo y con compañeros.

3-12	MSCR West	Lu	4/13	5-6pm	\$10	46129
------	-----------	----	------	-------	------	-------

Grado Locación Día Fechas Horario Tarifa Curso #

BATUTA - TALLER DE DOS BATUTAS

Este taller se centra en el aprendizaje y la práctica de lanzamientos y trucos de intercambio en grupo y en pareja. La clase está abierta a quienes tienen algo de confianza en trucos básicos. La segunda batuta se puede pedir prestada.

3-12	MSCR West	Lu	4/20	5-6pm	\$10	46132
------	-----------	----	------	-------	------	-------

DANZA IRLANDESA - PRINCIPIANTES

Los bailarines aprenden las bases de la danza irlandesa incluyendo las posiciones de los pies, los saltos y los pasos introductorios. Esta clase es ideal para quien no tiene experiencia en danza irlandesa, incluso si han tomado otras clases de baile.

1-5	MSCR Central	Do	1/25-3/15	2:30-3:20pm	\$54	46150
1-5	Mad Yth Arts Ctr	Lu	1/26-3/16	5:25-6:25pm	\$60	46149
1-5	Mad Yth Arts Ctr	Lu	4/6-4/27	5:25-6:25pm	\$30	46838

DANZA IRLANDESA - CONTINUACIÓN

Los bailarines desarrollan más su conocimiento previo de la danza irlandesa con pasos tradicionales como Jig y Reel. Esta clase es ideal para quien ha tomado clases de danza irlandesa.

3-10	MSCR Central	Do	4/12-5/3	3:30-4:30pm	\$30	46152
3-10	MSCR Central	Do	1/25-3/15	3:35-4:35pm	\$60	46151

JAZZ

Este estilo combina originalmente pasos tradicionales de baile africano con técnicas de baile de salón. Los participantes aprenden los conceptos básicos de las técnicas y habilidades de la danza jazz, como giros, saltos y combinaciones.

K-1	MSCR West	Lu	1/26-3/16	3:40-4:20pm	\$54	46163
K-1	MSCR West	Lu	3/30-5/18	3:40-4:30pm	\$54	46161
K-1	MSCR Central	Ma	1/27-3/17	4:45-5:45pm	\$54	46155
K-1	MSCR Central	Ma	4/7-4/28	4:45-5:45pm	\$27	46158
2-5	MSCR West	Lu	1/26-3/16	4:45-5:45pm	\$60	46947
2-5	MSCR West	Lu	3/30-5/18	4:45-5:45pm	\$60	46162
2-5	MSCR Central	Ma	1/27-3/17	6-7pm	\$60	46156
2-5	MSCR Central	Ma	4/7-4/28	6-7pm	\$30	46157

JAZZ/HIP HOP

Esta clase combina el estilo de baile hip hop de alta energía, concentrándose en el ritmo y movimientos estilizados junto con la técnica de jazz que incluye giros, saltos y combinaciones.

2-5	Mad Yth Arts Ctr	Lu	1/26-3/16	5:55-6:55pm	\$60	46164
2-5	Mad Yth Arts Ctr	Lu	3/30-5/18	5:55-6:55pm	\$60	46165

BAILE K-POP

¡Libera la estrella del K-Pop que llevas dentro! Los bailarines exploran el dinámico mundo del K-Pop a través de una coreografía encantadora y un movimiento creativo. Aprenderán técnicas básicas de baile, practicarán rutinas pegadizas de canciones populares de K-Pop y expresarán su propio estilo. Es una manera fantástica de desarrollar la coordinación, el ritmo y el amor por la danza en un entorno solidario y divertido.

3-5	MSCR East	Lu	1/26-3/16	4-5pm	\$60	46112
3-5	MSCR East	Lu	3/30-5/18	4-5pm	\$60	46846
6-8	MSCR East	Lu	1/26-3/16	5:15-6:15pm	\$60	46847
6-8	MSCR East	Lu	3/30-5/18	5:15-6:15pm	\$60	46114

LÍRICA

Baile lírico 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.

4-8	Mad Yth Arts Ctr	Lu	1/26-3/16	7:10-8:10pm	\$60	46166
4-8	Mad Yth Arts Ctr	Lu	3/30-5/18	7:10-8:10pm	\$60	46167

POMPONES (POMS)

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.

4-8	MSCR Central	Ma	1/27-3/17	7:15-8:15pm	\$60	46172
4-8	MSCR Central	Ma	4/7-4/28	7:15-8:15pm	\$30	46845

Grado Locación Día Fechas Horario Tarifa Curso #

ESTIRAMIENTO Y FORTALECIMIENTO PARA BAILARINES ¡NUEVO!

¡Fortaleza su cuerpo y eleva su técnica de baile en esta clase de acondicionamiento! Nos centraremos en los músculos específicos que los bailarines más necesitan, ayudando a desarrollar fuerza y control sin necesidad de aprender coreografías. Es la manera perfecta de mejorar sus habilidades, prevenir lesiones y conectar con otros bailarines.

6-12	MSCR West	Lu	1/26-3/16	6-7pm	\$60	46160
6-12	MSCR West	Lu	3/30-5/18	6-7pm	\$60	46844

TAP (CLAQUÉ)

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

2-5	MSCR West	Ma	1/20-3/17	5:30-6:30pm	\$68	46199
2-5	MSCR West	Ma	3/31-5/19	5:30-6:30pm	\$60	46200

Cerámica

Grado Locación Día Fechas Horario Tarifa Curso #

CONSTRUCCIÓN A MANO - NIÑO Y ADULTO

Experimente técnicas de cerámica de construcción manual con pinzas, bobinas y losas para crear piezas de arte conjuntas con su hijo. Todo trabajo debe completarse en el estudio. El adulto debe participar con el niño en el proyecto de clase proporcionado, solo con el niño registrado.

K-2	MSCR West	Lu	2/16-3/9	2:30-3:45pm	\$56	46251
K-2	Warner Park CRC	Lu	4/6-4/27	2:30-3:45pm	\$56	46253
K-2	MSCR West	Lu	4/27-5/18	2:30-3:45pm	\$56	46577
K-2	Warner Park CRC	Lu	2/2-2/23	2:30-3:45pm	\$56	46578
K-2	MSCR West	Sa	1/24-2/7	9:10:15am	\$42	46250
K-2	MSCR West	Sa	4/11-5/2	9:10:15am	\$56	46252

CONSTRUCCIÓN A MANO PARA JÓVENES

¡No se requiere experiencia con arcilla! Experimente las técnicas de construcción manual con pinzas, bobinas y losas.

3-5	MSCR West	Lu	2/16-3/9	4-5:15pm	\$56	46256
3-5	MSCR West	Lu	4/27-5/18	4-5:15pm	\$56	46258
3-5	Warner Park CRC	Lu	4/6-4/27	4-5:15pm	\$56	46259
3-5	Warner Park CRC	Lu	2/2-2/23	4-5:15pm	\$56	46260
3-5	MSCR West	Sa	1/24-2/14	10:30-11:45am	\$56	46255
3-5	MSCR West	Sa	4/11-5/2	10:30-11:45am	\$56	46257

RUEDA PARA JÓVENES

Practique el centrado en el torno para poder trabajar en la creación de proyectos.

6-12	MSCR West	Mie	2/4-3/11	4:45-6:15pm	\$90	46262
6-12	MSCR West	Mie	4/1-5/6	4:45-6:15pm	\$90	46263
6-12	Warner Park CRC	Sa	2/7-3/14	12:30-2:30pm	\$90	46261

**Costura**

Grado Locación Día Fechas Horario Tarifa Curso #

COSTURA 1

Aprenda los conceptos básicos de costura a máquina, incluido el enhebrado de la máquina, el bobinado de la bobina y el control de velocidad mientras trabaja para crear una bolsa de lápices y una bolsa con cordón. Materiales y máquina de coser incluidos.

4-8	MSCR East	Lu	4/20-5/11	5:45-7:15pm	\$56	46301
-----	-----------	----	-----------	-------------	------	-------

TALLERES DE COSTURA - ALMOHADA DE ANIMAL

Descubra las partes de una máquina de coser, aprenda puntadas básicas y practique la costura. Crea un proyecto basado en su nivel de comodidad en la costura. Con sus nuevas habilidades, crea una almohada de animales de peluche con telas de colores, botones y apliques. Se proporcionan máquinas de coser y materiales. No se requiere experiencia previa.

5-8	MSCR East	Mie	4/22-5/6	5-7pm	\$40	46279
-----	-----------	-----	----------	-------	------	-------

TALLERES DE COSTURA - ALMOHADAS DE MONSTRUOS

Amplíe sus conocimientos de costura para crear un dragón u otro personaje colorido para una noche de películas. Aprenda a coser un patrón de almohada básico con un material supersuave, pelo lanudo y brazos móviles.

5-8	MSCR West	Mie	4/1-4/15	6-8pm	\$52	46280
-----	-----------	-----	----------	-------	------	-------

Talleres

Grado Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso #

DECORACIÓN DE HUEVOS CON ELEMENTOS BOTÁNICOS ¡NUEVO!

Únase a nuestro taller, donde usará flores, hojas y tintes naturales para convertir huevos comunes en preciosas obras de arte con diseños únicos! ¡Presione, enrolle y tiñe para crear huevos preciosos!

3-5	MSCR West	Jue	4/2	5:45-7:15pm	\$15	46996
-----	-----------	-----	-----	-------------	------	-------

TALLER DE PINTURA SOBRE LIENZO

Ya sea que le guste pintar o nunca haya pintado antes, este taller será muy divertido para usted! ¡Siga al instructor y recorra los pasos para crear una hermosa pintura, personalizarla y agregarle su estilo!

K-2	MSCR Central	Sa	1/24	10:30-11:45am	\$15	46089
3-5	MSCR Central	Sa	1/24	9:10-15am	\$15	46090

TALLER DE COLORES A PAYASOS ¡NUEVO!

Explora uno de los fundamentos de la técnica de payaso al estilo Pochinko: el uso del color como inspiración para la caracterización y el movimiento. Basándose en la comprensión del color como base para la expresión, los participantes desarrollan un personaje de payaso con rasgos distintivos y movimientos estilizados. Esta técnica se puede usar para crear personajes con un estilo propio para cualquier tipo de actuación.

3-5	MSCR Central	Do	1/11	10am-12:30pm	\$15	47007
3-5	MSCR Central	Sa	4/11	10am-12:30pm	\$15	47008

TALLER PARA CREAR ADORNOS PARA ZAPATOS

Use una variedad de materiales como arcilla de secado al aire, lentejuelas, cuentas, plumas y más para crear accesorios únicos para sus zuecos.

K-2	MSCR Central	Sa	4/11	10:15-11:30am	\$15	46233
-----	--------------	----	------	---------------	------	-------

**CONTRATANDO
MSCR.ORG/JOB**

Afterschool
Acuáticos
Artes y
Enriquecimiento
Fitness
Deportes Juveniles y para
Adultos
Servicios de Inclusión





Fitness para Jóvenes

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

CAPOEIRA TODOS LOS NIVELES

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

2-6	Warner Park CRC	Jue	1/8-3/19	5-5:45pm	\$55	45473
2-6	Warner Park CRC	Jue	4/2-6/4	5-5:45pm	\$50	46782

CAPOEIRA NIVEL 1

Esta clase está dirigida a principiantes. La capoeira es un arte marcial afrobrasileño de 500 años que combina elementos de autodefensa, danza y movimientos acrobáticos al ritmo vibrante de la música tradicional en vivo. Avance desde movimientos que imitan a los animales y el ritmo básico 1-2-3 hasta la ginga (el movimiento fundamental de la capoeira), volteretas, esquivas, patadas y canciones básicas.

2-6	MSCR Central	Lu	1/5-3/16	4:30-5:15pm	\$50	45475
2-6	MSCR Central	Lu	3/30-6/1	4:30-5:15pm	\$45	46783

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

CAPOEIRA NIVEL 2

Esta clase es una continuación de Capoeira Nivel 1. Se requiere experiencia previa en Capoeira.

2-6	MSCR Central	Lu	1/5-3/16	5:30-6:15pm	\$50	45477
2-6	MSCR Central	Lu	3/30-6/1	5:30-6:15pm	\$45	46781

CLUB DE CORREDORES - AL AIRE LIBRE

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

1-2	Demetral Park	Jue	4/30-6/4	5:30-6:15pm	\$30	46837
2-4	Elver Park	Jue	4/30-6/4	4:30-5:15pm	\$30	45484
5-8	Demetral Park	Ma	4/28-6/2	5:30-6:15pm	\$30	45482
5-8	MSCR Central	Mie	4/29-6/3	5:30-6:15pm	\$30	45481
5-8	Elver Park	Jue	4/30-6/4	5:30-6:15pm	\$30	46836

FUERZA Y ACONDICIONAMIENTO

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

4-8	MSCR East	Ma	3/31-4/28	5-5:45pm	\$25	46834
4-8	MSCR East	Ma	5/5-6/2	5-5:45pm	\$25	46835
4-8	MSCR West	Ma	1/6-2/10	6:45-7:30pm	\$30	45487
4-8	MSCR West	Ma	2/17-3/17	6:45-7:30pm	\$25	46830
4-8	MSCR West	Ma	3/31-4/28	6:45-7:30pm	\$25	46833
4-8	MSCR West	Ma	5/5-6/2	6:45-7:30pm	\$25	46832

RUTINAS DE PISO (TUMBLING)

Aprenda habilidades básicas de acrobacia, estiramiento y movimiento mientras participas en circuitos de obstáculos, juegos y actividades. Desarrolle la coordinación, la conciencia corporal y las habilidades motoras gruesas.

4K-K	MSCR West	Ma	1/6-2/10	3:30-4:10pm	\$30	46821
4K-K	MSCR West	Ma	2/17-3/17	3:30-4:10pm	\$25	46823
4K-K	MSCR West	Ma	3/31-4/28	3:30-4:10pm	\$25	46826
4K-K	MSCR West	Ma	5/5-6/2	3:30-4:10pm	\$25	46828
1	MSCR West	Ma	1/6-2/10	4:20-5pm	\$30	46822
1	MSCR West	Ma	2/17-3/17	4:20-5pm	\$25	46824
1	MSCR West	Ma	3/31-4/28	4:20-5pm	\$25	46827
1	MSCR West	Ma	5/5-6/2	4:20-5pm	\$25	46825

Venta de Cerámica de MSCR

¡Para sus Compras Festivas!

Acompáñe a MSCR en nuestras instalaciones de MSCR West para la Venta de Cerámica 2025. Esta venta exhibe miles de piezas de cerámica creadas por instructores de MSCR, participantes y artistas locales. Las ganancias benefician al Programa de Cerámica MSCR. ¡Encuentre el regalo perfecto para estas fiestas y compre localmente!

MSCR West
7333 West Towne Way
Madison, WI 53719

18 y 19 de diciembre, 8am - 6pm
20 de diciembre, 10am - 3pm
21 de diciembre, 10am - 2pm





Gracias a nuestros patrocinadores que apoyaron la Subasta de “Friends of MSCR” 2025



Patrocinadores



DONANTES DE LA SUBASTA

American Players Theater
Athleta West Towne
Badger Sporting Goods
Bailey's Run Winery
Beloit Sky Carp
Black Earth Children's Museum
Blick Art Materials
Bloom Bake Shop
Body Wave Chiropractic
BRAVA Magazine
Burman Coffee
Cambridge Winery
Capital Newspapers
Cave of the Mounds
Charles Knot So Much Woodworking
Children's Theater of Madison
Chinawest Jewelers of Lake Geneva
Chocolate Shoppe Ice Cream
Comedy Club On State
Crumbl Cookies
Culvers - Cottage Grove Road
DelicateEssence
Dinner Detective
Discovery World
Dragonfly Hot Yoga
EarthWise Pet
ESPN Madison
Explore Children's Museum (Sun Prairie)

Fitchburg Farms Greenhouse
Flix Brewhouse
Forage Kitchen
Forward Madison FC
Functional Integrated Training
Glass Nickel Pizza Co. West
Great Dane Pub and Brewing
Green Bay Packers
Hann's Christmas Farm
Heidi Levy Paintings
Ian's Pizza
Icki Sticki
Inner Fire Yoga Center For Wellness
Insight Counseling & Wellness Yoga
International Crane Foundation
Just Coffee Cooperative
K&A Greenhouse
Kindled Community Sauna
Klinke Cleaners
Kopke's Greenhouse
Kwik Trip
Legacy Academy Activity Center
Madison Axe
Madison Parks
Madison Reading Project
Mallards Baseball
Marcus Theaters
Merry Macs Camp Ground

Milios
Milwaukee Food Tours
Milwaukee Public Museum
Movin Shoes
North and South Seafood &
Smokehouse
Olbrich Botanical Society
Pasqual's Cantina
Pizza Hut
Schwoegler's Entertainment Center
Soap Opera
Spectrum Brands
Stone Porch Alehouse
Sugar River Pizza
Summers Christmas Tree Farm
Table Wine
Taylors Falls Scenic Boat Tours
Ten Pin Alley
The Dog Den
The Field Museum
Torque Automotive
Verona Bounce
Vintage Brewing Company
Waypoint Public House
Wild Birds Unlimited
Willy Street Co-op
Wisco Home Goods
Zimbrick Automotive
Zimbrick Chevrolet

Fondos recaudados de la Salida de Golf de “Friends of MSCR” apoyan programas de MSCR incluyendo enriquecimiento de afterschool, artes, acuáticos, becas de campamento, recreación adaptada e inclusiva y más.
Aprenda más en mscr.org/Friends of MSCR



MSCR Ligas de Deportes para Jóvenes

MSCR Ligas de Deportes para Jóvenes inspira a los niños a llevar vidas activas y saludables y a hacer amigos a través de deportes, ligas y clases.

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

- Los calendarios de los partidos de las ligas se publican una semana antes del inicio de la temporada
- Se puede inscribir individualmente y dejarnos incluirlo en un equipo o puede solicitar unirse a uno con sus amigos
- ¡Siempre necesitamos entrenadores voluntarios! Se puede inscribir en mscryouthsportsleagues.org
- Encuentre más información sobre las ligas e inscríbase en mscryouthsportsleagues.org

Proceso de Inscripción para Ligas Deportivas

Visite mscryouthsportsleagues.org

O visite MSCR East, MSCR Central o MSCR West para inscribirse usando un formulario en papel.



Encuentre información de Deportes Extraescolares en páginas 10-11

¡Necesitamos Ayuda!

Necesitamos entrenadores voluntarios. Se necesita al menos un entrenador voluntario por equipo.
¿No tiene experiencia?
No hay problema.



MSCR ofrece a los entrenadores capacitación interactiva y una bolsa con balones y conos de fútbol.

ÚNASE A NUESTRO EQUIPO!

MSCR.ORG/JOB



Afterschool
Acuáticos
Artes y Enriquecimiento
Fitness
Deportes Juveniles y para Adultos
Servicios de Inclusión





Ligas de Fútbol Bandera (Flag Football)

Ligas diseñadas para enseñar a los jugadores las habilidades esenciales del fútbol americano. Ligas de contacto mínimo prioriza seguridad, fundamentos y diversión. Cada jugador recibe juego de banderas. Partidos son los martes (segundo y tercer grado) o jueves (cuarto y quinto grado) de 5-6:30. Primera semana del programa es de práctica; entrenadores pueden programar más prácticas. Regístrate para la división 2 y 3 grado o 4 y 5 grado. Entrenadores voluntarios son esenciales para éxito del programa. Si le interesa ser entrenador, comuníquese con Chris McGill cmcgill@madison.k12.wi.us.

Grado	Locación	Día	Fechas	Horario
2-3	Cherokee Heights	Ma	4/21-5/26	5:30-7:30pm
4-5		Jue	4/23-5/28	5:30-7:30pm
Tipo de Inscripción	Fecha límite de inscripción		Tarifa de Residente	Tarifa de No-Residente
Anticipado	3/16		\$45	\$61
Regular	4/13		\$51	\$67

Ligas de Fútbol

Las Ligas de Fútbol Juvenil de MSCR están diseñadas para ofrecer programas de fútbol recreativo en el vecindario para jugadores de todos los niveles de experiencia y habilidad. Nuestras ligas, enfocadas en la comunidad, se esfuerzan por unir a jugadores, familias y entrenadores voluntarios mientras disfrutan y aprenden los fundamentos del fútbol. No se registran pruebas, resultados ni registros; solo participamos por la diversión de este hermoso deporte.

El personal de MSCR programa los partidos, proporciona árbitros y apoya a los entrenadores voluntarios durante cada temporada. Los entrenadores voluntarios también pueden programar días y horarios de práctica, pero no son obligatorios.

Liga	División	Grado	Fechas	Día	Horario
3v3	U4	PreK	4/19-5/31 Salte 5/24	Do	1, 2, 3 o 4pm
3v3	U6	K			
6v6	U8	1-2	4/18-5/30 Salte 5/23	Sa	9, 10:15, 11:30am o 12:45pm
6v6	U10	3-4			
6v6	U12	5-6			
6v6	U14	7-8			

Locaciones Ubicaciones de Campo Tentativas

Eastside Henderson, Kennedy, Lapham y Nuestro Mundo

Westside Chavez, Cherokee, Crestwood, Toki y Stephens

Tipo de Inscripción	Fechas de Inscripción	Tarifa de Residente	Tarifa de No-Residente
Anticipado	2/2-3/8	\$55	\$82.50
Regular	3/9-3/15	\$60	\$90
Tardío	3/16-3/22	\$70	\$105



Fútbol

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

JUEGO ABIERTO DE FÚTBOL PARA JÓVENES EN INTERIORES

MSCR proporciona el gimnasio, los balones y las porterías, y permite que los niños jueguen. Los instructores guían a los niños a través de un breve calentamiento, práctica de habilidades y supervisan el programa. Cada semana se forman nuevos equipos.

1-2	MSCR West	Do	2/1-3/8	12:30-1:30pm	\$35	46065
3-5	MSCR West	Do	2/1-3/8	1:45-2:45pm	\$35	46066

HABILIDADES DE FÚTBOL EN INTERIORES PARA JÓVENES

El programa se centra en movimiento, fundamentos y desarrollo de las habilidades básicas del fútbol. Los participantes desarrollan nuevas habilidades a través de ejercicios divertidos, entrenamientos y juegos. El personal está dedicado a crear un ambiente seguro y acogedor para todos. Cada sesión finaliza con partidos cortos para practicar las nuevas habilidades.

1-2	Lapham	Ma	1/27-3/3	6:45-7:45pm	\$35	46073
1-2	Mann Carey	Ma	1/27-3/3	6:45-7:45pm	\$35	46719
1-2	Toki	Mie	1/28-3/4	6:45-7:45pm	\$35	46718
1-2	Nuestro Mundo	Mie	1/28-3/4	6:45-7:45pm	\$35	46722
1-2	MSCR West	Sa	1/31-3/7	10-10:45am	\$35	46724
1-2	Whitehorse	Sa	1/31-3/7	10-10:45am	\$35	46727
3-5	MSCR West	Sa	1/31-3/7	11:12pm	\$40	46725
3-5	Whitehorse	Sa	1/31-3/7	11:12pm	\$40	46729

Deportes

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

BÁDMINTON

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

3-5	Gillespie	Jue	1/29-3/5	6-7pm	\$35	46302
6-8	Gillespie	Jue	1/29-3/5	7-8pm	\$35	46599

CLÍNICA DE HABILIDADES DE BÁSQUETBOL - PRINCIPIANTE

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

1-2	Toki	Ma	1/27-3/3	6-7pm	\$35	46306
3-5	Toki	Ma	1/27-3/3	7-8pm	\$35	46596
1-2	Mann Carey	Jue	1/29-3/5	6-7pm	\$35	46597
3-5	Mann Carey	Jue	1/29-3/5	7-8pm	\$35	46598

CLÍNICA DE HABILIDADES DE BÁSQUETBOL - AVANZADO

Clínica de habilidades para atleta más experimentado que busca llevar su juego al siguiente nivel. Clases se centran en desarrollo de habilidades individuales y acondicionamiento, así como en sesiones con grupos grandes, escenarios de juego y partidos de práctica. Si tiene una base sólida de fundamentos y ha jugado básquetbol durante algunos años, este es su programa ideal.

6-8	Toki	Ma	1/27-3/3	8-9pm	\$35	46595
-----	------	----	----------	-------	------	-------

HABILIDADES DE FÚTBOL AMERICANO

¡Prepare a su joven atleta para disfrutar del fútbol americano sin contacto (flag football)! En esta clase cautivadora y divertida, los niños aprenden los fundamentos de flag football en un ambiente seguro y de apoyo. Entrenadores experimentados se centran en desarrollar habilidades fundamentales, trabajo en equipo y deportividad, animando al mismo tiempo la pasión por este deporte.

K1	Cherokee	Mie	4/22-5/27	5:15-6pm	\$30	46304
K1	Cherokee	Mie	4/22-5/27	6-6:45pm	\$30	46607

CLÍNICA DE ULTIMATE FRISBEE

MSCR ofrece una serie de programas para jóvenes diseñados para ayudar a todos los niños a entrar en este deporte a una edad temprana. Con elementos de fútbol, fútbol americano y básquetbol, ultimate enseña a los jóvenes a ser buenos deportistas dentro y fuera del campo. Jóvenes aprenden los fundamentos de las habilidades y comprensión de su posición en el campo.

2-3	Toki	Lu	4/20-5/25	5:15-6pm	\$30	46605
4-5	Toki	Lu	4/20-5/25	6-7pm	\$36	46606

HABILIDADES DE VOLEIBOL

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

1-2	MSCR West	Jue	1/29-3/5	6-6:30pm	\$30	46318
1-2	MSCR West	Jue	4/2-5/7	6-6:30pm	\$30	46602
3-4	MSCR West	Jue	1/29-3/5	6:40-7:10pm	\$30	46600
3-4	MSCR West	Jue	4/2-5/7	6:40-7:10pm	\$30	46603
5-8	MSCR West	Jue	1/29-3/5	7:20-8pm	\$35	46601
5-8	MSCR West	Jue	4/2-5/7	7:20-8pm	\$35	46604



ENERO: 1990s



FEBRERO: 2000s



MARZO: LA PLAYA

Grado Locación Día Fechas Horario Tarifa Curso #

DERBI DE BALÓN PRISIONERO (DODGEBALL)

¡Es hora de esquivar! Jugaremos una variedad de versiones de balón prisionero, enfatizando cooperación, trabajo en equipo y juego limpio.

4-8 MSCR West Vie 1/9 6:30-7:30pm \$5 46880

FIESTA DE JUEGOS DE GIMNASIO

Demuestre agilidad, coordinación, estrategia y energía durante nuestra fiesta de juegos. Juegos incluyen balón prisionero, captura la bandera, kickball ¡y más!

3-5 MSCR West Vie 2/6 5:30-6:30pm \$5 46889

JUEGOS CON PELOTA DE PLAYA

¡Toda la diversión, sin reglas! Únase a nuestros juegos de pelota en la playa y no pare de moverse, reír y pasarlo bien.

K-5 MSCR East Vie 3/6 6-6:45pm \$2 46920

K-8 MSCR West Vie 3/13 5:5-45pm \$2 46912

VOLEIBOL CON PELOTA DE PLAYA

¡Saca, remata y sonríe! Nosotros proporcionamos las pelotas de playa para un juego divertido que todos pueden disfrutar.

3 MSCR West Vie 3/13 7-8pm \$2 46911



MANTÉNGASE CONECTADO, FÁCILMENTE



**ÚNASE A NUESTRA
LISTA DE CORREO
ELECTRÓNICO PARA
HISPAÑOHABLANTES**

¿Quiere acceso anticipado a ofertas, novedades y eventos exclusivos? Escanee para suscribirse: tarda menos de un minuto.

MSCR.ORG O 608-204-3057



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

REGISTRACIÓN

Para clases Preescolares y Juveniles, por favor regístrate para un horario. Los nadadores que son nuevos en MSCR o que no hayan tomado clases el año calendario anterior deberán realizar una prueba para determinar el nivel de la clase que les corresponde.

QUÉ TRAER

Participantes deben llegar listos para nadar y traer propia toalla. Clientes pueden traer bolsas y toallas al área de espectadores. MSCR no es responsable por ningún artículo perdido o dañado.

ANTES DE NADAR

Hay casilleros y duchas disponibles. Baños para hombres, mujeres y todos géneros están disponibles para cambiarse después de clases. MSCR afirma el derecho de las personas a usar instalaciones que se alineen con su identidad de género. Es obligatorio ducharse antes de nadar y cabello largo debe estar recogido o con un gorro de baño.

INFORMACIÓN DE LA PISCINA

Temperaturas y mantenimiento de piscina están reguladas por departamentos de mantenimiento del distrito escolar, no por MSCR. Se han realizado solicitudes para variar la temperatura del agua y aire, pero algunos nadadores pueden ser más sensibles a las temperaturas más frías, recomendamos usar un gorro de natación y/o una camiseta de lycra limpia (rashguard en inglés). Hay un elevador acuático disponible en todas las piscinas de las escuelas secundarias del MMSD. Por favor llame al 608.204.3025 para solicitar información sobre el uso.



TARIFAS

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

NATACIÓN ABIERTA

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

NATACIÓN ABIERTA - LAPHAM

Lapham es una piscina pequeña, de agua tibia y poco profunda (de 3 pies a 5 ½ pies de profundidad) con capacidad para 40 nadadores.

9 de enero - 1 de mayo No hay clase el 27 de marzo.

Día	Locación	Horario
viernes	Lapham	4:7:30pm

NATACIÓN ABIERTA - EAST ¡NUEVO!

La piscina East cuenta con 6 carriles y una profundidad de entre 3.5 - 10 pies. La natación abierta está designada para la mitad de la piscina.

17 de febrero - 5 de mayo No hay clase el 24 de marzo

Día	Locación	Horario
martes	East	4:15-5:45pm

HORARIO DE NATACIÓN DE VUELTAS PARA ADULTOS

Nadadores de octavo grado-adultos que puedan nadar vueltas de forma continua como parte de régimen de ejercicios son bienvenidos durante tiempo de natación de vueltas.

26 de enero - 7 de mayo No hay clases 23-26 de marzo

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

Clases de Natación Adaptadas

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

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

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

NIÑO Y ADULTO

Se requiere la participación activa de adultos.

LITTLE DIPPERS (6 MESES - 2 AÑOS)

Familiariza a niños con el agua y les enseña habilidades básicas para la natación. Proporciona información de seguridad para los tutores y enseña técnicas que pueden usar para orientar a los niños en el agua.

SHRIMP DIP (3 - 4 AÑOS)

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

NADA CONMIGO (GRADOS K-8)

Clase de transición para jóvenes que no se sienten cómodos en el agua sin la supervisión de un adulto. Los instructores trabajan con cada familia plan de transición hacia las clases regulares de natación para jóvenes. Los participantes aprenden las brazadas básicas y sobre seguridad acuática, siguiendo de cerca las habilidades del Nivel 1 de la Cruz Roja. Los nadadores que ya dominan las clases regulares de natación para jóvenes no deben inscribirse en esta clase. Esta clase no está disponible para inscripción en línea. Para obtener más información, llame al 608-204-3019.

* Nada Conmigo no es una clase para adultos que quieran aprender a nadar (consulte Instrucciones de Natación para Adolescentes/Adultos a continuación).

PRESCOLARES (3 - 5 AÑOS)

Prerrequisito: debe saber usar el baño solo y sentirse cómodo sin un adulto en el agua. Clases diseñadas para la participación independiente. Si su hijo no está listo para participar sin un adulto en el agua, considere una clase para niños y adultos.

Nivel 1: Orienta a los niños al entorno acuático y enseña habilidades acuáticas básicas.

Nivel 2: Desarrolla las habilidades aprendidas en el nivel 1 de preescolar para ganar mayor independencia.

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

JÓVENES (GRADOS K-8)

NIVEL 1: INTRODUCCIÓN A LAS HABILIDADES ACUÁTICAS

No es necesario saber nadar. Introduce habilidades acuáticas básicas. Comience a desarrollar actitudes positivas y hábitos de natación efectivos.

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.

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 la confianza en las brazadas aprendidas en niveles anteriores y mejora otras habilidades acuáticas. Habilidades de ejemplo: crol de espalda, estilo lateral, estilo braza, mariposa y saltos desde la 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 DE FITNESS

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

PRECOMPETITIVO (GRADOS 2-8)

Curso se basa en habilidades aprendidas en nivel 4 del programa de natación de la Cruz Roja y niveles superiores para perfeccionar técnica de estilos de natación y mejorar resistencia. El objetivo es realizar estilos de natación, giros, salidas y llegadas reglamentarias, cubriendo al menos 25 yardas seguidas. Aprenden a usar reloj de ritmo, a nadar en círculo y normas de etiqueta para compartir carriles, con el fin de prepararse para natación competitiva en un entorno no competitivo.

BALLET ACUÁTICO (GRADOS K-8)

Este es un curso de iniciación que presenta los conceptos básicos: estiramientos, brazadas modificadas, patadas, técnicas de propulsión con los brazos y trucos! Los participantes realizarán recital el 27 de abril. Es necesario que los participantes se sientan cómodos en aguas profundas, sean capaces de mantenerse a flote durante al menos 30 segundos, flotar boca arriba y boca abajo y nadar con la cara dentro del agua.

CLASES ADAPTADAS

CLASES DE NATACIÓN ADAPTADAS (GRADOS K-8)

Dirigidas a jóvenes con discapacidades que se beneficiarían de un grupo pequeño, la clase ofrece instrucción adaptada basada en las metas del nadador y el nivel de confort en el agua. Antes del registro, el Especialista en Adaptación trabaja con la familia para asegurar que el participante sea apto 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, del personal y los otros nadadores. Nadadores que han logrado tomar clases en grupo no se deben inscribir en esta clase. Aviso: Esta clase no está disponible para inscripción en línea. Llame al 608-204-3030 para más información.

CLASES DE NATACIÓN PARA ADULTOS (GRADO 8-ADULTO)

APRENDIENDO LO BÁSICO ADOLESCENTE/ADULTO

Curso introductorio para principiantes, esta clase se centra en habilidades acuáticas básicas, incluida exploración de flotabilidad personal, control de respiración y movimiento en agua. Clase es para las personas que no son nadadores que generalmente se sienten incómodos en el agua. Esta clase no está abierta al registro por internet. Llame al 608-204-3030 para más información.

INSTRUCCIÓN DE NATACIÓN ADOLESCENTE/ADULTO

Esta clase orienta a los nadadores al entorno acuático para que se sientan cómodos en el agua en un grupo pequeño. La instrucción es individualizada y se adapta a los objetivos y niveles de habilidad de cada nadador, siendo adecuada para personas con niveles desde principiante hasta avanzado.

FITNESS EN AGUA PARA ADULTOS

*Grados 9-12 pueden registrarse con un adulto participante.

EJERCICIO EN AGUA (GRADE 9*-ADULTO)

Esta clase, un entrenamiento de alta energía, incluye cardio y acondicionamiento muscular con flotadores y mancuernas acuáticas. Entrenamiento de resistencia acuática e intervalos, seguido de trabajo de fuerza y la zona media, y un enfriamiento relajante. No es necesario saber nadar para participar, ya que la clase se realiza en aguas poco profundas.

EJERCICIO EN AGUAS PROFUNDAS (GRADO 9*-ADULTO)

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

EJERCICIO EN AGUAS TIBIAS (GRADO 9*-ADULTO)

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

NATACIÓN MASTERS (18+ AÑOS)

Un entorno de entrenamiento estructurado para nadadores de diversos niveles de condición física y habilidad. Participantes deben poder nadar 500 yardas sin parar. Entrenamientos típicos son de al menos 2500 a 4000 yardas.

INTRODUCCIÓN A NATACIÓN ARTÍSTICA (GRADO 9-ADULTO)

Curso introductorio, para principiantes, diseñado para enseñar habilidades y conceptos fundamentales de la natación artística. Desarrolle confianza y control en el agua aprendiendo a remar, a mantenerse a flote y a adoptar diversas posiciones corporales. Desarrolle ritmo y coordinación moviéndote al compás de la música, trabajando en pareja y en equipo. Participantes deben sentirse cómodos en aguas profundas, ser capaces de mantenerse a flote durante al menos 30 segundos, flotar boca arriba y boca abajo, y nadar con la cara dentro del agua.

INTRODUCCIÓN A POLO ACUÁTICO (GRADO 9-ADULTO)

Debe saber nadar con soltura y sentirse cómodo en aguas profundas; no se requiere experiencia previa jugando waterpolo. Este curso, para todos los géneros, enseña los fundamentos de las reglas y el juego del waterpolo en un ambiente divertido. El entrenador usa entrenamientos para mejorar la resistencia.

POLO ACUÁTICO AVANZADO (GRADO 9-ADULTO)

Debe sentirse cómodo con fundamentos del waterpolo y juego en aguas profundas. Se recomienda haber participado previamente en un curso introductorio de waterpolo o experiencia equivalente. Este curso, para todos los géneros, se centra en perfeccionar técnica, mejorar conciencia táctica y desarrollar resistencia.

Piscina de East High School, 2222 E Washington Ave

CLASES PARA ADULTOS

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
Do 2/1-4/26	4:45-5:15pm	Adolescente/Adulto Instrucción de Natación - Grado 8-Adulto	\$103	45412
Ma, Vie 1/6-5/22	5:45-7am	Natación Masters (2 veces por semana)	\$219	45397
Ma 1/27-5/5	6:15-7pm	Ejercicio en Aguas Profundas	\$83	45423
	7:15-8:15pm	Ejercicio en Aguas: Circuito Acuático	\$90	45419
Mie 2/4-4/29	7:35-8:05pm	Adolescente/Adulto Instrucción de Natación - Grado 8-Adulto	\$86	45413

CLASES PARA JÓVENES

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
Do 2/1-4/26	2:45-3:15pm	Natación Jóvenes (K-8)	\$97	45430
	3:25-3:55pm	Natación Jóvenes (K-8)	\$97	45431
	4:05-4:35pm	Natación Jóvenes (K-8)	\$97	45432
	4:45-5:15pm	Nada Conmigo - Niño y Adulto (K-8)	\$96	45410
Ma 2/17-5/5	5:15-6pm	Pre-Competitivo Grados 2-8	\$77	46946
Mie 2/4-4/29	6:15-6:45pm	Natación Jóvenes (K-8)	\$73	45433
	6:55-7:25pm	Natación Jóvenes (K-8)	\$73	45434

Piscina de La Follette High School, 702 Pflaum Rd

CLASES PARA ADULTOS

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
Jue 1/29-5/7	6:15-7:15pm	Ejercicio en Aguas: Circuito Acuático	\$90	45420
	7:30-8:15pm	Ejercicio en Aguas Profundas	\$83	45424

CLASES PARA JÓVENES

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
Lu 2/2-4/27	6:15-6:45pm	Natación Jóvenes (K-8)	\$73	45435
	6:55-7:25pm	Natación Jóvenes (K-8)	\$73	45436
	7:35-8:05pm	Natación Jóvenes (K-8)	\$73	45437

Piscina de Lapham Elementary School, 1045 E Dayton St

CLASES PARA ADULTOS

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
Do 2/1-4/26	4:30-5pm	Aprendiendo lo Básico - Adolescente/Adulto	\$103	45391
Jue 1/29-5/7	7:10-8:10pm	Ejercicio en Aguas Tibias	\$83	45416

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
Do 2/1-4/26	2:30-3pm	Shrimp Dip - Niño y Adulto	\$96	45407
	3:10-3:40pm	Natación para Preescolares- 3-5 Años	\$103	45399
	3:50-4:20pm	Little Dippers - Niño y Adulto	\$96	45392
Lu 2/2-4/27	5:10-5:40pm	Natación para Preescolares - 3-5 Años	\$85	45400
	5:50-6:20pm	Little Dippers - Niño y Adulto	\$82	45393
	6:30-7pm	Natación para Preescolares - 3-5 Años	\$85	45401
Ma 2/3-4/28	5:10-5:40pm	Little Dippers - Niño y Adulto	\$82	45394
	5:50-6:20pm	Natación para Preescolares - 3-5 Años	\$85	45402
	6:30-7pm	Little Dippers - Niño y Adulto	\$82	45395
Mie 2/4-4/29	5:10-5:40pm	Natación para Preescolares - 3-5 Años	\$85	45403
	5:50-6:20pm	Shrimp Dip - Niño y Adulto	\$82	45408
	6:30-7pm	Natación para Preescolares - 3-5 Años	\$85	45404
Jue 2/5-4/30	4:30-5pm	Natación para Preescolares - 3-5 Años	\$85	45405
	5:10-5:40pm	Little Dippers - Niño y Adulto	\$82	45396
	5:50-6:20pm	Natación para Preescolares - 3-5 Años	\$85	45406
	6:30-7pm	Shrimp Dip - Niño y Adulto	\$82	45409



608.204.3025

Acuáticos **Piscina en Memorial High School, 201 S Gammon Rd****CLASES PARA ADULTOS**

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
Mie 1/28-5/6	6:15-7pm	Ejercicio en Aguas Profunda	\$83	45425
	7:15-8:15pm	Ejercicio en Aguas: Circuito Acuático	\$90	45421
Sa 1/31-4/25	11:45am-12:15pm	Adolescente/Adulto - Grado 8-Adulto	\$103	45415

CLASES PARA JÓVENES

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
Sa 1/31-4/25	9:45-10:15am	Natación Jóvenes (K-8)	\$97	45427
	10:25-10:55am	Natación Jóvenes (K-8)	\$97	45428
	11:05-11:35am	Natación Jóvenes (K-8)	\$97	45429
	11:45am-12:15pm	Nada Conmigo - Niño y Adulto (K-8)	\$96	45411

Piscina en West High School, 30 Ash St**CLASES PARA ADULTOS**

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
Lu 1/26-5/4	6:20-7:20pm	Ejercicio en Aguas: Circuito Acuático	\$90	45418
	7:30-8:15pm	Ejercicio en Aguas Profundas	\$83	45422
Lu 2/23-4/27	5:20-6:20pm	Intro a Natación Artística Grado 9-Adulto	\$83	46949
Ma, Jue 1/6-5/21	5:40-7:10am	Natación Masters (2 veces por semana)	\$253	45398
Mie 2/18-5/20	6:7pm	Intro a Polo Acuático Grado 9-Adulto	\$95	45426
	7:15-8:15pm	Polo Acuático Avanzado Grado 9-Adulto	\$95	46948
Jue 2/5-4/30	7:35-8:05pm	Adolescente/Adulto Instrucción de Natación - Grado 8-Adulto	\$86	45414

CLASES PARA JÓVENES

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
Lu 2/23-4/27	5-6pm	Ballet Acuático (K-8)	\$83	45417
	6:15-6:45pm	Natación Jóvenes (K-8)	\$73	45438
	6:55-7:25pm	Natación Jóvenes (K-8)	\$73	45439
Ma 2/3-4/28	7:35-8:05pm	Natación Jóvenes (K-8)	\$73	45440
	6:15-7pm	Pre-Competitivo (Grados 2-8)	\$91	46950
	6:15-6:45pm	Natación Jóvenes (K-8)	\$73	45441
Jue 2/18-5/20	6:55-7:25pm	Natación Jóvenes (K-8)	\$73	45442
	5:35-6:05pm	Preescolar	\$62	46951



MANTÉNGASE CONECTADO, FÁCILMENTE




ÚNASE A NUESTRA LISTA DE CORREO ELECTRÓNICO PARA HISPANOHABLANTES

¿Quiere acceso anticipado a ofertas, novedades y eventos exclusivos? Escanee para suscribirse: tarda menos de un minuto.

MSCR.ORG O 608-204-3057

Capacitaciones y Clases de Certificación de la Cruz Roja Americana

PARA OBTENER INFORMACIÓN SOBRE TODOS LOS CURSOS DE LA CRUZ ROJA AMERICANA, CONSULTE LA DESCRIPCIÓN EN LÍNEA PARA CONOCER LOS REQUISITOS PREVIOS Y MÁS DETALLES EN MSCR.ORG.

Edad	Locación	Día	Fechas	Horario	Tarifa	Curso #
INSTRUCTOR DE SALVAVIDAS DE LA CRUZ ROJA AMERICANA (LGI)						
El curso LGI capacita a candidatos a instructores para enseñar cursos de salvavidas de la Cruz Roja Estadounidense, incluidos Salvavidas, Salvavidas en Aguas Poco Profundas y Salvavidas en Atracciones Acuáticas.						
17+	West High School	V-Do	2/20-2/22	V 5-9pm Sa 8am-6pm Do 8am-5pm	\$225	45377
17+	West High School	V-Do	5/22-5/24	5pm-5pm Sa 10am-4pm Do 8am-5pm	\$225	45379

INSTRUCTOR DE SALVAVIDAS DE LA CRUZ ROJA AMERICANA (LGI)

El curso LGI capacita a candidatos a instructores para enseñar cursos de salvavidas de la Cruz Roja Estadounidense, incluidos Salvavidas, Salvavidas en Aguas Poco Profundas y Salvavidas en Atracciones Acuáticas.

17+	West High School	V-Do	2/20-2/22	V 5-9pm Sa 8am-6pm Do 8am-5pm	\$225	45377
17+	West High School	V-Do	5/22-5/24	5pm-5pm Sa 10am-4pm Do 8am-5pm	\$225	45379

RECERTIFICACIÓN DE SALVAVIDAS DE LA CRUZ ROJA AMERICANA

Actualice sus conocimientos y habilidades y renueva su certificación por otros dos años. Para participar en la clase de recertificación de salvavidas de la Cruz Roja Estadounidense, debe tener una certificación de salvavidas de ARC actual o una certificación vencida hace no más de 30 días.

15+	West High School	Sa-Do	1/24-1/25	8am-3pm	\$100	45381
15+	West High School	V-Sa	3/6-3/7	5-6pm	\$100	45382
15+	West High School	V-Sa	4/17-4/18	5-6pm	\$100	45383
15+	West High School	V-Sa	5/15-5/16	5-6pm	\$100	45384

SALVAVIDAS DE LA CRUZ ROJA AMERICANA

Al completar con éxito el curso, el candidato estará certificado en salvavidas de la Cruz Roja Estadounidense (incluidas Aguas Profundas), RCP/DEA para Rescatistas Profesionales y primeros auxilios. Se ofrecen cursos preparatorios opcionales para evaluar las habilidades del candidato antes del curso principal. Considere registrarse para una de estas sesiones preparatorias.

15+	East High School	V-Do	2/6-2/8	V 5-9pm Sa 8am-6pm Do 8am-5pm	\$200	45385
15+	West High School	V-Do	3/20-3/22	V 5-9pm Sa 8am-6pm Do 8am-5pm	\$200	45386
15+	East High School	V-Do	4/10-4/12	V 5-9pm Sa 8am-6pm Do 8am-5pm	\$200	45388
15+	West High School	V-Do	5/8-5/10	V 5-9pm Sa 8am-6pm Do 8am-5pm	\$200	45387



MSCR ofrece programas sociales, físicos, educativos y recreativos comunitarios, económicos y durante todo el año para personas de todas capacidades. Programas abiertos a personas con discapacidades a partir del noveno grado y sus cuidadores, salvo que se indique lo contrario. Criterios de Elegibilidad Esenciales en mscr.org/programs/adapted-recreation

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

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 desarrolle las habilidades de este gran deporte en nuestras nuevas canchas de bocce! Para esta actividad, por favor vea los Criterios Esenciales de Elegibilidad.

9+	MSCR West	Ma	2/4-3/18	5:15-6:30pm	\$43	45209
9+	MSCR West	Mie	4/1-5/20	5:15-6:30pm	\$50	46715

BOLICHE

¡Un momento para socializar con otros y divertirse en las pistas! Los participantes pueden jugar dos juegos, si permite el tiempo. Los zapatos están incluidos. Para esta actividad, por favor vea los Criterios Esenciales de Elegibilidad.

9+	Dream Lanes	Ma	2/10-5/5	4:15-5:45pm	\$121	46829
9+	Schwoegler Lanes	Jue	2/12-5/7	4:15-5:45pm	\$121	46831

ESCALADA Y CIRCUITOS DE CUERDAS ALTAS

¡No se necesita experiencia previa! ¡Una introducción a la escalada y a las actividades en altura! Las oportunidades incluyen una variedad de actividades de escalada y en circuitos de cuerdas altas. Contamos con equipo de escalada adaptado y nuestro personal puede atender a personas con diferentes niveles de habilidad. El personal de los Programas al Aire Libre de MSCR dirige esta actividad. Consulte los Criterios Esenciales de Elegibilidad.

9+	MSCR Kennedy	Sa	5/30	9:30am-12:30pm	\$16	45206
----	--------------	----	------	----------------	------	-------

CITY CLUB

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

9+	MSCR West	Mie	2/4-5/6	3:45-5:30pm	\$89	45205
9+	MSCR East	Jue	2/5-5/7	3:45-5:30pm	\$89	45204

DANZA Y MOVIMIENTO

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

9+	MSCR West	Lu	2/2-3/16	4:30-5:30pm	\$43	45207
9+	MSCR West	Lu	3/30-5/18	4:30-5:30pm	\$50	46710
9+	MSCR Central	Ma	2/3-3/17	4:30-5:30pm	\$43	45208
9+	MSCR Central	Ma	3/31-5/19	4:30-5:30pm	\$50	46711

GOLBOL

No se requiere experiencia previa. Curso para todos géneros presenta fundamentos del golbol, un deporte de equipo diseñado para atletas con discapacidades visuales. Abierto a todos participantes adaptados: jugadores usan antifaces que se proporcionan. Participantes aprenderán habilidades básicas como manejo del balón, lanzamiento, zambullidas y comunicación efectiva mediante señales auditivas. Se pone énfasis en conciencia espacial, trabajo en equipo y juego inclusivo a través de ejercicios divertidos y partidos guiados en un entorno de apoyo. Consulte Criterios Esenciales de Elegibilidad.

9+	MSCR West	Do	2/15-5/3	3-5pm	\$85	45203
----	-----------	----	----------	-------	------	-------

PICKLEBALL

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

9+	MSCR West	Ma	2/3-3/17	3:30-4:30pm	\$43	45210
9+	MSCR West	Ma	3/31-5/19	3:30-4:30pm	\$50	46714



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

CERÁMICA

Experimente técnicas de construcción manual con pellizco, bobina y losa. No se requiere experiencia. Materiales incluidos. Proyectos listos para recoger 3 semanas después de terminar curso. AVISO: Clase no está abierta para registración en línea. Llame al 608-204-3030 para más información.

9+	MSCR West	Sa	1/24-2/14	12:15pm	\$56	45211
9+	MSCR West	Sa	4/11-5/2	12:15pm	\$56	46716

NATACIÓN RECREATIVA (CAMINATAS SOBRE EL AGUA)

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

9+	Lapham	Lu	2/2-5/4	7:10-8:10pm	\$114	45212
9+	Lapham	Ma	2/3-5/5	7:10-8:10pm	\$114	45213
9+	Lapham	Mie	2/4-5/6	7:10-8:10pm	\$114	45214

YOGA

Concéntrese en formas de yoga para reducir estrés y ansiedad. Aumente conciencia corporal, equilibrio y fuerza en ambiente divertido y seguro.

9+	MSCR Central	Lu	2/2-3/16	4:30-5:30pm	\$43	45218
9+	MSCR Central	Lu	3/30-5/18	4:30-5:30pm	\$50	46712
9+	MSCR West	Jue	2/5-3/19	4:30-5:30pm	\$43	45219
9+	MSCR West	Jue	4/2-5/21	4:30-5:30pm	\$50	46713

CLASES DE NATACIÓN

Dirigidas a jóvenes con discapacidades que se beneficiarían de un grupo muy pequeño, este curso ofrecerá instrucción basada en objetivos de nadadores y su nivel de comodidad en agua. Antes de inscripción, Especialista en Adaptación trabajará con familia para garantizar que el participante sea apto para la clase. Se considera, entre otros aspectos, natación como actividad preferida, objetivos relacionados con instrucción de natación y seguridad del participante, personal y otros nadadores. Nadadores que hayan tenido éxito en clases de natación grupales no deben inscribirse en este curso. NOTA: No se aceptan inscripciones por internet. Llame al 608-204-3030 para más información. Para esta actividad, consulte los Criterios Esenciales de Elegibilidad.

K-8	Lapham	Sa	1/31-4/25	9:25-9:55am	\$125	45215
K-8	Lapham	Sa	1/31-4/25	10:05-10:35am	\$125	45216
K-8	Lapham	Sa	1/31-4/25	10:45-11:15am	\$125	45217

Artes y Enriquecimiento para la Familia

¡Las clases de Artes y Enriquecimiento para la Familia se tratan de crear juntos! Cada clase incluye un niño registrado y un adulto participante, solo es necesario registrar al niño.

Grado Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso #
BATUTA PARA LA FAMILIA - ¡INTÉNTELO!

Intente girar batuta. Empiece con los conceptos básicos para desarrollar la técnica correcta, la coordinación mano-ojo, aprender nuevos trucos y divertirse a través del movimiento creativo. Se proporcionan las batutas.

1+ MSCR West Lu 4/6 5-6pm \$3 46660

MALABARISMOS CON LA FAMILIA

Hacer malabares es una actividad divertida que ejercita tanto la mente como el cuerpo, y es aún más entretenida cuando se practica en compañía. Aprende a hacer malabares con tres objetos, solo, con un compañero y en otras modalidades. En la primera clase, los participantes fabricarán pelotas de malabares para llevar a casa y practicar. Los malabares mejoran coordinación ojo-mano, perseverancia y comunicación. Lo mejor de todo, ¡si sabe hacer malabares, será el alma de la fiesta! Un adulto registrado debe participar con un niño registrado.

K-8 MSCR East Ma 2/10-3/17 6:30-7:30pm \$10 46225

K-8 Olbrich Park Ma 4/14-5/12 6:30-7:30pm \$10 46810



¡ACTIVIDADES DEL VIERNES! - FAMILIA

Un adulto registrado participante debe asistir con un niño registrado. Por favor registre a todos los asistentes a estas actividades.

Grado Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso #

FIESTA DE BAILE PARA JÓVENES A LA MODA DE LOS 2000/Y2K

iMSCR está organizando una fiesta de baile con los mayores éxitos de los años 2000! Sonarán durante toda la noche las canciones de las mejores princesas del pop, boy bands e íconos del hip-hop. ¡Será un viaje al pasado!

3+ MSCR West Vie 2/6 5-5:45pm \$3 46897
 3+ MSCR East Vie 2/13 5-5:45pm \$3 46903

FIESTA DE BAILE FAMILIAR CON MEZCLA DE PELÍCULAS EN LA PLAYA

iBaile, cante y surfeé en nuestra fiesta playera! Enseñaremos una coreografía para toda la familia con una mezcla de sus canciones favoritas del musical de surf-rock más genial de todos los tiempos.

3+ MSCR East Vie 3/6 6-7pm \$3 46914
 3+ MSCR West Vie 3/13 6-7pm \$3 46908



Grado Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso #

BATUTA PARA LA FAMILIA - ¡INTÉNTELO!

Intente girar batuta. Empiece con los conceptos básicos para desarrollar la técnica correcta, la coordinación mano-ojo, aprender nuevos trucos y divertirse a través del movimiento creativo. Se proporcionan las batutas.

1+ MSCR West Vie 1/9 6:30-7:15pm \$3 46130
 1+ MSCR West Vie 2/6 6:30-7:15pm \$3 46651

"SPICE UP YOUR LIFE" FIESTA DE BAILE FAMILIAR

¿Quién está listo para bailar al ritmo de las Spice Girls con toda la familia? Viaja en el tiempo con esta fiesta de baile retro y aprende la icónica coreografía de "Spice Up Your Life". Venga con sus hijos, padres, hermanos ¡y a bailar! Es hora de mostrarle al mundo de lo que eres capaz y vivir al máximo el espíritu de la década de los 90.

3+ MSCR West Vie 1/9 6-7pm \$3 46875
 3+ MSCR East Vie 1/16 6-7pm \$3 46887

Fitness para la Familia

¡Las clases de Family Fitness consisten en hacer ejercicio juntos en familia! Cada clase incluye un niño registrado y un adulto participante, solo es necesario registrar al niño.

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

CICLISMO - FIESTA DE PEDALES - NIÑO Y ADULTO

¡La familia que pedalea unida permanece unida! Aprenda los conceptos básicos de cómo andar en bicicleta de manera segura, participe en juegos y ejercicios divertidos, practique habilidades a través de carreras de obstáculos y paseos por el vecindario. Esta clase está dirigida a niños que pueden andar en bicicleta durante una milla.

2-7 Nuestro Mundo Jue 4/2-4/30 5:30-6:30pm \$25 46968

YOGA FAMILIAR - NIÑO Y ADULTO

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

4K1	MSCR West	Ma	1/6-2/10	6:15-7pm	\$30	46785
4K1	MSCR West	Ma	2/17-3/17	6:15-7pm	\$25	46787
4K1	MSCR West	Ma	3/31-4/28	6:15-7pm	\$25	46817
4K1	MSCR West	Ma	5/5-6/2	6:15-7pm	\$25	46818
1-3	MSCR Central	Ma	1/6-2/10	4:40-5:20pm	\$30	45479
1-3	MSCR Central	Ma	2/17-3/17	4:40-5:20pm	\$25	46784
1-3	MSCR Central	Ma	3/31-4/28	4:40-5:20pm	\$25	46815
1-3	MSCR Central	Ma	5/5-6/2	4:40-5:20pm	\$25	46816

ZUMBA FAMILIAR - NIÑO Y ADULTO

Disfrute de música de inspiración latina y rutinas de baile sencillas que harán que toda la familia se levante y se mueva. ¡Una excelente manera de mantenerse activo y disfrutar de tiempo de calidad juntos!

2-7	MSCR West	Mie	1/7-2/11	5:45-6:30pm	\$30	46789
2-7	MSCR West	Mie	2/18-3/18	5:45-6:30pm	\$25	46791
2-7	MSCR West	Mie	4/1-4/29	5:45-6:30pm	\$25	46819
2-7	MSCR West	Mie	5/6-6/3	5:45-6:30pm	\$25	46820



PATIO DE JUEGOS INTERIOR

Lluvia, nieve o sol, ¡es hora de jugar! Únase a nuestro parque infantil cubierto, un espacio para conocer nuevos amigos y divertirse con gran variedad de juguetes y equipos, ¡incluido nuestro Imagination Playground! Se requiere supervisión de un adulto. Programa sin inscripción previa. Pague \$4 por niño en la puerta. Equipo más adecuado para mayores de 1 año, pero los niños menores de 1 año también pueden unirse.

0-5	Patio de Juegos	MSCR East	Ju	1/8-3/19	9-11am	\$4
0-5	Patio de Juegos	MSCR West	V	1/9-3/20	9-11am	\$4

MSCR Centros de Programación

MSCR Central

328 E Lakeside Street

MSCR East

4620 Cottage Grove Road

MSCR West

7333 West Towne Way

Varían las horas de las instalaciones de MSCR. Favor de visitar mscr.org para específica información.

MSCR en Centros de Comunidad

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

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

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

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

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

MSCR, en colaboración con City of Madison Parks Division, ofrece programas recreativos en Warren Park Community Recreation Center. Lista de clases en esta guía. Se requiere tarjeta de identificación para entrar. Formularios de identificación en cityofmadison.com/parks/wpccrc/ o puede solicitarlos en persona.



Oportunidades de Programas al Aire Libre con MSCR

¡Traiga a su grupo para disfrutar de experiencias personalizadas!



La misión de nuestros Programas al Aire Libre es empoderar y facilitar la transformación individual y grupal a través del aprendizaje experiencial y al aire libre.

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



Formación de equipos

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

Remo

Canoa y kayak

Educación Ambiental

¡Habilidades de supervivencia, orientación, caminatas y más!

Acampada en el Campamento del Bosque Escolar

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



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

Comuníquese con Especialistas en
Programas al Aire Libre:

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

O visite nuestro sitio web mscr.org/programs/outdoors
mscr.org/programs/outdoors





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

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

ORIENTACIÓN

La orientación es una actividad en la que los participantes se orientan hacia diversos puntos de control con la ayuda de un mapa y una brújula. Puede ser competitiva (los grupos compiten para encontrar todos los puntos de control en el menor tiempo posible) o una actividad de diversión. MSCR cuenta con tres circuitos ubicados en Mad School Forest. Los circuitos varían en dificultad y duración para que cada grupo elija el reto que mejor se adapte a sus necesidades. MSCR proporciona a los participantes los mapas de los circuitos, 1-2 brújulas, marcadores para registrar la actividad e instrucciones sobre cómo usar el mapa y la brújula para encontrar los puntos de control (no se requiere experiencia). Ideal para mayores de 5 años.

5+	Mad Sch Forest	Do	2/22	1-4pm	\$8	46040
5+	Mad Sch Forest	Sa	5/9	3-6pm	\$8	46041

HABILIDADES DE SUPERVIVENCIA AL AIRE LIBRE

¿Listo para sobrevivir al aire libre? Participantes aprenden habilidades para sobrevivir al aire libre, como construir fogatas y refugios, hacer nudos e identificar plantas fácilmente. Únase a nosotros en esta clase interactiva y práctica y aplique el conocimiento que adquiera en su próxima aventura al aire libre. Más adecuado para mayores de 5 años.

5+	Mad Sch Forest	Sa	5/2	1-3pm	\$10	46042
----	----------------	----	-----	-------	------	-------

RAQUETAS DE NIEVE AL ATARDECER - SOLO PARA ADULTOS

Disfrute de una excursión guiada con raquetas de nieve este invierno con MSCR. Proporcionamos raquetas de nieve, o puede traer sus propias y aprender las instrucciones básicas del uso de raquetas de nieve. Estos programas dependen del clima/la nieve.

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

ADULTO

RAQUETAS DE NIEVE AL ATARDECER - SOLO PARA ADULTOS

Disfrute de una excursión guiada con raquetas de nieve este invierno con MSCR. Proporcionamos raquetas de nieve, o puede traer sus propias y aprender las instrucciones básicas del uso de raquetas de nieve. Estos programas dependen del clima/la nieve.

18+	Cherokee Marsh	Jue	2/5	4:30-6pm	\$8	46044
-----	----------------	-----	-----	----------	-----	-------

FAMILIA

EXCAVANDO EN LA TIERRA

Observa con atención lo que hay bajo tus pies. Descubre qué criaturas viven en la tierra, cómo se forma y completa un proyecto de manualidades con tierra. Todos los participantes deben registrarse y un adulto mayor de 18 años debe registrarse y participar con los jóvenes participantes. Más adecuado para mayores de 5 años.

5+	Mad Sch Forest	Sa	5/2	10am-12pm	\$10	46036
----	----------------	----	-----	-----------	------	-------

EXPERIENCIA NOCTURNA

El personal de MSCR ofrece varias actividades nocturnas, como hacer fogatas, observar las estrellas, comprender la visión nocturna e incluso una caminata nocturna. Todos los participantes deben registrarse y un adulto mayor de 18 años debe registrarse y participar con los jóvenes participantes. Más adecuado para mayores de 5 años.

5+	Mad Sch Forest	Sa	2/21	5-7pm	\$8	46038
5+	Mad Sch Forest	Sa	5/9	7-9pm	\$8	46039

HABILIDADES DE SUPERVIVENCIA INVERNALES

¡El invierno está aquí y en MSCR estamos encantados de que se una a nosotros en esta clase única que destaca algunas habilidades importantes de supervivencia invernal! Los participantes rotan entre estaciones, como actividades relacionadas con el hielo (por ejemplo, pesca en hielo y lectura de la profundidad del hielo) y refugios de invierno. Estos programas dependen del clima.

5+	Brittingham Park	Do	1/11	1-3pm	\$10	46046
5+	Tenney Park	Sa	2/7	1-3pm	\$10	46047

MARAVILLAS INVERNALES

Damos la bienvenida a todos los Viajeros Invernales para explorar las maravillas del invierno. ¡Aprenda 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. Más adecuado para niños de 5 a 8 años y sus adultos.

5+	Mad Sch Forest	Do	2/8	10:30am-12pm	\$10	46048
----	----------------	----	-----	--------------	------	-------

¿Le gusta lo que ve?

← Traiga su propio grupo para una experiencia al aire libre personalizada.

Excursiones de un Día

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

COMPRAS EN LA AVENIDA MICHIGAN

¿Desea comprar en la Avenida Michigan, ver los lugares de interés de Chicago o explorar la gran ciudad? Un cómodo autobús le ahorra las preocupaciones de conducir, el tráfico y el estacionamiento. Disfrute de un día en la gran ciudad durante la temporada festiva. El tiempo de viaje aproximado es de 3 horas, dependiendo del tráfico y el clima. Dejamos a los pasajeros lo más cerca posible de las avenidas Michigan y E. Chicago. Los participantes pueden entrar al autobús a las 8:15 a.m. en Pflaum Rd, frente a la escuela secundaria LaFollette. Los jóvenes de 6 años o más pueden inscribirse con un adulto participante.

18+ LaFollette HS Sa 12/6 8:30am-8:30pm \$70 44316

MUSEO GRIFFIN DE CIENCIA E INDUSTRIA

Explore, aprenda e insírese en el Museo de Ciencia e Industria Griffin en Chicago, uno de los museos de ciencia más grandes del mundo. Desde tornados hasta bobinas de Tesla, desde barcos antiguos hasta robots futuristas, las exposiciones interactivas y galardonadas del Museo Griffin dan vida a la ciencia para visitantes de todas las edades. Los autobuses suben a las 7:15 pm en Pflaum Road, frente a la escuela secundaria LaFollette. La tarifa incluye la entrada general, el tour en submarino, el almuerzo y el transporte en autobús. Los jóvenes de 8 años o más pueden registrarse con un adulto participante. La fecha límite de inscripción es el 4 de marzo de 2026.

8-17 LaFollette HS Sa 3/21 7:30am-7:30pm \$100 46972

18+ LaFollette HS Sa 3/21 7:30am-7:30pm \$110 46973

65+ LaFollette HS Sa 3/21 7:30am-7:30pm \$100 46974

EL MUSICAL HAIRSPRAY DE BROADWAY

Acompáñanos para disfrutar de peinados voluminosos, diversión sin parar y una deliciosa cena mientras vamos al Fireside Dinner Theater para ver Hairspray, el musical de Broadway. Ambientada en la década de 1960, Hairspray cuenta la historia de Tracy Turnblad, una chica de Baltimore con una sola pasión: bailar. Vive esta historia de aceptación e inclusión durante el movimiento por los derechos civiles. Opciones para cena incluyen: pollo con pretzel, bacalao con costra de almendras, costillas de cerdo o pizza vegetariana de pan plano. Por favor, indique su elección de comida al registrarse. Los autobuses suben a las 3:45pm en Pflaum Road, frente de LaFollette High School. Tarifa incluye entrada, cena y transporte en autobús. La fecha límite para registrarse es el 17 de marzo de 2026.

18+ LaFollette HS Sa 4/18 4-11pm \$119 46952



LO MEJOR DE MILWAUKEE

Descubra el corazón de Milwaukee en este tour con narración completa, que le contará la historia de los barrios fundados por inmigrantes italianos, irlandeses, polacos y alemanes. Admire el emblemático puente colgante blanco y el impresionante Burke Brise Soleil del Museo de Arte de Milwaukee. Conozca la historia del faro de North Point y luego disfrute de una delicia clásica de Milwaukee: una salchicha bratwurst, con tiempo para explorar las tiendas a lo largo de la calle más auténticamente alemana de la ciudad. Visite el legendario campus de Harley-Davidson y explore la tienda de regalos en busca de recuerdos únicos. Termine su recorrido en la histórica Mansión Pabst con un brindis en honor a uno de los habitantes más famosos de Milwaukee, el Capitán Pabst. El tour incluye caminatas moderadas; debe poder subir y bajar del autobús varias veces durante el día. El autobús empieza a subir pasajeros a las 8:30 am frente a LaFollette High School. La tarifa incluye almuerzo de bratwurst, transporte en autobús y entrada a la Mansión Pabst y al Museo Harley-Davidson. La fecha límite para registrarse es el 30 de abril de 2026.

21+ LaFollette HS Sa 5/16 8:45am-6pm \$149 46953

Venta de Cerámica de MSCR

Acompáñe a MSCR en nuestras instalaciones de MSCR West para la Venta de Cerámica 2025. Esta venta exhibe miles de piezas de cerámica creadas por instructores de MSCR, participantes y artistas locales. Las ganancias benefician al Programa de Cerámica MSCR. ¡Encuentre el regalo perfecto para estas fiestas y compre localmente!

MSCR West
7333 West Towne Way
Madison, WI 53719

18 y 19 de diciembre, 8am - 6pm
20 de diciembre, 10am - 3pm
21 de diciembre, 10am - 2pm



Eventos

Grd Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso #

ENCANTO BAJO LAS ESTRELLAS

Pasa una noche mágica con su joven especial. Observen las estrellas y descubran el cielo estrellado juntos en la comodidad del planetario. La presentación está diseñada para un público familiar de todas las edades. Es una recaudación de fondos para el Planetario MMSD y todas las ganancias se destinarán a futuras actualizaciones. **El registro es para un individuo. El niño/a inscrito debe asistir acompañado de al menos un adulto también inscrito.**

3+	Memorial HS	Vie	2/13	5:30-6:30pm	\$15	45458
3+	Memorial HS	Sa	2/14	4:15-5:15pm	\$15	45459
3+	Memorial HS	Sa	2/14	5:30-6:30pm	\$15	45460
3+	Memorial HS	Do	2/15	5:30-6:30pm	\$15	45461

ROMANCE BAJO LAS ESTRELLAS

La belleza del cielo nocturno despierta el lado romántico que todos llevamos dentro. Explora el cielo estrellado con su pareja de San Valentín en la comodidad del planetario. Es una recaudación de fondos para el Planetario MMSD y todas las ganancias se destinarán a futuras actualizaciones.

Regístrate temprano, ¡este popular espectáculo se agota rápidamente! **El registro es para un individuo.**

18+	Memorial HS	Jue	2/12	6:45-7:45pm	\$17	45462
18+	Memorial HS	Jue	2/12	8-9pm	\$17	45463
18+	Memorial HS	Vie	2/13	6:45-7:45pm	\$17	45464
18+	Memorial HS	Vie	2/13	8-9pm	\$17	45465
18+	Memorial HS	Sa	2/14	6:45-7:45pm	\$17	45466
18+	Memorial HS	Sa	2/14	8-9pm	\$17	45467
18+	Memorial HS	Do	2/15	6:45-7:45pm	\$17	45468
18+	Memorial HS	Do	2/15	8-9pm	\$17	45469



¡ÚNASE A NUESTRO EQUIPO!

MSCR.ORG/JOB



Afterschool
Acuáticos
Artes y Enriquecimiento
Fitness
Deportes Juveniles y para
Adultos
Servicios de Inclusión





BAILE

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

BALLET - ¡INTÉNTELO!

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

18+ MSCR West Jue 1/8 6:05-7:20pm \$8 45235

BALLET 1

Aprenda habilidades y terminología básicas de ballet en un entorno divertido y relajado. Clase de nivel introductorio para quienes no tienen experiencia en danza ni ballet. Vístase con ropa que permita movimiento y zapatillas de ballet.

18+ MSCR West Jue 1/15-3/19 6:05-7:20pm \$96 45236

18+ MSCR West Jue 4/2-5/21 6:05-7:20pm \$76 45237

BALLET 2

Continúa desarrollando sus habilidades y terminología de ballet en un ambiente divertido y relajado. Clase para aquellos que tienen experiencia en ballet. Vístase con ropa que permita el movimiento y zapatillas de ballet.

18+ MSCR West Jue 1/15-3/19 7:25-8:40pm \$80 45238

18+ MSCR West Jue 4/2-5/21 7:25-8:40pm \$64 45239

BALLET 3

Clase de nivel intermedio a avanzado es ideal para estudiantes familiarizados con la terminología y el movimiento del ballet, y listos para combinaciones más desafiantes. Use ropa que le permita moverse y zapatillas de ballet.

18+ MSCR West Mie 1/14-3/18 7:15-8:30pm \$80 46793

18+ MSCR West Mie 4/1-5/20 7:15-8:30pm \$80 46794

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.

18+ MSCR West Lu 4/6-4/20 6:15-7:15pm \$18 46656

DANZA DE VIENTRE 1

Explore el mundo de la danza de vientre y aprenda los movimientos claves. Descubra nuevos pasos más aspectos de música, ritmo y de la cultura Oriente Medio. Clase adecuada para todos niveles. Participantes mayores de 16 años pueden inscribirse acompañados de un adulto registrado.

16+ MSCR Central Lu 1/26-3/16 6-7:15pm \$76 45240

16+ MSCR Central Lu 3/30-5/18 6-7:15pm \$76 45241

16+ MSCR West Mie 1/28-3/18 6:45-8pm \$76 46869

16+ MSCR West Mie 4/1-5/20 6:45-8pm \$76 46870

DANZA DE VIENTRE 2

Amplíe los conocimientos adquiridos en el Danza del Vientre 1 desarrollando nuevos movimientos y variaciones. Esta clase es ideal para quienes ya han tomado Danza del Vientre 1 o tienen experiencia previa. Se recomienda usar ropa cómoda que permita movimiento. Participantes mayores de 16 años pueden registrarse con un adulto registrado.

16+ MSCR Central Lu 1/26-3/16 7:30-8:45pm \$76 45242

16+ MSCR Central Lu 3/30-5/18 7:30-8:45pm \$76 45243

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

TALLER DE DANZA DEL VIENTRE

Amplíe sus conocimientos sobre la danza del vientre aprendiendo el trabajo con velo. Este taller profundiza en la danza. Es ideal para quienes ya han cursado Danza del Vientre 1 o tienen experiencia previa. Por favor, use ropa cómoda que permita el movimiento. Se proporcionan los velos.

18+ MSCR Central Lu 1/5/12 6:30-8:30pm \$26 46860

FUSIÓN DE MOVIMIENTO Y DANZA

Explore estilos de danza eclécticos, incluyendo movimiento somático y prácticas de conciencia plena para desarrollar fuerza, flexibilidad, expresividad, musicalidad y autocuidado. Los estilos pueden incluir movimientos naturales, Taiji Chuan, Qi Gong, danza contemporánea, capoeira, movimiento animal/suelo, improvisación, estilos callejeros/hip hop, danza del vientre fusión, danza afrocabeña, ballet, danza latina y más.

18+ MSCR Central Lu 1/12-3/9 10-11:30am \$76 45244

HIP HOP

Descubra el movimiento básico, el ritmo y la rutina del hip hop en este curso introductorio. Se enseñará y trabajará una rutina muy sencilla, de nivel principiante a intermedio, a lo largo del curso. Prepárese para sudar en una clase de cardio de bajo impacto.

18+ MSCR East Do 1/25-3/15 4:30-5:30pm \$64 45247

18+ MSCR East Do 4/12-5/17 4:30-5:30pm \$48 45248

DANZA IRLANDESA

Aprenda los conceptos básicos de la danza irlandesa, incluidos jig y reel. Aprenda el ritmo de la música, la posición de los pies, la cultura y las palabras irlandesas. Esta clase se recomienda para quienes no tienen experiencia en danza irlandesa, incluso si ya han tomado otras clases.

18+ MSCR Central Do 1/25-3/15 4:45-5:30pm \$80 46808

18+ MSCR Central Do 4/12-5/3 4:45-5:30pm \$40 46809

FUNK DE JAZZ

También conocido como Jazz de la Calle, este estilo enérgico de danza es un híbrido entre hip-hop y jazz. Prepárese para aprender movimientos suaves y para sudar en esta nueva clase de danza. Todos los niveles son bienvenidos.

18+ MSCR East Do 1/25-3/15 3:15-4:15pm \$64 45249

18+ MSCR East Do 4/12-5/3 3:15-4:15pm \$48 45250

BAILE EN LÍNEA MODERNO 1

¡Tome el próximo paso hacia la diversión con esta nueva clase de baile!

Aprenda bailes coreografiados con música country, latina, pop y de Broadway. Enfoque en la diversión y en mejorar el equilibrio. Todos niveles bienvenidos.

18+ MSCR West Lu 1/12-3/16 3-4pm \$72 45251

18+ MSCR West Lu 3/30-5/18 3-4pm \$64 45252

BAILE EN LÍNEA MODERNO 2

Aprenda bailes en línea coreografiados al ritmo de diversos géneros musicales. Mejore el equilibrio, la memoria, la resistencia física y eleve el estado de ánimo. Se requiere cierta experiencia previa en bailes en línea. El objetivo de la clase es divertirse, no alcanzar la perfección.

18+ MSCR West Ma 1/13-3/17 3:15-4:15pm \$72 46865

18+ MSCR West Ma 3/31-5/19 3:15-4:15pm \$72 46866

DANZA DE CAMPO ESCOCESA

Diviértase aprendiendo bailes tradicionales escoceses, que se bailan en todo el mundo. No necesita pareja, ni falda escocesa, ni siquiera ser escocés. Disfrute de un ritmo enérgico y pasos complejos, enseñados en un ambiente acogedor por profesores expertos de Madison Scottish Country Dancers. Los adolescentes mayores de 14 años pueden registrarse con un adulto participante.

14+ MSCR West Mie 1/28-3/18 7-8:15pm \$56 45253

DANZA DE CAMPO ESCOCESA - ¡INTÉNTELO!

¡En esta clase de una sola noche, prueba los bailes tradicionales escoceses! No necesita pareja, ni falda escocesa, ni siquiera ser escocés. Disfrute de un ritmo enérgico y pasos complejos, enseñados en un ambiente acogedor por profesores expertos de Madison Scottish Country Dancers. Los adolescentes mayores de 14 años pueden registrarse con un adulto participante.

14+ MSCR West Mie 1/14 7-8:15pm \$8 45254

Regístrate en MSCR.ORG o use el formulario en la página 65

Edad	Locación	Día	Fechas	Horario	Tarifa	Curso #
TAP 1 (CLAQUÉ)						

Introducción al claqué para bailarines con poca o ninguna experiencia previa. Aprenderá el vocabulario y los pasos básicos, que se integrarán en una sencilla coreografía. Es típico que los principiantes permanezcan en el nivel 1 de claqué durante varias sesiones. Vístase con ropa cómoda que permita el movimiento y zapatos de claqué.

18+	MSCR West	Ma	1/20-3/17	6:45-7:45pm	\$90	45255
18+	MSCR West	Ma	3/31-5/19	6:45-7:45pm	\$80	45256

TALLER DE VITALIDAD Y DANZA

Impartido por una Terapeuta de Movimiento Somático, redescubre formas de restaurar el equilibrio a través de conexión con tierra, elasticidad y conexión profunda con el centro del cuerpo. Se utilizan los trabajos de Rudolf Laban e Irmgard Bartenieff para esta exploración del movimiento. Todos los niveles son bienvenidos.

18+	MSCR East	Jue	1/22-3/12	6:30-8pm	\$76	45257
18+	MSCR East	Jue	4/2-5/21	6:30-8pm	\$58	45258

DIBUJOS

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

DIBUJOS - DE VUELTA A LO BÁSICO

Vuelve a lo esencial del dibujo. Esta clase es ideal para artistas principiantes que deseen probar una nueva clase de dibujo, pero está abierta a todos los participantes. Use objetos y espacios de su hogar como modelos para aprender dibujo de contorno, sombreado y perspectiva. Aprenda a observar y registrar visualmente su propio entorno mientras aprende los fundamentos del dibujo.

18+	Warner Park CRC	Ma	2/24-3/17	9:30am-12pm	\$70	45260
-----	-----------------	----	-----------	-------------	------	-------

DIBUJOS 1

Usando los numerosos materiales disponibles para artistas, aprenderá los pasos para crear un dibujo completo. Explore cómo ver la luz y la sombra para crear la ilusión de objetos tridimensionales en papel. Dibuje a partir de bodegones y fotografías.

18+	MSCR East	Ma	1/13-2/17	9:30am-12pm	\$105	45261
18+	MSCR East	Ma	4/21-5/26	9:30am-12pm	\$105	45262
18+	MSCR Central	Mie	2/4-3/11	6:30-9pm	\$105	45263

DIBUJANDO A PARTIR DE FOTOGRAFÍAS ¡NUEVO!

Aprende a crear representaciones realistas usando fotografías como referencia. Desarrolla herramientas que le ayuden a abordar el dibujo a partir de fotografías con confianza.

18+	MSCR West	Jue	2/5-3/12	6:30-8pm	\$70	46799
-----	-----------	-----	----------	----------	------	-------

DIBUJOS DE LETRAS

Añade una nueva dimensión a sus proyectos creativos añadiendo letras divertidas. No se trata de una clase de caligrafía tradicional, sino de una forma de aprender a dibujar letras con una variedad de estilos divertidos y alegres.

18+	MSCR Central	Jue	4/30-5/21	6:30-9pm	\$47	45264
-----	--------------	-----	-----------	----------	------	-------

DIBUJOS DE FIGURAS

¡Aprenda a dibujar la figura humana! Trabajando desde la observación directa de modelos vestidos, use carboncillo y grafito al practicar las técnicas básicas de dibujar la vida. Todos los niveles y experiencias son bienvenidos. Una tarifa para el modelo se incluye en el precio de la clase.

18+	MSCR Central	Jue	1/22-2/26	6:30-9pm	\$130	45273
-----	--------------	-----	-----------	----------	-------	-------

ENRIQUECIMIENTO

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

ACTUACIÓN 101

Enfóquese en herramientas fundamentales que un actor necesita para actuar. Haga ejercicios que captén la mente, la voz y el cuerpo, y explore las técnicas que ayudan a los actores a actuar con consistencia y confianza. Pase tiempo ensayando monólogos y escenas de piezas de teatro contemporáneas y observando actuaciones de otros participantes. Todos los niveles de experiencia son bienvenidos.

18+	MSCR Central	Mie	1/21-2/25	6-8pm	\$66	45223
18+	MSCR Central	Mie	4/1-5/6	6-8pm	\$66	46858

Regístrate en MSCR.ORG o use el formulario en la página 65

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

TÉCNICA DE ACTUACIÓN 2 ¡NUEVO!

Profundice su capacidad para desenvolverse con naturalidad en el mundo de la obra. Esta clase proporciona herramientas para fortalecer la construcción del personaje, así como la imaginación y la conciencia del actor. Curso de Introducción a la Técnica de Actuación es un requisito para este curso.

18+	MSCR East	Sa	4/11-5/16	10:30am-12pm	\$50	46859
-----	-----------	----	-----------	--------------	------	-------

TERAPIA DE ARTE - HACER MÁSCARAS

Experimente a través de las artes con esta clase interactiva enseñada por un terapeuta de arte entrenado. Cree máscaras usando una variedad de materiales para expresar su verdadero ser. La conversación es recomendada para construir comunidad y discutir el proceso de arte de los proyectos.

18+	MSCR West	Mie	2/25-3/18	6-8pm	\$48	45224
-----	-----------	-----	-----------	-------	------	-------

TALLER DE TARJETAS DE INTERCAMBIO DE ARTISTAS ¡NUEVO!

Use técnicas de arte con medios mixtos para crear una serie de tarjetas de intercambio artístico que podrá intercambiar al final del taller. Traiga sus materiales favoritos para crear tarjetas de intercambio artístico o experimenta con la variedad de materiales y técnicas que ofrecemos. ¡Explore una experiencia artística colaborativa y forme parte de una comunidad creativa!

18+	MSCR West	Jue	1/22	9:30am-12pm	\$15	46792
-----	-----------	-----	------	-------------	------	-------

CALIGRAFÍA CURSIVA PARA PRINCIPIANTES

Descubre el elegante estilo italiano de caligrafía del Renacimiento italiano. Participantes aprenderán y practicarán el alfabeto en minúsculas y mayúsculas. Durante la clase se hablará sobre herramientas, materiales y ejemplos históricos. Se ofrecen demostraciones con tiempo para que participantes trabajen, además de comentarios del instructor para todos.

18+	MSCR West	Jue	1/15-2/19	1-3pm	\$66	46788
18+	MSCR West	Jue	4/2-5/7	1-3pm	\$66	46790

ARTE CON RESINA PARA PRINCIPIANTES

¡Aprenda el arte de trabajar con resina! Use moldes de silicona para crear objetos de resina como colgantes, marcapáginas, pequeños platos o cuencos. Se usará una resina de baja emisión de vapores y apta para uso alimentario. Añade tintes, pigmentos, purpurina y otros objetos a la resina antes de que se endurezca para darle un toque especial.

18+	MSCR East	Ma	3/31-4/14	6-8pm	\$50	45330
-----	-----------	----	-----------	-------	------	-------

BÁSICOS DE BRIDGE 1

¡Aprenda a jugar Bridge! Es una excelente manera de desafiar la mente. La clase se concentra en cubrir los conceptos básicos de jugar y defender sus cartas. Esta clase es adecuada para quien necesita un repaso, los que quieran aprender más sobre las estrategias de juego o principiantes.

18+	MSCR West	Ma	4/7-5/12	4-6pm	\$66	45231
-----	-----------	----	----------	-------	------	-------

BÁSICOS DE BRIDGE 2 - LICITACIÓN COMPETITIVA

¡Únase a otros jugadores y haga que su experiencia jugando al bridge sea aún más divertido! Aprenda a dominar dos técnicas de subasta: los dobles de castigo y las sobrepujas. Comprenda cuándo pasar, volver a pujar o usar pujas obstrutivas. Esta clase es ideal para participantes que hayan tomado el curso de Bridge Básico 1 o que tengan experiencia previa jugando al bridge.

18+	MSCR West	Ma	1/27-2/17	4-6pm	\$44	45232
-----	-----------	----	-----------	-------	------	-------

TALLER DE COMPOSICIÓN Y DISEÑO ¡NUEVO!

Este es un breve taller para iniciar el aprendizaje y creación de composiciones sólidas y básicas. Se compartirán ejemplos de paisajes, bodegones y retratos sencillos realizados en óleo y acrílico. Se podrá completar una pequeña pintura (paisaje o bodegón).

18+	MSCR East	Jue-V	3/19-3/20	9:30am-12pm	\$60	46871
18+	Warner Park CRC	V-Sa	4/3-4/4	9:30am-12pm	\$60	46872

ESCRITURA CREATIVA E ILUSTRACIÓN ¡NUEVO!

Nos convertiremos en superhéroes de la narración, combinando aventuras increíbles con personajes coloridos creados por nosotros mismos. Aprenda a escribir una historia y luego dele vida a sus palabras con sus propias ilustraciones asombrosas.

14+	MSCR West	Sa	1/24-3/14	9-10:30am	\$77	46989
-----	-----------	----	-----------	-----------	------	-------

Todos materiales son proporcionados a menos que se indique lo contrario.

Artes y Enriquecimiento para Adultos

608.204.3021

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

ENGLISH PAPER PIECING - ¡INTÉNTELO!

English Paper Piecing es una técnica tradicional de costura a mano que permite coser intrincados diseños de patchwork con facilidad. Esta técnica es ideal para llevarla a cualquier parte y no requiere mediciones complicadas. No se requiere experiencia previa en costura.

18+ MSCR Central Mie 4/1 6:30-8:30pm \$15 45268

TALLER DE "FLY TYING" ¡NUEVO!

Disfrute "fly tying" en un ambiente de grupo. Habrá demostraciones en cada sesión, y luego podrá trabajar en sus proyectos con la ayuda del instructor. Este curso es adecuado para participantes que hayan completado el curso de Introducción a "Fly Tying" o que tengan cierta experiencia en "fly tying". Por favor, traiga su propio equipo y materiales.

14+ MSCR West Jue 3/5-3/19 6:30-8pm \$36 46807

TRENZADO DE CABELO PARA PRINCIPIANTES

Únase a nosotros para una introducción relajada e interactiva al arte del trenzado de cabello, centrándose en los tipos de cabello 3a a 4c. Comenzaremos con lo básico, aprendiendo técnicas fundamentales, junto con otros estilos populares y recomendaciones para el cuidado del cabello. Todos los materiales están incluidos.

14+ MSCR West Do 4/12-5/24 4-5:30pm \$66 46805

HISTORIA DE LAS MUJERES EN LA ARTESANÍA Y EL DISEÑO ¡NUEVO!

Esta clase teórica, se enfocará en las contribuciones únicas de las mujeres artistas a lo largo de la historia. Descubra su prolífica obra en medios no tradicionales y en el ámbito de la artesanía.

18+ MSCR Central Do 4/12-4/26 2-4pm \$45 45226

TALLER DE DIBUJO CON TINTA

¡Aprenda los fundamentos del dibujo con tinta! A través de tutoriales guiados, experimente con diversas técnicas de dibujo con tinta: desde bolígrafos y rotuladores finos hasta plumas y tinta aplicada con pincel. Aprenda a hacer su propia tinta casera.

18+ MSCR West Jue 1/22 6:30-8pm \$15 46886

INTRODUCCIÓN A LA TÉCNICA DE ACTUACIÓN

Concéntrese en ejercicios que ayuden a los aspirantes a actores a sentirse más cómodos en el escenario y usar sus experiencias personales e imaginación. No se requiere audición, pero se recomienda algo de experiencia en actuación.

18+ MSCR East Sa 1/24-2/28 10:30am-12pm \$50 46888

INTRODUCCIÓN A "FLY TYING"

¡Aprenda las habilidades para hacer "tie flies", un tipo de señuelo de pesca que seguramente hará que los peces muerdan el anzuelo! Práctica la técnica, use su creatividad y aproveche los materiales que tenga a mano para hacer modificaciones.

14+ MSCR West Jue 1/22-2/19 6:30-8pm \$70 45274

INTRODUCCIÓN A POESÍA

Concéntrese en los fundamentos de la poesía: cómo leerla, escribirla y amarla. Dedique la mitad de la clase a leer y comentar poemas y la otra mitad a escribir sus propias creaciones.

18+ MSCR West Jue 1/15-2/19 6-8:30pm \$83 46891

FABRICACIÓN DE JOYAS

Un curso introductorio: aprenda los conceptos básicos de cuentas, envoltura de alambre y trabajo con metal. Se proporcionan algunos materiales. La lista de materiales se entregará en la primera clase.

18+ MSCR East Ma 4/28-5/12 6-8pm \$50 45279

DISEÑOS INSPIRADOS POR MANDALAS

Trabajando desde un fondo oscuro, crea su propio diseño inspirado por mandalas mientras aprende a usar lápices coloridos para crear colores brillantes y luminosos. Algunos ejercicios cortos de dibujar se incluyen. No es necesaria experiencia previa en dibujar.

18+ MSCR East Mie 1/14-2/25 6-8:30pm \$120 45284

ESCRITURA DE MEMORIAS 1

Explore esta forma de escritura con ejemplos de escritura de memorias, y ejercicios breves de escritura en clase. Todos niveles de habilidad bienvenidos.

18+ MSCR West Lu 1/26-3/2 6-8pm \$66 45285



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

ESCRITURA DE MEMORIAS 2

Mejore las habilidades y aprenda nuevas técnicas en un ambiente acogedor. Mejor para participantes que han tomado la clase "Escritura de Memorias" anteriormente o que tengan experiencia previa en la escritura de memorias.

18+ MSCR West Lu 3/30-5/4 6-8pm \$66 45286

APRECIACIÓN MUSICAL: JAZZ Y MÁS ALLÁ ¡NUEVO!

Este curso profundiza en los fundamentos del lenguaje del jazz, así como en los diferentes tipos de música que influyeron en este género.

14+ MSCR Central Ma 1/20-2/24 7:15-8:15pm \$44 46806

PÁGINAS PARA LA PAZ: UN CÍRCULO DE ESCRITURA TERAPÉUTICA

Espacio de escritura centrado en la comunidad y con un enfoque sensible al trauma, donde las consignas, la escritura libre y las conversaciones respetuosas lo ayudarán a regular sistema nervioso. Impartido por una consejera certificada, cada sesión combina prácticas de conexión con el presente con la escritura de un diario estructurado. No se necesita experiencia previa en escritura, solo honestidad, curiosidad y respeto.

18+ MSCR West Mie 1/21-2/25 6-8pm \$66 46922

18+ MSCR West Mie 4/1-5/6 6-8pm \$66 46923

JUEGA DND 101

Aprenda las reglas básicas del juego, practique la narrativa colaborativa y salga con un personaje completamente desarrollado para que pueda unirse a cualquier partida con confianza.

18+ MSCR West Sa 1/24-2/7 9:30-11am \$30 46926

PSICOLOGÍA POSITIVA - ASOMBRO ¡NUEVO!

El autor Dacher Keltner escribió un libro sobre el misterio y la ciencia del asombro Awe: *The New Science of Everyday Wonder and How It Can Transform Your Life*. En este taller interactivo, analizaremos sus descubrimientos y buscaremos maneras de experimentar más asombro en nuestras vidas.

18+ MSCR Central Vie 4/17 9:30am-12pm \$15 46930

PSICOLOGÍA POSITIVA - AGRIDLULCE ¡NUEVO!

¿Por qué las canciones tristes suenan tan bien? Descubre, a través de debates, la escritura de un diario y diversas actividades, cómo la tristeza y la añoranza nos completan en el último libro de Susan Cain.

18+ MSCR East Vie 3/13 9:30-11:30am \$12 46933

PSICOLOGÍA POSITIVA- DISFRUTAR PLENAMENTE ¡NUEVO!

Disfrutar plenamente de algo es una combinación de gratitud y atención plena. En este taller interactivo, practicarás el arte de disfrutar plenamente.

18+ MSCR East Vie 5/15 9:30-11:30am \$12 46932

18+ MSCR West Jue 5/21 9:30-11:30am \$12 46928

Edad	Locación	Día	Fechas	Horario	Tarifa	Curso #
PSICOLOGÍA POSITIVA - TEORÍA "LET THEM" ¡NUEVO!						
¿Cansado de estar constantemente condicionado por las opiniones y los dramas de los demás? ¿Busca maneras de volver a centrarse en lo que puede controlar? La teoría "Let Them", creada por Mel Robbins, ofrece una guía paso a paso para dejar de permitir que las opiniones, los dramas y los juicios de los demás afecten su vida.						
18+	MSCR East	Vie	2/6-2/13	9:30am-12pm	\$30	46934

PSICOLOGÍA POSITIVA - "THE FOUR PILLARS OF MEANING" ¡NUEVO!

Tener un sentido de propósito puede aumentar nuestra capacidad para priorizar, brindándonos una sensación general de bienestar. Emily Esfahani Smith creó los Cuatro Pilares del Significado, que ofrecen formas concretas de construir una vida plena. Cada semana exploraremos uno de estos pilares: Pertenencia, Narración de Historias, Propósito y Trascendencia.

18+ MSCR Central Jue 1/15-2/5 9:30-11:30am \$48 46931

IMPRESIÓN PARA DISEÑO TEXTIL ¡NUEVO!

¡Aprenda sobre diseño de estampados textiles! Crea una serie de diseños únicos de estampado en bloque que podrá usar para crear sus propios estampados manuales o digitales, ideales para proyectos de costura o para decorar objetos ya existentes.

18+ MSCR East Jue 2/5-3/12 6-8pm \$75 46938

JUBILACIÓN - ¿Y AHORA QUÉ?

Jubilación - el momento que ha estado esperando, con la dulce relajación que necesita para hacer lo que quiera. Pero ¿y si no es exactamente lo que esperaba? Durante esta sesión de cuatro semanas, abordará los desafíos comunes de la jubilación, con mucho tiempo para conversar.

18+ MSCR Central Ma 4/28-5/19 10-11:30am \$48 45331

JUEGA DND

Está listo para tomar el control y guiar sus amigos al mundo de DnD, pero ¿por dónde empezar? En esta clase, aprenderá los fundamentos de ser un Maestro de Juego: desde seguir una aventura prediseñada hasta desarrollar sus propios escenarios y gestionar encuentros, mientras sus jugadores se divierten.

18+ MSCR West Sa 4/4-4/25 9:30-11am \$40 46927

¡LINDOS BOSQUEJOS!

Dibujar y garabatear son una forma de arte popular y una manera creativa de crear sentimientos, imágenes y recuerdos. Aprende a usar formas, líneas y texturas sencillas para crear imágenes alegres, a la vez desarrollando habilidades para crear cuadernos de bocetos, tarjetas de felicitación, obras de arte enmarcadas y más.

18+ MSCR West Ma 1/13-2/3 10-11:30am \$47 46929

18+ MSCR Central Jue 4/2-4/23 6:30-8pm \$47 45346

18+ MSCR Central Vie 2/6-2/27 10-11:30am \$47 45345

ESPAÑOL PARA PRINCIPIANTES

¡Siempre ha querido aprender español, pero no sabe por dónde empezar? Aprenda técnicas de adquisición del idioma y conéctese con recursos de la comunidad para continuar su aprendizaje.

18+ MSCR East Lu 1/12-3/16 9-10:30am \$64 46939

18+ MSCR East Lu 3/30-5/18 9-10:30am \$64 46942

ESPAÑOL PARA VIAJAR

Aumente su confianza para desenvolverse, conectar culturalmente, comprender y hacerse entender mientras viaja por países de habla hispana! No se requieren conocimientos previos de español. Todos los niveles son bienvenidos.

18+ MSCR East Lu 1/12-3/16 6-7:30pm \$64 46941

18+ MSCR East Lu 3/30-5/18 6-7:30pm \$64 46943

RECONECTAR CON ESPAÑOL

Reconéctese con el aprendizaje del español a través de juegos, música, arte y conversación. Este curso es ideal para estudiantes con un nivel básico de español. ¿No recuerda cómo conjugar los verbos? ¡Ningún problema! Aprenda técnicas de adquisición del idioma y conéctese con recursos de la comunidad para continuar su viaje de aprendizaje del español.

18+ MSCR East Lu 1/12-3/16 11am-12:30pm \$64 46940

18+ MSCR East Lu 3/30-5/18 11am-12:30pm \$64 46944

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

PINTURA CON HILO - ¡INTÉNTELO!

¡Crea bordados fotorealistas con técnica de pintura con hilo! Aprenda conceptos básicos de pintura con hilo, una técnica de bordado a mano que utiliza una aguja y múltiples tonos de hilo para crear detalles y dimensiones realistas. Tener experiencia previa en bordado es útil, pero no necesario.

18+ MSCR Central Jue 1/15 6:30-8:30pm \$15 45350

18+ MSCR West Mie 2/4 6:30-8:30pm \$15 45349

ARTES DE FIBRA

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

PARCHES BORDADOS

¡Cree sus propios parches bordados a mano para planchar! En este curso aprenderá los puntos ideales para hacer parches, incluyendo el punto cadeneta, el punto tallo, el punto atrás y los nudos franceses. Luego, usa estos puntos para crear 1 o 2 diseños pequeños. Finalmente, descubre cómo convertir estos diseños en parches planchables. Tener algo de experiencia previa en costura puede ser útil, pero no es necesario.

18+ MSCR West Mie 2/11-2/25 6:30-8pm \$35 46800

18+ MSCR Central Jue 3/5-3/19 6:30-8pm \$35 45267

TALLER DE RAMOS DE FLORES DE FIELTRO PARA PRIMAVERA ¡NUEVO!

¡Venga a crear flores preciosas y duraderas con fieltro! Cada semana, nos centraremos en aprender a hacer una flor de primavera diferente. Al final del taller, los participantes sabrán cómo hacer varias flores y tendrán un precioso ramo que durará para siempre. No se necesita experiencia previa con fieltro ni manualidades.

18+ MSCR West Do 4/12-4/26 1-4pm \$54 46801

18+ MSCR West Ma 5/5-5/19 9am-12pm \$54 46802

TALLER DE ROSAS DE FIELTRO ¡NUEVO!

¡Venga a crear una rosa preciosa y duradera con fieltro! No se necesita experiencia previa con fieltro ni manualidades.

18+ MSCR West Do 2/8 1-4pm \$30 46803

TALLER DE GIRASOLES DE FIELTRO ¡NUEVO!

¡Venga a crear un hermoso y duradero girasol de fieltro! No se requiere experiencia previa con fieltro ni manualidades.

18+ MSCR West Do 2/22 1-4pm \$30 46804

INTRODUCCIÓN AL BORDADO: MUESTRA FLORAL

Explora los fundamentos del bordado a mano creando una muestra floral única. Aprenderá una variedad de puntadas versátiles, como la puntada de satén, la puntada de pespunte, la puntada de tallo, los nudos franceses y la puntada de rueda tejida. Al finalizar el curso, los participantes tendrán una muestra floral personalizada y los conocimientos necesarios para crear más diseños bordados.

18+ MSCR West Lu 1/26-2/16 6:30-8:30pm \$60 45278

18+ MSCR West Lu 3/30-4/20 6:30-8:30pm \$60 45277

TEJIDO 1

Aprenderá a tejer en telares de peine rígido, fáciles de usar y versátiles.

Explorará estructuras de tejido básicas y complejas para crear hermosos artículos tejidos a mano. Elige entre una variedad de proyectos personalizados como bufandas, cinturones, chalecos, bolsos, carteras, caminos de mesa y más. Los telares se prestan y se llevan a casa entre clases cada semana para trabajar en los proyectos fuera del horario de clase. Tamaño del telar: 24"x24"x2". Abierto a todos los niveles. Las primeras 5 clases de 6:30-9pm.

18+ MSCR Central Lu 1/26-3/16 6:30-8:30pm \$136 45367

TEJIDO 2

Vaya más allá del tejido básico y aprenda a realizar estructuras de tejido más avanzadas en un telar de peine rígido. Explore tejido rep, tejido de verano e invierno, encaje muck, patrones flotantes y sargados. Use técnicas para hacer bufandas, bolsos y más. Los participantes deben saber cómo medir la urdimbre, preparar el telar y tejer en tafetán. Las primeras 5 clases de 6:30-9pm.

18+ MSCR Central Lu 3/30-5/18 6:30-8:30pm \$136 45368

Todos materiales son proporcionados a menos que se indique lo contrario.



TEJIDO DE PUNTO

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

TEJIDO DE PUNTO 1 - BUFANDA PARA PRINCIPIANTES

¿Siempre ha querido aprender a tejer? Esta es su oportunidad. Aprenda a montar puntos, tejer, tejer revés, rematar y leer un patrón de tejido, mientras hace una bufanda acogedora. Esta es una gran primera clase para principiantes.

18+	MSCR East	Mie	1/28-2/11	6:30-9pm	\$52	45280
-----	-----------	-----	-----------	----------	------	-------

TEJIDO DE PUNTO 2 - GUANTES

¡Se acerca el invierno! Mantenga sus manos calientes con un par de guantes hechos a mano. Amplíe sus técnicas de tejido para incluir tejido en redondo, aumentos, disminuciones, creación de un refuerzo para el pulgar y más. Los participantes deben sentirse cómodos montando puntos, tejido del derecho y del revés. La lista de materiales está disponible en mscr.org.

18+	MSCR East	Ma	1/27-2/10	6:30-9pm	\$48	45281
-----	-----------	----	-----------	----------	------	-------

TEJIDO DE PUNTO 3 - AUMENTAR HABILIDADES

¿Listo para ir más allá de las clases básicas de tejido? ¡Aproveche las habilidades básicas que ya conoce, como montar puntos, cerrar puntos, punto derecho y punto revés, para crear nuevos patrones! Crea un cuadrado nuevo cada semana aprendiendo nuevos puntos. Convierte los cuadrados en una manta, una bufanda o un cojín. La lista de materiales está disponible en mscr.org.

18+	MSCR East	Mie	2/25-3/18	6:30-9pm	\$48	45282
-----	-----------	-----	-----------	----------	------	-------

TALLER ABIERTO DE TEJIDO DE PUNTO

¿Tiene proyectos de tejido a medio terminar en casa porque se ha atascado o ha olvidado en qué parte del patrón se quedó? Entonces ¡esta clase es para usted! Traiga proyectos sin terminar a este taller abierto para recibir ayuda e instrucciones sobre cómo completarlos. Siéntase capaz de terminar sus proyectos y gane confianza en sus habilidades de tejido.

18+	MSCR East	Jue	3/12	6-9pm	\$15	46918
-----	-----------	-----	------	-------	------	-------

PINTURA

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

PINTURA ACríLICA 1

Aprenda técnicas de pintura acrílica, experimente con el color y cree su propia pintura de naturaleza muerta significativa. La clase es mejor para principiantes, pero todos los niveles son bienvenidos.

18+	MSCR West	Mie	1/21-2/25	9:30am-12pm	\$92	47010
-----	-----------	-----	-----------	-------------	------	-------

18+	MSCR West	Mie	4/1-5/6	9:30am-12pm	\$92	45221
-----	-----------	-----	---------	-------------	------	-------

18+	MSCR Central	Lu	4/6-5/11	1-3:30pm	\$92	45220
-----	--------------	----	----------	----------	------	-------

PINTURA DE PAISAJES 1

¡Aprenda a pintar hermosos paisajes con acrílicos! En esta clase, nos centraremos en los principios de composición, mezcla de colores y relaciones, denominación vs. modelado y otras técnicas para crear un paisaje atractivo. Trabaje al aire libre (en la naturaleza) para algunas de las clases para pintar la belleza de Madison.

18+	Warner Park CRC	Sa	4/11-5/16	9:30am-12pm	\$92	45283
-----	-----------------	----	-----------	-------------	------	-------

Las clases en Warner Park CRC requieren una identificación con fotografía de compra anual. Por favor visita mscr.org para más información. Debido a obras de construcción, algunas clases podrían trasladarse a otras ubicaciones.

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

TALLER DE ACUARELA FLORAL SUELTA

Aprenda a pintar flores sueltas con acuarela. La clase cubre diferentes técnicas como húmedo sobre húmedo, húmedo sobre seco, mezcla de colores y cómo crear lavados. Se muestran diversas variaciones de formas de hojas y pétalos. Se ofrecen breves demostraciones, seguidas de trabajos individuales.

18+	MSCR West	Vie	1/30	1-4pm	\$20	46905
-----	-----------	-----	------	-------	------	-------

18+	MSCR West	Vie	3/6	1-4pm	\$20	46907
-----	-----------	-----	-----	-------	------	-------

NOCHE DE PINTURA - PAJARITOS

¡Aprenda a pintar un divertido cuadro con temática primaveral en una sola noche! Esta es una clase divertida y relajada en la que aprenderá sobre la mezcla de colores, técnicas de pinceladas y principios de composición. Llevará a casa una versión terminada del cuadro.

18+	Warner Park CRC	Vie	4/3	6-8pm	\$30	45290
-----	-----------------	-----	-----	-------	------	-------

NOCHE DE PINTURA - ÁRBOLES DE HOJA PERENNE

¡Aprenda a pintar este cuadro con temática invernal en una sola noche! Esta es una clase divertida y relajada en la que aprenderá sobre la mezcla de colores, técnicas de pinceladas y principios de composición. Llevará a casa una versión terminada del cuadro.

18+	Warner Park CRC	Vie	2/6	6-8pm	\$30	46924
-----	-----------------	-----	-----	-------	------	-------

NOCHE DE PINTURA - FIGURAS DEL INVIERNO

¡Aprenda a pintar este cuadro con temática invernal en una sola noche! Esta es una clase divertida y relajada en la que aprenderá sobre la mezcla de colores, técnicas de pinceladas y principios de composición. Llevará a casa una versión terminada del cuadro.

18+	Warner Park CRC	Vie	1/16	6-8pm	\$30	45291
-----	-----------------	-----	------	-------	------	-------

NOCHE DE PINTURA - CAMPANILLA DE INVIERNO

¡Aprenda a pintar este cuadro con temática primaveral en una sola noche! Esta es una clase divertida y relajada en la que aprenderá sobre la mezcla de colores, técnicas de pinceladas y principios de composición. Llevará a casa una versión terminada del cuadro.

18+	Warner Park CRC	Vie	3/6	6-8pm	\$30	45292
-----	-----------------	-----	-----	-------	------	-------

TÉCNICAS DE PINTURA AL ÓLEO SOLUBLE EN AGUA

Aprenda técnicas y herramientas básicas de la pintura al óleo. Temas principales: cómo componer una pintura al óleo, medios para pintar, mezcla y manejo de la pintura y teoría del color.

18+	MSCR West	Ma	4/7-5/12	9:30am-12pm	\$92	46925
-----	-----------	----	----------	-------------	------	-------

ACUARELA 1

Aprenda a disfrutar trabajando con acuarelas aplicando algunas técnicas sencillas. La clase incluye tiempo para demostraciones y experimentación.

18+	MSCR Central	Lu	1/26-3/2	9:30am-12pm	\$92	45359
-----	--------------	----	----------	-------------	------	-------

18+	MSCR West	Lu	1/26-3/9	9:30am-12pm	\$92	46896
-----	-----------	----	----------	-------------	------	-------

18+	MSCR East	Mie	1/14-2/18	9:30am-12pm	\$92	45357
-----	-----------	-----	-----------	-------------	------	-------

18+	MSCR West	Mie	1/14-2/18	6:30-9pm	\$92	45358
-----	-----------	-----	-----------	----------	------	-------

ACUARELA 2

Usando nuevas técnicas, amplíe su paleta de colores y sus habilidades con la acuarela para crear una pintura por clase. Cada clase incluye una demostración detallada, una exploración o un proyecto con temas desde frutas hasta paisajes.

18+	MSCR Central	Lu	3/30-5/4	9:30am-12pm	\$92	45362
-----	--------------	----	----------	-------------	------	-------

18+	MSCR West	Lu	3/30-5/4	9:30am-12pm	\$92	46901
-----	-----------	----	----------	-------------	------	-------

18+	MSCR West	Mie	4/1-5/6	6:30-9pm	\$92	45361
-----	-----------	-----	---------	----------	------	-------

18+	MSCR East	Mie	4/22-5/27	9:30am-12pm	\$92	45360
-----	-----------	-----	-----------	-------------	------	-------

ACUARELA 3 - FLORES Y PLANTAS

Aprenda técnicas avanzadas de acuarela mientras se concentra en pintar flores y plantas en el hermoso entorno del UW Arboretum. Se requiere que participantes hayan cursado Acuarela 2 o posean experiencia equivalente.

18+	UW Arboretum	Jue	4/30-5/21	9:30am-12pm	\$60	45363
-----	--------------	-----	-----------	-------------	------	-------

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

ACUARELA 3 - RETRATO

Aprenda técnicas avanzadas de acuarela mientras se concentra en pintar retratos de personas. Este curso repasa las proporciones y el estudio de los rasgos faciales, cómo crear expresiones claras, diferentes métodos para representar la textura del cabello y más. Los participantes deberán haber cursado Acuarela 2 o tener experiencia equivalente.

18+ MSCR West Jue 2/5-2/26 9:30am-12pm \$60 45364

ESTUDIO DE ACUARELAS

Disfrute de una tarde de pintura con acuarela en grupo. Habrá demostraciones en cada sesión, y luego podrá trabajar en sus propios proyectos con la asistencia personalizada del instructor. La clase es apropiada para pintores que hayan completado Acuarela 2 o tengan algún conocimiento previo de pintura con acuarela. Traiga sus propios materiales. Hay caballetes disponibles. También puede participar de forma individual por \$16 por clase.

18+ MSCR West Ma 1/20-2/24 12:30-3pm \$82 45365

18+ MSCR West Ma 3/31-5/5 12:30-3pm \$82 45366

TALLER DE EXPLORACIÓN CON ACUARELAS

Disfrute de un enfoque divertido y original para crear arte alegre y significativo utilizando acuarelas y dibujo lineal. ¡Estos sencillos proyectos paso a paso son perfectos para quienes se inician en el mundo de la acuarela!

18+ MSCR West Sa 3/7 10am-12pm \$15 46915

FOTOGRAFÍA

Edad	Locación	Día	Fechas	Horario	Tarifa
------	----------	-----	--------	---------	--------

Curso #

COMPONENTES PRINCIPALES DE LA FOTOGRAFÍA DIGITAL ¡NUEVO!

Este curso de cuatro semanas está diseñado para enseñar los componentes principales de la fotografía digital moderna: control de enfoque, compensación de exposición, apertura, velocidad de obturación e ISO. Los participantes necesitan una cámara digital.

18+ MSCR West Ma 1/13-2/3 6-9pm \$90 46981

FOTOGRAFÍA DE PAISAJES ¡NUEVO!

Captura la belleza de la naturaleza con su cámara. Aprenda técnicas de composición en el aula y realiza excursiones a los preciosos parques cercanos para practicar. Participantes necesitan cámara digital, aunque un teléfono móvil también sirve.

18+ MSCR Central Sa 4/11-5/9 9:30am-12pm \$90 46978

NOCHES Y LUCES ¡NUEVO!

Descubra técnicas para que sus fotos nocturnas destaque. Aprenda sobre estrellas solares, exposición prolongada, pintura con luz y fotografía astronómica. El instructor combina clases teóricas con salidas prácticas para poner en práctica las técnicas aprendidas. Los participantes necesitan una cámara digital; es muy recomendable el uso de un trípode.

18+ MSCR West Ma 2/17-3/17 6-9pm \$90 46979

18+ MSCR West Ma 4/21-5/19 6-9pm \$90 46980

CONCEPTOS BÁSICOS DE FOTOGRAFÍA

Taller dirigido a participantes de todos niveles de experiencia fotográfica y no se requiere ningún tipo de cámara; se aceptan cámaras compactas, réflex y cámaras de teléfonos móviles. Se abordarán conceptos básicos de la cámara, reglas de composición, fundamentos del flujo de trabajo digital, gestión de archivos, la descarga, la edición, la publicación en redes sociales y la copia de seguridad de su biblioteca de imágenes digitales.

18+ MSCR Central Jue 5/14-5/21 6:30-8pm \$26 45293

INTRODUCCIÓN A LA FOTOGRAFÍA DE VIAJES

Explore fundamentos de narrar historias con imágenes de viajes. Sea usted novedoso con celular o entusiasta con cámara DSLR/sin espejo, este curso le prepara para elaborar narrativas de viaje cautivadoras con fotos. No hay requisitos de cámara. Se aceptan cámaras de apuntar/disparar, SLR y teléfonos móviles.

18+ MSCR Central Jue 3/5-3/12 6:30-8pm \$26 45294



PUNTO DE CRUZ VINTAGE DE LOS AÑOS 90
Disfrute de una noche llena de diversión bordando. Con demostraciones, completa un sencillo diseño de punto de cruz que combine con su estilo de los años 90.

6+ MSCR West Vie 1/9 6:30-8:30pm \$10 46877

PINTURAS INFLADAS Y CALCOMANÍAS PARA BOLSOS
Con instrucciones sencillas, usaremos pinturas infladas y calcomanías divertidas para decorar una bolsa de mano que estará orgulloso de mostrar en el mercado local o la biblioteca.

14+ MSCR West Vie 1/9 5-6:45pm \$10 46874
18+ MSCR West Vie 1/9 7:8:30pm \$10 46873

BATUTA PARA ADULTOS - ¡INTÉNTELO!
Intente girar batuta. Empiece con los conceptos básicos para desarrollar la técnica correcta, la coordinación mano-ojo, aprender nuevos trucos y divertirse a través del movimiento creativo. Se proporcionan las batutas.

18+ MSCR West Vie 1/9 7:30-8:15pm \$5 45234
18+ MSCR West Vie 2/6 7:30-8:15pm \$5 46652

¡A BRILLAR CON TODO! FIESTA DESLUMBRANTE
¡Dele un toque de brillo a sus prendas! Traiga sus camisas, zapatos o pantalones más aburridos para que todos se vayan brillando con luz propia. Se proporcionan las herramientas y los diamantes de imitación.

18+ MSCR West Vie 2/6 6:15-7:45pm \$8 46898

FIESTA DE BAILE- "LOSE CONTROL"
¡Sude, baile y muévase al ritmo de 2005! Únase a nuestro taller de coreografía. Analizaremos cada movimiento, dominará el juego de pies y bailará al compás de la música con total confianza.

18+ MSCR West Vie 2/6 7-8pm \$5 46893
18+ MSCR East Vie 2/13 6:45-7:45pm \$5 46900

TALLER DE COSTURA DE BOLSOS DE PLAYA
Aprenda técnicas de costura sencillas para crear un bolso que pueda guardar todas sus cosas de verano.

18+ MSCR West Vie 3/13 6-8pm \$10 46909

CONTRATANDO

MSCR.ORG/JOB



Afterschool
Acuáticos
Artes y
Enriquecimiento
Fitness
Deportes Juveniles y para
Adultos
Servicios de Inclusión



CERÁMICA

Edad Locación Día Fechas Horario Tarifa Curso #

CUALQUIER FORMA MENOS REDONDA ¡NUEVO!

Explora cómo modificar las formas en el torno en este nuevo taller. Este taller es ideal para alfareros de nivel intermedio a avanzado que buscan explorar nuevas técnicas y obtener nuevos conocimientos.

18+ MSCR West Jue 3/5-3/19 10am-12:30pm \$66 45295

TALLER ABIERTO DE CERÁMICA

Un taller abierto y sin instrucción para alfareros aficionados que puedan trabajar de forma independiente. Es necesario haber tomado previamente clases de cerámica con MSCR para ser aprobado e inscribirse en el curso. El horario del taller puede variar según la ubicación y el personal. La tarifa incluye el uso de herramientas, cocción, esmalte y 25 libras de arcilla.

18+ MSCR West Do-Sa 1/12-3/20 8am-8pm \$230 45298

18+ MSCR West Do-Sa 3/30-5/22 8am-8pm \$184 45300

18+ Warner Park CRC Do-Sa 1/12-3/20 8am-5pm \$230 45299

18+ Warner Park CRC Do-Sa 3/30-5/22 8am-5pm \$184 45301

DAR UNA VUELTA - NOCHE DE CERÁMICA

¿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 e intente hacer un pequeño recipiente. Al final de la clase, escoja su creación para glasear y usar el fuego. Para participantes con poco o nada de experiencia.

18+ MSCR West Vie 1/9 6-8pm \$30 46579

18+ MSCR West Vie 2/6 6-8pm \$30 46580

18+ Warner Park CRC Vie 2/6 6-8pm \$30 45302

18+ Warner Park CRC Vie 3/6 6-8pm \$30 45303

EL ARTE COCINADO A LA LEÑA DE MAESTROS MODERNOS ¡NUEVO!

Conoce más sobre el arte de la cerámica cocida en horno de leña de la mano de David Smith, quien presentará la historia temprana de la producción de gres y porcelana cocida con leña en Asia Oriental y su influencia en los artistas occidentales de los siglos XX y XXI. En esta clase teórica, aprenderás cómo esta fusión de estilos en el arte cerámico ha sido fundamental en cuanto al diseño de hornos, las técnicas de cocción y la estética. David compartirá sus experiencias personales con la cocción en horno de leña junto a maestros contemporáneos de Estados Unidos, China, Corea y Japón.

18+ MSCR West Lu 4/27 6-8pm \$15 46945

ARTISTA VISITANTE KATE MAROTZ ¡NUEVO!

Únase a la artista invitada Kate Marotz en los talleres y aprenda a utilizar la técnica de enrollado y pellizco para crear piezas de cerámica escultórica de uso diario. En este taller de un día, nos centraremos en la creación de tazas, cuencos y jarras. Kate compartirá cómo crea sus superficies de terra sigillata utilizando la técnica de reserva con cera y lavados de bórax. Materiales incluidos.

18+ MSCR West Ma 4/16 9am-3pm \$75 46786

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 el uso del fuego.

18+ MSCR West Do 1/11-3/15 12-2:30pm \$200 45316

18+ MSCR West Do 4/12-5/17 12-2:30pm \$133 45317

18+ MSCR West Do 1/11-3/15 3-5:30pm \$200 45310

18+ MSCR West Do 4/12-5/17 3-5:30pm \$133 45313

18+ MSCR West Ma 1/13-3/10 10am-12:30pm \$200 45308

18+ MSCR West Ma 3/31-5/19 10am-12:30pm \$178 45311

18+ MSCR West Mie 1/14-3/11 10am-12:30pm \$200 45314

18+ MSCR West Mie 4/1-5/20 10am-12:30pm \$178 45315

18+ MSCR West Mie 1/14-3/11 6:30-9pm \$200 45309

18+ MSCR West Mie 4/1-5/20 6:30-9pm \$178 45312

18+ MSCR West Vie 1/16-3/13 10am-12:30pm \$200 45318

18+ MSCR West Vie 4/3-5/22 10am-12:30pm \$178 45319

18+ Warner Park CRC Ma 1/13-3/17 6-8pm \$180 45304

18+ Warner Park CRC Ma 3/31-5/19 6-8pm \$144 45306

18+ Warner Park CRC Mie 1/14-3/18 6-8pm \$180 45305

18+ Warner Park CRC Mie 4/1-5/20 6-8pm \$144 45307

Edad	Locación	Día	Fechas	Horario	Tarifa	Curso #
18+	MSCR West	Lu	1/12-3/16	6:30-9pm	\$200	45324
18+	MSCR West	Lu	3/30-5/18	6:30-9pm	\$178	45327
18+	MSCR West	Ma	1/13-3/10	6:30-9pm	\$200	46594
18+	MSCR West	Ma	3/31-5/19	6:30-9pm	\$178	45328
18+	MSCR West	Jue	1/22-3/19	6:30-9pm	\$200	45326
18+	MSCR West	Jue	4/2-5/21	6:30-9pm	\$178	45329
18+	Warner Park CRC	Lu	3/30-5/18	6-8:30pm	\$180	45320
18+	Warner Park CRC	Lu	1/12-3/16	6-8:30pm	\$200	45323
18+	Warner Park CRC	Jue	1/15-3/19	6-8:30pm	\$220	45321
18+	Warner Park CRC	Jue	4/2-5/21	6-8:30pm	\$180	46635

RUEDA 2

Un curso excelente para quien se siente cómodo con las bases del torno de cerámica y quiere mejorar sus habilidades y aprender nuevas técnicas y proyectos. El curso se enfoca en la artesanía, la forma 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 el uso del fuego.

18+	MSCR West	Vie	1/16-3/13	1-3:30pm	\$200	46636
-----	-----------	-----	-----------	----------	-------	-------

18+	MSCR West	Vie	4/3-5/22	1-3:30pm	\$200	46637
-----	-----------	-----	----------	----------	-------	-------

TALLER DE COCCIÓN EN HORNO DE LEÑA

¡Experimente la cocción de cerámica en un horno de leña! Esmalte sus ollas y ayude a cargar el horno. MSCR proporciona esmaltes de leña y ceniza de madera. Un instructor estará presente para facilitar el esmaltado de las piezas. El segundo día, un capataz experimentado hornea las piezas. Los participantes pueden presenciar el proceso de cocción en cualquier momento del día, entre 9am - 12pm. Participantes recibirán un estante con espacio de aproximadamente 12" x 24". El trabajo está listo para ser recogido aproximadamente cuatro días después de la cocción. Para preguntas sobre el espacio y los esmaltes que no son de MSCR, contacte 608-204-3045.

18+	Capital High	Sa,Do	4/18-4/19	8am-4pm	\$80	46590
-----	--------------	-------	-----------	---------	------	-------

18+	Capital High	Sa,Do	5/16-5/17	8am-4pm	\$80	46591
-----	--------------	-------	-----------	---------	------	-------

COSTURA

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

TRAS LAS COSTURAS: CUIDADO DE SU MÁQUINA

Aprenda a limpiar y cuidar su máquina de coser. Los participantes deben traer su propia máquina de coser.

18+	MSCR East	Ma	3/17	6-8pm	\$12	45228
-----	-----------	----	------	-------	------	-------

18+	MSCR West	Mie	3/11	6-8pm	\$12	45227
-----	-----------	-----	------	-------	------	-------

18+	MSCR West	Mie	5/27	6-8pm	\$12	46795
-----	-----------	-----	------	-------	------	-------

COSTURA 1

Aprenda los conceptos básicos de costura. Comience con una descripción general de los materiales 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. La clase es adecuada para los principiantes y personas buscando un repaso. Máquinas de coser y materiales proporcionados.

18+	MSCR East	Ma	1/13-1/27	6-8pm	\$42	45333
-----	-----------	----	-----------	-------	------	-------

18+	MSCR West	Mie	1/14-1/28	6-8pm	\$42	45335
-----	-----------	-----	-----------	-------	------	-------

18+	MSCR West	Mie	4/22-5/6	6-8pm	\$42	45332
-----	-----------	-----	----------	-------	------	-------

18+	MSCR West	Jue	1/15-1/29	9-11am	\$42	45336
-----	-----------	-----	-----------	--------	------	-------

18+	MSCR West	Jue	4/2-4/16	9-11am	\$42	45337
-----	-----------	-----	----------	--------	------	-------

18+	MSCR East	Jue	4/30-5/14	6:30-8:30pm	\$42	46936
-----	-----------	-----	-----------	-------------	------	-------

18+	MSCR East	Sa	1/24-2/7	9:30-11:30am	\$42	46935
-----	-----------	----	----------	--------------	------	-------

Edad	Locación	Día	Fechas	Horario	Tarifa	Curso #
COSTURA 2						
Aplice las habilidades aprendidas en Costura 1 para crear proyectos básicos usando un patrón. Los participantes eligen su propio patrón antes de la primera clase. 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 materiales está disponible en mscr.org.						
18+	MSCR East	Ma	2/10-3/3	6-8pm	\$55	45338
18+	MSCR West	Jue	2/12-3/5	9-11am	\$55	45340
18+	MSCR West	Jue	4/30-5/21	9-11am	\$55	45341
18+	MSCR East	Sa	2/21-3/14	9:30-11:30am	\$55	45339

ALTERACIONES DE COSTURA

Aprenda las bases de alterar y reparar ropa, desde los dobladillos a costuras laterales a las cintas. La clase también cubre cerrar costuras divididas, arreglar roturas y más. La clase es adecuada para participantes que han completado Costura 1 o que tienen habilidades básicas de coser a máquina. Máquinas de coser proporcionadas.

18+	MSCR East	Mie	4/1-4/15	1-3pm	\$40	45344
18+	MSCR East	Jue	4/2-4/16	6:30-8:30pm	\$40	46937

TALLER DE COSTURA - APLICACIONES A MANO

Usando retazos de tela para acolchar, los participantes aprenderán la técnica de apliques a mano para crear una escena botánica en una bandera decorativa para el jardín o la puerta. No se requiere experiencia previa en costura.

18+	MSCR West	Mie	3/18	6:30-9pm	\$15	46917
-----	-----------	-----	------	----------	------	-------

COSTURA SOSTENIBLE

¿Le preocupa la cantidad de productos de papel que usa en su hogar? ¡Aprenda a hacer productos reutilizables y divertidos, como toallas de papel, paños de cocina, pañales y más! Reduce la cantidad de basura y ahorra dinero a largo plazo. ¡Convírtase en un artesano sostenible cosiendo sus propios productos! La lista de materiales está disponible en mscr.org.

18+	MSCR East	Mie	3/4-3/18	6-8pm	\$42	45347
-----	-----------	-----	----------	-------	------	-------

AL AIRE LIBRE

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

FOTOGRAFÍA - CAMINATAS EN EL INVIERNO

Abríguese y descubra la belleza del invierno con su cámara. El énfasis es en usar su propia visión para mejorar las fotos. Todos los niveles y tipos de cámara son bienvenidos. Las caminatas duran 2-3 millas (4,000-7,000 pasos). Por favor vestirse para estar expuesto al clima de afuera durante 90 minutos. Locaciones: 2/22/26: Hoyt Park cancha de básquetbol de (cerca estacionamiento del refugio) 3902 Regent St. 3/1/26: Vilas Beach Shelter 1501 Vilas Park Drive, 3/8/26: Olin Park Boat Launch 302 E Lakeside St.

18+	Por Determinar	Do	2/22-3/8	1-2:30pm	\$37	45289
-----	----------------	----	----------	----------	------	-------

MOVIMIENTO DE FUSIÓN Y CONEXIÓN CON LA NATURALEZA

Conecta con la naturaleza y su cuerpo a través de diversas prácticas y movimientos. Algunos de los movimientos principales incluyen el movimiento natural, adoptar posturas de animales, trepar árboles, el baño de bosque ¡y más! Venga con la mente y el corazón abiertos. El objetivo de la clase es practicar un ejercicio que ayude a conectar cuerpo, mente y corazón con la naturaleza.

18+	Warner Park	Lu	4/27-6/1	10-11:30am	\$48	46863
-----	-------------	----	----------	------------	------	-------

VIRTUAL

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

PINTURA ACRÍLICA 3

¡Amplíe sus habilidades con la pintura acrílica! Inspírese en diferentes artistas y aprenda nuevas técnicas. Benefíciense de las críticas constructivas a través de una comunidad virtual. Esta clase es para pintores de nivel intermedio a avanzado con experiencia en pintura acrílica. La lista de materiales está disponible en mscr.org.

18+	Virtual	Ma	1/13-3/3	9:30-11:30am	\$110	45222
-----	---------	----	----------	--------------	-------	-------

CREANDO PERSONAJES DE FICCIÓN

Aprenda a crear personajes de ficción memorables en este taller de escritura de un día. Mediante ejercicios y tiempo dedicado a la escritura, dará vida a un personaje en el papel y tendrá la oportunidad de recibir comentarios de sus compañeros. Desde Katniss Everdeen y T'challa hasta Gollum y Scout Finch, los personajes de ficción tienen la capacidad de dejar una huella duradera en sus lectores. Todos los niveles de escritura son bienvenidos.

18+	Virtual	Ma	2/3	6-8:30pm	\$17	46876
-----	---------	----	-----	----------	------	-------

TALLER DE ORGANIZACIÓN DE CASA

Ya sea que este reduciendo el tamaño de su vivienda, mudándose a un nuevo espacio o simplemente cansado de lidiar con una casa desordenada, aprenderá estrategias para eliminar el desorden y recuperar la calma y el espacio revitalizante que puede ser un hogar. Impartido por una organizadora profesional certificada, esta clase cubre un área diferente de la casa cada semana (ropa, cocina, baño, salas, almacenamiento, habitaciones infantiles, documentos/papeles y objetos sentimentales). Además, se proporciona una hoja de trabajo/lista de verificación para cada espacio. Esta clase se imparte cada dos semanas.

18+	Virtual	Jue	4/2-6/11	6:30-8pm	\$46	46878
-----	---------	-----	----------	----------	------	-------

INTRODUCCIÓN A LA ESCRITURA DE FICCIÓN

Adéntrese en el arte de escribir cuentos, con una guía paso a paso sobre cómo construir una historia desde cero. Siga las indicaciones en clase con el objetivo de terminar un cuento al final del curso. La escritura fuera de clase es opcional, pero recomendada. Este es un entorno de apoyo para escritores de ficción principiantes y para cualquier persona que deseé perfeccionar sus habilidades de escritura de historias.

18+	Virtual	Ma	2/17-3/17	6:30-8pm	\$60	45355
-----	---------	----	-----------	----------	------	-------

COMIENCE SU NOVELA

Únase a otros aspirantes a novelistas para dar el salto en un entorno de apoyo y aliento. Siga las indicaciones de escritura en clase, analice los comienzos de novelas ya publicadas y piense en formas de superar el bloqueo del escritor. ¡Venga a clase con una idea para una novela o con una página en blanco! Se aceptan todos los niveles.

18+	Virtual	Ma	4/7-5/5	6:30-8pm	\$60	45356
-----	---------	----	---------	----------	------	-------

Excursiones de un Día

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

COMPRAS EN LA AVENIDA MICHIGAN

¿Desea comprar en la Avenida Michigan, ver los lugares de interés de Chicago o explorar la gran ciudad? Un cómodo autobús le ahorra las preocupaciones de conducir, el tráfico y el estacionamiento. Disfrute de un día en la gran ciudad durante la temporada festiva. El tiempo de viaje aproximado es de 3 horas, dependiendo del tráfico y el clima. Dejamos a los pasajeros lo más cerca posible de las avenidas Michigan y E. Chicago. Los participantes pueden entrar al autobús a las 8:15 a.m. en Pflaum Rd, frente a la escuela secundaria LaFollette. Los jóvenes de 6 años o más pueden inscribirse con un adulto participante.

18+ LaFollette HS Sa 12/6 8:30am-8:30pm \$70 44316

MUSEO GRIFFIN DE CIENCIA E INDUSTRIA

Explore, aprenda e insírese en el Museo de Ciencia e Industria Griffin en Chicago, uno de los museos de ciencia más grandes del mundo. Desde tornados hasta bobinas de Tesla, desde barcos antiguos hasta robots futuristas, las exposiciones interactivas y galardonadas del Museo Griffin dan vida a la ciencia para visitantes de todas las edades. Los autobuses suben a las 7:15 pm en Pflaum Road, frente a la escuela secundaria LaFollette. La tarifa incluye la entrada general, el tour en submarino, el almuerzo y el transporte en autobús. Los jóvenes de 8 años o más pueden registrarse con un adulto participante. La fecha límite de inscripción es el 4 de marzo de 2026.

8-17 LaFollette HS Sa 3/21 7:30am-7:30pm \$100 46972

18+ LaFollette HS Sa 3/21 7:30am-7:30pm \$110 46973

65+ LaFollette HS Sa 3/21 7:30am-7:30pm \$100 46974

EL MUSICAL HAIRSPRAY DE BROADWAY

Acompáñanos para disfrutar de peinados voluminosos, diversión sin parar y una deliciosa cena mientras vamos al Fireside Dinner Theater para ver Hairspray, el musical de Broadway. Ambientada en la década de 1960, Hairspray cuenta la historia de Tracy Turnblad, una chica de Baltimore con una sola pasión: bailar. Vive esta historia de aceptación e inclusión durante el movimiento por los derechos civiles. Opciones para cena incluyen: pollo con pretzel, bacalao con costra de almendras, costillas de cerdo o pizza vegetariana de pan plano. Por favor, indique su elección de comida al registrarse. Los autobuses suben a las 3:45pm en Pflaum Road, frente de LaFollette High School. Tarifa incluye entrada, cena y transporte en autobús. La fecha límite para registrarse es el 17 de marzo de 2026.

18+ LaFollette HS Sa 4/18 4:11pm \$119 46952



LO MEJOR DE MILWAUKEE

Descubra el corazón de Milwaukee en este tour con narración completa, que le contará la historia de los barrios fundados por inmigrantes italianos, irlandeses, polacos y alemanes. Admire el emblemático puente colgante blanco y el impresionante Burke Brise Soleil del Museo de Arte de Milwaukee. Conozca la historia del faro de North Point y luego disfrute de una delicia clásica de Milwaukee: una salchicha bratwurst, con tiempo para explorar las tiendas a lo largo de la calle más auténticamente alemana de la ciudad. Visite el legendario campus de Harley-Davidson y explore la tienda de regalos en busca de recuerdos únicos. Termine su recorrido en la histórica Mansión Pabst con un brindis en honor a uno de los habitantes más famosos de Milwaukee, el Capitán Pabst. El tour incluye caminatas moderadas; debe poder subir y bajar del autobús varias veces durante el día. El autobús empieza a subir pasajeros a las 8:30 am frente a LaFollette High School. La tarifa incluye almuerzo de bratwurst, transporte en autobús y entrada a la Mansión Pabst y al Museo Harley-Davidson. La fecha límite para registrarse es el 30 de abril de 2026.

21+ LaFollette HS Sa 5/16 8:45am-6pm \$149 46953

Venta de Cerámica de MSCR

Acompáñanos a MSCR en nuestras instalaciones de MSCR West para la Venta de Cerámica 2025. Esta venta exhibe miles de piezas de cerámica creadas por instructores de MSCR, participantes y artistas locales. Las ganancias benefician al Programa de Cerámica MSCR. ¡Encuentre el regalo perfecto para estas fiestas y compre localmente!

MSCR West
7333 West Towne Way
Madison, WI 53719

18 y 19 de diciembre, 8am - 6pm
20 de diciembre, 10am - 3pm
21 de diciembre, 10am - 2pm





Ligas Deportivas - Adultos

Ligas deportivas de adultos son competencias por equipos. Los equipos se inscriben y registran para una división. Los supervisores, árbitros y equipos para el juego son proporcionados. Juegos generalmente son en una de las escuelas secundarias del Distrito Escolar Metropolitano de Madison (MMSD). Las ligas juegan la misma noche de la semana durante toda la temporada. MSCR ofrece divisiones para hombres, mujeres y todos los géneros.

EDAD

Mayores de 18 años (16 para sófbol de verano). Los estudiantes de high school no son elegibles para las ligas de voleibol o básquetbol para adultos. MSCR organiza ligas separadas para estudiantes de secundaria en voleibol y básquetbol. La inscripción para estas ligas se realiza en cada high school. MSCR organiza ligas separadas para estudiantes de high school del distrito escolar de Madison (MMSD). La inscripción para las ligas de high school se realizan en cada escuela. Consulte la página 9.

TARIFAS

Cubrir el costo de los oficiales, instalaciones, premios, equipo, cronometradores y administración de la liga. MSCR no tiene una tarifa de equipo, tarifas se basan en la participación individual. Asistencia financiera disponible para los residentes de MMSD que la necesiten. MSCR trabaja con equipos que tienen un patrocinador local para reducir el costo de participación.

GÉNERO

MSCR reconoce que no todas las personas se identifican con el género que se les asignó al nacer o pueden identificarse con un género distinto al masculino o femenino. Los participantes deben inscribirse en los programas según el género con el que se identifiquen. Todas las ligas de género mixto se ofrecen con la intención de que los equipos estén compuestos por personas de diferentes géneros.

RESIDENCIA

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

¿Quiere unirse a un equipo?

ÚNASE A NUESTRA LISTA DE AGÉNTES LIBRES

Llame al 204-3024 o envíe correo electrónico a asld@madison.k12.wi.us para más información.

Si desea unirse a las ligas deportivas de MSCR:

1. Vea a mscrsportsleagues.org
2. Haga clic en **Free Agent Sign Up**.
3. Completa el formulario
4. Envíe.

Damos su nombre a directores técnicos que buscan jugadores.

No se cobra hasta que se une a un equipo.

TEMPORADAS Y FECHAS DE INSCRIPCIÓN

¡NUEVO ESTE AÑO!

¡MSCR ofrece una nueva temporada de primavera! Hay una temporada de invierno de 7 semanas y una nueva temporada de primavera adicional de 5 semanas.

BÁSQUETBOL EN INVIERNO

La temporada de 7 semanas comienza a principios de enero y dura hasta febrero. Hay ligas masculinas y femeninas disponibles. El formato de juego es de todos contra todos. No hay juego 1/19.

VOLEIBOL EN INVIERNO

Temporada de 7 semanas comienza a principios de enero y hasta febrero. Hay partidos tradicionales de 6 contra 6 en categorías masculina, femenina y mixta. Después de un juego de todos contra todos se juega un torneo corto.

BÁSQUETBOL EN PRIMAVERA

Esta es una temporada rápida de 5 semanas con ligas de 6 equipos. Los partidos comienzan después de las vacaciones de primavera y finalizan a principios de mayo.

VOLEIBOL EN PRIMAVERA

¡Ustedes lo pidieron y nosotros escuchamos! Ofrecemos una temporada corta de 5 semanas. Juego solo todos contra todos. Los partidos comienzan después de las vacaciones de primavera y finalizan a principios de mayo.

SOFTBALL EN VERANO CELEBRANDO 100 AÑOS

Las clásicas ligas de doble ronda de 10 semanas que recuerdas comienzan a principios de mayo y continúan hasta agosto. Hay ligas mixtas, masculinas y femeninas disponibles. Los partidos se juegan en los parques de la ciudad de Madison. ¡Reúna a su equipo y diviértanse!

KICKBALL EN VERANO

Diviértanse con el clásico juego de kickball. Las ligas son para todos los géneros y se juegan en Olbrich. ¡Las noches temáticas divertidas y la música hacen que los juegos sean sociales!

Edad	Deporte	Registro	Registro Tardío	Temporada
18+	Básquetbol	11/3-1/30	12/1-12/7	1/5-2/27
18+	Voleibol	11/3-11/30	12/1-12/7	1/5-2/27
18+	Básquetbol	2/2-2/22	2/23-3/2	3/30-4/30
18+	Voleibol	2/2-2/22	2/23-3/2	3/30-4/30
16+	Softball Verano	3/9-3/29	3/30-4/5	mayo - agosto
18+	Kickball Verano	3/30-4/19	4/20-4/26	mayo - agosto

OFICIALES DE DEPORTES



¿Le gustan los deportes?

MSCR contrata y entrena a los oficiales deportivos. Aprenda las reglas y mecánica del juego de expertos. Nosotros le damos el equipamiento para comenzar. Los oficiales deben tener 18 años mínimo para todas las ligas para adultos.

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

Deportes para Adultos - Recreativos

608.204.3024



Los deportes a continuación se juegan de informal, con equipos que se forman cada noche según la asistencia. No hay árbitros. Se proporcionan supervisores y parte del equipamiento. Los participantes se inscriben para la noche y el lugar de juego. Todos los programas no se reúnen el 19 de enero de 2026.

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

BÁDMINTON

Mucha diversión y una excelente manera de obtener acondicionamiento físico: este deporte ofrece algo para todos. Se proporcionan "birds" para jugar bádminton.

18+	Memorial	Lu	1/5-3/16	7:30-9:30pm	\$40	45973
18+	Memorial	Ma	1/6-3/17	7:30-9:30pm	\$44	45974

BÁSQUETBOL

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

18+	Marquette	Ma	1/6-3/10	7:15-9:15pm	\$40	45975
18+	Marquette	Ma	3/31-4/28	7:15-9:15pm	\$20	45976
18+	Toki	Jue	1/8-3/12	7:15-9:15pm	\$40	45977
18+	Toki	Jue	4/2-4/30	7:15-9:15pm	\$20	45978

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 nuestras canchas interiores de bocce. Todos los niveles de habilidad son bienvenidos. Pelotas de bocce proporcionadas.

18+	MSCR West	Mie	1/28-3/4	6:45-8:15pm	\$24	45979
18+	MSCR West	Mie	4/1-5/6	6:45-8:15pm	\$24	45980

PICKLEBALL PARA PRINCIPIANTES

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

18+	O'Keeffe	Lu	1/5-2/9	7:15-9:15pm	\$35	45992
18+	O'Keeffe	Lu	2/16-3/16	7:15-9:15pm	\$35	45993
18+	MSCR West	Lu	1/5-2/9	7:30-9pm	\$35	45996
18+	MSCR West	Lu	2/16-3/16	7:30-9pm	\$35	45997
18+	MSCR West	Lu	3/30-5/4	7:30-9pm	\$42	45998
18+	O'Keeffe	Mie	1/7-2/11	7:15-9:15pm	\$35	45994
18+	O'Keeffe	Mie	2/18-3/18	7:15-9:15pm	\$35	45995

PICKLEBALL PARA PRINCIPIANTES - INTERIORES/AL AIRE LIBRE

Aprenda los conceptos básicos del juego, las reglas, la técnica y la estrategia básica. Al finalizar las primeras 2 clases, podrá jugar un juego básico. Perfeccione sus habilidades durante el resto de la sesión con práctica y entrenamientos adicionales. Las primeras 4 semanas se llevan a cabo en el interior en O'Keeffe, 7:15-9:15pm mientras que las últimas 4 semanas se llevan a cabo al aire libre en Door Creek Park, de, 6-8pm.

18+	O'Keeffe	Lu	3/30-5/18	7:15-9:15pm	\$56	45999
18+	O'Keeffe	Mie	4/1-5/20	7:15-9:15pm	\$56	46000

ACTIVIDADES DEL VIERNES

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

VIERNES DE FUTSAL: UNA HORA DE PURA ENERGÍA

Esta clase intensiva de futsal incluye ejercicios técnicos rápidos en diferentes estaciones, para trabajar todos los aspectos técnicos individuales de este deporte. Después de los ejercicios en las estaciones, participa en un partido para terminar la clase con mucha acción y ritmo.

18+	MSCR West	Vie	2/6	7-8pm	\$5	46890
-----	-----------	-----	-----	-------	-----	-------

VOLEIBOL CON UNA PELOTA DE PLAYA Y MANTA

¡Una versión divertida del voleibol tradicional! Jugar al voleibol con una pelota de playa y una manta oculta la acción. ¿Podrá ganar sin ver a su oponente?

18+	MSCR West	Vie	3/13	6-7pm	\$2	46913
-----	-----------	-----	------	-------	-----	-------

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

PICKLEBALL PARA PRINCIPIANTES AVANZADOS

Esta clase es para jugadores que han tomado una clase de para principiantes. Los principiantes avanzados pueden jugar partidos, hacer puntuación, mantener intercambios cortos y conocen la regla de dos rebotes y aplicarla correctamente la mayoría de las veces. Los jugadores también saben dónde pararse en la cancha y el juego en general. Esta clase se basa en las habilidades desarrolladas previamente para ayudarle a convertirse en un jugador de nivel intermedio. Incluye instrucción, ejercicios y períodos de juego.

18+	Black Hawk	Ma	1/6-3/10	7:15-9:15pm	\$60	45988
18+	Black Hawk	Jue	1/8-3/12	7:15-9:15pm	\$60	45989

PICKLEBALL PRINCIPIANTES AVANZADOS - INTERIORES/AL AIRE LIBRE

Esta clase es adecuada para jugadores que ya han tomado una clase para principiantes y tienen algo de experiencia. Los principiantes avanzados pueden jugar partidos, llevar la puntuación, mantener intercambios cortos, conocer la regla del doble rebote y aplicarla la mayor parte del tiempo. Además, los jugadores deben conocer el posicionamiento en la cancha durante el saque, la recepción del saque y el juego en general. Esta clase se basa en las habilidades desarrolladas para ayudarte a convertirte en un jugador de pickleball de nivel intermedio. Incluye instrucción, ejercicios y partidos. Las primeras 4 semanas de clase se imparten en el interior del gimnasio O'Keeffe, 7:15-9:15pm, mientras que las últimas 4 semanas se imparten en el parque Door Creek de 6-8 pm.

18+	O'Keeffe	Ma	3/31-5/19	7:15-9:15pm	\$48	45990
18+	O'Keeffe	Jue	4/2-5/21	7:15-9:15pm	\$48	45991

PICKLEBALL - INTERMEDIO

Los jugadores de nivel intermedio deben comprender las reglas básicas del juego y ser capaces de sacar, mantener un intercambio de golpes básico y llevar la puntuación. Se ofrece algo de entrenamiento, pero esta no es una sesión para principiantes.

18+	Memorial	Lu	1/5-3/16	7:15-9:15pm	\$50	46001
18+	O'Keeffe	Ma	1/6-3/10	7:15-9:15pm	\$50	46002
18+	Memorial	Ma	1/6-3/17	7:15-9:15pm	\$55	46003
18+	MSCR West	Ma	1/6-2/10	7:30-9pm	\$30	46005
18+	MSCR West	Ma	2/17-3/17	7:30-9pm	\$25	46006
18+	MSCR West	Ma	3/31-5/5	7:30-9pm	\$30	46007
18+	O'Keeffe	Jue	1/8-3/12	7:30-9:30pm	\$50	46004

PICKLEBALL INTERMEDIO - AL AIRE LIBRE

¡Venga a jugar pickleball al aire libre! Debe conocer las reglas básicas del juego, saber llevar la puntuación, saber sacar y ser capaz de mantener un intercambio de golpes básico. Aunque hay entrenadores disponibles, esta no es una sesión para principiantes.

18+	Garner Park	Lu	3/30-5/18	6-8pm	\$40	46008
18+	Door Creek Park	Ma	3/31-5/19	6-8pm	\$40	46009
18+	Garner Park	Ma	3/31-5/19	6-8pm	\$40	46010
18+	Door Creek Park	Mie	4/1-5/20	6-8pm	\$40	46011
18+	Door Creek Park	Jue	4/2-5/21	6-8pm	\$40	46012

Edad	Locación	Día	Fechas	Horario	Tarifa	Curso #	Edad	Locación	Día	Fechas	Horario	Tarifa	Curso #						
PICKLEBALL INTERMEDIO 50+																			
¿Quiere jugar con otras personas mayores de 50 años? Los jugadores de nivel intermedio deben comprender las reglas básicas del juego y ser capaces de sacar, mantener un intercambio de golpes básico y llevar la puntuación. Se ofrece algo de entrenamiento, pero esta actividad no es para principiantes.																			
50+	MSCR West	Ma	1/6-2/10	9:30-11:30am	\$30	45982	50+	MSCR West	Vie	1/30-3/6	12:2pm	\$24	46022						
50+	MSCR West	Ma	2/17-3/17	9:30-11:30am	\$25	45983	50+	MSCR West	Vie	4/3-5/8	12:2pm	\$24	46023						
50+	MSCR West	Ma	3/31-5/5	9:30-11:30am	\$30	45984	EL PODER DEL VOLEIBOL												
50+	MSCR West	Jue	1/8-2/12	9:30-11:30am	\$30	45985	Jugadores deben poseer habilidades avanzadas en colocación, remate, recepción, saque, bloqueo, cobertura defensiva y transición de posiciones. Deben ser capaces de desplazarse hacia el balón y contribuir a un juego de equipo controlado y eficaz, además de conocer la defensa del zaguero central y la rotación 6-2 o 5-1. A los participantes que no demuestren el nivel de habilidad esperado para la categoría Avanzada se les podrá solicitar que se cambien a otra clase. El personal de MSCR se reserva el derecho de tomar estas decisiones para el disfrute de todos los participantes.												
50+	MSCR West	Jue	2/19-3/19	9:30-11:30am	\$25	45986	18+	Marquette	Mie	1/7-3/11	7:15-9:15pm	\$40	46734						
50+	MSCR West	Jue	4/2-4/30	9:30-11:30am	\$30	45987	EL PODER DEL VOLEIBOL FEMENINO												
PICKLEBALL INTERMEDIO JUEGOS ABIERTOS																			
Jugadores de nivel intermedio deben comprender reglas básicas del juego y ser capaces de sacar, mantener un intercambio de golpes básico y llevar la puntuación. Jugadores se turnan al finalizar cada partida para que todos tengan la oportunidad de jugar con diferentes compañeros. Esta clase no es para principiantes, ya que no se ofrece entrenamiento.																			
18+	MSCR West	Lu	1/5-2/9	1-3pm	\$25	46013	18+	East	Mie	1/7-3/11	7:15-9:15pm	\$40	46035						
18+	MSCR West	Lu	2/16-3/16	1-3pm	\$25	46014	VOLEIBOL RECREATIVO												
18+	MSCR West	Lu	3/30-5/4	1-3pm	\$30	46015	Jugadores deben poseer habilidades avanzadas en manejo del balón, experiencia reciente jugando en equipos competitivos de alto nivel y habilidades efectivas de trabajo en equipo.												
18+	MSCR West	Ma	1/6-2/10	1-3pm	\$30	46016	18+	Crestwood	Ma	1/6-3/17	7-9pm	\$40	46030						
118+	MSCR West	Ma	2/17-3/17	1-3pm	\$25	46017	18+	Crestwood	Ma	3/31-4/28	7-9pm	\$20	46031						
18+	MSCR West	Ma	3/31-5/5	1-3pm	\$30	46018	18+	Cherokee	Jue	1/8-3/12	7:15-9:15pm	\$40	46032						
18+	MSCR West	Jue	1/8-2/12	1-3pm	\$30	46019	18+	Cherokee	Jue	4/2-4/30	7:15-9:15pm	\$20	46033						
18+	MSCR West	Jue	2/19-3/19	1-3pm	\$25	46020	TÉCNICAS DE VOLEIBOL												
18+	MSCR West	Jue	4/2-5/7	1-3pm	\$30	46021	Mejore sus habilidades y aprenda a jugar en equipo.												
Principiantes: Aprenda las técnicas básicas y el movimiento en la cancha.																			
Avanzados: Se centra en la estrategia de juego. Aprenda a interpretar el ataque y la defensa del equipo contrario y cómo ser eficaz contra ellos.																			
18+	East	Mie	1/7-3/11	7:15-9:15pm	\$40	46034	VOLEIBOL INTERMEDIO												
Jugadores de nivel intermedio deben tener habilidades de manejo del balón fiables, aunque no excelentes, en golpeo, colocación, pase, saque y defensa. Jugadores de nivel bajo son aquellos que anteriormente jugaban en la categoría de alto nivel pero que han perdido algo de movilidad. Participantes que no demuestren el nivel de habilidad propio del nivel intermedio se les podrá pedir que se cambien a otra clase. El personal de MSCR se reserva el derecho de tomar estas decisiones para el disfrute de todos los participantes.																			
18+	Stephens	Lu	1/5-3/9	7-9pm	\$40	46024	18+	Stephens	Lu	3/30-4/27	7-9pm	\$20	46025						
18+	Stephens	Lu	3/30-4/27	7-9pm	\$20	46025	18+	East	Lu	1/5-3/16	7:15-9:15pm	\$40	46026						
18+	East	Lu	1/5-3/16	7:15-9:15pm	\$40	46026	18+	East	Mie	1/7-3/11	7:15-9:15pm	\$36	46027						
18+	Whitehorse	Jue	1/8-1/22	7:15-9:15pm	\$12	46028	18+	Whitehorse	Jue	1/29-3/19	7:15-9:15pm	\$32	46764						



Fitness

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

BRAZOS Y ABDOMEN

Aprenda serie de ejercicios efectivos para tonificar brazos y fortalecer músculos abdominales. Con resistencia más ligera y series de altas repeticiones.

18+	MSCR East	Vie	1/9-3/20	8:15-9am	\$50	45500
18+	MSCR East	Vie	4/3-6/5	8:15-9am	\$45	46699

FUSIÓN BARRE

Mejore su tono muscular, postura, flexibilidad y confianza. Practique movimientos isométricos de bajo impacto, ejercicios cardiovasculares intenso, ejercicios de fuerza y movimientos que combinan mente y cuerpo.

18+	MSCR Central	Mie	1/7-3/18	6:30-7:15pm	\$45	45502
18+	MSCR Central	Mie	4/1-5/27	6:30-7:15pm	\$40	46745

ESCULTURA BARRE

Entrenamiento de cuerpo completo, combina movimientos de barra con ejercicios de fuerza para tonificar músculos, aumentar resistencia muscular y mejorar flexibilidad.

18+	MSCR West	Ma	1/13-3/3	4:30-5:15pm	\$40	46628
18+	MSCR West	Ma	4/7-5/26	4:30-5:15pm	\$40	46632
18+	MSCR East	Mie	1/7-3/18	5:15-6pm	\$45	46627
18+	MSCR East	Mie	4/8-6/3	5:15-6pm	\$45	46631
18+	MSCR West	Jue	1/15-3/19	5-6pm	\$50	45504
18+	MSCR West	Jue	4/2-5/21	5-6pm	\$40	46630

BAILE BOLLYX

BollyX es un programa inspirado por bailes de Bollywood que combina coreografía dinámica con música de moda de todas partes del mundo.

18+	MSCR West	Mie	1/7-3/18	6-6:45pm	\$55	45512
18+	MSCR West	Mie	4/1-6/3	6-6:45pm	\$50	46696

PROGRAMA INTENSIVO DE EJERCICIO "BOOTCAMP"

Combine entrenamiento de fuerza, ejercicios pliométricos, cardiovasculares y básicos para un entrenamiento de cuerpo completo.

18+	MSCR East	Ma	1/6-3/17	6-6:45pm	\$55	46611
18+	MSCR East	Ma	3/31-6/2	6-6:45pm	\$50	46778

BAILE CON CARDIO

Clase de cardio basada en baile incorpora variedad de movimientos aeróbicos de impacto medio y bajo con variedad de ritmos de alta energía.

18+	MSCR East	Jue	1/8-3/19	6:30-7:15pm	\$55	46739
18+	MSCR East	Jue	4/2-6/4	6:30-7:15pm	\$50	45516

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

BAILE CON CARDIO Y TONIFICACIÓN

Clase por intervalos que incluye movimientos de baile coreografiados de bajo impacto seguidos por ejercicios de entrenamiento de fuerza de todo el cuerpo.

18+	MSCR East	Ma	1/6-3/17	5:30-6:15pm	\$55	45518
18+	MSCR East	Ma	3/31-6/2	5:30-6:15pm	\$50	46742
18+	Warner Park CRC	Mie	1/7-3/18	5-6pm	\$55	46740
18+	Warner Park CRC	Mie	4/1-6/3	5-6pm	\$50	46743
18+	MSCR West	Sa	1/10-3/14	9-10am	\$45	46741
18+	MSCR West	Sa	4/4-5/16	9-10am	\$35	46744

CARDIO DE "STEP"

Una clase de alta energía, acondicionamiento aeróbico y bombeo cardíaco que utiliza una plataforma "step" para quemar calorías, fortalecer los músculos y mejorar coordinación y equilibrio.

18+	MSCR West	Sa	1/24-3/14	9:30-10:15am	\$40	46612
18+	MSCR West	Sa	4/4-5/16	9:30-10:15am	\$35	46779

FLOW DE LA ZONA MEDIA

Práctica de yoga dinámica que incorpora trabajo abdominal tradicional, secuencias de yoga y trabajo de respiración.

18+	MSCR West	Sa	1/10-3/14	9:30-10:15am	\$45	45524
18+	MSCR West	Sa	4/4-5/16	9:30-10:15am	\$35	46688

FLEX Y FLOW

Clase de bajo impacto centrada en fuerza que combina ejercicios simples, movimientos conscientes, estiramientos y trabajo de respiración para desarrollar músculos, mejorar movilidad y conciencia del cuerpo.

18+	MSCR Central	Ma	1/6-3/17	7:30-8:30am	\$55	46610
18+	MSCR Central	Ma	3/31-6/2	7:30-8:30am	\$50	46763

FLOW SUAVE Y MEDITACIÓN

Concéntrese en moverse lentamente hacia posturas básicas de yoga mientras usa la respiración como herramienta para permanecer presente y consciente. El ritmo pausado le permite disfrutar de cada postura.

18+	Warner Park CRC	Ma	1/6-3/17	5:30-6:30pm	\$55	45528
18+	Warner Park CRC	Ma	3/31-6/2	5:30-6:30pm	\$50	46769

YOGA SUAVE

Buena opción para todos los niveles de habilidad. Esta clase combina movimientos de yoga suaves y lentos y prácticas de respiración.

18+	MSCR West	Lu	1/5-3/16	4:45-5:45pm	\$50	46839
18+	MSCR West	Lu	3/30-6/1	4:45-5:45pm	\$50	46840
18+	MSCR West	Sa	1/24-3/14	10:30-11:30am	\$40	45530
18+	MSCR West	Sa	4/4-5/16	10:30-11:30am	\$35	46613

YOGA HATHA I

Aprenda elementos fundamentales de Hatha yoga. Benefíciense de mayor fuerza y flexibilidad, mientras practica una postura y alineación corporal adecuadas.

18+	Warner Park CRC	Lu	1/5-3/16	7-8pm	\$50	45534
18+	Warner Park CRC	Lu	3/30-6/1	7-8pm	\$45	46750

YOGA HATHA II

Explore posiciones de yoga centrándose en flexibilidad, fuerza y equilibrio con énfasis en conciencia y alineación del cuerpo.

18+	Warner Park CRC	Lu	1/5-3/16	5:30-6:45pm	\$50	45535
18+	Warner Park CRC	Lu	3/30-6/1	5:30-6:45pm	\$45	46751

HIIT

Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT) combina series de velocidad, potencia e intensidad con breves períodos de descanso.

18+	MSCR West	Lu	1/5-3/16	6:45-7:30pm	\$50	46773
18+	MSCR West	Lu	3/30-6/1	6:45-7:30pm	\$45	46774
18+	MSCR West	Jue	1/8-3/19	6:45-7:30pm	\$55	45538
18+	MSCR West	Jue	4/2-6/4	6:45-7:30pm	\$50	46775

Las clases en Warner Park CRC requieren una identificación con fotografía de compra anual. Por favor visita mscr.org para más información. Debido a obras de construcción, algunas clases podrían trasladarse a otras ubicaciones.

SEMANA DE FITNESS CON AMIGOS

5/2/2026 - 5/8/2026

Celebra el Día Nacional de Fitness (2 de mayo) haciendo ejercicio juntos! Participantes pueden traer a un amigo o familiar para que se una a ellos en clase programada regularmente del 2 de mayo - 8 de mayo.

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

KICKBOX CARDIO

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

18+	MSCR West	Jue	1/8-3/19	4:45-5:30pm	\$55	45540
18+	MSCR West	Jue	4/2-4/30	4:45-5:30pm	\$25	46622

LGBTQIA+ YOGA

Esta clase es un espacio acogedor e inclusivo para personas LGBTQIA+. Con esto en mente, todos están invitados a unirse. Venga con el corazón abierto, listo para relajar su mente, estirar su cuerpo y conectar con nuevos amigos.

18+	MSCR East	Mie	1/7-3/18	5:30-6:30pm	\$55	45541
18+	MSCR East	Mie	4/1-4/29	5:30-6:30pm	\$25	46770

PILATES SOBRE COLCHONETA (MAT)

Entrenamiento de cuerpo completo que utiliza movimientos controlados para fortalecer centro del cuerpo, aumentar flexibilidad y mejorar postura. Concéntrese en movimientos controlados para tonificar y fortalecer músculos.

18+	Warner Park CRC	Ma	1/6-3/17	8:30-9:15am	\$45	45542
18+	Warner Park CRC	Ma	4/7-6/2	8:30-9:15am	\$45	46638

MOVIMIENTO DE CONCIENCIA PLENA Y SALUD INTESTINAL

Basado en antiguas prácticas asiáticas de meridianos energéticos y chakras, estire, mueve y vibra suavemente para abrir y desbloquear la energía en músculos, articulaciones y órganos tensos. Desarrolle fuerza y flexibilidad en sus órganos internos con diversos ejercicios intestinales centrados en activar el intestino y fortalecer la zona media.

18+	MSCR Central	Mie	1/7-3/18	6-7:15pm	\$55	45544
18+	MSCR Central	Mie	4/1-6/3	6-7:15pm	\$50	46772

MOVIMIENTO CONSCIENTE Y SALUD ARTICULAR

Basado en antiguas prácticas asiáticas de meridianos energéticos y chakras, estira, golpea, mueve y vibra suavemente para abrir y desbloquear la energía en músculos, articulaciones y órganos tensos. Disfrute abriendo las articulaciones desde el cuello hasta los pies.

18+	MSCR Central	Lu	1/5-3/16	6-7:15pm	\$50	45547
18+	MSCR Central	Lu	3/30-6/1	6-7:15pm	\$45	46771

PIYO

Clase única, diseñada para desarrollar fuerza y ganar flexibilidad, se centra en la energía, la potencia y el ritmo. PIYO es perfecta para fortalecer la zona media, mejorar la estabilidad y practicar coreografías difíciles de yoga y pilates.

18+	MSCR West	Jue	1/8-3/19	5:40-6:25pm	\$55	45548
18+	MSCR West	Jue	4/2-4/30	5:40-6:25pm	\$25	46625

YOGA PRENATAL Y POSPARTO

Clase de yoga suave diseñada para cuidar su cuerpo y mente durante el embarazo y después del parto, fomentando la relajación, la fuerza y la conexión. Viva esta experiencia junto a otras personas en un ambiente acogedor y de apoyo.

18+	MSCR Central	Jue	1/8-2/12	8:15-9:15am	\$30	46675
18+	MSCR Central	Jue	2/19-3/19	8:15-9:15am	\$25	46677
18+	MSCR Central	Jue	4/2-4/30	8:15-9:15am	\$25	46679
18+	MSCR Central	Jue	5/7-6/4	8:15-9:15am	\$25	46680
18+	MSCR West	Sa	1/10-3/14	10:30-11:30am	\$45	46678
18+	MSCR West	Sa	4/4-5/16	10:30-11:30am	\$35	46681

Edad	Locación	Día	Fechas	Horario	Tarifa	Curso #
FUERZA PURA						
Desarrolle fuerza, agregue definición, aumente densidad ósea y disminuya grasa corporal al aumentar músculo magro.						

18+	MSCR East	Lu	1/5-3/16	5:45-6:30pm	\$50	46705
18+	MSCR West	Lu	3/30-6/1	5:45-6:30pm	\$45	46732
18+	MSCR East	Jue	1/8-3/19	5-5:45pm	\$55	45551
18+	MSCR East	Jue	4/2-6/4	5-5:45pm	\$50	46728
18+	MSCR West	Jue	1/8-3/19	5:45-6:30pm	\$55	46703
18+	MSCR West	Jue	4/2-6/4	5:45-6:30pm	\$50	46730
18+	MSCR West	Sa	1/10-3/14	8:30-9:15am	\$45	46704
18+	MSCR West	Sa	4/4-5/16	8:30-9:15am	\$35	46731

REMO FIT

Mejore su técnica de remo y desarrolle fuerza. Combinación de instrucción dentro y fuera las maquinas remo Concept2 con ejercicios de fuerza.

18+	MSCR East	Lu	1/5-3/16	4-4:45pm	\$50	45562
18+	MSCR East	Lu	3/30-6/1	4-4:45pm	\$45	46776
18+	MSCR East	Lu	1/5-3/16	5-5:45pm	\$50	46609
18+	MSCR East	Lu	3/30-6/1	5-5:45pm	\$45	46777
18+	MSCR West	Mie	1/21-3/11	4:45-5:30pm	\$40	46841
18+	MSCR West	Mie	4/8-5/27	4:45-5:30pm	\$40	46842

ENTRENAMIENTO EN GRUPOS PEQUEÑOS

Lleve sus objetivos de entrenamiento, fuerza y acondicionamiento físico al siguiente nivel con un grupo reducido de participantes.

18+	MSCR East	Lu	1/5-3/16	5-5:45pm	\$65	45566
18+	MSCR East	Lu	3/30-6/1	5-5:45pm	\$59	46768

ENTRENAMIENTO DE FUERZA PARA MUJERES

Diseñada para mujeres, clase se centra en desarrollar fuerza, confianza y resistencia muscular a través de ejercicios de entrenamiento de fuerza de cuerpo completo efectivos y fáciles de seguir.

18+	Warner Park CRC	Lu	1/5-3/16	12-12:45pm	\$50	46665
18+	Warner Park CRC	Lu	3/30-6/1	12-12:45pm	\$45	46669
18+	MSCR Central	Ma	1/6-3/17	3:45-4:30pm	\$55	45570
18+	MSCR Central	Ma	3/31-6/2	3:45-4:30pm	\$50	46667
18+	MSCR East	Jue	1/8-3/19	4-4:45pm	\$55	46664
18+	MSCR East	Jue	4/2-6/4	4-4:45pm	\$50	46668
18+	MSCR East	Sa	4/4-5/9	10:30-11:15am	\$30	46666


¡ALEGRES Y ANIMADOS!

FIT PARA LAS FIESTAS

13 de diciembre - 2 de enero, 2026
 En persona 13-19 de diciembre
 Virtual 13 de diciembre - 2 de enero
 Vea a mscr.org para ver horario

CLASES ILIMITADAS



**¡SÓLO \$35! USE #45103
 PARA REGISTRARSE EN MSCR.ORG**

II-III Fitness para Adultos

608.204.3026

Edad	Locación	Día	Fechas	Horario	Tarifa	Curso #
APTITUD FÍSICA DE CUERPO COMPLETO						
Esta clase es un entrenamiento aeróbico y de fuerza que trabaja todo el cuerpo y acelera el corazón. Combina entrenamiento de fuerza de cuerpo completo.						
18+	MSCR West	Ma	1/6-3/17	5:45-6:30pm	\$55	46733
18+	MSCR West	Ma	3/31-6/2	5:45-6:30pm	\$50	46738
18+	MSCR East	Mie	4/1-6/3	6:30-7:30pm	\$50	46736
18+	MSCR East	Vie	1/9-3/20	9:15-10am	\$50	45576

YOGA TRX

TRX es una forma de entrenamiento en suspensión que usa ejercicios con el peso corporal para desarrollar fuerza, equilibrio, flexibilidad y estabilidad de la zona media simultáneamente. Esta clase usará TRX para apoyar y mejorar sus posturas y secuencias de yoga.

18+	MSCR East	Ma	3/31-6/2	4:15-5pm	\$50	46780
-----	-----------	----	----------	----------	------	-------

WERQ

WERQ es una clase de baile fitness divertidísima basada en música hip-hop, rock y pop. Diseñada para todos los niveles de condición física, WERQ combina pasos de baile con cardio de alta intensidad.

18+	MSCR East	Lu	1/5-3/16	6-6:45pm	\$50	46642
18+	MSCR East	Lu	3/30-6/1	6-6:45pm	\$45	46648
18+	MSCR Central	Ma	1/6-3/17	6:30-7:15pm	\$55	45590
18+	MSCR Central	Ma	3/31-6/2	6:30-7:15pm	\$50	46645
18+	MSCR Central	Mie	1/7-3/18	5:30-6:15pm	\$45	46641
18+	MSCR Central	Mie	4/1-5/27	5:30-6:15pm	\$40	46647
18+	MSCR West	Jue	1/8-3/19	6:45-7:30pm	\$55	46644
18+	MSCR West	Jue	4/2-6/4	6:45-7:30pm	\$40	46655

WERQ LIKE A BOSS

Despierte su pasión con un entrenamiento dinámico que fusiona cardio, baile, fuerza y movilidad WERQ. ¡Libera su confianza y descubra la alegría del movimiento!

18+	MSCR West	Lu	1/5-3/16	6-7pm	\$50	46643
18+	MSCR West	Lu	3/30-6/1	6-7pm	\$35	46650
18+	MSCR East	Mie	1/7-3/18	6:30-7:20pm	\$55	46640
18+	MSCR East	Mie	4/1-6/3	6:30-7:20pm	\$50	46646

Encuentre Fitness para Jóvenes



en página 20

Fitness para la Familia en página 33

Edad	Locación	Día	Fechas	Horario	Tarifa	Curso #
YIN YOGA						

Una práctica de ritmo lento que combina estiramientos prolongados con atención plena y respiración profunda. Perfecta para calmar la mente y restaurar el equilibrio.

18+	MSCR East	Jue	1/8-3/19	6:45-7:45pm	\$55	46618
18+	MSCR East	Jue	4/2-6/4	6:45-7:45pm	\$50	46619

YOGA INTENSO

Clase de yoga se basa en el trabajo cardiovascular y de fuerza, y es la combinación perfecta de ejercicios energizantes y posturas de yoga. Cardio, fuerza, equilibrio y movimientos de la zona media se integran en cada clase única mediante una variedad de formatos de entrenamiento por intervalos.

18+	MSCR Central	Ma	1/6-3/17	5:30-6:15pm	\$55	45593
18+	MSCR Central	Ma	3/31-6/2	5:30-6:15pm	\$50	46672
18+	MSCR Central	Jue	1/8-3/19	7:15-8am	\$55	46670
18+	MSCR Central	Jue	4/2-6/4	7:15-8am	\$50	46673
18+	MSCR West	Sa	1/10-3/14	8:30-9:15am	\$45	46671
18+	MSCR West	Sa	4/4-5/16	8:30-9:15am	\$35	46674

YOGA FLOW

Esta dinámica práctica de yoga combina respiración y movimiento mientras se desarrolla una serie de posturas. Perfecta para fortalecer, mejorar la flexibilidad y restaurar el sistema nervioso.

18+	MSCR Central	Lu	1/5-3/16	6:30-7:30pm	\$50	45599
18+	MSCR Central	Lu	3/30-6/1	6:30-7:30pm	\$45	46692
18+	MSCR West	Ma	1/6-3/17	7:15-8:15pm	\$55	46689
18+	MSCR West	Ma	3/31-6/2	7:15-8:15pm	\$50	46693
18+	MSCR East	Jue	1/8-3/19	5:30-6:30pm	\$55	46690
18+	MSCR East	Jue	4/2-6/4	5:30-6:30pm	\$50	46694
18+	MSCR East	Sa	1/10-3/14	8:30-9:30am	\$45	46691
18+	MSCR East	Sa	4/4-5/16	8:30-9:30am	\$35	46695

YOGA PARA EL ALMA

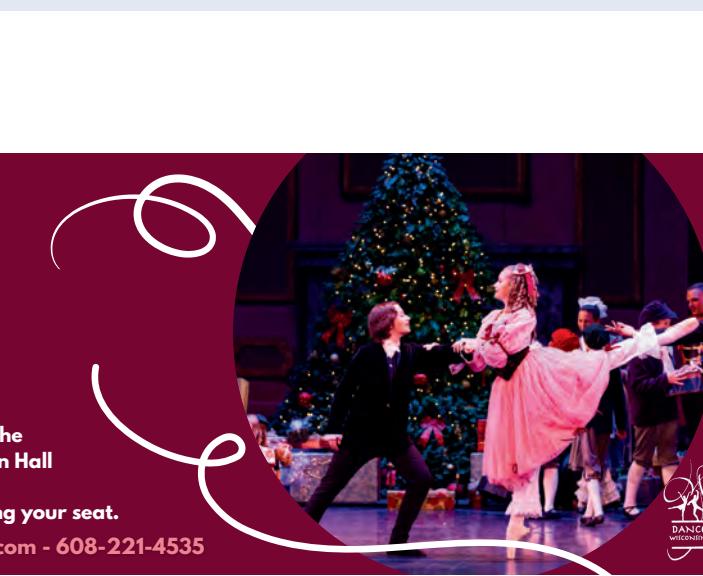
Reduce el ritmo y reconecta consigo mismo a través de yoga suave, meditación relajante y escritura reflexiva. Esta práctica inspiradora está diseñada para restaurar el equilibrio, fomentar el autoconocimiento y brindar una sensación de calma y renovación. ¡Todos los niveles son bienvenidos!

18+	MSCR West	Ma	1/13-3/10	5:45-6:45pm	\$45	46621
18+	MSCR West	Ma	3/31-5/19	5:45-6:45pm	\$40	46620

ZUMBA

Zumba es una clase de baile aeróbico que combina música internacional y movimiento. Zumba es perfecto para la aptitud cardiovascular.

18+	MSCR Central	Jue	1/8-3/19	6-6:45pm	\$55	45605
18+	MSCR Central	Jue	4/2-6/4	6-6:45pm	\$50	46697



**Tickets now on sale for
Dance Wisconsin's
The Nutcracker**

Performances December 20th and 21st @ 2:00PM at the

Wisconsin Union Theater Shannon Hall

Tickets available via www.dancewisconsin.org

Use promo code THANKS25 before choosing your seat.

www.dancewisconsin.org - dancewisconsin@gmail.com - 608-221-4535

**AL AIRE LIBRE**

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

CICLISMO - HAPPY TRAILS

Descubre los senderos de larga distancia del área de Madison con amigos. La clase se reúne en varios senderos pavimentados y de grava del área para un paseo en bicicleta de entre 10 y 20 millas. Se admiten todo tipo de bicicletas y ciclistas. Se requiere bicicleta y casco.

18+	Varia	Vie	4/3-5/1	10-12pm	\$25	46965
-----	-------	-----	---------	---------	------	-------

YOGA SUAVE

Buena opción para todos los niveles de habilidad. Esta clase combina movimientos de yoga suaves y lentos y prácticas de respiración.

18+	Olbrich Park	Lu	4/27-6/1	5-6pm	\$25	46614
-----	--------------	----	----------	-------	------	-------

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

KICKBOX CARDIO

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

18+	Garner Park	Ma	5/5-6/2	4:45-5:30pm	\$25	46624
18+	Garner Park	Jue	5/7-6/4	4:45-5:30pm	\$25	46623

LGBTQIA+ YOGA

Clase es un espacio acogedor e inclusivo para personas LGBTQIA+. Con esto en mente, todos están invitados a unirse. Venga con el corazón abierto, listo para relajar su mente, estirar su cuerpo y conectar con nuevos amigos.

18+	Tenney Park	Mie	5/6-6/3	5:30-6:30pm	\$25	45610
-----	-------------	-----	---------	-------------	------	-------

PIYO

PiYo es perfecta para fortalecer la zona media, mejorar la estabilidad y practicar coreografías difíciles de yoga y pilates.

18+	Garner Park	Jue	5/7-6/4	5:40-6:25pm	\$25	46626
-----	-------------	-----	---------	-------------	------	-------

FUERZA PURA

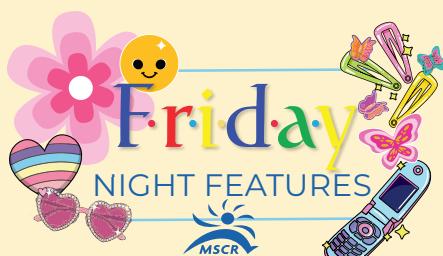
Desarrolle fuerza, agregue definición, aumente densidad ósea y disminuya grasa corporal al aumentar músculo magro.

18+	Garner Park	Ma	5/5-6/2	5:40-6:25pm	\$25	46708
-----	-------------	----	---------	-------------	------	-------

18+	Acewood Park	Vie	4/3-6/5	9:30-10:15am	\$45	46709
-----	--------------	-----	---------	--------------	------	-------



Encuentre Artes y Enriquecimiento para Adultos en páginas 38-45



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

'90s FUERZA PURA

Desarrolle fuerza, define sus músculos y queme grasa corporal al ritmo de sus canciones favoritas de los 90. Desde entrenamiento con pesas hasta tonificación corporal completa, no dejará ningún músculo sin trabajar.

18+	MSCR West	Vie	1/9	5-5:45pm	\$5	46879
18+	MSCR East	Vie	1/16	5-5:45pm	\$5	46883

YOGA EN PAREJA

El yoga en pareja combina posturas interactivas, ejercicios de equilibrio y risas compartidas para una práctica consciente con un amigo o cónyuge. Es necesario que cada participante se registre.

18+	MSCR West	Vie	2/6	5:30-6:30pm	\$5	46892
18+	MSCR East	Vie	2/13	5:30-6:30pm	\$5	46899

ENTRENAMIENTO DE BARRA Y FLORES

Tonifique su cuerpo con una rutina completa de ejercicios de barra, y luego deje que su creatividad florezca diseñando un precioso ramo de flores para llevarse a casa.

18+	MSCR East	Vie	3/6	5-6:15pm	\$15	46921
18+	MSCR West	Vie	3/13	5-6:15pm	\$15	46916

II-II Fitness para Adultos

608.204.3026

VIRTUAL

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

BRAZOS Y ABDOMEN

Aprenda una serie de ejercicios efectivos para tonificar brazos y fortalecer músculos abdominales. Con resistencia más ligera y series de altas repeticiones.

14+	Virtual	Lu	1/5-3/16	8:15-9am	\$50	45614
14+	Virtual	Lu	3/30-6/1	8:15-9am	\$45	46700
14+	Virtual	Vie	1/9-3/20	8:15-9am	\$50	46698
14+	Virtual	Vie	4/3-6/5	8:15-9am	\$45	46701

ESCULTURA BARRE

Entrenamiento de cuerpo completo que combina movimientos de barra con ejercicios de fuerza para tonificar músculos, aumentar resistencia muscular y mejorar flexibilidad.

14+	Virtual	Ma	1/6-3/17	12:15-1pm	\$55	45618
14+	Virtual	Ma	3/31-6/2	12:15-1pm	\$45	46633
14+	Virtual	Mie	1/7-3/18	7:45am	\$55	46629
14+	Virtual	Mie	4/1-6/3	7:45am	\$45	46634

YOGA SUAVE

Una buena opción para todos niveles de habilidad. Clase combina movimientos de yoga suaves y lentos y prácticas de respiración.

14+	Virtual	Jue	1/8-3/12	5:30-6:30pm	\$50	45622
14+	Virtual	Jue	4/2-6/4	5:30-6:30pm	\$50	46659

YOGA HATHA II

Explore posiciones de yoga centrándose en flexibilidad, fuerza y equilibrio con énfasis en conciencia y alineación del cuerpo.

14+	Virtual	Jue	1/8-3/19	5-6:15pm	\$55	45624
14+	Virtual	Jue	4/2-6/4	5-6:15pm	\$45	46752

PILATES SOBRE COLCHONETA (MAT)

Entrenamiento de cuerpo completo que utiliza movimientos controlados para fortalecer centro del cuerpo, aumentar flexibilidad y mejorar postura. Concéntrate en movimientos controlados para tonificar y fortalecer músculos.

14+	Virtual	Ma	1/6-3/17	6-6:45pm	\$45	45626
14+	Virtual	Ma	4/7-6/2	6-6:45pm	\$45	46639



Vea Excusiones de un Día página 36



LUNCH CRUNCH - VIRTUAL

- Tiene poco tiempo, pero muchas ganas de entrenar? ¡Únase a nuestra sesión virtual de 30 minutos, Lunch Crunch! El entrenamiento intensivo perfecto que puede hacer desde su oficina o sala. Diseñado para acelerar su ritmo cardíaco, ejercitarse sus músculos y disparar su energía, sin necesidad de equipo.
- Puede unirse de dos maneras: inscríbase a la sesión completa con un solo pago, o participa cuando pueda y paga por clase.

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

FUERZA PURA

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

14+	Virtual	Lu	1/5-3/16	7:45am	\$50	46702
14+	Virtual	Lu	3/30-6/1	7:45am	\$40	46707
14+	Virtual	Jue	1/8-3/19	5-5:45pm	\$50	45628
14+	Virtual	Jue	4/2-6/4	5-5:45pm	\$45	46706

APTITUD FÍSICA DE CUERPO COMPLETO

Esta clase es un entrenamiento aeróbico y de fuerza que trabaja todo el cuerpo y acelera el corazón. Combina entrenamiento de fuerza de cuerpo completo.

14+	Virtual	Mie	1/7-3/18	11-11:45am	\$50	46735
14+	Virtual	Mie	4/1-6/3	11-11:45am	\$50	46737

WERQ

WERQ es una clase de baile fitness divertidísima basada en música hip-hop, rock y pop. Para todos niveles de condición física, WERQ combina pasos de baile con cardio de alta intensidad.

14+	Virtual	Lu	1/5-3/16	6-6:45pm	\$50	45637
14+	Virtual	Lu	3/30-6/1	6-6:45pm	\$45	46649

YIN YOGA

Una práctica de ritmo lento que combina estiramientos prolongados con atención plena y respiración profunda. Perfecta para calmar la mente y restaurar el equilibrio.

14+	Virtual	Ma	1/6-3/17	7-8pm	\$55	45639
14+	Virtual	Ma	3/31-6/2	7-8pm	\$50	46616
14+	Virtual	Sa	1/10-3/14	10:15-11:15am	\$45	46615
14+	Virtual	Sa	4/4-5/16	10:15-11:15am	\$35	46617

YOGA PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES EN PICKLEBALL

Práctica de yoga específica está diseñada especialmente para jugadores de pickleball con el fin de ayudar a reducir el riesgo de lesiones y mejorar el rendimiento en la cancha. Mejora la fuerza, el equilibrio, la movilidad articular y la conciencia corporal a través de movimientos conscientes.

14+	Virtual	Mie	1/7-3/18	12:15-1pm	\$55	46766
14+	Virtual	Mie	4/1-6/3	12:15-1pm	\$45	46767

YOGA SCULPT

Práctica de yoga dinámica que incorpora entrenamiento de resistencia en posturas tradicionales para tonificar y esculpir los músculos utilizando el peso corporal, pesas de mano y bandas.

14+	Virtual	Ma	1/6-3/17	7:45am	\$55	45642
14+	Virtual	Ma	3/31-6/2	7:45am	\$45	46753

GLÚTEOS Y ABDOMEN

Entrenamiento que trabaja glúteos y torso con movimientos potentes de bajo impacto. ¡No necesita equipo, solo determinación!

14+	Virtual	Ma	1/6-3/17	11:30am-12pm	\$55	46755
14+	Virtual	Ma	3/31-6/2	11:30am-12pm	\$45	46759

GLÚTEOS Y ABDOMEN - CLASE SIN CITA PREVIA

Entrenamiento que trabaja glúteos y torso con movimientos potentes de bajo impacto. ¡No necesita equipo, solo determinación!

14+	Virtual	Ma	1/6-3/17	11:30am-12pm	\$5	46756
14+	Virtual	Ma	3/31-6/2	11:30am-12pm	\$5	46758

FLEX & FLOW

Clase de bajo impacto centrada en fuerza que combina ejercicios simples, movimientos conscientes, estiramientos y trabajo de respiración para desarrollar músculos, mejorar movilidad y conciencia del cuerpo.

14+	Virtual	Mie	1/7-3/18	11:30am-12pm	\$55	46760
14+	Virtual	Mie	4/1-6/3	11:30am-12pm	\$45	46765

FLEX & FLOW - CLASE SIN CITA PREVIA

Clase de bajo impacto centrada en fuerza que combina ejercicios simples, movimientos conscientes, estiramientos y trabajo de respiración para desarrollar músculos, mejorar movilidad y conciencia del cuerpo.

14+	Virtual	Mie	1/7-3/18	11:30am-12pm	\$5	46761
14+	Virtual	Mie	4/1-6/3	11:30am-12pm	\$5	46762



Acuáticos

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

EJERCICIOS ACUÁTICOS PARA LA ARTRITIS

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

50+	Lapham	Ma	1/20-3/17	3:15-4:15pm	\$48	45665
50+	Lapham	Ma	3/31-5/19	3:15-4:15pm	\$42	45668
50+	Capitol Lakes	Mie	1/21-3/18	2-3pm	\$52	45666
50+	Capitol Lakes	Mie	4/1-5/20	2-3pm	\$46	45669
50+	Lapham	Jue	1/22-3/19	3:15-4:15pm	\$48	45667
50+	Lapham	Jue	4/2-5/21	3:15-4:15pm	\$42	45670

EJERCICIOS ACUÁTICOS EN AGUAS PROFUNDAS

Esta clase es una gran manera de mantenerse en forma y flexible. No se requieren habilidades de natación. Los cinturones de flotación se usan como apoyo en aguas profundas. Hay más clases de ejercicios en aguas profundas disponibles en la sección Acuáticos de la guía de programación.

50+	Capitol Lakes	Lu	1/26-3/16	5:30-6:30pm	\$46	45671
50+	Capitol Lakes	Lu	3/30-5/18	5:30-6:30pm	\$46	45674
50+	Capitol Lakes	Ma	1/20-3/17	2:30-3:30pm	\$52	45672
50+	Capitol Lakes	Ma	3/31-5/19	2:30-3:30pm	\$46	45675
50+	Capitol Lakes	Mie	1/21-3/18	3:15-4:15pm	\$52	45673
50+	Capitol Lakes	Mie	4/1-5/20	3:15-4:15pm	\$46	45676

EJERCICIOS ACUÁTICOS EN AGUAS POCO PROFUNDAS

Disfrute de un entrenamiento aeróbico en agua a una temperatura más fresca. Clases promueven tonificación muscular, flexibilidad y fuerza. Los soportes de flotación se usan para entrenamiento de resistencia. Hay más clases en aguas poco profundas disponibles en la sección Acuáticos de la guía de programación.

50+	Capitol Lakes	Lu	1/26-3/16	3-4pm	\$46	45677
50+	Capitol Lakes	Lu	3/30-5/18	3-4pm	\$46	45679
50+	Capitol Lakes	Jue	1/22-3/19	2-3pm	\$52	45678
50+	Capitol Lakes	Jue	4/2-5/21	2-3pm	\$46	45680

EJERCICIOS ACUÁTICOS EN AGUA TIBIA

Estas clases promueven tonificación, aumento de la resistencia, flexibilidad y fuerza para los participantes activos en piscina de agua tibia. Después de las rutinas de calentamiento, use flotadores para entrenamiento de resistencia.

50+	Lapham	Lu	1/26-3/16	2-3pm	\$42	45681
50+	Lapham	Lu	3/30-5/18	2-3pm	\$42	45687
50+	Lapham	Lu	1/26-3/16	3:15-4:15pm	\$42	45682
50+	Lapham	Lu	3/30-5/18	3:15-4:15pm	\$42	45688
50+	Capitol Lakes	Lu	1/26-3/16	4:15-5:15pm	\$46	45683
50+	Capitol Lakes	Lu	3/30-5/18	4:15-5:15pm	\$46	45689
50+	Capitol Lakes	Ma	1/20-3/17	3:45-4:45pm	\$52	45684
50+	Capitol Lakes	Ma	3/31-5/19	3:45-4:45pm	\$46	45690
50+	Lapham	Mie	1/21-3/18	3:15-4:15pm	\$48	45685
50+	Lapham	Mie	4/1-5/20	3:15-4:15pm	\$42	45691
50+	Capitol Lakes	Jue	1/22-3/19	3:15-4:15pm	\$52	45686
50+	Capitol Lakes	Jue	4/2-5/21	3:15-4:15pm	\$46	45692

Las clases en Warner Park CRC requieren una identificación con fotografía de compra anual. Por favor visita mscr.org para más información. Debido a obras de construcción, algunas clases podrían trasladarse a otras ubicaciones.

Regístrate en MSCR.ORG o use el formulario en la página 65

Edad	Locación	Día	Fechas	Horario	Tarifa	Curso #	Edad	Locación	Día	Fechas	Horario	Tarifa	Curso #
BAILE CON CARDIO Y TONIFICACIÓN													
Clase basada en intervalos que incluye pasos de baile coreografiados de bajo impacto, seguidos de ejercicios de entrenamiento de fuerza para todo el cuerpo. Un entrenamiento completo que combina ejercicio aeróbico y de fuerza para todo el cuerpo, que además acelera el ritmo cardíaco.													
50+	MSCR West	Lu	1/5-3/16	11:45am-12:45pm	\$43	45730	50+	MSCR West	Lu	1/5-3/16	9:30-10:30am	\$43	45766
50+	MSCR West	Lu	3/30-6/1	11:45am-12:45pm	\$39	45724	50+	MSCR West	Lu	3/30-6/1	9:30-10:30am	\$39	45767
50+	MSCR Central	Lu	1/5-3/16	12:30-1:30pm	\$43	45725	50+	MSCR West	Lu	1/5-3/16	10:45-11:45am	\$43	45768
50+	MSCR Central	Lu	3/30-6/1	12:30-1:30pm	\$39	45728	50+	MSCR West	Lu	3/30-6/1	10:45-11:45am	\$39	45769
50+	MSCR East	Mie	1/7-3/18	9:30-10:30am	\$48	45726	50+	MSCR West	Lu	1/5-3/16	11am-12pm	\$43	46956
50+	MSCR East	Mie	4/1-6/3	9:30-10:30am	\$43	45729	50+	MSCR West	Lu	3/30-6/1	11am-12pm	\$39	46957
50+	MSCR West	Jue	1/8-3/19	11:35am-12:35pm	\$48	45731	50+	Warner Park CRC	Lu	1/5-3/16	9-10am	\$43	45762
50+	MSCR West	Jue	4/2-6/4	11:35am-12:35pm	\$43	45727	50+	Warner Park CRC	Lu	3/30-6/1	9-10am	\$39	45763
CARDIO DE "STEP"													
Una clase de alta energía, acondicionamiento aeróbico y bombeo cardíaco que utiliza una plataforma "step" para quemar calorías, fortalecer los músculos y mejorar coordinación y equilibrio.													
50+	MSCR West	Ma	1/13-3/17	11:30am-12:30pm	\$43	45733	50+	MSCR West	Ma	1/13-3/17	2-2:50pm	\$43	45772
50+	MSCR West	Ma	3/31-6/2	11:30am-12:30pm	\$43	45732	50+	MSCR West	Ma	3/31-5/26	2-2:50pm	\$39	45773
50+	MSCR Central	Jue	1/15-3/19	11:15am-12:15pm	\$43	45722	50+	MSCR West	Ma	1/13-3/17	3-3:50pm	\$43	45774
50+	MSCR Central	Jue	4/2-6/4	11:15am-12:15pm	\$43	45723	50+	MSCR Central	Ma	3/31-5/26	3-3:50pm	\$39	45775
EJERCICIO EN 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.													
50+	Warner Park CRC	Ma	1/6-3/17	10:15-11:15am	\$48	45734	50+	MSCR Central	Mie	1/7-3/18	10:30-11:20am	\$48	45780
50+	Warner Park CRC	Ma	3/31-6/2	10:15-11:15am	\$43	45735	50+	MSCR Central	Mie	4/1-6/3	10:30-11:20am	\$43	45781
50+	MSCR East	Ma	1/6-3/17	11:15-2pm	\$36	45736	50+	MSCR Central	Mie	1/7-3/18	11:30am-12:20pm	\$48	45782
50+	MSCR East	Ma	3/31-6/2	11:15-2pm	\$33	45743	50+	MSCR Central	Mie	4/1-6/3	11:30am-12:20pm	\$43	45783
50+	MSCR West	Mie	1/7-3/18	10:15-11am	\$36	45737	50+	MSCR West	Mie	1/7-3/18	5:30-6:30pm	\$48	45796
50+	MSCR West	Mie	4/1-6/3	10:15-11am	\$33	45738	50+	MSCR West	Mie	4/1-6/3	5:30-6:30pm	\$39	45799
50+	MSCR West	Jue	1/8-3/19	9:30-10:30am	\$48	45739	50+	Warner Park CRC	Mie	1/7-3/18	9-10am	\$48	45764
50+	MSCR West	Jue	4/2-6/4	9:30-10:30am	\$43	45740	50+	Warner Park CRC	Mie	4/1-6/3	9-10am	\$43	45765
50+	Warner Park CRC	Vie	1/9-3/20	12:30-1:30pm	\$48	45741	50+	MSCR East	Jue	1/8-3/19	9-10am	\$48	45784
50+	Warner Park CRC	Vie	4/3-6/5	12:30-1:30pm	\$43	45742	50+	MSCR East	Jue	4/2-6/4	9-10am	\$43	45785
EJERCICIO EN SILLA BAILABLE													
Un programa de fitness bailable usando silla para quien tiene dificultad de quedarse de pie durante una clase. Ejercicios divertidos e interactivos de cuerpo total acompañados por música. No hay trabajo de piso.													
50+	MSCR West	Vie	1/9-3/20	12:1pm	\$48	45746	50+	MSCR East	Jue	4/2-6/4	10:15-11:15am	\$43	45787
50+	MSCR West	Vie	4/3-6/5	12:1pm	\$43	45747	50+	MSCR West	Jue	1/15-3/19	2-2:50pm	\$39	45789
CIRCUITO DE FITNESS													
Manténgase activo, fuerte y con energía en esta clase de circuito diseñada para mejorar la fuerza, la resistencia cardiovascular, el equilibrio y la movilidad mediante ejercicios de bajo impacto que cuidan las articulaciones. Recorre estaciones cronometradas con una variedad de equipos a su propio ritmo para un entrenamiento divertido y desafiante.													
50+	MSCR East	Lu	1/5-3/16	9:30-10:30am	\$43	45750	50+	MSCR West	Lu	1/5-3/16	10:15-11:15am	\$43	45813
50+	MSCR East	Lu	3/30-6/1	9:30-10:30am	\$39	45752	50+	MSCR West	Lu	3/30-6/1	10:15-11:15am	\$39	45804
50+	MSCR Central	Mie	1/7-3/18	12:30-120pm	\$48	45797	50+	MSCR East	Ma	1/6-3/17	10-11am	\$48	45805
50+	MSCR Central	Mie	4/1-6/3	12:30-120pm	\$43	45798	50+	MSCR East	Ma	3/31-6/2	10-11am	\$43	45806
50+	MSCR East	Vie	1/9-3/20	1:45-2:45pm	\$48	45751	50+	MSCR West	Ma	1/6-3/17	11am-12pm	\$48	45807
50+	MSCR East	Vie	4/3-6/5	1:45-2:45pm	\$43	45753	50+	MSCR West	Ma	3/31-6/2	11am-12pm	\$43	45808
FALLKOUR: PARKOUR SE UNE AL ARTE DE CAER													
Lleve sus habilidades de movimiento al siguiente nivel con Fallkour - una divertida y funcional combinación de técnicas de parkour y estrategias de caída segura. Perfecto para estudiantes que han tomado Parkour para Personas Mayores, Cómo Caer con Seguridad, o para cualquiera que se sienta cómodo subiendo y bajando del suelo por su cuenta.													
50+	Mad Circus Space	Lu	1/5-2/9	9:30-10:30am	\$38	45821	50+	MSCR West	Jue	1/8-3/19	12-1pm	\$48	45714
50+	Mad Circus Space	Lu	3/30-4/27	9:30-10:30am	\$38	45964	50+	MSCR West	Jue	4/2-6/4	12-1pm	\$43	46849
GROOVE CORPORAL													
Una experiencia única de ejercicio de baile en que todo mundo se une en un simple movimiento o un ritmo. Experimente todo desde un groove lento a cadencias de cardio para bombeo el corazón y aumentar la fuerza.													
50+	Mad Circus Space	Lu	1/5-2/9	9:30-10:30am	\$38	45821	50+	MSCR East	Jue	1/8-3/19	12-1pm	\$48	45714
50+	Mad Circus Space	Lu	3/30-4/27	9:30-10:30am	\$38	45964	50+	MSCR East	Jue	4/2-6/4	12-1pm	\$43	46849

Edad	Locación	Día	Fechas	Horario	Tarifa	Curso #
MOVIMIENTO DE CONCIENCIA PLENA Y SALUD INTESTINAL						

Basado en antiguas prácticas asiáticas de meridianos energéticos y chakras, estire, mueve y vibra suavemente para abrir y desbloquear la energía en músculos, articulaciones y órganos tensos. Desarrolle fuerza y flexibilidad en sus órganos internos con diversos ejercicios intestinales centrados en activar el intestino y fortalecer la zona media.

50+ Warner Park CRC Vie 1/9-3/20 10:30-11:45am \$48 45817
50+ Warner Park CRC Vie 4/3-6/5 10:30-11:45am \$43 45816

MOVIMIENTO CONSCIENTE Y SALUD ARTICULAR

Basado en antiguas prácticas asiáticas de meridianos energéticos y chakras, estira, golpea, mueve y vibra suavemente para abrir y desbloquear la energía en músculos, articulaciones y órganos tensos. Disfrute abriendo las articulaciones desde el cuello hasta los pies.

50+ Warner Park CRC Mie 1/7-3/18 10:30-11:45am \$48 45818
50+ Warner Park CRC Mie 4/1-6/3 10:30-11:45am \$43 45819

PARKOUR PARA ADULTOS MAYORES

Esta clase ayuda a desarrollar el equilibrio y la coordinación, mejorar la flexibilidad y descubrir nuevas formas de mover el cuerpo. Explora diversas opciones, incluyendo ejercicios en el suelo que previenen caídas y hacen que las actividades cotidianas resulten más fáciles y seguras. Abierta a todos los niveles de condición física, los instructores ofrecen alternativas para que todos se sientan cómodos.

50+ Mad Circus Space Ma 1/6-3/17 9:30-11am \$83 45820

PARKOUR PARA ADULTOS MAYORES: EMPEZANDO

Esta clase introduce el equilibrio, la coordinación y la flexibilidad, todo ello sin ejercicios en el suelo. Practicará habilidades que le ayudarán a ganar confianza, prevenir caídas, mejorar la coordinación y ampliar sus opciones de movimiento en la vida diaria. ¿Se siente inseguro al moverse? Esta clase es para usted: abierta a todos los niveles de condición física, con variaciones adaptadas a sus necesidades.

50+ MSCR West Mie 1/7-2/4 9:15-10:15am \$22 46969
50+ MSCR West Mie 5/6-6/3 9:15-10:15am \$22 46970

PILATES

Ejercicio de bajo impacto que se centra en la alineación postural, el control de la respiración, la flexibilidad y la fuerza en las extremidades superiores e inferiores. Esta rutina relajante y consciente requiere concentración mental para ayudar a mejorar la conexión mente-cuerpo.

50+ MSCR West Lu 1/5-3/16 12:30-1:30pm \$43 45825
50+ MSCR West Lu 3/30-6/1 12:30-1:30pm \$39 45824
50+ MSCR East Mie 1/7-3/18 8:15-9:15am \$43 45826
50+ MSCR East Mie 4/8-6/3 8:15-9:15am \$39 45827
50+ MSCR West Jue 1/8-3/19 2:30-3:30pm \$48 45829
50+ MSCR West Jue 4/2-6/4 2:30-3:30pm \$43 45831

FUERZA PURA

Aumente la fuerza, agregue definición, aumente la densidad ósea y disminuya la grasa corporal al aumentar la masa muscular magra. Use una variedad de equipos de entrenamiento con pesas para cambiar la forma de su cuerpo: ¡ningún músculo queda descuidado!

50+ MSCR East Lu 1/5-3/16 8:30-9:15am \$33 45832
50+ MSCR East Lu 3/30-6/1 8:30-9:15am \$29 45833
50+ MSCR East Ma 1/6-3/17 12:15-1pm \$36 45834
50+ MSCR East Ma 3/31-6/2 12:15-1pm \$33 45835
50+ Warner Park CRC Mie 1/7-3/18 10:15-11am \$36 45839
50+ Warner Park CRC Mie 4/1-6/3 10:15-11am \$33 45836
50+ Warner Park CRC Jue 1/8-3/19 10:30-11:15am \$36 45837
50+ Warner Park CRC Jue 4/2-6/4 10:30-11:15am \$33 45838

FITNESS DE REMO

Alterna entre intervalos de alta energía en las máquinas de remo interior Concept2 y ejercicios de fuerza sencillos y efectivos fuera de la máquina. Esta clase le ayuda a dominar la técnica de remo y aumentar la resistencia cardiovascular. Remar es un ejercicio de bajo impacto que cuida las articulaciones y trabaja todos los grupos musculares principales.

50+ MSCR East Ma 1/6-3/17 11:45am-12:35pm \$48 45849
50+ MSCR East Ma 3/31-6/2 11:45am-12:35pm \$43 45850

Edad	Locación	Día	Fechas	Horario	Tarifa	Curso #
FUERZA SIMPLE						

Esta clase usa movimientos básicos y ejercicios fáciles de seguir para desarrollar fuerza, mejorar el equilibrio y la flexibilidad. Dirigida a principiantes o a quienes buscan mantener la fuerza con una rutina sencilla y efectiva.

50+ MSCR West Ma 1/13-3/17 1:15pm \$43 45851
50+ MSCR West Ma 3/31-5/26 1:15pm \$39 45852
50+ MSCR West Mie 1/7-3/18 9:10am \$48 45853
50+ MSCR West Mie 4/1-6/3 9:10am \$43 45854
50+ MSCR West Jue 1/15-3/19 1:15pm \$43 45855
50+ MSCR West Jue 4/2-5/28 1:15pm \$39 45856

ENTRENAMIENTO EN GRUPOS PEQUEÑOS

Lleve sus objetivos de entrenamiento, fuerza y acondicionamiento físico al siguiente nivel con un grupo pequeño de participantes. La clase se centra en introducir de forma segura a adultos mayores activos a ejercicios que mejoran la postura, la movilidad, la responsabilidad y la fuerza general para una experiencia de entrenamiento realmente excepcional.

50+ MSCR East Lu 1/5-3/16 4:4-4:45pm \$55 45861
50+ MSCR East Lu 3/30-6/1 4:4-4:45pm \$49 45862

ENTRENAMIENTO DE FUERZA PARA MUJERES

Diseñada específicamente para mujeres, esta clase se centra en desarrollar fuerza, confianza y resistencia muscular a través de ejercicios de entrenamiento de fuerza de cuerpo completo efectivos y fáciles de seguir.

50+ MSCR East Mie 1/7-3/18 11am-12pm \$48 45868
50+ MSCR East Mie 4/1-6/3 11am-12pm \$43 45869
50+ MSCR Central Vie 1/16-3/20 11am-12pm \$43 45866
50+ MSCR Central Vie 4/3-6/5 11am-12pm \$43 45867
50+ MSCR East Vie 1/9-3/20 12:30-1:30pm \$48 45870
50+ MSCR East Vie 4/3-6/5 12:30-1:30pm \$43 45871

ESTIRAMIENTO Y FUERZA

Esta clase incorpora ejercicios de estiramiento para mejorar la flexibilidad y ejercicios de fortalecimiento para mejorar el estado físico general.

50+ MSCR West Ma 1/6-4/7 8:30-9:30am \$56 45876
50+ MSCR West Mie 1/7-3/18 10:30-11:30am \$43 45878
50+ MSCR West Mie 4/8-6/3 10:30-11:30am \$39 45879
50+ MSCR East Mie 1/7-3/18 12:12:45pm \$36 45708
50+ MSCR East Mie 4/1-6/3 12:12:45pm \$33 45709
50+ MSCR West Jue 1/8-3/19 8:15-9:15am \$48 45874
50+ MSCR West Jue 4/2-6/4 8:15-9:15am \$43 45875
50+ Warner Park CRC Lu 1/5-3/16 11:11:45am \$33 45840
50+ Warner Park CRC Lu 3/30-6/1 11:11:45am \$29 45841
50+ Warner Park CRC Mie 1/7-3/18 9:9:45am \$36 45877
50+ Warner Park CRC Mie 4/1-6/3 9:9:45am \$33 45880

TRX AVANZADO

Clase de nivel intermedio-avanzado desafía la fuerza, el control y la coordinación con secuencias complejas y movimientos que trabajan la zona media. Espere flujos dinámicos, retenciones precisas e intensidad progresiva para refinar su técnica y desarrollar la potencia de todo el cuerpo. Diseñada para quienes tienen una base sólida en los fundamentos del TRX.

50+ MSCR West Mie 1/7-3/18 12:30-1:20pm \$48 45923
50+ MSCR West Mie 4/1-6/3 12:30-1:20pm \$43 45924

ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN TRX

La clase combina ejercicios de entrenamiento de fuerza con peso corporal mediante correas de suspensión para desarrollar fuerza, equilibrio y flexibilidad. Todos los niveles de condición física son bienvenidos, ya que el instructor ofrece modificaciones.

50+ MSCR East Ma 1/6-3/17 8:45-9:45am \$48 45918
50+ MSCR East Ma 3/31-6/2 8:45-9:45am \$43 45919
50+ MSCR East Jue 1/8-3/19 12:1pm \$48 45920
50+ MSCR East Jue 4/2-6/4 12:1pm \$43 45917
50+ MSCR West Jue 1/8-3/19 1:45-2:35pm \$48 45921
50+ MSCR West Jue 4/2-6/4 1:45-2:35pm \$43 45922

Tai Chi

Ya sea que recién esté comenzando o buscando profundizar su práctica, nuestras clases de Tai Chi están organizadas en una secuencia progresiva, comenzando con habilidades fundamentales y avanzando hacia formas y técnicas más avanzadas.

Use las descripciones a continuación para encontrar la clase que mejor se adapte a su experiencia y objetivos.

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

QIGONG - INTRODUCCIÓN

El qigong es una antigua práctica china que utiliza movimientos suaves, respiración controlada y concentración mental para cultivar y equilibrar la fuerza vital del cuerpo, o "qi". La clase introduce principios fundamentales y movimientos fluidos para ayudar a reducir el estrés.

50+	MSCR Central	Lu	1/5-3/16	10:45-11:30am	\$33	45846
50+	MSCR Central	Lu	3/30-6/1	10:45-11:30am	\$29	45847

QIGONG PARA LA RENOVACIÓN Y LA RELAJACIÓN

La clase incorpora ejercicios chinos que incluyen estiramientos sencillos y ejercicios de respiración con visualizaciones para proporcionar una relajación profunda y una sensación de bienestar. Se usan los ejercicios de las Ocho Piezas de Brocado (Baduanjin) y el Shaolin Nei Jin QiGong para mejorar la calidad de vida, el sueño, el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad.

50+	MSCR Central	Vie	1/9-3/20	10:30-11:30am	\$48	45900
-----	--------------	-----	----------	---------------	------	-------

TAI CHI AVANZADO

Esta clase explora el Yangjia Michuan Taijiquan (YMT), la Forma Larga original de Tai Chi de la familia Yang. Abarca aplicaciones de artes marciales, la Rutina del Abanico y las Partes I-III de la forma YMT. La clase requiere equilibrio, coordinación y conocimiento de la Forma Yang 24, siendo requisito previo haber completado el curso de Tai Chi Continuación y/o Refinamiento.

50+	MSCR Central	Ma	1/6-3/17	2-3:30pm	\$71	45885
50+	MSCR Central	Ma	3/31-6/2	2-3:30pm	\$65	45886

TAI CHI PARA LA ARTRITIS Y LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS - PARTE 1

Un programa basado en la evidencia, derivado del Tai Chi Estilo Sun, diseñado para promover la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad, y ayudar a reducir el riesgo de caídas. Los movimientos se enseñan utilizando los lados izquierdos y derechos, con giros hacia adelante y hacia atrás para mejorar la movilidad. Es necesario completar TCAFP - Parte 1 antes de tomar la Parte 2, que presenta nuevos movimientos, refina la forma y mejora la coordinación.

50+	MSCR West	Ma	1/6-3/17	9:30-10:30am	\$48	45892
50+	MSCR West	Ma	3/31-6/2	9:30-10:30am	\$43	46959
50+	MSCR East	Mie	1/7-3/18	9:30-10:30am	\$48	45893
50+	MSCR East	Mie	4/1-6/3	9:30-10:30am	\$39	45894

TAI CHI PARA LA ARTRITIS Y LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS- PARTE 2

Un programa basado en la evidencia, derivado del Tai Chi Estilo Sun, diseñado para promover la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad, y ayudar a reducir el riesgo de caídas. Los movimientos se enseñan utilizando los lados izquierdos y derechos, con giros hacia adelante y hacia atrás para mejorar la movilidad. Es necesario completar TCAFP - Parte 1 antes de tomar la Parte 2, que presenta nuevos movimientos, refina la forma y mejora la coordinación.

50+	MSCR West	Jue	1/8-3/19	9:30-10:30am	\$48	45891
50+	MSCR West	Jue	4/2-6/4	9:30-10:30am	\$43	46958

BARRA DE TAI CHI

La forma de Tai Chi con barra usa movimientos redondeados, de empuje y retracción para fortalecer tanto el cuerpo como la mente, a la vez que mejora la concentración, la postura el equilibrio. El bastón pesa 2 libras, pero se pueden realizar ajustes, como el uso de un tubo de PVC más ligero.

50+	MSCR East	Mie	1/7-3/18	3-4pm	\$48	45908
-----	-----------	-----	----------	-------	------	-------

Las clases en Warner Park CRC requieren una identificación con fotografía de compra anual. Por favor visita mscr.org para más información. Debido a obras de construcción, algunas clases podrían trasladarse a otras ubicaciones.

EMPEZANDO	DESARROLLO	MÁS PRÁCTICA
Tai Chi Artritis y Prevención de Caídas - 1	Tai Chi Para Artritis y Prevención de Caídas- 2	Tai Chi Avanzado
Tai Chi Yang - Introducción	Tai Chi Yang 24 - Refinamiento	Tai Chi Yang Forma Larga
Tai Chi Yang - Continuación		
Barra de Tai Chi		
QiGong		

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

TAI CHI YANG - CONTINUACIÓN

Una clase introductoria que profundiza en la Forma Yang 24, concentrándose en la segunda mitad. Está diseñada para quienes hayan completado al menos una sesión de la clase de introducción y estén listos para profundizar en su práctica. Es habitual que los principiantes permanezcan en esta clase de nivel intermedio durante varias sesiones.

50+	MSCR West	Jue	1/8-3/19	11am-12pm	\$48	45889
50+	MSCR West	Jue	4/2-6/4	11am-12pm	\$43	45890
50+	MSCR East	Jue	1/8-3/19	12:15-1:15pm	\$48	45898
50+	MSCR East	Jue	4/2-6/4	12:15-1:15pm	\$43	45899

TAI CHI YANG - INTRODUCCIÓN

Describe los fundamentos de la Forma 24 de Yang en esta clase para principiantes que se centra en mejorar el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad mediante la práctica de movimientos de tai chi y ejercicios de qigong. La clase presenta la primera mitad de la Forma 24 del estilo Yang. Es habitual que los principiantes permanezcan en la clase de introducción durante varias sesiones.

50+	MSCR Central	Lu	1/5-3/16	9:30-10:30am	\$43	45895
50+	MSCR Central	Lu	3/30-6/1	9:30-10:30am	\$39	45896
50+	MSCR West	Ma	1/6-3/17	11am-12pm	\$48	45888
50+	MSCR West	Ma	3/31-6/2	11am-12pm	\$43	45887
50+	MSCR East	Jue	1/8-3/19	2:45-3:45pm	\$48	45903
50+	MSCR East	Jue	4/2-6/4	2:45-3:45pm	\$43	45904

TAI CHI YANG 24 - REFINAMIENTO

Esta clase de nivel intermedio se centra en perfeccionar tanto las formas individuales como la Forma Yang 24, a la vez que profundiza en la comprensión de los principios del movimiento, el equilibrio y la respiración. La familiarización con la Forma Yang 24 es un prerequisito.

50+	MSCR West	Lu	1/5-3/16	9:30-10:30am	\$43	45910
50+	MSCR Central	Ma	1/6-3/17	12:45-1:45pm	\$48	45906
50+	MSCR Central	Ma	3/31-6/2	12:45-1:45pm	\$43	45907
50+	MSCR West	Mie	1/7-3/18	9:30-10:30am	\$48	45912
50+	Warner Park CRC	Mie	1/7-3/18	1-2pm	\$48	45897
50+	Warner Park CRC	Mie	4/1-6/3	1-2pm	\$43	45901
50+	MSCR East	Jue	1/8-3/19	1:30-2:30pm	\$48	45828
50+	MSCR East	Jue	4/2-6/4	1:30-2:30pm	\$43	45830
50+	MSCR Central	Vie	1/9-3/20	1-2pm	\$48	45905

TAI CHI YANG ESTILO FORMA LARGA

Introducción a la forma larga de la familia Yang, que consta de 108 posturas divididas en tres series. La duración extendida de la clase (1.5 horas) permite perfeccionar la técnica de las posturas, explorar aspectos relacionados del qigong y el Tui Shou (empuje de manos). Se requiere equilibrio, coordinación, comprensión de los fundamentos del tai chi y conocimiento de las 24 formas. Haber completado el curso de Tai Chi Continuación es un requisito previo.

50+	MSCR West	Vie	1/9-3/20	9:30-11am	\$71	45911
-----	-----------	-----	----------	-----------	------	-------



¡ALEGRES Y ANIMADOS!

FIT PARA LAS FIESTAS

13 de diciembre - 2 de enero, 2026
En persona 13-19 de diciembre
Virtual 13 de diciembre - 2 de enero
Vea a mscr.org para ver horario

CLASES ILIMITADAS

**¡SÓLO \$35! USE #45103
PARA REGISTRARSE EN MSCR.ORG**

Yoga

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

YOGA EN SILLA

Una práctica que adapta las posturas de yoga para que puedan realizarse sentados o utilizando sillas como apoyo en diversas posiciones. La clase incluye una exploración de la alineación, la fuerza, el equilibrio, la flexibilidad, la respiración y la relajación. Ideal para personas con problemas de movilidad o equilibrio, o simplemente para quienes buscan una práctica suave. Todos son bienvenidos, no se requiere experiencia previa en yoga.

50+	MSCR Central	Vie	1/16-3/20	10-10:45am	\$33	45929
50+	MSCR Central	Vie	4/3-6/5	10-10:45am	\$33	45930

YOGA SUAVE

Adecuado para todos niveles de habilidad. Combina movimientos lentos con ejercicios de respiración. Finaliza con ejercicio de atención plena guiada.

50+	MSCR West	Jue	1/8-3/19	1-2pm	\$48	45931
50+	MSCR West	Jue	4/2-6/4	1-2pm	\$43	45932
50+	MSCR West	Vie	1/9-3/20	9-10am	\$43	45933
50+	MSCR West	Vie	4/3-6/5	9-10am	\$39	45934

FLUJO DE YOGA SUAVE

Fluye lentamente hacia posturas y secuencias básicas de yoga, usando la respiración como herramienta para mantenerse presente. Disfrutará estiramientos y alargamientos, acompañados de una gran dosis de relajación.

50+	MSCR East	Lu	1/5-3/16	10:30-11:15am	\$29	45938
50+	MSCR East	Lu	4/6-6/1	10:30-11:15am	\$26	45939
50+	MSCR East	Ma	1/6-3/17	3-4pm	\$48	45940
50+	MSCR East	Ma	3/31-6/2	3-4pm	\$43	45941

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

YOGA HATHA I

Aprenda los elementos fundamentales de una clase de Hatha yoga. Beneficiárás de una mayor fuerza y flexibilidad mientras practicas una postura y alineación corporal correctas. Adecuado para todos los niveles, pero especialmente indicado para quienes se inician en la práctica.

50+	MSCR West	Ma	1/6-3/17	10:15-11:15am	\$48	45946
50+	MSCR West	Ma	3/31-6/2	10:15-11:15am	\$39	45943
50+	MSCR West	Jue	1/8-3/19	10:15-11:15am	\$48	45944
50+	MSCR West	Jue	4/2-6/4	10:15-11:15am	\$39	45945

YOGA HATHA II

Explore posturas de yoga centradas en la flexibilidad, la fuerza y el equilibrio, con énfasis en la alineación. Diseñado para estudiantes con más experiencia.

50+	MSCR West	Ma	1/6-3/17	8:45-10am	\$59	45949
50+	MSCR West	Ma	3/31-6/2	8:45-10am	\$49	45950
50+	MSCR West	Jue	1/8-3/19	8:45-10am	\$59	45951
50+	MSCR West	Jue	4/2-6/4	8:45-10am	\$49	45952

YOGA FLOW

Esta práctica dinámica de yoga combina la respiración y el movimiento fluyendo a través de una serie de posturas de yoga. Practique yoga de forma activa, desarrolle fuerza, mejore flexibilidad y restaure el sistema nervioso.

50+	MSCR East	Jue	1/8-3/19	10:30-11:30am	\$48	45955
50+	MSCR East	Jue	4/2-6/4	10:30-11:30am	\$43	45956



Venta de Cerámica de MSCR

¡Para sus Compras Festivas!

Acompáñe a MSCR en nuestras instalaciones de MSCR West para la Venta de Cerámica 2025. Esta venta exhibe miles de piezas de cerámica creadas por instructores de MSCR, participantes y artistas locales. Las ganancias benefician al Programa de Cerámica MSCR. ¡Encuentre el regalo perfecto para estas fiestas y compre localmente!

MSCR West 18 y 19 de diciembre, 8am - 6pm

7333 West Towne Way 20 de diciembre, 10am - 3pm

Madison, WI 53719 21 de diciembre, 10am - 2pm

Al Aire Libre

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

CAMINATA NÓRDICA CON BASTONES

¿Quiere añadir algo nuevo a sus paseos? ¡Pruebe la marcha nórdica! Esta clase está dirigida a quienes desean practicar la marcha nórdica, centrándose en la postura y la técnica. La marcha nórdica combina los beneficios del ejercicio cardiovascular con un entrenamiento muscular intenso para hombros, brazos, abdomen y piernas. Se proporcionan los bastones. La clase se reúne cada dos semanas. 4/22, 5/6 & 5/20.

50+ Lake Farm Park Mie 4/22-5/20 9:30-10:30am \$13 45927

CAMINATA NÓRDICA CON BASTONES - TALLER

¿Quiere añadir algo nuevo a sus paseos? ¡Pruebe la marcha nórdica! Este taller está dirigido a personas que se inician en la marcha nórdica o que están interesados en aprender la postura y la técnica correctas al caminar con bastones. La marcha nórdica combina los beneficios del ejercicio cardiovascular con un entrenamiento muscular intenso para hombros, brazos, tronco y piernas. Se proporcionan los bastones.

50+ Warner Park Jue 4/30 10:15-11:15am \$5 46961

50+ Lake Farm Park Jue 5/14 10-11am \$5 46962

PARKOUR PARA ADULTOS MAYORES

¡Muévase por el mundo con confianza, alegría y creatividad! Esta clase le ayuda a desarrollar equilibrio y coordinación, mejorar la flexibilidad y descubrir nuevas formas de mover su cuerpo. Explore diversas opciones de movimiento, incluyendo ejercicios en el suelo que previenen caídas y hacen que las actividades cotidianas resulten más fáciles y seguras. Abierta a todos los niveles de condición física: nuestros instructores ofrecen opciones para que todos puedan participar cómodamente.

50+ MSCR Central Ma 3/31-6/2 9:30-11am \$75 45822

50+ Warner Park Jue 4/2-6/4 9:10-30am \$75 46971

RAQUETAS DE NIEVE

Aprenda a caminar con raquetas de nieve y practique sus habilidades en un parque local de Madison. Se proporcionan raquetas de nieve e instrucciones.

50+ MSCR Central Ma 1/27 10am-12pm \$10 45864

50+ MSCR Central Mie 2/18 10am-12pm \$10 45865

50+ Warner Park Jue 2/5 1-3pm \$10 45863

ESTIRAMIENTO Y FUERZA

Esta clase incorpora ejercicios de estiramiento para mejorar la flexibilidad y ejercicios de fortalecimiento para mejorar el estado físico general.

50+ Rennebohm Park Ma 4/14-6/2 8:30-9:30am \$35 45881

QIGONG PARA LA RENOVACIÓN Y LA RELAJACIÓN

La clase incorpora ejercicios chinos que incluyen estiramientos sencillos y ejercicios de respiración con visualizaciones para proporcionar una relajación profunda y una sensación de bienestar. Se usan los ejercicios de las Ocho Piezas de Brocado (Baduanjin) y el Shaolin Nei Jin QiGong para mejorar la calidad de vida, el sueño, el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad.

50+ Garner Park Vie 4/3-6/5 10:30-11:30am \$43 45848

BARRA DE TAI CHI

La forma de Tai Chi con barra usa movimientos redondeados, de empuje y retracción para fortalecer tanto el cuerpo como la mente, a la vez que mejora la concentración, la postura el equilibrio. El bastón pesa 2 libras, pero se pueden realizar ajustes, como el uso de un tubo de PVC más ligero.

50+ MSCR Central Mie 4/1-6/3 3-4pm \$43 45909

TAI CHI YANG 24 - REFINAMIENTO

Esta clase de nivel intermedio se centra en perfeccionar tanto las formas individuales como la Forma Yang 24, a la vez que profundiza en la comprensión de los principios del movimiento, el equilibrio y la respiración. Es requisito previo familiarizarse con la Forma Yang 24.

50+ Garner Park Lu 3/30-6/1 9:30-10:30am \$39 45916

50+ Garner Park Mie 4/1-6/3 9:30-10:30am \$43 45914

50+ Hoyt Park Vie 4/3-6/5 1-2pm \$43 45902



Fitness para Familia página 33 y
Fitness para Adultos páginas 50-55

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

TAI CHI YANG STYLE LONG FORM

Esta clase presenta la Forma Larga de la Familia Yang, que consta de 108 posturas. La duración extendida de la clase (1.5 horas) permite perfeccionar la técnica de las posturas y explorar aspectos relacionados. La clase requiere equilibrio, coordinación y conocimiento de la Forma Yang 24, siendo requisito previo haber completado el curso de Tai Chi Continuo y/o Refinamiento.

50+ Garner Park Vie 4/3-6/5 9:30-11am \$65 45915

CAMINATAS

Una caminata rápida al aire libre promueve el bienestar físico y psicológico. Los paseos se realizan en parques, vecindarios y áreas naturales del área de Madison y tienen una longitud de 2 a 2.5 millas. Las ubicaciones semanales se envían por correo electrónico a los participantes registrados antes de la primera caminata. Los participantes deben poder caminar dos millas y/o completar una milla en 25 minutos para permanecer con el grupo.

50+ Varía Ma 4/21-6/2 9:15-10:15am \$30 45926



Ciclismo



HAPPY TRAILS

Descubra los senderos de larga distancia de Madison con amigos. Clase se reúne en varios senderos pavimentados y de grava del área para un paseo en bicicleta de entre 10 - 20 millas. Se requiere un pase "Wisconsin Trail pass" para algunos senderos, se proporcionará información antes del inicio de clase. Todos tipos de bicicletas y ciclistas son bienvenidos. Y nadie se queda atrás. El personal se comunica frecuentemente con los participantes. La clase está dirigida por un instructor certificado por la Liga de Ciclistas Americanos. Se requiere bicicleta y casco.

18+ Varía Vie 4/3-5/1 10am-12pm \$25 46965

DE VUELTA A LA BICI

El curso abarca técnicas de manejo de la bicicleta, ciclismo en grupo, seguridad y mantenimiento básico. Tendrá la oportunidad de conectar con otros ciclistas y conocer recursos. El curso incluye sesiones teóricas y prácticas. Impartido por un instructor certificado por la Liga de Ciclistas Americanos. La tarifa incluye los materiales. Se requiere bicicleta y casco.

50+ Turville Park Mie 4/1-4/29 10am-12pm \$22 45713

Enlace de Google Meet para clases virtuales se incluye en notas del recibo al momento de inscripción. También se envía por correo electrónico a los inscritos antes del inicio de la clase.

Virtual

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

EJERCICIOS DE EQUILIBRIO

Esta clase está diseñada para mejorar el equilibrio y ayudar a reducir el riesgo de caídas mediante el uso de movimientos y principios del Tai Chi. Los ejercicios se realizan principalmente de pie. Hay ejercicios adaptados para realizar sentado en una silla disponibles para satisfacer las necesidades individuales. No se realizan ejercicios en el piso.

50+	Virtual	Jue	1/8-3/19	11:45pm	\$36	45704
50+	Virtual	Jue	4/2-6/4	11:45pm	\$33	45705

EJERCICIO EN SILLA

Diseñado para ayudar a reducir el dolor y la rigidez, a la vez que se mantiene o mejora la movilidad, la fuerza muscular, la postura, el equilibrio y la capacidad funcional. Todos los ejercicios se pueden realizar de pie o sentado en una silla. No se realizan ejercicios en el piso.

50+	Virtual	Lu	1/5-3/16	9:15-10:15am	\$43	45745
50+	Virtual	Lu	3/30-6/1	9:15-10:15am	\$39	45744

EJERCICIO DE BAILE SENTADO

Un programa de baile y fitness en silla para cualquier persona que tenga dificultades para permanecer de pie durante una clase de fitness. Un entrenamiento divertido, dinámico e interactivo para todo el cuerpo, con movimientos de baile y fitness, al ritmo de la música. No se realizan ejercicios en el piso.

50+	Virtual	Ma	1/6-3/17	12:15-1pm	\$36	45749
50+	Virtual	Ma	3/31-6/2	12:15-1pm	\$33	45748

EJERCICIOS PARA LA ZONA MEDIA A PIE/SILLA

Esta clase, que se realiza de pie o sentado en una silla, se centra en fortalecer y estirar los músculos de la zona media (abdominales, espalda y caderas) de forma equilibrada, sin necesidad de colchoneta/mat. Todos los ejercicios se pueden realizar de pie o sentado en una silla. No se realizan ejercicios en el piso.

50+	Virtual	Mie	1/7-3/18	9-9:30am	\$24	45759
50+	Virtual	Mie	4/1-6/3	9-9:30am	\$22	45758
50+	Virtual	Vie	1/9-3/20	9-9:45am	\$36	45760
50+	Virtual	Vie	4/3-6/5	9-9:45am	\$33	45761

APTITUD FÍSICA FUNCIONAL

Esta clase está diseñada para mejorar la fuerza, el equilibrio, la flexibilidad, la coordinación y la aptitud aeróbica para optimizar las actividades diarias. Mejore su calidad de vida, reduzca el riesgo de lesiones y mantenga su independencia mediante ejercicios específicos que reflejan movimientos de la vida real.

50+	Virtual	Lu	1/5-3/16	10:30-11:30am	\$43	45802
50+	Virtual	Lu	3/30-6/1	10:30-11:30am	\$39	45800
50+	Virtual	Jue	1/8-3/19	9:30-10:30am	\$48	45803
50+	Virtual	Jue	4/2-6/4	9:30-10:30am	\$43	45801

YOGA SUAVE

Clase adecuada para todos los niveles de habilidad. Combina movimientos lentos y suaves con ejercicios de respiración. Termine con un ejercicio de atención plena guiada y relajación.

50+	Virtual	Ma	1/6-3/17	10:30-11:30am	\$48	45935
50+	Virtual	Ma	3/31-6/2	10:30-11:30am	\$43	45936

MEDITACIÓN

Únase a nosotros para una práctica de meditación sencilla y sencilla. Abordaremos técnicas de meditación, herramientas para establecer una práctica diaria y cómo solucionar los problemas que puedan surgir durante la meditación. Esta clase es apta tanto para principiantes como para meditadores experimentados.

50+	Virtual	Ma	1/6-3/17	1-2pm	\$48	45953
50+	Virtual	Ma	3/31-6/2	1-2pm	\$43	45954

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

ENTRENAMIENTO PARA PICKLEBALL: FUERZA Y AGILIDAD

Desarrolla fuerza en todo el cuerpo, estabilidad central y resistencia para jugar con confianza. Los ejercicios de agilidad, equilibrio, movilidad y juego de pies mejoran la cobertura, la potencia y el control de la pala en la cancha de pickleball.

50+	Virtual	Mie	1/7-3/18	3-4pm	\$48	45844
50+	Virtual	Mie	4/1-6/3	3-4pm	\$43	45845

FUERZA PURA

Desarrolla fuerza, define sus músculos, aumenta la densidad ósea y reduce la grasa corporal incrementando la masa muscular magra. Use una variedad de equipos de entrenamiento con pesas para moldear su cuerpo: ningún músculo quedará sin trabajar!

50+	Virtual	Lu	1/5-3/16	8:30-9:15am	\$33	45842
50+	Virtual	Lu	3/30-6/1	8:30-9:15am	\$29	45843

FUERZA SIMPLE

Esta clase usa movimientos básicos y ejercicios fáciles de seguir para desarrollar fuerza, mejorar el equilibrio y la flexibilidad. Diseñado para principiantes o cualquier persona que busque mantener su fuerza con una rutina sencilla y eficaz.

50+	Virtual	Ma	1/13-3/17	9-10am	\$43	45858
50+	Virtual	Ma	3/31-6/2	9-10am	\$43	45857
50+	Virtual	Jue	1/15-3/19	9-10am	\$43	45859
50+	Virtual	Jue	4/2-6/4	9-10am	\$43	45860

ENTRENAMIENTO DE FUERZA PARA MUJERES

Diseñada específicamente para mujeres, esta clase se centra en desarrollar fuerza, confianza y resistencia muscular a través de ejercicios de entrenamiento de fuerza de cuerpo completo, efectivos y fáciles de seguir.

50+	Virtual	Ma	1/6-3/17	8-8:45am	\$36	45873
50+	Virtual	Ma	3/31-6/2	8-8:45am	\$29	45872

CAMINA Y TONIFICA

Queme calorías, aumenta su energía y tonifica sus músculos con este programa de caminata en interiores de bajo impacto de 45 minutos, que usa pasos básicos y ejercicios de entrenamiento de fuerza al ritmo de música animada.

50+	Virtual	Mie	1/7-3/18	10-10:45am	\$36	46967
50+	Virtual	Mie	4/1-6/3	10-10:45am	\$29	45925

YOGA FLOW

Queme calorías, aumente energía y tonifica sus músculos con este programa de caminata en interiores de bajo impacto de 45 minutos, que usa pasos básicos y ejercicios de entrenamiento de fuerza al ritmo de música animada.

50+	Virtual	Ma	1/6-3/17	9-9:45am	\$36	45958
50+	Virtual	Ma	3/31-6/2	9-9:45am	\$29	45961
50+	Virtual	Jue	1/8-3/19	10:30-11:30am	\$48	45960
50+	Virtual	Jue	4/2-6/4	10:30-11:30am	\$43	45959

YOGA PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES EN EL PICKLEBALL

Práctica de yoga está diseñada especialmente para jugadores de pickleball para ayudar a reducir el riesgo de lesiones y mejorar el rendimiento en la cancha. Mejora la fuerza, el equilibrio, la movilidad articular y la conciencia corporal a través de movimientos conscientes y estiramientos funcionales.

50+	Virtual	Lu	1/5-3/16	10-10:45am	\$33	46966
50+	Virtual	Lu	3/30-6/1	10-10:45am	\$26	45882

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.

50+	Virtual	Lu	1/5-3/16	10:15-11:15am	\$0	45962
50+	Virtual	Lu	3/30-6/1	10:15-11:15am	\$0	45963



ÚNASE A NUESTRA LISTA DE CORREO ELECTRÓNICO PARA HISPAÑOHABLANTES

MANTÉNGASE CONECTADO, FÁCILMENTE



¿Quiere acceso anticipado a ofertas, novedades y eventos exclusivos? Escanee para suscribirse: tarda menos de un minuto.

MSCR.ORG O 608-204-3057

La misión de los Servicios de Inclusión de Madison School & Community Recreation (MSCR) es mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidades en el Distrito Escolar Metropolitano de Madison y en la comunidad, ofreciendo oportunidades de recreación y enriquecimiento durante todo el año que sean accesibles para todos. MSCR se compromete con un enfoque inclusivo de la recreación y proporcionará adaptaciones razonables para facilitar la participación en los programas sin modificar su esencia.

¿EN QUÉ CONSISTE EL ENFOQUE INCLUSIVO DE LA RECREACIÓN?

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 Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA, por sus siglas en inglés) de 2008 define a una persona con discapacidad como aquella que tiene una deficiencia física o mental que limita sustancialmente una o más actividades importantes de la vida. Esto incluye a las personas que tienen antecedentes de dicha deficiencia, incluso si actualmente no tienen una discapacidad. También incluye a las personas que no tienen una discapacidad pero que son consideradas como personas con discapacidad. Además de los criterios anteriores, MSCR reconoce como persona con discapacidad a cualquier persona que reciba servicios de educación especial o que tenga un Plan 504.

¿CUÁLES SON LOS REQUISITOS DE ELEGIBILIDAD?

Los servicios de inclusión son gratuitos y están disponibles mediante 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
- Está registrado
- Cumple con expectativas de comportamiento, con o sin adaptaciones razonables
- Participa voluntariamente en actividad inscrita, con o sin adaptaciones razonables
- Cumple con cualquier otro requisito esencial de elegibilidad para actividad específica

¿CUÁLES SON EJEMPLOS DE ADAPTACIONES RAZONABLES?

Los ajustes razonables son modificaciones basadas en las capacidades y necesidades de cada persona, para promover una participación exitosa. Los ajustes razonables pueden incluir, entre otros, los siguientes:

- Modificaciones de la actividad que no alteran fundamentalmente la naturaleza del programa
- Una mejor proporción entre el personal y los participantes
- Planes de apoyo al comportamiento
- Intérpretes de lengua de señas
- Equipo adaptado
- Transporte alternativo o accesible cuando hay transporte para todos los participantes
- Eliminación de barreras arquitectónicas
- Capacitación adicional para el personal

¿CUÁLES SON LAS LIMITACIONES DE LOS SERVICIOS DE INCLUSIÓN?

MSCR ofrece adaptaciones razonables para la inclusión. Algunas adaptaciones, debido a la naturaleza de la actividad o al entorno en el que se desarrolla, pueden no ser razonables y, por lo tanto, no se garantiza su disponibilidad. Ejemplos de adaptaciones que no están garantizadas incluyen:

- Terapia o programación individualizada
- Suministro y/o compra de dispositivos o equipos personales y personalizados
- Contratación o asignación de una persona específica como personal de apoyo
- Servicios de carácter personal como el aseo, la alimentación y el vestirse

El personal de inclusión para actividades recreativas no está disponible para programas no estructurados ni registrados, como gimnasio abierto, natación libre, programas de acceso libre o actividades para niños y adultos o familias, aunque se considerarán 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 las potenciales adaptaciones que se necesitan.
- Complete el formulario de perfil del participante en línea o imprima este formulario en mscr.org y envíelo a MSCR, 328 E Lakeside St, Madison, WI, 53715
- Una vez recibidos los documentos necesarios, el personal de Servicios de Inclusión de MSCR revisará su solicitud y trabajará con usted para establecer un plan de inclusión individualizado.

AL SOLICITAR SERVICIOS DE INCLUSIÓN, ENTIENDO QUE:

- MSCR debe recibir la información más actualizada para poder brindar las adaptaciones necesarias para satisfacer las necesidades del participante.
- Las adaptaciones razonables pueden ayudar al participante a cumplir con las normas y expectativas de la actividad, pero no lo eximen de cumplirlas.
- Si el comportamiento del participante presenta un riesgo claro o inminente para sí mismo o para otros, MSCR podrá dar de baja al participante de la actividad.
- Los servicios de inclusión no están diseñados para la atención terapéutica ni individualizada.
- Solicitamos un plazo mínimo de dos semanas para planificar y gestionar las adaptaciones necesarias. En algunos casos, este proceso puede demorar más tiempo. Haremos todo lo posible para satisfacer las necesidades de todos los participantes. Sin embargo, debido a limitaciones de personal o de capacidad de la actividad solicitada, las inscripciones o las adaptaciones pueden ser limitadas. En tal caso, se podrán considerar otras opciones (días, horarios, lugares).

PARA MÁS INFORMACIÓN:

Alyssa Kuhl

Especialista de Servicios de Inclusión

Apoya las regiones del Este y La Follette, Allied Learning Center y programas Al Aire Libre, Deportivos y Acuáticos

Correo Electrónico: arkuhl@madison.k12.wi.us

Teléfono de Oficina: 608-204-4586

Teléfono Celular: 608-622-6927

Jill Jaworski

Especialista de Servicios de Inclusión

Apoya las regiones del Oeste y el Norte, Meadowood Neighborhood Center y programas de Fitness y Artes

Correo Electrónico: jjaworski1@madison.k12.wi.us

Teléfono de Oficina: 608-204-3043

Teléfono Celular: 608-228-2087



En Línea:
Regístrate para la mayoría de actividades de MSCR e mscr.org



Correo:
MSCR Central,
328 E Lakeside Street,
Madison, WI 53715



Correo electrónico:
mscr@madison.k12.wi.us



Fax:
608-204-0557



La inscripción se abre el lunes, 1 de diciembre a las 12:00pm para los residentes del Distrito Escolar Metropolitano de Madison. Los no residentes pueden registrarse a partir del lunes, 15 de diciembre a las 12:00pm.

1. Complete el formulario en la página 65. Todos los miembros de un hogar pueden registrarse para varias clases en un solo formulario. O regístrate 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.

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 cuenta de 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.

IMPACTO CLIMÁTICO

mscr.org/weather-impact/
MSCR pretende ir adelante con todas sus clases y programas, y la seguridad de nuestros participantes y personal es nuestra más alta prioridad. MSCR sigue una serie de pautas para decidir si se cancela un programa. MSCR ofrece una variedad amplia de programación: interiores y exteriores, de alta y baja intensidad, para jóvenes, adultos y adultos mayores de 50 años por toda la ciudad de Madison. En ocasiones, hay decisiones que impactan la totalidad de la programación y otras veces la decisión es específica a un programa.

IMPACTO CLIMÁTICO Y 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.

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 ausencias del participante.

PROGRAMAS EN EL WARNER PARK CRC (WPCRC)

Se requieren tarjetas de identificación de Warner Park CRC para los programas. 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. Por favor vaya a cityofmadison.com/parks/wpcrc para el formulario.

DECLARACIÓN DE PRIVACIDAD DEL CLIENTE

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

ASISTENCIA CON TARIFAS

Las tarifas del programa MSCR pueden eximirse parcial o totalmente a pedido de los jóvenes que cumplen 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 MMSD. 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

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.

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.

SEGURO

MSCR no proporciona un seguro de accidentes para 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

Regístrate 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 ni reservas 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 MMSD; un residente también incluye a un estudiante que no reside en una dirección dentro del MMSD, pero asiste a la escuela en el MMSD 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 53 para obtener más información sobre los Servicios de Inclusión.

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 deseas ser incluido en la lista, haga clic en el botón Eliminar que aparece en la pantalla del carrito de compras. Tenga en Cuenta: La colocación en una lista de espera no garantiza un espacio en el programa. Se recomienda que elija otro programa con espacio. La guía de invierno y primavera es precisa en el momento de su publicación.

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. Por favor revise la información en los siguientes enlaces o busque información sobre conmociones cerebrales en nuestra página web en mscr.org. <https://www.wiawi.org/Portals/0/PDF/Health/Concussion-Sudden-CardiacArrest-InfoSheet2022.pdf>. Se le pedirá que confirme recibo en el momento de la inscripción. Si necesita ayuda para acceder a esta información, comuníquese con la oficina de MSCR.

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 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 cumplen con los criterios para recibir comidas escolares gratuitas o de precio reducido. Esta asistencia 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		LA FAMILIA									
Nombre de jefe de familia:	Apellido	Nombre de jefe de familia:	Apellido	Primer Nombre	Segundo Nombre	Tercer Nombre	Cuarto Nombre				
¿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: O sus ingresos quincenales:		\$ _____	\$ _____	(por año) (cada dos semanas)							
* Ingresos brutos significa ingresos antes de deducciones de impuestos, impuestos de seguridad social, seguros, contribuciones caritativas y bonos.											
Complete esta sección si el participante es un adulto. Si el participante es un niño, pase a la siguiente sección y complete la sección titulada "Niño". La asistencia de pago para adultos se limita a un programa por adulto por temporada. Hay tres temporadas de programas por año: invierno / primavera, verano y otoño.											
1. Los participantes adultos deben pagar el 50% de la tarifa del programa.* 2. Adjunto el siguiente pago de \$ _____. 3. * Si no puede pagar el 50%, por favor explique: _____											
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 reducidas o Sí o No 2. Mi familia solicita asistencia con las tarifas y podemos adjuntar el siguiente pago de \$ _____. 3. *Mi familia solicita asistencia con las tarifas más allá del límite de dos programas por temporada. Por favor explique: 4. Mis hijos son menores de la edad escolar. o Sí o No											
NINÓ											

¿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.

La estación de aventuras...

CAMPAMENTOS DE VERANO

Regálale a tu hijo un verano que
inunca olvidará!

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@aldo-leopoldnaturecenter.org](mailto:camps@aldo-leopold-nature-center.org)
aldo-leopoldnaturecenter.org

**ALDO LEOPOLD
NATURE CENTER**

Engage • Educate • Empower

330 Femrite Drive, Monona
(608) 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 mensuales en base a ingresos
económicos y ayuda para los pagos de matrícula
para familias que lo necesiten.

Para información del programa y para registrarse:

[preschool@aldo-leopoldnaturecenter.org](mailto:preschool@aldo-leopold-nature-center.org)
aldo-leopoldnaturecenter.org



"WI SHARES"
ACEPTADO



**ALDO LEOPOLD
NATURE CENTER**

Engage • Educate • Empower

330 Femrite Drive, Monona
(608) 221-0404

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



MADISON METROPOLITAN SCHOOL DISTRICT

Madison School & Community Recreation
328 E. Lakeside St.
Madison, WI 53715



Visítenos en línea:
mscr.org

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



@CHOCOLATESHOPPEICECREAM



MADISON SHOPPE
LOCATIONS

