MADISON SCHOOL & COMMUNITY RECREATION

Invierno y Primavera 2027
Guía de Programas



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

MSCR | MADISON METROPOLITAN SCHOOL DISTRICT

DO WHAT INSPIRES *you!*



SIGN UP NOW TO JOIN A CLASS!

Art Metals | Ceramics | Dog Training and Grooming | Fabric Arts | Fitness and Wellness | Food and Beverage | Jewelry | Music and Theatre | Painting and Drawing | Writing

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

Invierno y Primavera 2027 Guía de Programas

ÍNDICE

MSCR Central - Administración
328 E Lakeside Street
Madison, WI 53715
608.204.3000

lunes - viernes
8am - 5pm

Inscripción MMSD comienza:
- **lunes 30 de noviembre** a las 12 pm

Inscripción no residentes comienza:
- **lunes 14 de diciembre** a las 12 pm

PREESCOLAR

Acuáticos	26 - 31
Artes y Enriquecimiento	12 - 14
Deportes	21

JUVENILES

Recreación Adaptada	34
Afterschool	8 - 11
Acuáticos	26 - 31
Artes y Enriquecimiento	16 - 19
Fitness	20
Ligas Deportivas	21

FAMILIA

Acuáticos	26 - 31
Artes y Enriquecimiento	12 - 14, 16
Actividades al Aire Libre	32 - 33

ADULTO

Recreación Adaptada	34
Acuáticos	26 - 31
Artes y Enriquecimiento	38 - 46
Eventos Especiales y Excursiones	6, 36
Fitness	50 - 51
Goodman-Rotary 50+ Fitness	52 - 59
Deportes	48 - 49

EVENTOS Y MULTIEDAD

Actividades al Aire Libre	32 - 33
Eventos Especiales y Excursiones	6, 36

INSCRIPCIÓN

Friends of MSCR	33
Formulario de Asistencia de Pago	66
Servicios de Inclusión	63
MSCR Centros de Programación	4
Pólizas y Procedimientos	64
Formulario de Inscripción	65

CÓMO INSCRIBIRSE

CÓMO INSCRIBIRSE

- Regístrese en línea en mscr.org. Es la mejor opción para clientes interesados en actividades de alta demanda.

--- O ---

- Llene el formulario impreso de inscripción de MSCR (que se encuentra al final de la Guía de programas de MSCR) y envíe su formulario y pago a MSCR de una de las siguientes maneras:
  - Por correo postal a MSCR Central, 328 E Lakeside St, Madison, WI 53715
  - Envíe foto o escaneo del formulario a mscr@madison.k12.wi.us
  - Envíe fax a 608-204-0557
  - Entréguelo en MSCR Central, MSCR East o MSCR West

ASISTENCIA FINANCIERA

CÓMO SOLICITAR ASISTENCIA FINANCIERA:

- Complete el formulario de solicitud de asistencia económica que se encuentra al final de la Guía de Programas de MSCR y entréguelo a MSCR junto con su formulario de inscripción, siguiendo las instrucciones de la Opción 2 indicada arriba. No se requiere documentación adicional.
- Para la mejor oportunidad de inscribirse en su programa preferido, devuelva el Formulario de Solicitud de Asistencia de Pagos a MSCR antes del primer día de inscripción el lunes 30 de noviembre.

MIEMBROS DE LA JUNTA

SUPERINTENDENTE DE MMSD: Dr. Joe Gothard

DIRECTORA EJECUTIVA DE MSCR: Mary Roth

JUNTA EDUCATIVA DE MMSD:
Nichelle Nichols, presidenta, Maia Pearson, vicepresidenta, Nicki Vander Meulen, Martha Siravo, Ali Janae Muldrow, tesorera, Savion Castro, Blair Mosner Feltham, secretaria municipal, Lily Shapiro, representante estudiantil, Claire Li, representante estudiantil

MIEMBROS DE LA JUNTA FRIENDS OF MSCR:
Ashley Brei, Zakiya Catlin, Matthew Fornoff, Katie Hayden, Chad Hopper, Amber Kolner, John Laubmeier (presidente), Kirsten Miller, Brad Olson (vicepresidente), Paige Ryland, Mary Walsh (tesorera)

COMITÉ ASESOR DE CIUDADANOS DE MSCR:
Jackie Bastyr Cooper, Victoria Conley, Randall Dunham, Jan Ford, Stephanie Jones, Ted Jun, Alexis Lampkin, Bob Lenburg, Sarah Mason (Chair), Martha Siravo (representante de la Junta de Educación), De'Kendrea Stamps, Adriana Todd

Edición y diseño por Nicole Marine Graper, MSCR. Diseñado por Kari Kipp. Traducido por Cynthia Espinosa. Fotografías de Inspired Images by Phillips, LLC y del personal de MSCR. Guía de Programas 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 15 de noviembre, 2026

Les damos la bienvenida

608-204-3000



Estimadas Familias y Miembros de la Comunidad,

El 2027 representa una nueva etapa para MSCR. Hemos dedicado el 2026 a celebrar nuestro centenario al servicio de la comunidad de Madison. Durante 2027, MSCR seguirá fortaleciendo esa tradición y adaptándose a las necesidades de nuestra comunidad en la programación recreativa.

Ya está en marcha la ampliación de MSCR West, que añadirá más de 25,000 pies cuadrados a las instalaciones actuales. Una piscina de agua templada ofrecerá un entorno ideal para clases de natación, actividades físicas acuáticas de bajo impacto y sesiones de natación recreativa para toda la familia; por su parte, un gimnasio de tamaño reglamentario permitirá ampliar la oferta de actividades deportivas para personas de todas las edades. El espacio ha sido diseñado pensando en toda la familia, con cómodas zonas de espera y áreas de juego para cuidadores y familiares.

Junto con el proyecto MSCR West, en 2027 abrirán sus puertas nuevas instalaciones en las escuelas Black Hawk Middle y Gompers Elementary, así como en Sherman Middle y Shabazz High School. Estos centros fueron diseñados pensando en el acceso comunitario, de modo que, al finalizar la jornada escolar, las instalaciones puedan adaptarse fácilmente para albergar programas extraescolares y comunitarios. Estos nuevos espacios ponen de relieve las ventajas únicas de la recreación pública y el hecho de que MSCR forme parte del Distrito Escolar Metropolitano de Madison.

Ya sea que lleve décadas participando con nosotros o que se una a nosotros por primera vez este invierno, espero que encuentre en MSCR un espacio acogedor para conectar con otros, divertirse y mantenerse activo durante esta temporada.

Atentamente,

Mary Roth,

Directora Ejecutiva de MSCR



Estimadas Familias y Miembros de la Comunidad,

El Distrito Escolar Metropolitano de Madison y MSCR han mantenido una relación sólida y duradera, sirviendo a generaciones de familias —incluida la mía— durante los últimos 100 años. Hace poco encontré algunos certificados del programa recreativo de los sábados que mi padre, Bill Gothard, Jr., obtuvo en la escuela Lapham en la década de 1940. Yo participé en campamentos de verano y en programas recreativos durante esa misma época. Ya de adulto, me reunía con amigos de la infancia para jugar al baloncesto y al sóftbol. Años más tarde, cuando mi esposa Mary y yo tuvimos nuestros propios hijos, ellos también participaron en las actividades de MSCR.

MSCR sigue generando un impacto positivo en nuestras comunidades a través de todo lo que ofrece. Algunas de nuestras actividades se llevan a cabo en Madison School Forest, un espacio que ha servido a nuestra comunidad durante unos 67 años. Recientemente, inauguramos cuatro cabañas para dormir, recién remodeladas, accesibles y energéticamente eficientes. Lo sé bien, porque pasé una noche en las antiguas cabañas cuando acompañé a un grupo de estudiantes de tercer grado en una excursión. Para muchos de ellos, era la primera vez que estaban en un bosque. A pesar de la antigüedad de las cabañas, los niños se divirtieron muchísimo y vivieron una experiencia totalmente nueva.

Hoy en día, MSCR sigue ofreciendo experiencias como estas a personas de todas las edades – desde el nacimiento hasta los 99 años o más – quienes pueden elegir entre una gran variedad de clases de arte, actividades de enriquecimiento personal y recreativas. Descubra todo lo que MSCR tiene para ofrecer en mscr.org e inscríbase hoy mismo en una actividad.

En colaboración,

Dr. Joe Gothard

Superintendente

MSCR en Centros de Comunidad

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

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

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

MSCR opera Meadowood Neighborhood Center, en colaboración con la ciudad de Madison, en el suroeste del Meadowood Shopping Center. Hay actividades seguras y supervisadas para jóvenes durante el verano, después de clases y en horario nocturno. Centro 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, despensa de alimentos y acceso a computadoras. Este espacio es un punto de encuentro para compartir recursos y construir una comunidad 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. Clases están distribuidas en varias secciones de esta guía. Se requiere una tarjeta de identificación para entrar. Formularios de identificación en cityofmadison.com/parks/wpcrc/ o puede solicitarlos en persona.



Venta de Cerámica

jueves y viernes, 17-18 de diciembre, 8am-6pm
sábado, 19 de diciembre, 9am-3pm
MSCR West, 6333 West Towne Way

¡La venta de cerámica de MSCR está de regreso! Celebre la temporada festiva y encuentre los últimos regalos en nuestra venta de cerámica. Descubra miles de piezas artesanales creadas por participantes, instructores y miembros de la comunidad de MSCR. Todos los fondos recaudados se destinan a respaldar el programa de cerámica de MSCR, como la compra de nuevo material y equipamiento.

¡Novedad de este año! ¡Celebre los 100 años de MSCR con un imán artesanal de cortesía en todas las compras de $100 o más!



Fiestas en Forma- Virtual

Participe en clases virtuales ilimitadas con sus instructores preferidos de Fitness para Adultos y de Goodman Rotary 50+ Fitness. Sesiones son en directo y aptas para todos los niveles de condición física. La información y el calendario del programa se publicarán en noviembre.

18 +	Virtual	12/19-1/3	$30	53459



¡Nuevo Año en Forma!

¡Desenrolle su colchoneta, únase a la comunidad fitness de Adultos y +50, y arranque su año nuevo con una divertida experiencia de ejercicio presencial! Explore nuevas formas de ejercitarse, conozca a otras personas y encuentre actividades que le gusten. Vea el horario en mscr.org.

18 +	Varían	1/4-1/16	$35	55832

Bajo las Estrellas

Eventos para Adultos

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
ROMANCE BAJO LAS ESTRELLAS						
La belleza del cielo nocturno despierta el lado romántico que todos llevamos dentro. Explora el cielo estrellado con su pareja en San Valentín, desde 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	Jue	2/11	6:30-7:30pm	$17	54614
18+	Memorial	Jue	2/11	7:45-8:45pm	$17	54615
18+	Memorial	Vie	2/12	6:30-7:30pm	$17	54616
18+	Memorial	Vie	2/12	7:45-8:45pm	$17	54617
18+	Memorial	Sa	2/13	6:15-7:15pm	$17	54618
18+	Memorial	Sa	2/13	7:30-8:30pm	$17	54619

Eventos para Familias

ENCANTO BAJO LAS ESTRELLAS						
Disfrute una noche mágica con los jóvenes especiales de su vida. Observe las estrellas y descubra el cielo brillante con su(s) hijo(s) en la comodidad del planetario. La presentación está adaptada para un público familiar de diversas edades. Es un evento de recaudación de fondos para el Planetario del MMSD y todos los ingresos se destinarán a futuras mejoras. Por favor, registre a cada asistente. El menor registrado debe asistir acompañado por al menos un adulto registrado.						
3+	Memorial	Vie	2/12	5:30-6:15pm	$15	54610
3+	Memorial	Sa	2/13	5:15-6:00pm	$15	54612
3+	Memorial	Sa	2/13	4:15-5:00pm	$15	54611



¡Participe en Ligas Deportivas para Adultos!



LIGAS DE INVIERNO
ENERO - FEBRERO

Básquetbol
División femenina y masculina

Vóleibol
División femenina, masculina y para todos géneros

LIGAS DE PRIMAVERA
MARZO - ABRIL

Básquetbol
División femenina y masculina

Vóleibol
División femenina, masculina y para todos géneros



LIGAS DE VERANO
MAYO - AGOSTO

Sóftbol
División femenina, masculina y para todos géneros

Kickball
Liga para todos géneros







Detrás de cámaras en el galardonado estudio de cine de Crestwood - Descubra cómo los estudiantes de la Escuela Primaria Crestwood convierten la clase de arte en un estudio de cine, aprendiendo a trabajar en equipo y animación, para crear un cortometraje de animación cuadro a cuadro (stop-motion) de 10 minutos.

Entérese de más:



Aumenta la participación en cursos AP, casi 1,000 estudiantes del MMSD obtienen el reconocimiento de honor AP en 2025–2026 - En los últimos cinco años, el número de estudiantes del MMSD que toman al menos un examen AP ha aumentado un 48 %, aumentando de 1,464 estudiantes en 2021–2022 a 2,170 estudiantes en 2025–2026.

Entérese de más:



El MMSD inicia la construcción de las nuevas escuelas intermedias Sennett y Cherokee Heights - Los nuevos edificios ofrecerán a los estudiantes y a los miembros del personal espacios que fomentan la conexión, la creatividad y el crecimiento académico, para seguir cultivando un profundo sentido de pertenencia.

Entérese de más:



Estudiantes de la Escuela Intermedia Sherman toman los controles y pilotan un avión - Los estudiantes aprendieron todos los aspectos de la aviación, culminando con un gran final por todo lo alto, tomando el control de un avión a 3,000 pies de altura.

Entérese de más:

Manténgase conectado con el MMSD: InFocus

¡Hay tanto que celebrar en todo el Distrito Escolar Metropolitano de Madison, desde historias de éxito estudiantil hasta fascinantes espacios de aprendizaje nuevos! Inscríbase para recibir nuestro nuevo boletín comunitario, "Madison Metropolitan School District: InFocus". Es la mejor manera de mantenerse informado y conectado a través de relatos que celebran a nuestros estudiantes, miembros del personal y escuelas.

Manténgase informado, Escanee el código QR para suscribirse

mmsd.org

Afterschool - Escuela Primaria

608-204-4983



Programas de Afterschool

Como parte del Distrito Escolar Metropolitano de Madison, MSCR ofrece cuidado infantil de calidad desde 1992.

MSCR ofrece actividades extraescolares en 15 escuelas primarias del MMSD, Allied Learning Center y Meadowood Neighborhood Center. Los programas escolares operan el programa de Enriquecimiento O el programa Afterschool.

Correo electrónico: mscrelemteam@madison.k12.wi.us o visite mscr.org para 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 Nita M. Lowey 21st Century Community Learning Center, el programa MSCR Enrichment puede ofrecer actividades extraescolares presenciales que apoyan, refuerzan y amplían contenidos y el aprendizaje de la jornada escolar, sin costo alguno para las familias. Selección de participantes se basa en varios factores, como necesidades académicas y otros obstáculos que dificultan el éxito escolar. Se reservan plazas limitadas para estudiantes que no cumplen requisitos por motivos económicos.

Objetivos de MSCR Afterschool y Enrichment:

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

Actividades Recreativas y Educativas

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

Días sin Clases

Programas extracurriculares y de enriquecimiento de MSCR no se imparten en días sin clases programados, para permitir que el personal de MSCR participe en el desarrollo profesional. Cuidado infantil no opera en días festivos, durante vacaciones, ni cuando la escuela cierra por el clima. Programación de jornada completa en días sin escuelas está disponible en ubicaciones seleccionadas por un costo adicional (consulte Kids Day Out en la siguiente página). Se requiere inscripción previa.

Elegibilidad para el Programa

Programas escolares están abiertos a niños que asisten a la escuela donde se imparten, siempre que haya cupo y personal. Allied Learning Center y Meadowood Neighborhood Center están abiertos a todos los niños que residen en el área que rodea a estos centros comunitarios.



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

Programas Escolares e Inscripción

Materiales de inscripción:

Programas extraescolares (Afterschool) de MSCR en: Allied Learning Center, Anana, Emerson, Hawthorne, Lake View, Lincoln, Lindbergh, Lowell, Meadowood Neighborhood Center, Midvale y Sandburg
Programas de enriquecimiento (Enrichment) de MSCR en: Henderson, Lori Mann Carey, Mendota, Nuestro Mundo, Orchard Ridge y Schenk.
Tenga en cuenta lo siguiente: completar el formulario de inscripción no garantiza la admisión a los programas extraescolares o de enriquecimiento de MSCR. El cupo es limitado y depende de varios factores, incluidas las proporciones de personal. Si se crea una lista de espera, MSCR seguirá incorporando a los participantes de dicha lista a medida que se contrate más personal. La inscripción en los programas extraescolares y de enriquecimiento de MSCR requiere asistencia a tiempo completo (5 días a la semana). No existe la opción de inscripción a tiempo parcial. Recibirá un correo electrónico de confirmación que incluirá la fecha de inicio o le informará si ha sido incluido en la lista de espera.

- **Llame a 608-204-4583 o mscrelemteam@madison.k12.wi.us**
- **Para pedir los materiales de inscripción, comuníquese con mscrelemteam@madison.k12.wi.us**
- **Para Meadowood Neighborhood Center, comuníquese con mncenter@madison.k12.wi.us**
- **Para Allied Learning Center, comuníquese con mscralliedlc@madison.k12.wi.us**

Sitios de MSCR Afterschool y Enrichment

*Sitio es apoyado por subvención del programa 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	608-204-2060	Sí	No
Erlanger Elementary	608-204-6507	Sí	No
Hawthorne Elementary	608-204-2507	Sí	No
Henderson Elementary*	608-516-8899	No	Sí
Lake View Elementary	608-204-4055	Sí	No
Lori Mann Carey Elementary*	608-442-2519	No	Sí
Lincoln Elementary	608-204-4963	Sí	No
Lowell Elementary	608-204-6616	Sí	No
Meadowood Neighborhood Center	608-229-6822	Sí	No
Mendota Elementary*	608-577-1570	No	Sí
Midvale Elementary	608-204-6733	Sí	No
Nuestro Mundo Community School*	608-204-1034	No	Sí
Orchard Ridge Elementary*	608-516-9236	No	Sí
Sandburg Elementary	608-204-7949	Sí	No
Schenk Elementary*	608-279-9749	No	Sí

Kids Day Out 608-204-0520

El programa Kids Day Out (KDO) ofrece actividades supervisadas durante algunos días sin clases para niños que cursan desde el kínder hasta el 5.º grado en las escuelas primarias del distrito escolar MMSD. Por lo general, hay excursiones y pueden incluir: natación, manualidades, juegos, actividades al aire libre, artes escénicas y visitas a museos o al zoológico. Los destinos de las excursiones varían y pueden incluir lugares fuera del condado de Dane (consulte la información a continuación):

- viernes, 29 de enero, 2027 Salida a Nadar
- viernes, 19 de febrero, 2027 Tommy Bartlett Exploratory
- lunes, 5 de abril, 2027 Salida al Cine
- martes, 6 de abril, 2027 Boliche (Bowling)
- viernes, 14 de mayo, 2027 MacKenzie Center

Los participantes deben traer su propio almuerzo y bebida; se ofrecerá un desayuno ligero y un refrigerio por la tarde. Utilice el formulario de inscripción al final de la guía del programa MSCR o inscríbase en mscr.org. Si necesita ayuda financiera, complete el formulario que se encuentra al reverso del formulario de inscripción. Inscríbase con anticipación, ya que las plazas son limitadas. La fecha límite para inscribirse es dos semanas antes del evento KDO. No se realizarán inscripciones en el lugar ni el mismo día del evento.

Grado	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
K-5	Lincoln ES	Vie	1/29	7:45 am - 5:30 pm	$60	55182
K-5	Lincoln ES	Vie	2/19	7:45 am - 5:30 pm	$60	55183
K-5	Lincoln ES	Lu	4/5	7:45 am - 5:30 pm	$60	55184
K-5	Lincoln ES	Ma	4/6	7:45 am - 5:30 pm	$60	55185
K-5	Lincoln ES	Vie	5/14	7:45 am - 5:30 pm	$60	55186



Afterschool - Middle School

608-204-3022





Programas en Middle School

MSCR ofrece programas fuera del horario escolar en todas escuelas Middle School de MMSD. Programa cuenta con apoyo de Dane County Human Services y subvenciones 21st Century Community Learning Center (CLC). Programas ofrecen variedad de actividades recreativas, oportunidades educativas e iniciativas de desarrollo. Programas MSCR para Middle School no necesitan inscripción previa, no son todos los días escolares y están diseñados como actividades de enriquecimiento, no como servicio de cuidado infantil. Programas de MSCR para Middle School están abiertos a todos estudiantes que residen en área escolar, incluso si no asisten a una escuela MMSD. Para más información, comuníquese con director del programa MSCR de la escuela de su hijo(a).

SITIOS DE MSCR EN MIDDLE SCHOOL Y DATOS DE CONTACTO
Visite mscr.org para encontrar el contacto y correo del personal.

*Apoyado por subvención del programa Nita M. Lowey 21st Century Community Learning Center.

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

Clubes de MSCR en Middle School

En las escuelas Middle School de MMSD hay varios clubes de interés especial. Comuníquese con el coordinador de MSCR de su escuela. Clubes pueden ofrecer apoyo académico, arte, teatro, música, baile, esquí, deportes y más. Estos grupos dependen del interés estudiantil en cada escuela. Algunos podrían tener un costo. Obtenga detalles en la escuela o llame a la oficina de MSCR al 608-204-3022 para información general y correos de contacto.

Deportes de MSCR en Middle School

Se ofrecen deportes de equipo selectos después de clases en todas las escuelas Middle de MMSD. Los deportes incluyen voleibol, fútbol, cross country, básquetbol y fútbol bandera. La competencia es contra otras escuelas Middle de MMSD.

Horarios de Partidos de Deportes

¡Escanee el código QR para obtener más información sobre los calendarios deportivos y cómo participar!



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





Programas de High School

MSCR ofrece una variedad de actividades, eventos y servicios fuera del horario escolar para estudiantes de cada escuela secundaria. Hay clubes de apoyo académico, clubes basados en intereses de estudiantes, oportunidades de liderazgo, club de esquí y snowboard, deportes interescolares (voleibol y básquetbol), programa de empleo juvenil, Leaders In Training (LIT), programa de becas para educación vial (financiado por condado de Dane) y más. Escuela secundaria La Follette cuenta con subvención del programa 21st Century Learning. Programas extracurriculares están abiertos a todos estudiantes que residen en área de influencia de la escuela, incluso si no asisten a una institución del distrito escolar MMSD. Para más información y consultar horarios específicos, comuníquese con especialista para escuelas secundarias de MSCR en la escuela de su hijo por teléfono, visite su oficina o visite el sitio web mscr.org.

CAMPEONATOS DEPORTIVOS ESCOLARES EN HIGH SCHOOL
Actividades deportivas escolares están disponibles en todas escuelas secundarias de MMSD para estudiantes que actualmente no forman parte del equipo de WIAA en ese mismo deporte. Entrenamientos son un día a la semana, después del horario escolar, y competencias son los sábados. Calendarios se enviarán una vez completada inscripción. Entrenamientos están sujetos a disponibilidad de espacio. Inscríbase con especialista en recreación de su escuela. Equipos comunitarios pueden inscribirse comunicándose con especialista en recreación o llamando a oficina de MSCR, 204-3022 para obtener más información. Inscripción comienza en noviembre/diciembre. Partidos son los sábados, 1/18 al 3/25, y la temporada termina con un torneo final.

CENTROS DE MSCR EN ESCUELAS SECUNDARIAS Y DATOS DE CONTACTO

Escuela	Especialista	Teléfono	# de Oficina
East High School	Mayder Lor	608-204-1752	103G
La Follette High School	Sydney Larson	608-204-3625	1351
Memorial High School	Kelsie Coleman	608-442-2220	2142
West High School	Monique Porter	608-204-2136	1111
Capital High School	Monique Porter	608-204-2136	Por Determinar

Ligas Deportivas de High School

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

Temporadas Deportivas de Invierno y Primavera

La inscripción para la temporada de invierno comienza en diciembre. Partidos serán los sábados, desde mediados de enero hasta febrero, el 6 de marzo tendrá lugar un torneo final. Consulte con director de su sede de MSCR para escuelas secundarias.

BÁSQUETBOL
La inscripción empieza noviembre/diciembre y juegos serán los sábados del 4 de enero al 6 de marzo con torneo final.

Horarios de Partidos de Deportes
¡Escanee el código QR para obtener más información sobre los calendarios deportivos y cómo participar!

Encuentre Ligas Deportivas para Adultos en páginas 48-49

Artes y Enriquecimiento

608-204-3021



Tiempo de Juego

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#

ENCUENTRO DE JUEGO PARA NIÑOS Y SUS CUIDADORES

Traiga a su bebé o niño pequeño y conecte con otros padres que atraviesan esta misma etapa tan especial de la vida. Este grupo, en un ambiente relajado y acogedor, está dirigido por una madre de cuatro hijos con formación en psicología positiva, quien facilitará un espacio para conversar, recibir apoyo y compartir experiencias. Cada sesión incluye tiempo para conversar, atender a su hijo en un entorno cómodo y explorar de manera amena un tema de psicología positiva centrado en el bienestar cotidiano. También se aceptan participantes sin inscripción previa el mismo día de la clase. Esta actividad está abierta a niños menores de 4 años y 11 meses.

18+	MSCR West	Mie	1/6-3/3	9:30-11am	$30	55483
18+	MSCR West	Mie	4/7-6/2	9:30-11am	$30	55620

ENCUENTRO DE JUEGOS PREESCOLARES - NIÑO Y ADULTO

¡Conozca nuevos amigos, comparta con otros cuidadores y permita que los pequeños gasten energía con una variedad de actividades divertidas que cambian en cada sesión! Estas incluyen manualidades, juego libre, pequeñas fiestas de baile y yoga para niños pequeños. Se requiere la supervisión de un adulto. Este programa no requiere inscripción previa. El costo es de $5 por niño, a pagar al llegar. Equipos y las actividades son más adecuados para niños de 1 año en adelante. Pero los menores de 1 año también son bienvenidos.

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario
0-5 años	MSCR East	Vie	1/29	9:30-11am
0-5 años	MSCR East	Jue	2/4	9:30-11am
0-5 años	MSCR West	Vie	2/19	9:30-11am
0-5 años	MSCR West	Ma	3/2	9:30-11am
0-5 años	MSCR East	Mie	3/17	9:30-11am

Aviso Importante:

Solo niño inscrito y adulto participante podrán asistir a clases. No se permite que hermanos, incluidos bebés, ni amigos asistan a clases, permanezcan en el salón ni se encuentren sin supervisión en edificio en ningún momento.

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#

TALLER DE MARIPOSAS HERMOSAS- NIÑO Y ADULTO *¡NUEVA!*

¡Dé rienda suelta a su imaginación y disfrute creando proyectos artísticos y manualidades inspirados en las mariposas en este maravilloso taller lleno de fantasía y creatividad!

3-7años	MSCR Central	Jue	4/1-4/1	5-5:45pm	$12	55315
3-7años	MSCR Central	Jue	4/8-4/8	5-5:45pm	$12	55316

ARTE CON MATERIAL RECICLADO - NIÑO Y ADULTO *¡NUEVA!*

¡Convierta algo viejo en algo nuevo! Transforme objetos cotidianos, como cajas de cartón, cartones de huevos, bolsas de papel y poliestireno expandido, en increíbles creaciones tridimensionales, desde máscaras para usar y alas de pájaros hasta divertidos títeres y mucho más. Cada clase incluye un ejemplo guiado e instrucciones paso a paso, pero también ofrece suficiente libertad para que pueda experimentar, explorar y dar rienda suelta a su creatividad.

3-5 años	MSCR West	Jue	2/4-3/11	3:30-4:30pm	$42	55308

TALLER DE DINOSAURIOS - NIÑO Y ADULTO

¡Cree proyectos artísticos inspirados en los dinosaurios, las criaturas prehistóricas favoritas de todos! ¡Esta clase promete ser una experiencia prehistórica llena de diversión!

3-7 años	MSCR Central	Jue	3/4	5-5:45pm	$12	55489
3-7 años	MSCR Central	Jue	3/11	5-5:45pm	$12	55490

TALLER DE JARDINES DE HADAS - NIÑO Y ADULTO

¡Cree un mundo de fantasía lleno de hadas en su propio jardín en miniatura! Use su imaginación para transformar materiales naturales, joyas decorativas y mucho más en un hogar mágico para su propia hada.

3-7 años	MSCR Central	Jue	4/15	5-5:45pm	$12	55519
3-7 años	MSCR Central	Jue	4/22	5-5:45pm	$12	55520

PEQUEÑOS BROTES - NIÑO Y ADULTO

Los participantes y sus acompañantes explorarán la magia de la primavera mediante actividades de exploración sensorial, sencillas actividades de jardinería y canciones. Cada semana se presentará un nuevo elemento de la naturaleza, como semillas, tierra, flores e insectos, a través de cuentos, música y actividades artísticas. Las actividades se centrarán en el tacto, el olfato y la observación, fomentando la curiosidad y fortaleciendo los vínculos entre los participantes y sus cuidadores. Esta clase se llevará a cabo en interiores.

18m-3	MSCR East	Jue	4/8-4/29	9:30-10:15am	$24	55498
3-5 años	MSCR East	Jue	4/8-4/29	10:30-11:30am	$32	55497

COLLAGE DE MOSAICO- NIÑO Y ADULTO *¡NUEVA!*

Perfecto para todos los niveles, esta sesión le permite transformar simples garabatos de cualquier cosa que pueda imaginar (animales divertidos, personajes coloridos, monstruos salvajes o formas abstractas) en obras de arte llamativas. Usando una variedad de retazos de papel y tela, superpone, teje y pega patrones vibrantes directamente en su diseño para crear un mosaico único.

3-5 años	MSCR West	Jue	1/28	3:30-4:45pm	$15	55307

MSCR MAKES - INTRODUCCIÓN AL ARTE - NIÑO Y ADULTO

MSCR Makes es una clase de arte de formato libre, centrada en el proceso creativo, donde crear, participar y compartir tiempo juntos son tan importantes como el resultado final.

3-6 años	MSCR Central	Jue	1/28-2/18	5-5:45pm	$33	55500

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#

TARJETAS Y LIBROS DESPLEGABLES (3D)- NIÑO Y ADULTO

¡Dé vida al papel y a otros materiales divertidos y descubra el arte de contar historias en 3D! Descubra los secretos de los libros desplegables y las tarjetas de felicitación dinámicas, que transforman hojas planas en obras de arte interactivas y tridimensionales. Comience con dobleces sencillos y gratificantes, y avance hasta crear estructuras desplegables de varias capas.

3-5 años	MSCR West	Do	1/31	3-4:15pm	$15	55521
3-5 años	Lussier Com Edu	Ma	4/6	9-10:30am	$15	55522

MOSAICOS DE ARCOÍRIS: MEZCLANDO COLORES - NIÑO Y ADULTO

Los jóvenes artistas aprenden sobre los colores primarios y cómo mezclarlos para crear los secundarios. Exploran, pintan y crean proyectos artísticos, y finalizan con un collage de mosaico de arcoíris que, por supuesto, ¡incluirá esponjosas nubes!

3-5 años	MSCR Central	Lu	4/12-4/26	9-10am	$24	55662

TALLERES DE CUENTOS PARA LOS MÁS PEQUEÑOS - NIÑO Y ADULTO

¡Estos talleres usan la magia de los libros infantiles para impulsar la creatividad al máximo! Con una mezcla divertida de cuentos y manualidades, su hijo se expresará como nunca. ¡Acompáñenos a escuchar un cuento y a realizar juntos una actividad artística!

Don't Let the Pigeon Drive the Bus

Acompáñenos en un taller interactivo lleno de diversión, narración de cuentos y dibujo, inspirado en el querido clásico de la literatura infantil de Mo Willems, ¡No dejes que la paloma conduzca el autobús!

3-5	MSCR East	Mie	1/27	4:30-5:15pm	$8	55649
3-5	MSCR Central	Vie	4/16	9-9:45am	$8	55652

Sky Color

Conoce la historia de Marisol, una joven artista con la tarea de pintar un cielo sin una sola gota de pintura azul, en el inspirador libro ilustrado El color del cielo, de Peter H. Reynolds. Después, tome un pincel y experimente con acuarelas para mezclar colores, crear degradados y pintar un cielo espectacular usando todos los colores del arcoíris, ¡excepto el azul! Juntos descubriremos lo creativos que podemos ser cuando aprendemos a mirar el mundo desde una perspectiva diferente.

3-5	MSCR East	Mie	3/3	4:30-5:15pm	$8	55650
3-5	MSCR Central	Vie	4/23	9-9:45am	$8	55654

The Dot

¡Las grandes obras de arte comienzan con un solo punto! Adéntrese en el mundo del querido libro de Peter H. Reynolds, El punto, y descubra cómo un poco de valentía y un toque de color pueden despertar al artista que todos llevamos dentro.

3-5	MSCR Central	Sa	3/6	9-9:45am	$8	55651
3-5	MSCR East	Mie	4/21	9-9:45am	$8	55653

The Monster At The End of This Book

Acompáñenos en una sesión artística extraordinariamente divertida, inspirada en el clásico de Plaza Sésamo de Jon Stone, El monstruo al final de este libro. (¡Advertencia de adelanto: es 100% divertido y 0% aterrador!)

3-5	MSCR East	Mie	4/28	9-9:45am	$8	55655
3-5	MSCR Central	Vie	4/30	9-9:45am	$8	55656

Aviso Importante:

Solo niño inscrito y adulto participante podrán asistir a clases. No se permite que hermanos, incluidos bebés, ni amigos asistan a clases, permanezcan en el salón ni se encuentren sin supervisión en edificio en ningún momento.

Baile y Movimiento - Niño y Adulto

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#

BAILE - MOVIMIENTO CREATIVO- NIÑO Y ADULTO

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

1-2 años	MSCR Central	Ma	1/26-2/16	9:30-10am	$19	55394
1-2 años	MSCR Central	Ma	2/23-3/16	9:30-10am	$19	55657
1-2 años	MSCR Central	Ma	4/6-4/27	9:30-10am	$19	55659
18m-2	MSCR West	Jue	1/28-2/18	10:15-10:45am	$19	55376
18m-2	MSCR West	Jue	2/25-3/18	10:15-10:45am	$19	55621
18m-2	MSCR West	Jue	4/8-4/29	10:15-10:45am	$19	55624
2-3 años	MSCR Central	Ma	1/26-2/16	10:15-10:45am	$19	55395
2-3 años	MSCR Central	Ma	2/23-3/16	10:15-10:45am	$19	55658
2-3 años	MSCR Central	Ma	4/6-4/27	10:15-10:45am	$19	55660
3-4 años	MSCR West	Jue	1/28-2/18	9:30-10am	$19	553743
3-4 años	MSCR West	Jue	2/25-3/18	9:30-10am	$19	55622
3-4 años	MSCR West	Jue	4/8-4/29	9:30-10am	$19	55623

Talleres para la Familia

¡DÍA DEL ARTE FEO! *¡NUEVA!*

Pase cuando guste y cree obras de arte con materiales creativos. Esta clase se centra en dejar de lado la idea de ser un buen artista y en reutilizar materiales para transformarlos en algo nuevo. Llévese su obra maestra para exhibirla con orgullo en su hogar o déjela con nosotros para exhibirla. Por favor, inscriba a cada persona que vaya a participar. El niño inscrito deberá asistir acompañado por al menos un adulto inscrito.

8+ años	MSCR East	Do	1/24	12:30-2pm	$10	55482

COLLAGE DE PAISAJES FAMILIARES *¡NUEVA!*

¡Convierta sus recuerdos familiares favoritos en una obra de arte digna de enmarcar! En este taller práctico, diseñado para toda la familia, los niños y sus cuidadores trabajarán juntos para crear un paisaje en forma de collage que represente sus lugares especiales. Traiga fotografías de los lugares que tienen un significado especial para su familia: su acogedor hogar, una calle favorita de su vecindario, un sendero que hayan recorrido en numerosas caminatas o ese destino de vacaciones inolvidable. Por favor, inscriba a cada persona que vaya a participar. Los niños inscritos deberán asistir acompañados de al menos un adulto inscrito.

3+ años	Lussier Com Edu	Do	2/7	10-12pm	$5	54852
3+ años	MSCR West	Jue	4/22	4:30-6:30pm	$5	55619

Artes/Enriquecimiento Preescolar

608-204-3021



Aviso Importante:

Estas clases son solo para los participantes. No se permite adultos en el salón. Si su hijo aún no está preparado para participar de manera independiente, le recomendamos una clase para niños y adultos.

Baile y Movimiento Preescolar

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
BAILE IRLANDÉS						
Los niños aprenderán los conceptos básicos del baile irlandés. Aprenderán el ritmo de la música, la posición de los pies y la cultura.						
4-5 años	MyArts	Lu	1/25-2/15	4:30-5:10pm	$24	55775
4-5 años	MyArts	Lu	2/22-3/15	4:30-5:10pm	$24	55777
RUMBO A BROADWAY						
A través de juegos divertidos y sus canciones favoritas, nos adentraremos en el mundo de la danza del teatro musical. Esta clase ofrece una introducción alegre a las artes escénicas, diseñada para fomentar la creatividad, fortalecer la confianza en sí mismos y mejorar la coordinación.						
4-5 años	MyArts	Jue	1/28-2/18	4:45-5:25pm	$24	55778
4-5 años	MyArts	Jue	2/25-3/18	4:45-5:25pm	$24	55781
4-5 años	MyArts	Jue	4/8-4/29	4:45-5:25pm	$24	55791

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
PRE-BALLET						
Las clases de preballet nutren la creatividad y el amor por el movimiento de un bailarín, a la vez que lo exponen a habilidades esenciales para todos los bailarines, como la escucha activa, la coordinación, la conciencia espacial, el ritmo y la técnica básica de ballet. *Esta clase es exclusivamente para bailarines; no se permiten adultos en el aula. Si su hijo no está listo para una clase independiente, recomendamos una clase de Niño y Adulto.						
3 años						
3 años	MSCR Central	Ma	1/26-2/16	11-11:30am	$19	55431
3 años	MSCR Central	Ma	2/23-3/16	11-11:30am	$19	55432
3 años	MSCR Central	Ma	4/6-4/27	11-11:30am	$19	55433
3 años	MSCR East	Ma	4/6-4/27	4:30-5pm	$19	55434
3 años	MSCR West	Mie	2/24-3/17	4:50-5:20pm	$19	55442
3 años	MSCR West	Mie	4/7-4/28	4:50-5:20pm	$19	55426
3 años	MSCR West	Jue	1/28-2/18	11-11:30am	$19	55427
3 años	MSCR West	Jue	2/25-3/18	11-11:30am	$19	55443
3 años	MSCR West	Jue	4/8-4/29	11-11:30am	$19	55626
3 años	MSCR East	Sa	1/23-2/13	9:30-10am	$19	55428
3 años	MSCR West	Mie	1/27-2/17	4:50-5:20pm	$19	55828
3 años	MSCR East	Sa	2/20-3/13	9:30-10am	$19	55430
4-5 años						
4-5 años	MSCR West	Lu	1/25-2/15	3-3:40pm	$24	55453
4-5 años	MSCR West	Lu	2/22-3/15	3-3:40pm	$24	55459
4-5 años	MSCR West	Lu	4/5-4/26	4-4:40pm	$24	55625
4-5 años	MSCR East	Ma	4/6-4/27	5:15-5:55pm	$24	55444
4-5 años	MyArts	Mie	1/27-2/17	5-5:40pm	$24	55785
4-5 años	MyArts	Mie	2/24-3/17	5-5:40pm	$24	55787
4-5 años	MyArts	Mie	4/7-4/28	5-5:40pm	$24	55788
4-5 años	MSCR Central	Mie	1/27-2/17	4-4:40pm	$24	55449
4-5 años	MSCR Central	Mie	2/24-3/17	4-4:40pm	$24	55456
4-5 años	MSCR Central	Mie	4/7-4/28	4-4:40pm	$24	55457
4-5 años	MSCR West	Mie	1/27-2/17	5:35-6:15pm	$24	55830
4-5 años	MSCR West	Mie	2/24-3/17	5:35-6:15pm	$24	55458
4-5 años	MSCR West	Mie	4/7-4/28	5:35-6:15pm	$24	55451
4-5 años	MSCR East	Sa	1/23-2/13	10:15-10:55am	$24	55446
4-5 años	MSCR East	Sa	2/20-3/13	10:15-10:55am	$24	55447

Encuentre clases de arte para jóvenes en páginas 16-18

Venta de Cerámica

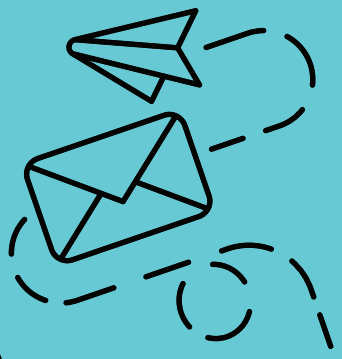
jueves y viernes, 17-18 de diciembre, 8am-6pm
sábado, 19 de diciembre, 9am-3pm
MSCR West, 6333 West Towne Way

¡La venta de cerámica de MSCR está de regreso! Celebre la temporada festiva y encuentre los últimos regalos en nuestra venta de cerámica. Descubra miles de piezas artesanales creadas por participantes, instructores y miembros de la comunidad de MSCR. Todos los fondos recaudados se destinan a respaldar el programa de cerámica de MSCR, como la compra de nuevo material y equipamiento.

¡Novedad de este año! ¡Celebre los 100 años de MSCR con un imán artesanal de cortesía en todas las compras de $100 o más!



MSCR



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.

MSCR.ORG O 608-204-3057

Artes y Enriquecimiento

608-204-3021



Talleres de Arte y Enriquecimiento

Grado	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#

TEATROS DE CAJA *¡NUEVA!*

¡Adéntrese en el mundo de las pequeñas historias y dé vida a su imaginación mediante el movimiento! Diseñe y construya su propio "crankie", un encantador teatro de caja accionado manualmente que da vida a historias ilustradas al girar una manivela. La historia se deslizará a través de la abertura de una pequeña caja. Añada decoraciones inspiradas en el teatro, colores vibrantes y pequeñas cortinas para darle un toque especial a su creación. ¡Al finalizar la clase, disfrutaremos de una presentación en la que se exhibirán todas las creaciones!

K-2	MSCR West	Do	2/28	2-4pm	$18	55309

TALLER DE PINTURA EN LIENZO

¡Tanto si le apasiona pintar como si nunca ha pintado antes, disfrutará mucho de este taller! Siga las instrucciones del instructor y realice cada paso para crear una hermosa obra de arte, dándole su toque personal y añadiendo su propio estilo.

K-2	MSCR Central	Sa	1/23	9-10:15am	$15	55319
3-5	MSCR Central	Sa	1/23	10:30-11:45am	$15	55318

TALLER DE JOYERÍA DE CÁÑAMO *¡NUEVA!*

Elabore pulseras, collares y llaveros únicos de cáñamo mientras aprende técnicas básicas de anudado y trenzado. Se proporcionarán todos los materiales y cuentas decorativas de colores para disfrutar de una experiencia creativa y práctica.

4-8	MSCR West	Mie	2/3	6-7:30pm	$15	55317

COLLAGE DE MOSAICO

Ideal para personas de todos los niveles de experiencia, esta sesión le permitirá transformar simples dibujos de lo que imagine —animales divertidos, personajes coloridos, monstruos fantásticos o formas abstractas— en obras de arte llamativas. Usando una variada selección de retazos de papel y tela de colores, podrá crear un mosaico único.

K-5	MSCR West	Jue	1/28	5-6:15pm	$15	55320

TALLER DE TARJETAS Y LIBROS DESPLEGABLES (3D)

¡Dé vida al papel y a otros materiales divertidos y descubra el arte de contar historias en 3D! Descubra los secretos de los libros desplegables y las tarjetas de felicitación dinámicas, que transforman hojas planas en obras de arte interactivas y tridimensionales. Comience con dobleces sencillos y gratificantes, y avance hasta crear estructuras desplegables de varias capas.

K-2	MSCR West	Do	1/31	1:30-2:45pm	$15	55329
K-2	MSCR West	Jue	4/8	5-6:15pm	$15	55330

Baile

Grado	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#

BALLET

Los participantes aprenderán los pasos y las posiciones básicas del ballet. Además, los jóvenes aprenderán a combinar la técnica con el equilibrio, la coordinación y el ritmo.

K-2	MSCR West	Lu	1/25-3/15	4-4:50pm	$54	55399
K-2	MSCR Central	Sa	1/23-3/13	10:05-10:45am	$47	55345

BALLET/JAZZ

Participantes aprenderán pasos y posiciones básicas del ballet y del jazz, así como a combinar la técnica con el equilibrio, la coordinación y el ritmo.

K-2	MSCR Central	Mie	1/27-3/17	4:55-5:45pm	$54	55420
K-2	MSCR Central	Mie	4/7-4/28	4:55-5:45pm	$27	55422
3-5	MSCR Central	Mie	1/27-3/17	6-7pm	$60	55421
3-5	MSCR Central	Mie	4/7-4/28	6-7pm	$30	55423

MANEJO DE BASTÓN- PARA PRINCIPIANTES

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

1-5	MSCR West	Lu	1/25-3/15	4:30-5:20pm	$54	55358

MANEJO DE BASTÓN- CONTINUACIÓN

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

3-12	MSCR West	Lu	1/25-3/15	5:35-6:35pm	$60	55359

MANEJO DE BASTÓN- NIVEL AVANZADO

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

7-12	MSCR West	Lu	1/25-3/15	6:50-7:30pm	$60	55357

BAILE DE BOLLYWOOD

A través de coreografías vibrantes y ritmos contagiosos, el baile de Bollywood ofrece una forma divertida y entretenida de mejorar la coordinación, estimular la creatividad y fortalecer la condición física cardiovascular. Todos los niveles de experiencia son bienvenidos.

K-2	MSCR West	Ma	1/19-3/9	5:15-6:15pm	$56	55400

BREAK DANCING

Aprenda los fundamentos del breakdance, una de las formas originales de la danza Hip Hop. Esta clase ofrece una introducción a esta disciplina e incluye técnicas de acondicionamiento físico para realizar movimientos que involucran todo el cuerpo, desarrollar el sentido del ritmo y fomentar la libertad creativa dentro de una estructura.

4-8	MSCR Central	Jue	1/28-3/18	6-7pm	$60	55362
4-8	MSCR East	Sa	1/23-3/13	11am-12pm	$60	55366

COLOR GUARD - PARA PRINCIPIANTES

En esta clase, los participantes aprenderán los fundamentos de esta expresiva y dinámica disciplina artística escénica, que combina danza, movimiento, habilidades de interpretación y técnicas básicas de manejo de banderas para contar una historia o interpretar una pieza musical.

6-12	MSCR West	Mie	1/27-3/17	6:45-7:45pm	$80	55831
6-12	MSCR West	Mie	4/7-4/28	6:45-7:45pm	$40	55797

DANZA CONTEMPORÁNEA

Esta popular modalidad de danza es una fusión dinámica que combina los mejores elementos de la danza moderna, el jazz, la danza lírica y el ballet. Los bailarines practican descalzos, lo que les permite conectarse directamente con el suelo y explorar los efectos de la gravedad.

4-8	MSCR Central	Sa	1/23-3/13	11am-12pm	$53	55346

Estas clases son solo para participantes inscritos. Solo los niños inscritos podrán asistir a esta clase. No se permite la presencia de adultos, hermanos ni amigos en el salón de clases, ni su participación en las clases.

Clases Abiertas - ¡Nuevas!

Grado	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa

SESIÓN ABIERTA DE MANEJO DE BASTÓN

Estas clases abiertas están dirigidas tanto a principiantes como a participantes con experiencia en el manejo del bastón. El instructor y los participantes experimentados estarán disponibles para enseñar a quienes se inician en esta disciplina y para ayudar a los más avanzados a practicar sus movimientos y trucos. Traiga su propio bastón o solicite prestado uno para la clase.

1-7	MSCR West	Lu	4/5-4/26	4:30-5:20pm	$5

MUESTRA DE ESTILOS DE BAILE SIN INSCRIPCIÓN PREVIA

Esta clase no requiere inscripción previa. Aprenda habilidades y técnicas de diversos estilos de baile, como ballet, hip hop, jazz y teatro musical, mientras descubre su propio ritmo.

K-5	MSCR West	Lu	4/5-4/26	5-5:45pm	$5
K-5	MSCR East	Ma	4/6-4/27	6:10-7pm	$5



Grado	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#

FLAMENCO

El flamenco es una expresión artística vibrante y emotiva, originaria de España, con siglos de historia. En este curso dinámico, aprenderá los fundamentos: el enérgico zapateado, las palmas rítmicas y los elegantes movimientos de brazos. Perfeccione su sentido musical, su coordinación y su apreciación cultural. ¡No se requiere experiencia previa!

1-5	MSCR Central	Sa	1/23-3/13	9-9:50am	$47	55379

HIP HOP

El hip hop surgió en las décadas de 1960 y 1970 como un estilo de baile inspirado en los movimientos de las danzas tradicionales africanas. A medida que este estilo ha ganado popularidad, ha incorporado elementos de diversos estilos de baile, como la danza moderna, el claqué y el swing. En esta clase llena de energía, los participantes se familiarizarán con distintos estilos de baile hip hop.

K-2	MyArts	Jue	1/28-3/18	6:45-7:35pm	$54	55351
K-2	MyArts	Jue	4/8-4/29	5:40-6:30pm	$27	55352

BAILE IRLANDÉS - PARA PRINCIPIANTES

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

1-5	MyArts	Lu	1/25-3/15	5:25-6:15pm	$54	55387

JAZZ

La danza jazz surgió a finales del siglo XX como un estilo de baile social afroamericano. Originalmente, este estilo combina pasos de las danzas tradicionales africanas con técnicas de baile de salón. Los participantes aprenderán los fundamentos de la danza jazz.

3-5	MSCR West	Lu	1/25-3/15	5:05-6:05pm	$60	55402
K-2	MSCR East	Sa	1/23-3/13	11:10am-12pm	$54	55404

JAZZ/HIP HOP

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

3-5	MyArts	Mie	1/27-3/17	5:55-6:55pm	$60	55411
3-5	MyArts	Mie	4/7-4/28	5:55-6:55pm	$30	55412

Grado	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#

BAILE K-POP

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

3-5	MSCR East	Lu	1/25-3/15	4-5pm	$60	55414
6-8	MSCR East	Lu	1/25-3/15	5:15-6:15pm	$60	55415
3-5	MSCR East	Lu	4/5-4/26	4-5pm	$30	55416
6-8	MSCR East	Lu	4/5-4/26	5:15-6:15pm	$30	55417

DANZA LÍRICA

La danza lírica es un estilo que combina técnicas de ballet y jazz. Se interpreta con música que incluye letras e inspira la expresión de emociones profundas. Los bailarines trabajarán para perfeccionar su técnica, aprender coreografías y desarrollar su capacidad de expresión personal a través del movimiento.

4-8	MyArts	Mie	1/27-3/17	7:10-8:10pm	$60	55354
4-8	MyArts	Mie	4/7-4/28	7:10-8:10pm	$30	55353

TEATRO MUSICAL

Acompáñenos en una clase de baile llena de energía. Combinamos la técnica de la danza jazz con la expresividad y el dramatismo característicos de Broadway, enseñando a los niños no solo a bailar una coreografía, sino también a interpretarla con pasión y autenticidad.

1-3	MyArts	Jue	1/28-3/18	5:40-6:30pm	$54	55460
1-3	MyArts	Jue	4/8-4/29	6:45-7:35pm	$27	55462

TAP (CLAQUÉ)

En esta clase, los bailarines descubrirán la alegría de crear ritmos con los pies. Aprenderán los pasos fundamentales del claqué, explorarán patrones rítmicos básicos y combinarán movimientos para crear secuencias cortas, dinámicas y divertidas. Diseñada para desarrollar el sentido musical, la coordinación, el equilibrio y la confianza, esta clase ofrece un ambiente acogedor y motivador en el que cada bailarín podrá encontrar su propio ritmo y expresarse a través del movimiento.

1-5	MSCR West	Ma	1/26-3/16	5:30-6:20pm	$54	55466
1-5	MSCR West	Ma	4/6-4/27	5:30-6:20pm	$27	55467

Estas clases son solo para participantes inscritos. Solo los niños inscritos podrán asistir a esta clase. No se permite la presencia de adultos, hermanos ni amigos en el salón de clases, ni su participación en las clases.

Artes y Enriquecimiento

608-204-3021

Artes y Enriquecimiento

Grado	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#

DISEÑOS DE PUNTO DE CRUZ PERSONALIZADOS

¿Alguna vez ha soñado con crear una obra de arte única y propia? ¡Esta es su oportunidad! En esta emocionante clase, los participantes aprenderán a diseñar su propio patrón de punto de cruz y a convertirlo en una creación real. Desde plasmar sus ideas en papel cuadriculado hasta bordarlas con hilos de colores, podrán desarrollar su creatividad en cada etapa del proceso.

4-8	MSCR West	Mie	2/10-2/17	6-7:30pm	$30	55310

EXPLORANDO MATERIALES DE ARTE

Esta clase le ofrece la oportunidad de vivir una aventura diferente cada día. Prepárese para experimentar y explorar mientras descubre una gran variedad de materiales, desde pasteles con texturas hasta pinturas luminiscentes y mucho más. Aprenda a crear obras de arte originales utilizando materiales sorprendentes y diversas técnicas. ¡Es el lugar ideal para descubrir su pasión artística y dar rienda suelta a su creatividad!

K-2	MSCR Central	Sa	1/30-2/27	9-10:15am	$45	55479
3-5	MSCR Central	Sa	1/30-2/27	10:30-11:45am	$45	55480

PODER DE LAS PLANTAS

¡Conviértase en el científico principal de esta clase! Aprenda a controlar factores como la luz, el agua y el suelo mientras crea sus propios mini ecosistemas y observa los resultados en tiempo real. Use habilidades en ciencia, tecnología, ingeniería, arte y matemáticas (STEAM) para registrar datos como un profesional, diseñar experimentos creativos y desarrollar un excelente proyecto. ¡Deje de limitarse a leer sobre la naturaleza y comience a diseñar y crear sus propios sistemas naturales!

K-2	MSCR East	Mie	4/7-4/28	4:30-5:30pm	$32	55323
3-5	MSCR East	Mie	4/7-4/28	5:45-7pm	$40	55324

ARTE CON MATERIALES RECICLADOS

Transforme objetos cotidianos, como cajas de cartón, cartones de huevos, bolsas de papel y poliestireno expandido, en increíbles creaciones tridimensionales, desde máscaras para usar y alas de pájaros hasta divertidos títeres y mucho más. Cada clase incluye un ejemplo guiado e instrucciones paso a paso, pero también ofrece suficiente libertad para que pueda experimentar, explorar y dar rienda suelta a su creatividad.

K-2	MSCR West	Jue	2/4-3/11	4:45-5:45pm	$42	55321
3-5	MSCR West	Jue	2/4-3/11	6-7pm	$42	55322

Grado	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#

GRUPO TEATRAL

Esta clase introduce a los jóvenes participantes al mundo de la actuación mediante juegos divertidos e interactivos. Explorarán los fundamentos de la voz, el movimiento y la expresión mientras aprenden a crear personajes, a contar historias y a trabajar en equipo. Cada semana se realizarán actividades y ejercicios de narración grupal diseñados para fortalecer la confianza en sí mismos y estimular la creatividad. El programa concluirá con una presentación en la que cada participante mostrará su trabajo, destacando su creatividad, confianza y capacidad de colaboración con los demás.

K-2	MSCR East	Mie	1/27-3/17	4:30-5:30pm	$64	55541
3-5	MSCR East	Mie	1/27-3/17	5:45-7pm	$80	55542

Costura

Grado	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#

COSTURA PARA JÓVENES – NIVEL PRINCIPIANTE

Aprenda los fundamentos de la costura a máquina, incluido cómo enhebrar la máquina, devanar la bobina y controlar la velocidad, mientras realiza proyectos sencillos. Se proporcionan todos los materiales y las máquinas de coser.

4-8	MSCR West	Mie	3/3-3/17	6-7:30pm	$45	55527
4-8	MSCR West	Mie	4/14-4/28	6-8pm	$45	55342

COSTURA JUVENIL – CONTINUACIÓN: PANTALONES DE PIJAMA

¿Listo para mejorar sus habilidades de costura? En esta clase, harán su propio pantalón de pijama mientras aprenden a interpretar patrones, cortar tela, coser y hacer dobladillos. Se recomienda asistir a todas las clases para completar el proyecto. Todos los materiales están incluidos. Requisito previo: Haber completado Costura para Jóvenes – Nivel Principiante o tener experiencia en el uso de la máquina de coser, en costuras rectas y en puntadas de retroceso.

4-8	MSCR East	Mie	2/3-2/24	5-7pm	$80	55540

Estas clases son solo para participantes inscritos. Solo los niños inscritos podrán asistir a esta clase. No se permite la presencia de adultos, hermanos ni amigos en el salón de clases, ni su participación en las clases.



Cerámica

Grado	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#

CERÁMICA A MANO - NIÑO Y ADULTO

Explore técnicas fundamentales de modelado manual en cerámica, como el pellizco, el modelado con rollos de arcilla y la construcción con placas. Esta clase se centra en la creatividad, la conexión y el aprendizaje compartido a través de la práctica. Todos los proyectos se realizarán en el taller, y el adulto inscrito deberá participar junto con el niño inscrito en el proyecto.

K-2	MSCR West	Ma	2/9-3/2	4:45-6pm	$80	55504
K-2	MSCR West	Sa	1/16-2/6	9-10:15am	$80	55503
K-2	MSCR West	Sa	2/13-3/6	9-10:15am	$80	55605
K-2	Warner Park CRC	Lu	1/25-2/15	3-4:15pm	$80	55508

CERÁMICA A MANO - PARA JÓVENES

En esta divertida clase, los jóvenes artistas explorarán los fundamentos de la cerámica mediante técnicas de modelado manual, como el pellizco, el modelado con churros de arcilla y la construcción con placas. A través de proyectos guiados y de la experimentación creativa, aprenderán a dar forma, construir y decorar sus propias creaciones de arcilla. Esta clase fomenta la exploración y la confianza, al tiempo que introduce los principios básicos del trabajo con arcilla.

3-5	MSCR West	Ma	5/4-5/25	4:45-6pm	$80	55512
3-5	MSCR West	Sa	1/16-2/6	10:30-11:45am	$80	55509
3-5	MSCR West	Sa	4/10-5/1	9-10:15am	$80	55511
3-5	Warner Park CRC	Lu	1/25-2/15	4:30-5:45pm	$80	55513

CERÁMICA A MANO PARA ADOLESCENTES

Aprenda técnicas fundamentales de cerámica, como el pellizco, la construcción con placas y el modelado con churros de arcilla, mientras desarrolla la confianza para dar forma y estructura a sus creaciones. Practique métodos para unir y reforzar la arcilla, así como técnicas para aportar detalles personales a sus obras. Al finalizar la clase, los jóvenes tendrán una mejor comprensión de cómo dar vida a sus ideas creativas en cerámica y contarán con piezas terminadas que reflejen su estilo.

6-12	MSCR West	Mie	5/5-5/26	4-6pm	$80	55517
6-12	MSCR West	Sa	2/13-3/6	10:30-11:45am	$80	55510



Grado	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#

TORNO DE ALFARERÍA PARA ADOLESCENTES

Pruebe el torno de alfarería en esta clase para principiantes. Aprenda a centrar y moldear la arcilla para crear sus propias piezas. Sus creaciones serán esmaltadas y horneadas para recogerlas después. ¡No necesita experiencia previa!

6-12	MSCR West	Mie	1/6	4-6pm	$36	55606
6-12	MSCR West	Sa	1/9	10am-12pm	$36	55607

TRABAJAR EN EL TORNO DE ALFARERÍA PARA ADOLESCENTES

Comience a trabajar en el torno de alfarería en esta clase práctica para principiantes. Aprenda las técnicas básicas para centrar la arcilla y controlar el torno mientras crea piezas sencillas. Con práctica guiada, ganará confianza en cada paso y descubrirá cómo trabajar en un taller de cerámica. No se requiere experiencia previa.

6-12	MSCR West	Ma	1/12-2/2	4:30-6pm	$80	55609
6-12	MSCR West	Ma	4/6-4/27	4:30-6pm	$80	55610
6-12	MSCR West	Sa	4/10-5/1	12-1:30pm	$80	55611



Fitness para Familias y Jóvenes

608-204-3026



Ejercicio en Familia

Grado	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
YOGA EN FAMILIA - NIÑO Y ADULTO						
¡Explore el yoga en familia en un ambiente divertido, con cuentos, juegos de yoga, posturas y yoga en pareja! Desarrolle una mayor conciencia corporal, fuerza y flexibilidad mediante posturas, prácticas de atención plena y técnicas de respiración.						
K-2	MSCR West	Ma	3/30-5/4	6:15-7pm	$30	55773
3-5	MSCR West	Ma	1/19-3/9	6:15-7pm	$40	55676
ZUMBA EN FAMILIA- NIÑO Y ADULTO						
Disfrute de música de inspiración latina y de sencillas rutinas de baile que invitan a toda la familia a levantarse y moverse.						
2-8	MSCR West	Mie	1/20-3/10	5:15-6pm	$40	55673
2-8	MSCR West	Mie	3/31-4/28	5:15-6pm	$25	55774
2-8	MSCR West	Mie	5/5-6/9	5:15-6pm	$30	55776

Jóvenes

Grado	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
CAPOEIRA - TODOS LOS NIVELES						
Clase está abierta a principiantes e incorpora el desarrollo de habilidades adquiridas en experiencias previas de Capoeira. La Capoeira es un arte marcial afrobrasileño con 500 años de historia, combina elementos de defensa personal, danza y movimientos acrobáticos al ritmo vibrante de la música tradicional. Se progresa desde movimientos similares a los de un animal y el ritmo básico 1-2-3 hasta ginga (el movimiento principal de la Capoeira), volteretas, esquivas, patadas y canciones básicas.						
2-7	MSCR Central	Lu	1/25-3/8	5-5:45pm	$35	54623
2-7	MSCR Central	Lu	3/29-4/26	5-5:45pm	$25	55771
2-7	MSCR Central	Lu	5/3-6/7	5-5:45pm	$25	55772
CLUB DE CORRER						
Grupo de entrenamiento para jóvenes, dirigido a corredores de nivel principiante a intermedio que buscan entrenamiento guiado. Cada sesión se enfoca en desarrollar y mejorar las habilidades de carrera con ejercicios de velocidad, entrenamiento en cuestas, actividades para mejorar la resistencia, juegos de carrera y más.						
4-8	Demetral Park	Ma	4/27-6/1	5:30-6:15pm	$30	55780
4-8	Vilas Park	Mie	4/28-6/2	5:30-6:15pm	$30	55779
FUERZA Y ACONDICIONAMIENTO						
Desarrollé fuerza, coordinación y confianza mediante el aprendizaje de técnicas adecuadas, el uso de pesas libres y ejercicios de acondicionamiento físico.						
7-9	MSCR West	Ma	2/2-3/16	6:45-7:30pm	$35	55833
7-9	MSCR West	Ma	3/30-4/27	6:45-7:30pm	$25	55792
7-9	MSCR West	Ma	5/4-6/8	6:45-7:30pm	$30	55793
ACROBACIA (TUMBLING)						
Aprenda habilidades básicas de acrobacia, estiramiento y movimiento mientras participa en circuitos de obstáculos y otras actividades. Desarrolle la coordinación, la conciencia corporal y las habilidades motoras gruesas.						
K-1	MSCR West	Ma	1/19-3/9	3:30-4:10pm	$40	55674
K-1	MSCR West	Ma	3/30-4/27	3:30-4:10pm	$25	55782
K-1	MSCR West	Ma	5/4-6/8	3:30-4:10pm	$30	55783
ACROBACIA (TUMBLING) NIVEL 2						
Se basa en los fundamentos enseñados en nuestra clase para principiantes y ofrece un desarrollo más avanzado de esas habilidades. Los participantes deben tener una base sólida y sentirse seguros al realizar movimientos fundamentales, como volteretas hacia atrás, paradas de manos y volteretas laterales.						
1-2	MSCR West	Ma	1/19-3/9	4:20-5pm	$40	55675
1-2	MSCR West	Ma	3/30-4/27	4:20-5pm	$25	55784
1-2	MSCR West	Ma	5/4-6/8	4:20-5pm	$30	55786



Deportes Preescolar (608-204-3026)

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#

PARA PREESCOLARES: ¡JUEGOS DE GIMNASIO A MONTONES!
Diseñada específicamente para fomentar el movimiento, el equilibrio y el trabajo en equipo, esta clase introduce a los niños en el divertido mundo de los juegos de gimnasia en interiores. Se usan globos, bolsas de semillas, aros de hula-hula y mucho más en esta clase dinámica y llena de energía.

3-5	MSCR West	Lu	1/25-3/1	10:30-11am	$30	55267

T-BALL DE INTERIOR
Este programa educativo enseña habilidades básicas de béisbol, el juego en equipo y el espíritu deportivo en un ambiente acogedor y seguro, sin énfasis en la competencia. El programa de t-ball en interiores utiliza bates y pelotas de espuma para mayor seguridad, por lo que no es necesario llevar guantes ni cascos de béisbol. Las habilidades que se enseñan incluyen lanzar, atrapar, batear, correr y jugar a la defensiva.

3-5	Lapham	Lu	1/25-3/1	6-6:30pm	$30	55801
3-5	Lapham	Lu	1/25-3/1	6:40-7:10pm	$30	55802
3-5	Lapham	Lu	3/29-5/3	6-6:30pm	$30	55803
3-5	Lapham	Lu	3/29-5/3	6:40-7:10pm	$30	55804
3-5	Lapham	Mie	1/27-3/3	6-6:30pm	$30	55805
3-5	Lapham	Mie	1/27-3/3	6:40-7:10pm	$30	55806
3-5	Lapham	Mie	3/31-5/5	6-6:30pm	$30	55807
3-5	Lapham	Mie	3/31-5/5	6:40-7:10pm	$30	55808
3-5	MSCR West	Sa	4/3-5/8	10:30-11am	$30	55799
3-5	MSCR West	Sa	4/3-5/8	11:10-11:40am	$30	55800

TENIS PARA PREESCOLARES
El personal trabaja con los participantes para desarrollar habilidades individuales y se enfoca en enseñar a cada niño los fundamentos básicos. También ofrece una actividad en parejas para que practiquen juntos, con el apoyo y la orientación del personal.

3-5	MSCR West	Lu	1/25-3/1	9:45-10:15am	$30	55283

PROBANDO DEPORTES
¡Bríndele a su hijo la oportunidad de probar diferentes deportes y adquirir habilidades en un entor-no divertido! Cada semana está dedicada a aprender un deporte diferente, como fútbol, básquetbol, fútbol bandera y ultimate frisbee, mediante ejercicios divertidos, simulacros y juegos. El personal enseña habilidades específicas a parejas de participantes y les brinda orientación y apoyo mientras practican juntos.

3-5	MSCR West	Lu	1/25-3/1	4-4:30pm	$30	55295
3-5	MSCR West	Lu	1/25-3/1	4:45-5:15pm	$30	55296
3-5	MSCR West	Jue	1/28-3/4	4-4:30pm	$30	55297
3-5	MSCR West	Jue	1/28-3/4	4:45-5:15pm	$30	55298





Fútbol Preescolar (608-229-6820)

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#

HABILIDADES DE FÚTBOL - NIÑO Y ADULTO
El niño y el adulto participan juntos para aprender habilidades de fútbol. Programa se centra en el movimiento, los fundamentos y el desarrollo de las habilidades básicas de este deporte. Los participantes realizan ejercicios divertidos, prácticas y juegos. El personal se dedica a crear ambiente seguro e inclusivo para todos. Clases terminan con partidos en equipos reducidos.

2-4	Lapham	Sa	1/30-3/6	9-9:30am	$30	55286
2-4	Lapham	Sa	1/30-3/6	9:45-10:15am	$30	55288
2-4	Lapham	Sa	1/30-3/6	10:30-11am	$30	55289
2-4	Lapham	Sa	1/30-3/6	11:15-11:45am	$30	55290
2-4	Toki	Sa	1/30-3/6	9-9:30am	$30	55287
2-4	Toki	Sa	1/30-3/6	9:45-10:15am	$30	55291
2-4	Toki	Sa	1/30-3/6	10:30-11am	$30	55292
2-4	Toki	Sa	1/30-3/6	11:15-11:45am	$30	55293

HABILIDADES DE FÚTBOL PARA PREESCOLARES
El programa se centra en el movimiento, los fundamentos y el desarrollo de las habilidades básicas de este deporte. Los participantes realizan ejercicios divertidos, prácticas y juegos. El personal se dedica a crear un ambiente seguro e inclusivo para todos. Las clases terminan con partidos en equipos reducidos para poner en práctica las nuevas habilidades.

3-5	Lori Mann Carey	Lu	1/25-3/1	6:15-6:45pm	$30	55271
3-5	Nuestro Mundo	Lu	1/25-3/1	6:15-6:45pm	$30	55272
3-5	Lapham	Ma	1/26-3/2	6:15-6:45pm	$30	55269
3-5	Orchard Ridge	Ma	1/26-3/2	6:15-6:45pm	$30	55270
3-5	Lori Mann Carey	Mie	1/27-3/3	6:15-6:45pm	$30	55273
3-5	Nuestro Mundo	Mie	1/27-3/3	6:15-6:45pm	$30	55274
3-5	Lapham	Jue	1/28-3/4	6:15-6:45pm	$30	55719
3-5	Orchard Ridge	Jue	1/28-3/4	6:15-6:45pm	$30	55718
3-5	MSCR West	Sa	1/30-3/6	9-9:30am	$30	55737
3-5	Whitehorse	Sa	1/30-3/6	9-9:30am	$30	55739

Encuentre más actividades para familias en la página 13

Deportes para Jóvenes

608-204-3026

Deportes (608-204-3026)

Grado	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#

BÁDMINTON

¡Aprenda a jugar al bádminton y practíquelo en un ambiente divertido, con énfasis en el espíritu deportivo y en la condición física! Se aceptan participantes de todos los niveles. Los principiantes se centrarán en las técnicas correctas y eficaces para golpear el volante, la posición y el movimiento corporal, la coordinación ojo-mano, las reglas y el sistema de puntuación. Los participantes de nivel intermedio y avanzado perfeccionarán sus habilidades y practicarán el juego, incluidos golpes por encima de la cabeza, golpes largos al fondo de la cancha, golpes cortos, remates, golpes de elevación, devoluciones de remate, golpes cortos cerca de la red, patrones de desplazamiento y estrategias de juego.

3-5	Ezekiel Gillespie	Jue	1/28-3/4	6:15-7:15pm	$35	55814
6-8	Ezekiel Gillespie	Jue	1/28-3/4	7:15-8:15pm	$35	55815

CLÍNICA DE HABILIDADES DE BÁSQUETBOL - PRINCIPIANTE

Aprenda a jugar básquetbol en un ambiente divertido y de apoyo. La clínica cubre el desarrollo de habilidades, las reglas del juego, el trabajo en equipo y el espíritu deportivo. Cada sesión termina con un partido de práctica.

1-2	Lori Mann Carey	Ma	1/26-3/2	6-7pm	$35	55810
1-2	Nuestro Mundo	Jue	1/28-3/4	6-7pm	$35	55812
3-5	Lori Mann Carey	Ma	1/26-3/2	7-8pm	$35	55811
3-5	Nuestro Mundo	Jue	1/28-3/4	7-8pm	$35	55813

HABILIDADES DE VOLEIBOL

Este programa educativo enseña las habilidades básicas del voleibol, incluidas el saque, el golpe de antebrazo, el pase y el remate. Los niños desarrollan y perfeccionan sus habilidades a medida que avanzan en su aprendizaje y participan en un partido de práctica durante la última clase.

1-2	MSCR West	Ma	1/26-3/2	6-6:30pm	$30	55816
3-4	MSCR West	Ma	1/26-3/2	6:35-7:05pm	$30	55817
1-2	MSCR West	Ma	3/30-5/4	6-6:30pm	$30	55818
3-4	MSCR West	Ma	3/30-5/4	6:35-7:05pm	$30	55819
1-2	MSCR West	Jue	1/28-3/4	6-6:30pm	$30	55820
3-4	MSCR West	Jue	1/28-3/4	6:40-7:10pm	$30	55821
5-8	MSCR West	Jue	1/28-3/4	7:20-8pm	$35	55822
1-2	MSCR West	Jue	4/1-5/6	6-6:30pm	$30	55823
3-4	MSCR West	Jue	4/1-5/6	6:40-7:10pm	$30	55824
5-8	MSCR West	Jue	4/1-5/6	7:20-8pm	$35	55825

CLÍNICA DE ULTIMATE FRISBEE

MSCR ofrece una serie de programas juveniles diseñados para que todos los niños tengan la oportunidad de iniciarse en este dinámico deporte desde temprana edad. El ultimate frisbee es el único deporte en el que se requieren dos jugadores para anotar un punto. Al combinar elementos del fútbol, el fútbol americano y el baloncesto, este deporte enseña a los jóvenes a demostrar espíritu deportivo.

2-3	Toki	Lu	4/19-5/24	5:15-6pm	$30	55826
4-5	Toki	Lu	4/19-5/24	6-6:45pm	$36	55829



Fútbol para Jóvenes (608-229-6820)

Grado	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#

FÚTBOL - JUEGO LIBRE

MSCR proporciona el gimnasio, los balones y las porterías, y permite que los niños disfruten jugando libremente. Los instructores guían a los participantes a través de un breve calentamiento, una actividad para fomentar la integración y ejercicios de práctica de habilidades, y supervisan el programa. Los equipos se forman nuevamente cada semana.

1-2	MSCR West	Do	1/31-3/7	12:30-1:30pm	$30	55545
3-5	MSCR West	Do	1/31-3/7	1:45-2:45pm	$30	55546

HABILIDADES DE FÚTBOL

El programa se centra en el movimiento, los fundamentos y el desarrollo de habilidades básicas de fútbol. Los participantes adquieren nuevas destrezas mediante ejercicios divertidos, prácticas y juegos. El personal se compromete a crear un ambiente seguro, acogedor e inclusivo para todos. Cada sesión termina con partidos en equipos reducidos, en los que los participantes pueden poner en práctica las habilidades recién aprendidas.

K-2	Lori Mann Carey	Lu	1/25-3/1	7-7:45pm	$35	55547
K-2	Nuestro Mundo	Lu	1/25-3/1	7-7:45pm	$35	55550
K-2	Lapham	Ma	1/26-3/2	7-7:45pm	$35	55551
K-2	Orchard Ridge	Ma	1/26-3/2	7-7:45pm	$35	55548
K-2	Lori Mann Carey	Mie	1/27-3/3	7-7:45pm	$35	55549
K-2	Nuestro Mundo	Mie	1/27-3/3	7-7:45pm	$35	55552
K-2	Lapham	Jue	1/28-3/4	7-7:45pm	$40	55554
K-2	Orchard Ridge	Jue	1/28-3/4	7-7:45pm	$35	55553



Ligas de Flag Football (608-204-3026)

Esta liga enseña a jóvenes habilidades esenciales del fútbol americano. Es una liga de contacto mínimo que prioriza la seguridad, los fundamentos del deporte y la diversión. Cada jugador recibe un juego de banderas. La primera semana está dedicada a las prácticas, los entrenadores pueden programar sesiones adicionales. Al inscribirse, seleccione la división correspondiente: grados 2-3 o 4-5. Participación de entrenadores voluntarios es fundamental para éxito de programa. Si le interesa ser entrenador voluntario, comuníquese con Chris McGill cmcgill@madison.k12.wi.us.

Grado	Locación	Día	Fechas	Horario
2-3	Van Hise	martes	4/20-5/25	5:30pm
4-5		jueves	4/22-5/27	6:30pm

Tipo de Inscripción	Fecha límite de Inscripción	Tarifa de Residente	Tarifa de No-Residente
Temprana	1 de febrero	$45	$61
Regular	15 de marzo	$51	$67
Las inscripciones cierran a las 3pm.			

Registro para flag football en mscryouthsportsleagues.org

Los programas deportivos juveniles de MSCR inspiran a los niños a llevar una vida activa y saludable, así como a hacer amistades a través de los deportes, las ligas y las clases. Todos los niños son bienvenidos a participar en nuestras ligas, independientemente de su nivel de habilidad o experiencia deportiva. Si busca una experiencia deportiva juvenil divertida, segura y sin un enfoque competitivo, ¡MSCR es el lugar ideal!

- **Los calendarios de los partidos de la liga se publican una semana antes del inicio de la temporada.**
- **Inscríbase de manera individual y nosotros le asignaremos un equipo, o solicite unirse a un equipo con sus amigos.**
- **¡Siempre necesitamos entrenadores voluntarios! Inscríbase en mscryouthsportsleagues.org**
- **Encuentre más información sobre las ligas e inscríbase en mscryouthsportsleagues.org**
- **O visite MSCR East, MSCR Central o MSCR West para obtener formulario de inscripción impreso.**



Ligas de Fútbol (608-229-6820)

La Liga de Fútbol Juvenil de MSCR está diseñada para ofrecer programas de fútbol recreativo en vecindarios para jugadores de todos niveles de habilidad y experiencia. Nuestras ligas comunitarias se esfuerzan por unir a jugadores, familias y entrenadores voluntarios mientras disfrutan y aprenden los fundamentos del fútbol. No hay pruebas de selección ni se llevan marcadores ni registros. Solo estamos aquí por la diversión del hermoso deporte. El personal de MSCR programa los juegos, provee árbitros y apoya a los entrenadores voluntarios durante cada temporada. Los entrenadores voluntarios pueden programar días y horarios de práctica, pero no es obligatorio. Por favor, inscriba a su hijo en la categoría correspondiente al grado escolar que cursa. Aunque se pueden hacer excepciones para permitir que jugadores participen en una categoría de mayor edad, no se les permite jugar en una inferior.

Liga	Grado	Día	Fechas	Horario
3v3	PreK	domingo	4/18-5/23	1, 2, 3 o 4pm
	K			
6v6	1-2	sábado	4/17-5/22	9, 10:15, 11:30am o 12:45pm
	3-4			
	5-6			
	7-8			

Locaciones	Canchas Tentativas
Lado Este	Henderson, Kennedy, Lapham y Nuestro Mundo
Lado Oeste	Chavez, Crestwood, Orchard Ridge Stephens

Tipo de Inscripción	Fechas de Inscripción	Tarifa de Residente	Tarifa de No-Residente
Temprana	2/1-3/1	$55	$82.50
Regular	3/2-3/15	$60	$90
Tarde	3/16-3/21	$70	$105

FRIENDS OF MSCR



GRACIAS POR APOYAR LA SUBASTA EN LÍNEA DE FRIENDS OF MSCR

ACD Distribution
Ad Madison
Allison Mosley Photography
American Players Theatre
ANEU Med Spa
Athleta West Towne
Atwood Music Hall
Badger Sporting Goods
Banzo
Basecamp - Monroe Street
Black Earth Children's Museum
Blick Art Materials
Bloom Bake Shop
Boulders Climbing Gym
Breese Stevens Field
Burman Coffee Traders
Cambridge Winery
Cave of the Mounds
Cervato Wine & Tapas
Children's Theatre of Madison
Chinawest Jewelers of Lake Geneva
Comedy on State
daffodil*parker
Dahmen's at Hawks Landing
Dairy Ridge Dog Run
Dawn & John McCoy
DelicateEssence
Dells Dinner Adventure
Devil's Head Resort
Discovery World
Dragonfly Hot Yoga
Drumlin Ridge Winery
EarthWise Pet
ESPN Madison
Explore Children's Museum
Forage Kitchen
Forward Madison
Glass Nickel Pizza Co. West
Green Bay Packers
Green Box Compost
Group Health Cooperative
Henry Vilas Zoo
Inner Fire Yoga
International Crane Foundation
J. Henry & Sons
Just Coffee Cooperative
K & A Greenhouse
K9 Crush Dog Daycare and Boarding
Kwik Trip
Legacy Academy Acitivity
Little Amerricka
Lola's Hi/Lo Lounge
LuPaints
Madison Axe
Madison Boats
Madison Capitols
Madison Chocolate Co.
Madison Circus Space
Madison Club
Madison Ghost Walks
Madison Media Partners
Madison Parks
Madison Reading Project
Magic 98
Madison Mallards Baseball
Marquette Basketball
Milwaukee Brewers
Muskellounge & Sporting Club
Madison Night Mares Softball
North and South Seafood & Smokehouse
Off Broadway Drafthouse
Old Sugar Distillery
One Social Food Hall
Pasture and Plenty
Pizza Hut
Rally Madison
Red Sushi/Jacknife Rolls
Sarah Zahn & Jeff Bell
School of Madison Ballet
Schwoegler's Entertainment Center
Spectrum Brands
Starkweather Brewery
Summerfest
Summers Christmas Tree Farm
Taylor Falls Scenic Boat Tours
Ten Pin Alley
The Chocolate Shoppe
The Dinner Detective
The Dog Den
The Field Museum
The Oaks Golf Course
Thrill Factory
Topgolf
Tricky Foods
Turnstyle
Underground Self Defense
Verona Bounce
Vintage Brewing Co.
Waterford Wine and Spirits
Waypoint Public House
Westres Tree Farm
Wild Birds Unlimited
Willy Street Co-Op
Wizard Quest
Woodman's Markets
Working Draft Beer Co.

Friends of MSCR

CELEBRACIÓN DEL CENTENARIO DE MSCR

Gracias a nuestros generosos patrocinadores

MGE®
your community energy company

Oak Park place

STROUD WILLINK & HOWARD LLC
Attorneys at Law

M3

Madison Media Partners

ESPN Madison ((100.5 FM))

HG Hausmann Group

girls inc. Southeast WI

Matt Winzenried Real Estate Partners

Greenleaf Media

BRAVA
Educated Mortgage
Eileen Otis

Friends of MSCR

Gary Peterson Consulting
The QTI Group
Susan Schmitz

Acuáticos

608-204-3025



Acuáticos

MSCR Acuáticos ofrece clases de natación para todas edades, desde bebés hasta adultos, una variedad de programas de acondicionamiento físico acuático y programas especializados para adultos. MSCR es un proveedor autorizado del programa de enseñanza de natación Learn-to-Swim de la Cruz Roja Americana.

Inscripción

Para clases de natación preescolares y juveniles, inscríbase en un horario específico. Nadadores que sean nuevos en MSCR o que no hayan tomado clases de natación durante el año calendario anterior serán evaluados en su primera clase para determinar el nivel que les corresponde.

Lo que debe llevar

Participantes deben llegar preparados para nadar y traer propia toalla. Se permite llevar bolsos y toallas al área destinada a los espectadores. MSCR no se hace responsable de artículos perdidos o dañados.

Antes de nadar

Hay casilleros y duchas disponibles. Hay baños para hombres, mujeres y personas de todos los géneros, participantes pueden cambiarse después de clases. MSCR reafirma el derecho de cada persona a utilizar instalaciones acordes con su identidad de género. Es obligatorio ducharse antes de nadar. Cabello largo debe recogerse o cubrirse con un gorro de natación.

Información de la Piscina

Temperaturas y mantenimiento de piscinas están regulados por ciudad de Madison y por departamento de mantenimiento del Distrito Escolar de Madison, no por MSCR. Se han presentado solicitudes para ajustar la temperatura del agua y del aire, pero algunos nadadores pueden ser más sensibles a temperaturas más bajas; recomendamos usar gorro de natación y/o una camiseta de licra limpia (rashguard en inglés). Hay un elevador acuático disponible en todas piscinas de escuelas secundarias de MMSD. Por favor, llame al 608.204.3025 para obtener información sobre su uso.

Clases de Natación Adaptadas (Grados K-8)
Clases de natación para jóvenes con discapacidades que se beneficiarían de un grupo reducido. Se ofrecen los sábados por la mañana en Lapham. Vea Clases de Natación en la Sección de Clases Adaptadas para más información.

Natación Libre y por Carriles

Se requiere un pase para natación libre y para natación por carriles. Puede adquirirse en MSCR o con salvavidas fuera de servicio. Solo se aceptan cheques o tarjetas de crédito. Costo: $25 por tarjeta de 14 usos. Pases son transferibles, no reembolsables, no vencen y son válidos en todas piscinas de MMSD. Niños menores de 3 años nadan gratis con adulto. Todos participantes deben completar anualmente formularios de exención de responsabilidad y de contacto de emergencia, disponibles en mscr.org o escaneo el código QR.

Formulario de Exención de Responsabilidad

Natación Libre

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

NATACIÓN LIBRE - EAST - 23 DE FEBRERO - 4 DE MAYO (CERRADO 3/23)
Piscina de East cuenta con 6 carriles y profundidad de entre 3½ y 10 pies. Horario de natación recreativa está destinado a la mitad de la piscina.

Día	Locación	Horario
martes	East	4:30-6pm

LAPHAM - 8 DE ENERO - 7 DE MAYO (CERRADO 3/19, 3/26)
Lapham es una piscina de agua tibia y poco profunda (de 3 pies a 5 ½ pies de profundidad) con capacidad para 40 nadadores.

Día	Locación	Horario
viernes	Lapham	4-7:30pm

Natación de Vueltas

PARA ADULTOS 25 DE ENERO-6 DE MAYO (CERRADO 3/22-3/25)
Nadadores grado 8 - adultos que puedan nadar vueltas de forma continua como parte de un régimen de ejercicios son bienvenidos.

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

Para las clases de Preescolares y Jóvenes, por favor, inscríbase en un horario.
Los nadadores nuevos en MSCR o quienes no hayan tomado clases durante el año calendario anterior deberán realizar una prueba para determinar el nivel de clase que les corresponde.

Descripción de Clases de Natación

*Niño y Adulto**

Se requiere la participación activa de un adulto.

LITTLE DIPPERS (6 MESES- 2 AÑOS)
Introduce a cuidadores y a niños a conceptos de seguridad acuática y a las habilidades básicas en el agua. Cuidadores aprenden a sostener y apoyar a niños de forma segura en el agua, así como a prepararlos y motivarlos para que participen en actividades y practiquen habilidades. Niños comienzan a desarrollar destrezas básicas que servirán de base para aprender a nadar.

SHRIMP DIP (3 - 4 AÑOS)
Desarrolla las habilidades aprendidas en Little Dippers. Prepara a niños para clases de natación preescolares o juveniles. El curso ayuda con la transición hacia la natación independiente con la incorporación de habilidades más avanzadas.

NADA CONMIGO (GRADOS K-8)
Clase de transición para niños que aún necesitan la presencia de un adulto en el agua. Los niños aprenden habilidades básicas de natación y de seguridad acuática, de acuerdo con los objetivos del nivel 1 de la Cruz Roja Americana Esta clase no es para niños que ya han tenido éxito en las clases regulares de natación juvenil. La inscripción no está disponible en línea. Para obtener información, llame al 608-204-3019. *Las clases para niños y adultos no son para adultos que desean aprender a nadar. Consulte la sección de clases de natación para adolescentes y adultos.

Preescolar (3 - 5 Años)

Las clases para preescolares están diseñadas para fomentar la participación independiente. Se utilizan varios accesorios de natación para ayudar a desarrollar destrezas y fomentar el descubrimiento del movimiento independiente en el agua, según la edad de desarrollo y la disposición del niño para nadar. Si su hijo no está preparado para participar en el agua sin la presencia de un adulto, considere una clase para Niños y Adultos.

Nivel 1: Introduce a niños al medio acuático y les enseña habilidades básicas.

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

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

Jóvenes (Grados K-8)

NIVEL 1: INTRODUCCIÓN A LAS HABILIDADES ACUÁTICAS
No es necesario saber nadar. Introduce habilidades básicas. Comience a desarrollar actitudes positivas, hábitos de natación eficaces y prácticas seguras dentro y alrededor del agua.

NIVEL 2: HABILIDADES ACUÁTICAS FUNDAMENTALES
Participantes aprenden las habilidades fundamentales de locomoción en el agua, incluidas las de flotar y deslizarse sin apoyo, y de recuperarse a una posición vertical.

NIVEL 3: DESARROLLO DE BRAZADAS
Se basa en habilidades previas y ofrece práctica guiada adicional en aguas más profundas. Ejemplos de habilidades: respiración rotatoria, pisada, espalda elemental y entradas de cabeza en aguas profundas.

NIVEL 4: MEJORAMIENTO DE BRAZADAS
Ayuda a desarrollar confianza en brazadas aprendidas en niveles anteriores y a mejorar otras habilidades acuáticas. Ejemplos de habilidades: crol de espalda, estilo lateral, estilo braza, estilo mariposa y saltos desde la superficie.

NIVEL 5: REFINAMIENTO DE BRAZADAS
Enseña a coordinar y refinar los trazos. Ejemplos de habilidades: volteretas, remadas y clavados en un ángulo poco profundo.

NIVEL 6: NADADOR FITNESS
Perfecciona las brazadas para que los estudiantes naden con mayor facilidad, eficiencia, potencia y fluidez a mayores distancias.

PREP PARA COMPETIR I: FUNDAMENTOS (GRADOS 2-8)
Curso se basa en habilidades adquiridas en nivel 4 del programa de natación de la Cruz Roja Americana. Se enfoca en ejecución correcta de estilos de nado reglamentarios, así como en la introducción a virajes, salidas y llegadas. Nadadores aprenderán a nadar en circuito dentro del carril, preparándose para natación competitiva en un entorno no competitivo. Requisitos: Participantes deben haber completado el nivel 4 del programa de natación de la Cruz Roja Americana (Stroke Improvement) y ser capaces de nadar 25 yardas en cada uno de los cuatro estilos de natación competitiva. Habilidades se evaluarán el primer día de clase. Para continuar en el curso, participantes deberán demostrar un nivel adecuado de competencia en dichas habilidades.

PREP PARA COMPETIR II: REFINAMIENTO (GRADOS 2-9)
Curso se basa en habilidades adquiridas en niveles 5 y 6 del programa de natación de la Cruz Roja Americana. Nadadores progresarán de series de 25 yardas a nados continuos de mayor distancia, manteniendo una técnica adecuada. Aprenderán a usar series de entrenamiento con varios componentes, preparándose para la natación competitiva en un ambiente positivo. Requisitos de participación: Participantes deben dominar las siguientes habilidades al nivel de competencia establecido para el Nivel 5 de la Cruz Roja Americana: estilo libre (crol), espalda, pecho: al menos 50 yardas. Estilo mariposa: al menos 25 yardas. Habilidades se evaluarán el primer día del curso. Participantes deberán demostrar el nivel de competencia requerido para continuar en el programa.

BALLET ACUÁTICO (GRADOS K-8)
Curso introductorio enseña fundamentos del ballet acuático, incluidos ejercicios de estiramiento, estilos de nado adaptados, patada de huevo, técnicas de remo y acrobacias acuáticas. Requisitos previos: sentirse cómodo en aguas profundas, mantenerse a flote en posición vertical durante al menos 30 segundos, flotar boca abajo y boca arriba, y nadar con el rostro sumergido. Participantes realizarán presentación el 26 de abril.

Clases Adaptadas

CLASES DE NATACIÓN ADAPTADAS (GRADOS K-8)
Esta clase está dirigida a niños y jóvenes con discapacidades que se benefician de la instrucción en grupos pequeños. Las clases se adaptan a los objetivos y al nivel de comodidad de cada participante en el agua. Antes de la inscripción, el Especialista en Natación Adaptada se comunicará con la familia para determinar si el programa es adecuado, considerando las necesidades del participante y la seguridad de todos. Los nadadores que ya hayan tenido éxito en clases grupales regulares no deben inscribirse en este programa. Nota: La inscripción no está disponible en línea. Para más información, llame al 608-204-3030.

Clases de Natación para Adultos (Grado 8-Adulto)

APRENDA LO BÁSICO ADOLESCENTES/ADULTOS
Curso introductorio enfocado en habilidades acuáticas fundamentales: exploración de flotabilidad, control de respiración y movimiento en el agua. Diseñado para personas que no saben nadar o se sienten inseguras o incómodas en el agua. Inscripción no disponible por internet. Llame al 608-204-3030 para información.

ADOLESCENTE/ADULTO INSTRUCCIÓN DE NATACIÓN
Clase introduce a nadadores al medio acuático para que se sientan cómodos en el agua en un grupo reducido. Enseñanza es personalizada según objetivos y nivel de habilidad de cada nadador, y está adaptada tanto para principiantes como para avanzados.

Acuáticos

608-204-3025

Descripción de Clases de Natación

Ejercicio en Agua para Adultos

ENTRENAMIENTO ACUÁTICO (GRADO 9-ADULTO)
Clase de entrenamiento dinámico combina ejercicios cardiovasculares y fortalecimiento muscular con churros de piscina y mancuernas acuáticas. Incluye ejercicios de resistencia y entrenamiento por intervalos, trabajo de fuerza y fortalecimiento del abdomen, y finaliza con ejercicios de relajación. No es necesario saber nadar, la clase se realiza en aguas poco profundas.

EJERCICIO EN AGUA PROFUNDA (GRADO 9-ADULTO)
Sólido ejercicio aeróbico de entrenamiento cruzado sin impacto ni tensión en las articulaciones. 40 minutos de cardio seguidos de un breve enfriamiento. Se proporcionan cinturones de flotación, pero debe sentirse cómodo en aguas profundas.

EJERCICIO EN AGUA TIBIA (GRADO 9-ADULTO)
Clases promueven tonificación, aumento de resistencia, flexibilidad y fuerza en participantes activos en una piscina de agua tibia. Después de rutinas de calentamiento, utilice dispositivos de flotación para entrenamiento de resistencia y disfrute de actividades de enfriamiento.

NATACIÓN PARA EXPERTOS (18+ AÑOS)
Un entorno de entrenamiento estructurado para nadadores de distintos niveles de condición física y habilidad. Entrenamientos varían desde énfasis en resistencia y desarrollo físico hasta trabajo de velocidad y desarrollo de la brazada. Participantes deben poder nadar 500 yardas sin parar. Los entrenamientos típicos son de entre 2500 y 4000 yardas.

INTRODUCCIÓN A NATACIÓN ARTÍSTICA (GRADO 9-ADULTO)
Curso introductorio para enseñar conceptos fundamentales de la natación artística, anteriormente conocida como natación sincronizada. Desarrolle confianza y control en el agua mediante el aprendizaje de técnicas de remo, de flotación vertical y de diversas posiciones corporales. Aprenda técnicas específicas para contener respiración y respirar de manera eficiente bajo el agua. Desarrolle sentido de coordinación trabajando en pareja y en equipo.

INTRODUCCIÓN A POLO ACUÁTICO (GRADO 9-ADULTO)
Es necesario saber nadar con fluidez y sentirse cómodo en aguas profundas; no se requiere experiencia previa en polo acuático. Curso inclusivo para todos géneros enseña reglas básicas y dinámica del juego en un ambiente divertido. Entrenador dirige ejercicios para mejorar resistencia y técnica y enseña estrategias de juego mediante partidos de práctica.

POLO ACUÁTICO AVANZADO (GRADO 9-ADULTO)
Es necesario dominar fundamentos de polo acuático y sentirse cómodo jugando en aguas profundas. Se requiere haber completado curso introductorio de polo acuático o contar con experiencia. Curso se centra en perfeccionar técnica, mejorar comprensión táctica y desarrollar resistencia con entrenamientos intensivos y ejercicios. Participantes practican partidos con énfasis en trabajo en equipo, estrategia y desarrollo de habilidades.

Clases Acuáticas por Locación

East High School Pool, 2222 E Washington Ave

Clases para Adultos

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
mar, jueves 1/5-5/20	5:45-7am	Natación para Expertos (2x por semana)	$238	54546
martes 1/26-5/4	6:15-7pm	Ejercicio en Agua Profunda	$84	54577
	7:15-8:15pm	Entrenamiento Acuático	$92	54573
miércoles 2/3-5/5	7:35-8:05pm	Adolescente/Adulto Instrucción de Natación (Grado 8-Adulto)	$96	54565
domingo 1/31-4/25	4:45-5:15pm	Adolescente/Adulto Instrucción de Natación (Grado 8-Adulto)	$116	54564

Clases para Jóvenes

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
domingo 1/31-4/25	2:45-3:15pm	Natación Juvenil (K-8)	$109	54583
	3:25-3:55pm	Natación Juvenil (K-8)	$109	54584
	4:05-4:35pm	Natación Juvenil (K-8)	$109	54585
	4:45-5:15pm	Nada Conmigo - Niño y Adulto (K-8)	$109	54562
martes 2/23-5/4	5-6pm	Preparación para Competir II: Refinamiento (Grados 2-9)	$95	54548
miércoles 2/3-4/28	6:15-6:45pm	Natación Juvenil (K-8)	$82	54586
	6:55-7:25pm	Natación Juvenil (K-8)	$82	54587

La Follette High School Pool, 702 Pflaum Rd

Clases para Adultos

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
jueves 1/28-5/6	6:15-7:15pm	Entrenamiento Acuático	$92	54574
	7:30-8:15pm	Ejercicio en Agua Profunda	$84	54578

Clases para Jóvenes

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
lunes 2/1-4/26	6:15-6:45pm	Natación Juvenil (K-8)	$82	54588
	6:55-7:25pm	Natación Juvenil (K-8)	$82	54589
	7:35-8:05pm	Natación Juvenil (K-8)	$82	54590
	7:35-8:20pm	Preparación para Competir I: Fundamentales (Grados 2-8)	$87	55591

Lapham Elementary School, 1045 E Dayton St

Clases para Adultos

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
jueves 1/28-5/6	7:10-8:10pm	Ejercicio en Agua Tibia	$91	54570
domingo 1/31-4/25	4-4:30pm	Aprenda lo Básico Adolescente/Adulto (Grado 8-Adulto)	$116	54540



Clases para Jóvenes

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
domingo 1/31-4/25	2-2:30pm	Little Dippers - Niño y Adulto	$109	54541
	2:40-3:10pm	Natación Preescolar - 3-5 Años	$116	54550
	3:20-3:50pm	Shrimp Dip - Niño y Adulto	$109	54559
	4:40-5:10pm	Little Dippers - Niño y Adulto	$109	55588
lunes 2/1-4/26	5:10-5:40pm	Natación Preescolar - 3-5 Años	$94	54551
	5:50-6:20pm	Little Dippers - Niño y Adulto	$89	54542
	6:30-7pm	Natación Preescolar - 3-5 Años	$94	54552
martes 2/2-4/27	5:10-5:40pm	Little Dippers - Niño y Adulto	$89	54543
	5:50-6:20pm	Natación Preescolar - 3-5 Años	$94	54553
	6:30-7pm	Little Dippers - Niño y Adulto	$89	54544
miércoles 2/3-4/28	5:10-5:40pm	Natación Preescolar - 3-5 Años	$94	54554
	5:50-6:20pm	Shrimp Dip - Niño y Adulto	$89	54560
	6:30-7pm	Natación Preescolar - 3-5 Años	$94	54555
jueves 2/4-4/29	4:30-5pm	Little Dippers - Niño y Adulto	$89	54545
	5:10-5:40pm	Natación Preescolar - 3-5 Años	$94	54556
	5:50-6:20pm	Shrimp Dip - Niño y Adulto	$89	54561
	6:30-7pm	Natación Preescolar - 3-5 Años	$94	54557



Acuáticos

608-204-3025

Memorial High School Pool, 201 S Gammon Rd

Clases para Adultos

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
miércoles 1/27-5/5	6:15-7pm	Ejercicio en Agua Profunda	$84	54579
	7:15-8:15pm	Entrenamiento Acuático	$92	54575
sábado 1/30-4/24	11:45am-12:15pm	Adolescente/Adulto Instrucción de Natación (Grado 8-Adulto)	$116	54567

Clases para Jóvenes

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
sábado 1/30-4/24	9:45-10:15am	Natación Juvenil (K-8)	$109	54580
	10:25-10:55am	Natación Juvenil (K-8)	$109	54581
	11:05-11:35am	Natación Juvenil (K-8)	$109	54582
	11:45am-12:15pm	Nada Conmigo - Niño +Adulto (K-8)	$109	54563

West High School Pool, 2312 Regent St

Clases para Adultos

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
mar, jueves 1/5-5/20	5:40-7:10am	Natación para Expertos (2x por semana)	$266	54547
lunes 1/25-5/3	6:20-7:20pm	Entrenamiento Acuático	$92	54572
	7:30-8:15pm	Ejercicio en Agua Profunda	$84	54576
lunes 3/1-4/26	5:20-6:20pm	Intro a Natación Artística (Grado 9-Adulto)	$76	54538
jueves 2/4-4/29	7:35-8:05pm	Adolescente/Adulto Instrucción de Natación (Grado 8-Adulto)	$96	54566
miércoles 2/24-5/19	6-7pm	Intro a Polo Acuático (Grado 9-Adulto)	$90	54539
	7:15-8:15pm	Polo Acuático Avanzado (Grado 9-Adulto)	$90	54537

Clases para Jóvenes

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
lunes 3/1-4/26	5-6pm	Ballet Acuático (K-8)	$76	54571
martes 2/2-4/27	6:15-6:45pm	Natación Juvenil (K-8)	$82	54591
	6:55-7:25pm	Natación Juvenil (K-8)	$82	54592
	7:35-8:05pm	Natación Juvenil (K-8)	$82	54593
miércoles 2/24-5/5	5:45-6:30pm	Preparación para Competir I: Fundamentales (Grados 2-8)	$73	55589
	6:45-7:45pm	Preparación para Competir II: Refinamiento (Grados 2-9)	$95	55590
	6:15-6:45pm	Natación Juvenil (K-8)	$82	54594
	6:55-7:25pm	Natación Juvenil (K-8)	$82	54595
jueves 3/4-4/29	5:35-6:05pm	Natación Preescolar - 3-5 Años	$63	54558

Certificaciones de la Cruz Roja Americana (ARC)

Visite mscr.org para consultar detalles de clases y requisitos previos.

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#

PRIMEROS AUXILIOS/RCP/DEA PARA ADULTOS (ARC LAY RESPONDER)
Esta certificación le permite brindar atención a adultos, definidos como personas de 12 años o más, o cualquier persona que presente signos de pubertad. Si desea obtener la certificación únicamente en Primeros Auxilios/RCP/DEA Pediátricos, debe inscribirse en el curso correspondiente para socorristas (aprendizaje combinado). Si desea obtener ambas certificaciones, para adultos y pediatría, inscríbase en el curso de Primeros Auxilios/RCP/DEA para Adultos y Pediatría – Socorrista.

8+	MSCR West	Vie	1/29	10am-12pm	$65	54514
8+	West High	Vie	2/19	1-3pm	$65	54515
8+	MSCR Central	Lu	3/8	12:30-2:30pm	$65	54516
8+	MSCR West	Ma	5/4	5-7pm	$65	54517

ARC LAY RESPONDER PEDIÁTRICO FA/CPR/AED - COMBINADO
Esta certificación le permite brindar atención a bebés y niños, definidos como personas desde el nacimiento hasta el inicio de la pubertad. Si desea obtener la certificación únicamente en Primeros Auxilios/RCP/DEA para Adultos, debe inscribirse en el curso correspondiente para socorristas (aprendizaje combinado). Si desea obtener ambas certificaciones, para adultos y pediatría, inscríbase en el curso de Primeros Auxilios/RCP/DEA para Adultos y Pediatría – Socorrista.

8+	MSCR West	Vie	1/29	12-1pm	$55	55578
8+	West High	Vie	2/19	3-4pm	$55	55579
8+	MSCR Central	Lu	3/8	2:30-3:30pm	$55	55580
8+	MSCR West	Ma	5/4	7-8pm	$55	55581

ARC LAY RESPONDER ADULTO Y PEDIÁTRICO FA/CPR/AED - COMBINADO
El programa de Primeros Auxilios/RCP/DEA de la Cruz Roja Americana (Socorrista) proporciona a los participantes los conocimientos y las habilidades necesarios para reconocer y responder adecuadamente ante emergencias cardíacas, respiratorias y otras situaciones que requieren primeros auxilios. Nota: Esta certificación le permite brindar atención a adultos, niños y bebés. Si desea obtener la certificación únicamente para adultos o para pediatría, inscríbase en el curso correspondiente: Primeros Auxilios/RCP/DEA para Adultos – Socorrista o Primeros Auxilios/RCP/DEA Pediátricos – Socorrista.

8+	West High	Vie	2/19	1-4pm	$80	55575
8+	MSCR Central	Lu	3/8	12:30-3:30pm	$80	55576
8+	MSCR West	Vie	1/29	10am-1pm	$80	55574
8+	MSCR West	Ma	5/4	5-8pm	$80	55577

RECERTIFICACIÓN PROFESIONAL DE RCP/DEA – CRUZ ROJA AMERICANA
Los cursos de recertificación de RCP/DEA le permiten repasar sus conocimientos, renovar sus habilidades y mantenerse al día con las técnicas más recientes. Están dirigidos a personas cuyas certificaciones aún están vigentes, pero próximas a vencer. Estos cursos son más breves que una clase regular de RCP y permiten renovar la certificación por dos años adicionales. Para quienes trabajan en piscinas en Wisconsin, debido a los recientes cambios en el Código de Piscinas de Wisconsin, la certificación profesional de RCP/DEA para socorristas debe renovarse anualmente.

15+	MSCR West	Mie	1/27	5-8:30pm	$60	54597
15+	MSCR West	Sa	3/13	1-4:30pm	$60	54598
15+	MSCR West	Do	4/25	12:30-4pm	$60	54599
15+	MSCR West	Mie	5/19	5-8:30pm	$60	54600
15+	MSCR West	Jue	5/27	5-8:30pm	$60	54601
15+	MSCR West	Ma	6/8	5-8:30pm	$60	54602

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#

CERTIFICACIÓN DE GUARDAVIDAS – ARC (APRENDIZAJE COMBINADO)
Al completar satisfactoriamente el curso, los participantes obtendrán las certificaciones de Guardavidas de la Cruz Roja Americana (incluida la capacitación en aguas profundas), RCP/DEA para Socorristas Profesionales y Primeros Auxilios. *Nota: La clase se lleva a cabo viernes 5-9pm, sábado, 8am-6pm y domingo 8am-5pm.

15+	West High	Vie-Do	2/12-2/14	* arriba	$220	54524
15+	West High	Vie-Do	3/19-3/21	* arriba	$220	54520
15+	West High	Vie-Do	4/16-4/18	* arriba	$220	54521
15+	West High	Vie-Do	5/7-5/9	* arriba	$220	54522
15+	West High	Vie-Do	5/21-5/23	* arriba	$220	54523

ARC RECERTIFICACIÓN DE GUARDAVIDAS
Actualice sus conocimientos y habilidades y renueve su certificación por dos años adicionales. Para participar en el curso de recertificación de guardavidas de la Cruz Roja Americana, debe contar con una certificación vigente o vencida por un máximo de 30 días. Debe completar un curso en línea de 6 horas antes del primer día de clases. El instructor enviará por correo electrónico las instrucciones para acceder al material del curso tres semanas antes de su inicio. Los requisitos previos se evaluarán el primer día de la recertificación, antes de comenzar el curso.

15+	West High	Sa-Do	1/23-1/24	Sa 10am-4pm Do 8am-2pm	$110	54528
15+	West High	Sa-Do	3/6-3/7	8am-2pm	$110	54529
15+	West High	Sa-Do	4/10-4/11	8am-2pm	$110	54530
15+	West High	Vie-Sa	5/14-5/15	V 5-9pm Sa 8am-4pm	$110	54531

ARC PREPARACIÓN PARA REQUISITOS PREVIOS DEL CURSO DE GUARDAVIDAS
Este curso de dos horas permite practicar los nuevos requisitos previos del curso de Guardavidas de la Cruz Roja Americana r.24 antes de inscribirse o asistir al curso.

14+	West High	Sa	1/16	10am-12pm	$10	55187
14+	West High	Do	3/7	2-4pm	$10	55188
14+	West High	Do	3/28	1-3pm	$10	55189
14+	West High	Sa	4/24	10am-12pm	$10	55190

ARC INSTRUCTOR DE GUARDAVIDAS
El curso de Instructor de Guardavidas (LGI) prepara a los candidatos para impartir cursos de la Cruz Roja Americana, incluidos Guardavidas, Guardavidas en Aguas Poco Profundas y Guardavidas en Atracciones Acuáticas.

17+	West High	Vie-Do	3/12-3/14	Vie 5-9pm Sa 9am-5pm Do 8am-4pm	$225	54526
17+	West High	Vie-Do	5/21-5/23	Vie 5-9pm Sa 10am-5pm Do 8am-5pm	$225	54526

ARC INSTRUCTOR DE SEGURIDAD ACUÁTICA (WSI)
El programa WSI prepara a los candidatos para impartir cursos y presentaciones de natación y seguridad acuática, incluidos Aprenda a Nadar, WHALE Tales de Longfellow, Acuática Preescolar y Acuática para Padres e Hijos. Los participantes aprenderán a utilizar los materiales del curso, a dirigir sesiones de capacitación, a evaluar el progreso de los alumnos y a desarrollar habilidades fundamentales de enseñanza.

15+	East High	Lu-Jue	5/10-5/13	9am-4pm	$225	54534

ARC MÓDULO DE HABILIDADES EN ÁREAS ACUÁTICAS ABIERTAS
Este módulo brinda a los guardavidas certificados los conocimientos y las habilidades necesarios para prevenir, reconocer y responder a emergencias acuáticas en aguas abiertas sin oleaje. La capacitación y la evaluación se realizan en una piscina o en un área acuática abierta, con profundidades de entre 0 y 12 pies.

15+	West High	Ma	5/25	9:30am-3:15pm	$60	54535

Actividades al Aire Libre

608-204-3025

Los programas al aire libre de MSCR ofrecen una amplia variedad de actividades recreativas y experiencias educativas para participantes de todas las edades. Disfrute de paseos panorámicos por el lago y del alquiler de embarcaciones tipo pontón o de equipos de remo, participe en aventuras ambientales en el Bosque Escolar de Madison o ponga a prueba el trabajo en equipo en uno de nuestros dos circuitos de desafíos, de nivel bajo o alto. Ofrecemos experiencias grupales personalizadas para el personal del distrito escolar, miembros de la comunidad y empresas, con el objetivo de fomentar la conexión con la naturaleza.

Adulto

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#

CAMINATA CON RAQUETAS DE NIEVE AL ATARDECER (PARA ADULTOS)
Disfrute de una caminata guiada con raquetas de nieve con MSCR. Proporcionamos las raquetas o puede traer las suyas. Aprenderá las técnicas básicas para su uso. Actividades dependen del clima y condiciones de nieve.

18+	Cherokee Marsh	Jue	2/4	4:30-6pm	$10	55261

Familia

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#

EXCAVANDO EN LA TIERRA
Descubra qué hay bajo sus pies y conviértase en científico del suelo. Excave, explore, experimente y aprenda sobre la tierra y los pequeños seres que habitan en ella. Descubrirá cómo se forma el suelo y realizará una manualidad. Todos los participantes deben inscribirse. Menores de edad deben estar acompañados por adulto mayor de 18 años que también esté inscrito y participe en actividad. Recomendado para 5 años en adelante.

5+	Mad Scl Forest	Sa	5/1	10am-12pm	$10	55254

CAMINATA CON RAQUETAS DE NIEVE AL ATARDECER (PARA FAMILIAS)
Disfrute de una caminata guiada con raquetas de nieve este invierno con MSCR. Proporcionamos las raquetas o puede traer las suyas. Aprenderá las técnicas básicas para su uso. Actividades dependen del clima y condiciones de nieve. Registro es obligatorio para todos participantes, y un adulto mayor de 18 años debe registrarse y acompañar a jóvenes durante su participación.

6+	Edna Taylor Park	Mie	2/17	4:30-6pm	$10	55260

ORIENTACIÓN
La orientación es una actividad en la que los participantes se dirigen a diversos puntos de control con ayuda de un mapa y una brújula. Puede ser competitiva o una actividad de diversión. MSCR cuenta con tres recorridos en el Madison 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 Schl Forest	Sa	2/6	3-5pm	$10	55257
5+	Mad Sch Forest	Sa	5/8	3-5pm	$10	55258



Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#

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 comunes. Aplique lo aprendido en su próxima aventura al aire libre. Todos participantes deben inscribirse. Menores de edad deben estar acompañados por un adulto mayor de 18 años que también esté inscrito y participe en actividad. Más adecuado para personas de 5 años en adelante.

5+	Mad Sch Forest	Sa	5/1	1-3pm	$10	55259

EL MUNDO SECRETO DEL CREPÚSCULO
Explore la belleza del Bosque Escolar de Madison al atardecer mediante caminatas y actividades que aprovechan los cambios de luz para descubrir conceptos biológicos en tiempo real. Todos los participantes deben inscribirse. Los menores de edad deben estar acompañados por un adulto mayor de 18 años que también esté inscrito y participe en la actividad. Recomendado para personas de 5 años en adelante.

5+	Mad Schl Forest	Sa	5/8	7-9pm	$10	55256

HABILIDADES DE SUPERVIVENCIA INVERNALES
¡MSCR le invita a participar en esta clase sobre habilidades esenciales para sobrevivir al invierno! Participantes pasarán por diferentes estaciones como demostraciones de pesca sobre hielo y mediciones de su grosor, además de aprender sobre refugios de invierno. Participantes mayores de 16 años deben tener o comprar una licencia de pesca para pescar sobre hielo. Actividades dependen de las condiciones climáticas. Todos participantes deben inscribirse y menores deben estar acompañados por un adulto mayor de 18 años que también esté inscrito y participe en la actividad. Recomendado para personas de 5 años en adelante.

5+	Brittingham Pk	Sa	1/23	1-3pm	$12	55262
5+	Tenney Park	Do	2/7	1-3pm	$12	55263

ENCANTOS DEL INVIERNO
Invitamos a todos los pequeños exploradores de invierno a descubrir las maravillas de esta estación. ¡Aprenda sobre la vida sobre, debajo y dentro de la nieve! Participantes seguirán huellas de animales, buscarán alimento como lo haría un animal y observarán la estructura de los copos de nieve. Ideal para niños de 5 a 8 años.

5+	Mad Schl Forest	Sa	2/6	10:30am-12pm	$10	55264

Encuentre más actividades para familias en la página 13

Oportunidades de Programas al Aire Libre con MSCR



¡Experiencias personalizadas con su grupo!

La misión de nuestros Programas al Aire Libre es fomentar y facilitar la transformación individual y grupal mediante experiencias de aprendizaje al aire libre.

MSCR ofrece una amplia variedad de programas diseñados para satisfacer las necesidades y alcanzar los objetivos específicos de cada grupo. Ya sea que desee fortalecer el trabajo en equipo, desarrollar habilidades de liderazgo o simplemente disfrutar de actividades al aire libre, podemos crear una experiencia ideal para su grupo. ¡Contáctenos para reservar su programa y comenzar la aventura!



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

Remo
Instrucción de canoa y kayak.

Educación Ambiental
¡Habilidades de supervivencia, orientación, caminatas en la naturaleza y más!

Madison School Forest ofrece instalaciones, senderos y 287 acres de Oak Forest para grupos, ya sea como centro de aprendizaje o para experiencias de campamento nocturno.



Para más información sobre programas, ubicaciones y reservas en línea:
Contacte a Especialistas de Programas al Aire Libre:
Emily Peffer: eapeffer@madison.k12.wi.us,
Liz Just: ekjust@madison.k12.wi.us

O visite mscr.org/programs/outdoors

Recreación Adaptada

608-204-3025



MSCR ofrece programas recreativos, sociales, físicos y educativos comunitarios, asequibles y disponibles durante todo el año para personas de todas las capacidades. Los programas están abiertos a personas con discapacidad a partir del grado 9 y a sus cuidadores, salvo indicación en contrario.

Visite nuestra página web para ver los Criterios Esenciales de Elegibilidad en mscr.org/programs/adapted-recreation

Grado	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
BOLICHE						
¡Es hora de socializar y divertirse en las pistas! Los participantes pueden jugar dos partidas si el tiempo lo permite. Incluye zapatos de boliche. Para esta actividad, consulte los Criterios Esenciales de Elegibilidad.						
9+	Dream Lanes	Ma	2/16-5/4	4:15-5:45pm	$124	54285
9+	Spare Time	Jue	2/18-5/6	4:15-5:45pm	$124	54286
CITY CLUB						
Conozca nuevos amigos mientras disfruta de manualidades, actividades de ejercicio, excursiones y otras actividades divertidas e interesantes.						
9+	MSCR West	Mie	2/3-5/5	4-5:30pm	$98	54288
9+	MSCR East	Jue	2/4-5/6	4-5:30pm	$98	54287
BAILE Y MOVIMIENTO						
Clase de bajo impacto con música y pasos básicos para un entrenamiento cardiovascular y de tonificación muscular. Todos los niveles de condición física son bienvenidos.						
9+	MSCR West	Lu	2/1-3/15	4:30-5:30pm	$45	54290
9+	MSCR West	Lu	3/29-5/17	4:30-5:30pm	$51	54292
9+	MSCR Central	Ma	2/2-3/16	4:30-5:30pm	$45	54291
9+	MSCR Central	Ma	3/30-5/18	4:30-5:30pm	$51	54293
BOCCE DE INTERIOR						
Bocce es un popular juego italiano en el que los jugadores lanzan bolas para acercarlas lo más posible a la bola de referencia. ¡Aprenda las reglas y desarrolle sus habilidades en este excelente deporte de pelota en nuestras nuevas canchas! Para participar en esta actividad, consulte los Criterios Esenciales de Elegibilidad.						
9+	MSCR West	Mie	2/17-5/5	5:15-6:30pm	$70	54283
PICKLEBALL						
Aprenda los fundamentos de este juego popular mediante práctica y entrenamiento continuos. Se proporciona el equipo necesario. Para participar en esta actividad, consulte los Criterios Esenciales de Elegibilidad.						
9+	MSCR West	Ma	2/16-5/4	3:30-4:30pm	$70	54295

Cerámica

Grado	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
CERÁMICA						
Experimente con técnicas de modelado manual en cerámica, como el pellizco, los rollos de arcilla y la construcción con placas. No se requiere experiencia. Materiales incluidos. Piezas listas para recoger tres semanas después de terminar curso. Nota: Curso no está disponible para inscripción por internet. Para obtener más información, llame al 608-204-3030.						
9+	MSCR West	Sa	4/10-5/1	10am-11:45am	$56	54297
NATACIÓN RECREATIVA (CAMINATAS SOBRE EL AGUA)						
Clase diseñada para personas con discapacidades cognitivas y/o físicas. Haga ejercicio de forma individual con el apoyo del personal proporcionado por MSCR o con el apoyo de la familia/cuidador. Las actividades en una pequeña piscina de agua tibia pueden incluir básquetbol acuático, flotar sobre fideos (noodles) o caminar en el agua. El personal de MSCR evalúa las capacidades individuales de los participantes para brindarles apoyo.						
9+	Lapham	Lu	2/8-5/3	7:10-8:10pm	$117	54299
9+	Lapham	Ma	2/9-5/4	7:10-8:10pm	$117	54300
9+	Lapham	Mie	2/10-5/5	7:10-8:10pm	$117	54301
CLASES DE NATACIÓN (GRADOS K-8)						
La clase está dirigida a jóvenes con discapacidades que se beneficiarían de un grupo pequeño; curso ofrecerá instrucción basada en objetivos de natación y su nivel de comodidad en el agua. Antes de la inscripción, el especialista en adaptación trabajará con la familia para garantizar que el participante sea apto para la clase. Se considera la natación como actividad preferida, objetivos relacionados con la instrucción en natación y la seguridad del participante, del personal y de los demás nadadores. Los nadadores que hayan tenido éxito en clases grupales de natación no deben inscribirse en este curso. ATENCIÓN: No se aceptan inscripciones por internet. Llame al 608-204-3030 para más información. Para esta actividad, consulte los Criterios Esenciales de Elegibilidad.						
K-8	Lapham	Sa	1/30-4/24	9:25-9:55am	$138	54302
K-8	Lapham	Sa	1/30-4/24	10:05-10:35am	$138	54303
K-8	Lapham	Sa	1/30-4/24	10:45-11:15am	$138	54304
TENIS *¡NUEVA!*						
El personal trabaja con cada participante de manera individual, adaptándose a sus habilidades y centrándose en enseñar los fundamentos. Para esta actividad consulte los Criterios Esenciales de Elegibilidad.						
9+	MSCR West	Do	2/14-5/2	3-5pm	$64	54296
YOGA						
Concéntrese en posturas de yoga para reducir estrés y ansiedad. Aumente conciencia corporal, equilibrio y fuerza en un ambiente divertido y seguro.						
9+	MSCR Central	Lu	2/1-3/15	4:30-5:30pm	$45	54305
9+	MSCR Central	Lu	3/29-5/17	4:30-5:30pm	$51	54307
9+	MSCR West	Jue	2/4-3/18	4:30-5:30pm	$45	54306
9+	MSCR West	Jue	4/1-5/20	4:30-5:30pm	$51	54308



CTM THEATER ACADEMY



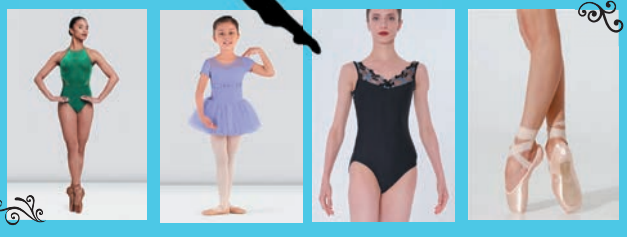
SIGN UP NOW!
Visit CTMTHEATER.ORG
to learn more and enroll

Theater classes for:
All Ages All Levels
All Year Long!



WINTER/SPRING ENROLLMENT OPEN ★ SUMMER STAGE ENROLLMENT OPENS MID JANUARY

La Boutique
DANCEWEAR



- Professional Pointe Shoe Fittings
- Wide variety of dancewear brands
- Shoes for ballet, tap, jazz, ballroom, character, and more!
- Skin tone dancewear in stock

2605 S. Stoughton RD. Madison, WI 53716 (608) 221-4590
Find us on social media!

United Way of Dane County
VolunteerYourTime.org

GET INVOLVED.
MAKE A DIFFERENCE.
VOLUNTEER NOW!

Scan to find hundreds of volunteer opportunities near you!

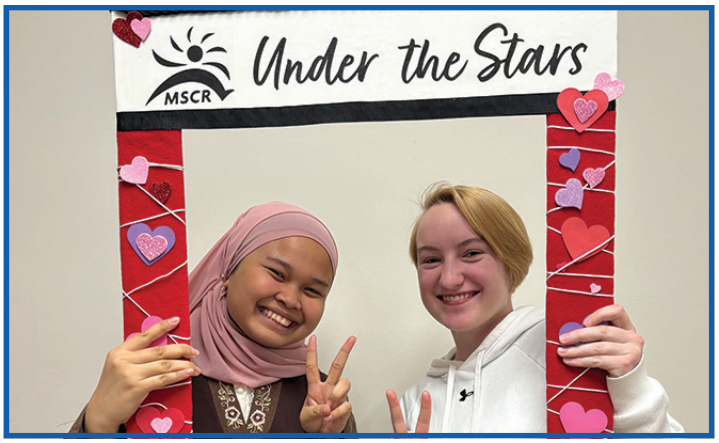


United Way of Dane County
United Way
The Power of Caring. **Working for All.**

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

Eventos Especiales y Excursión

608-204-3021





Bajo las Estrellas

Eventos para Adultos

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
ROMANCE BAJO LAS ESTRELLAS						
Disfrute de una experiencia bajo las estrellas junto a su pareja en el planetario. Este evento recauda fondos para el Planetario de MMSD. Todos los ingresos se destinarán a futuras mejoras en sus instalaciones y equipos. ¡Inscríbase con anticipación, ya que esta popular actividad suele agotarse rápidamente! Cada persona que asista debe inscribirse individualmente.						
18+	Memorial	Jue	2/11	6:30-7:30pm	$17	54614
18+	Memorial	Jue	2/11	7:45-8:45pm	$17	54615
18+	Memorial	Vie	2/12	6:30-7:30pm	$17	54616
18+	Memorial	Vie	2/12	7:45-8:45pm	$17	54617
18+	Memorial	Sa	2/13	6:15-7:15pm	$17	54618
18+	Memorial	Sa	2/13	7:30-8:30pm	$17	54619

Eventos para la Familia

Grado	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
ENCANTO BAJO LAS ESTRELLAS						
Explore el cielo estrellado con sus hijos en la comodidad del planetario. La presentación está diseñada para familias con niños de distintas edades. Este evento es una recaudación de fondos para el Planetario de MMSD. Todos los ingresos se destinarán a futuras mejoras. Cada persona debe inscribirse individualmente. Cada niño inscrito debe asistir acompañado de al menos un adulto también inscrito.						
3+	Memorial	Vie	2/12	5:30-6:15pm	$15	54610
3+	Memorial	Sa	2/13	5:15-6:00pm	$15	54612
3+	Memorial	Sa	2/13	4:15-5:00pm	$15	54611

Excursión de un Día

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
COMPRAS EN LA AVENIDA MICHIGAN						
¡Explore la gran ciudad con MSCR! Viaje en un cómodo autobús turístico sin preocuparse por conducir, el tráfico ni el estacionamiento. El tiempo aproximado de viaje es de 3 horas, dependiendo de las condiciones del tráfico y del clima. El autobús dejará a los pasajeros lo más cerca posible de las avenidas Michigan y E. Chicago. El autobús saldrá a las 7:45am desde Pflaum Road, frente a La Follette High School, o desde MSCR West, en 7333 West Towne Way. Seleccione el número de curso correspondiente al lugar de recogida y de regreso que prefiera. Los niños de 6 años en adelante pueden inscribirse acompañados por un adulto participante.						
RECOGIDA EN LA FOLLETTE						
6+	LaFollette HS	Sa	12/5	7:45am-8:15pm	$85	53331
RECOGIDA EN MSCR WEST						
6+	MSCR West	Sa	12/5	7:45am-8:15pm	$85	54219

Encuentre más eventos en la página 5.

Venta de Cerámica

jueves y viernes, 17-18 de diciembre, 8am-6pm
sábado, 19 de diciembre, 9am-3pm
MSCR West, 6333 West Towne Way

¡La venta de cerámica de MSCR está de regreso! Celebre la temporada festiva y encuentre los últimos regalos en nuestra venta de cerámica. Descubra miles de piezas artesanales creadas por participantes, instructores y miembros de la comunidad de MSCR. Todos los fondos recaudados se destinan a respaldar el programa de cerámica de MSCR, como la compra de nuevo material y equipamiento.

¡Novedad de este año! ¡Celebre los 100 años de MSCR con un imán artesanal de cortesía en todas las compras de $100 o más!



MADISON PROFESSIONAL
DANCE
CENTER

GROWING THE WHOLE YOU



SIGN UP for our Fall & Winter Session
September 8, 2026 – April 25, 2027

$10 OFF with code GROW26

NEW SEASON, NEW SKILLS

LEARN TO SKATE

MADISON ICE INC

MADISON ICE ARENA
725 Forward Dr., Madison, WI 53711
Got Questions?
Call Us: 608-204-7606 Email Us: skatingschool@madisoniceinc.com

Register for a Session
We have classes for everyone, from toddlers (2 years old) to adults!

Session Dates
Spring (March-May)
Summer (June-August)
Fall (September-October)
Winter 1 (November-December)
Winter 2 (January-March)

Scan the QR code or Register Online at: madisoniceinc.com/registration

MSCR

ÚNASE A NUESTRA LISTA DE CORREO ELECTRÓNICO PARA HISPANO HABLANTES

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

Artes para Adultos

608-204-3021



Danza

Edad Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso#

GIRO DE BASTÓN PARA ADULTOS

¡Pruebe el giro de bastón! Comience aprendiendo las técnicas básicas correctas, desarrollando la coordinación ojo-mano, aprendiendo nuevos trucos y disfrutando de movimientos creativos y divertidos.

18+ MSCR West Lu 4/5-4/26 5:35-6:35pm $28 54341

BALLET PARA PRINCIPIANTES

Aprenda las posiciones básicas de los brazos y los pies, explore la alineación correcta y la mecánica corporal, y practique movimientos fundamentales en la barra, en el centro y a través del salón. Desarrolle su fuerza, su coordinación y su confianza. Al finalizar la sesión, los participantes interpretarán una breve coreografía para el resto del grupo.

18+ MSCR West Jue 1/21-3/11 6:05-7:20pm $56 54335
18+ MSCR West Jue 4/8-5/27 6:05-7:20pm $56 54336

BALLET - CONTINUACIÓN

Amplíe sus habilidades con movimientos más complejos, incluidos saltos, giros y secuencias más rápidas. Continúe desarrollando la fuerza, la coordinación y la técnica, mientras explora la expresión artística y la interpretación. Al finalizar la sesión, los participantes presentarán una breve coreografía.

18+ MSCR West Jue 1/21-3/11 7:25-8:40pm $56 54337
18+ MSCR West Jue 4/8-5/27 7:25-8:40pm $56 54338

BALLET - NIVEL AVANZADO

Continúe fortaleciendo su base técnica mediante combinaciones más complejas en la barra, en el centro y a través del espacio. Se hará hincapié en la fuerza, el control, la musicalidad, la expresión artística y la calidad interpretativa, con el fin de profundizar en la comprensión de la técnica del ballet clásico.

18+ MSCR West Mie 1/20-3/10 7:15-8:30pm $56 54339
18+ MSCR West Mie 4/7-5/26 7:15-8:30pm $56 54340

DANZA DEL VIENTRE - PARA PRINCIPIANTES

Aprenda movimientos básicos inspirados en las danzas sociales de Oriente Medio. Desarrolle la coordinación, la confianza y la expresividad del movimiento en un entorno acogedor y accesible para personas de todos los niveles y capacidades. Los participantes a partir de los 14 años pueden inscribirse acompañados por una persona adulta inscrita en el programa.

14+ MSCR Central Lu 1/25-3/15 6-7:15pm $56 54342
14+ MSCR Central Lu 4/5-5/24 6-7:15pm $56 54343
14+ MSCR West Mie 1/27-3/17 7-8:15pm $56 54344

DANZA DEL VIENTRE - CONTINUACIÓN

Este curso está dirigido a personas con experiencia previa en danza del vientre o que hayan completado el curso de Danza del Vientre para Principiantes. Los participantes a partir de los 14 años pueden inscribirse acompañados por una persona adulta inscrita en el programa.

14+ MSCR Central Lu 1/25-3/15 7:30-8:45pm $56 54346
14+ MSCR Central Lu 4/5-5/24 7:30-8:45pm $56 54347

Edad Locación Día Fecha Horario Tarifa Curso#

TALLER DE DANZA DEL VIENTRE - MOVIMIENTOS FLUIDOS

¿Le gustaría que sus movimientos fueran más suaves y continuos al bailar? En esta clase aprenderá a conectar los movimientos de la danza del vientre de forma natural y fluida. Se recomienda contar con experiencia previa en danza del vientre y conocer los movimientos básicos.

14+ MSCR Central Lu 1/11 6-8pm $7 54348

DANZA BOLLYWOOD

Celebre el movimiento, la música y la expresión en esta dinámica clase de danza Bollywood. A través de coreografías llenas de energía y ritmos contagiosos, disfrutará de una forma divertida de mejorar la coordinación, la creatividad y la condición física. Disfrute de un ambiente alegre.

14+ MSCR West Ma 1/19-3/9 6:30-7:30pm $56 54334

DANZA IRLANDESA

Aprenda los pasos básicos de la danza irlandesa, incluidos el jig y el reel. Conozca el ritmo de la música, las posiciones de los pies y aspectos de la cultura y el vocabulario irlandeses. Esta clase está recomendada para personas sin experiencia previa en danza irlandesa.

14+ MYArts Lu 1/25-3/15 6:30-7:30pm $60 54352

BAILE EN LÍNEA - PARA PRINCIPIANTES

Aprenda los pasos básicos y movimientos sencillos del baile en línea mientras desarrolla la coordinación y la confianza. El nivel de actividad es similar al de caminar, por lo que esta clase es ideal para principiantes o para quienes prefieren una actividad de bajo impacto y a un ritmo más tranquilo.

18+ MSCR West Lu 1/25-3/15 3-4pm $56 54356
18+ MSCR West Lu 4/5-5/24 3-4pm $56 54357

BAILE EN LÍNEA - CONTINUACIÓN

Aumente gradualmente el ritmo de la actividad hasta alcanzar una velocidad similar a la de caminar a paso ligero, mientras aprende nuevos pasos, giros y combinaciones. Esta clase está dirigida a personas con algo de experiencia previa y ofrece una excelente oportunidad para mantenerse activo, superar nuevos retos y disfrutar del baile en un ambiente acogedor.

18+ MSCR West Mie 1/27-3/17 3:15-4:15pm $56 54358
18+ MSCR West Mie 4/7-5/26 3:15-4:15pm $56 54359

TALLER DE DANZA EN LÍNEA

¿Le gustaría probar el baile en línea? En este taller aprenderá los pasos básicos y las rutinas sencillas que hacen que este estilo de baile sea tan divertido. Aprenda a combinar pasos básicos para crear secuencias de baile.

18+ MSCR West Lu 1/11 3-4pm $7 54854

DANZA FOLCLÓRICA ESCOCESA

Disfrute de un ambiente divertido y acogedor que le permitirá ganar confianza y disfrutar del baile en grupo. ¡No se requiere pareja ni experiencia previa! Los participantes a partir de los 14 años pueden inscribirse acompañados de una persona adulta inscrita en el programa.

14+ MSCR West Mie 1/27-3/17 7-8:15pm $56 54360

TALLER DE DANZA FOLCLÓRICA ESCOCESA

Descubra la alegre tradición de los bailes escoceses en este taller acogedor, ideal para principiantes. La clase se centra en disfrutar del baile, trabajar en equipo y mantener el ritmo en un ambiente agradable y de apoyo. Los participantes a partir de los 14 años pueden inscribirse acompañados por una persona adulta inscrita en el programa.

14+ MSCR West Mie 1/20 7-8:15pm $7 54361

TAP (CLAQUÉ) PARA PRINCIPIANTES

Aprenda pasos sencillos para principiantes, conozca las técnicas básicas del claqué y avance hacia pasos y ritmos de nivel intermedio. Al finalizar las clases, tendrá una comprensión básica de los detalles y las técnicas propias de este estilo de baile.

14+ MSCR West Lu 1/25-3/15 6:20-7:05pm $56 54362
14+ MSCR West Lu 4/5-4/26 6-6:45pm $28 55726

TAP (CLAQUÉ) - CONTINUACIÓN

Clase dirigida a personas que dominan pasos básicos o tienen experiencia previa y desean repasar sus conocimientos. Aprenderá combinaciones más difíciles. Se recomienda usar ropa cómoda y zapatos de claqué.

14+ MSCR West Ma 1/26-3/16 6:35-7:20pm $56 54363
14+ MSCR West Ma 4/6-4/27 6:35-7:20pm $28 55727

Enriquecimiento

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #

ACTUACIÓN - PARA PRINCIPIANTES
Realice ejercicios que integren la mente, la voz y el cuerpo, y explore técnicas que ayuden a desarrollar una actuación constante y segura. Durante las clases, tendrá la oportunidad de ensayar e interpretar monólogos y escenas de obras contemporáneas, así como de observar las presentaciones de los demás participantes. ¡Personas de todos los niveles son bienvenidas! No se requiere experiencia previa en actuación.

18+	MSCR East	Sa	1/16-3/6	10:30-12pm	$60	54385
18+	MSCR Central	Ma	4/6-5/11	6:30-9pm	$60	54309

ACTUACIÓN - ESTUDIO DE ESCENAS
En esta clase aprenderá a analizar el texto de una obra, explorar las motivaciones de cada personaje y dar vida a las palabras escritas sobre el escenario. Este curso está dirigido a personas con cierta experiencia en actuación y artes escénicas.

18+	MSCR East	Sa	4/10-5/15	9:30-11am	$60	54417

MAHJONG AMERICANO- PARA PRINCIPIANTES
Practiqué identificar las fichas, preparar el juego, elegir las manos a partir de la tarjeta y seguir las reglas básicas del juego. Cada participante recibe un juego de tarjetas de Mahjong.

18+	MSCR West	Lu	1/11-2/8	6-8:30pm	$54	54321
18+	MSCR West	Lu	2/15-3/15	3-5:30pm	$54	54325
18+	MSCR West	Lu	4/5-4/26	3-5:30pm	$54	55755
18+	MSCR Central	Vie	1/15-2/5	9-11:30am	$54	54323
18+	MSCR Central	Vie	2/12-3/5	9-11:30am	$54	54324

MAHJONG AMERICANO- CONTINUACIÓN
Aprenda estrategias más avanzadas de ataque y defensa en mahjong estadounidense, diseñadas para quienes ya conocen el juego. Explore reglas más detalladas, como cuándo detener el Charleston, manos muertas, pases a ciegas, cambio de estrategia entre manos y cómo jugar a la defensiva. Practique técnicas y participe en un torneo de práctica. Traiga tarjeta vigente NMJL (Liga Nacional de Mahjong).

18+	MSCR West	Lu	2/15-3/15	6-8:30pm	$54	54326
18+	MSCR West	Lu	4/5-4/26	6-8:30pm	$54	55756

ESTAMPADO EN LINÓLEO
Aprenda el arte del grabado en linóleo, una técnica de impresión en relieve en la que se talla una imagen en una lámina de linóleo. Las áreas en relieve retienen la tinta y permiten transferir la imagen al papel, creando estampados con diseños llamativos y áreas de color uniforme.

18+	MSCR East	Ma	3/2-3/9	6-8pm	$30	54469

ESTAMPADO EN BLOQUE - DISEÑO TEXTIL
¡Descubra el diseño de estampados textiles! Cree una serie de diseños originales que podrá utilizar para elaborar sus propios estampados mediante técnicas manuales o producción digital, ya sea para proyectos de costura o para decorar prendas y otros artículos.

18+	MSCR East	Ma	2/16-2/23	6-8pm	$30	54465

TEATROS EN CAJA
Diseñe y construya su propio teatro de caja, conocido como crankie, un encantador teatro manual que permite mostrar historias ilustradas al girar una manivela. Comience con una historia divertida, fantástica o llena de aventuras heroicas. Después, conviértela en una historieta o narración visual en una tira larga de papel que se desplaza a través de la abertura de una pequeña caja. Añada decoraciones inspiradas en el teatro, colores vivos y pequeñas cortinas para darle un toque especial a su creación.

14+	MSCR West	Do	2/21	1-4pm	$20	54316

COLLAGE
Explore técnicas básicas para recolectar, modificar, organizar y combinar materiales encontrados para crear obras artísticas expresivas. Collage es una excelente manera de explorar y desarrollar sus habilidades visuales.

18+	MSCR West	Ma	5/4-5/25	6-8pm	$45	54414



Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #

INTRODUCCIÓN A DND
Clase ideal para principiantes que introduce los conceptos básicos del juego. Aprenderá las reglas clave, explorará cómo se fusionan la narrativa y el juego y practicará el trabajo en equipo para crear aventuras. Durante el proceso, construirá un personaje jugable propio con estadísticas determinadas por dados. No hace falta experiencia.

18+	MSCR West	Sa	1/30-2/20	9:30-11:30am	$40	54380

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

18+	MSCR West	Sa	4/17-5/8	9:30-11:30am	$40	54467

FLORES DE FIELTRO - RAMO DE PRIMAVERA
¡Aprenda a crear hermosas flores de fieltro que durarán mucho tiempo! Cada semana aprenderá a elaborar una flor diferente de primavera. Al finalizar el taller, sabrá cómo hacer varios tipos de flores y tendrá un hermoso ramo que podrá conservar. No se necesita experiencia previa.

18+	MSCR West	Do	4/4-4/25	1-4pm	$80	54375

ATADO DE MOSCAS
Aprenda a elaborar moscas artificiales, un tipo de señuelo de pesca diseñado para atraer a los peces y lograr que piquen el anzuelo. Practique las técnicas básicas, dé rienda suelta a su creatividad y utilice los materiales disponibles para realizar ajustes y modificaciones sobre la marcha.

14+	MSCR West	Jue	2/4-3/11	6:30-8pm	$72	54386

FUNDAMENTOS DE LA ASTROLOGÍA
La clase ofrece una introducción a los fundamentos de la astrología occidental. Explore sus orígenes mientras aprende conceptos clave de la astrología helenística. Analizaremos el simbolismo de los planetas, los signos del zodíaco y las 12 casas astrológicas, utilizando el zodíaco tropical, el sistema de casas por signo entero y los siete planetas tradicionales.

18+	MSCR East	Ma	4/6-5/11	6-7:30pm	$60	54315

FOTOGRAFÍA - ILUMINACIÓN
Aprenda a utilizar diferentes tipos de equipos de iluminación fotográfica para iluminar distintos sujetos. Conozca los conceptos básicos de cada tipo de iluminación y sus ventajas.

16+	MSCR Central	Mie	2/24-3/3	6-7:30pm	$20	54412
18+	MSCR Central	Mie	5/19-5/26	6-7:30pm	$20	54415

Artes para Adultos

608-204-3021

Enriquecimiento, continuación

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #

FOTOGRAFÍA PARA VIAJES

Prepárese para fotografiar los destinos de sus vacaciones antes de salir de casa. Aprenda a crear una lista práctica de equipaje, a usar aplicaciones para consultar el clima y las condiciones de iluminación, y a organizar ideas y lugares de interés para su viaje. Explore los principios básicos de la composición fotográfica, descubra cuáles son los mejores momentos del día para fotografiar y aprenda a viajar ligero sin perderse oportunidades clave para capturar imágenes. Ya sea que use un teléfono móvil o una cámara, finalizará el curso con las herramientas para planificar fotografías y aprovechar cada oportunidad de capturar momentos especiales.

16+	MSCR Central	Ma	2/23-3/2	6-7:30pm	$20	54418
18+	MSCR Central	Ma	5/18-5/25	6-7:30pm	$20	54416

FOTOGRAFÍA - CAMINATAS EN INVIERNO

Abríguese bien y descubra la belleza del invierno a través de su cámara. El curso se centra en desarrollar su mirada fotográfica para mejorar sus imágenes. Se aceptan participantes de todos los niveles y con cualquier tipo de cámara. Las caminatas durante las clases suelen ser de 2 a 3 millas (4,000 a 7,000 pasos). Se recomienda vestirse con ropa lo suficientemente abrigada para participar en las clases al aire libre, que duran 90 minutos. Locaciones: 2/7: Vilas Beach Shelter 1501 Vilas Park Drive, Madison, WI. 2/14: Garner Park Shelter 333 S. Rosa Rd. Madison, WI. 2/21: Warner Park (Con arcoíris) Shelter 2930 N Sherman Ave. Madison, WI.

18+	Varían	Do	2/7-2/21	12-1:30pm	$30	54402

ESPAÑOL PARA PRINCIPIANTES

Aprenda habilidades de comunicación cotidiana en español, como presentarse, formular y responder preguntas sencillas, y desenvolverse en situaciones comunes, como pedir comida en un restaurante o hacer compras. Adquiera vocabulario útil, expresiones prácticas y estrategias que le permitan mantener conversaciones básicas y participar con confianza en interacciones informales.

18+	MSCR East	Lu	1/25-3/1	5:30-7pm	$60	54485
18+	MSCR Central	Jue	1/14-3/4	9:30-11am	$80	54486
18+	MSCR Central	Jue	4/8-5/27	9:30-11am	$80	54744

ESPAÑOL- CONTINUACIÓN

Amplíe su vocabulario y desarrolle mayor confianza para hablar sobre temas personales de la vida cotidiana y desenvolverse en diversas situaciones informales y transaccionales, al mismo tiempo que profundice su comprensión de las prácticas culturales y sociales del mundo hispanohablante. Al finalizar el curso, se sentirá más cómodo manteniendo conversaciones sencillas y significativas en español.

18+	MSCR Central	Jue	1/14-3/4	11:15-12:45pm	$80	54488
18+	MSCR Central	Jue	4/8-5/27	11:15-12:45pm	$80	55745

ESPAÑOL- NIVEL AVANZADO

Desarrolle su fluidez y confianza en el uso del español, fortaleciendo sus habilidades de expresión oral, de comprensión auditiva y de comunicación. Amplíe su vocabulario y practique cómo expresar ideas, opiniones y experiencias, mientras aprende a desenvolverse en conversaciones más complejas y en diversas situaciones sociales de la vida cotidiana.

18+	MSCR Central	Ma	1/12-3/2	9:30-11am	$80	54489
18+	MSCR Central	Ma	4/6-5/25	9:30-11am	$80	55746

ESPAÑOL PARA VIAJAR

Aprenda expresiones útiles y vocabulario cotidiano para desenvolverse en situaciones habituales durante sus viajes, como comer en restaurantes, hacer compras, pedir indicaciones y mantener conversaciones sencillas. Asimismo, descubra consejos culturales que le ayudarán a interactuar con mayor comodidad y establecer conexiones más significativas en entornos hispanohablantes. No se requiere experiencia previa en español. Se aceptan participantes de todos los niveles.

18+	MSCR East	Lu	4/5-5/24	5:30-7pm	$60	54487

Dibujo

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #

CALIGRAFÍA - PARA PRINCIPIANTES

Aprenda y practique formas de letras minúsculas mientras desarrolla confianza en uso de herramientas y técnicas tradicionales de caligrafía. Explore materiales inspirados en el Renacimiento italiano.

18+	MSCR West	Jue	1/14-2/18	9:30-12pm	$90	54317

CALIGRAFÍA - LETRA GÓTICA

La caligrafía gótica es uno de los estilos de escritura más llamativos del mundo de la caligrafía. Aprenda los trazos fundamentales, las formas de las letras y el espaciado que confieren a la escritura gótica su ritmo característico. Trabaje con Pilot Parallel Pen, una herramienta ideal para principiantes que permite realizar trazos nítidos y uniformes sin necesidad de sumergir la pluma en la tinta constantemente. No se requiere experiencia previa.

18+	MSCR West	Jue	4/15-5/20	9:30-12pm	$90	54318

TALLER DE TÉCNICAS DE COLOREADO

Aprenda a crear profundidad, sombras y detalles en sus láminas para colorear con marcadores a base de alcohol, bolígrafos de gel y otros materiales. Aplique estas técnicas para crear patrones y añadir detalles creativos, como vetas de madera, efectos de iluminación y follaje.

16+	MSCR West	Ma	2/23	5:30-7:30pm	$10	54319

DIBUJAR - PARA PRINCIPIANTES

Explore cómo observar y representar con precisión las proporciones y las relaciones espaciales, así como utilizar los valores tonales para crear una sensación de volumen y tridimensionalidad. Desarrolle su confianza paso a paso mientras perfecciona su capacidad para observar y dibujar el mundo que le rodea.

18+	MSCR Central	Jue	1/21-2/25	6-8pm	$90	54369

TALLER DE DIBUJO - RETRATOS DE MASCOTAS

Traiga una fotografía de su mascota y aprenda técnicas básicas de dibujo para dar vida a su obra. Utilice recursos como el sombreado, el trazado de líneas y la observación para capturar todos los detalles que hacen que su compañero peludo sea tan especial. Finalice su obra utilizando lápices de colores. Se recomienda contar con cierta experiencia previa en dibujo.

18+	MSCR Central	Jue	3/11	6-9pm	$20	54371

DIBUJO DE FIGURA HUMANA

Trabaje con modelos en vivo y explore diversas técnicas y materiales de dibujo. Practique habilidades fundamentales, como el dibujo gestual, la simplificación de las formas en figuras geométricas básicas, la medición visual de las proporciones y el sombreado para crear profundidad y volumen. Complete al menos 10 dibujos de figura humana a gran escala, así como numerosos estudios adicionales. Fortalezca sus habilidades de observación y desarrolle su expresión artística.

18+	MSCR Central	Jue	4/8-5/13	6-8pm	$150	54379

DIBUJO CON PLUMA Y TINTA

Aprenda los trazos fundamentales con plumillas y portaplumas mientras desarrolla un mayor control de la herramienta. Cree dibujos inspirados en flores, árboles, animales y paisajes. Experimente con diferentes tipos de papel para descubrir cómo influye cada superficie en el resultado de su trabajo. Al finalizar el curso, contará con una colección de dibujos y una mejor comprensión de las técnicas de dibujo con pluma y tinta.

18+	MSCR East	Ma	1/12-2/9	6-8pm	$60	54367

DIBUJOS LINDOS

El dibujo y los garabatos creativos son formas de expresión artística muy populares y una manera original de guardar recuerdos. Aprenda a usar formas, líneas y texturas sencillas para crear ilustraciones alegres, mientras desarrolla habilidades para elaborar cuadernos de bocetos, tarjetas de felicitación, obras de arte para enmarcar y mucho más.

18+	MSCR Central	Mie	1/27-2/17	4:30-6pm	$40	54482
18+	MSCR West	Jue	2/25-3/18	10-11:30am	$40	54484

Artes Textiles

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #

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

18+	MSCR Central	Jue	1/21-2/4	6:30-9pm	$60	54349
18+	MSCR Central	Jue	4/29-5/13	6:30-9pm	$60	54466

BORDADO PARA PRINCIPIANTES
Aprenda 8 a 10 puntadas versátiles mientras crea una muestra que le permitirá desarrollar sus habilidades paso a paso. Descubra cómo elegir los materiales, transferir diseños a la tela, resolver problemas comunes con las puntadas y dar un acabado adecuado a sus trabajos para exhibirlos. Al finalizar el curso, tendrá una muestra de bordado terminada, piezas de práctica y las habilidades necesarias para completar un proyecto de principio a fin.

18+	MSCR Central	Mie	1/13-2/3	6:30-8:30pm	$80	54372
18+	MSCR East	Jue	1/21-2/11	6-8pm	$80	54368
18+	MSCR East	Jue	4/8-4/29	6-8pm	$80	54397

BORDADO - CONTINUACIÓN
¡Amplíe sus habilidades de bordado! Aprenda puntadas más avanzadas para añadir textura y volumen a sus diseños, así como técnicas como la pintura con hilos. Este curso se centra en perfeccionar sus habilidades, ganar confianza al bordar y desarrollar su estilo personal.

18+	MSCR Central	Mie	4/14-4/28	6:30-8:30pm	$60	54423

TALLER DE BORDADO - MARCADOR DE LIBRO
Aprenda algunos puntos de bordado sencillos pero versátiles y descubra cómo transformar sus labores en un marcador de libro.

18+	MSCR Central	Lu	1/11	6-9pm	$20	54501
18+	MSCR Central	Jue	3/18	6-9pm	$20	54505

BORDADO LIBRE Y TRABAJO CON CUENTAS
Aprenda puntadas básicas de bordado y técnicas sencillas con cuentas, mientras experimenta con texturas, colores y diseños en un estilo abstracto y libre. Descubra cómo planificar una composición armoniosa y plasmar sus ideas en la tela. Aprenda a dar los acabados finales a sus piezas, a colocarles un respaldo y a prepararlas para su exhibición.

18+	MSCR East	Jue	2/18-3/11	6-8pm	$80	54390
18+	MSCR East	Jue	5/6-5/27	6-8pm	$80	54401

TEJIDO- PARA PRINCIPIANTES
Aprenda técnicas fundamentales de tejido a dos agujas, incluidas el montaje de puntos con hebra larga, los puntos del derecho y del revés, el cierre de puntos y la incorporación de los extremos sueltos. Ponga en práctica sus nuevas habilidades para crear una bufanda sencilla, desde el inicio hasta el final. No requiere experiencia previa.

18+	MSCR Central	Mie	1/20-2/3	6:30-9pm	$60	54391

TEJIDO - CONTINUACIÓN: GORRO DE TRENZAS
Amplíe sus conocimientos básicos de tejido y explore el uso de agujas circulares y de doble punta mientras practica distintos puntos con textura, como el elástico, el punto jersey y las trenzas sencillas. Aprenda también a disminuir puntos para dar forma a su labor. Este curso está dirigido a personas que ya dominan los fundamentos del tejido, como montar puntos, tejer del derecho y del revés y cerrar puntos.

18+	MSCR Central	Mie	4/7-4/21	6:30-9pm	$60	54392

TEJIDO - CONTINUACIÓN: MITONES
Amplíe sus conocimientos de tejido y aprenda a trabajar con agujas circulares y de doble punta. Practique puntos con diferentes texturas, como el punto elástico, el punto jersey y los trenzados sencillos. Curso está dirigido a personas que dominan las técnicas básicas del tejido, como montar puntos, tejer del derecho y del revés, y cerrar puntos.

18+	MSCR Central	Jue	4/8-4/22	6:30-9pm	$60	54382

Talleres de Enriquecimiento

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #

TALLER DE FLORES DE FIELTRO - NARCISOS
Explore diferentes técnicas para crear flores de fieltro con un aspecto realista. No se necesita experiencia previa en fieltro ni en manualidades.

18+	MSCR West	Do	1/2	1-4pm	$20	54378

TALLER DE FLORES DE FIELTRO - FLORES DE CEREZO
Explore diferentes técnicas para crear flores de fieltro con un aspecto realista. No se necesita experiencia previa en fieltro ni en manualidades.

18+	MSCR West	Do	2/21	1-4pm	$20	54376

TALLER DE FLORES DE FIELTRO - ROSAS
Explore diferentes técnicas para crear flores de fieltro con un aspecto realista. No se necesita experiencia previa en fieltro ni en manualidades.

18+	MSCR West	Do	2/7	1-4pm	$20	54377

TALLER DE MARCADOR DE LIBROS CON COLLAGE
Explore técnicas básicas para recolectar, modificar, organizar y combinar materiales encontrados para crear marcadores de libros prácticos y originales.

18+	MSCR West	Ma	2/23	6-8pm	$15	54329
18+	MSCR West	Ma	3/9	6-8pm	$15	54330

TALLER DE COLLAGE DE RECUERDOS
¡Viaje al pasado y convierta sus recuerdos más preciados en una obra de arte llena de historias! En este taller práctico, combinará ejercicios sencillos de dibujo y escritura con técnicas de medios mixtos para crear un collage narrativo basado íntegramente en sus recuerdos personales.

14+	MSCR West	Do	3/7	1-3pm	$18	54384

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #

TEJIDO- TÉCNICAS AVANZADAS
Aprenda nuevas técnicas que amplían conocimientos fundamentales del tejido, como montaje de puntos con hebra larga, puntos del derecho y del revés, y el cierre de puntos. Cada semana trabajará en un cuadrado diferente, explorando técnicas como trenzas, cuadrados en inglete, tejido entrelazado (entrelac), lectura de patrones y técnicas de acabado.

18+	MSCR Central	Mie	4/28-5/12	6:30-9pm	$60	54393

TEJEDURÍA (WEAVING) - PARA PRINCIPIANTES
Aprenda a medir el hilo, preparar el telar y realizar diversas técnicas básicas de tejido, como el tejido liso, el tapiz de imitación, el encaje Bronson, los flotantes de trama y los tejidos abiertos. Cada participante podrá aplicar estas técnicas para crear uno o dos proyectos personalizados, como bufandas, bolsos, cojines y caminos de mesa. Telares se prestarán a participantes, quienes podrán llevarlos a casa cada semana entre clases para avanzar en sus proyectos fuera del horario de clase. Abierto a todos niveles de experiencia.

18+	MSCR Central	Lu	1/25-3/15	6-9pm	$160	54511
18+	MSCR West	Ma	1/12-3/2	6-9pm	$160	54395
18+	MSCR West	Ma	4/6-5/25	6-9pm	$160	54396

TEJEDURÍA (WEAVING) - CONTINUACIÓN
Explore técnicas como el tejido rep, el tejido de verano e invierno (summer and winter), el encaje muck, los diseños con flotantes y los tejidos de sarga. Aplique estas técnicas para crear bufandas, caminos de mesa, bolsas tipo tote y mucho más. Las personas participantes deberán saber medir la urdimbre, montar el telar y tejer el tejido liso básico (tabby).

18+	MSCR Central	Lu	4/5-5/24	6-9pm	$160	54512

TALLER DE HILADO DE LANA
Descubra el arte de transformar la fibra de lana en hilo. Aprenda los fundamentos de la preparación de la fibra, el estirado y el hilado, mientras practica con una rueca. Las breves demostraciones se complementarán con prácticas guiadas y tiempo para experimentar con las técnicas aprendidas. No se requiere experiencia previa en hilado.

18+	MSCR West	Ma	3/9	6-8pm	$20	54381
18+	MSCR West	Ma	6/1	6-8pm	$20	55757

Artes para Adultos

608-204-3021



Talleres de Pintura en Acuarela

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#

TALLER DE PINTURA EN ACUARELA - ILUMINE EL INVIERNO
Ilumine los meses de invierno con la pintura en acuarela de estilo libre y expresivo. Explore técnicas como húmedo sobre húmedo, húmedo sobre seco, mezcla de colores y creación de aguadas, mientras pinta alegres composiciones florales, hojas y otros motivos inspirados en la temporada invernal. Las breves demostraciones introducirán cada técnica, seguidas de tiempo para experimentar y crear sus propias composiciones llenas de color. No se requiere experiencia previa en acuarela.

18+	MSCR West	Sa	1/16	9-12pm	$20	54504

TALLER DE PINTURA EN ACUARELA - AVES DE WISCONSIN
Explore la belleza de las aves de Wisconsin a través de la pintura en acuarela con un estilo libre y expresivo. Aprenda técnicas como húmedo sobre húmedo, húmedo sobre seco, mezcla de colores y creación de aguadas, mientras pinta diversas especies de aves propias de Wisconsin. Practique cómo representar plumas, alas, hojas y otros detalles de la naturaleza mediante breves demostraciones, seguidas de tiempo para trabajar de manera independiente en sus propias obras. No se requiere experiencia previa en acuarela.

18+	MSCR West	Mie	3/10	6-8:30pm	$20	54506

TALLER DE PINTURA EN ACUARELA - PINTE SU CASA
Aprenda técnicas como húmedo sobre húmedo, húmedo sobre seco, mezcla de colores y creación de aguadas, mientras explora diferentes maneras de pintar edificios, ventanas, puertas y los detalles del entorno. Traiga una fotografía de una casa que le guste o de su propia vivienda para utilizarla como fuente de inspiración. No se requiere experiencia previa en acuarela.

18+	MSCR East	Vie	5/7	9:30-12pm	$20	54490

TALLER DE PINTURA EN ACUARELA - FLORES DE PRIMAVERA
Aprenda a pintar composiciones florales expresivas en acuarela mientras explora diversas técnicas. Practique las técnicas de húmedo sobre húmedo y húmedo sobre seco, la mezcla de colores y al mismo tiempo que experimenta con distintas formas de pétalos y hojas. Las breves demostraciones introducirán cada técnica, seguidas de tiempo para practicar y desarrollar sus propias composiciones florales. Abierto a personas de todos los niveles de experiencia.

18+	Monona Golf CS	Ma	5/18	5:30-8pm	$20	54508
18+	MSCR East	Ma	6/1	9:30-12pm	$20	54491

Pintura

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #

PINTURA ACRÍLICA - PARA PRINCIPIANTES
Aprenda las técnicas fundamentales de la pintura acrílica mientras experimenta con el color, la superposición de capas y la composición para crear pinturas de naturaleza muerta. Curso diseñado para principiantes, pero también está abierto a personas de todos los niveles de experiencia.

18+	MSCR West	Ma	1/12-2/16	6-8:30pm	$120	54310
18+	MSCR West	Mie	1/13-2/17	9:30-12pm	$120	54311

PINTURA ACRÍLICA- PAISAJES
Aplique técnicas de pintura acrílica mientras experimenta con el color, la superposición de capas, la iluminación y la composición para crear pinturas de paisajes. Este curso está diseñado especialmente para principiantes, pero también está abierto a personas de todos los niveles de experiencia.

18+	MSCR West	Ma	4/6-4/27	6-8:30pm	$80	54387
18+	MSCR West	Mie	4/7-5/12	9:30-12pm	$120	54388

PINTURA AL ÓLEO - PAISAJES
Aprenda las técnicas y herramientas básicas de la pintura al óleo. Explore los métodos tradicionales y contemporáneos de esta disciplina artística. Los temas principales incluyen la estructura y la elaboración de una pintura al óleo, los medios y diluyentes utilizados en esta técnica, la mezcla y el manejo de la pintura, y los fundamentos de la teoría del color.

18+	Warner Park CRC	Vie	5/7-6/4	5:30-8pm	$100	54332

PINTURA A LA ACUARELA - PARA PRINCIPIANTES
Aprenda las técnicas fundamentales de la acuarela mientras explora los principios básicos de la teoría del color y cómo mezclar pigmentos de manera eficaz. Experimente con la superposición de capas, la combinación de colores y el control del agua para crear profundidad, luminosidad y volumen. Realice pinturas terminadas y adquiera una sólida comprensión de los principios fundamentales de la pintura en acuarela.

18+	MSCR East	Ma	1/12-3/2	9:30-12pm	$160	54499
18+	MSCR West	Mie	1/13-3/3	6-8:30pm	$160	54500
18+	MSCR West	Mie	4/7-5/26	6-8:30pm	$160	54502

PINTURA A LA ACUARELA - CONTINUACIÓN
Perfeccione sus habilidades en acuarela en este curso de continuación. A partir de fotografías de referencia, practique la observación y la pintura, trabajando desde los tonos claros hasta los oscuros mediante la superposición de capas y el desarrollo gradual de cada obra. Realice varias pinturas terminadas mientras mejora el control de la técnica y desarrolla mayor confianza en el uso de la acuarela.

18+	MSCR East	Ma	4/6-5/25	9:30-12pm	$160	54503

ESTUDIO DE ACUARELA
Curso de pintura de formato abierto dirigido a personas con experiencia previa en acuarela. Sesiones están diseñadas para que cada participante trabaje de manera independiente en propios proyectos y reciba comentarios y sugerencias de los demás. Traiga propios materiales o un proyecto en el que desee trabajar. Se dispone de caballetes para su uso durante las sesiones.

18+	MSCR West	Ma	1/19-3/9	12:30-3pm	$120	54509
18+	MSCR West	Ma	3/30-5/18	12:30-3pm	$120	54510

Encuentre Excursiones de un Dia y Eventos en la página 36

Talleres de Psicología Positiva

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #

PSICOLOGÍA POSITIVA - BE OK WHEN NOTHING IS OK
Inspirado en el libro de Jenny Lawson, How to Be Okay When Nothing Is Okay este taller explora temas como "Cambiemos nuestra perspectiva" y "Hagámoslo más fácil y démonos un respiro". Descubra estrategias prácticas para afrontar los desafíos de la vida con mayor compasión y sentido del humor. En la parte final del taller elabore materiales artísticos inspirados en su consejo favorito del libro.

18+	MSCR East	Vie	3/12	9:30-12pm	$10	55751
18+	MSCR West	Do	3/14	2-4:30pm	$10	55752

PSICOLOGÍA POSITIVA - DISEÑADO PARA DESPERTAR LA ALEGRÍA
Explore cómo los espacios que nos rodean pueden influir en nuestras emociones y en nuestra manera de desenvolverse, y descubra formas de hacerlos más alegres y funcionales. A través de conversaciones, reflexiones y actividades creativas, genere ideas para renovar su hogar, oficina, vehículo u otro espacio personal. Traiga fotografías e ideas del espacio que le gustaría transformar y finalice la sesión con inspiración y propuestas para adaptarlo mejor a sus necesidades y preferencias.

18+	MSCR East	Vie	4/16-4/30	9:30-12pm	$30	54420

PSICOLOGÍA POSITIVA - RUPTURAS EN LAS RELACIONES
Todas las relaciones atraviesan conflictos y reconciliaciones. Explore los cuatro comportamientos identificados por el Instituto Gottman que pueden dañar las relaciones, reconozca cuáles utiliza y aprenda estrategias para gestionar los conflictos de manera más saludable.

18+	MSCR West	Do	2/21	2-4:30pm	$10	55749
18+	MSCR East	Vie	2/26	9:30-12pm	$10	55750

PSICOLOGÍA POSITIVA- ¡DESCUBRA EL ASOMBRO!
Explore el misterio y la ciencia del asombro a través del libro de Dacher Keltner, Awe: The New Science of Everyday Wonder and How It Can Transform Your Life. Descubra cómo el asombro puede transformar su perspectiva, fortalecer sus vínculos con los demás y enriquecer sus experiencias cotidianas.

18+	MSCR West	Do	5/16	2-4:30pm	$10	55753
18+	MSCR East	Vie	5/21	9:30-12pm	$10	55754

PSICOLOGÍA POSITIVA- COMIENCE EL AÑO CON EL PIE DERECHO
Dedique tiempo a planificar y diseñar su año. La sesión incluirá muchas oportunidades para compartir ideas. Al finalizar, se entregará una hoja de referencia decorada que le permitirá visualizar sus objetivos y mantener presente su visión para el año 2027.

18+	MSCR East	Vie	1/22	9:30-12pm	$10	54411
18+	MSCR West	Do	1/24	2-4:30pm	$10	54413



¡Combinación de Fitness y Arte!

ENTRENAMIENTO CON PESAS Y TAPETES DE BIENVENIDA
Disfrute de una clase de entrenamiento de fuerza de cuerpo completo, apta para todos los niveles, seguida de una divertida actividad creativa. Diseñe y decore su propio tapete de entrada primaveral personalizado para llevarlo a casa.

18+	MSCR West	Vie	2/19	5-6:30pm	$30	55794

BARRE, FLORES Y BOLSAS PARA EL MERCADO
Fortalezca y tonifique su cuerpo con una sesión de barre de cuerpo completo y, después, dé rienda suelta a su creatividad diseñando un hermoso ramo de flores y decorando su propia bolsa reutilizable para el mercado, que podrá llevarse a casa. ¡Una combinación perfecta de movimiento, creatividad y flores!

18+	MSCR West	Vie	3/12	5-6:30pm	$25	55795

Encuentre más clases de Fitness para Adultos en las páginas 50-52



Artes para Adultos

608-204-3021

Cerámica

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #

CERÁMICA CONSTRUIDA A MANO - PARA PRINCIPIANTES

Aprenda técnicas básicas como el pellizco, la construcción con placas y el modelado con rollos de arcilla, mientras desarrolla la confianza para dar forma y estructura a sus piezas a mano. Practique métodos para unir y reforzar la arcilla, así como diferentes formas de agregar detalles.

18+	MSCR West	Mie	1/13-2/3	4-6pm	$80	55603
18+	MSCR West	Mie	4/7-4/28	4-6pm	$80	55618

CERÁMICA CONSTRUIDA A MANO - CONTINUACIÓN

Desarrolle habilidades en técnicas como el pellizco, la construcción con placas y el modelado con rollos de arcilla para crear piezas más elaboradas.

18+	MSCR West	Mie	2/10-3/3	4-6pm	$80	55604

CERÁMICA CONSTRUIDA A MANO - TAZONES PARA FRUTAS

Aprenda fundamentos de construcción manual con placas de arcilla utilizando técnicas de moldeado por presión y sobre molde. Perfore los orificios de drenaje y experimente agregando texturas, asas y bases hechas a mano mediante las técnicas de rayado y de barbotina.

18+	MSCR West	Do	2/7-2/21	3-5pm	$60	55602

CERÁMICA CONSTRUIDA A MANO - CUENCOS GRANDES DE ARCILLA

Explore técnicas básicas de moldeado por presión y sobre molde para dar forma a sus piezas. Añada asas y bases hechas a mano con técnica de rayado y de barbotina. Experimente con tallado y decoración de superficies.

18+	MSCR West	Do	1/10-1/31	3-5pm	$80	54424

PRUEBE EL TORNO DE ALFARERO

Experimente con el torno de alfarero en esta clase para principiantes. Aprenda las técnicas básicas de modelado en torno, con énfasis en centrar la arcilla y en desarrollar el control del torno. Cada participante creará varias piezas que serán recortadas, esmaltadas y horneadas para recogerlas en una fecha posterior. No se requiere experiencia previa.

18+	MSCR West	Do	3/7	12-2pm	$36	55600
18+	MSCR West	Do	3/7	2:30-4:30pm	$36	55601
18+	MSCR West	Lu	1/4	6-8pm	$36	54431
18+	MSCR West	Lu	3/29	6-8pm	$36	55612
18+	MSCR West	Ma	1/5	6:30-8:30pm	$36	54432
18+	MSCR West	Ma	3/30	6-8pm	$36	55613
18+	MSCR West	Mie	1/6	6:30-8:30pm	$36	55597
18+	MSCR West	Mie	3/31	4-6pm	$36	55614
18+	MSCR West	Mie	3/31	6:30-8:30pm	$36	55615
18+	MSCR West	Sa	4/3	10-12pm	$36	55616
18+	Warner Park CRC	Vie	1/15	6-8pm	$36	54429
18+	Warner Park CRC	Vie	2/19	6-8pm	$36	54430
18+	Warner Park CRC	Vie	4/9	6-8pm	$36	55595
18+	Warner Park CRC	Vie	5/7	6-8pm	$36	55596

Cocción en Horno de Leña

Cada participante podrá llevar aproximadamente un pie cúbico de piezas. Estas se distribuirán en distintas áreas del horno, según la disposición y el espacio disponibles. Se recomienda traer algunas piezas adicionales, aunque no se garantiza que todas quepan, ya que el horno funciona mejor cuando está lleno. El sábado, esmaltará piezas previamente cocidas en bizcocho y ayudará a cargar el horno. MSCR proporcionará diversos esmaltes y ceniza de madera. La cocción se realizará el domingo bajo la supervisión de un responsable experimentado. Se espera que los participantes colaboren durante la jornada, en turnos de dos horas. El sábado, el grupo organizará el horario de los turnos. La descarga del horno se llevará a cabo el miércoles siguiente, de 9 a 10 am. Si no puede asistir, podrá recoger sus piezas en el taller de cerámica de MSCR West en el horario habitual.

18+	Capital High	Do-Sa,Mie 5/8-5/12	8-11am	$120	54464
18+	Capital High	Do-Sa,Mie 4/17-4/21	8-11am	$120	54463

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #

MODELADO EN TORNO - PARA PRINCIPIANTES

Aprenda los fundamentos del modelado en torno en esta clase práctica de cerámica. Descubra cómo centrar la arcilla, abrir la pieza y levantar un cilindro. Explore técnicas básicas para colocar asas y trabajar con piezas en estado de dureza de cuero, así como métodos sencillos para aplicar esmalte a piezas bizcochadas. Desarrolle confianza en las técnicas esenciales del torno y establezca una base sólida en cerámica.

18+	MSCR West	Do	1/10-2/28	12-2:30pm	$200	54447
18+	MSCR West	Do	4/4-5/23	12-2:30pm	$200	54446
18+	MSCR West	Do	4/4-5/23	3-5:30pm	$200	54443
18+	MSCR West	Lu	1/11-3/8	6-8:30pm	$200	54441
18+	MSCR West	Lu	4/5-5/24	6-8:30pm	$200	54444
18+	MSCR West	Mie	1/13-3/3	10-12:30pm	$200	54445
18+	MSCR West	Mie	1/13-3/3	6:30-9pm	$200	54440
18+	MSCR West	Mie	4/7-5/26	10-12:30pm	$200	54450
18+	MSCR West	Mie	4/7-5/26	6:30-9pm	$200	54448
18+	MSCR West	Jue	1/14-3/11	10-12:30pm	$200	54455
18+	MSCR West	Jue	4/8-5/27	10-12:30pm	$200	54462
18+	MSCR West	Vie	1/15-3/5	9:30-12pm	$200	54449
18+	MSCR West	Vie	4/2-5/21	9:30-12pm	$200	54442
18+	Warner Park CRC	Ma	1/5-3/2	6-8pm	$205	54435
18+	Warner Park CRC	Ma	3/30-5/25	6-8pm	$205	54437
18+	Warner Park CRC	Mie	1/6-3/3	6-8pm	$205	54436
18+	Warner Park CRC	Mie	3/31-5/26	6-8pm	$205	54438

MODELADO EN TORNO - CONTINUACIÓN

Fortalezca su habilidad para centrar la arcilla y crear cilindros más altos y uniformes con confianza. Aprenda a elaborar y colocar asas, a dar forma a cuencos y a crear piezas a partir de un cilindro. Profundice sus conocimientos sobre las técnicas de modelado en torno y complete piezas de cerámica funcionales.

18+	MSCR West	Ma	1/12-3/2	10-12:30pm	$200	54439
18+	MSCR West	Ma	1/12-3/2	6:30-9pm	$200	54459
18+	MSCR West	Ma	4/6-5/25	10-12:30pm	$200	54458
18+	MSCR West	Ma	4/6-5/25	6:30-9pm	$200	54457
18+	MSCR West	Jue	1/14-3/4	6-8:30pm	$200	54454
18+	MSCR West	Jue	4/1-5/20	6-8:30pm	$200	54456
18+	Warner Park CRC	Lu	1/4-3/8	6-8:30pm	$225	54453
18+	Warner Park CRC	Lu	3/29-5/24	6-8:30pm	$225	54451
18+	Warner Park CRC	Jue	1/7-3/4	6-8:30pm	$225	54452
18+	Warner Park CRC	Jue	4/1-5/27	6-8:30pm	$225	54460

MODELADO EN TORNO - CREE PIEZAS MÁS GRANDES, ALTAS Y ANCHAS

Explore técnicas para crear piezas de mayor tamaño, altura y anchura mientras aprende a centrar y controlar más arcilla en el torno. Practique cómo levantar paredes más altas, mantener un grosor uniforme y ampliar las piezas sin perder su forma.

18+	MSCR West	Lu	2/15-3/8	10-12:30pm	$100	54461

MODELADO EN TORNO - A PARTIR DE UN MONTÍCULO DE ARCILLA

Aprenda a trabajar con un montículo grande de arcilla centrado en el torno para crear varias piezas pequeñas a partir de una sola preparación. Practique cómo abrir la parte superior del montículo, elaborar recipientes pequeños como tazas, cuencos o platos, y separar cada pieza cuidadosamente. Esta técnica se utiliza comúnmente en la producción de cerámica y en la creación de juegos de piezas coordinadas, y ayuda a desarrollar uniformidad, ritmo y eficiencia al trabajar en el torno.

18+	MSCR West	Lu	1/11-2/8	10-12:30pm	$100	54425
18+	MSCR West	Lu	4/5-4/26	10-12:30pm	$100	55617

Estudio Abierto de Cerámica

Espacio de trabajo abierto para quienes trabajan de forma independiente. Para inscribirse, es necesario haber completado un curso de cerámica en MSCR. La tarifa incluye acceso al taller, uso de herramientas, cocción de piezas, esmaltes, 50 libras de arcilla PGM o DSM y acceso ilimitado a la arcilla recuperada disponible en el taller.

WARNER PARK CRC

Horarios de uso del estudio varían según calendario de clases. Participantes solo pueden acceder al estudio cuando el edificio está abierto y no hay clases en curso. Las clases se imparten de lunes a jueves, de 4 - 8pm. Horarios de clases están sujetos a cambios y se comunican a participantes antes del inicio de la sesión.

18+	Warner Park CRC	Do-Sa	1/4-3/12	8am-5pm	$250	54426
18+	Warner Park CRC	Do-Sa	3/29-6/4	8am-5pm	$250	54428

MSCR WEST

La sesión de la mañana es de 8am-2pm y todo el día los viernes, sábados y domingos. La sesión de la tarde es de 2-8pm y está disponible todos los viernes, sábados y domingos.

18+	MSCR West	Do-Sa	1/11-3/12	*8am-2pm	$225	55598
18+	MSCR West	Do-Sa	1/11-3/12	*2-8pm	$225	55599
18+	MSCR West	Do-Sa	4/5-5/28	*8am-2pm	$225	54433
18+	MSCR West	Do-Sa	4/5-5/28	*2-8pm	$225	54434

Costura

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#

COSTURA- PARA PRINCIPIANTES

Aprenda a interpretar patrones, cortar telas, realizar puntadas sencillas y confeccionar un proyecto tridimensional con una máquina de coser. Los proyectos varían según el instructor. Comparta sus avances, aprenda de los demás participantes y adquiera las habilidades necesarias para continuar cosiendo de manera independiente.

18+	MSCR West	Jue	1/7-1/21	6-8pm	$60	54468
18+	MSCR West	Jue	4/8-4/22	6-8pm	$60	54470

CUIDADO DE SU MÁQUINA DE COSER

Explore los fundamentos del cuidado y mantenimiento de la máquina de coser, incluida su limpieza, la resolución de problemas comunes y el funcionamiento de su propia máquina. Cada participante deberá traer su propia máquina de coser.

18+	MSCR West	Mie	1/27	6-7:30pm	$12	54327
18+	MSCR West	Mie	2/24	6-7:30pm	$12	54328



Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #

COSTURA - CONTINUACIÓN

Curso amplía conocimientos básicos de costura y enseña a interpretar patrones y confeccionar una prenda sencilla, ideal para principiantes. Practique cómo cortar las piezas del patrón, seguir las instrucciones paso a paso y rematar las costuras. El patrón se proporcionará en clase.

18+	MSCR West	Jue	1/28-2/25	6-8pm	$100	54471
18+	MSCR West	Jue	4/29-5/27	6-8pm	$100	54472

PIECEO CON PAPEL (ENGLISH PAPER PIECING)

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

18+	MSCR West	Lu	1/25-2/8	6:30-8:30pm	$60	54373
18+	MSCR Central	Mie	3/3-3/17	6:30-8:30pm	$60	54374

TALLER DE APLICACIONES A MANO

Use retazos de tela para el acolchado y aprenda técnicas de aplicación a mano para crear una escena botánica en una bandera decorativa para el jardín o la puerta. No se requiere experiencia previa en costura.

14+	MSCR West	Mie	4/7	6-7:30pm	$15	54481

TALLER DE RECICLAJE CREATIVO TEXTIL

Traiga su propia ropa o textiles para darles una nueva vida y trabaje a su propio ritmo mientras aprende técnicas de modificación, ornamentación, reparación con parches y combinación de materiales. Se recomienda contar con conocimientos básicos en el manejo de la máquina de coser.

18+	MSCR West	Jue	3/4-3/18	6-8pm	$45	54477

Venta de Cerámica

jueves y viernes, 17-18 de diciembre, 8am-6pm
sábado, 19 de diciembre, 9am-3pm
MSCR West, 6333 West Towne Way

¡La venta de cerámica de MSCR está de regreso! Celebre la temporada festiva y encuentre los últimos regalos en nuestra venta de cerámica. Descubra miles de piezas artesanales creadas por participantes, instructores y miembros de la comunidad de MSCR. Todos los fondos recaudados se destinan a respaldar el programa de cerámica de MSCR, como la compra de nuevo material y equipamiento.

¡Novedad de este año! ¡Celebre los 100 años de MSCR con un imán artesanal de cortesía en todas las compras de $100 o más!



Artes para Adultos

608-204-3021



Escritura

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#

ESCRITURA CREATIVA - UN INVIERNO DE REFLEXIÓN

El invierno es una estación de nieve, quietud y silencio, pero también simboliza la reflexión, el cambio y la renovación. Lea poemas que abordan el invierno tanto como paisaje natural como como estado simbólico del ser. A través de ejercicios de escritura creativa, explore cómo desarrollar una voz propia inspirada en los paisajes invernales y en las emociones que evocan.

18+	MSCR Central	Ma	1/19-2/16	6:30-8pm	$50	54313

ESCRITURA CREATIVA - RENOVACIÓN PRIMAVERAL

La primavera es una estación de transformación, renovación y nuevos comienzos. Inspírese en poemas sobre la primavera, el crecimiento y el cambio. Explore cómo los poetas utilizan imágenes primaverales y paisajes cambiantes para escribir sobre el mundo natural y nuestra vida interior, mientras experimenta con la memoria, la observación, las imágenes poéticas, la voz narrativa y la forma.

18+	MSCR Central	Ma	4/13-5/11	6:30-8pm	$50	54314

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#

INTRODUCCIÓN A LA FICCIÓN

Descubra los pilares de la narrativa, como la estructura, la imaginería, los personajes y la forma, mientras cultiva su propia voz como autor. Mediante ejercicios prácticos y críticas, aprenda a moldear y refinar relatos cortos con claridad y propósito.

18+	MSCR West	Mie	1/20-3/3	6:30-8:30pm	$60	54333

ESCRITURA DE MEMORIAS - PARA PRINCIPIANTES

Explore el arte de narrar su propia historia. Mediante ejercicios guiados, aprenda técnicas para transformar sus experiencias personales en relatos interesantes y cautivadores. Experimente con la voz narrativa, la estructura y los detalles mientras desarrolla sus propios textos. Comparta sus escritos con la clase y reciba comentarios constructivos. Al finalizar, tendrá una mejor comprensión de la escritura de memorias y habrá comenzado a dar forma a sus propias historias personales.

18+	MSCR West	Ma	1/12-2/16	6-8pm	$60	54398

ESCRITURA DE MEMORIAS - CONTINUACIÓN

Continúe perfeccionando su voz narrativa, estructura y profundidad de sus relatos. Con ejercicios guiados y la escritura continua de borradores, desarrolle textos personales más elaborados. Curso enfatiza la práctica de compartir los escritos y recibir comentarios constructivos para fortalecer las habilidades de escritura. Al finalizar, contará con textos autobiográficos revisados y una mayor confianza para transformar sus experiencias personales en historias significativas.

18+	MSCR West	Ma	4/6-5/18	6-8pm	$60	54399

POESÍA

Lea y explore una variedad de poemas mientras desarrolla confianza en la comprensión e interpretación del lenguaje, de las imágenes poéticas y de su significado. Experimente con la creación de poemas de distintos estilos y géneros, centrándose en la expresión personal más que en la perfección. Al finalizar, contará con una colección de escritos originales y una apreciación más profunda de la poesía, tanto en la lectura como en la escritura.

18+	MSCR West	Mie	4/7-5/12	6:30-8:30pm	$60	54389

TALLER DE CREACIÓN DE PERSONAJES DE FICCIÓN

Explore técnicas para desarrollar personajes memorables y creíbles. Mediante ejercicios de escritura, conversaciones y propuestas guiadas, descubra nuevas maneras de dar mayor profundidad a sus personajes existentes o de crear otros completamente nuevos. Abierto a escritores de todos los niveles de experiencia.

18+	MSCR West	Mie	3/10	6:30-8:30pm	$10	54370

Fit para las Fiestas - Virtual

Durante las fiestas, disfrute de clases virtuales ilimitadas en vivo con sus instructores favoritos de Fitness para Adultos y de Goodman-Rotary 50+ Fitness. Las clases son aptas para todos los niveles. Los detalles y horarios estarán disponibles en noviembre.

18 +	Varían	12/19-1/3	$30	53459



¡Muévase Este Año Nuevo!

¡Extienda su tapete y únase a la comunidad de acondicionamiento físico para adultos y mayores de 50 años! Comience el año nuevo con ejercicio presencial, conozca a otras personas y descubra nuevas actividades. ¡Todos los niveles son bienvenidos! Consulte el horario en mscr.org.

18 +	Varían	1/4-1/16	$35	55832

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



WINGRA SCHOOL

Summer Camp

The Wingra School Summer Camp offers themed camps for grades K-8, led by experienced teachers. Join us this upcoming summer for unforgettable fun, educational enrichment, and lifelong memories!





Learn more at wingraschool.org/program/summer-programs

Ligas Deportivas para Adultos

608-204-3024



Las ligas deportivas para adultos consisten en competencias por equipos. Equipos se inscriben y registran en una división. MSCR proporciona supervisores, árbitros y equipo deportivo. Partidos se llevan a cabo en escuelas secundarias. Partidos se juegan la misma noche de cada semana durante toda temporada. MSCR ofrece divisiones masculinas, femeninas y mixtas (para todos géneros). Equipos evalúan su propio nivel de habilidad y, siempre que sea posible, se asignan a ligas de nivel competitivo similar. ¡El objetivo es fomentar la participación para que todos disfruten!

EDAD
Para mayores de 18 años. Estudiantes de high school (preparatoria) no pueden participar en ligas deportivas de voleibol ni de básquetbol para adultos. MSCR ofrece ligas separadas para ambos deportes para estudiantes de high school. Inscripciones para estas ligas se realizan directamente en cada escuela secundaria.

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

GÉNERO
MSCR reconoce que no todas las personas se identifican con el género asignado al nacer y que algunas pueden identificarse con un género distinto del masculino o del femenino. Se recomienda que participantes se inscriban en programas según el género con el que se identifican. Ligas abiertas a todos géneros tienen como objetivo formar equipos que incluyan personas de diferentes identidades de género.

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

CONTINUANDO ESTE AÑO
MSCR ofrece temporadas bajo techo más cortas para evitar conflictos con actividades extracurriculares: siete semanas en otoño e invierno y cinco en primavera.

INSCRIPCIÓN
Inscríbase en línea en mscrsportsleagues.org

HORARIOS DE JUEGOS
Calendarios de partidos se publican dos semanas antes del inicio de temporada. Equipos deben estar preparados para jugar en cualquier horario (temprano, intermedio o tarde) y en cualquier ubicación. ¡MSCR también ofrece temporada de primavera! Además de temporada de invierno, habrá temporada adicional en primavera.

Jugador Sin Equipo

Inscríbase en nuestra lista de jugadores disponibles. Compartiremos su nombre con los equipos que busquen jugadores. No tendrá ningún costo hasta que se una a un equipo. Para inscribirse, visite mscrsportsleagues.org, seleccione Free Agent Sign Up, complete el formulario y envíelo. Para más información, envíe un correo a asld@madison.k12.wi.us o llame al 608-204-3024.

Ligas de Invierno

BÁSQUETBOL
Temporada de siete semanas, de enero a febrero, con ligas masculinas y femeninas, formato de todos contra todos. No habrá partidos 18 de enero.

VÓLEIBOL
Temporada de siete semanas, de enero a febrero, con divisiones tradicionales 6 contra 6: masculinas, femeninas y mixtas. Incluye partidos de todos contra todos, seguidos de breve torneo final.

Ligas de Primavera

BÁSQUETBOL
Temporada de cinco semanas con ligas de seis equipos. Partidos comienzan después de vacaciones de primavera y terminan a principios de mayo.

VÓLEIBOL
Temporada de cinco semanas, formato de todos contra todos. Comienzan después de vacaciones de primavera y finalizan a principios de mayo.

Ligas de Verano

SÓFTBOL
Ligas de 10 semanas, de mayo a agosto, formato de todos contra todos a doble vuelta. Divisiones mixtas, masculinas y femeninas. Partidos en parques de Madison.

KICKBALL
Salga al campo y diviértase jugando kickball. Ligas mixtas, abiertas a todos los géneros, con partidos en Olbrich.

Edad	Deporte	Inscripción	Inscripción Tarde	Horario de Juego
18+	Básquetbol Invierno	11/2 -11/29	11/30 - 12/6	1/4-2/25
18+	Vóleibol Invierno	11/2 -11/29	11/30 - 12/6	1/4-2/25
18+	Básquetbol Primavera	2/1- 2/28	3/1 - 3/7	3/29 - 4/29
18+	Vóleibol Primavera	2/1- 2/28	3/1 - 3/7	3/29 - 4/29
16+	Sóftbol Verano	3/8 - 3/28	3/29 - 4/ 5	Principios de mayo-agosto
18+	Kickball Verano	3/29 - 4/18	4/19 - 4/25	mayo-agosto



¿Le gustan los deportes?
¡Ser árbitro es una excelente manera de formar parte del equipo! MSCR contrata y capacita a árbitros. Aprenda reglas y técnicas de arbitraje con expertos. Ofrecemos equipo necesario. Árbitros deben tener al menos 18 años para trabajar en ligas deportivas para adultos. Llame al 608-204- 3024 o envíe correo electrónico a asld@madison.k12.wi.us para más información.

Los deportes recreativos se practican mediante partidos informales, con equipos que se forman cada noche según la asistencia. No hay árbitros. Se proporcionan supervisores y parte del equipo deportivo. Los participantes se inscriben según el día y el lugar de juego. No habrá actividades el 18 de enero.

Bádminton

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
BÁDMINTON						
Mucha diversión y una excelente oportunidad para mejorar la condición física. Este deporte ofrece algo para todos. Se ofrecen volantes de bádminton. Hay algunas raquetas disponibles o puede traer la suya.						
18+	Memorial	Lu	1/4-3/15	7:30-9:30pm	$50	55191
18+	Memorial	Ma	1/5-3/16	7:30-9:30pm	$55	55192

Básquetbol

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
BÁSQUETBOL						
Todos niveles bienvenidos. Contamos con sitios para jugar en el este y en el oeste.						
18+	Marquette	Ma	1/5-3/9	7:15-9:15pm	$50	55193
18+	Marquette	Ma	3/30-4/27	7:15-9:15pm	$25	55194
18+	Toki	Jue	1/7-3/11	7:15-9:15pm	$50	55195
18+	Toki	Jue	4/1-4/29	7:15-9:15pm	$25	55196

Vóleibol

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
VÓLEIBOL NIVEL INTERMEDIO						
Los jugadores de nivel intermedio deben tener habilidades sólidas, aunque no avanzadas, en remates, colocaciones, pases, saques y defensa. El nivel Low Power es para quienes antes jugaban en Power, pero han perdido movilidad. MSCR se reserva el derecho de reasignar a quienes no demuestren las habilidades necesarias para el nivel intermedio, a fin de garantizar el disfrute de todos los participantes.						
18+	Stephens	Lu	1/4-3/15	7-9pm	$50	55239
18+	Stephens	Lu	3/29-4/26	7-9pm	$25	55240
18+	East	Lu	1/4-3/15	7:15-9:15pm	$50	55241
18+	East	Mie	1/6-3/10	7:15-9:15pm	$50	55242
18+	Whitehorse	Jue	1/7-2/18	7:15-9:15pm	$35	55243
18+	Whitehorse	Jue	2/25-3/18	7:15-9:15pm	$20	55244
VÓLEIBOL DE PRÁCTICA LIBRE						
Para principiantes e intermedios. No se requiere experiencia. Se ofrecen balones de vóleibol.						
18+	MSCR West	Vie	1/29-3/5	12-2pm	$30	55245
18+	MSCR West	Vie	4/2-5/7	12-2pm	$30	55594
VÓLEIBOL POWER						
Jugadores deben demostrar habilidades avanzadas en colocaciones, remates, pases, saques, bloqueos, defensa y transiciones. Deben poder mover el balón y contribuir al juego en equipo de manera coordinada y efectiva. A quienes no demuestren el nivel requerido para Power se les podrá solicitar que se trasladen a otra clase.						
18+	Marquette	Mie	1/6-3/10	7:15-9:15pm	$50	55246
18+	Marquette	Mie	3/31-4/28	7:15-9:15pm	$30	55247
VÓLEIBOL RECREATIVO						
Para jugadores principiantes e intermedios, sin necesidad de experiencia previa.						
18+	Crestwood	Ma	1/5-3/9	7-9pm	$50	55248
18+	Crestwood	Ma	3/30-4/27	7-9pm	$25	55249
18+	Cherokee	Jue	1/7-3/11	7:15-9:15pm	$50	55250
18+	Cherokee	Jue	4/1-4/29	7:15-9:15pm	$25	55251
VÓLEIBOL FEMENINO POWER						
Jugadores de nivel Power deben demostrar habilidades avanzadas en manejo del balón, experiencia reciente en equipos competitivos de este nivel y sólidas habilidades de trabajo en equipo, tanto en defensa como en ataque.						
18+	East	Mie	1/6-3/10	7:15-9:15pm	$50	55253
TÉCNICAS DE VÓLEIBOL						
Mejore habilidades y aprenda a jugar en equipo. PRINCIPIANTES: Habilidades básicas y desplazamiento en la cancha. AVANZADOS: Estrategias de juego y cómo contrarrestar el ataque y la defensa del equipo contrario.						
18+	Sherman	Mie	1/6-3/10	7:15pm-9:15pm	$50	55252

Pickleball

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
PICKLEBALL PARA PRINCIPIANTES						
Si le interesa el pickleball, pero nunca ha tomado clases formales o necesita repasar los fundamentos, ¡esta clase es para usted! Aprenderá las reglas básicas y las estrategias iniciales del juego. Después de las primeras dos clases, podrá jugar un partido básico y seguir perfeccionando sus habilidades. *Las primeras 4 semanas serán bajo techo en O'Keeffe, de 7:15 a 9:15 pm. Las últimas 4 semanas serán al aire libre en Door Creek Park, de 6 a 8 pm.						
18+	O'Keeffe	Lu	1/4-2/8	7:15-9:15pm	$35	55203
18+	O'Keeffe	Lu	2/15-3/15	7:15-9:15pm	$35	55204
18+	MSCR West	Lu	1/4-2/8	7:30-9pm	$35	55205
18+	MSCR West	Lu	2/15-3/15	7:30-9pm	$35	55206
18+	MSCR West	Lu	3/29-5/3	7:30-9pm	$42	55207
*18+	O'Keeffe	Lu	3/29-5/17	7:15-9:15pm	$56	55210
*18+	O'Keeffe	Mie	3/31-5/19	7:15-9:15pm	$56	55211
PICKLEBALL - NIVEL PRINCIPIANTE AVANZADO						
Para jugadores con experiencia básica que puedan jugar partidos, llevar la puntuación, mantener intercambios cortos y aplicar la regla de los dos rebotes. Deben conocer las posiciones en la cancha durante el saque y durante el juego. Incluye instrucción, ejercicios y partidos para desarrollar habilidades y avanzar al nivel intermedio.*Las primeras 4 semanas serán bajo techo en O'Keeffe, de 7:15 a 9:15 pm. Las últimas 4 semanas serán al aire libre en Door Creek Park, de 6 a 8 pm.						
18+	Black Hawk	Ma	1/5-3/9	7:15-9:15pm	$60	55199
18+	Black Hawk	Jue	1/7-3/11	7:15-9:15pm	$60	55200
*18+	O'Keeffe	Ma	3/30-5/25	7:15-9:15pm	$48	55201
*18+	O'Keeffe	Jue	4/1-5/20	7:15-9:15pm	$48	55202
PICKLEBALL - JUEGO ABIERTO DE NIVEL INTERMEDIO						
Jugadores deben conocer reglas básicas, llevar puntuación, realizar saques y mantener intercambios básicos. Al finalizar cada partido, jugadores rotarán para jugar con diferentes compañeros. Puede haber orientación del instructor, pero esta clase no es para principiantes.						
18+	MSCR West	Lu	1/4-2/8	1-3pm	$25	55236
18+	MSCR West	Lu	2/15-3/15	1-3pm	$25	55237
18+	MSCR West	Lu	3/29-5/3	1-3pm	$30	55238
18+	Memorial	Lu	1/4-3/15	7:15-9:15pm	$50	55212
18+	MSCR West	Ma	1/5-2/9	9:30-11:30am	$30	55230
18+	MSCR West	Ma	2/16-3/16	9:30-11:30am	$25	55231
18+	MSCR West	Ma	3/30-5/4	9:30-11:30am	$30	55232
18+	MSCR West	Ma	1/5-2/9	1-3pm	$30	55224
18+	MSCR West	Ma	2/16-3/16	1-3pm	$25	55225
18+	MSCR West	Ma	3/30-5/4	1-3pm	$30	55226
18+	O'Keeffe	Ma	1/5-3/16	7:15-9:15pm	$50	55213
18+	Memorial	Ma	1/5-3/16	7:15-9:15pm	$55	55214
18+	MSCR West	Ma	3/30-5/4	7:30-9pm	$30	55209
18+	MSCR West	Ma	1/5-2/9	7:30-9pm	$30	55217
18+	MSCR West	Ma	2/16-3/16	7:30-9pm	$25	55218
18+	O'Keeffe	Mie	1/6-3/17	7:15-9:15pm	$50	55215
18+	MSCR West	Jue	1/7-2/11	9:30-11:30am	$30	55233
18+	MSCR West	Jue	2/18-3/18	9:30-11:30am	$25	55234
18+	MSCR West	Jue	4/1-5/6	9:30-11:30am	$30	55235
18+	MSCR West	Jue	1/7-2/11	1-3pm	$30	55227
18+	MSCR West	Jue	2/18-3/18	1-3pm	$25	55228
18+	MSCR West	Jue	4/1-5/6	1-3pm	$30	55229
18+	O'Keeffe	Jue	1/14-3/18	7:15-9:15pm	$50	55216
PICKLEBALL - JUEGO LIBRE AL AIRE LIBRE (NIVEL INTERMEDIO)						
Debe comprender reglas fundamentales del juego, saber llevar el marcador, realizar el saque y mantener un intercambio básico de golpes. Aunque habrá instrucción disponible, esta sesión no es para principiantes.						
18+	Garner Park	Lu	3/29-5/17	6-8pm	$40	55219
18+	Door Creek Park	Ma	3/30-5/18	6-8pm	$40	55220
18+	Garner Park	Ma	3/30-5/18	6-8pm	$40	55221
18+	Garner Park	Mie	3/31-5/19	6-8pm	$40	55222
18+	Door Creek Park	Jue	4/1-5/20	6-8pm	$40	55223

Fitness para Adultos

608-204-3026



¡Muévase Este Año Nuevo!

4-16 de enero en MSCR East, MSCR Central y MSCR West

¡Extienda su tapete y únase a la comunidad de acondicionamiento físico para adultos y mayores de 50 años! Comience el año nuevo con ejercicio presencial, conozca a otras personas y descubra nuevas actividades. ¡Todos los niveles son bienvenidos! Inscríbase en el curso #55832 por solo $35. Consulte el horario en mscr.org.

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
18+	MSCR East, Central y West		1/4-1/16		$35	55832

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
BRAZOS Y ABDOMINALES						
Aprenda una serie de ejercicios efectivos para tonificar los brazos y fortalecer los músculos abdominales. Utilizando una resistencia ligera y series con un alto número de repeticiones, esta clase se enfoca en desarrollar y mejorar la definición muscular.						
14+	Virtual	Lu	1/25-3/15	8:15-9am	$40	55768
14+	Virtual	Lu	3/29-6/7	8:15-9am	$50	54669
14+	Virtual	Vie	1/22-3/19	8:15-9am	$45	55769
14+	Virtual	Vie	4/2-6/11	8:15-9am	$55	55728
18+	MSCR East	Vie	1/22-3/19	8:15-9am	$45	55767
18+	MSCR East	Vie	4/2-6/11	8:15-9am	$55	54666
BARRE SCULPT						
Un entrenamiento de cuerpo completo que combina movimientos de barre con ejercicios de fuerza para tonificar la musculatura, aumentar la resistencia muscular y mejorar la flexibilidad.						
18+	MSCR West	Lu	1/25-3/8	4:30-5:15pm	$35	55798
18+	MSCR West	Lu	3/29-5/10	4:30-5:15pm	$35	55796
18+	MSCR West	Mie	1/20-3/10	6:15-7pm	$48	54674
18+	MSCR West	Mie	4/7-5/26	6:15-7pm	$48	55679
14+	Virtual	Mie	1/20-3/17	7-7:45am	$45	54680
14+	Virtual	Mie	3/31-6/9	7-7:45am	$55	55680
BAILE DE BOLLYX						
BollyX es un programa de baile y acondicionamiento físico inspirado en Bollywood, combina coreografías dinámicas con la música más popular.						
18+	MSCR West	Mie	1/20-3/17	6-6:45pm	$40	54663
18+	MSCR West	Mie	3/31-6/9	6-6:45pm	$50	55721
ENTRENAMIENTO TIPO BOOTCAMP						
Combine ejercicios de fuerza, pliometría, entrenamiento cardiovascular y ejercicios para fortalecer el abdomen en una sesión de entrenamiento de cuerpo completo. ¡Prepárese para moverse!						
18+	MSCR East	Ma	1/19-3/16	4:30-5:15pm	$48	54684
18+	MSCR East	Ma	3/30-6/1	4:30-5:15pm	$54	55689
BAILE AERÓBICO						
¡Póngase en forma al ritmo del baile! Esta clase de ejercicio cardiovascular combina una amplia variedad de movimientos de baile aeróbico de impacto moderado y bajo, al ritmo de música llena de energía. ¡Es como una fiesta de baile!						
18+	MSCR Central	Jue	1/21-3/18	6-6:45pm	$45	55663
18+	MSCR Central	Jue	4/1-6/10	6-6:45pm	$55	55722
18+	MSCR East	Jue	1/21-3/18	6:30-7:15pm	$45	54691
18+	MSCR East	Jue	4/1-6/10	6:30-7:15pm	$55	55725

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
BAILE AERÓBICO Y TONIFICACIÓN						
Clase basada en intervalos que combina movimientos de baile coreografiados de bajo impacto con ejercicios de fuerza para todo el cuerpo. Entrenamiento integral mejora la resistencia cardiovascular.						
18+	MSCR East	Ma	1/19-3/16	5:30-6:15pm	$45	54692
18+	MSCR East	Ma	3/30-6/8	5:30-6:15pm	$55	55723
18+	MSCR West	Sa	1/23-3/13	9-10am	$40	54694
18+	MSCR West	Sa	4/3-5/15	9-10am	$35	55724
CARDIO STEP						
Una clase de acondicionamiento aeróbico llena de energía que acelera el ritmo cardíaco y utiliza una plataforma de step para quemar calorías, fortalecer los músculos y mejorar la coordinación y el equilibrio.						
18+	MSCR West	Sa	1/23-3/13	9:30-10:15am	$40	54698
18+	MSCR West	Sa	4/3-5/15	9:30-10:15am	$35	55690
DE PRINCIPIANTE A 5 KM - CLASE AL AIRE LIBRE						
Clase al aire libre, ideal para principiantes, combina intervalos de caminata y carrera con orientación personalizada para mejorar su resistencia. El programa progresa de 1 a 3.1 millas. Se recomienda poder caminar 2 millas seguidas, con opción de completar juntos una carrera de 5 km al finalizar.						
18+	MSCR Central	Ma	4/27-6/8	6:15-7pm	$35	55720
YOGA SUAVE						
Apta para todos los niveles. Combina movimientos suaves y pausados con ejercicios de respiración. Finaliza con una práctica guiada de atención plena y relajación.						
18+	MSCR West	Lu	1/25-3/15	4:30-5:30pm	$40	55634
18+	MSCR West	Lu	3/29-6/7	4:30-5:30pm	$50	55692
18+	Olbrich Park	Lu	4/26-6/7	5-6pm	$30	55694
14+	Virtual	Ma	1/19-3/16	5:30-6:30pm	$45	54715
14+	Virtual	Ma	3/30-6/8	5:30-6:30pm	$55	55693
18+	MSCR West	Sa	1/23-3/13	10:30-11:30am	$40	54710
18+	MSCR West	Sa	4/3-5/15	10:30-11:30am	$35	55691
HATHA YOGA I						
Aprenda los principios fundamentales del Hatha yoga. Mejore su fuerza y flexibilidad practicando posturas y manteniendo una alineación corporal adecuada.						
18+	Warner Park CRC	Lu	1/25-3/15	7-8pm	$40	54717
18+	Warner Park CRC	Lu	3/29-6/7	7-8pm	$50	55759
HATHA YOGA II						
Explore posturas de yoga enfocadas en la flexibilidad, la fuerza y el equilibrio, con énfasis en la conciencia corporal y la alineación postural.						
18+	Warner Park CRC	Lu	1/25-3/15	5:30-6:45pm	$40	54719
18+	Warner Park CRC	Lu	3/29-6/7	5:30-6:45pm	$50	55761
14+	Virtual	Jue	1/21-3/18	5-6:15pm	$45	54721
14+	Virtual	Jue	4/1-6/10	5-6:15pm	$50	55762

Clases en Warner Park CRC requieren una tarjeta WPCRC con fotografía, válida por un año y de compra obligatoria. Para más información, visite mscr.org.

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#

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

18+	MSCR West	Lu	1/25-3/15	6:45-7:30pm	$40	54723
18+	MSCR West	Lu	3/29-6/7	6:45-7:30pm	$50	55766

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

18+	MSCR East	Ma	1/19-3/16	6-7pm	$40	55636
18+	MSCR East	Mie	1/20-3/17	6:45-7:45pm	$45	55637

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

18+	Garner Park	Ma	4/27-6/8	4:45-5:30pm	$35	55699
18+	MSCR West	Jue	4/1-4/22	4:45-5:30pm	$20	54726
18+	Garner Park	Jue	4/29-6/10	4:45-5:30pm	$35	55698

LGBTQIA+ YOGA
Esta clase ofrece un espacio acogedor e inclusivo para las personas LGBTQIA+. Todas las personas son bienvenidas. Le invitamos a participar con el corazón abierto, a relajarse, a estirar el cuerpo y a conectar con nuevas amistades.

18+	MSCR East	Mie	1/20-3/17	5:30-6:30pm	$45	54729
18+	MSCR East	Mie	3/31-4/21	5:30-6:30pm	$20	55763
18+	Tenney Park	Mie	4/28-6/9	5:30-6:30pm	$35	55764

PILATES EN COLCHONETA
Un entrenamiento de cuerpo completo que utiliza movimientos controlados para fortalecer los músculos abdominales, aumentar la flexibilidad y mejorar la postura. Concéntrese en movimientos precisos para tonificar y fortalecer los músculos.

18+	Warner Park CRC	Ma	1/19-3/9	8:30-9:15am	$30	54732
18+	Warner Park CRC	Ma	3/30-6/8	8:30-9:15am	$55	55702
14+	Virtual	Ma	1/19-3/9	6-6:45pm	$30	55638
14+	Virtual	Ma	1/19-3/16	7-7:45am	$45	55631
14+	Virtual	Ma	3/30-6/8	7-7:45am	$55	55704
14+	Virtual	Ma	3/30-6/8	6-6:45pm	$55	55703
18+	MSCR East	Mie	1/20-3/10	5:15-6pm	$30	55639
18+	MSCR East	Mie	3/31-6/9	5:15-6pm	$55	55701

MOVIMIENTO CONSCIENTE Y SALUD ARTICULAR
Basado en antiguas prácticas asiáticas de meridianos energéticos y chakras, este método combina estiramientos suaves, golpecitos, movimientos y vibraciones para liberar la energía bloqueada en los músculos tensos, las articulaciones y los órganos. Disfrute de movimientos sencillos y conscientes para flexibilizar las articulaciones desde el cuello hasta los pies.

18+	MSCR Central	Lu	1/25-3/15	6-7:15pm	$40	54738
18+	MSCR Central	Lu	3/29-6/7	6-7:15pm	$50	55765

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

18+	MSCR West	Jue	4/1-4/22	5:40-6:25pm	$20	54741
18+	Garner Park	Jue	4/29-6/10	5:40-6:25pm	$35	55700

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#

YOGA PRENATAL Y POSNATAL
Una clase de yoga suave diseñada para cuidar el cuerpo y la mente durante el embarazo y después del parto, promoviendo la relajación, la fuerza y la conexión. Comparta experiencia con otras personas en un ambiente cálido.

18+	MSCR Central	Jue	1/21-3/18	8-9am	$45	54743
18+	MSCR Central	Jue	4/1-6/10	8-9am	$55	55717

FUERZA PURA
Aumente su fuerza, defina sus músculos, mejore la densidad ósea y reduzca la grasa corporal mediante el aumento de la masa muscular magra. Utilice una variedad de equipos de entrenamiento con pesas para transformar su cuerpo y trabajar todos los grupos musculares.

18+	MSCR West	Lu	1/25-3/15	5:45-6:30pm	$40	55667
18+	MSCR West	Lu	3/29-6/7	5:45-6:30pm	$50	55734
18+	MSCR West	Ma	1/19-3/16	5:15-6pm	$45	54753
18+	MSCR West	Jue	1/21-3/18	5:45-6:30pm	$45	55668
18+	MSCR West	Jue	1/21-3/18	6:45-7:30pm	$45	55669
18+	MSCR West	Jue	4/1-6/10	5:45-6:30pm	$55	55735
18+	MSCR West	Jue	4/1-6/10	6:45-7:30pm	$55	55736
18+	MSCR West	Sa	1/23-3/13	8:30-9:15am	$40	55670
18+	MSCR West	Sa	4/3-5/15	8:30-9:15am	$35	55738
18+	Garner Park	Ma	4/27-6/8	5:40-6:25pm	$35	54759
18+	Acewood Park	Vie	4/2-6/11	9:30-10:15am	$55	54760
14+	Virtual	Lu	1/25-3/15	7-7:45am	$40	55671
14+	Virtual	Lu	3/29-6/7	7-7:45am	$50	55733
14+	Virtual	Jue	1/21-3/18	5-5:45pm	$45	54761
14+	Virtual	Jue	4/1-6/10	5-5:45pm	$55	55732

REMO Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
Mejore su técnica de remo y desarrolle su fuerza en esta clase de entrenamiento en circuito. Cada sesión combina instrucción tanto dentro como fuera de las máquinas de remo Concept2, junto con ejercicios de entrenamiento de fuerza.

18+	MSCR East	Lu	1/25-3/15	4-4:45pm	$48	54765
18+	MSCR East	Lu	1/25-3/15	5-5:45pm	$48	55627
18+	MSCR East	Lu	3/29-6/7	4-4:45pm	$60	55677
18+	MSCR East	Lu	3/29-6/7	5-5:45pm	$60	55678

ENTRENAMIENTO EN GRUPOS PEQUEÑOS
Lleve su entrenamiento, su fuerza y su condición física al siguiente nivel en un grupo pequeño. Reciba orientación personalizada para aumentar su motivación, mantener su compromiso y alcanzar sus objetivos.

18+	MSCR Central	Mie	3/3-3/17	6:30-7:30pm	$18	54772
18+	MSCR Central	Mie	3/31-6/9	6:30-7:30pm	$60	55688

¡Combinación de Fitness y Arte!

ENTRENAMIENTO CON PESAS Y TAPETES DE BIENVENIDA
Disfrute de una clase de entrenamiento de fuerza de cuerpo completo, apta para todos los niveles, seguida de una divertida actividad creativa. Diseñe y decore su propio tapete de entrada primaveral personalizado para llevarlo a casa.

18+	MSCR West	Vie	2/19	5-6:30pm	$30	55794

BARRE, FLORES Y BOLSAS PARA EL MERCADO
Fortalezca y tonifique su cuerpo con una sesión de barre de cuerpo completo y, después, dé rienda suelta a su creatividad diseñando un hermoso ramo de flores y decorando su propia bolsa reutilizable para el mercado, que podrá llevarse a casa. ¡Una combinación perfecta de movimiento, creatividad y flores!

18+	MSCR West	Vie	3/12	5-6:30pm	$25	55795

Encuentre Fitness para Jóvenes y la Familia en la página 20

Fitness para Adultos

608-204-3026



Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#

ENTRENAMIENTO DE FUERZA PARA MUJERES

Diseñada específicamente para mujeres, clase se enfoca en desarrollar fuerza, confianza y resistencia muscular mediante ejercicios efectivos.

18+	Warner Park CRC	Lu	1/25-3/15	12-12:45pm	$40	55646
18+	Warner Park CRC	Lu	3/29-6/7	12-12:45pm	$50	55714
18+	MSCR Central	Ma	1/19-3/16	4:15-5pm	$45	54774
18+	MSCR Central	Ma	3/30-6/8	4:15-5pm	$55	55713
18+	MSCR Central	Mie	1/20-3/17	5:30-6:15pm	$45	55647
18+	MSCR Central	Mie	3/31-6/9	5:30-6:15pm	$55	55715

ENTRENAMIENTO DE CUERPO COMPLETO

Esta clase combina ejercicios aeróbicos y de fuerza para todo el cuerpo, alternando el entrenamiento de fuerza con intervalos cardiovasculares para tonificar los músculos y mejorar la resistencia física.

18+	MSCR West	Ma	2/2-3/16	5:45-6:30pm	$35	55664
18+	MSCR West	Ma	3/30-6/8	5:45-6:30pm	$55	55730
18+	MSCR Central	Mie	1/20-3/17	4:30-5:15pm	$45	55665
18+	MSCR Central	Mie	3/31-6/9	4:30-5:15pm	$55	55731
14+	Virtual	Mie	1/20-3/17	11-11:45am	$45	55666
14+	Virtual	Mie	3/31-6/9	11-11:45am	$55	55729
18+	MSCR East	Vie	1/22-3/19	9:15-10am	$45	54783

TRX YOGA FLOW

TRX es un método de entrenamiento en suspensión que utiliza el peso corporal para desarrollar simultáneamente la fuerza, el equilibrio, la flexibilidad y la estabilidad del tronco. TRX proporciona apoyo y ayuda a mejorar las posturas y secuencias de yoga.

18+	MSCR East	Jue	1/21-3/18	4-4:45pm	$54	55644
18+	MSCR East	Jue	4/1-6/10	4-4:45pm	$66	55711
18+	MSCR East	Sa	1/23-3/6	9:15-10:15am	$42	55645
18+	MSCR East	Sa	4/3-5/1	9:15-10:15am	$30	55712

WERQ

WERQ es una clase de baile y acondicionamiento físico al ritmo de música pop, hip hop y rock. Diseñada para todos niveles de condición física, combina movimientos de baile con ejercicios cardiovasculares de alta intensidad.

18+	MSCR East	Lu	1/25-3/15	6-6:45pm	$40	55640
18+	MSCR East	Lu	3/29-6/7	6-6:45pm	$50	55707
14+	Virtual	Lu	1/25-3/15	6-6:45pm	$40	55642
14+	Virtual	Lu	3/29-6/7	6-6:45pm	$50	55708
18+	MSCR Central	Ma	1/19-3/16	6:30-7:15pm	$45	54790
18+	MSCR Central	Ma	3/30-6/8	6:30-7:15pm	$55	55705
18+	MSCR West	Jue	1/21-3/18	6:45-7:30pm	$45	55641
18+	MSCR West	Jue	4/1-6/10	6:45-7:30pm	$50	55710

En Forma para las Fiestas - Virtual

Durante las fiestas, disfrute de clases virtuales ilimitadas en vivo con sus instructores favoritos de Fitness para Adultos y de Goodman-Rotary 50+ Fitness. Las clases son aptas para todos los niveles. Los detalles y horarios estarán disponibles en noviembre.

18 +	Virtual	12/19-1/3		$30	53459

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#

BAILE WERQ Y EJERCICIO DE FUERZA

Active su energía interior con un entrenamiento dinámico que combina baile cardiovascular WERQ, ejercicios de fuerza y movilidad. ¡Fortalezca su confianza y descubra el placer de moverse!

18+	MSCR West	Lu	1/25-3/15	6-7pm	$40	55643
18+	MSCR West	Lu	3/29-6/7	6-7pm	$40	55709
18+	MSCR East	Mie	1/20-3/17	6:30-7:30pm	$45	54798
18+	MSCR East	Mie	3/31-6/9	6:30-7:30pm	$55	55706

YIN YOGA

Una práctica de ritmo lento que combina estiramientos prolongados, atención plena y respiración profunda. Ideal para calmar la mente y recuperar el equilibrio.

14+	Virtual	Lu	1/25-3/15	7-8pm	$40	54806
14+	Virtual	Lu	3/29-6/7	7-8pm	$50	55695
18+	MSCR East	Jue	1/21-3/18	6:45-7:45pm	$45	54804
18+	MSCR East	Jue	4/1-6/10	6:45-7:45pm	$55	55697
14+	Virtual	Sa	1/23-3/13	10:15-11:15am	$40	55635
14+	Virtual	Sa	4/3-5/15	10:15-11:15am	$35	55696

YOGA INTENSIFICADO

Una clase que combina ejercicios cardiovasculares, entrenamiento de fuerza y posturas de yoga. Cada sesión integra ejercicios de cardio, fuerza, equilibrio y fortalecimiento del tronco mediante diferentes formatos de entrenamiento por intervalos.

18+	MSCR Central	Ma	1/19-3/16	5:15-6pm	$45	54810
18+	MSCR Central	Ma	3/30-6/8	5:15-6pm	$55	55716

YOGA FLOW

Esta práctica dinámica de yoga combina la respiración y el movimiento a través de una serie de posturas. Ideal para desarrollar fuerza, mejorar la flexibilidad y favorecer la relajación del sistema nervioso.

18+	MSCR Central	Lu	3/1-3/15	6:30-7:30pm	$15	54816
18+	MSCR Central	Lu	3/29-6/7	6:30-7:30pm	$45	55681
18+	MSCR West	Ma	1/19-3/16	7:15-8:15pm	$45	55629
18+	MSCR West	Ma	3/30-5/4	7:15-8:15pm	$30	55683
18+	MSCR West	Mie	1/20-3/17	4:30-5:30pm	$54	55630
18+	MSCR West	Mie	3/31-6/9	4:30-5:30pm	$66	55684
18+	MSCR Central	Jue	1/21-3/18	7-7:50am	$45	55628
18+	MSCR Central	Jue	4/1-6/10	7-7:50am	$55	55682
18+	MSCR East	Jue	1/21-3/18	5:30-6:30pm	$45	55632
18+	MSCR East	Jue	4/1-6/10	5:30-6:30pm	$55	55685
18+	MSCR East	Sa	1/23-3/6	8:30-9:30am	$35	55633
18+	MSCR East	Sa	4/3-5/1	8:30-9:30am	$25	55686
18+	Olbrich Park	Sa	5/8-6/5	8:30-9:30am	$25	55687

Encuentre Fitness para Jóvenes y la Familia en la página 20

West Madison Polar Caps







LEARN TO PLAY HOCKEY

Get your young athlete out on the ice with the Polar Caps. They will have a blast learning and playing alongside future Polar Caps teammates! Your young athlete's hockey journey begins now!

Session Highlights:

- Each session runs for about 5 weeks (Tuesdays & Sundays)
- Low-pressure introduction to basic hockey skills
- Skating experience encouraged but not required
- Rental Equipment available for $50 (excludes skates and sticks).

SNOWMAN December 8 - January 24

VALENTINE January 26 - March 7

REGISTER TODAY!

www.westmadisonpolarcaps.org/ltp



Goodman-Rotary 50+ Fitness

608-204-3023

El programa de acondicionamiento físico Goodman Rotary 50+ ofrece programas integrales diseñados para mejorar el bienestar general de las personas de 50 años o más.
Nota: El enlace para acceder a las clases virtuales se incluye en las notas del recibo que recibirá al momento de la inscripción.



Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
EJERCICIO ACUÁTICO PARA LA ARTRITIS						
Estos ejercicios, especialmente diseñados para realizarse en agua templada, contribuyen a mejorar la condición física y la salud general de las personas con artritis o dolor articular. Ayudan a desarrollar la resistencia, mejorar la flexibilidad y fortalecer los músculos.						
50+	Lapham	Ma	1/19-3/16	3:15-4:15pm	$48	54875
50+	Lapham	Ma	3/30-5/18	3:15-4:15pm	$42	54878
50+	Capitol Lakes	Mie	1/20-3/17	2-3pm	$53	54876
50+	Capitol Lakes	Mie	3/31-5/19	2-3pm	$47	54879
50+	Lapham	Jue	1/21-3/18	3:15-4:15pm	$48	54877
50+	Lapham	Jue	4/1-5/20	3:15-4:15pm	$42	54880
EJERCICIO ACUÁTICO EN AGUA PROFUNDA						
Esta clase es una excelente manera de mantenerse en forma y mejorar la flexibilidad. No es necesario saber nadar, ya que se utilizan cinturones de flotación para brindar apoyo en la zona profunda de la piscina con carriles. NOTA: En la sección de Actividades Acuáticas de la guía de programas encontrará más clases de ejercicio en aguas profundas para personas de 18 años o más.						
50+	Capitol Lakes	Ma	1/19-3/16	2:30-3:30pm	$53	54881
50+	Capitol Lakes	Ma	3/30-5/18	2:30-3:30pm	$47	54882
50+	Capitol Lakes	Mie	1/20-3/17	3:15-4:15pm	$53	54883
50+	Capitol Lakes	Mie	3/31-5/19	3:15-4:15pm	$47	54886
EJERCICIO ACUÁTICO EN AGUA POCO PROFUNDA						
Disfrute de un entrenamiento aeróbico en agua más fresca. Estas clases dinámicas favorecen la tonificación muscular, el aumento de la resistencia, la flexibilidad y la fuerza. Se utilizan dispositivos de flotación para realizar ejercicios de resistencia. NOTA: En la sección de actividades acuáticas de la guía de programas encontrará más clases en aguas poco profundas para mayores de 18 años.						
50+	Capitol Lakes	Lu	1/25-3/15	3-4pm	$47	54887
50+	Capitol Lakes	Lu	3/29-5/17	3-4pm	$47	54889
50+	Capitol Lakes	Jue	1/21-3/18	2-3pm	$53	54888
50+	Capitol Lakes	Jue	4/1-5/20	2-3pm	$47	54890
EJERCICIO ACUÁTICO EN AGUA TEMPLADA						
Estas clases, especialmente diseñadas, favorecen la tonificación muscular, el aumento de la energía, la resistencia, la flexibilidad y la fuerza mediante ejercicios para personas activas en una piscina de agua templada. Después de los ejercicios de calentamiento, se utilizan dispositivos de flotación para el entrenamiento de resistencia y se finaliza con actividades de relajación y enfriamiento.						
50+	Capitol Lakes	Lu	1/25-3/15	4:15-5:15pm	$47	54893
50+	Capitol Lakes	Lu	3/29-5/17	4:15-5:15pm	$47	54899
50+	Lapham	Lu	1/25-3/15	2-3pm	$42	54891
50+	Lapham	Lu	3/29-5/17	2-3pm	$42	54897
50+	Lapham	Lu	1/25-3/15	3:15-4:15pm	$42	54892
50+	Lapham	Lu	3/29-5/17	3:15-4:15pm	$42	54898
50+	Capitol Lakes	Ma	1/19-3/16	3:45-4:45pm	$53	55835
50+	Capitol Lakes	Ma	3/30-5/18	3:45-4:45pm	$47	54894
50+	Lapham	Mie	1/20-3/17	3:15-4:15pm	$48	54895
50+	Lapham	Mie	3/31-5/19	3:15-4:15pm	$42	54901
50+	Capitol Lakes	Jue	1/21-3/18	3:15-4:15pm	$53	54896
50+	Capitol Lakes	Jue	4/1-5/20	3:15-4:15pm	$47	54902
BRAZOS Y ABDOMINALES						
Aprenda una serie de ejercicios eficaces para tonificar los brazos y fortalecer los músculos abdominales. Mediante el uso de resistencia ligera y series con numerosas repeticiones, esta clase se enfoca en desarrollar la resistencia y la definición muscular.						
50+	MSCR East	Ma	1/19-3/16	11:15am-12pm	$29	54903
50+	MSCR East	Ma	3/30-6/8	11:15am-12pm	$36	54904

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
EQUILIBRIO, FUERZA Y ESTABILIDAD ABDOMINAL						
Clase diseñada para mejorar el equilibrio, la postura, la fuerza y la flexibilidad. Los ejercicios ayudan a reducir el riesgo de caídas.						
50+	MSCR East	Lu	1/25-3/15	10:45-11:30am	$26	54915
50+	MSCR East	Lu	3/29-6/7	10:45-11:30am	$33	54916
50+	MSCR West	Lu	1/25-3/15	9-10am	$35	54917
50+	MSCR West	Lu	3/29-6/7	9-10am	$43	54918
50+	MSCR West	Lu	1/25-3/15	12:15-1:15pm	$35	54910
50+	MSCR West	Lu	4/5-5/24	12:15-1:15pm	$35	54909
50+	MSCR West	Ma	1/19-3/16	4:10-5pm	$39	55582
50+	MSCR West	Ma	3/30-5/4	4:10-5pm	$26	55583
50+	MSCR Central	Mie	1/20-3/17	7:30-8:15am	$29	54907
50+	MSCR Central	Mie	3/31-6/9	7:30-8:15am	$36	54911
50+	MSCR West	Mie	1/20-3/17	11:15am-12:15pm	$39	54905
50+	MSCR West	Mie	4/7-6/2	11:15am-12:15pm	$39	54906
50+	MSCR Central	Jue	1/21-3/18	10-11am	$39	54908
50+	MSCR Central	Jue	4/1-6/10	10-11am	$48	54912
50+	Warner Park CRC	Ma	1/19-3/16	11:30am-12:30pm	$39	54913
50+	Warner Park CRC	Ma	3/30-6/8	11:30am-12:30pm	$48	54914
FUNDAMENTOS DE BAILE DE SALÓN PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO						
Aprenda pasos básicos de bailes de salón y de otros estilos de baile en un entorno seguro, con el objetivo de reducir riesgo de caídas y mejorar equilibrio y estabilidad. Participantes deben poder desplazarse de manera independiente, con o sin ayuda de dispositivos de apoyo.						
50+	MSCR East	Vie	1/22-3/19	9-10am	$39	54923
50+	MSCR East	Vie	4/2-6/11	9-10am	$48	54924
BAILE CARDIOVASCULAR						
Clase de ejercicio cardiovascular basada en el baile que incorpora variedad de movimientos aeróbicos de impacto moderado y bajo, al ritmo de música enérgica y variada.						
50+	MSCR East	Lu	1/25-3/15	10:45-11:45am	$35	54928
50+	MSCR East	Lu	3/29-6/7	10:45-11:45am	$43	54931
50+	MSCR Central	Vie	1/22-3/19	12:15-1:15pm	$39	54929
50+	MSCR Central	Vie	4/2-6/11	12:15-1:15pm	$48	54933
50+	MSCR East	Vie	1/22-3/19	10:45-11:45am	$39	54930
50+	MSCR East	Vie	4/2-6/11	10:45-11:45am	$48	54932
BAILE CARDIOVASCULAR Y TONIFICACIÓN						
Clase de entrenamiento por intervalos combina movimientos de baile coreografiados de bajo impacto con ejercicios de fortalecimiento. Eleva frecuencia cardíaca y mejora condición física cardiovascular.						
50+	MSCR Central	Lu	1/25-3/15	12:30-1:30pm	$35	54935
50+	MSCR Central	Lu	3/29-6/7	12:30-1:30pm	$43	54938
50+	MSCR West	Lu	1/25-3/15	11:45am-12:45pm	$35	54940
50+	MSCR West	Lu	3/29-6/7	11:45am-12:45pm	$43	54934
50+	MSCR East	Mie	1/20-3/17	9:30-10:30am	$39	54936
50+	MSCR East	Mie	3/31-6/9	9:30-10:30am	$48	54939
50+	MSCR West	Jue	1/21-3/18	11:35am-12:35pm	$39	54941
50+	MSCR West	Jue	4/1-6/10	11:35am-12:35pm	$48	54937

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#

CARDIO STEP

Una clase de acondicionamiento aeróbico llena de energía que acelera el ritmo cardíaco y utiliza una plataforma de step para quemar calorías, fortalecer los músculos y mejorar la coordinación y el equilibrio.

50+	MSCR West	Ma	1/19-3/16	11:30am-12:30pm	$39	54945
50+	MSCR West	Ma	3/30-6/8	11:30am-12:30pm	$48	54944
50+	MSCR Central	Jue	1/21-3/18	11:15am-12:15pm	$39	54942
50+	MSCR Central	Jue	4/1-6/10	11:15am-12:15pm	$48	54943

BAILE CARDIO Y TONIFICACIÓN EN SILLA

Una clase completamente sentada, basada en el baile, que combina movimientos coreografiados de bajo impacto con ejercicios de fortalecimiento para todo el cuerpo. Esta clase ofrece un entrenamiento dinámico y divertido que mejora la condición física general mediante ejercicios aeróbicos y de fuerza. No se realizan ejercicios en el suelo.

50+	MSCR West	Mie	1/20-3/17	4:45-5:45pm	$35	55584
50+	MSCR West	Mie	3/31-6/9	4:45-5:45pm	$43	55585

EJERCICIOS EN SILLA

Diseñada para ayudar a reducir el dolor y la rigidez, al tiempo que se mantiene o mejora la movilidad, la fuerza muscular, la postura, el equilibrio y la capacidad funcional. Todos los ejercicios pueden realizarse de pie o sentado en una silla. No se realizan ejercicios en el suelo.

50+	Virtual	Lu	1/25-3/15	9:15-10:15am	$35	54957
50+	Virtual	Lu	3/29-6/7	9:15-10:15am	$43	54956
50+	MSCR East	Ma	1/19-3/16	1:15-2pm	$29	54948
50+	MSCR East	Ma	3/30-6/8	1:15-2pm	$36	54955
50+	Warner Park CRC	Ma	1/19-3/16	10:15-11:15am	$39	54946
50+	Warner Park CRC	Ma	3/30-6/8	10:15-11:15am	$48	54947
50+	Virtual	Ma	1/19-3/16	10-10:45am	$29	54961
50+	Virtual	Ma	3/30-6/8	10-10:45am	$36	54960
50+	MSCR West	Mie	1/20-3/17	10:15-11am	$29	54949
50+	MSCR West	Mie	3/31-6/9	10:15-11am	$36	54950
50+	MSCR West	Jue	1/21-3/18	9:30-10:30am	$39	54951
50+	MSCR West	Jue	4/1-6/10	9:30-10:30am	$48	54952
50+	Warner Park CRC	Vie	1/22-3/19	12:30-1:30pm	$39	54953
50+	Warner Park CRC	Vie	4/2-6/11	12:30-1:30pm	$48	54954

BAILE EN SILLA (CHAIR ONE DANCE FITNESS)

Un programa de acondicionamiento físico basado en el baile en silla y adaptado para personas con dificultades para permanecer de pie durante una clase de ejercicio. Ofrece un entrenamiento integral, divertido e interactivo, acompañado de música e integrado con movimientos de baile y ejercicios físicos. No se realizan ejercicios en el suelo.

50+	Virtual	Ma	1/19-3/16	10-10:45am	$29	54960
50+	Virtual	Ma	3/30-6/8	10-10:45am	$36	54961
50+	MSCR West	Vie	1/22-3/19	12-1pm	$39	54958
50+	MSCR West	Vie	4/2-6/11	12-1pm	$48	54959

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN CIRCUITO

Manténgase activo, fuerte y lleno de energía con esta clase de entrenamiento en circuito, diseñada para mejorar la fuerza, la resistencia cardiovascular, el equilibrio y la movilidad mediante ejercicios de bajo impacto que protegen las articulaciones. Realice ejercicios en estaciones a intervalos de tiempo, utilizando diversos equipos y a su propio ritmo.

50+	MSCR East	Lu	1/25-3/15	9:30-10:30am	$35	54962
50+	MSCR East	Lu	3/29-6/7	9:30-10:30am	$43	54964
50+	MSCR Central	Mie	1/20-3/17	12:30-1:20pm	$39	54966
50+	MSCR Central	Mie	3/31-6/9	12:30-1:20pm	$48	54967
50+	MSCR East	Vie	1/22-3/19	1:45-2:45pm	$39	54963
50+	MSCR East	Vie	4/2-6/11	1:45-2:45pm	$48	54965

FORTALECIMIENTO DEL CENTRO CORPORAL SIN EJERCICIOS EN EL SUELO

La clase se centra en fortalecer y estirar de manera equilibrada los músculos del centro del cuerpo, incluidos los abdominales, los de la espalda y los de las caderas. Todos los ejercicios pueden realizarse de pie o sentado en una silla. No se realizan ejercicios en el suelo.

50+	Virtual	Mie	1/20-3/17	9-9:30am	$19	54969
50+	Virtual	Mie	3/31-6/9	9-9:30am	$24	54968
50+	Virtual	Vie	1/22-3/19	9-9:45am	$29	54970
50+	Virtual	Vie	4/2-6/11	9-9:45am	$36	54971

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#

ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO (IMPARTIDA EN ESPAÑOL)

Movilidad mediante ejercicios de bajo impacto. Recorra estaciones cronometradas con una variedad de equipamiento a su propio ritmo, disfrutando de un entrenamiento divertido y adaptable a todos los niveles de condición física.

50+	MSCR West	Jue	1/21-3/18	2:45-3:30pm	$29	55586
50+	MSCR West	Jue	4/1-6/10	2:45-3:30pm	$36	55587

FALLKOUR: EL PARKOUR SE UNE AL ARTE DE CAER

Lleve sus habilidades de movimiento al siguiente nivel con Fallkour, una combinación divertida y funcional de técnicas de parkour y estrategias para aprender a caer de forma segura. Ideal para participantes que hayan tomado la clase de parkour para personas mayores, para aprender a caer de forma segura o para cualquier persona que pueda subir y bajar del suelo de forma independiente.

50+	Madison Circus	Lu	1/25-3/1	9:30-10:30am	$45	54972
50+	Madison Circus	Lu	3/29-5/3	9:30-10:30am	$45	54973

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Esta clase mejora la fuerza, el equilibrio, la flexibilidad, la coordinación y la capacidad aeróbica, lo que facilita las actividades cotidianas. Promueve una mejor calidad de vida, reduce el riesgo de lesiones y fomenta la independencia mediante ejercicios específicos basados en movimientos de la vida diaria.

50+	MSCR West	Lu	1/25-3/15	9:30-10:30am	$35	54978
50+	MSCR West	Lu	3/29-6/7	9:30-10:30am	$43	54979
50+	MSCR West	Lu	1/25-3/15	10:45-11:45am	$35	54980
50+	MSCR West	Lu	3/29-6/7	10:45-11:45am	$43	54981
50+	MSCR West	Lu	1/25-3/15	11am-12pm	$35	55010
50+	MSCR West	Lu	4/5-5/24	11am-12pm	$35	55011
50+	Warner Park CRC	Lu	1/25-3/15	9-10am	$35	54974
50+	Warner Park CRC	Lu	3/29-6/7	9-10am	$43	54975
50+	Virtual	Lu	1/25-3/15	10:30-11:30am	$35	55014
50+	Virtual	Lu	3/29-6/7	10:30-11:30am	$43	55012
50+	MSCR West	Ma	1/19-3/16	1:30-2:30pm	$39	54982
50+	MSCR West	Ma	4/6-6/1	1:30-2:30pm	$39	54983
50+	MSCR West	Ma	1/19-3/16	2-2:50pm	$39	54984
50+	MSCR West	Ma	3/30-5/25	2-2:50pm	$39	54985
50+	MSCR West	Ma	1/19-3/16	3-3:50pm	$39	54986
50+	MSCR West	Ma	3/30-5/25	3-3:50pm	$39	54987
50+	MSCR Central	Mie	1/20-3/17	8:30-9:20am	$39	54988
50+	MSCR Central	Mie	3/31-6/9	8:30-9:20am	$48	54989
50+	MSCR Central	Mie	1/20-3/17	9:30-10:20am	$39	54990
50+	MSCR Central	Mie	3/31-6/9	9:30-10:20am	$48	54991
50+	MSCR Central	Mie	1/20-3/17	10:30-11:20am	$39	54992
50+	MSCR Central	Mie	3/31-6/9	10:30-11:20am	$48	54993
50+	MSCR Central	Mie	1/20-3/17	11:30am-12:20pm	$39	54994
50+	MSCR Central	Mie	3/31-6/9	11:30am-12:20pm	$48	54995
50+	MSCR West	Mie	1/20-3/17	5:45-6:45pm	$39	55008
50+	MSCR West	Mie	3/31-6/9	5:45-6:45pm	$48	55009
50+	Warner Park CRC	Mie	1/20-3/17	9-10am	$39	54976
50+	Warner Park CRC	Mie	3/31-6/9	9-10am	$48	54977
50+	MSCR East	Jue	1/21-3/18	9-10am	$39	54996
50+	MSCR East	Jue	4/1-6/10	9-10am	$48	54997
50+	MSCR East	Jue	1/21-3/18	10:15-11:15am	$39	54998
50+	MSCR East	Jue	4/1-6/10	10:15-11:15am	$48	54999
50+	MSCR West	Jue	1/21-3/18	2-2:50pm	$39	55002
50+	MSCR West	Jue	4/1-5/27	2-2:50pm	$39	55001
50+	MSCR West	Jue	1/21-3/18	3-3:50pm	$39	55000
50+	MSCR West	Jue	4/1-5/27	3-3:50pm	$39	55003
50+	Virtual	Jue	1/21-3/18	9:30-10:30am	$39	55015
50+	Virtual	Jue	4/1-6/10	9:30-10:30am	$48	55013
50+	MSCR West	Vie	1/22-3/19	9:30-10:30am	$39	55004
50+	MSCR West	Vie	4/2-6/11	9:30-10:30am	$48	55005
50+	MSCR West	Vie	1/22-3/19	10:45-11:45am	$39	55006
50+	MSCR West	Vie	4/2-6/11	10:45-11:45am	$48	55007

Goodman-Rotary 50+ Fitness

608-204-3023



Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
EJERCICIO SUAVE						
Esta clase suave promueve el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad en personas con dolor y molestias. Se incluyen ejercicios de conciencia de la respiración, de relajación activa y de estiramiento. Hay tanto ejercicios de pie como ejercicios con una silla. No hay trabajo de piso.						
50+	MSCR West	Lu	1/25-3/15	10:15-11:15am	$35	55025
50+	MSCR West	Lu	3/29-6/7	10:15-11:15am	$43	55016
50+	MSCR East	Ma	1/19-3/16	10-11am	$39	55017
50+	MSCR East	Ma	3/30-6/8	10-11am	$48	55018
50+	MSCR West	Ma	1/19-3/16	11am-12pm	$39	55019
50+	MSCR West	Ma	3/30-5/25	11am-12pm	$39	55020
50+	MSCR West	Jue	1/21-3/18	11am-12pm	$39	55021
50+	MSCR West	Jue	4/1-5/27	11am-12pm	$39	55022
50+	MSCR West	Vie	1/22-3/19	10:20-11:20am	$39	55023
50+	MSCR West	Vie	4/2-6/11	10:20-11:20am	$48	55024
GROOVE						
Una experiencia única de acondicionamiento físico a través del baile, en la que todos siguen movimientos o ritmos sencillos y se expresan a su propio estilo, en lugar de imitar a un instructor. Disfrute de una variedad de ritmos, desde movimientos lentos y meditativos hasta secuencias cardiovasculares dinámicas que fortalecen el cuerpo y elevan el ritmo cardíaco.						
50+	MSCR East	Jue	1/21-3/18	12-1pm	$39	55026
50+	MSCR East	Jue	4/1-6/10	12-1pm	$48	55027
MEDITACIÓN						
Participe en una práctica de meditación sencilla, accesible e interactiva. Aprenderá técnicas de meditación, herramientas para establecer una práctica diaria y estrategias para superar dificultades comunes. Dirigida tanto a principiantes como a personas con experiencia en la meditación.						
50+	Virtual	Ma	1/19-3/16	6:45-7:45pm	$30	55028
50+	Virtual	Ma	3/30-6/1	6:45-7:45pm	$43	55029
MOVIMIENTO CONSCIENTE Y SALUD INTESTINAL						
Despierte suavemente la energía de su cuerpo mediante antiguas prácticas asiáticas basadas en los meridianos energéticos. Calme la mente y la respiración mediante la atención plena. Fortalezca el centro del cuerpo y active la zona abdominal mediante ejercicios específicos para el intestino que promueven la salud y la vitalidad de los órganos internos.						
50+	Warner Park CRC	Vie	1/22-3/19	10:30-11:45am	$39	55031
50+	Warner Park CRC	Vie	4/2-6/11	10:30-11:45am	$48	55030
MOVIMIENTO CONSCIENTE Y SALUD ARTICULAR						
Despierta suavemente la energía del cuerpo mediante prácticas ancestrales asiáticas basadas en los meridianos y los chakras, como estiramientos, golpeteos suaves, movimientos y vibraciones. Calma la mente y la respiración mediante la atención plena. Disfruta de movimientos suaves y conscientes que ayudan a mejorar la movilidad articular.						
50+	Warner Park CRC	Mie	1/20-3/17	10:30-11:45am	$39	55032
50+	Warner Park CRC	Mie	3/31-6/9	10:30-11:45am	$48	55033

En Forma para las Fiestas - Virtual

Durante la temporada festiva, disfrute de clases virtuales ilimitadas en vivo con sus instructores favoritos de Fitness para Adultos y de Goodman-Rotary 50+ Fitness. Clases para todos los niveles. Los detalles y horarios estarán disponibles en noviembre.

18 +	Virtual	12/19-1/3	$30	53459

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
MOVIMIENTO PARA LA SALUD CEREBRAL						
Fortalezca la salud del cerebro y del cuerpo mediante movimientos suaves, juegos mentales sencillos y actividades de atención plena. Esta clase está diseñada para mejorar la conciencia corporal, la coordinación y la salud cerebral en un ambiente acogedor y de apoyo. Está dirigida por un terapeuta ocupacional autorizado y está abierta a personas de todas las capacidades, incluidas aquellas que han sufrido un accidente cerebrovascular, una lesión cerebral traumática u otros cambios.						
50+	MSCR East	Jue	1/28-3/11	5:15-6pm	$20	55747
50+	MSCR East	Jue	4/1-6/10	5:15-6pm	$29	55748
PARKOUR PARA ADULTOS MAYORES						
Muévase por su entorno con confianza, alegría y creatividad. Esta clase le ayuda a desarrollar el equilibrio y la coordinación, a mejorar la flexibilidad y a descubrir nuevas formas de moverse. Explore una variedad de opciones de movimiento, incluidos ejercicios en el suelo que ayudan a prevenir caídas y facilitan que las actividades cotidianas sean más fáciles y seguras. Abierta a todos los niveles de condición física, nuestros instructores ofrecen diferentes opciones para que todas las personas puedan participar de manera cómoda y segura.						
50+	Madison Circus	Ma	1/19-3/16	9:30-11am	$68	55037
50+	Warner Park	Ma	4/27-6/8	9:30-11am	$53	55038
50+	Madison Circus	Jue	1/21-3/18	9:30-11am	$68	55573
50+	Warner Park	Jue	4/29-6/10	9:30-11am	$53	55039
PILATES						
Ejercicio de bajo impacto que se enfoca en la alineación postural, el control de la respiración, la flexibilidad y la fuerza de las extremidades superiores e inferiores. Esta rutina relajante y consciente requiere concentración mental para mejorar la conexión entre la mente y el cuerpo.						
50+	MSCR West	Lu	1/25-3/15	12:30-1:30pm	$35	55045
50+	MSCR West	Lu	3/29-6/7	12:30-1:30pm	$43	55044
50+	Virtual	Lu	1/25-3/15	10-10:45am	$26	55174
50+	Virtual	Lu	3/29-6/7	10-10:45am	$33	55173
50+	MSCR East	Mie	1/20-3/10	8:15-9:15am	$30	55046
50+	MSCR East	Mie	3/31-6/9	8:15-9:15am	$48	55047
50+	MSCR West	Jue	1/21-3/18	2:30-3:30pm	$39	55048
50+	MSCR West	Jue	4/1-6/10	2:30-3:30pm	$48	55049
FUERZA PURA						
Desarrolle la fuerza, aumente la definición muscular, mejore la densidad ósea y reduzca la grasa corporal mediante el aumento de la masa muscular magra. Utilice una variedad de equipos de entrenamiento con pesas para transformar su composición corporal.						
50+	MSCR East	Lu	1/25-3/15	8:30-9:15am	$26	55050
50+	MSCR East	Lu	3/29-6/7	8:30-9:15am	$33	55051
50+	Virtual	Lu	1/25-3/15	8:30-9:15am	$26	55058
50+	Virtual	Lu	3/29-6/7	8:30-9:15am	$33	55059
50+	MSCR East	Ma	1/19-3/16	12:15-1pm	$29	55052
50+	MSCR East	Ma	3/30-6/8	12:15-1pm	$36	55053
50+	Warner Park CRC	Mie	1/20-3/17	10:15-11am	$29	55057
50+	Warner Park CRC	Mie	3/31-6/9	10:15-11am	$36	55054
50+	Virtual	Mie	1/20-3/17	3-4pm	$39	55042
50+	Virtual	Mie	3/31-6/9	3-4pm	$48	55043
50+	Warner Park CRC	Jue	1/21-3/18	10:30-11:15am	$29	55055
50+	Warner Park CRC	Jue	4/1-6/10	10:30-11:15am	$36	55056

Clases en Warner Park CRC requieren una tarjeta WPCRC con fotografía, válida por un año y de compra obligatoria. Para más información, visite mscr.org.

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

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#

REMO PARA ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Alterne entre intervalos de alta intensidad en máquinas de remo Concept2 y ejercicios de fuerza sencillos y efectivos fuera de ellas. Clase en circuito le ayudará a perfeccionar técnica de remo, mejorar resistencia cardiovascular y fortalecer todo el cuerpo en ambiente motivador. El remo en una máquina Concept2 es un ejercicio de bajo impacto y suave para articulaciones que trabaja principales grupos musculares desde una posición sentada y segura.

50+	MSCR East	Ma	1/19-3/16	11:45am-12:35pm	$39	55064
50+	MSCR East	Ma	3/30-6/8	11:45am-12:35pm	$48	55065
50+	MSCR West	Vie	1/22-3/19	10:30-11:20am	$39	54926
50+	MSCR West	Vie	4/2-6/11	10:30-11:20am	$48	55040

FUERZA BÁSICA

Clase incluye movimientos sencillos y ejercicios fáciles de seguir para desarrollar la fuerza y aumentar flexibilidad. Para principiantes y cualquier persona que desee mantener su fuerza con una rutina simple y efectiva.

50+	MSCR West	Ma	1/19-3/16	1-1:50pm	$39	55066
50+	MSCR West	Ma	3/30-5/25	1-1:50pm	$39	55067
50+	Virtual	Ma	1/19-3/16	9-10am	$35	55073
50+	Virtual	Ma	3/30-6/8	9-10am	$43	55072
50+	MSCR West	Mie	1/20-3/17	9-10am	$39	55068
50+	MSCR West	Mie	3/31-6/9	9-10am	$48	55069
50+	MSCR West	Jue	1/21-3/18	1-1:50pm	$39	55070
50+	MSCR West	Jue	4/1-5/27	1-1:50pm	$39	55071
50+	Virtual	Jue	1/21-3/18	9-10am	$39	55074
50+	Virtual	Jue	4/1-6/10	9-10am	$48	55075

GRUPO PEQUEÑO: FUNDAMENTOS DE REMO Y FUERZA

Una clase para principiantes que combina instrucción en la máquina de remo Concept2 con ejercicios de fuerza con diferentes equipos. Aprenda la técnica correcta de remo, fortalezca todo el cuerpo y gane confianza en un grupo pequeño. Ideal para quienes comienzan a practicar remo o desean mejorar sus técnicas básicas.

50+	MSCR East	Vie	1/22-3/19	11:15am-12:10pm	$50	54919
50+	MSCR East	Vie	4/2-6/11	11:15am-12:10pm	$61	54920
50+	MSCR West	Vie	1/22-3/12	9:30-10:20am	$44	55041
50+	MSCR West	Vie	4/2-6/11	9:30-10:20am	$61	55078

CAMINATA CON RAQUETAS DE NIEVE

Aprenda a caminar con raquetas de nieve y practique sus habilidades en un parque local de Madison. Se ofrecerán las raquetas y la instrucción.

50+	MSCR Central	Ma	1/26-1/26	10am-12pm	$10	55080
50+	Warner Park	Mie	2/10-2/10	1-3pm	$10	55079

ENTRENAMIENTO DE FUERZA PARA MUJERES

Diseñada para mujeres y se enfoca en desarrollar fuerza, confianza y resistencia muscular mediante ejercicios de fortalecimiento efectivos.

50+	Virtual	Ma	1/19-3/16	8-8:45am	$29	55089
50+	Virtual	Ma	3/30-6/8	8-8:45am	$36	55088
50+	MSCR East	Mie	1/20-3/17	11am-12pm	$39	55084
50+	MSCR East	Mie	3/31-6/9	11am-12pm	$48	55085
50+	MSCR Central	Vie	1/22-3/19	11am-12pm	$39	55082
50+	MSCR Central	Vie	4/2-6/11	11am-12pm	$48	55083
50+	MSCR East	Vie	1/22-3/19	12:30-1:30pm	$39	55086
50+	MSCR East	Vie	4/2-6/11	12:30-1:30pm	$48	55087

ESTIRAMIENTO Y FUERZA

Esta clase combina estiramientos para mejorar la flexibilidad con ejercicios de fortalecimiento para mejorar la condición física general.

50+	Warner Park CRC	Lu	1/25-3/15	11-11:45am	$26	55092
50+	Warner Park CRC	Lu	3/29-6/7	11-11:45am	$33	55093
50+	MSCR West	Ma	1/19-4/20	8:30-9:30am	$56	55096
50+	Rennebohm Park	Ma	4/27-6/8	8:30-9:30am	$30	55101
50+	MSCR East	Mie	1/20-3/17	12-12:45pm	$29	55090
50+	MSCR East	Mie	3/31-6/9	12-12:45pm	$36	55091
50+	MSCR West	Mie	1/20-3/10	10:30-11:30am	$30	55098
50+	MSCR West	Mie	3/31-6/9	10:30-11:30am	$48	55099
50+	Warner Park CRC	Mie	1/20-3/17	9-9:45am	$29	55097
50+	Warner Park CRC	Mie	3/31-6/9	9-9:45am	$36	55100
50+	MSCR West	Jue	1/21-3/18	8:15-9:15am	$39	55094
50+	MSCR West	Jue	4/1-6/10	8:15-9:15am	$48	55095



Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#

TRX AVANZADO

Esta clase de nivel intermedio-avanzado desafía la fuerza, el control y la coordinación mediante secuencias complejas y movimientos enfocados en fortalecer el centro del cuerpo. La clase está diseñada para personas con una base sólida en los fundamentos del entrenamiento con TRX.

50+	MSCR West	Mie	1/20-3/17	12:30-1:20pm	$39	55136
50+	MSCR West	Mie	4/7-6/2	12:30-1:20pm	$39	55137

ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN TRX

Esta clase combina ejercicios de fortalecimiento con el peso corporal y bandas de suspensión para desarrollar simultáneamente fuerza, equilibrio, flexibilidad y estabilidad del centro del cuerpo. Todos los niveles de condición física son bienvenidos.

50+	MSCR East	Ma	1/19-3/16	9-10am	$39	55139
50+	MSCR East	Ma	3/30-6/8	9-10am	$48	55140
50+	MSCR East	Jue	1/21-3/18	12-1pm	$39	55141
50+	MSCR East	Jue	4/1-6/10	12-1pm	$48	55138
50+	MSCR West	Jue	1/21-3/18	1:45-2:35pm	$39	55142
50+	MSCR West	Jue	4/1-6/10	1:45-2:35pm	$48	55143

CAMINAR PARA TONIFICAR

Queme calorías, aumente su energía y tonifique los músculos en esta clase de caminata en interiores de 45 minutos y de bajo impacto. Incluye pasos sencillos y ejercicios de fuerza al ritmo de música animada.

50+	Virtual	Mie	1/20-3/17	10-10:45am	$29	55145
50+	Virtual	Mie	3/31-6/9	10-10:45am	$36	55144

CAMINATAS AL AIRE LIBRE

Caminar a paso ligero al aire libre favorece el bienestar físico y mental. Las caminatas se realizan en parques, vecindarios y áreas naturales de Madison, y tienen una distancia de 2 a 2.5 millas. Las ubicaciones semanales se enviarán por correo electrónico a los participantes inscritos antes de la primera caminata. Los participantes deben poder caminar 2 millas o completar 1 milla en 25 minutos para mantenerse con el grupo.

50+	Varían	Ma	4/27-6/8	9:15-10:15am	$30	55146

¡Muévase Este Año Nuevo!

4-16 de enero en MSCR East, MSCR Central y MSCR West

¡Extienda su tapete y únase a la comunidad de acondicionamiento físico para adultos y mayores de 50 años! Comience el año nuevo con ejercicio presencial, conozca a otras personas y descubra nuevas actividades. ¡Todos los niveles son bienvenidos! Inscríbase en el curso #55832 por solo $35. Consulte el horario en mscr.org.

18+	MSCR East, Central y West	1/4-1/16	$35	55832

Goodman-Rotary 50+ Fitness

608-204-3023

Tai Chi

Comenzar	Desarrollar	Avanzar
Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas - Parte 1	Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas - Parte 2	Tai Chi Avanzado
Tai Chi Yang - Introducción	Tai Chi Yang 24 - Perfeccionamiento	Tai Chi Yang Forma Larga
Tai Chi Yang - Continuación		
Tai Chi con Bastoń		
QiGong		
Forma 10 Estilo Yang Tai Chi		



Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#

QIGONG PARA RENOVACIÓN Y RELAJACIÓN

La clase incorpora ejercicios chinos que incluyen estiramientos sencillos y técnicas de respiración con visualizaciones para lograr una relajación profunda y una sensación de bienestar. Se practican los Ocho Piezas del Brocado (Baduanjin) y Shaolin Nei Jin QiGong para mejorar la calidad de vida, el sueño, el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad.

50+	MSCR Central	Vie	1/22-4/23	10:30-11:30am	$56	55062
50+	Garner Park	Vie	4/30-6/11	10:30-11:30am	$30	55063

TAI CHI AVANZADO

Esta clase explora el Yangjia Michuan Taijiquan (YMT), la forma larga original de Tai Chi de la familia Yang. Incluye aplicaciones de artes marciales, la rutina Fan y las partes I-III de la forma YMT. Se requiere equilibrio, coordinación y conocimiento de la forma Yang de 24 movimientos. Es necesario haber completado Tai Chi Continuación o Tai Chi Perfeccionamiento como requisito previo.

50+	MSCR Central	Ma	1/19-3/16	2:30-4pm	$58	55102
50+	MSCR Central	Ma	3/30-6/8	2:30-4pm	$71	55103

TAI CHI PARA ARTRITIS Y PREVENCIÓN DE CAÍDAS - PARTE 1

Clase promueve fuerza, equilibrio y flexibilidad, y ayuda a reducir riesgo de caídas. Movimientos se enseñan usando ambos lados del cuerpo, izquierdo y derecho, con giros y desplazamientos hacia adelante y hacia atrás para mejorar movilidad. Es necesario completar Parte 1 antes de pasar a Parte 2, que introduce nuevos movimientos y mejora coordinación.

50+	MSCR West	Ma	1/19-3/16	9:30-10:30am	$39	55104
50+	MSCR West	Ma	3/30-6/8	9:30-10:30am	$48	55107
50+	MSCR East	Mie	1/20-3/17	8:45-9:45am	$39	55105
50+	MSCR East	Mie	3/31-6/9	8:45-9:45am	$48	55106
50+	MSCR East	Mie	1/20-3/17	11:15am-12:15pm	$39	55758
50+	MSCR East	Mie	3/31-6/9	11:15am-12:15pm	$48	55760

TAI CHI PARA ARTRITIS Y PREVENCIÓN DE CAÍDAS - PARTE 2

Clase promueve fuerza, equilibrio y flexibilidad, y ayuda a reducir riesgo de caídas. Movimientos se enseñan usando ambos lados del cuerpo, izquierdo y derecho, con giros y desplazamientos hacia adelante y hacia atrás para mejorar movilidad. Es necesario completar Parte 1 antes de pasar a Parte 2, que introduce nuevos movimientos y mejora coordinación.

50+	MSCR East	Mie	1/20-3/17	10-11am	$39	55076
50+	MSCR East	Mie	3/31-6/9	10-11am	$48	55077
50+	MSCR West	Jue	1/21-3/18	9:30-10:30am	$39	55108
50+	MSCR West	Jue	4/1-6/10	9:30-10:30am	$48	55109

TAI CHI CON BASTOŃ

La forma de Tai Chi con bastón usa movimientos circulares, de empuje y de retroceso para fortalecer cuerpo y mente y mejorar concentración, postura, respiración y equilibrio. Se proporciona un bastón de 2 libras, con opciones más ligeras, para mejorar técnica y desarrollar fuerza.

50+	MSCR East	Mie	1/20-4/21	3-4pm	$56	55110
50+	MSCR Central	Mie	4/28-6/9	3-4pm	$30	55111

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#

TAI CHI YANG - CONTINUACIÓN

Clase profundiza en forma Yang de 24 movimientos, con énfasis en segunda mitad. Dirigida a quienes hayan completado al menos una sesión de la clase introductoria y deseen avanzar en su práctica. Es común que los principiantes permanezcan en esta clase durante varias sesiones.

50+	MSCR Central	Lu	1/25-3/15	10:45-11:45am	$35	55060
50+	MSCR Central	Lu	3/29-6/7	10:45-11:45am	$43	55061
50+	MSCR East	Jue	4/1-6/10	12:15-1:15pm	$48	55114
50+	MSCR West	Jue	1/21-3/18	11am-12pm	$39	55112
50+	MSCR West	Jue	4/1-6/10	11am-12pm	$48	55113

TAI CHI YANG - INTRODUCCIÓN

Aprenda fundamentos de forma Yang de 24 movimientos. Clase enfocada en mejorar equilibrio, fuerza y flexibilidad con movimientos de Tai Chi y ejercicios de Qigong. Se enseñará primera mitad de forma Yang de 24 movimientos. Es común que principiantes permanezcan en esta clase durante varias sesiones.

50+	MSCR Central	Lu	1/25-3/15	9:30-10:30am	$35	55118
50+	MSCR Central	Lu	3/29-6/7	9:30-10:30am	$43	55119
50+	MSCR West	Ma	1/19-3/16	11am-12pm	$39	55117
50+	MSCR West	Ma	3/30-6/8	11am-12pm	$48	55116
50+	MSCR East	Jue	1/21-3/18	2:45-3:45pm	$39	55120
50+	MSCR East	Jue	4/1-6/10	2:45-3:45pm	$48	55121

TAI CHI YANG 24 - PERFECCIONAMIENTO

Clase de nivel intermedio se enfoca en perfeccionar posturas individuales y la forma Yang de 24 movimientos, profundizando en principios del movimiento, equilibrio y respiración. Se requiere conocimiento previo.

50+	MSCR West	Lu	1/25-4/19	9:30-10:30am	$52	55129
50+	Garner Park	Lu	4/26-6/7	9:30-10:30am	$26	55133
50+	MSCR Central	Ma	1/19-3/16	1:15-2:15pm	$39	55127
50+	MSCR Central	Ma	3/30-6/8	1:15-2:15pm	$48	55128
50+	MSCR West	Mie	1/20-4/21	9:30-10:30am	$56	55130
50+	Garner Park	Mie	4/28-6/9	9:30-10:30am	$30	55132
50+	Warner Park CRC	Mie	1/20-3/17	1-2pm	$39	55124
50+	Warner Park CRC	Mie	3/31-6/9	1-2pm	$48	55125
50+	MSCR East	Jue	1/21-3/18	1:30-2:30pm	$39	55122
50+	MSCR East	Jue	4/1-6/10	1:30-2:30pm	$48	55123
50+	MSCR Central	Vie	1/22-4/23	1-2pm	$56	55126
50+	Hoyt Park	Vie	4/30-6/11	1-2pm	$30	55131

FORMA LARGA DE TAI CHI ESTILO YANG

Clase presenta la forma larga de la familia Yang, que consta de 108 posturas. Su duración extendida (1 hora y media) permite perfeccionar la técnica y profundizar en otros aspectos de la práctica. Se requiere equilibrio, coordinación y conocimiento de forma Yang de 24 movimientos. Es necesario haber completado Tai Chi Continuación o Tai Chi Perfeccionamiento.

50+	MSCR West	Vie	1/22-4/23	9:30-11am	$84	55134
50+	Garner Park	Vie	4/30-6/11	9:30-11am	$45	55135

Yoga

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
YOGA EN SILLA						
Esta práctica adapta las posturas de yoga para realizarlas sentado o con una silla como apoyo. La clase incluye ejercicios para mejorar la postura, la fuerza, el equilibrio, la flexibilidad, la respiración y la relajación. Es ideal para personas con dificultades de movilidad o de equilibrio, o para quienes buscan una práctica suave. Todos son bienvenidos. No se requiere experiencia previa en yoga.						
50+	MSCR Central	Vie	1/22-3/19	10-10:45am	$29	55147
50+	MSCR Central	Vie	4/2-6/11	10-10:45am	$36	55148
YOGA SUAVE						
Adecuado para personas de todos los niveles. Combina movimientos lentos y suaves con ejercicios de respiración. La clase finaliza con una práctica guiada de atención plena y relajación.						
50+	Virtual	Ma	1/19-3/16	10:30-11:30am	$39	55153
50+	Virtual	Ma	3/30-6/8	10:30-11:30am	$48	55154
50+	MSCR West	Jue	1/21-3/18	1-2pm	$39	55149
50+	MSCR West	Jue	4/1-6/3	1-2pm	$43	55150
50+	MSCR West	Vie	1/22-3/19	9-10am	$39	55151
50+	MSCR West	Vie	4/2-6/11	9-10am	$43	55152
FLUJO DE YOGA SUAVE						
Realice lentamente posturas y secuencias básicas de yoga, usando la respiración para mantenerse presente y consciente. La clase incluye muchos estiramientos y ejercicios de elongación, además de un enfoque especial en la relajación.						
50+	MSCR East	Lu	1/25-3/8	9:45-10:30am	$20	55155
50+	MSCR East	Lu	3/29-6/7	9:45-10:30am	$33	55156
50+	MSCR East	Ma	1/26-3/16	3-4pm	$35	55157
50+	MSCR East	Ma	3/30-6/8	3-4pm	$48	55158
HATHA YOGA I						
Aprenda los elementos básicos de una clase de Hatha yoga. Desarrolle fuerza y flexibilidad mientras practica las posturas y la alineación correctas. Adecuado para todos los niveles, especialmente para quienes se inician en esta práctica.						
50+	MSCR West	Ma	1/19-3/16	10:15-11:15am	$39	55162
50+	MSCR West	Ma	3/30-6/8	10:15-11:15am	$43	55159
50+	MSCR West	Jue	1/21-3/18	10:15-11:15am	$39	55160
50+	MSCR West	Jue	4/1-6/10	10:15-11:15am	$43	55161

Edad	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
HATHA YOGA II						
Explore posturas de yoga enfocadas en mejorar la flexibilidad, la fuerza y el equilibrio, con especial atención a la alineación correcta. Diseñado para personas con más experiencia en yoga.						
50+	MSCR West	Ma	1/19-3/16	8:45-10am	$49	55163
50+	MSCR West	Ma	3/30-6/8	8:45-10am	$54	55164
50+	MSCR West	Jue	1/21-3/18	8:45-10am	$49	55165
50+	MSCR West	Jue	4/1-6/10	8:45-10am	$54	55166
FLUJO DE YOGA						
Esta práctica dinámica combina la respiración y el movimiento mediante una serie de posturas de yoga. Es ideal para desarrollar fuerza, mejorar la flexibilidad y promover la relajación del sistema nervioso.						
50+	Virtual	Ma	1/19-3/16	9-9:45am	$29	55169
50+	Virtual	Ma	3/30-6/8	9-9:45am	$36	55172
50+	MSCR East	Jue	1/21-3/18	10:30-11:30am	$39	55167
50+	MSCR East	Jue	4/1-6/10	10:30-11:30am	$48	55168
50+	Virtual	Jue	1/21-3/18	10:30-11:30am	$39	55171
50+	Virtual	Jue	4/1-6/10	10:30-11:30am	$48	55170
YOGA SUAVE EN ESPÃNOL						
Una buena opción para todos los niveles y habilidades. Esta clase de yoga combina movimientos lentos y suaves y se centra en la respiración. La clase termina con técnicas de respiración suaves y relajantes.						
50+	Virtual	Lu	1/25-3/15	10:15-11:15am	$0	55175
50+	Virtual	Lu	3/29-6/7	10:15-11:15am	$0	55176

Robo de Identidad y Fraude

Programa abierto - No se requiere inscripción previa. ¡Gratis!
El robo de identidad y el fraude pueden afectar a cualquier persona, pero saber qué señales identificar puede ayudarle a protegerse. Aprenda a reconocer las estafas más comunes, a proteger su información personal y financiera y a supervisar su historial crediticio. Al terminar, tendrá consejos y herramientas para mantenerse un paso por delante de los estafadores.

50+	MSCR Central	Jue	12/10	10-10:45am	Abierto



Trabajos en invierno





ESTAMOS CONTRATANDO

APLICA HOY

Líderes de programas después de la escuela
Árbitros de deportes para adultos y jóvenes
Instructores de actividades acuáticas
Instructores de fitness
Instructores de arte
Salvavidas

MSCR

- Media jornada y tiempo completo
- Diferentes sucursales en Madison
- Pago inicial $16-18/Hora
- Entornos de apoyo
- Capacitación brindada

ESCANEA
PARA MÁS INFORMACIÓN
MSCR.ORG/JOBS





Detrás de cámaras en el galardonado estudio de cine de Crestwood - Descubra cómo los estudiantes de la Escuela Primaria Crestwood convierten la clase de arte en un estudio de cine, aprendiendo a trabajar en equipo y animación, para crear un cortometraje de animación cuadro a cuadro (stop-motion) de 10 minutos.

Entérese de más:



Aumenta la participación en cursos AP, casi 1,000 estudiantes del MMSD obtienen el reconocimiento de honor AP en 2025–2026 - En los últimos cinco años, el número de estudiantes del MMSD que toman al menos un examen AP ha aumentado un 48 %, aumentando de 1,464 estudiantes en 2021–2022 a 2,170 estudiantes en 2025–2026.

Entérese de más:



El MMSD inicia la construcción de las nuevas escuelas intermedias Sennett y Cherokee Heights - Los nuevos edificios ofrecerán a los estudiantes y a los miembros del personal espacios que fomentan la conexión, la creatividad y el crecimiento académico, para seguir cultivando un profundo sentido de pertenencia.

Entérese de más:



Estudiantes de la Escuela Intermedia Sherman toman los controles y pilotan un avión - Los estudiantes aprendieron todos los aspectos de la aviación, culminando con un gran final por todo lo alto, tomando el control de un avión a 3,000 pies de altura.

Entérese de más:

Manténgase conectado con el MMSD: InFocus

¡Hay tanto que celebrar en todo el Distrito Escolar Metropolitano de Madison, desde historias de éxito estudiantil hasta fascinantes espacios de aprendizaje nuevos! Inscríbase para recibir nuestro nuevo boletín comunitario, "Madison Metropolitan School District: InFocus". Es la mejor manera de mantenerse informado y conectado a través de relatos que celebran a nuestros estudiantes, miembros del personal y escuelas.

Manténgase informado, Escanee el código QR para suscribirse

mmsd.org

¡Participe en Ligas Deportivas para Adultos!



LIGAS DE INVIERNO
ENERO - FEBRERO

Básquetbol
División femenina y masculina
Vóleibol
División femenina, masculina y para todos géneros

LIGAS DE PRIMAVERA
MARZO - ABRIL

Básquetbol
División femenina y masculina
Vóleibol
División femenina, masculina y para todos géneros



LIGAS DE VERANO
MAYO - AGOSTO

Sóftbol
División femenina, masculina y para todos géneros
Kickball
Liga para todos géneros



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

Servicios de Inclusión

608-204-3043

La misión de los Servicios de Inclusión de Madison School & Community Recreation (MSCR) es mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidades en el Distrito Escolar Metropolitano de Madison y en la comunidad, ofreciendo oportunidades de recreación y enriquecimiento durante todo el año, accesibles para todos. MSCR se compromete a adoptar un enfoque inclusivo de la recreación y a proporcionar adaptaciones razonables para facilitar la participación en los programas, sin modificar su esencia.

¿EN QUÉ CONSISTEN LOS SERVICIOS DE INCLUSIÓN?

Inclusión significa que las personas con y sin discapacidad participan de manera equitativa en el mismo entorno y disfrutan de los mismos beneficios. MSCR utiliza un modelo de programas inclusivos que proporciona adaptaciones razonables para las personas con discapacidad, de conformidad con los requisitos establecidos por la Ley para Estadounidenses con Discapacidades (ADA, por sus siglas en inglés) de 2008. En MSCR, entendemos la inclusión como un proceso continuo y un componente fundamental de nuestros programas. Las adaptaciones se evalúan de acuerdo con las necesidades de cada persona y con el programa específico en el que participa.

¿CUÁLES SON EJEMPLOS DE ADAPTACIONES RAZONABLES?

Las adaptaciones razonables son modificaciones o apoyos, basados en las capacidades de cada persona, que reducen las barreras y promueven una participación exitosa. Las adaptaciones pueden ser flexibles y creativas, siempre que no modifiquen de manera fundamental la naturaleza del programa. Algunos ejemplos incluyen:

- Modificar actividades (descansos, instrucciones simplificadas, indicaciones adicionales, etc.)
- Recursos individualizados (plan de apoyo conductual, horario visual, tablero de comunicación, etc.)
- Equipo adaptativo o herramientas sensoriales (audífonos con cancelación de ruido, objetos sensoriales manipulables, opciones de asiento, etc.)
- Una proporción mayor de personal por participante
- Intérpretes de lengua de señas
- Transporte alternativo o accesible cuando se ofrece a todos los participantes
- Eliminación de barreras arquitectónicas
- Capacitación adicional para el personal

¿QUIÉN ES ELEGIBLE PARA RECIBIR LOS SERVICIOS DE INCLUSIÓN?

Cualquier persona con una discapacidad, tal como la define la ADA, es elegible para Servicios de Inclusión de MSCR. Como departamento del Distrito Escolar Metropolitano de Madison (MMSD), también reconocemos como persona con discapacidad a quien reciba Servicios de Educación Especial o adaptaciones del Plan 504.

¿ES LA INCLUSIÓN LA OPCIÓN ADECUADA?

Para asegurar el éxito, se recomienda considerar las siguientes preguntas:

- ¿Tiene el participante interés en el programa, en las actividades que se ofrecen y en la ubicación o el entorno en el que se imparte?
- ¿Se sentirá el participante cómodo y seguro y podrá participar en las actividades en un entorno inclusivo, con o sin adaptaciones?
- ¿Cumple el participante con los requisitos básicos de elegibilidad para participar en el programa?
- Cumple con el requisito de edad o de grado escolar
  - ☐ Está inscrito en el programa
  - ☐ Cumple con expectativas de comportamiento, con o sin adaptaciones razonables
  - ☐ Participa voluntariamente en actividad para la que se inscribió, con o sin adaptaciones razonables
  - ☐ Cumple con cualquier otro requisito esencial de elegibilidad para actividad específica

Si la inclusión no es opción adecuada para usted o para su participante, por favor, considere uno de nuestros Programas de Recreación Adaptada.

¿TIENE ALGÚN COSTO ACCEDER A LOS SERVICIOS DE INCLUSIÓN?

No, los Servicios de Inclusión no tienen ningún costo adicional aparte de las tarifas de inscripción del programa. Si el costo representa un obstáculo para participar, visite mscr.org/feeassistance para obtener información sobre asistencia financiera.

¿CUÁLES SON LAS LIMITACIONES DE LOS SERVICIOS DE INCLUSIÓN?

Debido a la naturaleza de ciertas actividades o al entorno en el que se llevan a cabo, algunas adaptaciones pueden no considerarse razonables. Por lo tanto, no se garantiza que puedan proporcionarse en todos los casos. Por ejemplo, no se garantiza la disponibilidad de las siguientes adaptaciones:

- Terapias o programas individualizados
- Suministro y/o la compra de dispositivos o equipos personales y personalizados
- Contratación o asignación de una persona específica como personal de apoyo
- Asistencia personal, como ayuda para usar el baño, alimentarse o vestirse
- Servicios de enfermería o de apoyo médico especializado

¿CÓMO FUNCIONA EL PROCESO?

1. Al inscribirse, se le preguntará: ¿Necesita participante adaptaciones o asistencia especial por motivos de discapacidad? Por favor, seleccione "SÍ". Se le pedirá que explique qué adaptaciones podría necesitar.
2. Especialistas en Servicios de Inclusión revisan nuevas inscripciones en las que se indica necesidad de adaptaciones e inician un proceso de evaluación. Proceso puede incluir revisión de información como la siguiente:
   - ☐ Formulario de Perfil del Participante
   - ☐ Datos proporcionados directamente por el participante o sus tutores
   - ☐ Documentación de IEP o Plan 504, cuando se trate de programas escolares
   - ☐ Recursos existentes proporcionados por equipos escolares, personal de apoyo, gestores de casos, etc.
3. Se crea un Plan de Apoyo para la Inclusión que resuma necesidades del participante y adaptaciones correspondientes al programa específico. Planes de Apoyo para la Inclusión son documentos que pueden adaptarse conforme cambien necesidades de persona o distintos entornos del programa.

Planes de Apoyo para la Inclusión se comparten con personal de programas de MSCR para su revisión. Personal implementa estrategias, intervenciones y/o adaptaciones necesarias dentro del programa. Se necesita un mínimo de dos semanas para planificar y coordinar adaptaciones razonables.

¿ESTÁ DISPONIBLE EL APOYO ADICIONAL DE PERSONAL?

MSCR contrata personal de inclusión recreativa para mejorar la proporción entre el personal y los participantes. Si un participante necesita apoyo adicional para tener éxito en un programa, MSCR hará todo lo posible por proporcionarlo, incluida la asistencia individualizada (1:1). La inscripción puede depender de la disponibilidad de personal con las habilidades necesarias. MSCR se compromete a contratar personal diverso, con experiencia e interés en trabajar con personas con discapacidad.
El personal de inclusión recreativa recibe el Plan de Apoyo para la Inclusión del participante y los recursos necesarios para implementar las adaptaciones. Este apoyo no está disponible para programas sin inscripción o de acceso libre, como gimnasio, natación o actividades familiares. Se pueden considerar otras adaptaciones razonables u opciones de programas.

ACUERDOS DE SERVICIOS DE INCLUSIÓN

Al solicitar los Servicios de Inclusión, entiendo que:

- Servicios de Inclusión no están diseñados para terapia ni para programas individualizados.
- MSCR debe recibir información más reciente para brindar adaptaciones necesarias que respondan a necesidades de persona participante
- Adaptaciones razonables pueden ayudar al participante a cumplir con reglas y expectativas de actividad, pero no lo excusan de cumplirlas
- Si el comportamiento del participante representa un riesgo claro para sí mismo o para otros y no existen adaptaciones razonables adicionales disponibles para modificar comportamiento, MSCR puede cancelar inscripción de participante.
- Para estudiantes de MMSD: Personal de MMSD/MSCR puede compartir entre sí cualquier información o registro relacionado con mi hijo. Incluye autorización para que el personal escolar del MMSD divulgue al personal de MSCR expedientes estudiantiles o información relacionada con discapacidad, necesidades de educación especial, adaptaciones (Plan Sección 504), condiciones de salud y preocupaciones sobre el comportamiento, con propósito de ofrecer adaptaciones y apoyos adecuados en programas juveniles de MSCR.

Para obtener más información sobre los Servicios de Inclusión, comuníquese con:

- **MSCRinclusion@madison.k12.wi.us**
- **O visite mscr.org/InclusionServices**

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

Políticas de Inscripción

608-204-3000

En línea:
Inscríbase para la mayoría de las actividades de MSCR en mscr.org

Correo:
MSCR Central,
328 E Lakeside Street,
Madison, WI 53715

Correo Electrónico:
mscr@madison.k12.wi.us

Fax:
608-204-0557

- **Las inscripciones abren el lunes 30 de noviembre a las 12pm para todos los residentes del Distrito Escolar Metropolitano de Madison.**
- **Los no residentes podrán inscribirse a partir del lunes 14 de diciembre a las 12pm.**

1. Inscríbase de una de dos formas: (1) En línea en mscr.org. Todos clientes deben crear cuenta antes de registrarse en línea. –O– (2) Complete Formulario de Inscripción, página 65. Todos miembros del hogar pueden inscribirse en varias clases con un solo formulario. Incluya primera y segunda opción cuando corresponda. Si primera opción no tiene cupo, intentaremos con alternativa. Si ambas opciones están sin cupo, se le devolverá pago y se añadirá a lista de espera.
2. Haga el cheque o el giro postal a nombre de MSCR. También aceptamos Visa y MasterCard. El impuesto sobre las ventas está incluido en todas las tarifas.
3. Los recibos se envían por correo electrónico, a menos que incluya un sobre con sello y su dirección. Por favor, confirme que dirección de correo electrónico es la correcta.
4. Regrese a MSCR por correo electrónico, por correo postal, en persona o por fax.

REQUISITOS DE EDAD
Por favor, no pida inscribir a su hijo/a en una clase si no cumple con requisitos de edad. Todos requisitos de edad se han establecido en beneficio de los niños, para lograr una enseñanza más uniforme por parte del instructor y garantizar la seguridad de todos los participantes. No se pueden hacer excepciones.

DECLARACIÓN DE PRIVACIDAD DEL CLIENTE
Por privacidad y protección de nuestros participantes, solo proporcionamos información sobre ellos a personas que figuran en la cuenta individual o familiar.

ASISTENCIA FINANCIERA
Las tarifas de los programas de MSCR pueden eximirse, total o parcialmente, a pedido de los jóvenes que cumplan con los criterios para recibir comidas gratis y de los adultos con ingresos iguales o inferiores al 185% del nivel federal de pobreza. La asistencia financiera está disponible solo para los residentes de MMSD. Se pide pagar una tarifa parcial cuando sea posible. Complete la Solicitud de Asistencia de Pago en el reverso del formulario de inscripción y preséntela. Las solicitudes de asistencia de pago deben acompañar el formulario de inscripción y no se aceptarán una vez procesada la inscripción.

GÉNERO
MSCR reconoce que no todas personas se identifican con género que se les asignó al nacer y que algunas pueden identificarse con un género distinto del masculino o del femenino. Se recomienda a participantes que se inscriban en los programas de acuerdo con género con el que se identifican.

SEGURO
MSCR no ofrece seguro contra accidentes a los participantes.

PROGRAMAS PERDIDOS
Clases perdidas por ausencias personales (por ejemplo, conflictos de horario o vacaciones) no se repondrán ni se otorgarán reembolsos ni créditos. Participantes solo podrán asistir al programa en el que están inscritos. No se otorgarán reembolsos ni créditos por ausencias.

DECLARACIÓN DE NO DISCRIMINACIÓN
MSCR no discrimina por motivos de religión, raza, credo, color de piel, nacionalidad de origen, ascendencia, edad, sexo, apariencia física, estado civil, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, discapacidad, antecedentes de arresto o condena, pertenencia a Guardia Nacional, Fuerza de Defensa Estatal o cualquier componente de reserva de fuerzas militares de los Estados Unidos o de este estado, creencias políticas, baja militar en condiciones menos que honorables, fuente de ingresos o condición de estudiante.

WARNER PARK CRC (WPCRC)
Se requieren tarjetas de identificación de Warner Park CRC para programas en WPCRC. Tarifas anuales de tarjeta de identificación son de $5 por persona y $10 por familia (familias de más de 4 personas pagan $3 por persona). Los no residentes de ciudad de Madison pagan $15 por persona y $25 por identificación familiar. Llame al 608-245-3670 para más información. MSCR no ofrece descuentos a miembros de WPCRC. Visite cityofmadison.com/parks/wpcrc para el formulario.

TÉRMINOS DE REEMBOLSO
Participantes que soliciten retirarse de un programa con al menos 7 días de anticipación recibirán un reembolso completo, menos un cargo de $5 por transacción. En lugar de un reembolso, pueden solicitar un crédito en su cuenta de MSCR para evitar el cargo de $5. No se otorgan reembolsos ni créditos si solicitud se realiza con menos de 7 días de anticipación. Todas solicitudes para retirarse de un programa y recibir un reembolso deben hacerse por escrito. Si MSCR cancela un programa, se otorgará un reembolso completo. No se otorgarán reembolsos ni créditos por clases a las que participante no asista.

FECHAS LÍMITE DE INSCRIPCIÓN
Por favor, inscríbase al menos dos semanas antes del inicio del programa. Muchos programas se llenan rápidamente. Programas que no alcancen el número mínimo de participantes podrían cancelarse. ¡Inscríbase con anticipación! MSCR no acepta inscripciones ni reservaciones por teléfono. Solo pueden participar personas inscritas. Instructores no aceptan formularios de inscripción en lugar donde se realiza programa.

RESIDENCIA
Se considera residente a toda persona que resida en una dirección dentro del Distrito Escolar Metropolitano de Madison (MMSD). También se considera residente al estudiante que vive fuera del distrito, pero asiste a una escuela del MMSD bajo Política de Inscripción Abierta de Junta Escolar de Madison. Personas que no son residentes pagan un 50% más que las tarifas indicadas, a menos que el programa tenga una estructura de precios diferente.

SERVICIOS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDADES
MSCR da la bienvenida a las personas con discapacidad para que participen en cualquiera de sus programas. Ofrecemos adaptaciones razonables de acuerdo con la Ley para Estadounidenses con Discapacidades (ADA). Para más información sobre los Servicios de Inclusión de MSCR, consulte la página 55.

LISTA DE ESPERA
Si un programa está lleno, puede agregar su nombre a la lista de espera. Nos comunicaremos con usted si hay una vacante disponible o si se agregan programas adicionales. Si no tenemos noticias suyas, su espacio se asignará al siguiente cliente de la lista. Si no desea ser incluido en la lista, haga clic en el botón "Remove" que aparece en la pantalla del carrito de compras. Tenga en Cuenta: la colocación en una lista de espera no garantiza un espacio en el programa. Se recomienda que elija otro programa disponible.

IMPACTO DEL CLIMA mscr.org/weather-impact/
MSCR hace todo lo posible para ofrecer sus clases y programas. La seguridad de los participantes y empleados es nuestra prioridad. MSCR puede cancelar programas por mal tiempo, problemas en las instalaciones, enfermedad del personal u otras situaciones imprevistas. Las cancelaciones pueden afectar a todos los programas o solo a uno. En caso de mal tiempo, visite mscr.org o llame al 608-204-3044 para consultar sobre las cancelaciones. Si MSCR cancela una clase y no puede reponerla, se otorgará un crédito a la cuenta del participante. No se darán créditos por clases perdidas por el participante.

LEY SOBRE PREVENCIÓN DE CONMOCIONES CEREBRALES
La ley de Wisconsin exige que MSCR proporcione información sobre conmociones cerebrales y paros cardíacos repentinos a todos los participantes en actividades deportivas juveniles. Por favor, revise la información en el siguiente enlace o búsquela en nuestra página web, mscr.org.
https://dpi.wi.gov/sites/default/files/imce/sped/pdf/tbi-conc-sca-wiaa-information-sheet-spanish.pdf,
Se le pedirá que confirme la recepción al momento de la inscripción. Si necesita ayuda para acceder a esta información, comuníquese con la oficina de MSCR.

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

MSCR Formulario de Registración

Madison School & Community Recreation Oficina: MSCR Central, 328 E Lakeside St, Madison, WI 53715 Teléfono: 608-204-3000 Fax: 608-204-0557
Correo Electrónico: mscr@madison.k12.wi.us

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

Nombre Completo del Participante	Género *Vea mscr.org	Fecha de Nacimiento mm/dd/aa	Grado 2026-2027	Raza (ver abajo)	Selección	Nombre del Programa	Locación	Fecha de inicio	Hora de inicio	# Curso	Tarifa	*Solicitud de asistencia financiera
					1era							
					Alternativa, si la hay							
					1era							
					Alternativa, si la hay							
					1era							
					Alternativa, si la hay							
					1era							
					Alternativa, si la hay							

Debe completar la forma atrás

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

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

☐ Participantes en deportes juveniles: Confirmo haber recibido información sobre conmoción cerebral y paro cardíaco repentino en mscr.org.

Tarifa Total $_____

Donación $_____

Total $_____

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

☐ Estoy pidiendo un Plan de Pago (Solo para Campamentos)

Tarjeta de Crédito: ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐

Nombre en la Tarjeta: _____ Código de tres dígitos: ☐☐☐

Monto del Pago $_____ Firma autorizada:_____ Fecha de expiración:

Exención de responsabilidad: se requiere firma para participar

Al registrarse o participar, el registrante comprende que no se proporciona un seguro de accidentes individual para los programas de MSCR y acepta cumplir con las reglas del programa. Por la presente, por mí mismo, mis herederos, albaceas y administradores, renuncio, libero y descargo para siempre todos y cada uno de los derechos y reclamaciones por daños y perjuicios que pueda tener o que en el futuro puedan acumularme como resultado de o, de alguna manera, conectado con mi participación en el programa MSCR. Se pueden tomar fotos o videos durante el programa con fines educativos y de marketing. He leído y acepto seguir las políticas de registro y reembolso.

x Firma: _____

Solicitud de Asistencia de Pago

Si su familia está solicitando asistencia con las tarifas, debe completar este formulario en su totalidad y responder cada elemento según corresponda. La asistencia de pago está disponible solo para los residentes del Distrito Escolar Metropolitano de Madison (MMSD). Los no residentes no califican para recibir asistencia con las tarifas. Se proporciona asistencia de pago a las familias cuyos ingresos son inferiores al 185% del nivel federal de pobreza. Las tarifas del programa para jóvenes de MSCR pueden eximirse parcial o totalmente para los jóvenes que cumplan con los criterios para recibir comidas escolares gratuitas o de precio reducido. Esta Solicitud de asistencia con las tarifas y el pago deben acompañar al Formulario de registro de MSCR. La asistencia con las tarifas no se otorga después de que se procesa el formulario de registro de MSCR.

NOMBRE

Nombre de jefe de familia: _____
Apellido Primer Nombre

TAMAÑO DE LA FAMILIA

¿Cuál es el tamaño de su familia? Marque un número: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Indique su ingreso anual bruto: $ _____ (por año)
O sus ingresos quincenales: $ _____ (cada dos semanas)

*** Ingresos brutos significa ingresos antes de deducciones de impuestos, impuestos de seguridad social, seguros, contribuciones caritativas y bonos.**

ADULTO

Complete esta sección si el participante es un adulto. Si el participante es un niño, pase a la siguiente sección y complete la sección titulada "Niño". La asistencia de pago para adultos se limita a un programa por adulto por temporada. Hay tres temporadas de programas por año: invierno / primavera, verano y otoño.

1. **Los participantes adultos deben pagar el 50% de la tarifa del programa.***
2. **Adjunto el siguiente pago de $_____.**
3. * Si no puede pagar el 50%, por favor explique:_____
_____

NIÑO

La asistencia de pago se limita a dos programas por temporada de programa para jóvenes de 17 años o menos *. Hay tres temporadas de programa por año: invierno / primavera, verano y otoño. Se solicita a las familias que paguen lo que puedan para la tarifa del programa.

1. **Mi hijo califica para comidas gratis o Sí o No Mi hijo califica para comidas a precio reducido o Sí o No**

2. **Mi familia solicita asistencia con las tarifas y podemos adjuntar el siguiente pago de $_____.**

3. *Mi familia solicita asistencia con las tarifas más allá del límite de dos programas por temporada.
Por favor explique:

4. **Mi(s) hijo(s) son menores de la edad escolar. o Sí o No**

¿Qué pasa después?

Si califica para la asistencia de tarifa completa, se le enviará por correo electrónico una confirmación de su solicitud de registro.
Si no califica para la asistencia de tarifa completa, según el tamaño de la familia y los ingresos indicados, comidas escolares gratuitas o de precio reducido, reservamos temporalmente un espacio en el curso solicitado y nos comunicamos con usted. Se le solicita remitir el pago dentro de cinco días para confirmar su espacio en el curso.

La estación de aventuras...

CAMPAMENTOS DE VERANO









Regálale a tu hijo un verano ¡nunca lo olvidarán!

La lotería abre el 19 de enero

Asistencia limitada para la matrícula y planes de pago disponibles.

Para información del programa y para registrarse:

camps@aldoleopoldnaturecenter.org

aldoleopoldnaturecenter.org

ALDO LEOPOLD NATURE CENTER
Engage • Educate • Empower

330 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:

aldoleopoldnaturecenter.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

