



Hunterdon County YMCA

**Spring I, 2010**

**SESION I DE PRIMAVERA, 2010**

**DEL 1ro DE MARZO AL 24 DE ABRIL**

**YMCA DEL CONDADO DE HUNTERDON  
CONSTRUIMOS NIÑOS FUERTES, FAMILIAS  
FUERTES, COMUNIDADES FUERTES.**

**RESPECTO  
HONESTIDAD**

**RESPONSABILIDAD  
CARIDAD**

**¡TODOS PERTENECEMOS A LA Y!**

**DEER PATH – 144 W. WOODSCHURCH RD. – FLEMINGTON, NJ 08822 – (908) 782-1030  
ROUND VALLEY- 1410 ROUTE 22 WEST-ANNANDALE, NJ 08822 – (908) 236-0055**

**[www.hcymca.org](http://www.hcymca.org)**

## **CONTENIDO:**

Información sobre membresías  
Salud y ejercicio  
Actividades acuáticas  
Programas para jóvenes en Round Valley  
Artes Marciales  
Programas para jóvenes en Deer Path  
Adolescentes  
Familia  
Cuidado de Niños en Edad Escolar  
Campamentos de verano  
Adultos  
Adultos Activos  
Guardería  
Pre-escolar  
Políticas y Procedimientos  
Solicitud de Inscripción

## **SESION I DE PRIMAVERA, 2010**

Del 1ro de marzo al 24 de abril.

Inscripciones:

Membresía completa: 7 de febrero, 2010

Membresía de programa: 14 de febrero, 2010

## **INSCRIPCIONES EN LINEA:**



Inscripciones disponibles en el Internet para los miembros de la YMCA para programas y clases. Para inscribirse visita [www.hcymca.org](http://www.hcymca.org) y presiona en el link que dice "register for classes".

Las clases disponibles para inscripción en línea están indicadas con un dibujo de una computadora a lo largo de este programa. Los programas que requieren documentación para su inscripción, no se encuentran disponibles en la red.

El último día para inscripciones en línea para la sesión I de primavera es el 28 de febrero.

Debido al éxito de este sistema de inscripción, no se tomarán más inscripciones por teléfono.

**¡Regístrate en línea entre el 7 y el 20 de febrero para entrar en la rifa por una membresía familiar completa por un año!**

**LA YMCA TIENE MUCHAS ACTIVIDADES PARA TI Y TUS HIJOS  
PARA INFORMACION EN ESPAÑOL LLAMA  
AL (908) 782-1044 EXT. 638**

## **LA MEMBRESIA DE LA YMCA CONSTRUYE FAMILIAS Y AMISTADES**

La membresía de la YMCA es una de las mejores inversiones que se pueden hacer para el bienestar y diversión personal y familiar. ¡Ser miembro de la YMCA tiene muchas ventajas! Pierda peso, manténgase en forma, reduzca el estrés, pase tiempo con su familia, haga amigos, provea a sus hijos con actividades basadas en valores morales o solamente siéntase mejor. A través de programas que forman al espíritu, la mente y el cuerpo de una manera saludable. La YMCA forma niños fuertes, familias fuertes y comunidades fuertes. ¡Ven a descubrir las fantásticas oportunidades que te esperan! Para aprender más, visita [www.hcymca.com/GettingStarted.html](http://www.hcymca.com/GettingStarted.html)

## **LA AYUDA FINANCIERA DE LA YMCA**

El objetivo de la YMCA es ser accesible para todos. Por lo cual contamos con un programa de ayuda financiera. Este programa es posible gracias a la generosa ayuda de sus miembros, individuos, organizaciones y negocios. La ayuda financiera está disponible para quien lo necesite, de manera que nadie quede excluido de los programas de la YMCA. Las solicitudes para ayuda financiera están disponibles en recepción o en el Internet en [www.hcymca.org](http://www.hcymca.org).

## **SATISFACCION GARANTIZADA**

Estamos tan seguros de poder satisfacerlo con nuestros servicios, que ofrecemos una garantía de 30 días. Le regresaremos su dinero dentro de los primeros 30 días de su membresía, si no está satisfecho con nuestros servicios y después de haber asistido a la YMCA 6 veces y haber tomado el curso de orientación para uso de las máquinas de ejercicios dado por nuestro personal. (Los miembros de Programa no están incluidos).

## **LA MISION DE LA YMCA**

La YMCA del Condado de Hunterdon está comprometida a ayudar a la gente a crecer en espíritu, mente y cuerpo. Somos una organización al servicio de la comunidad fundamentada en valores cristianos y que hoy abraza a todas las religiones, ayudando a los individuos sin importar la edad, la raza o su situación económica. La YMCA opera bajo los principios de honestidad, caridad, responsabilidad y respeto.

## HORARIOS

### YMCA DEER PATH

144 W. Woodschurch Rd.

Flemington, NJ 08822

Localizada convenientemente a 4 millas al norte de la glorieta de Flemington. 6 Millas al sur de las rutas 22 y 78 en Readington Township.

**Teléfono: (908) 782-1030 Fax: (908) 782-0871**

Lunes a Viernes 5:15 a.m. - 10:00 p.m.

Sábados 6:30 a.m. - 7:00 p.m.

Domingos 8:00 a.m. - 5:00 p.m.

Todas las áreas donde se llevan a cabo clases, cierran 10 minutos antes de que se cierre el edificio.

### Child Watch / Cuidado de Niños **V**

Lunes a Viernes de 8:15 a.m. - 2:00 p.m.

Lunes a Jueves de 3:45 p.m. - 8:00 p.m.

Viernes de 4:00 p.m. - 7:00 p.m.

Sábados de 8:00 a.m. - 12:00 p.m.

### YMCA ROUND VALLEY

1410 Route 22 West.

Annandale, NJ 08801

Localizada convenientemente a ½ milla de la intersección de las rutas 22 y 78 en Clinton Township.

**Teléfono: (908) 236-0055 Fax: (908) 236-4187**

Lunes a Viernes 5:15 a.m. - 9:30 p.m.

Sábados 6:30 a.m. - 5:30 p.m.

Domingos 8:00 a.m. - 4:00 p.m.

### Child Watch / Cuidado de Niños **V**

Lunes a Viernes de 9:00 a.m. - 12:00 p.m.

Lunes a Jueves de 4:00 p.m. - 8:00 p.m.

Sábados de 8:15 a.m. - 12:00 p.m.

### CENTRO EDUCATIVO INFANTIL DE ROUND VALLEY

1410 Route 22 West.

Annandale, NJ 08801

**Teléfono: (908) 236-0055**

**Fax: (908) 236-0449**

Lunes a viernes de 7:00 a.m. a 6:00 p.m.

### CAMP CARR Y LA PISCINA AL AIRE LIBRE

(sólo en temporada)

Hamden River Road, Annandale, NJ

**Teléfono: (908) 735-5951**

**Fax: (908) 735-6460**

Lunes a Jueves de 6:00 p.m. - 8:00 p.m.

Viernes de 5:00 p.m. - 8:00 p.m.

Sábados de 10:00 a.m. - 7:00 p.m.

Domingo de 10:00 a.m. - 6:00 p.m.

Correo electrónico: [info@hcyymca.com](mailto:info@hcyymca.com)

Página en Internet: [www.hcyymca.org](http://www.hcyymca.org)

Para personas con problemas auditivos: 1-800-853-7879 (TTD)

## DISFRUTA DE LOS BENEFICIOS QUE TE DA TU

### MEMBRESIA DE LA YMCA EN NUESTRAS DOS

### LOCALIDADES: ANNANDALE Y FLEMINGTON

La membresía completa le permite hacer uso de nuestras instalaciones en Round Valley y Deer Path y participar en los programas a una cuota preferencial.

### La membresía completa incluye:

- Un ambiente familiar para usted y los suyos.
- Clases de ejercicios para adultos (dentro y fuera del agua).
- Cuidado de niños (Child Watch).
- Uso del sistema FitLinxx para seguir el progreso en sus rutinas de ejercicios.
- Cita con un asesor del centro de bienestar ("Wellness Mentor").
- Entrenamiento cardiovascular.
- Entrenamiento de fuerza "Cybex".
- Salón de pesas.
- Privilegios para traer invitados. (ver siguiente pagina).
- Privilegios a nivel nacional y en Canadá, para visitar hasta 2,400 YMCAs. (Programa AWAY).
- Fecha de preferencia para inscripciones y cuotas especiales.
- Uso de las facilidades en Deer Path, Round Valley y de nuestra alberca al aire libre en Camp Carr (en fecha de temporada).
- Precios preferenciales para las clases juveniles.
- Uso de la alberca para nado por carriles o por diversión (sólo en Deer Path).
- Basketball y Volleyball abierto (sólo en Deer Path).

### TARIFAS EFECTIVAS: 1º DE ENERO DEL 2009

TIPO DE MEMBRESIA	MENSUALIDAD	INSCRIPCION
Familiar *	\$ 99	\$ 99
Adulto (edad: 18 a 61)	\$ 60	\$ 60
Pareja Adulta (edad: 18-61)	\$ 97	\$ 97
3ra. Edad (mayor de 62)	\$ 52	\$ 52
Pareja 3ra. Edad	\$ 78	\$ 78
Estudiante (edad: 18 a 22 **)	\$ 44	\$ 44
Adolescentes (edad: 12 a 17)	\$ 41	N/A
Estudiantes del 7mo. Grado***	Gratis	N/A

\*Membresía familiar incluye 1 o 2 adultos y todos los dependientes menores de 18 años.

\*\* Estudiantes con credencial de estudiante de tiempo completo.

\*\*\*Mayor información en las páginas siguientes.

La YMCA se reserva el derecho de cambiar las tarifas regularmente.

### FACIL METODO DE AUTOPAGO:

Pagos continuos a bajas mensualidades.

1.- Complete la solicitud de membresía.

2.- Complete y firme la autorización del Banco o de la compañía de su tarjeta de crédito para hacer sus pagos mensuales a la YMCA.

3.- Entregue a la YMCA su número de tarjeta de crédito o un cheque cancelado y su primer pago (inscripción y primera mensualidad).

¡Membresía Constante!

**Cancelaciones deberán hacerse por escrito con 30 días de anticipación de la fecha en que normalmente le hacemos el cargo.**

## Child Watch / Cuidado de Niños **V**

Nuestro personal crea un ambiente divertido y seguro para niños de 8 semanas de edad en adelante. Este servicio existe para la conveniencia de los miembros de la YMCA mientras se encuentran **dentro** de nuestras instalaciones haciendo ejercicio. Los niños podrán disfrutar de juegos, manualidades, libros y el área de juegos al aire libre. Personal certificado para dar ayuda de respiración cardiovascular se encuentra a todo momento en Child Watch. Las visitas están limitadas a **no** más de 2 horas por día. Los padres o tutores deberán atenerse a las políticas y procedimientos de la YMCA y de Child Watch en todo momento.

**Membresía Completa:** **Incluida**  
**Membresía de Programa:** **\$ 3.00 por hora, por niño**

Para mayor información adquiera el folleto con las políticas y procedimientos en Child Watch.

Horarios en la pagina 4.

## INVITADOS

Invite a sus amigos y familiares a conocer los beneficios de pertenecer a la YMCA. Nuestra política sobre invitados protege su membresía y da seguridad a miembros e invitados. Invitados en el salón de ejercicios deberán ser mayores de 15 años. Los miembros de la YMCA pueden traer invitados a nuestras instalaciones cumpliendo con las siguientes normas:

- La membresía completa le da la oportunidad de contar con 3 pases para invitados a lo largo de cada año calendario.
- Una vez que los tres pases se hayan usado, habrá que pagar \$10.00 por invitado, por visita.
- Todos los invitados deben registrarse y presentar identificación con fotografía vigente..
- Todos los invitados deben cumplir con las reglas y políticas de la YMCA.

## PROGRAMA AWAY

Los miembros de la YMCA del Condado de Hunterdon son bienvenidos en más de 2,400 YMCAs a nivel nacional y en Canadá sin cargo alguno o a un precio reducido. Para mayor información acerca de la YMCA en todo Estados Unidos, llame (800) 333-9622 o visite la página de Internet: [www.ymca.net](http://www.ymca.net)

## DIAS DE FIESTA

La YMCA estará cerrada los siguientes días:

- Viernes 2 de abril (Viernes Santo).
- Domingo 4 de abril (Domingo de Pascua).
- No habrá clases para jóvenes del 29 de marzo al 3 de abril.
- Piscina cerrada por mantenimiento y mejoras del 22 al 25 de febrero.

## MANTENIMIENTO Y MEJORAS

De vez en cuando será necesario cerrar el edificio parcial o total por períodos cortos para realizar mejoras o trabajos de mantenimiento. La YMCA no da créditos ni hace reembolsos debido al cierre del edificio o de ciertas áreas por motivos de mantenimiento y/o mejoras.

## MEMBRESIA DE PROGRAMA

Esta membresía le permite inscribirse a clases con tarifas de membresía de programa. El uso de nuestras instalaciones se limita a la clase o programa en el que se haya registrado.

	Pago anual
Jóvenes (17 años y menores de 17 años)	\$ 70.00
Adultos (18 a 61 años)	\$ 85.00
3ra. Edad (62 años o más)	\$ 80.00
Familiar (2 adultos y dependientes menores de 18 años)	\$ 140.00

## VOLUNTARIADO

**¡HAS ALGO BUENO! SE VOLUNTARIO EN LA YMCA!**  
¡Necesitamos voluntarios!

¡Busca la **V** en este folleto indicando que programas necesitan voluntarios!

Entrenadores..... Maestros de natación para personas con discapacidad.....Trabajar en eventos especiales.....  
..... Trabajo de oficina.....Cuidando niños en Child Watch.....  
Consiguiendo fondos para el programa de ayuda financiera en la campaña de los niños fuertes (Strong Kids Campaign).....

Más de 425 voluntarios han colaborado con la YMCA. Tú puedes hacerlo también.

Llama a Kathy Martini al (908) 236-7879 Ext. 14  
Para información en español, llama a Gabriela Bonnavent al (908) 82-1044 Ext. 638

## ¡OPORTUNIDADES DISPONIBLES!

## OPORTUNIDADES DE TRABAJO

En Hunterdon County YMCA operamos bajo los principios de Caridad, Honestidad, Responsabilidad y Respeto. Buscamos personas que compartan estos valores, que les guste trabajar con otras personas y ¡que les guste sonreír! Hay varios empleos disponibles de tiempo parcial (medio tiempo) en diferentes áreas. Nuestros empleados disfrutan de varios beneficios y oportunidades de crecimiento. Varias de estas posiciones ofrecen horas flexibles. Estamos abiertos más de 100 horas a la semana y contamos con más de 20 establecimientos en el Condado; por esta razón, es muy probable que contemos con un empleo que se acomode a tus necesidades.

### Instructores de Natación y Salvavidas.

**Ayudantes para Programas de Niños en Edad Escolar.**

**Guías (Counselors) para Campamentos de Verano.**

Llama a Judy Beck, Coordinadora de Recrutamiento al (908) 236-7879 Ext. 26 o envía un correo electrónico a [jbeck@heymca.org](mailto:jbeck@heymca.org). Visita nuestro portal de Internet [www.heymca.org](http://www.heymca.org) y baja la solicitud de empleo en línea.

**La YMCA del Condado de Hunterdon es una organización que ofrece igualdad de oportunidades para todos.**

## ENTRENAMIENTO PERSONAL

Ofrecemos entrenamiento personal uno a uno para ayudarle a cumplir con sus metas y propósitos de ejercicios de manera individual. Esta asesoría se ofrece únicamente a personas con membresía completa. Para concertar una cita llame a recepción:

Deer Path: (908) 782-1044 x 644

Round Valley: (908) 2360055 x 43

**Una Sesión: \$46.00**

**3 sesiones de una hora cada una: \$ 126.00**  
**(\$42.00 por sesión)**

**6 sesiones de una hora cada una: \$ 228.00**  
**(\$38.00 por sesión)**

**12 sesiones de una hora cada una: \$ 408.00**  
**(\$34.00 por sesión)**

**1 sesión de hora y media para dos personas: \$37.00 por persona.**

## ASESORIA NUTRICIONAL

La asesoría nutricional incluye un detallado análisis sobre su estilo de vida y preferencias alimenticias para crear un programa nutricional diseñado especialmente para usted.

El análisis puede incluir bienestar nutricional general, control de peso, diabetes, alto colesterol y presión arterial alta. Para concertar una cita llame a Erika Reichert, RD al:

(908) 782-1044 x 656

Sesiones de una hora.

**Membresía completa: \$ 47 por sesión.**

**Membresía de programa: \$ 67 por sesión.**

## EXAMEN FISICO

Como un beneficio más **dentro de la membresía completa**, ofrecemos examen físico privado que incluye composición corporal, lectura de presión arterial, evaluación cardiovascular, fortalezas y flexibilidad. Regístrese llamando a:

Carol Montgomery al (908) 782-1044 Ext. 644 en Deer Path

Daryl Cobb al (908) 236-0055 Ext. 43 en Round Valley.

## SEMINARIOS SOBRE EJERCICIOS

Para información acerca de seminarios sobre ejercicio llame a los coordinadores de nuestro departamento de bienestar. Los seminarios sobre ejercicio están **incluidos en la membresía completa**.

Coordinador de bienestar en Round Valley (908) 236-0055 Ext. 43

Coordinador de bienestar en Deer Path (908) 782-1044 Ext. 644

## CLUB DE MUJERES SANAS (Women's Living-Well)

El club de las mujeres sanas está diseñado especialmente para mujeres que se sienten intimidadas ante el sólo pensamiento de pertenecer a un gimnasio. Nuestro personal femenino esta disponible para darle la bienvenida y asesorarla para crear un programa individual de ejercicios. El paso más difícil es el primero, es pasar por la puerta del gimnasio. ¡Démos una oportunidad! Usted se sentirá mejor y conocerá nuevas amistades. Esperamos poder ayudarle a alcanzar un estilo de vida más sano. Llame para hacer una cita con Beth al (908) 782-1044 x 660 y usted será recibida en la puerta.

## FitLinxx

### Soluciones de ejercicio inteligentes

Ahora es posible obtener información inmediata acerca de los progresos realizados en su rutina de ejercicios y acceder a dicha información en línea. Todo esto es posible gracias a FitLinxx, líder innovador en el país.

¡Alcance sus metas de salud y ejercicio! Para orientación haga cita con los encargados del Gimnasio.

**Incluido en la membresía completa.**

## CLASES PRIVADAS DE EJERCICIO PARA CUALQUIER OCASION

Celebra tu cumpleaños, aniversario, esa ocasión especial, graduaciones o como regalo para un(a) amigo(a) con una clase de ejercicio personalizada y divertida guiada por un instructor certificado. Escoge el tema de tu fiesta. Ciclismo bajo techo, Yoga/Pilates, Group Power, Group Step, Group Groove, Kickboxing, puedes combinar 2.

Hay varios días y tiempos disponibles. mínimo número de invitados: 5

**Costo: \$150.00**

El uso de las instalaciones, esta incluido. Las fiestas pueden llevarse a cabo en Deer Path o en Round Valley

Para más información y registro llama a Karen Kloss,

Coordinadora, al (908) 782-1044 Ext. 647

## BE – FIT CIRCUIT

8-12 años

El programa "Be-fit" consiste en equipo de entrenamiento para fortalecer músculos diseñado especialmente para niños de 8 a 12 años, el sistema Wii y actividades físicas divertidas. Todos los participantes deben completar tres sesiones de orientación con uno de los instructores del gimnasio juvenil para aprender el uso correcto del equipo. Para obtener una cita para su hijo(a), contacte nuestro personal en recepción en Deer Path.

Los niños deberán ser registrados al llegar y al salir, por sus padres.

**Horario:**

Lunes a viernes de 4:00 p.m. a 8:00 p.m.

Sábados de 9:00 a.m. a 12:00 p.m.

**Incluido en la membresía familiar completa**

**¿Preguntas?: Llame en Round Valley a Daryl Cobb, Coordinador (908)236-0055 Ext.43  
O en Deer Path llame a Carol Montgomery, Coordinadora al (908) 782-1044 Ext. 644**

## CLASES DE EJERCICIOS PARA ADULTOS

Más de 100 clases de ejercicios a la semana están **incluidas en la membresía** de la YMCA. Las clases se ofrecen a todos los niveles y están disponibles en nuestros dos establecimientos. No es necesario registrarse. Para información sobre horarios visite el área de recepción en cualquiera de nuestros establecimientos o visite [www.hcymca.org](http://www.hcymca.org).

**AB-ATTACK** Atrévete a hacer este gratificante ejercicio que te garantiza el endurecimiento y tonificación de los músculos abdominales.

**BODY SHOCK** Un ejercicio completo para su cuerpo. Fortaleciendo los músculos con intervalos de step, aeróbicos y físico culturismo.

**BOOT CAMP** ¡Práctica y más práctica! Este condicionamiento total al estilo militar incorpora entrenamiento cardiovascular y de fortalecimiento.

**BUTTS & GUTS** Esta clase está dedicada a trabajar los músculos de los glúteos y los músculos abdominales.

**CARDIO BLAST** Haz un gran ejercicio cardiovascular con ejercicios aeróbicos de piso que combina distintos niveles de dificultad.

**GROUP GROOVE** Si te puedes mover, puedes hacer "Groove". Te moverás, saltarás, gozarás, te reirás y disfrutarás de 60 minutos de este nuevo programa de ejercicio bailando. Experimenta una combinación de estilos clásicos, urbanos y latinos con música del momento y clásicas retro. Los instructores te ayudarán a disfrutar de una gran experiencia.

**GROUP KICK** ¡Nuevo! Esta clase de 60 minutos combina movimientos de boxeo y Artes Marciales de una manera energética. Elevarás tu nivel de ejercicio cardiovascular mientras defines y torneas tu cuerpo y tu confianza en ti mismo. Música energética, instructores increíbles y un ambiente grupal que te mantendrá dando golpes, patadas y sonrisas.

**GROUP POWER** Esta clase de 60 minutos fortalece todos los músculos principales en un ambiente motivador con música fantástica y excelentes instructores. Con movimientos atléticos simples. Group Power es para todas las edades y niveles.

**GROUP STEP** Descubre nuevas Alturas con Group Step. Utilizando el escalón (step) en diversas y variadas posiciones y alturas esta clase de 60 minutos de fortalecimiento cardiovascular da forma a tu cuerpo paso a paso. Música energética e instructores entusiastas forman una gran experiencia grupal.

**KICKBOXING** Saca el estrés de tu sistema, sudando al saltar la cuerda y al golpear con tus puños una bolsa, siguiendo esta clase de acondicionamiento aeróbico y kickboxing.

**LOW IMPACT** Haz un excelente ejercicio cardiovascular con aeróbicos de piso de bajo impacto.

**PILATES** Clase de condicionamiento para mejorar el control muscular, flexibilidad, coordinación y fuerza. Pilates se concentra en el alineamiento y alargamiento de todos los músculos del cuerpo.

**PILATES FUSION** Una clase de condicionamiento y flexibilidad usando movimientos coordinados para aumentar la atención que le das a tu cuerpo y ejercitar tu cuerpo completamente. Para todas las edades y niveles.

**SENIOR SHAPE UP** Una clase de aeróbicos sin impacto diseñada especialmente para adultos de la tercera edad que son activos. Se usan bandas, pesas y se finaliza con un relajante estiramiento.

**SILVER SNEAKERS®** Beneficiate de los movimientos de fortaleza muscular con una serie de movimientos creativos de condicionamiento a todos los niveles. Usando una coreografía con pesas de mano, tubos elásticos y pelotas para lograr un ejercicio completo, divertido y seguro.

**STEP IT UP** Prueba esta energética clase de step que utiliza una coreografía creativa y movimientos opcionales de poder. La clase termina con físico culturismo, abdominales y ejercicios de relajación muscular.

**YOGA** Explora la conexión que hay entre tu cuerpo y tu mente aprendiendo a concentrarte, relajarte y mejorar tu circulación.

**ZUMBA** Zumba fusiona hipnóticos ritmos latinos y movimientos fáciles de seguir para crear una rutina de ejercicios dinámica que te va a fascinar.

## CICLISMO BAJO TECHO (Indoor Cycling)

Usando bicicletas fijas, el instructor guiará a este grupo de diversos niveles de ejercicio, en una jornada intensa para quemar calorías. Ganar resistencia, fortaleza y quemar calorías se conseguirá con esta clase donde puedes trabajar a tu propio nivel. Se requiere toalla y botella con agua.

Ciclismo bajo techo, ahora está incluida en la membresía completa. Deberá recoger una tarjeta de "reservado" en recepción, no antes de 15 minutos previos al comienzo de la clase.

**¿Preguntas?: Llame a Karen Kloss, Coordinadora (908) 782-1044 Ext. 647**



Regístrate en línea

## NATACION NATACION PARA ADULTOS EN DEER PATH

### AQUAMATES

¡NUEVO!

Ejercita con tus amigos y haz nuevos amigos en esta clase de ejercicios bajo el agua diseñada específicamente para personas activas de la tercera edad. La clase combina diversas técnicas de ejercicio diseñadas para mejorar la habilidad cardiovascular y mejorar el equilibrio, fortaleza y flexibilidad. Los ejercicios trabajan con los músculos necesarios para las actividades diarias. Excelente ejercicio para la salud física, social y mental.

### AQUAKINETICS

Lo último en clases de bajo impacto. Durante esta clase de ejercicios dentro de la piscina se usan cinturones flotadores para ayudar al cuerpo a mantenerse en posición vertical mientras trotas, andas en bicicleta, esquías, pataleas y ejercitas con música. Estas clases combinan ejercicios aeróbicos que aumentarán tu nivel de energía con movimientos fortalecedores, de estiramiento y tónicos.

### AQUAFIT FUSION

Clase única en el lado mas profundo de la piscina que combina aeróbicos energéticos que queman grasa con movimientos de Yoga/Pilates que son para estrechar, tonificar y fortalecer músculos en el agua. La música retro, de Hip-Hop y latina, te motivarán para seguir en movimiento. Se utilizan cinturones flotadores como apoyo y guantes acuáticos para la resistencia sin estresar las manos o las muñecas. (Los miembros pueden traer sus propios guantes acuáticos o comprarlos en recepción a \$17).

### H2O BODY SHOCK

En esta clase en el área profunda de la alberca, se usan cinturones flotadores; combina ejercicios aeróbicos con un programa de ejercicios de fortalecimiento y físico culturismo. El segmento de aeróbicos ofrece opciones para todos los niveles. El segmento de físico culturismo esta diseñado para fortalecer y marcar los músculos.

### POWER PUNCH Y SPLASH

Un ejercicio energético. Esta clase en el área menos profunda de la piscina combina la resistencia intensa del agua con movimientos de kickboxing y se hace divertido con la combinación de bailes aeróbicos y ejercicios de fortalecimiento y tonificación.

**Costo de las clases de ejercicio bajo el**

### ARTHRITIS AQUACIZE

Los beneficios incluyen mayor movilidad y mejor circulación. Aumente la flexibilidad y el equilibrio mientras estira y tonifica sus músculos

\* Las clases de los viernes contiene ejercicios más avanzados, de un nivel cardiovascular mayor. Se requiere una nota médica para participar. Se lleva a cabo en la piscina terapéutica de Hunterdon Developmental Center

Martes 11:45 a.m. a 12:30 p.m.

Jueves 11:45 a.m. a 12:30 p.m.

Viernes 11:45 a.m. a 12:30 p.m.

**Membresía Familiar Completa:**

**Incluido**

**Membresía de Programa:**

**\$14 por 7 sesiones de**

**45 Minutos**

### SWIM INC. (Especializado en movimientos específicos bajo el agua)

Esta clase de ejercicios bajo el agua y de apoyo de grupo es para adultos con discapacidades.

Adultos con problemas musculares como los ocasionados por Esclerosis Múltiple, por haber tenido alguna embolia, ocasionado por la artritis, etcétera son bienvenidos. Después de una hora de ejercicios bajo el agua tenemos un convivio de una hora con refrigerios. Para registrarse llame a Leonor Kover al (732) 560-0582

**Viernes de 10:00 a.m. a 12 p.m.**

**Sin Costo**

### SENIOR SWIM

Personas de la tercera edad son bienvenidos a nadar en la piscina de Deer Path. Si necesita medio de transporte, contacte El Link al 800-842-0531

Martes y jueves de 11:30 a.m. a 1:00 p.m.

**Membresía completa y de programa:**

**Incluido**

**No Miembros:**

**\$ 5.00 por día.**

### HORARIO DE LA PISCINA DE DEER PATH

**Sesión I de Primavera, 2010 ( marzo 1 al 24 de abril)**

**La piscina estará cerrada por mantenimiento del 22 al 25 de febrero, 2010**

El horario de la piscina cambia en cada sesión y durante los días festivos. Por favor recoja un horario actualizado en recepción en Deer Path o visite nuestra pagina de Internet: [www.hcymca.org](http://www.hcymca.org)

<b>agua:</b> <b>Membresía Completa:</b> <b>Incluido</b> <b>Membresía de Programa:</b> <b>\$ 39</b>	
--	--

<b>NATACION PARA ADULTOS - HORARIO</b>					
<b>Hora</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>8:00–8:45 a.m.</b>	AquaMates		AquaMates		AquaMates
<b>9:15–10:00 a.m.</b>	Aquakinetics	H2O Body Shock	Aquakinetics	H2O Body Shock	Aquakinetics
<b>10:00-10:45 a.m.</b>	Power Punch & Splash	Aquafit Fusion	Power Punch & Splash	Aquafit Fusion	Power Punch & Splash (10:45- 11:30 a.m.)
<b>11:45-12:30p.m.</b>		*Arthritis Aquacize		*Arthritis Aquacize	*Arthritis PLUS
<b>8:30 – 9:15 p.m.</b>		Power Punch & Splash		Power Punch & Splash (8:15- 9:00 p.m.)	

Todas las clases se llevarán a cabo en la piscina de Deer Path excepto las indicadas con un asterisco.  
 (\* Clases que se llevarán a cabo en Hunterdon Developmental Center)

**Para mayor información llame a Flora Manino, Directora del departamento de natación al:  
 (908) 782-1044 Ext. 624**



## LECCIONES DE NATACION PARA PRE-ESCOLARES Y JOVENES EN DEER PATH

Regístrate en línea

### PADRES/HIJOS

- **Clases de adaptación al agua.**

Edad: de 6 meses a 3 años.

Las clases están diseñadas para que los niños se sientan cómodos y seguros en el agua. Al mismo tiempo ellos notarán la diferencia al moverse dentro del agua que fuera de ella. Los niños se divertirán mientras son guiados por sus padres para que adquieran habilidades acuáticas.

**Requisito:** Pañal para nadar con pantalón de hule.

**Water Babies (Bebés)** de 6 a 12 meses.

Clases para adaptarse al agua.

**Father-Tot (Papa- hijo(a))** de 1 a 3 años.

Clases para adaptarse al agua, diseñadas para papá.

**Parent-tot (Papás-hijo(a))** de 1 a 3 años.

Clases para adaptarse al agua.

**Tadpoles (Renacuajos)** de 2½ a 4 años. Un paso adelante, aún con mamá o papá. Reforzamos habilidades tales como escuchar, tomar turnos y participar en actividades grupales.

**Perfectly Petrified Pikes (Peces aterrados)** de 3½ a 5 años.

Clase para ayudar a los niños a superar el miedo al agua en compañía de mamá o papá. Los preparamos para que sean más independientes en el agua para el próximo nivel.

- **Natación para pre-escolares.**

Sin papá o mamá.

Edad: de 3½ a 5 años.

**Pike (Orientación)** de 3½ a 4 años. El niño debe de sentirse cómodo en el agua sin sus padres. Se usa flotador. Se adaptará al agua, aprenderá a estar a salvo en el agua y movimientos tales como patear, hacer burbujas y flotar de espaldas.

**Eel (principiantes)** de 4 a 5 años. Se usa flotador.

Desarrollo de habilidades tales como patear agarrado de la barda, flotar de espaldas y de estómago, brazadas, respiración rítmica, estar a salvo en el agua. Para avanzar al siguiente nivel, el niño deberá poder nadar sin flotador. Al llegar a la edad escolar, el alumno avanzará al nivel de Polliwog.

**Ray (Nivel medio)** de 4 a 5 años. NO se usa flotador.

Desarrollo de habilidades tales como estar a salvo en el agua. Fundamentos de respiración y brazada coordinada y hacer “busitos”. El niño deberá nadar 15 yardas usando brazadas y respiración coordinadas y flotar y patear de espaldas para poder pasar al siguiente nivel. Al llegar a la edad escolar, el alumno avanzará al nivel de Guppy.

**Starfish (Avanzados)** de 4 a 5 años. Repaso de lo aprendido en el nivel medio Ray. Afinando detalles de nado, brazadas, buceo y habilidades para flotar. Al llegar a la edad escolar, el alumno avanzará al nivel de Guppy o Minnow basado en el reporte de progreso.

- **Natación para niños en edad escolar.**

Edad 6 a 12 años.

Este programa a nivel nacional desarrolla al niño completamente al mismo tiempo que enseña habilidades propias de natación. Se enfatizan 5 principales componentes: seguridad personal, desarrollo de la brazada, deportes acuáticos y juegos, crecimiento personal y habilidades de rescate. Al final de cada sesión se entrega un reporte.

**Polliwog (principiantes)** Se enseña a flotar, patear, respiración rítmica, brazadas. Nadar 15 yardas usando la tabla y sin flotador es requisito para avanzar al siguiente nivel.

**Guppy (Principiantes-nivel medio)** Aquí se aprende a nadar coordinadamente dando brazadas y respirando en forma de “crawl”, brazadas hacia atrás, seguridad en el agua. El alumno debe nadar 15 yardas respirando y braceando (de “crawl”) para poder avanzar a Minnow.

**Minnow (Principiantes-avanzado)** Mejorar el nado de “crawl” de frente y dorso, bucear y fortalecer la condición son las metas de este nivel. Para avanzar al nivel fish el alumno debe nadar 25 yardas demostrando dichas habilidades.

**Fish (Nivel intermedio)** Nado de pecho, patada de mariposa y mejorar el nado de “crawl” de frente y dorso es lo que se enseñará en este nivel. Incluye reforzamiento en las habilidades para nadar usando diversas brazadas y vueltas. El niño debe de nadar 25 yardas usando propiamente la patada coordinada y el nado de pecho para poder avanzar al siguiente nivel.

**Flying Fish (Nivel intermedio avanzado)** Nado de mariposa y continuar mejorando el nado de pecho, así como el nado de “crawl” hacia delante y hacia atrás es el objetivo de esta clase. Se introduce al alumno a las vueltas de “block” y “flip”. El alumno debe nadar 25 yardas de cada estilo (mariposa, dorso, pecho, “crawl”) para avanzar al nivel de shark.

**Shark (Nivel avanzado)** Se introducen habilidades para el nado de competencia. Se enfatiza en las mecánicas de braceo, comienzo y vueltas.

**Porpoise (Watermanship)** Introducción para ser salvavidas y maestro, así como reforzar todo tipo de habilidades acuáticas. Diseñada para los niños que pasaron de nivel de “shark” y están interesados en aprender a ser un maestro de natación y/o salvavidas.

*Nota: Favor de usar zapatos antiderrapantes mientras esté en el área de la piscina*

**FAVOR DE TOMAR UN REGADERAZO ANTES DE ENTRAR EN LA PISCINA**

## HORARIO DE LA PISCINA DE DEER PATH

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
<b>9:15-10:00 am</b>	Pike Eel Ray Starfish	Water Babies Parent-Tot Pike Eel Ray Starfish	Tadpoles Pike Eel Ray Starfish	Pike Eel Ray Starfish	Pike Eel Ray	<b>(8:00-8:45 am)</b> Water Babies Parent-Tot Pike Eel Ray Lecciones privadas
<b>10:00-10:45 am</b>	Pike Eel Ray Starfish	Pike Eel Ray Starfish	Pike Eel Ray Starfish	Pike Eel Ray Starfish	Eel Ray Starfish	<b>(9:00-9:45 am)</b> Water Babies Father-Tot Parent-Tot
<b>10:45-11:30 am</b>	Water Babies Parent-Tot Pike Eel Ray Starfish	Water Babies Parent-Tot Pike Eel Ray Starfish	Water Babies Parent-Tot Pike Eel Ray Starfish	Water Babies Parent-Tot Pike Eel Ray Starfish		Pike Eel Ray Starfish Polliwog Guppy Minnow Shark Porpoise
<b>1:00- 1:45 pm</b>	Pike Eel Ray Starfish	Pike Eel Ray Starfish	Pike Eel Ray Starfish	Pike Eel Ray Starfish		<b>(10:00-10:45 am)</b>
<b>4:00- 4:45 pm</b>	Pike Eel Ray Starfish Polliwog Guppy Minnow Fish Flying Fish Shark Porpoise	Pike Eel Ray Starfish Polliwog Guppy Minnow Fish Flying Fish	Pike Eel Ray Starfish Polliwog Guppy Minnow Fish Flying Fish	Pike Eel Ray Starfish Polliwog Guppy Minnow Fish Flying Fish Shark	Pike Eel Ray Starfish Polliwog Guppy Minnow Fish Flying Fish	Water Babies Father-Tot Parent-Tot Pike Eel Ray Starfish Polliwog Guppy Minnow Fish Flying Fish
<b>4:45- 5:30 pm</b>	Pike Eel Ray Starfish Polliwog Guppy Minnow Fish	Pike Eel Ray Starfish Polliwog Guppy Minnow Fish Flying Fish Shark	Pike Eel Ray Starfish Polliwog Guppy Minnow Fish Flying Fish Shark Porpoise	Pike Eel Ray Starfish Polliwog Guppy Minnow Fish Flying Fish	Pike Eel Ray Starfish Polliwog Guppy Minnow Fish Flying Fish Shark Porpoise	<b>(11:00-11:45 am)</b> Tadpoles Petrified Pikes Pike Eel Ray Polliwog Guppy Minnow Fish Flying Fish
<b>7:05- 7:50 pm</b>		Pike Eel Ray Starfish Polliwog Guppy Minnow Fish Flying Fish		Parent-Tot Tadpoles Petrified Pikes Pike Eel Ray Starfish Polliwog Guppy Minnow Flying Fish Shark		<b>(12:00-12:45 pm)</b> Tadpoles Petrified Pikes Pike Eel Ray Polliwog Guppy Minnow Fish Flying Fish
<b>Sesión de Invierno 3/1 – 4/24 ( No hay clases del 3/29 al 4/3) MEMBRESIA COMPLETA \$ 49</b> <b>7 sesiones de 45 minutos MEMBRESIA DE PROGRAMA \$ 88</b>						Adult/Teen Beginner Adult/Teen Intermediate

### NATAACION PARA ADULTOS

### Lecciones de Natación para Adulto/Adolescente:

Grupos pequeños (de 3 a 5). Se introducen las habilidades básicas de seguridad y sobre vivencia en el agua, nado de "crawl", brazadas hacia atrás y hacia delante, técnicas de respiración. Ciertas técnicas incluyendo las de buceo serán enseñadas de acuerdo al progreso individual de cada estudiante. Proveemos flotadores para no nadadores.

Sábados 12:00 p.m. a 12:45 p.m.

Niveles: No nadadores, Principiantes y Nivel Medio

**Membresía Familiar Completa:** \$ 72

**Membresía Completa:** \$ 92

**Membresía de Programa:** \$ 115

### EJERCICIOS PARA NADADORES ¡Nuevos!

#### PROFESIONALES Y TRIATLONISTAS

##### (Masters and Triathlete Workout)

Un entrenamiento comprensivo para nadadores profesionales y triatlonistas que conocen de brazadas básicas y que desean mejorar sus habilidades al nadar. Disfrute de un entrenamiento a intervalos y nuevos ejercicios.

**Sábados 7:15-8:00 a.m. o Martes 6:00-6:45 a.m. o Jueves 6:00 a 6:45 a.m.**

Sesión de 7 semanas

**Membresía Familiar Completa:** \$ 49

**Membresía Completa:** \$ 69

**Membresía de Programa:** \$ 88

### Lecciones privadas de Natación (niños y adultos)

Ofrecemos lecciones de natación para personas que necesitan superar el miedo al agua o que desean aprender alguna habilidad determinada. Esto les dará la oportunidad de aprender uno a uno con un instructor capacitado. Favor de avisar cualquier cambio en la asistencia con 24 horas de anticipación para que se pueda reponer la clase, de lo contrario no se podrá reponer dicha clase. Llame a la directora del departamento de Natación, Flora Mannino al (908) 782-1044 Ext. 624 para programar su horario

**Membresía Familiar Completa:** \$ 180

**Membresía Completa:** \$ 195

**Membresía de Programa:** \$ 220

### Clínica de Natación para Adultos

Ideal para el adulto que puede nadar pero necesita aprender nuevas brazadas o reafinar las que ya conoce y para el adulto que necesita adquirir nuevas técnicas para nadar más efectivamente. Incluye instrucción para desarrollar tu rutina de ejercicios para el nado por carriles. El instructor programará la clase a la medida de tus necesidades después de hacer una evaluación de tus habilidades acuáticas para ayudarte a cumplir tus metas.

**Jueves 9:15 – 10:00 a.m.**

**Membresía Familiar Completa:** \$ 70

**Membresía Completa:** \$ 75

**Membresía de Programa:** \$ 90



Regístrate en línea

## CERTIFICACIONES

### CURSO DE LA CRUZ ROJA PARA SER SALVAVIDAS

Tras concluir con éxito un examen práctico y uno escrito los alumnos recibirán los 4 certificados requeridos para ser elegible para un trabajo de salvavidas.

+CPR (RESUSITACION CARDIOPULMONAR) PARA EL RESCATISTA PROFESIONAL (certificado por 1 año).

+PRIMEROS AUXILIOS PARA SALVAR VIDAS (certificado por 3 años).

+CURSO DE SALVAVIDAS DE LA CRUZ ROJA (certificado por 3 años).

+AED Y OXIGENO (certificado por 1 año)

Todos los libros, las cuotas de certificación y la máscara de bolsillo están incluidos. Los estudiantes deberán tener 15 años al final del curso y deberán tomar un examen de natación como pre-requisito el primer día para valorar si cualifica para tomar el curso. Los estudiantes deberán tomar todas las clases.

**Examen de natación el primer día:** Nadar 300 yardas usando nado de crawl y de pecho; bucear y salir a la superficie; recuperar un objeto de 10 libras de peso desde una profundidad de 7 a 10 pies y nadar 20 yardas mientras carga el objeto.

CURSO I: Sábados 11:00 am - 6:00 pm: 27 de febrero, 6,13 y 20 de marzo.

CURSO II: Sábados 11:00 am - 6:00 pm: 27 de marzo, 10,17 y 24 de abril.

CURSO III: Domingos 8:00 am - 5:00 pm: 7, 14, 21 y 28 de marzo.

CURSO IV: Domingos 8:00 am - 5:00 pm: 11,18 y 25 de abril.

**Membresía Familiar Completa:** \$ 249

**Membresía Completa:** \$ 262

**Membresía de Programa:** \$284

**No miembros:** \$294



Regístrate en línea

## CERTIFICACIONES (CONT)

### PRE-EXAMEN PARA SALVAVIDAS CERTIFICADOS POR LA CRUZ ROJA

Este examen de una hora es requisito para comprobar que posee las habilidades y resistencia necesaria para participar en los cursos de certificación de la Cruz Roja para ser salvavidas. Los participantes deberán nadar 300 yardas usando nado de "crawl" y de pecho. Deberán sumergirse y recuperar un ladrillo de 10 libras desde una profundidad de 7 a 10 pies y nadar 20 yardas en 1 minuto y 50 segundos cargando el ladrillo. Al completar con éxito este examen \$ 15 se aplicaran al costo del "curso de la Cruz Roja para ser Salvavidas"

Fechas a escoger:

22 de febrero, 1ro , 8, 15, ó 22 de marzo.

De 8:00 a 9:00 p.m.

<b>Membresía Completa</b>	<b>\$ 15</b>
<b>Membresía de Programa</b>	<b>\$ 20</b>
<b>No Miembros</b>	<b>\$ 25</b>

### SALVAVIDAS, EL RETO

Curso de re-certificación de la Cruz Roja para salvavidas. Incluye CPR (Resucitación Cardio Vascular). No incluyen libros ni materiales. Los estudiantes deberán aprobar examen escrito y práctico. No habrá repaso, pro favor venga preparado.

28 de marzo o 25 de abril

<b>Membresía Familiar Completa</b>	<b>\$ 98</b>
<b>Membresía Completa</b>	<b>\$ 115</b>
<b>Membresía de Programa</b>	<b>\$ 136</b>
<b>No Miembros</b>	<b>\$ 152</b>

### CPR PARA EL RESCATISTA PROFESIONAL (Con AED Y Oxigeno)

Curso completo:

Para aquellos que no han obtenido su certificado con el material nuevo de la Cruz Roja. El libro y el material están incluidos.

14 de marzo o 18 de abril

De 9:00 a.m. a 5:00 p.m.

<b>Membresía Familiar Completa:</b>	<b>\$ 89</b>
<b>Membresía de Programa:</b>	<b>\$ 110</b>
<b>Membresía Completa:</b>	<b>\$ 99</b>
<b>No miembros:</b>	<b>\$ 118</b>

Reto:

Ven, prepárate para presentar un examen práctico y escrito. Trae tu máscara de bolsillo.

**No habrá repaso.**

De 1:00 a 5:00 pm

<b>Membresía Familiar Completa:</b>	<b>\$ 42</b>
<b>Membresía Completa:</b>	<b>\$ 52</b>
<b>Membresía de Programa:</b>	<b>\$ 60</b>
<b>No miembros:</b>	<b>\$ 67</b>

### Scout Badges

#### Emblemas para niños Scouts

Los miembros de los Scouts serán llevados a través de actividades específicas requeridas por los Scouts para que puedan ganar sus emblemas o botones de actividades acuáticas (Proveído por el líder de los Scouts). 8 Scouts como mínimo. \$10 por Scout. La cuota incluye el espacio en la piscina y el instructor. "Scout/Church" también disponible. Para hacer cita llame a Flora Manino al (908) 782-1044 Ext. 624

¿Preguntas?: Llame a Flora Manino Directora del departamento de natación al (908) 782-1044 Ext. 624

El horario de la piscina cambia en cada sesión. Por favor pregunte en recepción por los horarios actualizados o visite [www.hcymca.org](http://www.hcymca.org).

## CLASES DE EJERCICIO Y DEPORTES PARA ADOLESCENTES EN DEER PATH

### **KIDS JAZZ Y HIP-HOP DANCE**

**8 – 14 años**

Esta clase enseña varios pasos de baile combinado con ejercicio y flexibilidad en un ambiente amistoso.

**Miércoles 6:15 - 7:00 pm.**

**Membresía Completa: Incluido**

**Membresía de Programa: \$ 86**

### **KIDS PILATES**

**7 años en adelante**

Una clase especialmente para niños donde mejorarán el control muscular, flexibilidad, coordinación y fortaleza. Pilates se basa en alinear cada músculo para conseguir equilibrio total.

**Lunes 4:15 - 5:00 pm.**

**Membresía Completa: Incluido**

**Membresía de Programa: \$ 86**

### **KIDS BOOT CAMP**

**7-14 años**

Esta clase es una introducción a una vida más saludable.

Empezando con un poco de actividad con ejercicios cardiovasculares, seguidos por varias “estaciones” que mejorarán su resistencia y fortaleza muscular mientras se divierten.

**Viernes 5:15 – 6:00 pm.**

**Membresía completa: Incluido**

**Membresía de Programa \$ 86**

**Participantes con membresía completa y de programa deberán registrarse para las clases de niños y adolescentes.**

### **INICIATIVA PARA JOVENES FUERTES DE 7MO. GRADO**

Se ha comprobado que el séptimo grado de educación escolar es una etapa muy importante en el desarrollo de los jóvenes para permanecer activos y obtener la práctica necesaria para lograr hábitos saludables perdurables. Los jóvenes de esta edad desarrollan hábitos que duran hasta la edad adulta. La Membresía de los Niños Fuertes (Strong Kids Membership) permitirá a los jóvenes del 7mo. Grado del Condado de Hunterdon fortalecer ciertas actividades que los mantendrán activos y en forma, así mismo les dará un mejor entendimiento acerca de una buena alimentación y la importancia de continuar con tales hábitos hasta la edad adulta.

La YMCA del Condado de Hunterdon ofrece una membresía completa complementaria a todos los estudiantes del 7mo. Grado en el Condado de Hunterdon, Esta membresía deberá obtenerse en persona en cualquiera de nuestras dos localidades (Deer Path o Round Valley). Se requiere comprobante del grado que se está cursando.

Inscripciones para los estudiantes que empiezan el 7mo. Grado en septiembre podrán inscribirse a este programa a partir del 1ro. de septiembre.

**Todos los estudiantes de 7mo. Grado del Condado: GRATIS**

**Par mayores informes llame al:**

**(908) 782-1044 Ext. 614 (Deer Path)**

**(908) 236-0055 Ext. 43 (Round Valley)**

**¿Preguntas? Llame a Jen Black, al (908) 782-1044 Ext. 653**

## DESARROLLO Y LIDERAZGO DE ADOLESCENTES



### **CLUB DE LIDERES**

#### **Estudiantes de 7mo. al 12vo. Grados.**

Únete a este grupo de estudiantes de todo el condado que son voluntarios para la YMCA ayudando en actividades y proyectos de la comunidad planeadas por los miembros del grupo. El Club de Líderes se reúne dos veces al mes en la YMCA de Deer Path. Visita [www.hcymca.com/Teen.html](http://www.hcymca.com/Teen.html) para conocer las fechas de nuestras reuniones y los proyectos de grupo.

### **NOCHE DE ADOLESCENTES**

#### **Estudiantes de 6to. A 8vo. Grados.**

En el centro juvenil en Glen Gardner las Noches de Adolescentes se llevan a cabo dos veces al mes los sábados de 7 a 9:30 p.m. El costo de admisión incluye actividades como deportes, juegos, juegos de mesa, manualidades, DDR, refrigerio y eventos especiales.

**Admisión: \$ 2.00**

Visita [www.hcymca.com/Teen.html](http://www.hcymca.com/Teen.html) para conocer las fechas.

### **JUVENTUD Y GOBIERNO DE NUEVA JERSEY**

#### **Estudiantes de 9no a 12vo. Grados.**

Se Buscan miembros para este programa modelo de gobierno estatal. Dos estudiantes miembros de la Asamblea y un estudiante Senador, trabajan juntos en propuestas que serán discutidas en una conferencia de 3 días en el mes de abril. Los estudiantes también pueden participar en el sistema judicial, haciendo proselitismo o como miembros de la prensa. El calendario de las reuniones será establecido por los estudiantes de acuerdo a su disponibilidad. Hay grupos como este en las escuelas de Hunterdon Central, North Central y en Delaware Valley. Otros estudiantes pueden unirse al grupo de la YMCA. Con fondos proveídos por el Condado, hay ayuda financiera disponible.

**SERVICIO A LA COMUNIDAD Y OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO ESTAN DISPONIBLES EN LA YMCA DEL CONDADO DE HUNTERDON. ADOLESCENTES DE 12 AÑOS EN ADELANTE PUEDEN SER VOLUNTARIOS EN LA YMCA EN DIFERENTES AREAS INCLUYENDO DEPORTES, BAILE, GIMNASIA, NATACIÓN, CUIDADO DE NIÑOS EN EL SERVICIO DE GUARDERÍA (CHILD WATCH) Y MÁS.**

**LLAMA A KATHY MARTINI, ADMINISTRADORA DEL PROGRAMA DE VOLUNTARIADO AL (908) 236-7879 EXT. 14 PARA MAYOR INFORMACIÓN.**

**¿Preguntas? Llame a Len Yacullo, Director del Programa de Adolescentes  
Al (908) 782-1044 Ext. 640**

**PADRES E HIJOS CLASE DE BAILE**

**Edades: 2 a 4 años con papá o mamá.**

Ayude a su pequeño a iniciarse en esta bella jornada del mundo de la danza. Se les pide a los niños usar mayas y zapatillas de ballet. Los padres pueden usar ropa cómoda que les permita facilidad de movimientos. No se les pide zapatillas.

**Martes 9:30 - 10:15 am.**

**PRE-BALLET**

**Edades: de 3 a 4 años.**

Esta clase es una gran introducción el maravilloso mundo de la danza. Dedicada a niños(as) sin experiencia. Se combinan los elementos básicos del ballet y movimientos creativos.

**Martes 10:15 – 11:00 am**

**Martes 3:00 - 3:45 p.m.**

**Viernes 10:45 – 11:30 am**

**BALLET I / TAP**

**Edades: de 4 a 6 años.**

Esta clase esta diseñada para bailarinas principiantes con alguna experiencia en ballet obtenida en la clase de Pre-Ballet o en alguna otra experiencia.

**Martes 3:45 – 4:30 p.m. (No Tap)**

**Martes 4:30 - 5:30 pm.**

**Viernes 1:00 - 2:00 p.m.**

**BALLET II / TAP**

**Edades: de 6 a 8 años.**

Esta clase es la continuación de Ballet I (o de experiencias anteriores que hayan incluido un conocimiento básico de los fundamentos de Ballet).

Aquí nos concentramos en construir una combinación de movimientos y pequeñas rutinas.

Si tiene la edad adecuada pero no tiene experiencia en Ballet, por favor hable con el instructor.

**Martes 5:30 – 6:30 p.m.**

**Se deberá usar ropa adecuada para Ballet: mayas, leotardos y zapatillas de Ballet.**

**Las clases de baile terminan el último día de la sesión de 7 semanas con un recital.**

Clases de 45 minutos

**Membresía Familiar Completa: \$ 35**

**Membresía de Programa: \$ 81**

Clases de 1 hora:

**Membresía Completa: \$ 40**

**Membresía de Programa: \$ 86**

**NIÑOS Y JOVENES EN ROUND VALLEY V**

**JAZZ Y HIP-HOP DANCE**

**8 – 14 años**

Esta clase enseña varios pasos de baile combinado con ejercicio y flexibilidad en un ambiente amistoso.

**Jueves 6:30-7:30 p.m.**

**Membresía Completa: Includo**

**Membresía de Programa: \$ 85.00**

**YOGA KIDS**

**8-14 años**

Descubre la diversión cuando transformes tu cuerpo en una cobra, en un león o en una mariposa. Experimenta gran flexibilidad, fortalecimiento y equilibrio.

**Lunes 5:30 – 6:15 p.m.**

**Membresía completa: Includo**

**Membresía de Programa \$ 85.00**

**KIDS BOOT CAMP**

**8-12 años**

Esta clase es una introducción a una vida más saludable. Empezando con un poco de actividad con ejercicios cardiovasculares, seguidos por varias “estaciones” que mejorarán su resistencia y fortaleza muscular mientras se divierten.

**Martes 7:30 – 8:30 p.m.**

**Membresía completa: Includo**

**Membresía de Programa \$85.00**

**Participantes con membresía completa y de programa deberán registrarse para las clases de niños y adolescentes.**

**¿Preguntas?: Llame a Jen Black, Directora de Programas al (908) 782-1044 Ext. 653**



<p><b><u>KARATE KIDS</u></b></p> <p><b>Edades de 5 a 7 años.</b>          Los estudiantes se divertirán al aprender habilidades de carácter y técnicas de defensa personal a lo largo de este programa basado en las artes marciales. Enfocándonos en el desarrollo físico y la concentración mental. Autoestima, respeto, y disciplina son algunas de las virtudes que se enseñan.  <b>Miércoles 3:45 – 4:30 p.m.</b></p>	<p><b><u>KARATE KIDS ADVANCE</u></b></p> <p><b>Edades de 5 a 7 años.</b>          Para cintas blancas con franja amarilla en adelante. Los alumnos en niveles avanzados tendrán más retos físicos y mejorarán sus habilidades de carácter. Autoestima, respeto y disciplina se seguirán enseñando. Nuevas técnicas se irán introduciendo a aquellos que hayan conquistado nuevas franjas en su cinta.  <b>Miércoles 4:30 – 5:15 p.m.</b></p>
<p><b>Membresía Familiar Completa: \$ 45</b>  <b>Membresía de Programa: \$ 91</b></p>	

## CLASES DE DEPORTES PARA NIÑOS EN ROUND VALLEY V

<p><b><u>Rolling Rascals</u></b>  <b>18 meses a 3 años con papá o mamá</b>          El instructor dirige actividades que incluyen ligeros ejercicios de estiramiento, descubrimientos guiados, obstáculos y juegos divertidos.  <b>Miércoles 9:30 – 10:15 a.m.</b></p> <p><b><u>Jammin Gym Babies</u></b>  <b>10-17 meses con papá o mamá</b>          A través de canciones, movimientos, exploración e interacción, los niños se volverán más fuertes, equilibrados y socialmente activos.  <b>Viernes 9:30 - 10:15 am.</b></p> <p><b><u>Messy Me</u></b>  <b>2 ½ a 3 ½ años</b>          Creatividad ilimitada usando plastilina, crema de afeitar, gelatina, pinturas de spray y más. ¡Y el tiradero se queda con nosotros! Usa ropa vieja; proveemos delantales.  <b>Jueves 9:30 – 10:15 a.m.</b></p> <p><b><u>Creation Alley</u></b>  <b>4 a 6 años</b>          ¡Potpurri de aventuras! Ciencia “Ooey-Gooey”, pequeños detectives, desenterrando dinosaurios, creaciones en camisetas y mas!  <b>Jueves 10:30 a 11:15 a.m.</b></p>	<p><b><u>Sports Around the World</u></b>          (Deportes Alrededor del Mundo)  <b>4 a 6 años</b>          Cada semana los niños explorarán los deportes que se practican alrededor del mundo. Llenarán sus pasaportes con sellos de los países por los que vayan viajando.  <b>Jueves 4:15 – 5:15 p.m.</b></p> <p><b><u>Destination Station</u></b>  <b>4 a 6 años</b>          Los niños utilizaran su imaginación para viajar al espacio, a un rancho, ir de safari al Africa y más a través de historias, canciones, manualidades y juegos.  <b>Lunes 4:00 – 5:00 p.m.</b></p> <p><b><u>Tumble and Sports Class</u></b>  <b>3 a 4 años</b>          Los niños pasarán la mitad de la clase trabajando en habilidades tales como equilibrio, coordinación y relaciones espaciales. La otra mitad de la clase trabajaremos en crear las bases de ejercicio y movimientos utilizando varias piezas de equipo deportivo.  <b>Jueves 1:00 – 1:45 pm.</b></p>
<p>Clases de 45 minutos  <b>Membresía Familiar Completa: \$ 35</b>  <b>Membresía de Programa: \$ 81</b></p>	<p>Clases de 1 hora:  <b>Membresía Completa: \$ 40</b>  <b>Membresía de Programa: \$ 86</b></p>



# PARA NIÑOS, ADOLESCENTES Y ADULTOS

Regístrate en línea

## KARATE KIDS

### **Edades de 5 a 7 años.**

Un programa único diseñado específicamente para niños de educación primaria. En un ambiente divertido y fortalecedor, sin golpes o patadas, los estudiantes aprenderán habilidades de carácter y técnicas de defensa personal a lo largo de este programa de artes marciales. Desarrollo físico, concentración mental, autoestima, respeto, y disciplina son algunas de las virtudes que se enseñan.

En el nivel avanzado se reta a los alumnos mental y físicamente y se introducen nuevas técnicas.

### **Introducción/Principiantes**

**Lunes 4:00 - 4:50 p.m.**

**Jueves 4:00 - 4:50 p.m.**

**Sábados 9:00 - 9:50 am.**

### **Avanzados (cinta blanca con línea amarilla en adelante)**

**Lunes 5:00-5:50 p.m.**

**Jueves 5:00-5:50 p.m.**

**Sábados 8:00-8:50 am.**

**Membresía Familiar Completa: \$ 48**

**Membresía de Programa: \$ 98**

## ARTES MARCIALES

(Martial Arts)

### **Edades de 8 a 13 años.**

Motivando a la juventud de estos tiempos, empujándolos a dar lo mejor de si mismos, nuestro estilo Isshinryu para Artes Marciales va muy bien para alcanzar dichas metas. A través de movimientos físicos y concentración mental nuestros estudiantes aprenden a mejorar su voluntad de aprender más. Los estudiantes en el nivel avanzado aprenden técnicas más avanzadas, más formas y peleas controladas con supervisión y protección.

### **Introducción/Principiantes**

**Lunes 6:00-7:00 pm.**

**Jueves 6:00-7:00 p.m.**

**Sábado 11:00-12:00 p.m.**

### **Avanzados**

**Lunes 7:00-8:00 p.m.**

**Jueves 7:00-8:00 p.m.**

**Sábado 12:15-1:30 p.m.**

**Membresía Familiar Completa: \$ 53**

**Membresía Completa: \$ 78**

**Membresía de Programa: \$ 103**

## ARTES MARCIALES

(Martial Arts)

### **Edades de 14 años hasta adultos.**

Iniciar una jornada por las Artes Marciales es una experiencia energética y satisfactoria. Únete a nosotros a aprender a defenderte, mejorar la estamina y alcanzar tus metas. Nuestro estilo Isshinryu más los entusiastas instructores te ayudarán a mejorar divirtiéndote. Los estudiantes en el nivel avanzado se desarrollarán más profundamente en el Arte con técnicas avanzadas, más formas y peleas controladas.

**Lunes 8:00-10:00 p.m.**

**Miércoles 8:00-10:00 p.m.**

**Membresía Familiar Completa: \$ 75**

**Membresía Completa: \$ 100**

**Membresía de Programa: \$ 125**

## CLASE DE LIDERAZGO PARA CINTA CAFE

### **12 años en adelante**

Especialmente diseñada para Cinta Café, ésta clase introduce las habilidades necesarias para convertirse en un líder extraordinario. El entrenamiento adicional que recibirá lo ayudará a ser asistente en varias clases y avanzar al nivel de Líder Júnior y, eventualmente, camino al más alto grado de las Artes Marciales, la cinta Negra.

**Sábados 1:30-3:30 p.m.**

**Membresía Familiar Completa: \$ 75**

**Membresía Completa: \$ 100**

**Membresía de Programa: \$ 125**

## Acerca del Insturctor

El maestro instructor, Ed Westling, cinta negra en 7mo grado, ha enseñado clases divertidas y energéticas desde hace casi 30 años. El y su equipo de instructores y asistentes han sido excelentes modelos a seguir para nuestros estudiantes en la YMCA del Condado de Hunterdon desde 1999.

¿Preguntas? Llame a Jen Black, al (908) 782-1044 Ext. 653

## CLASES DE BAILE EN DEER PATH **V**

### **PADRES E HIJOS CLASE DE BAILE**

**Edades: 2 a 4 años con papá o mamá.**

Ayude a su pequeño a iniciarse en esta bella jornada del mundo de la danza. Se les pide a los niños usar mayas y zapatillas de ballet. Los padres pueden usar ropa cómoda que les permita facilidad de movimientos. No se les pide zapatillas.

**Jueves 12:45 p.m. - 1:30 p.m.**

### **PRE-BALLET**

**Edades: de 3 a 4 años.**

Esta clase es una gran introducción el maravilloso mundo de la danza. Dedicada a niños(as) sin experiencia. Se combinan los elementos básicos del ballet y movimientos creativos.

**Lunes 12:45 - 1:30 p.m.**

**Miércoles 10:30 - 11:15 a.m.**

**Miércoles 4:15 - 5:00 p.m.**

### **BALLET I / TAP**

**Edades: de 4 a 6 años.**

Esta clase esta diseñada para bailarinas principiantes con alguna experiencia previa en Ballet.

**Lunes 1:30 - 2:30 p.m.**

**Lunes 5:00 - 6:00 p.m.**

**Miércoles 1:15 - 2:15 p.m.**

**Miércoles 5:00 - 6:00 p.m.**

**Jueves 4:00 - 5:00 p.m.**

### **BALLET II / TAP**

**Edades: de 6 a 8 años.**

Esta clase es la continuación de Ballet I (o de experiencias anteriores que hayan incluido un conocimiento básico de los fundamentos de Ballet). Aquí nos concentramos en construir una combinación de movimientos y pequeñas rutinas.

Si tiene la edad adecuada pero no tiene experiencia en Ballet, por favor hable con el instructor.

**Jueves 5:00 - 6:00 p.m.**

**Se deberá usar ropa adecuada para Ballet: mayas, leotardos y zapatillas de Ballet.**

**Las clases de baile terminan el último día de la sesión de 7 semanas con un recital.**

### **JAZZY KIDS**

**Edades: de 4 a 6 años.**

Esta clase incluye varias disciplinas incluyendo ballet, jazz. Hip-hop y danza rítmica. La ropa deberá ser holgada para permitir libertad de movimientos.

**Jueves 1:30 - 2:30 pm.**

Clases de 45 minutos

**Membresía Familiar Completa: \$ 35**

**Membresía de Programa: \$ 81**

Clases de 1 hora:

**Membresía Completa: \$ 40**

**Membresía de Programa: \$ 86**

**¿Preguntas? Llame a Jen Black, al (908) 782-1044 Ext. 653**

**Jammin Gym Babies**

**10-17 meses con papá o mamá**

A través de canciones, movimientos, exploración e interacción, los niños se volverán más fuertes, equilibrados y socialmente activos.

**Lunes 10:00 - 10:45 am.**

**Steepers**

**18-24 meses con papá o mamá**

Esta clase desarrollará habilidades motoras, coordinación, equilibrio, flexibilidad, fortaleza y socialización.

**Jueves 9:15 - 10:00 am.**

**Climbers**

**2 años con papá o mamá**

Esta clase permitirá el fortalecimiento y desarrollo de habilidades a través de actividades espaciales, de equilibrio y fortalecimiento de músculos.

**Jueves 10:00 - 10:45 am.**

**Jumpers**

**2- 3 años**

En esta clase nos dedicaremos al equilibrio, flexibilidad y coordinación.

**Jueves 10:45 - 11:30 am.**

**Twistin Tikes**

**3-4 años**

Esta clase incorporará el desarrollo de habilidades gimnásticas incluyendo saltos básicos (tumbling), equilibrio, flexibilidad y coordinación.

**Martes 1:00 - 1:45 p.m.**

**Springers**

**4-6 años**

Esta clase los preparará en el desarrollo y fortalecimiento de habilidades para el siguiente nivel.

**Martes 1:45 - 2:45 p.m.**

**Rockin Roller**

**4- 6+ años**

Los niños trabajarán en gimnasia básica. Se utilizará equipo adecuado a su tamaño para desarrollar equilibrio, flexibilidad y coordinación. Se enseñarán técnicas apropiadas de seguridad y confianza.

**4-6 años Miércoles 4:00 - 5:00 pm.**

**6+ años Miércoles 5:00 - 6:00 pm.**

**Tumble and sports class** (Deportes y Gimnasia)

Los niños pasan la mitad de la clase trabajando en habilidades gimnásticas como actividades espaciales, de equilibrio, de flexibilidad y de coordinación. La otra mitad de la clase la pasan construyendo los fundamentos deportivos de ejercicios y movimientos utilizando una variedad de equipo deportivo.

**2 – 3 años: (Los padres son bienvenidos en la clase)**

**Lunes 9:15 - 9:55 am.**

**Viernes 12:00 - 12:40 pm.**

**3 – 4 años:**

**Viernes de 10:30 a 11:15 am.**

**Miércoles de 10:30 a 11:15 am.**

**4 – 6 años:**

**Miércoles de 9:30 a 10:30 am.**

**PROGRAMA BI-FIT PARA LOS ESTUDIANTES**

**DE CASA (Home School)**

**8 – 12 años**

Uso del salón Bi-Fit para los estudiantes de casa y sus padres. Este salón incluye máquinas de entrenamiento para estrechar el cuerpo, el sistema Wii e instructor de la YMCA. Los participantes pueden atender tantas veces como deseen.

**De lunes a viernes 8:00 – 9:00 am.**

**Membresía Familiar Completa: Incluida**

**Membresía de Programa: \$ 59**

Clases de 45 minutos

**Membresía Familiar Completa: \$ 35**

**Membresía de Programa: \$ 81**

Clases de 1 hora:

**Membresía Completa: \$ 40**

**Membresía de Programa: \$ 86**



Regístrate en línea

## DEPORTES EN DEER PATH

**V**

### SNEAKER JAM

**3-4 años**

Clase energética enfocada a introducir a los niños al ejercicio a través de una gran variedad de deportes y juegos deportivos.

**Lunes 11:00 - 11:45 a.m.**

**Miércoles 1:00 - 1:45 p.m.**

### ALL-SPORTS

**4-6 años**

Diseñada para introducir a los niños a una variedad de deportes incluyendo el fútbol soccer, basketball, t-ball, hockey de salón y más.

**Lunes 1:00 - 2:00 p.m.**

**Martes 9:15 - 10:15 a.m.**

**Miércoles 1:45 - 2:45 p.m.**

### ¡LAS NIÑAS PODEROSAS!

**4 a 6 años**

Este curso esta diseñado especialmente para niñas. Incluye deportes tales como soccer, basketball, soft-ball, hockey y mucho más. ¡VAMOS NIÑAS PODEROSAS!

**Martes 10:15 - 11:15 am.**

### T-BALL BAJO TECHO

**4-6 años**

Concentrándonos en las habilidades básicas del baseball incluyendo picheo, bateo, cachar y correr a las bases.

**Viernes 9:30 a 10:30 p.m.**

### DEPORTES EXTREMOS

**4-6 años**

¡Deportes a la vieja usanza! Los niños van a gozar jugando dodgeball, “atrapa la bandera”, hockey de salón, basketball, lacrosse y más.

**Jueves 1:00 a 2:00 p.m.**

### FUTBOL DE BANDERA

**4-6 años**

Este programa esta diseñado para introducir a los niños y niñas el juego de football en un nivel de principiantes. Las habilidades que se incluyen: cachar, hacer pases, perseguir, correr.

**Viernes 1:00 - 2:00 p.m.**

### SCORE

**4-6 años**

¡Esta clase es para el niño con toda la energía! Jockey de salón, soccer y Pillo Polo se jugaran concentrándonos en anotar goles y en el juego de equipo.

**Martes 1:00 - 2:00 pm.**

### HABILIDADES PARA LACROSSE

**5-8 años**

Esta clase es para construir habilidades que no son de contacto. Dichas habilidades incluyen aventar, cachar y “cucharear”. Se les proveerá con una raqueta suave, si sus hijos quieren trae el suyo no hay problema.

**Miércoles 5:00 - 6:00 p.m.**

### HOCKEY DE SALON

**4-9 años**

Los niños trabajarán en lo fundamental como la forma de tomar el bastón (stick), de tirar la ficha (pock), hacer pases y jugadas de equipo.

**4-6 años lunes 2:00 - 2:45 pm.**

**6-9 años Martes 4:00 - 5:00 pm.**

### DEPORTES EXTREMOS

**5-8 años**

Dodgeball, “atrapa la bandera”, lanzamiento del Frisbee, kickball, soccer, escalar la pared (rock climbing) y más.

**Miércoles 4:00 - 5:00 pm.**

**Martes 6:30 - 7:30 pm. ( de 7 años en adelante)**

### DODGEBALL

**7 años en adelante**

Diviértete tirando y esquivando una pelota suave de plástico. Ven con nosotros a jugar uno de los deportes más nuevos y populares de la YMCA.

**Miércoles 7:00 a 8:00 pm.**

### TENIS

**De 5 años en adelante.**

Diseñado para introducir el juego de tenis enseñando técnicas propias de mano en frente y mano atrás, servicios y reglas del juego. El alumno deberá traer su propia raqueta de tenis.

**Nivel de Bronce de 5 a 7 años Martes 5:00 - 5:45 pm.**

**Nivel de Bronce de 5 a 7 años Miércoles 6:15 - 7:00 pm.**

**Nivel de Plata de 7 a 9 años Martes 5:45 - 6:30 pm.**

### BASKETBALL JUVENIL

**4-12 años**

Excelente para el desarrollo del jugador.

Dirigido a los fundamentos de manejo de pelota, pases, anotaciones, defensa, juego en equipo y hacer buenos deportistas.

**Principiantes de 4 a 6 años Jueves 2:00 - 2:45 pm.**

**Nivel de Bronce de 5 a 6 años Viernes 4:00 - 4:45 pm.**

**Nivel de Plata de 7 a 9 años Viernes 4:45 - 5:30 pm.**

**Nivel de Oro de 10 a 12 años Viernes 5:30 - 6:30 pm.**

Clases de 45 minutos

**Membresía Familiar Completa: \$ 35**

**Membresía de Programa: \$ 81**

Clases de 1 hora:

**Membresía Completa: \$ 40**

**Membresía de Programa: \$ 86**

# LIGAS DEPORTIVAS JUVENILES EN LA YMCA DE DEER PATH

(YOUTH SPORTS LEAGUES AT YMCA DEER PATH)



<u>LIGA DE SOCCER BAJO TECHO</u>	<u>LIGA DE HOCKEY DE SALON</u>	<u>LIGA DE FUTBOL SOCCER</u>
<p>Empieza el 19 y 20 de febrero Niños y niñas de 5 a 12 años.</p> <p><b>Rookies</b> (Edades: de 5 a 6 años) Principiantes <b>Winners</b> (Edades: de 7 a 9 años) Nivel Medio <b>Champions</b> (Edades: de 10 a 12 años) Nivel Avanzados</p> <p><b>Horarios de juegos:</b> Los juegos serán en la YMCA de Deer Path. Los equipos jugarán un juego cada fin de semana en un horario combinado (día y horario).</p> <p>Viernes en la tarde (6:30, 7:45 pm) O sábados (8:30 am, 9:45 am, 11:00 am, 12:15 pm).</p> <p>La YMCA se reserva el derecho de cambiar los horarios y las fechas de los juegos.</p> <p><b>Primer día de juegos:</b> viernes 19 o sábado 20 de febrero. <b>Ultimo día de juegos:</b> viernes 9 o sábado 10 de abril. <b>No hay juego el 2 y el 3 de abril.</b></p> <p><b>Clases para entrenadores:</b> Martes 16 de febrero de 6:30 a 8:30 pm. en la YMCA de Deer Path.</p> <p>Inscripciones abiertas. Ultimo día para inscribirse: 13 de febrero. La inscripción debe ser en persona para todas las ligas.</p> <p><b>Membresía Familiar Completa: \$ 65</b> <b>Programa: \$ 110</b></p>	<p>Empieza el 20 de febrero Niños y niñas de 5 a 12 años.</p> <p><b>Rookies</b> (Edades: de 5 a 6 años) Principiantes <b>Winners</b> (Edades: de 7 a 9 años) Nivel Medio <b>Champions</b> (Edades: de 10 a 12 años) Nivel Avanzados</p> <p><b>Horarios de juegos:</b> Los juegos serán en la YMCA de Deer Path. Los equipos jugarán un juego cada fin de semana en un horario combinado (día y horario).</p> <p>Sábados (11:00 am, 12:15 pm, 1:30 pm, 2:45 pm o 4:00 pm).</p> <p>La YMCA se reserva el derecho de cambiar los horarios y las fechas de los juegos.</p> <p><b>Primer día de juegos:</b> sábado 20 de febrero. <b>Ultimo día de juegos:</b> sábado 10 de abril. <b>No hay juego el 3 de abril.</b></p> <p><b>Clases para entrenadores:</b> Miércoles 18 de febrero de 6:30 a 8:30 pm. en la YMCA de Deer Path.</p> <p>Inscripciones abiertas. Ultimo día para inscribirse: 13 de febrero. La inscripción debe ser en persona para todas las ligas.</p> <p><b>Membresía Familiar Completa: \$ 65</b> <b>Programa: \$ 110</b></p>	<p>Empieza el 17 de abril. Niños y niñas de 3 a 13 años.</p> <p><b>Supre Tots</b> (Edades: de 3 a 4 años) Introducción al fútbol soccer. <b>Rookies</b> (Edades: de 4 a 5 años) Principiantes <b>Winners</b> (Edades: de 6 a 8 años) Nivel medio <b>Champions</b> (Edades: de 9 a 13 años) Avanzados</p> <p><b>Horarios de juegos:</b> Los juegos serán en la YMCA de Deer Path. Los equipos jugarán un juego cada fin de semana en un horario combinado (día y horario). Los juegos pueden empezar desde las 8:30 a.m. y terminar tan tarde como las 3:45 p.m.</p> <p>Primer día de juegos: sábado 17 de abril. Ultimo día de juegos: sábado 5 de junio.</p> <p>Clases para entrenadores: 13 de abril de 6:30 a 8:30 p.m. en la YMCA de Deer Path.</p> <p>No hay juego el 29 de mayo.</p> <p>Inscripciones a partir del 27 de febrero. Ultimo día para inscribirse: 10 de abril.</p> <p><b>Membresía Familiar Completa: \$ 75</b> <b>Membresía de Programa: \$ 115</b></p>

**Nota:**

La inscripción debe ser en persona para todas las ligas.  
Se cobrarán \$10.00 por inscribirse después del último día designado para ello.  
No hay clases de reposición ni créditos.  
La YMCA se reserva el derecho de cambiar los horarios y las fechas de los juegos.

¡SE NECESITAN ENTRENADORES VOLUNTARIOS!

Para mayor información llama a Mike Triano al (9008) 892-1044 ext. 634 [mtirano@hcymca.org](mailto:mtirano@hcymca.org)

**LIGAS DEPORTIVAS JUVENILES EN LA YMCA DE DEER PATH**  
(YOUTH SPORTS LEAGUES AT YMCA DEER PATH)



**Liga de Baseball**

Empieza el 17 o el 18 de abril.  
Niños y niñas de 3 a 9 años.

**T-BALL (edades de 3 a 5 años)**

Si su hijo(a) tiene 3-5 años para el 17 de abril, regístrelo(a) para los juegos de T-Ball que se jugarán los fines de semana.

**Los Entrenadores Pichean (Couches Pitch) (Edades de 6 a 9 años)**

Si su hijo(a) tiene 6-9 años para el 17 de abril, regístrelo(a) para los juegos que se jugarán los fines de semana.

**Horarios de juegos:**

Los juegos serán en la YMCA de Deer Path.  
Los equipos jugarán un juego cada fin de semana en un horario combinado (cancha y horario).

Los juegos serán:  
los sábados a las 4:00 p.m. y los domingos a las 12:30 p.m.

Primer día de juegos: sábado 17 de abril ó domingo 18 de abril.  
Ultimo día de juegos: sábado 5 de junio ó domingo 6 de junio.  
No habrá juegos el sábado 29 de mayo ni el domingo 30 de mayo.  
Clases para entrenadores:  
14 de abril de 6:30 a 8:30 p.m. en la YMCA de Deer Path.

Inscripciones a partir del sábado 27 de febrero.  
Ultimo día para inscribirse: sábado 10 de abril.

No hay juegos el 23 y el 24 de mayo.

**Membresía Familiar Completa:       \$ 75**  
**Programa:                                 \$ 115**

**LIGA DE FUTBOL DE BANDERA**

Empieza el 18 de abril  
Niños y niñas de 4 a 9 años.

**Rookies** (Edades: de 4 a 6 años)

Principiantes

**Winners** (Edades: de 7 a 9 años)

Nivel medio

Prácticas: los equipos tendrán prácticas una vez a la semana, entre semana en la noche, en Deer Path.

**Horarios de juegos:**

Los juegos serán en la YMCA de Deer Path.  
Los equipos jugarán un juego cada fin de semana en un horario combinado (horario).  
Los juegos serán los domingos (11:00 a.m., 12:30 p.m., 2:00 p.m. o 3:30 p.m.)

Primer día de juegos: domingo 25 de abril.  
Ultimo día de juegos: domingo 6 de junio.  
No habrá juego el 30 de mayo.

Nota: La YMCA se reserva el derecho de cambiar horarios y fechas de los juegos.

Clases para entrenadores:  
15 de abril de 6:30 a 8:30 p.m. en la YMCA de Deer Path.

Inscripciones a partir del 27 de febrero.  
Ultimo día para inscribirse: 10 de abril.

**Membresía Familiar Completa:       \$ 75**  
**Programa:                                 \$ 115**

**Nota:**

La inscripción debe ser en persona para todas las ligas.  
Se cobrarán \$10.00 por inscribirse después del último día designado para ello.  
No hay clases de reposición ni créditos.  
La YMCA se reserva el derecho de cambiar los horarios y las fechas de los juegos.

**¡SE NECESITAN ENTRENADORES VOLUNTARIOS!**

Para mayor información llama a Mike Triano al (9008) 892-1044 ext. 634   mtirano@hcymca.org

# ¡FIESTAS INFANTILES EN LA YMCA!

## **SPLASH PARTY**

(¡Fiesta en la alberca!)

### **Edades de 6 en adelante.**

Incluye una hora en la alberca para nadar o jugar, “noodles” y más, para divertirse en la alberca. Después, 30 minutos en el salón de fiestas para disfrutar de la comida y el pastel.

Máximo número de invitados: 20

## **FUN & GAMES PARTY**

(Juegos y Diversión)

### **Edades de 4 en adelante.**

Incluye una hora de juegos y diversión con globos, patinetas, música y más. Después, 30 minutos en el salón de fiestas para disfrutar de la comida y el pastel.

Máximo número de invitados: 20

## **SPORTS PARTY**

(Fiesta deportiva)

### **Edades de 4 en adelante.**

Incluye una hora de deportes en el gimnasio, a escoger desde fútbol soccer, jockey de salón, t-ball, basketball, dodgeball o juegos en patinetas. Después, 30 minutos en el salón de fiestas para disfrutar de la comida y el pastel.

Máximo número de invitados: 20

## **DOMINGOS UNICAMENTE**

### **Horarios**

11:00 am. a 12:30 pm.  
1:00 pm. a 2:30 pm.  
3:00 p.m. a 4:30 p.m.

### **Precios incluyen:**

Salón decorado para la ocasión.  
Montaje y limpieza del salón.  
Música  
Actividades dirigidas por nuestro personal entusiasta.

**Costo:      Membresía completa \$250.00      Membresía de programa \$ 325**

## **PROGRAMA BILINGÜE**

La Ymca del Condado de Hunterdon, en colaboración con otras agencias, ofrece ayuda a la comunidad Hispana de nuestra área con diversos programas, como alfabetización a adultos hispanos, asistencia para el llenado de formas de la YMCA y más. Así mismo participa en diversas actividades tales como La Feria de la Salud, El Día de la Comunidad Hispana, Salsa Festival, 2010 y otras.

Para mayor información llama a Gabriela Bonnavent al (908) 782-1044 Ext. 638

**CUIDADO DE NIÑOS EN EDAD ESCOLAR** V  
**INSCRIPCIONES ABIERTAS PARA EL CICLO ESCOLAR 2009-2010**

- + ¡Inscríbete ya! ¡Cupo Limitado en algunas escuelas!
- + Las inscripciones deberán hacerse en persona.
- + Inscripciones abiertas. Se tomaran en cuenta en el orden en que lleguen.
- + No hay reservaciones, sin embargo, si algún grupo se llenara, habrá lista de espera.

**REQUISITOS PARA INSCRIBIRSE:**

- + Membresía del la YMCA por niño.
- + Paquete de inscripción completo.
- + \$ 35 cuota de inscripción.
- + Depósito de \$ 100 no reembolsables, que será aplicado a su cuenta en el último mes.

**CUIDADO DE NIÑOS EN EDAD ESCOLAR**

Nuestro programa de Antes y Después de la Escuela provee cuidado conveniente, seguro y confiable para niños y padres. Estos programas se han llevado a cabo por la YMCA en el condado de Hunterdon desde 1985. Todos los programas cuentan con licencia del Estado de Nueva Jersey. El número de adulto por niño promedio es de 1 a 10 (Un adulto por cada 10 niños).

El programa de Antes de la Escuela empieza a las 7 o 7:15 de la mañana dependiendo de la escuela, y termina al empezar el día escolar. El programa de Después de la Escuela empieza a la salida de la escuela y termina a las 6 de la tarde.

En el programa de Después de la Escuela existe la opción de 2, 3, 4 o 5 días por semana. El costo del programa de Antes de la Escuela incluye 5 días a la semana sin importar el número de días que atiendan.

Las actividades que se llevan a cabo en dichos programas incluyen tiempo para hacer tareas escolares, actividades grupales, proyectos de servicio a la comunidad y tiempo libre para jugar. Se entrega a los padres un calendario mensual con las actividades y el tema del mes así como eventos especiales.

Los participantes en los programas de Después de la Escuela cuentan con programa de día completo la mayoría de los días feriados. No hay cargo extra por dichos días siempre y cuando el día feriado sea el día en que le toca asistir a su hijo(a) regularmente.

**LUGARES DONDE SE LLEVAN A CABO LOS PROGRAMAS DE CUIDADO DE NIÑOS EN EDAD ESCOLAR:**

- Barley Sheaf School – También cuenta con el programa K-Wrap
- Conley School
- Copper Hill School - También cuenta con el programa K-Wrap
- Delaware Township
- Desmares school - También cuenta con el programa K-Wrap
- East Amwell Township School
- High Bridge Elementary School
- Holland Brook School
- Holland Township School
- JP Case Middle School – Únicamente Después de la escuela
- Kingwood Township School \*
- Redington Middle School – Únicamente después de la escuela
- Reading-Fleming Intermediate School
- Robert Hunter School - También cuenta con el programa K-Wrap
- Tewksbury Elementary School - También cuenta con el programa K-Wrap.
- Three Bridges School - Únicamente Después de la Escuela
- West Amwell Township School - Únicamente Después de la Escuela
- Whitehouse School

\* El programa de Antes de la Escuela empieza a las 7:15 a.m. (Si no se indica empieza a las 7:00 a.m.)

**COSTO MENSUAL (2009-2010)**

**Programa de Después de la escuela** – cuotas incluyen medios días, la mayoría de los días feriados o días en que los maestros están en servicio. Hay un descuento del 10% para el segundo hijo.

- 5 días a la semana: \$300 al mes
- 4 días a la semana: \$250 al mes
- 3 días a la semana: \$208 al mes
- 2 días a la semana: \$140 al mes

**Programa de Antes de la Escuela:** \$124 al mes sin importar el número de días que atienda el (la) niño(a). (Incluye días regulares de escuela únicamente).

Para mayor información llame a:  
Llame a Wendy Crocetti al  
(908) 236-4184 ext. 22  
[wcrocetti@hcyymca.com](mailto:wcrocetti@hcyymca.com)

Para información en español  
llama a Gabriela Bonnavent al  
(908) 782-1044 Ext. 638

**YMCA CHILD CARE** **V**  
**GUARDERIA Y CENTRO DE APRENDIZAJE PARA BEBES HASTA 5 AÑOS DE EDAD**

Excelentes ratios Adulto-niños  
Grupos pequeños  
Grandiosos Horarios  
Actividades enriquecedoras  
Programa de desarrollo de acuerdo a la edad.

Curiosidad Natural. El centro de nuestra filosofía es fortalecer las relaciones entre los niños y sus padres. La calidad al cuidado de los niños debe ser tan alta como la calidad que se ofrece dentro de la familia. Aquí, en la YMCA, sabemos de calidad, de proveer seguridad y cariño y nuestro personal brinda a los padres la tranquilidad de saber que sus hijos están bien atendidos.

**Son las 9:35 de la mañana...**  
**No tiene de que preocuparse....**  
**Usted sabe donde están sus hijos....**  
**¡Y no podrían estar en mejores manos!**

**Cada día los niños aprenden algo nuevo.**  
**En la guardería de la YMCA, cada niño aprende algo valioso.**

Guardería para bebés hasta 5 años de edad.  
Lunes a viernes de 7:00 am. a 6 pm. Todo el año

1410 Route 22 West  
Annadale, NJ 0880

En la Guardería y Centro de Estudios de la YMCA:

- El 99% de los padres recomendarían el centro a otros padres.
- Tenemos personal certificado en Educación Temprana.
- No hay mucho movimiento de personal, lo cual permite un ambiente consistente y estable para sus hijos.
- Utilizamos un currículo reconocido nacionalmente, basado en investigación y muy creativo.

**¡LA YMCA ES LA ORGANIZACION QUE PROVEE MAYOR CUIDADO DE NIÑOS EN TODO HUNTERDON COUNTY!**

**Para mayor información, costos o para hacer citas para conocer el centro, llame a Karin Smith al (908) 236-0055 Ext. 21**

**PRE-ESCOLAR** V  
**EL PRE-ESCOLAR DE LA YMCA CELEBRA 40 AÑOS DE TRADICION Y CALIDAD EN EL CONDADO DE HUNTERDON.**

<p>El Programa de Pre-escolar de la YMCA provee experiencias grupales e individuales apropiadas al desarrollo de niños de 2 y medio a 5 años de edad en un programa de medio día.</p> <p>Diseñamos nuestras actividades cuidadosamente para que les permita expandir su imaginación y tener un crecimiento natural y sano física, emocional, intelectual y socialmente y los motivamos a obtener un aprendizaje positivo y valores. El año escolar es de septiembre a mayo/junio.</p> <p>¡El Pre-escolar de la YMCA – Un gran lugar para crecer!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupos pequeños.</li> <li>• Radios Maestra-alumno pequeños</li> <li>• Mañanas flexibles, y horarios extendidos.</li> <li>• Currículo apropiado para el desarrollo.</li> </ul>	<p><b>PRE-ESCOLAR DE CLINTON DE LA YMCA EN LA IGLESIA PRESBITERIANA DE CLINTON.</b></p> <p><b>+ ON MY OWN para niños de 2 y medio años.</b>  A escoger uno o dos días  Martes y/o jueves  9:15 a.m. – 11:15 am.</p> <p><b>+ PRE-ESCOLAR PARA NIÑOS DE 3 AÑOS</b>  Martes y jueves  9:00 a.m. – 11:30 a.m.  Con opción de quedarse hasta la 1:00 p.m. (Lunch Bunch).</p> <p>Lunes, miércoles y viernes  9:00 a.m. – 12:00 p.m.</p> <p><b>+ PRE-ESCOLAR PARA 4 AÑOS</b>  Lunes, miércoles y viernes  9:00 a.m. – 11:30 a.m.  O  9:00 a.m.- 1:00 p.m.</p>	<p><b>PRE-ESCOLAR DE MILDFORD DE LA YMCA EN LA IGLESIA PRESBITERIANA DE MILFORD.</b></p> <p><b>+ ON MY OWN para niños de 2 y medio años.</b>  A escoger uno o dos días  Martes y/o jueves  9:15 a.m. – 11:15 a.m.</p> <p><b>+ PRE-ESCOLAR PARA NIÑOS DE 3 AÑOS</b>  A escoger dos o tres días  Martes y jueves  9:00 a.m. – 11:30 a.m.  O  9:15 a.m. – 12:45 p.m.  Lunes, miércoles y viernes  9:00 a.m. – 11:30 a.m.</p> <p><b>+ PRE-ESCOLAR PARA 4 AÑOS</b>  A escoger dos o tres días  Martes y jueves  9:15 a.m. – 11:45 a.m.  Lunes, miércoles y viernes  9:00 a.m. – 11:30 a.m.  O  9:15 a.m. – 1:15 p.m.</p>
	<p>Para los programas de 3 y 4 años, deberá ser elegible para el 1ro. de octubre del 2009.</p> <p>Para el programa de On my Own, para el 1ro. de agosto del 2009.</p>	

**INSCRIPCIONES PARA EL CICLO ESCOLAR 2010-2011 EMPIEZA EL 10 DE MARZO, 2010  
¡VEN A VIVITARNOS A LA CASA ABIERTA QUE TENDREMOS EL SABADO 27 DE FEBRERO DE LAS 10 AM. A LAS 12 PM!**

Puede encontrar información adicional y panfletos en nuestro portal de Internet en [www.hcymca.org](http://www.hcymca.org)

**¿Preguntas? : Pre-escolar en Clinton, llame a Christine Hill, Directora al (908) 735-8057  
Pre-escolar en Milford, llame a Sharon Klamik, Directora, al (908) 995-9107  
O llame a Carla Myer, Directora de Educación Temprana al (908) 236-0055 Ext. 23**

## CAMPAMENTOS DE VERANO DIVERSION EN BUENAS MANOS

Cuando los niños viven la experiencia de los campamentos de verano de la YMCA, experimentan algo nuevo cada día. Como el poder positivo de un buen consejero, la confianza que se gana al tratar... y lograr algo, y la importancia de amistades largas y saludables. ¡Por supuesto, ellos no lo saben, ellos solo creen que se están divirtiendo muchísimo!

### CUATRO LOCALIDADES CONVENIENTES EN TODO EL CONDADO:

YMCA CAMP CARR, Clinton Township.

Localizado en el hermoso municipio de Clinton, 26 acres a lo largo del ramal sur del Río Raritan. El campamento tradicional de Camp Carr ofrece una gran variedad de actividades incluyendo artes y manualidades, naturaleza, arquería, lecciones de natación, deportes y juegos, caminatas, paseos, invitados especiales y mas. Los campamentos de especialidades incluyen: Campamento de Ciencia Loca (Mad Science Camp), Equitación, Viajes y Campamento Ecologista.

YMCA CAMPAMENTOS DE DEPORTES, Flemington.

Se encuentra en la YMCA de Deer Path. Los Campamentos de Deportes de la YMCA ofrecen una gran variedad de actividades deportivas y juegos sin competencia. Los niños tendrán la oportunidad de jugar todos sus deportes favoritos además de nuevos deportes y juegos con un giro creativo. Los campamentos de especialidades incluyen: Porristas (Cheerleading), Baile, Fútbol (Soccer), Golf, Basketball, Hockey, Lacrosse, Baseball y Boliche.

YMCA CAMPAMENTO SUR (South Camp), West Amwell.

El Campamento Sur ofrece una variedad al campamento tradicional que incluye deportes y juegos, artes y manualidades, natación dos veces a la semana en la piscina de Nockamixon, PA., paseos y eventos especiales.

YMCA CAMPAMENTO DEL JARDIN DE NIÑOS, Annandale.

Nuestro campamento tradicional de medio día para niños de 3 a 5 años en la YMCA de Round Valley. Actividades divertidas dentro y fuera del edificio incluyen juegos, habilidades deportivas, ciencia, gimnasia, manualidades y eventos especiales diseñados para nuestros pequeños campistas.

**DOMINGO 7 de febrero:** Registro para campistas que regresan, sus hermanos y miembros con membresía completa empieza a las 8:00 a.m. en la YMCA de Deer Path.

**DOMINGO 14 de febrero:** Registro para nuevos campistas empieza a las 8:00 a.m. en la YMCA de Deer Path. Para mayor información visite: [www.hcymca.org](http://www.hcymca.org)

# Políticas y Procedimientos

## **Código de Conducta de la YMCA del Condado de Hunterdon**

La YMCA se compromete a proveer un ambiente seguro y agradable a todos sus miembros y visitantes. Para promover la seguridad y comodidad para todos les pedimos que actúen de forma apropiada en todo momento mientras se encuentren en nuestras localidades y en nuestros programas.

Esperamos que las personas que utilicen la YMCA se comporten de forma madura y responsable y que respeten los derechos y la dignidad de los demás. El código de conducta para nuestros miembros no permite llevar a cabo ciertas acciones que son consideradas inapropiadas. A continuación encontrará una lista de acciones prohibidas en nuestro código de conducta. Dicha lista no incluye todas las conductas inapropiadas prohibidas en nuestras localidades y programas.

- Uso o posesión de alcohol u otros químicos ilegales en cualquiera de las propiedades de la YMCA del Condado de Hunterdon, autos de la YMCA o en cualquiera de los lugares donde se lleven a cabo nuestros programas.
- Fumar en propiedades de la YMCA. Esta prohibido fumar en la YMCA.
- Portar armas o cualquier objeto que pueda ser utilizado como arma.
- Acosar o intimidar con palabras, gestos, posturas o cualquier tipo de actitud amenazante.
- Contacto físico con otra persona de una manera ofensiva, molesta, agresiva o amenazadora.
- Comportamiento abusivo. Incluyendo lenguaje vulgar o enojado, insultos, sobrenombres o gritos.
- Insinuaciones sexuales de hecho o en conversaciones o cualquier tipo de contacto sexual con otra persona.
- Vestimenta que no sea modesta, que sea inapropiada, provocativa o muy reveladora.
- Robar o comportarse de cualquier manera que lo lleve a dañar o perder propiedad ajena.
- Compartir tarjetas de membresía.
- Tirar basura (loitering) en las propiedades de la YMCA.

La YMCA se reserva el derecho a negar acceso o membresía a cualquier persona acusada o sentenciada de crímenes relacionados con abuso sexual, está o ha sido registrado como predador sexual o que haya sido sentenciado por crímenes relacionados con el uso, venta, posesión o transportación de cualquier tipo de narcóticos o drogas que pueda causar o cause hábito o que se encuentre al momento o regularmente bajo la influencia del alcohol, de químicos o drogas peligrosas o de narcóticos.

Se les pide a miembros y visitantes tomar responsabilidad por su seguridad y comodidad preguntando a cualquier persona que ponga en riesgo las mismas que se abstenga de hacerlo. Si usted no se sintiera cómodo al hablar directamente con el individuo, favor de reportarlo inmediatamente al personal a cargo.

Para poder llevar a cabo estas políticas, les pedimos que se identifiquen ante el personal si así se le solicitara.

El director de Membresías investigará todos los incidentes. Suspensión o cancelación de la membresía pudiera resultar de dichas investigaciones si se determina, a discreción del mismo, que fueron violadas las normas de conducta que nos rigen.

## **Cuotas**

Las cuotas deberán pagarse completamente al momento de registrarse. Los pagos son aceptados en efectivo, ATM o tarjeta de débito, o con tarjeta de crédito (Visa, Master Card, American Express o Discover). La membresía deberá estar al corriente durante la duración de la clase o programa

## **Vestidores**

### **Vestidores en general:**

Los vestidores están disponibles para todos los miembros y visitantes a la YMCA. Los niños de 7 años en adelante deberán ir a los vestidores correspondientes de acuerdo a su género. Hay vestidores para familias/ personas con necesidades especiales cerca de la recepción en Deer Path. Hay candados disponibles para uso diario únicamente.

### **Vestidores para adultos:**

En nuestro edificio de Deer Path contamos con vestidores para adultos para miembros mayores de 18 años. Sus pertenencias deberán estar seguras en todo momento. Se pueden comprar candados en recepción. Hay candados para uso diario y se puede rentar el “kit locker”.

## **Programas de Ejercicios**

El uso del equipo del gimnasio es para uso de los miembros de 12 años en adelante. Los miembros de 12 a 14 años deberán completar una orientación con un instructor autorizado.

Se deberá usar ropa adecuada.

Bolsas, ropa adicional y objetos personales deberán ser dejados en los vestidores bajo candado.

Por favor anótese en los pizarrones en el gimnasio. Todos deben seguir las normas para el uso de las caminadoras y los entrenadores de campo traviesa (crosstrainer). Como cortesía hacia los otros miembros por favor limpie las máquinas con el líquido limpiador y las toallas que se proveen para tal uso. Cuando utilice las pesas en el salón de pesas, por favor regrese las mismas al rack donde las encontró.

## **Gimnasio**

El gimnasio esta disponible para las personas con membresía completa. Los horarios disponibles se encuentran en recepción. Para poder llevar a cabo los programas de la YMCA se ocupa el gimnasio para ciertas clases. Les pedimos que respeten los horarios del gimnasio. Por su seguridad, el equipo es para uso exclusivo de los instructores y para el uso de las clases que ellos imparten.

## **Artículos Perdidos o Robados**

Les suplicamos dejar en casa sus objetos de valor. Hay candados disponibles en recepción (para venta o como préstamo). La YMCA no se hace responsable de ningún artículo robado o perdido. Cualquier artículo robado o perdido deberá ser reportado inmediatamente en recepción. Artículos encontrados serán conservados por 14 días únicamente.

## **Teléfonos Celulares**

El uso de los teléfonos celulares esta restringido a los pasillos y el área de recepción únicamente.

## **Comidas y Bebidas**

**En Deer Path:** Las máquinas con refrigerios están localizadas a un lado del área de recepción. Comida y bebidas están permitidas en esa área únicamente. El café es gratis. Tomar agua esta permitido en todas las áreas del edificio en envases irrompibles.

**En Round Valley:** En el área de recepción puede usted encontrar café y agua. Tomar agua esta permitido en todas las áreas del edificio en envases irrompibles.

## **Tarjetas de Membresía**

Cada miembro recibe una tarjeta de membresía con un código. Se necesita la tarjeta de membresía para entrar a nuestras facilidades. Si olvidó su tarjeta, deberá registrarse en recepción. Todos los miembros deben tener una fotografía en su expediente.

## **Recomendaciones**

¡Nuestro mejor medio de publicidad son nuestros clientes felices!

Si un recomendado suyo se inscribe en la YMCA con membresía completa por un año, a los tres meses usted recibirá un mes gratis de membresía. ¡Gracias!

## **Políticas generales**

Todos los niños de 11 años o menores, deberán estar supervisados por un adulto cuando se encuentren en nuestras facilidades.

Para asegurarnos que todos nos sintamos bienvenidos damos mantenimiento en las áreas de recepción, los pasillos, la entrada al gimnasio y a todas las áreas de ejercicios.

Nuestra prioridad es su seguridad. Favor de reportar cualquier accidente/incidente que pudiera ocurrir en las facilidades de la YMCA al personal en recepción al momento en que suceda. El personal de la YMCA proveerá primeros auxilios o llamará al número de emergencia (911) de ser necesario.

Para asegurar la calidad y seguridad de nuestros programas encontrará reglas anunciadas en diferentes áreas. Se suplica atender dichas indicaciones.

## **Devoluciones, Créditos y Cancelaciones**

La YMCA se reserva el derecho de cancelar, combinar o modificar los programas debido a escasa asistencia. Si se cancelara alguno de los programas, la YMCA hará todo lo posible por acomodar al afectado(a) en alguna otra clase del mismo nivel y categoría. Si no pudiera ser reasignado la YMCA le dará una devolución total de la tarifa pagada.

Si algún participante decidiera no tomar alguna clase, se deberá solicitar crédito por devolución antes del primer día de clases de la sesión en curso. Después de iniciada la sesión, no hay crédito más que para aquellos que padecen de alguna enfermedad de larga duración o lesiones, se necesita presentar una nota médica. Los créditos serán prorrateados basándonos en la asistencia. Toda solicitud de crédito por devolución tendrá un costo por procesamiento de \$ 5.00. Los créditos por devolución serán válidos por un año a partir del día en que son emitidos. Solicitudes de crédito por devoluciones están disponibles en recepción.

### **Clima Severo / Cierre de Nuestras Facilidades por Emergencia**

En caso de clima severo o de cualquier otro tipo de emergencia en que la YMCA se vea obligada a cerrar sus instalaciones y alguna clase tenga que ser cancelada, se hará todo lo posible para reponer la misma a la misma hora y día de la semana. Si no pudiera atender a la clase de reposición, hable con el director del programa correspondiente para arreglar otra fecha. No se darán créditos ni devoluciones. El cierre o cambio en el horario por clima severo será anunciado en nuestra página de Internet [www.hcymca.org](http://www.hcymca.org) Para evitar manejar en condiciones riesgosas, hablemos antes de salir de su hogar.

### **Clases de Reposición**

Por favor no deje de asistir a sus clases, ya que no hay reposición de clases por ausencias. No se darán créditos ni devoluciones.

### **Sistema de Auto pago**

Es necesario solicitar por escrito la cancelación del "Auto pago", deberá hacerse 30 días antes del día en que se hace el cargo (el día 15 o el día 30 de cada mes). Es responsabilidad de usted revisar los estados de cuenta de su tarjeta de crédito para asegurarse que la cancelación se llevo a cabo. No habrá devoluciones ni crédito por cargos hechos durante los 30 días de la cancelación. LA YMCA no se hará responsable de llevar a cabo la cancelación. Cuentas sin suficientes fondos (NSF) tendrán un cargo de \$20.00 que se cargarán en la siguiente fecha de cargo junto con el cargo del mes en turno y el cargo del mes que no se pudo cobrar por falta de fondos. Si esto sucediera por segunda ocasión o la cuenta se encuentre cancelada, la YMCA tiene el derecho de suspender la membresía hasta que todos los cargos se hayan podido realizar.

### **Fondos Insuficientes**

Cheques devueltos por falta de fondos (NSF) serán depositados nuevamente. Habrá un cargo de \$ 20.00 por cheque devuelto. Si esto sucediera por segunda ocasión o la cuenta se encuentre cancelada, la YMCA tiene el derecho de suspender la membresía hasta que todos los cargos se hayan podido realizar.

La YMCA tiene una junta de consejo creada por voluntarios. Si usted esta interesado en aprender mas o en ser voluntario del consejo de la YMCA por favor contacte a Bruce Black Presidente/Director General al (908) 236-7839 Ext. 15

**John Bedard**  
**Bart Fellin**  
**Sara Gibbons**  
**Paul Gondek**  
**Jason Hayes**  
**Joseph Hudicka**  
**James Imbriaco**  
**Bob Kreilick**  
**Thomas La Marca**  
**Dan Leta**

**James Lewy**  
**Robert Luciano**  
**Gene McCarthy**  
**Libby McDonald**  
**John Quirke**  
**Margaret Raymond-Flood**  
**Jason Read**  
**Jared S. Rhines**  
**Ken Sánchez**  
**Terry Shlimbaum**

**Ralph Slaght**  
**Jeanne Sthal**  
**Pat Stoik**  
**Peter Tarricone**  
**Bill Taylor**  
**Alex Van Veldhuisen**  
**Richard Willke**  
**Harry Woske**  
**Bob Zelley**

## Números importantes (Código de Area: 908)

Aquatics Director	Flora Mannino	782-1044 x 624
Association Properties Director	Chuck Hyndshaw	782-1044 x 609
Billing Coordinator	Tracy Pieper	782-1044 x 631
Bilingual Program Coordinator	Gabriela Bonnavent	782-1044 x 638
Chief Financial Officer	Jane Loh	782-1044 x 625
Chief Operating Officer	Frank Barlow	782-1044 x 623
Child Learning Center Director	Karin Smith	236-0055 x 41
Child Watch Coordinator	Anne Lemieux	782-1044 x 615
Communications & Marketing Director	Heather Ruggeri	236-7879 x 24
Communications & Development Administrator	Jill Brown	236-7879 x 13
Development Director	Hilary Kruchowy	236-7879 x 11
Early Childhood Education Director	Carla Myer	236-0055 x 23
Fitness Coordinator	Karen Kloss	782-1044 x 647
Human Resources Director	Lu Ann Aversa	236-7879 x 12
Membership Director, Round Valley	Johnathan White	236-0055 x 42
Membership Coordinator, Deer Path	Marianna Bunce	782-1044 x 639
Membership Coordinator, Round Valley	Kim Torres	236-0055 x 44
President/Chief Executive Officer	Bruce Black	236-7879 x 15
Program Director	Jen Black	782-1044 x 653
Recruitment Coordinator	Judy Beck	236-7879 x 26
School Age Childcare Programs Director	Wendy Crocetti	236-0055 x 22
Senior Center Director	Beth Wolfmayer	638-6515
Senior Membership Director	Linda Milo	782-1044 x 614
Senior Program Director	Kristin Heimall	782-1044 x 619
Teen Programs Director	Len Yacullo	782-1044 x 640
Volunteer Program Administrator	Kathy Martini	236-7879 x 14
Women's Living-Well Club	Beth Carpenter	782-1044 x 660
Wellness Coordinator, Deer Path	Carol Montgomery	782-1044 x 644
Wellness Coordinator, Round Valley	Daryl Cobb	236-0055 x 43
Youth Sports League Coordinator	Mike Triano	782-1044 x 634

**INSCRIPCIONES**  
**SESION I DE PRIMAVERA, 2010: DEL 1 DE MARZO AL 24 DE ABRIL**

**Inscripciones:** Membresía completa: 7 de febrero.      Membresía de Programa: 14 de febrero.

COMO INSCRIBIRSE	PROCEDIMIENTOS PARA INSCRIPCION	CREDITOS
<p><b>En línea:</b> <a href="http://www.hcymca.org">www.hcymca.org</a>                      Esta es la manera más fácil y rápida para asegurar su inscripción.</p> <p><b>En persona, por correo o por fax:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>144 W Woodschurch Road Flemington, NJ 08822</li> <li>1410 Route 22 West Annandale, NJ 08801</li> </ul> <p>Fax: (908) 782-0871 (Deer Path)                      (908) 236-4187 (Round Valley)</p>	<p>Se aceptan inscripciones en línea, en persona, por fax o correo para personas que actualmente son miembros de la YMCA.</p> <p>Las inscripciones recibidas por correo o por fax serán procesadas la tarde en que sean recibidas y en el orden en que sean recibidas. No hay garantía para entrar a las clases deseadas.</p> <p>La membresía deberá estar al corriente durante toda la sesión.</p> <p>Nuevos miembros, deberán inscribirse en persona.</p>	<p>Si algún participante decide no tomar la clase, se deberá avisar antes de que la primera clase de la sesión haya empezado para reclamar algún crédito.</p> <p>Una vez empezada la sesión, se darán créditos únicamente en caso de enfermedad o accidente y con nota del doctor. Los créditos serán prorrateados según la asistencia a clases.</p> <p>Todas las solicitudes para crédito, serán sujetas a una cuota de \$ 5.00.</p> <p>Los créditos son buenos por un año a partir de la fecha en que se procesen. Hay solicitudes de crédito en recepción.</p>

**FORMA DE INSCRIPCION      REGISTRESE EN LINEA EN: [www.hcymca.org](http://www.hcymca.org)**  
**¡INSCRIBASE CON TIEMPO!      ¡CUPO LIMITADO!**

Para uso de aquellos que ya son miembros. Nuevos miembros, deberán inscribirse en persona.

Tipo de membresía:     membresía Completa       membresía de Programa  
     Miembro       Renovación      Fecha de Vencimiento\_\_\_\_\_

Nombre del Participante \_\_\_\_\_ Fecha Nacimiento\_\_\_\_\_

Nombre del Participante \_\_\_\_\_ Fecha Nacimiento\_\_\_\_\_

(Nombre del padre o tutor después del nombre del participante, si esta inscribiendo a su hijo(a))

Domicilio \_\_\_\_\_

Ciudad \_\_\_\_\_ Estado \_\_\_\_\_ Codigo Postal \_\_\_\_\_

Correo Electrónico \_\_\_\_\_ TEL. Casa \_\_\_\_\_ TEL. Trabajo \_\_\_\_\_ Celular \_\_\_\_\_

Contacto de emergencia \_\_\_\_\_ TEL. \_\_\_\_\_

**INFORMACION ACERCA DEL PROGRAMA O CLASE**

Nombre de programa/clase	Días	Horario	Costo
1.- _____	_____	_____	_____
2.- _____	_____	_____	_____
3.- _____	_____	_____	_____

Total a pagar: \_\_\_\_\_

**Cheques a favor de Hunterdon County YMCA**

Forma de Pago: \_\_\_\_\_  Visa     Master Card     AMEX     Discover     ATM

Nombre del cuenta habiente \_\_\_\_\_ Firma del cuenta habiente \_\_\_\_\_

Numero de tarjeta de crédito \_\_\_\_\_ Fecha de vencimiento \_\_\_\_\_

Código de seguridad \_\_\_\_\_

**INSCRIBASE POR FAX ENVIANDOLO AL LUGAR DE LA CLASE:**

Deer Path: (908) 782-0871

Round Valley (908) 236-4187

**Hay más clases para ti y tu familia.**

**LA YMCA DEL CONDADO DE HUNTERDON ESTA**

**MÁS CERCA DE TI.**

**Para información en español favor de llamar a  
Gabriela Bonnavent  
(908) 7881044 Ext. 638**