

ALL
AGES

CIUDAD DE COLUSA

VERANO

Guía de actividad

2023



INSCRÍBASE EN LÍNEA EN

COLUSA.RECDESK.COM

REGISTER

425 WEBSTER STREET



Estimados residentes de Colusa e invitados,

Es esa época del año de nuevo cuando salimos, estiramos las piernas, y disfrutamos de tiempo con nuestras familias y amigos. Estamos muy contentos de ver a todos fuera y disfrutar de todo lo que Colusa tiene para ofrecer. Ya se trate de los muchos parques, la piscina, o incluso un paseo por la ciudad, nos encanta ver a la gente activa y vivir la vida al máximo.

El año pasado, introdujimos la inscripción en línea para las clases y otros programas a través de nuestro sitio web. Esta sencilla opción para todos los residentes fue un gran éxito. Hemos estado construyendo aún más para incluir la capacidad de solicitar reservas de piscina privada y muchas otras opciones en las obras. A medida que avanza el verano, tenemos la intención de poner en marcha programas y actividades aún más interesantes para nuestros ciudadanos. Por favor, visite nuestro sitio web o siga nuestras páginas de medios sociales para mantenerse al tanto.

En la ciudad de Colusa estamos inmensamente agradecidos a todas las organizaciones locales, empresas y miembros de la comunidad cuya pasión por la ciudad hace que todo sea posible.

Gracias,

Cliff Burrious
Recreation Coordinator



City of Colusa
425 Webster Street
Colusa, CA 95932
www.cityofcolusa.com
colusa.recdesk.com

NATACIÓN PARA ADULTOS (18+)

1 de mayo-30 de septiembre

DIARIO DOMINGO - VIERNES 5 AM - 9 AM
Sábado 5 AM - 8:30 AM

Nadar es un excelente ejercicio porque necesitas mover todo tu cuerpo contra la resistencia del agua. El programa de Colusa Pool Adult Lap Swim está diseñado para residentes y visitantes mayores de 18 años. Usted tendrá acceso a la piscina todos los días durante las horas seleccionadas para conseguir sus vueltas en y añadir a su viaje de la salud.

PASE DE TEMPORADA - TEMPORADA COMPLETA (22 SEMANAS) \$60.00

PASE MENSUAL - (4 SEMANAS) \$20.00

SENIOR NADAR (65 AÑOS O MÁS)

1 de mayo-30 de septiembre

VIERNES 8 AM - 10AM

Para nuestros residentes de 65 años o más. La natación está considerada como una de las mejores formas de hacer ejercicio para las personas mayores. Manténgase activo y disfrute de la piscina este verano. Usted puede inscribirse en línea, o en persona en el Ayuntamiento.

COSTE: GRATIS

***DEBEN INSCRIBIRSE PARA PARTICIPAR**

En agosto habrá más fechas y horarios disponibles.

PERMANEZCA ATENTO



AQUA ZUMBA®

DE NUEVO A PETICIÓN POPULAR

Aqua Zumba

Aqua Zumba combina los ejercicios acuáticos tradicionales con los movimientos y la música estándar de Zumba. En Aqua Zumba, hay que realizar grandes movimientos musculares estirando los brazos y levantando las piernas en el agua. También requiere hacer círculos con las caderas y los hombros. Cada paso en Aqua Zumba es un reto y ayuda a tonificar los músculos.

La flotabilidad natural del cuerpo en el agua permite moverse y flexionarse de formas que suelen ser difíciles de realizar en tierra. A medida que el cuerpo permanece sumergido en el agua, que actuará como un amortiguador y las posibilidades de una lesión son menos. Aqua Zumba es una excelente terapia para las personas que sufren de problemas en las articulaciones, la presión se quitará de sus rodillas, caderas y tobillos. Su cuerpo también se sentirá muy bien después de cada entrenamiento.

¡Únete al instructor certificado de Aqua Zumba Toni Hilger! Por favor, use traje de baño, pantalones cortos ligeros / polainas y la parte superior. Zapatos de agua no es necesario, pero se prefiere.

CLASE ÚNICA \$7.00

SÁBADOS @ 8:30 AM

JUNE: 3, 17, & 24

JULY: 1, 8, 15, & 29

AUGUST: 5, 12, 19, & 26

SEPTEMBER: 2, 16, 23, & 30

MIÉRCOLES @ 6PM

AUGUST: 2, 9, 16, 23, & 30

SEPTEMBER: 6, 13, 20 & 27

**A
C
U
A
T
I
C
O
S**

Clases de natación 2+

Nivel 1-Exploración del agua

Los niños deben ser capaces de entrar en la piscina utilizando las escaleras y mantenerse de pie de forma independiente en 2 pies de agua. Los participantes aprenderán a sentirse cómodos en el agua y a disfrutar de ella con seguridad. Se introducirá la flotación frontal y dorsal. Aprenderán a saltar a la piscina.

Nivel 2- Principiantes

Los niños deben ser capaces de entrar en el agua a 2-3 pies por sí mismos. Clases para no nadadores con énfasis en el ajuste al agua, deslizamiento frontal, deslizamiento posterior, brazada de crol y seguridad personal en el agua. Intentaremos pasar a la piscina grande para algunas actividades..

Nivel 3- Principiantes intermedios

Los niños deben ser capaces de nadar la mitad de la longitud de la piscina en 4 pies de agua por sí mismos. Se hará hincapié en la respiración correcta con brazada de crol. Introducción de la espalda elemental, natación en aguas profundas, y pisar el agua.

Nivel 3+ - Intermedio

Los niños deben ser capaces de nadar la mitad de la longitud de la piscina en 4 pies de agua por sí mismos. Se hará hincapié en la respiración correcta con brazada de crol. Introducción de la espalda elemental, natación en aguas profundas, y pisar el agua.

Niños pequeños con apoyo

Los niños explorarán el agua con el apoyo de un adulto. Los participantes aprenderán a sentirse cómodos en el agua y a disfrutar de ella. Se les enseñará a flotar de frente y de espaldas, a soplar burbujas y a saltar y girar hacia un lado con ayuda.

Clases de natación 2+

SESIÓN 1 \$45.00

19 JUNIO - 29 JUNIO - Lunes - Jueves

Nivel 1 - Exploración acuática - 10:30AM - 11:00AM

Nivel 2 - Principiantes - 10AM - 10:30AM

Nivel 3 - Principiantes intermedios - 9:30AM - 10:00AM

Nivel 3+ - Intermedio - 9:00AM - 9:30AM

Niños Pequeños con Apoyo - 11:00AM -11:30AM

SESIÓN 2 \$45.00

10 JULIO - 20 JULIO - Lunes - Jueves

Nivel 1 - Exploración acuática - 10:30AM - 11:00AM

Nivel 2 - Principiantes - 10AM - 10:30AM

Nivel 3 - Principiantes intermedios - 9:30AM - 10:00AM

Nivel 3+ - Intermedio - 9:00AM - 9:30AM

Niños Pequeños con Apoyo - 11:00AM -11:30AM

LAS CLASES TIENEN UNA DURACIÓN APROXIMADA DE 25 MINUTOS

PLAZAS LIMITADAS.

Si lo desea, puede solicitar clases particulares. Para más información, póngase en contacto con recreation@cityofcolusa.com

Piscina de Colusa

Horario de baño público

LUNES - SÁBADO

12 - 2:30 Sesión de natación 1 - \$2.00
(Los nadadores salen de la piscina a las 2:15 pm)
3 - 5pm Sesión de natación 2 - \$2.00
(Los nadadores salen de la piscina a las 16:45)

DOMINGO

1 - 3 Sesión de natación 1 - \$2.00
(Los nadadores salen de la piscina a las 2:45 pm)
3 - 5 Sesión de natación 2 - \$2.00
(Los nadadores salen de la piscina a las 16:45)

~ CERRADO EL 4 DE JULIO ~

PASES DE BAÑO FAMILIARES

Los hogares pueden comprar en el Ayuntamiento o en línea y son válidos para lo siguiente:

2 Adultos: Acceso a la piscina para las sesiones de Natación para Adultos y Natación Pública.

(Sin cuota de admisión)

5 Niños: Acceso a las sesiones de natación pública
(Entrada gratuita)

A
C
U
A
T
I
C
O
S

APERTURA
DÍA
LUNES
5 DE JUNIO

PISCINA COLUSA

NOW
AVAILABLE
ONLINE!!

ALQUILERES PRIVADOS

LA PISCINA DE COLUSA ESTÁ DISPONIBLE PARA ALQUILERES PRIVADOS DURANTE EL VERANO HASTA FINALES DE SEPTIEMBRE.



DÍAS DE BAÑO LIBRE

A PARTIR DEL VERANO PASADO, GENEROSOS PATROCINADORES DONARON A LA COMUNIDAD "DÍAS DE NATACIÓN GRATUITA". ESTE PROGRAMA PERMITIÓ A LOS CIUDADANOS PARTICIPAR GRATUITAMENTE EN SESIONES PÚBLICAS DE NATACIÓN.

¿QUIERES PATROCINAR?

¡SEA EL HÉROE DEL DÍA! PÓNGASE EN CONTACTO CON EL AYUNTAMIENTO O ESCANEE EL CÓDIGO DE ARRIBA PARA RECLAMAR SU DÍA EN LÍNEA.

NOCHE DE PADRES (NOCHE DE NIÑOS) -

5-10 AÑOS

Juegos, actividades, películas, pizza, palomitas, manualidades, ¡LO QUE SEA! Su hijo tendrá un gran tiempo con nosotros. ¡Así que vaya a tener uno para usted!

Se requiere preinscripción. ¡Date prisa! ¡Porque estas plazas se llenarán rápido!

23 DE JUNIO

14 DE JULIO

4 DE AGOSTO

6PM - 8PM

COSTE: \$15

TENIS - EDADES 7-14

Aprende lo básico o practica tu revés. El tenis es un gran juego de individuales y dobles que es de alta energía y siempre divertido de jugar. Su hijo aprenderá de los mejores de Colusa. Las lecciones se llevarán a cabo en las canchas de tenis de la ciudad en Sankey Elmwood Park, 3rd & Parkhill Street. Todo el equipo proporcionado.

Sesión 1: de lunes a jueves, del 19 al 22 de junio (de 8.00 a 9.00)

Sesión 2: de lunes a jueves, del 17 al 20 de julio (de 8.00 a 9.00)

Sesión 3: de lunes a jueves, del 8/7 a 8/10 (8h-9h)

COSTE: GRATIS

TIRO CON ARCO - 7-18 AÑOS

APRENDA LO BÁSICO O PERFECCIONE SU DESTREZA. ESTE CURSO DE TRES DÍAS ENSEÑARÁ LOS FUNDAMENTOS DEL TIRO CON ARCO Y DARÁ A LOS NIÑOS LA OPORTUNIDAD DE MEJORAR SU PUNTERÍA. NO SE REQUIERE ARCO, TODO EL EQUIPO SERÁ PROPORCIONADO. TODAS LAS CLASES SE IMPARTIRÁN EN EL COLUSA SACRAMENTO RIVER STATE PARK.

7-11 años: 1-3 agosto (mar - jue)

De 12 a 18 años: 1-3 agosto (mar - jue)

COSTE: \$15

FÚTBOL BANDERA - 9-14 AÑOS

Únete a nosotros para el fútbol bandera, los martes de 11am-12pm. Su hijo perfeccionará sus habilidades futbolísticas y se divertirá en este deporte de contacto mínimo. Los juegos se ejecutarán "Pick-up" estilo con equipos elegidos al comienzo del día. Los entrenadores estarán a mano para trabajar con su hijo en sus habilidades, estrategia y conocimiento general del fútbol durante el juego corto y rápido.

Martes - 20 de junio - 18 de julio 11 AM - 12 PM

COST: 10 \$/SEMANA CON INSCRIPCIÓN PREVIA

15 \$ INSCRIPCIÓN "EL DÍA"

CAMPAMENTO COLUSA - 5-12 AÑOS

Su hijo experimentará la diversión a través de Colusa de las formas más divertidas y emocionantes. Cazas del tesoro, expediciones, manualidades, etc... ¡Únete a la aventura! Sólo tienes que traer agua, calzado cómodo para caminar y una mente aventurera.

13- 16 junio (martes - viernes) 9AM - 12 PM

COSTE: \$50

CAMPAMENTO DE DEPORTES DE ACCIÓN

DE 1 A 6 GRADO

Este verano, ¡sumérgete en la acción! Su hijo se lo pasará en grande compitiendo entre sí durante nuestro divertido campamento de 3 días. Todos los días nos centramos en el trabajo en equipo, el liderazgo y la deportividad.

Cada día, nos centraremos en un rasgo de carácter diferente y construir en las oportunidades para los niños a aprender y modelar esos rasgos a través del deporte. Nuestro objetivo es fortalecer su autoestima y que todos los niños se sientan exitosos al final del día.

Del 5 al 7 de julio

9 AM- 12 PM

COSTE: \$40

CAMPAMENTO DE FÚTBOL CHALLENGER - 3-14 AÑOS

Entrenados por un equipo internacional y estadounidense, estos campamentos de fútbol de media jornada y jornada completa, de una semana de duración, mejoran las habilidades futbolísticas de sus hijos al tiempo que les proporcionan una experiencia cultural única.

Anteriormente conocidos como International Soccer Camps, y arraigados en la metodología de entrenamiento británica, estos campamentos introducen tácticas de entrenamiento internacionales a campistas de EE.UU. y Canadá.

Los campamentos están diseñados para todas las edades y niveles de habilidad, desde principiantes hasta jugadores avanzados. El uso de prácticas apropiadas para cada edad ayuda a los jugadores a desarrollarse a su propio ritmo, a aprender nuevas habilidades y a convertirse en mejores jugadores... ¡mientras se divierten con nuestro cuerpo técnico internacional!

Incluye un enfoque educativo que utiliza el fútbol para enseñar los valores fundamentales de responsabilidad, integridad, respeto, deportividad y liderazgo.

Lunes - Viernes

Del 7 al 11 de agosto

TINYTIKES - 3-5 AÑOS

8 AM - 9 AM \$105*

MEDIO DÍA - 6-14 AÑOS

9 AM - 12 PM \$190*

**DÍA COMPLETO - 6-13
AÑOS**

9 AM - 4 PM \$280*

*Regístrese en challengersports.com
o escanea el código QR*



*El precio de inscripción anticipada expira 30 días antes del campamento.

VIERNES MAYORES

A partir del 9 de junio 10am-1pm

Abriremos la Cabaña Scout los viernes a las 10 de la mañana como un lugar donde las personas mayores puedan reunirse para juegos, actividades, clases, etc.

Si desea ayudarnos a crear este programa e iniciar alguna programación, póngase en contacto con el Ayuntamiento o envíe un correo electrónico a recreation@cityofcolusa.com.

COSTE:GRATIS

PICKLEBALL

Los viernes a partir de las 10:30am, tendremos nuestra red de pickleball con el equipo listo para todos. Situado junto a la Cabaña Scout. Esperamos ver a los interesados en el deporte vienen a unirse a la diversión.

COSTE: GRATIS

TAI CHI 

Esté atento para más información. Las clases comenzarán en agosto

YOGA - CLASE PARA ADULTOS

Únase a nosotros para una hora de autocuidado y relajación. Nuestras clases de yoga ofrecen una combinación de técnicas de respiración y posturas de yoga que te desafiarán físicamente mientras te ayudan a cultivar una mente receptiva y tranquila.

Estas clases de yoga suelen incluir posturas mantenidas durante largos periodos de tiempo con modificaciones para satisfacer las necesidades de los participantes. Los beneficios de una práctica regular de yoga pueden incluir:

- Aumento de la circulación y mejora de la flexibilidad
- Calmar y equilibrar la mente y el cuerpo
- Reducir el estrés y la ansiedad
- Liberación de la fascia
- Fomentar una relajación más profunda
- Mejora de la movilidad articular
- Aportar equilibrio a los órganos mediante la estimulación de los meridianos

Marissa Dragoo, profesora certificada de yoga y entrenadora de respiración, te guiará suavemente a través de una exploración de mente, cuerpo y mente para ayudarte a aliviar el estrés y crear más espacio para vivir bien la vida.

Miércoles 7am-8am.

Del 7 de junio al 26 de julio (no habrá sesión el 5 de julio)

Localización: Auditorio del Ayuntamiento

COSTS: GRATIS

(Los adolescentes y niños mayores de 8 años son bienvenidos previa inscripción y deben ir acompañados de un adulto)



Un agradecimiento especial a la Fundación Give Back por donar esterillas de yoga para estas clases de yoga de Colusa.

ULTIMATE KICKBALL DOMINGO - MAYORES DE 16 AÑOS

¿Buscas algo divertido para hacer con tus amigos? ¡¡¡Ven y "Kick it" con nosotros como lanzamos nuestra liga inaugural Domingo Ultimate Colusa Kickball!!! Reune a tu banda de inadaptados y ver si tienes lo que se necesita para ser el campeón de este año. Los equipos serán mixtos. Las inscripciones están disponibles en el Ayuntamiento. Los partidos se jugarán en el parque C.D. Semple (campos de T-ball).

¡Se necesitan oficiales! Póngase en contacto con recreation@cityofcolusa para obtener más información

Dominico 5:30 PM - 8:30 PM

Localización: Parque C.D. Semple

COSTE: 500 \$/EQUIPO

Mínimo 12 jugadores por equipo (5 mujeres)

TRABAJAR CON LA COMUNIDAD

Nos encantaría trabajar contigo. Siempre estamos buscando gente que quiera colaborar con nosotros. Ya sea una clase, campamento o programa, nos encantaría saber de usted.

Nuestra meta es tener algo para todos los ciudadanos de Colusa. Si hay alguna actividad que te gustaría ver hecha realidad, háznoslo saber en recreation@cityofcolusa.com.

**FREE
LIVE
MUSIC**
THURSDAYS
6:30PM



**MÚSICA
EN VIVO
GRATIS**
JUEVES
6:30PM

JUNE 15

**LESLIE
MENDELSON**

JUNE 22

**DIANA
CAMEROS**

JUNE 29

**JOHN PAUL
HODGE**

JULY 13

LARRY & JOE

JULY 20

**TOM RIGNEY &
FLAMBEAU**

JULY 27

**DENNIS
JOHNSON**

AUG 3

**THE BROTHERS
REED**

AUG 10

**CALEB
CAUDLE**

AUG 17

**CLEMENTINE
WAS RIGHT**

AUG 24

**SHAMARR
ALLEN**



www.levittampcolusa.info

@levittampcolusa / #musicmoves

Veterans Memorial Park

9th & Jay Street / Colusa, CA 95932

Presented
by:



Colusa County Arts Council



C
O
N
C
I
E
R
T
O
S

G
R
A
T
I
S