



# Guía de Programación Otoño 2024



SÍGANOS EN



Asistencia de tarifas  
disponible

¿No hay clases? No hay problema.

# VACATION DAYS

Mantenga a su hijo ocupado con un día completo de diversión, explorando la naturaleza.

*Ofrecemos cuando no hay clases en Madison (MMSD) o Monona Grove (MGSD).*

**Planes de pago y asistencia de matrícula disponibles**

Inscríbase en línea o por teléfono

[camps@aldoleopoldnaturecenter.org](mailto:camps@aldoleopoldnaturecenter.org)  
[aldoleopoldnaturecenter.org](http://aldoleopoldnaturecenter.org)

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

330 Femrite Drive, Monona  
(608) 221-0404



Explorar la naturaleza. Juntos.

# WONDER BUGS

¡Introduzca a su hijo en edad preescolar a un mundo natural seguro y maravilloso!

Wonder Bugs es un programa designado específicamente para niños de 2, 3 o 4 años para explorar y aprender en la naturaleza con un pariente o tutor.

**Planes de pago y asistencia de matrícula disponibles**

Inscripción de otoño ya abierta

La inscripción de invierno abre el 1 de diciembre

Inscríbase en línea o por teléfono

[wonderbugs@aldoleopoldnaturecenter.org](mailto:wonderbugs@aldoleopoldnaturecenter.org)  
[aldoleopoldnaturecenter.org](http://aldoleopoldnaturecenter.org)

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

330 Femrite Drive, Monona  
(608) 221-0404



# GUÍA DE PROGRAMACIÓN DE MSCR OTOÑO 2024

608.204.3000 O MSCR.ORG



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

## PREESCOLARES Y JUVENILES

"Afterschool" - K-12	8 - 11
Acuáticos	24 - 27
Artes y Enriquecimiento - Preescolares y Niño + Adulto	12 - 13
Artes y Enriquecimiento- Juveniles	14 - 17
Fitness	18
Exteriores -Botes Pontones	29
Actividades al Aire Libre	30 - 31
Fútbol y Deportes	19 - 23

## ADULTOS

Recreación Adaptada	6
Acuáticos	24 - 27
Artes y Enriquecimiento	32 - 39
Excursiones Diurnas y Eventos	7
Fitness	40 - 43
Goodman-Rotary 50+ Fitness	44 - 50
Exteriores- Experiencias Personalizables	28
Exteriores - Botes Pontones	29
Actividades al Aire Libre	30 - 31
Deportes - Ligas, Pickleball y Tenis	52 - 54

## Comienza el registro:

- **Lunes, 12 de agosto a las 12pm**  
**para residentes de MMSD**
- **Lunes, 26 de agosto a las 12pm**  
**para no-residentes de MMSD**

## FAMILIA/MULTI-EDADES

Acuáticos	24 - 27
Artes y Enriquecimiento - Preescolares y Niño + Adulto	12 - 17
Excursiones Diurnas y Eventos	7
Fitness	18
Exteriores - Botes Pontones	29
Actividades al Aire Libre	30 - 31
Deportes - Niño + Adulto	19 - 23

## REGISTRACIÓN

"Friends of MSCR"	5
Formulario de Solicitud de Asistencia de Pagos	58
Servicios de Inclusión	55
Pólizas y Procedimientos	56
Formulario de Registro	57

**SUPERINTENDENTE DE MMSD:** Dr. Joe Gothard

**DIRECTORA EJECUTIVA DE MSCR:** Mary Roth

### JUNTA EDUCATIVA DE MMSD:

Nichelle Nichols, *Presidente*, Maia Pearson, *Vice-Presidente*, Nicki Vander Meulen, Laura Simkin, *Secretarias*, Ali Janae Muldrow, *Tesorero*, Savion Castro, Blair Mosner Feltham, Talia Richmond *Representantes Estudiantiles*, Megan Finando, *Representante Estudiantil Alternativa*

### MIEMBROS DE LA JUNTA DE "FRIENDS OF MSCR":

Danessa Bishop, Zakiya Catlin, Matthew Fornoff, Joe Johnson, Amber Kolner, John Laubmeier, Caitlyn Liu, John McCluskey, Kirsten Miller, Brad Olson, Erin Peot, Jake Sedlak, Mary Walsh

### COMITÉ ASESOR DE CIUDADANOS DE MSCR:

Jackie Bastyr Cooper, Jan Ford, Lindsey Kourafas, Bessie Splitt, Blair Mosner Feltham, Representante de la Junta de Educación

### CÓMO REGISTRARSE

Regístrese en línea en [mscr.org](https://mscr.org). Esta es la mejor opción para clientes interesados en actividades de alta demanda. Todos los nuevos clientes tienen que crear una cuenta por adelantado,

O,

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

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

### CÓMO SOLICITAR ASISTENCIA CON LAS TARIFAS

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

Tenga en cuenta: para tener la mejor oportunidad de inscribirse en su programa preferido, devuelva su Formulario de Solicitud de Asistencia de Pagos a MSCR antes del primer día de inscripción el lunes 12 de agosto.

Estimada Comunidad de MSCR,

Al concluir otro verano maravilloso en Madison y en MSCR, anticipamos una estación de transiciones, de volver a la escuela, de tiempo menos caluroso y de días más cortos. Pero no se preocupen, no hay que retirar la diversión al aire libre todavía. ¡Explore los lagos por botes pontones o remos, juegue en canchas soleadas o aumente su condición física o habilidades artísticas al aire libre!

Si ya está listo para volver a estar dentro de los edificios y tomar un descanso de los mosquitos, también le tenemos opciones allí. Niños y adultos ambos se pueden mantener activos con una clase de fitness o un programa deportivo o pueden demostrar su creatividad con una clase de arte o de danza. Teniendo ocho u ochenta años, MSCR tiene una opción para usted.

Para aquellos que participan en las actividades de MSCR cada temporada, le agradecemos que sigan escogiéndonos para su recreación. Si está con nosotros por primera vez, bienvenido, ¡nos alegra poder tenerle junto a nuestra comunidad!

Atentamente,

Mary Roth, Directora Ejecutiva de MSCR



Estimadas Familias y Miembros de la Comunidad,

Me siento feliz y honrado de estar de vuelta en la comunidad de Madison y estar sirviendo como Superintendente de las escuelas del Distrito Escolar Metropolitano de Madison. Como saben muchos, no solamente vengo a Madison por un trabajo sino estoy volviendo a la comunidad donde crecí. Me eduqué en el este de Madison, donde asistí a Elvehjem Elementary, Sennett Middle School y La Follette High School. También he caminado por muchos edificios e instalaciones de las escuelas como maestro, asistente educativo, un entrenador de fútbol americano, un director, un decano y un superintendente asistente de las escuelas secundarias - Madison siempre tendrá un lugar especial en mi corazón.

Espero con emoción el año escolar venidero y el trabajo impactante que nos espera. Cada día, tenemos una oportunidad increíble de hacer una diferencia en la vida de nuestros estudiantes. Estas oportunidades están disponibles a través de MSCR. Programas y actividades como acuáticos, artes y enriquecimiento, fitness, deportes y excursiones diurnas ayudan con la creatividad y exploración, a construir las habilidades de resolver problemas, a aportar a aprendizaje continuo y a aumentar el sentido de colaboración y comunidad.

Al comenzar el otoño, por favor considere participar en las muchas oportunidades disponibles en el Distrito y en MSCR. MSCR tiene mucho que ofrecer. Con los muchos programas y actividades disponibles, es probable que encontrará algo que usted y su familia disfrutará inmensamente.

En espíritu de colaboración,

Dr. Joe Gothard, Superintendente



## La Misión de MSCR:

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

## Centros de Programación



**MSCR Central**  
328 E Lakeside Street

**MSCR East**  
4620 Cottage Grove Rd

**MSCR West**  
7333 West Towne Way

Varían las horas de las instalaciones de MSCR, favor de visitar [mscr.org](http://mscr.org) para saber las horas específicas de diferentes centros.



# Gracias a los auspiciadores que apoyaron la salida anual de golf de "Friends of MSCR."

## AUSPICIADORES DE ORO



## AUSPICIADORES DE BRONCE

Delta Dental of Wisconsin



## AUSPICIADORES DE ÉLITE

J. F. Ahern Co.

Faith Technologies, Inc  
Fearing's Audio Visual Security  
Greenleaf Media  
Hallman Lindsay Paints  
Krantz Electric  
North American Mechanical, Inc  
Park Bank  
Sergenian's Floor Coverings  
Stroud, Willink, & Howard, LLC  
Zink Food Service

## AUSPICIADORES DE HOYOS BÁSICOS

Ad Madison  
MG&E Community Foundation  
Quartz  
Ryan Signs, Inc.

## DONANTES PARA EL EVENTO

Badger Sporting Goods  
Chick-Fil-A East Madison  
Culver's Madison West  
David Falk and JoAnne Robbins  
Dive Inn  
Fontana Sports  
Forward Madison FC  
Madison Mallards  
Peninsula State Park Golf Course  
Slow Roll Cycles  
The Oaks  
Vitense Golfand  
X-Golf Madison



Las ganancias de la salida anual de golf de "Friends of MSCR" apoyan programas de MSCR que incluyen enriquecimiento de "afterschool", artes, acuáticos, bolsas para campamentos, recreación adaptada e inclusiva y más.

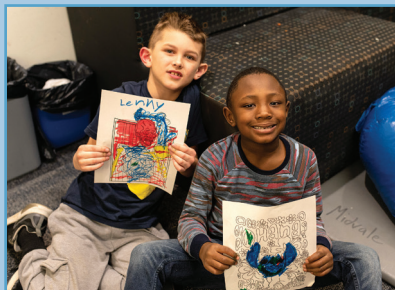
Aprenda más en [mscr.org/Friends of MSCR](http://mscr.org/Friends of MSCR)

## MSCR EN CENTROS COMUNITARIOS Y VECINALES



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

MSCR proporciona programación de afterschool desde kínder a quinto grado y programación de verano que sirva a estudiantes de kínder a octavo grado que viven en el barrio Allied. Allied Learning Center tiene conexiones comunitarias profundas con MMSD, Joining Forces for Families, El Departamento Policial de Madison, Madison Public Library y la Universidad de Wisconsin. Los programas del centro también cultivan sus líderes y personal futuros.



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

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



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

MSCR, en colaboración con la División de Parques de la Ciudad de Madison, ofrece programas recreativos en el Warner Park Community Recreation Center. Las clases están en varias secciones de actividades en la guía de programación. Tarjetas de identificación que se consiguen con una foto y una tarifa, se requieren en Warner Park CRC. MSCR no da descuentos a los miembros de WPCRC. Los formularios para sacar identificación están disponibles en [mscr.org/our-programs/mscr-neighborhood-centers](http://mscr.org/our-programs/mscr-neighborhood-centers) o puede llegar en persona.



MSCR ofrece recreación comunitaria y económica y programas sociales, físicos y educativos por todo el año. Los programas están abiertos a individuos con discapacidades de la edad 13 en adelante y sus cuidadores.

### BOLICHE

¡Un momento para socializar con otros y divertirse en las pistas! Los participantes pueden jugar dos a tres juegos, si permite el tiempo. Los zapatos están incluidos. Tienen que quedarse los participantes en su pista y tomar turnos con indicaciones razonables. Los jugadores tienen la opción de participar en los Special Olympics Wisconsin (SOWI). Esto consiste en mandar una repaso de atleta. La puntuación semanal se manda a SOWI. Jugadores que alcanzan el primer, segundo o tercer lugar en su división son elegibles para avanzar al Torneo Estatal de Boliche en Wausau en diciembre. Para esta actividad, por favor vea los criterios esenciales de elegibilidad.

### EJERCICIOS DE SILLA

Aumente su rango de movimiento a través de ejercicios de estiramiento y fuerza. Participe ya sea sentado o de pie, los ejercicios se pueden adaptar.

### CITY CLUB

Conozca nuevos amigos mientras disfruta de las manualidades, el ejercicio, excursiones y otras actividades divertidas y atractivas. Salte 11/26, 11/27 y 11/28.

### ESCALADAS

¡Una introducción a las escaladas y estar encima del piso! Las oportunidades incluyen un columpio gigante, una pared para trepar, una ardilla voladora, una red de carga y una tirolesa. Equipos adaptados de escaladas están disponibles y el personal puede acomodar a todos los niveles. La programación es proporcionada por el personal de las actividades al aire libre. Para esta actividad, por favor vea los criterios esenciales de elegibilidad

### DANZA Y MOVIMIENTO

Una clase de bajo impacto usando música y pasos básicos para ejercicios excelente cardiovasculares y de tonificación de músculos. Todos los niveles son bienvenidos. Salte 11/25 y 11/26.

### INTERIORES - BOCCE

Bocce es un juego popular italiano en que los jugadores dejan rodar una bola de bocce cerca de una bola recibidora. Aprenda las reglas y cómo jugar este deporte en nuestras nuevas canchas de bocce! Para esta actividad, por favor vea los criterios esenciales de elegibilidad. Salte 11/27.

### REMO

Los participantes están programados por un bloque de tiempo de una hora después de completar el perfil del participante. Equipos adaptados de remo están disponibles, incluyen sillas universales de remo, portarremos exterior, kayaks en tándem, banco de transferencia y múltiples adaptaciones de remo. El personal puede acomodar varios niveles de habilidad.

### PICKLEBALL

Aprenda las bases de este juego popular con entrenamiento y juegos. Los equipos proporcionados. Para esta actividad, Salte 11/26.

### ANDAR DE BOTE PONTÓN

Un crucero en el bello lago con vistas del Capitolio y la Terraza de Monona, el perfil urbano desde el UW y los acantilados.

### CERÁMICA

Experimente técnicas de construcción manual con pellizco, bobina y losa. No se requiere experiencia.

### CLASES DE NATACIÓN ADAPTADAS (EADADES 5 - 13)

Esta clase brinda instrucción basada en las metas y el nivel de confort del nadador en el agua. Antes de la registración, la Especialista trabaja con la familia para asegurar que el participante es apropiado para la clase. No está abierto a registración en línea. Llame al 608-204-3030 para más información.

### CAMINATA SOBRE EL AGUA

Clase diseñada para personas con discapacidades cognitivas y/o físicas. Haga ejercicio de forma individual con el apoyo del personal proporcionado por MSCR, o con el apoyo de la familia/cuidador. Lo mejor para los no nadadores que se beneficiarían de una piscina de agua tibia. El personal de MSCR evalúa las habilidades individuales de los participantes, y establecen ejercicios simples para mejorar la salud. Salte 11/25, 11/26 y 11/27.

### YOGA

Concéntrase en formas de yoga para reducir el estrés y la ansiedad. Aumente la conciencia corporal, el equilibrio y la fuerza en un ambiente divertido y seguro. Salte 11/25 y 11/28.

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
<b>ADULTO</b>							
13+	Interiores - Bocce	MSCR West	Mie	9/18-12/4	5:15-6:30pm	\$66	40245
13+	Boliche	Dream Lanes	Ma	9/17-11/19	4:15-5:45pm	\$105	40235
13+	Boliche	Spare Time	Jue	9/19-11/21	4:15-5:45pm	\$105	41130
13+	Ejercicios de Silla	MSCR West	Sa	9/7-11/9	11:45am-12:30pm	\$60	40236
13+	City Club	MSCR West	Ma	9/24-12/10	3:30-5:30pm	\$80	40239
13+	City Club	MSCR Central	Mie	9/25-12/11	3:30-5:30pm	\$80	40237
13+	City Club	MSCR East	Jue	9/26-12/12	3:30-5:30pm	\$80	40240
13+	Escaladas	Kennedy Challenge Course	Sa	9/21	9:30am-12pm	\$15	40242
13+	Danza y Movimiento	MSCR West	Lu	9/23-12/9	4:30-5:30pm	\$66	40243
13+	Danza y Movimiento	MSCR Central	Ma	9/24-12/10	4:30-5:30pm	\$66	40244
13+	Remo	Olin Park	Lu	9/16	2-6pm	\$10	41132
13+	Pickleball	MSCR West	Ma	9/24-12/10	3:30-4:30pm	\$66	41133
13+	Andar de Bote Pontón	Tenney Boat Pier	Mie	9/18	4-6pm	\$8	41134
13+	Cerámica	MSCR West	Sa	9/14-9/28	12:15pm	\$40	40246
13+	Caminata sobre el Agua	Lapham	Lu	9/23-12/9	7:10-8:10pm	\$102	40249
13+	Caminata sobre el Agua	Lapham	Ma	9/24-12/10	7:10-8:10pm	\$102	40250
13+	Caminata sobre el Agua	Lapham	Mie	9/25-12/11	7:10-8:10pm	\$102	40251
13+	Yoga	MSCR Central	Lu	9/23-12/9	4:30-5:30pm	\$66	40253
13+	Yoga	MSCR West	Jue	9/26-12/12	4:30-5:30pm	\$66	40252
<b>JUVENIL</b>							
5-13	Clases de Natación	Lapham	Sa	9/21-11/23	9:25-9:55am	\$110	40238
5-13	Clases de Natación	Lapham	Sa	9/21-11/23	10:05-10:35am	\$110	40247
5-13	Clases de Natación	Lapham	Sa	9/21-11/23	10:45-11:15am	\$110	40248

**MUCH ADO ABOUT NOTHING (OBRA DE TEATRO DE SHAKESPEARE)**

Experimente una de las comedias más amadas de Shakespeare "Much Ado About Nothing" en el bosque. La performance será por la tarde en American Players Theater en Spring Green, Wisconsin. La pareja original de la obra vuelve al Escenario Hill al aire libre. Beatrice y Benedick no solamente están contentos por su estatus solterón, es lo que les define. Bueno, eso junto con su ingenio muy agudo, lo cual exhiben con hilaridad cada vez que comparten un espacio. Una cosa en que están de acuerdo es que sus protegidos, Hero y Claudio, hacen la pareja perfecta. Pero el curso del amor verdadero no siempre marcha bien, y hay nubes de tempestad en el horizonte mientras Don Juan trama un plan malvado de venganza contra su medio hermano, Don Pedro. ¿Todo se remediará al final? Vea el desenlace de esta performance muy divertida y graciosa. Antes del show, disfrute de una charla exclusiva de uno de los actores al cenar en un picnic desde un refugio reservado para el grupo. Lleve su propio picnic o compre comida en el sitio en el puesto vendedor. Hay transporte desde el refugio hasta la cima de la colina. Por favor comparta si requiere acceso para una silla de ruedas al registrarse. El autobús carga a las 11:15am delante de MSCR West en 7333 West Towne Way. La tarifa incluye la admisión, la charla antes del show con uno de los actores, la reservación del refugio de picnic y el transporte. El plazo para registrarse es el 6 de septiembre de 2024. Edades de 16 en adelante.

**HISTORIAS LGBT+ DE CHICAGO**

Embarque en una travesía por las calles vibrantes de Chicago con un guía de la empresa Tours with Mike. Métase de lleno en el corazón de la herencia LGBT+ de la ciudad. Explore lugares claves donde individuos y comunidades cuir han dejado marcas indelebles en el tejido social de Chicago y han luchado por el cambio. El tour comienza en el campus histórico de la Universidad de Chicago luego seguido de una pausa para el almuerzo en el famoso deli Manny's Cafe & Deli. Algunos destaques del tour incluyen una visita al sitio del primer desfile de orgullo LGBT en el mundo además de maravillarse con la escultura más grande de Keith Haring en el Jardín Memorial de Chicago por el SIDA. Concluye esta aventura en el barrio North Halsted, donde los participantes pueden meterse en una Caminata Legado, la cual es una muestra pública al aire libre en honor a los aportes LGBT+ a la historia y cultura del mundo entero. Esta caminata se hace a su gusto, pues también habrá tiempo para ir de compras en el barrio. Sea usted LGBT+, un aliado o sencillamente se interese por el rico entramado de la historia de Chicago, este tour ofrece una experiencia inclusiva e integral que no dejará de inspirar e iluminar el pasado y el presente de la ciudad. El tour incluye solamente un poco de caminar, pero si tiene que poder entrar y salir del autobús varias veces durante el día. La tarifa incluye el transporte, el guía turístico y el almuerzo. El autobús carga a las 7:00am en Pflaum Road delante de LaFollette High School. El plazo para registrarse es el 3 de septiembre. Edades de 18 en adelante.

**FIRESIDE DINNER THEATER-LA MÚSICA DE 1964**

Únase a nosotros mientras viajamos a Fireside Dinner Theater en Fort Atkinson para celebrar una cena bufé y un nuevo concierto con su banda popular Fireside Band que se llama The Music of 1964 (La Música de 1964). El Fireside primero abrió las puertas hace 60 años en mayo de 1964. Para celebrar este hito, van a traer a sus fanáticos la música de ese año mágico -desde rock a country a jazz a Broadway. Incluirá música de los Beatles, The Four Seasons, The Supremes, The Beach Boys, Roy Orbison, Jim Reeves, Johnny Cash, Louis Armstrong y mucho, mucho más. 1964 va a incluir Steve Watts y el Fireside Band con los invitados especiales Norrell Moore y Cary Von Murray. El autobús carga a las 4:45pm en Pflaum Road delante de LaFollette High School. El plazo para registrarse es el 19 de septiembre. Edades de 18 en adelante.

**EXCURSIÓN DE COMPRAS EN MICHIGAN AVENUE**

¿Quiere ir de compras a Michigan Avenue y ver los lugares de interés de Chicago? Un cómodo autobús de dos pisos elimina la preocupación de conducir, y deja el tráfico y el estacionamiento fuera de la ecuación. Disfruta de un día en Chicago durante las vacaciones. El tiempo aproximado de viaje es de 3 horas dependiendo del tráfico y el clima. Les dejamos lo más cerca posible de las avenidas Michigan y E. Chicago. El autobús carga a las 7:15am en Pflaum Rd frente a LaFollette High School. Los jóvenes mayores de 6 años pueden registrarse con un adulto.

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
16+	Much Ado About Nothing (Obra de Shakespeare)	MSCR West	Sa	9/21	11:30am-6:30pm	\$80	40577
18+	Historias LGBT+ de Chicago	LaFollette High School	Sa	10/5	7am-7pm	\$123	40579
18+	Fireside Dinner Theater - La Música de 1964	LaFollette High School	Sa	10/26	5pm-11pm	\$119	41140
18+	Compras en Michigan Avenue	LaFollette High School	Do	12/8	8:30am-8:30pm	\$67	40578



## PROGRAMAS DE "AFTERSCHOOL"

Como parte del Distrito Escolar Metropolitano de Madison, MSCR ha brindado cuidados de calidad a los niños desde 1992. Los programas de afterschool y de enriquecimiento de MSCR se establecieron con la visión de que los niños necesitan un lugar seguro para pasar sus horas después de la escuela. MSCR brinda programación integral en quince escuelas primarias (K-5) y en dos centros de barrios de Madison. La mayoría de los programas escolares operan un programa de enriquecimiento o de "afterschool."

Puede mandar correo electrónico a: [mscrelemteam@madison.k12.wi.us](mailto:mscrelemteam@madison.k12.wi.us) o visitar [mscr.org](http://mscr.org) para materiales para matricularse.

### MSCR AFTERSCHOOL

Estudiantes de kínder a quinto grado tienen acceso a una variedad de actividades seguras e inclusivas que sean educativas, recreativas y sociales en su escuela o centro de barrio.

### MSCR ENRICHMENT

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

### LOS OBJETIVOS DE MSCR AFTERSCHOOL Y ENRICHMENT:

Brindar oportunidades a la juventud de practicar e intentar actividades que aumentan las capacidades físicas y cognitivas y fortalecen la autoestima.  
Enseñar a la juventud formas alternativas de resolver el conflicto.  
Aprender habilidades de colaboración y de trabajar en equipo.

### ACTIVIDADES RECREATIVAS Y EDUCATIVAS

MSCR ofrece programación y actividades divertidas:

- Proyectos creativos de enriquecimiento
- Eventos especiales y excursiones, cuando sea posible.
- Jugar activamente.
- Tiempo de libre elección.
- Oportunidades para hacer nuevos amigos.
- Actividades de enriquecimiento académico prácticas.

### DOTACIÓN DE PERSONAL

MSCR hace todo lo posible para contratar un personal diverso, calificado, atento y profesional que tenga experiencia, educación y deseo de trabajar con jóvenes en un entorno recreativo. Todos los empleados han pasado una verificación de antecedentes a través del Departamento de Justicia de Wisconsin. Nos enorgullecemos de la calidad de nuestro personal y mantenemos altos estándares al capacitar al personal en: RCP, supervisión, salud, prácticas apropiadas para la edad y otros temas relacionados. MSCR proporciona una proporción de niños por personal de 10:1.

### SALIDA TEMPRANO Y DÍAS SIN CLASES

Los programas extraescolares y de enriquecimiento de MSCR no funcionan en los días de salida temprana programados o en los días en que no hay clases para que el personal de MSCR pueda participar en el desarrollo profesional. La programación de día completo en días sin clases está disponible en ciertos lugares por una tarifa adicional (consulte Kids Day Out en la página siguiente).

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

### ELEGIBILIDAD PARA EL PROGRAMA

Los programas escolares están abiertos a los niños que asisten a la escuela en la que se lleva a cabo el programa, según lo permitan el espacio y el personal. El Allied Learning Center y el Meadowood Neighborhood Center están abiertos a todos los niños que viven en el área que rodea a los centros vecinales.

**¡ÚNASE A NUESTRO EQUIPO!**  
**MSCR.ORG/JOBS**



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





**INFORMACIÓN Y ENLACES DE MATRÍCULA PARA EL AÑO ESCOLAR 2024-25:**

[MSCR Afterschool](#) en Anana, Emerson, Hawthorne, Lake View, Lincoln, Lindbergh, Lowell, Midvale, Nuestro Mundo, Sandburg

[MSCR Enrichment](#) en Henderson, Mendota, Orchard Ridge, Schenk, Southside

Aviso: Completar el formulario de registraci3n no garantiza la matr3cula en el programa de MSCR Afterschool o MSCR Enrichment. Los cupos son limitados y se basan en un n3mero de factores, incluyendo las proporciones de personal con los inscritos. Si se abre una lista de espera, MSCR seguir3 aceptando participantes de la lista de espera mientras se contrata personal adicional. Solamente se puede inscribir en MSCR Afterschool y Enrichment con una matr3cula a tiempo completo (5 d3as por semana). Una matr3cula a tiempo parcial no est3 disponible. Recibir3 una carta de confirmaci3n por correo electr3nico que incluye una fecha de inicio, o se le notificar3 si le han puesto en una lista de espera.

Puede contactarnos llamando al 608-204-4583 o a [mscroleamteam@madison.k12.wi.us](mailto:mscroleamteam@madison.k12.wi.us)

- Para pedir materiales de matr3cula, comunicarse con [mscroleamteam@madison.k12.wi.us](mailto:mscroleamteam@madison.k12.wi.us)
- Para el Meadowood Neighborhood Center, comunicarse con [jaanderson@madison.k12.wi.us](mailto:jaanderson@madison.k12.wi.us)
- Para el Allied Learning Center, comunicarse con [mscralliedlc@madison.k12.wi.us](mailto:mscralliedlc@madison.k12.wi.us)

**SITIOS DE MSCR AFTERSCHOOL Y MSCR ENRICHMENT \*Sitio es apoyado por una subvenci3n CLC.**

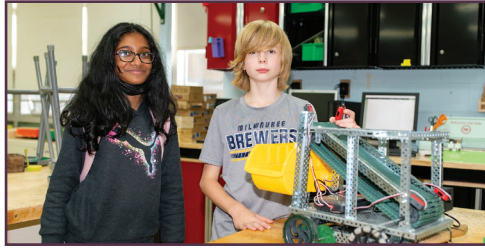
Sitio	Fono	Sitio deMSCR Afterschool	Sitio de MSCR Enrichment
Allied Learning Center	204-6578	S3	No
Anana Elementary	204-2208	S3	No
Emerson Elementary	204-2021	S3	No
Hawthorne Elementary	204-2507	S3	No
Henderson Elementary*	442-2963	No	S3
Lake View Elementary	204-4055	S3	No
Lincoln Elementary	204-4963	S3	No
Lindbergh Elementary	204-6507	S3	No
Lowell Elementary	204-6616	S3	No
Meadowood Neighborhood Center	229-6823	S3	No
Mendota Elementary*	577-1570	No	S3
Midvale Elementary	204-6733	S3	No
Nuestro Mundo Community School*	204-1024	S3	S3
Orchard Ridge Elementary*	204-2353	No	S3
Sandburg Elementary	204-7952	S3	No
Schenk Elementary*	279-9749	No	Yes
Southside Elementary*	442-2529	No	Yes

**KIDS DAY OUT**

El programa Kids Day Out (KDO) proporciona actividades supervisadas en d3as sin escuela para ni3os desde k3nder a quinto grado de todas las escuelas primarias de MMSD. Las actividades incluyen excursiones y puede incluir: nataci3n, manualidades, juegos, actividades en la naturaleza, artes performativos, museos y zool3gicos. Los locales de las excursiones var3an y puede incluir viajes a Milwaukee o Wisconsin Dells. Los participantes tienen que llevar un almuerzo y una bebida, una merienda de tarde es proporcionada. Use el formulario de registraci3n en la parte posterior de la gui3a o reg3strese en l3nea en [mscr.org](http://mscr.org). Para asistencia financiera, complete el formulario del lado posterior del formulario de registraci3n. Reg3strese temprano como el espacio es limitado. El plazo para registrarse es dos semana antes de la fecha del KDO. No se puede registrar presencialmente en el sitio del KDO.

Grado	Locaci3n	D3a	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
K-5	Midvale Elementary	Jue	10/3	7:45am-5:30pm	\$60	40823
K-5	Warner Park CRC	Jue	10/3	7:45am-5:30pm	\$60	40825
K-5	Midvale Elementary	Vie	10/4	7:45am-5:30pm	\$60	40824
K-5	Warner Park CRC	Vie	10/4	7:45am-5:30pm	\$60	40826
K-5	Midvale Elementary	Lu	11/4	7:45am-5:30pm	\$60	41153
K-5	Warner Park CRC	Lu	11/4	7:45am-5:30pm	\$60	41154
K-5	Midvale Elementary	Ma	11/5	7:45am-5:30pm	\$60	41155
K-5	Warner Park CRC	Ma	11/5	7:45am-5:30pm	\$60	41156
K-5	Midvale Elementary	Lu	12/2	7:45am-5:30pm	\$60	41157
K-5	Warner Park CRC	Lu	12/2	7:45am-5:30pm	\$60	41158





**PROGRAMAS DE MSCR DE "MIDDLE SCHOOL"**

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

**CLUBES DE MSCR DE MIDDLE SCHOOL**

Una variedad de clubes de interés especial está disponible en todos los middle schools de MMSD. Por favor comuníquese con el Director del Sitio de MSCR en su escuela. Los clubes pueden incluir enriquecimiento académico, las artes, el drama, la música, el ajedrez, el baile, el esquí, deportes recreativos y más. Los clubes están disponibles según el interés de los estudiantes en cada escuela. Algunos clubes pueden cobrar tarifas. Obtenga información en el sitio de la escuela.

**DEPORTES DE MSCR DE MIDDLE SCHOOL**

Algunos deportes afterschool están disponibles en todos los middle schools de MMSD. Los deportes incluyen voleibol, fútbol, atletismo, básquetbol, fútbol americano de banderita y kickball. Las competencias son con otros middle schools de MMSD.

**INFORMACIÓN DE CONTACTO DE SITIOS MSCR DE MIDDLE SCHOOL**

Por favor vaya a [mscr.org](http://mscr.org) para ver el personal y sus correos electrónicos.

Escuela	Número de Teléfono
Badger Rock	608-640-0079
Black Hawk*	608-204-4378
Cherokee	608-204-1256
Gillespie	608-663-6427
Hamilton	608-204-4739
O'Keeffe	608-204-6854
Sennett*	608-204-1948
Sherman*	608-204-2127
Spring Harbor	608-640-0079
Toki	608-204-4763
Whitehorse	608-204-1349
Wright*	608-204-1369

\*Indica que el sitio es apoyado por una subvención CLC.



**PROGRAMAS DE MSCR DE HIGH SCHOOL**

MSCR proporciona una variedad de actividades después de la escuela y eventos y servicios para estudiantes en cada escuela secundaria. Se ofrecen clubes de apoyo académico, de interés especial, oportunidades de liderazgo para la juventud, clubes de esquí y de snowboarding, deportes extramuro (voleibol y básquetbol), el programa de empleo para juventud LIT (líderes en entrenamiento), un programa de bolsas de educación vial (financiado por el Condado de Dane) y más. La Follette tiene una subvención para el aprendizaje. Los programas afterschool están abiertos a todos los estudiantes en el área de asistencia de una escuela hasta si no van a las escuelas de MMSD. Para más información y horarios específicos, comuníquese con el Especialista de MSCR de High School en la escuela de su hijo/a por teléfono o directamente en su oficina.

**LIGAS DEPORTIVAS EXTRAMURO DE HIGH SCHOOL**

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

**INFORMACIÓN DE CONTACTO DE SITIOS DE MSCR DE HIGH SCHOOL**

Escuela	Especialista	Número de Teléfono	Oficina
East High School	Mayder Lor	608-204-1752	103G
La Follette High School	Dane Gottschall	608-204-3625	TBD
Memorial High School	Kelsie Coleman	608-442-2220	2142
West High School	Monique Porter	608-204-2136	1111
Capital High School	Monique Porter	Por anunciarse.	Por anunciarse.

**LIGAS DEPORTIVAS EXTRAMURO DE HIGH SCHOOL**

Grado	Escuela	Día	Fecha	Horario	Tarifa
9-12	East	Sa	9/28-11/16	8 -2 pm	\$50
9-12	West	Sa	9/28-11/16	8 -2 pm	\$50
9-12	Memorial	Sa	9/28-11/16	8 -2 pm	\$50
9-12	LaFollette	Sa	9/28-11/16	8 -2 pm	\$50
9-12	Capital	Sa	9/28-11/16	8 -2 pm	\$50



## Building a brighter future

Over the past 12 years, MMSD has navigated fiscal challenges stemming from inadequate state resources for public education. With little or no annual revenue growth to meet rising costs of inflation and students' needs, there will be significant impacts on the more than 25,000 young minds in MMSD's schools.

**Madison has an opportunity to invest in these young minds and our community at large.** The MMSD Board of Education is asking voters to consider two referenda questions on the November 5 ballot. This Referenda will provide essential funding to attract and retain high-quality staff, invest in early learning, and well-rounded and multilingual opportunities. This referenda will also invests in our aging facilities essential to student learning, including the renovation or construction of 10 school buildings with critical infrastructure needs.



**Learn More:**

MADISON METROPOLITAN SCHOOL DISTRICT

## NIÑO + ADULTO



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

### CLASES EN INTERIORES - NIÑO + ADULTO

#### ANIMALES Y ARTE DE A HASTA Z - NIÑO + ADULTO

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

#### AVENTURAS DE JARDINERÍA - NIÑO + ADULTO ¡NUEVO!

Reciben experiencia práctica en cultivar plantas. Use una mezcla de actividades artesanales y de jardinería para explorar el mundo natural.

#### EXPLORACIÓN DE ARTE - NIÑO + ADULTO

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

#### DISFRACES Y MANUALIDADES - NIÑO + ADULTO

¡Venga disfrazado a hacer unas manualidades inspiradas por Halloween! Monstruos de limo bobitos, creaciones fluorescentes, arte otoñal y más serán causa de deleite en vez de miedo!

#### MOVIMIENTO CREATIVO - NIÑO + ADULTO

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

#### ADORNOS FESTIVOS - NIÑO + ADULTO

¡Llene espacios con decoraciones caseras! Únase a nosotros para una actividad divertida y festiva de crear adornos únicos para las fiestas que seguramente guardará por muchos años.

#### ARTE DE PROCESO - NIÑO + ADULTO

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

#### HOJAS INCREIBLES - ARTE - NIÑO + ADULTO

¡Enamórese de los colores del otoño! ¡Únase a nosotros para una actividad súper divertida creando arte basado en las hojas coloridas de la temporada!

### CLASES EN EXTERIORES - NIÑO + ADULTO

#### ARTE Y MOVIMIENTO - NIÑO + ADULTO ¡NUEVO!

¡Suelte su artista interior como Heather Hansen o Jackson Pollock! Explore el arte del movimiento y deje una marca en esta clase centrada en el expresionismo abstracto. ¡Use una variedad de materiales y procesos para crear proyectos divertidos!

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
<b>CLASES DE NIÑO + ADULTO</b>							
18m-2 años	Exploración de Arte - Niño + Adulto	MSCR West	Vie	9/13-10/18	9:30-10:15am	\$36	40312
18m-2 años	Exploración de Arte - Niño + Adulto	MSCR West	Vie	11/1-12/6	9:30-10:15am	\$36	40313
2-3 años	Animales y Arte de A hasta Z - Niño + Adulto	MSCR West	Ma	10/22-11/19	9-9:45am	\$36	40318
2-3 años	Animales y Arte de A hasta Z - Niño + Adulto	MSCR West	Jue	11/7-12/12	9-9:45am	\$36	41080
2-3 años	Movimiento Creativo - Niño + Adulto	MSCR West	Ma	9/10-11/12	9:30-10am	\$38	41058
2-3 años	Movimiento Creativo - Niño + Adulto	MSCR East	Vie	9/13-11/15	9:30-10am	\$38	41057
3-4 años	Movimiento Creativo - Niño + Adulto	MSCR East	Lu	9/9-11/11	6:30-7pm	\$38	40360
3-5 años	Arte de Proceso - Niño + Adulto	MSCR West	Vie	9/13-10/18	10:45-11:30am	\$36	40492
3-5 años	Arte de Proceso - Niño + Adulto	MSCR West	Vie	11/1-12/6	10:45-11:30am	\$36	40493
3-6 años	Disfraces y Manualidades - Niño + Adulto	MSCR Central	Jue	10/17	5-5:45pm	\$12	40337
3-6 años	Disfraces y Manualidades - Niño + Adulto	MSCR Central	Jue	10/24	5-5:45pm	\$12	40338
3-6 años	Adornos Festivos - Niño + Adulto	MSCR Central	Jue	12/5	5-5:45pm	\$12	40428
3-6 años	Adornos Festivos - Niño + Adulto	MSCR Central	Ma	12/10	5-5:45pm	\$12	40429
3-6 años	Adornos Festivos - Niño + Adulto	MSCR Central	Jue	12/12	5-5:45pm	\$12	40430
3-6 años	Hojas increíbles - Arte - Niño + Adulto	MSCR Central	Jue	11/7	5-5:45pm	\$12	40524
3-6 años	Hojas increíbles - Arte - Niño + Adulto	MSCR Central	Jue	11/14	5-5:45pm	\$12	40965
<b>EXTERIORES - CLASES DE NIÑO + ADULTO</b>							
2-3 años	Arte y Movimiento - Niño + Adulto	MSCR Central	Ma	9/10-10/8	9-9:45am	\$36	41062
3 años	Aventuras en Jardinería - Niño + Adulto	MSCR West	Ma	9/10-10/15	9-9:45am	\$43	40304
4-5 años	Aventuras en Jardinería - Niño + Adulto	MSCR West	Ma	9/10-10/15	10-10:45am	\$43	40305

## CLASES PREESCOLARES

Estas clases son para niños preescolares nada más. Los adultos pueden quedarse en el área de la recepción durante la clase.

**CLASES DE DANZA****DANZA IRLANDESA - PREESCOLAR**

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

**PRE-BALLET**

Las clases alimentan la creatividad y amor al movimiento de un bailarín al exponerle a habilidades esenciales para todos los bailarines que incluyen escuchar activamente, la coordinación, conciencia espacial, ritmo y técnicas básicas de ballet. Si su niño no está listo para una clase independiente, recomendamos una clase de Niño + Adulto.

**CLASES PREESCOLARES****ANIMALES Y ARTE DE A HASTA Z**

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

**CLASES PREESCOLARES EN EXTERIORES****ARTE Y MOVIMIENTO ¡NUEVO!**

¡Suelte su artista interno como Heather Hansen o Jackson Pollock! Explore el arte del movimiento y deje una marca en esta clase centrada en el expresionismo abstracto. ¡Use una variedad de materiales y procesos para crear proyectos divertidos!

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
<b>DANZA PREESCOLAR</b>							
4+	Danza Irlandesa - Preescolar	MSCR Central	Do	9/8-11/3	4:05-4:45pm	\$41	40365
3 años	Pre-Ballet	MSCR West	Lu	9/9-11/11	4:15-4:45pm	\$38	40396
3 años	Pre-Ballet	MSCR West	Ma	9/10-11/12	10:15-10:45am	\$38	40393
3 años	Pre-Ballet	MSCR Central	Ma	9/10-11/12	4-4:30pm	\$38	40403
3 años	Pre-Ballet	MSCR West	Mie	9/11-11/13	4:30-5pm	\$38	40400
3 años	Pre-Ballet	MSCR East	Mie	9/11-11/13	6:30-7pm	\$38	40387
3 años	Pre-Ballet	MSCR Central	Jue	9/12-11/14	9-9:30am	\$38	40399
3 años	Pre-Ballet	MSCR East	Vie	9/13-11/15	10:15-10:45am	\$38	40390
3 años	Pre-Ballet	MSCR Central	Sa	9/7-11/9	9-9:30am	\$38	40398
3 años	Pre-Ballet	MSCR West	Sa	9/7-11/9	10-10:30am	\$38	40392
3 años	Pre-Ballet	MSCR East	Do	9/8-11/10	4-4:30pm	\$38	40388
4 años	Pre-Ballet	MSCR West	Lu	9/9-11/11	5-5:40pm	\$45	41059
4 años	Pre-Ballet	MSCR West	Ma	9/10-11/12	11-11:40am	\$45	40395
4 años	Pre-Ballet	MSCR Central	Ma	9/10-11/12	4:45-5:25pm	\$45	40402
4 años	Pre-Ballet	Madison Youth Arts Center	Mie	9/11-11/13	5-5:40pm	\$45	41060
4 años	Pre-Ballet	MSCR West	Mie	9/11-11/13	5:15-5:55pm	\$45	40401
4 años	Pre-Ballet	MSCR Central	Jue	9/12-11/14	9:35-10:15am	\$45	40394
4 años	Pre-Ballet	MSCR Central	Jue	9/12-11/14	4:30-5:10pm	\$45	40397
4 años	Pre-Ballet	MSCR East	Vie	9/13-11/15	11-11:40am	\$45	40391
4 años	Pre-Ballet	MSCR East	Do	9/8-11/10	3:20-4pm	\$45	40389
<b>CLASES PREESCOLARES</b>							
4-5 años	Animales y Arte de A hasta Z	MSCR West	Jue	11/7-12/12	10:15-11am	\$36	41081
<b>CLASES PREESCOLARES EN EXTERIORES</b>							
4-5 años	Animales y Arte de A hasta Z	MSCR West	Ma	10/22-11/19	10:15-11am	\$36	40319
4-5 años	Art e y Movimiento	MSCR Central	Ma	9/10-10/8	10:15-11am	\$36	41061

## DESCRIPCIONES DE CLASES PARA JÓVENES Y ADOLESCENTES



### CLASES DE ARTES Y ENRIQUECIMIENTO

#### HOJAS OTOÑALES DE ACUARELA CON GARABATOS "ZENTANGLE"

Pinte sus propias hojas otoñales de acuarela usando matices vivos de los colores otoñales. Después use tinta negra para agregar garabatos "zentangle" y crear detalles únicos en las hojas.

#### EUFORIA DE CESTOS ¡NUEVO!

Aprenda las técnicas fundamentales y patrones esenciales para crear un cesto único.

#### LIENZOS Y MANUALIDADES

¡Todo mundo tiene un artista interior! Vaya más allá del lienzo en esta clase al explorar no solamente técnicas de pintura y habilidades de dibujar, sino también la diversión de las manualidades. De vida a su creatividad usando todos tipos de medios y suministros para hacer todos tipos de manualidades.

#### DIBUJOS - PRINCIPIANTES

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

#### MANTAS DE LANA

¡Alístese para hacer artesanías super confortables! Prepare y haga una manta atada de lana para llevar a casa.

#### INTRODUCCIÓN AL ATADO DE MOSCAS

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

#### TEJIDOS DE PUNTO

¡Aprenda puntos básicos y la lectura de patrones al tejer con puntos! Todos los niveles son bienvenidos, no se requiere experiencia con tejidos de punto.

#### COLGADURA "BÚHO" PARA LA PARED ¡NUEVO!

Aprenda los fundamentos de coser a mano con este proyecto. Use hilo, arpilleras o agujas de "aprendizaje" con poco filo para coser un patrón bonito de búho. Agregue detalles artísticos para completar su proyecto.

#### TEJIDOS RADIALES CON PINTURA ¡NUEVO!

Aprenda tejidos radiales con círculos concéntricos y grabados. ¡Use los procesos de pintura, grabados y tejidos para crear una pieza deslumbrante de arte! Pinte círculos concéntricos en un trasfondo redondo de cartón, y agregue patrones y diseños usando grabados. Complete el proyecto con tejidos radiales usando hilo.

#### MANUALIDADES DE CRIATURAS DEL MAR

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

#### UKULELE - PRINCIPIANTES

Únase a nosotros para esta alegre clase que inspira curiosidad por la música. Los participantes aprenden a afinar su instrumento, tocar varios acordes de ukelele, aplaudir ritmos con notas y silencios, tocar varias canciones sencillas y familiarizarse con la notación musical. Todo el equipo proporcionado.

#### UKULELE - CONTINUACIÓN

Este curso agrega al conocimiento musical y las habilidades de la clase principiante. Aprenda progresiones de acordes en diferentes tonos y aprenda un repertorio de canciones. ¡Se recomienda componer una canción también! Prerrequisitos: Saber afinar su propio instrumento, tocar múltiples acordes, hacer palmadas de ritmos con notas y pausas, saber más de una canción sencilla con acordes y estar familiarizado con la notación musical.

#### CLASES DE DANZA Y DE BATUTA

##### BALLET

Los participantes aprenden habilidades básicas de ballet. También aprenden a combinar la técnica con el equilibrio, la coordinación y el ritmo.

##### BATUTA - HABILIDADES AVANZADAS

Para giradores con experiencia previa girando batutas. Esta clase va más allá de trucos con una sola batuta y se enfoca en enseñar nuevos trucos de dos o tres batutas y con la batuta en forma de aro. Inscripción simultánea en la clase "Batutas Continuación" está bien y se recomienda.

##### BATUTA - PRINCIPIANTES

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

##### BATUTA - CONTINUACIÓN

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

##### HIP HOP

Hip Hop comenzó en los años 60 y 70 como un estilo inspirado por el baile tradicional africano. Después incorporó aspectos de muchos bailes como moderno, tap y swing. En esta clase, los participantes ganan una introducción a estilos de hip hop mientras se enfocan en el ritmo y movimientos estilizados.

##### DANZA IRLANDESA - PRINCIPIANTES

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

##### DANZA IRLANDESA - CONTINUACIÓN

Los bailarines desarrollan más su conocimiento previo de la danza irlandesa con pasos tradicionales como el jig y el reel. Aumentan las habilidades de timing y ritmo, lo cual les permite bailar más independientemente. Esta clase es ideal para quien ha tomado clases de danza irlandesa anteriormente en que ha aprendido por lo menos un paso completo.

##### JAZZ

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

##### JAZZ/HIP HOP

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

##### LÍRICA

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

##### POMPONES

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

##### TAP

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

## HORARIO DE CLASES PARA JÓVENES Y ADOLESCENTES

Grado	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
<b>CLASES DE ARTES Y ENRIQUECIMIENTO</b>							
4-6	Hojas Otoñales de Acuarela con Garabatos "Zentangle"	MSCR East	Sa	9/28-10/12	10:45am-12:15pm	\$24	40333
9-12*	Euforia de Cestos	MSCR Central	Sa	10/5-11/23	9-10:30am	\$50	40448
K-2	Lienzos y Manualidades	MSCR West	Lu	9/16-10/21	4-5pm	\$41	40328
K-2	Lienzos y Manualidades	MSCR West	Lu	11/4-12/9	2:30-3:30pm	\$41	41071
3-5	Lienzos y Manualidades	MSCR West	Lu	9/16-10/21	2:30-3:45pm	\$49	40327
3-5	Lienzos y Manualidades	MSCR West	Sa	10/5-11/9	9-10:15am	\$49	40324
6-8	Lienzos y Manualidades	MSCR West	Lu	11/4-12/9	3:45-5:15pm	\$57	41072
6-8	Lienzos y Manualidades	MSCR West	Sa	10/5-11/9	10:30am-12pm	\$57	40323
K-2	Dibujos - Principiantes	MSCR West	Jue	9/12-10/17	4:30-5:30pm	\$47	40412
3-5	Dibujos - Principiantes	MSCR West	Jue	9/12-10/17	5:45-6:45pm	\$47	40413
2-4	Mantas de Lana	MSCR Central	Lu	12/2-12/9	3:30-4:45pm	\$21	40419
5-7	Mantas de Lana	MSCR Central	Lu	12/2-12/9	5-6:15pm	\$21	40418
9-12*	Introducción al Atado de Moscas	MSCR West	Jue	10/17-11/21	6-7:30pm	\$50	40432
6-12	Tejidos de Punto	MSCR West	Lu	10/21-11/25	5:45-7pm	\$38	40311
3-5	Colgadura "Búho" para la Pared	MSCR East	Lu	9/30-10/21	5-6pm	\$31	40332
5-7	Tejidos Radiales con Pintura	MSCR East	Lu	9/23-10/21	6:30-7:45pm	\$39	40331
K-2	Manualidades de Criaturas del Mar	MSCR West	Jue	10/24-12/5	4:30-5:30pm	\$39	40354
3-5	Manualidades de Criaturas del Mar	MSCR West	Jue	10/24-12/5	5:45-6:45pm	\$39	40355
3-5	Ukulele - Principiantes	MSCR Central	Jue	9/19-10/24	5-6pm	\$44	40356
3-5	Ukulele - Principiantes	MSCR Central	Jue	11/7-12/12	5-6pm	\$36	40357
3-5	Ukulele - Continuación	MSCR Central	Jue	11/7-12/12	6:15-7:15pm	\$36	40358
<b>CLASES DE DANZA Y DE BATUTA</b>							
K-1	Ballet	MSCR East	Lu	9/9-11/11	7:15-8pm	\$66	40342
K-1	Ballet	MSCR West	Lu	9/9-11/11	5:55-6:45pm	\$73	40344
K-1	Ballet	MSCR Central	Ma	9/10-11/12	5:40-6:30pm	\$85	40362
2-5	Ballet	MSCR West	Lu	9/9-11/11	3-4pm	\$85	40343
2-5	Ballet	MSCR Central	Ma	9/10-11/12	6:45-7:45pm	\$85	40359
1-5	Batuta - Principiantes	MSCR West	Lu	9/9-11/11	4:30-5:30pm	\$85	40351
3-10	Batuta - Continuación	MSCR West	Lu	9/9-11/11	5:45-6:45pm	\$85	40352
7-12	Batuta - Habilidades Avanzadas	MSCR West	Lu	9/9-11/11	6:50-7:30pm	\$45	40353
3-5	Hip Hop	MSCR East	Do	9/8-11/10	2-3pm	\$69	40361
1-5	Danza Irlandesa - Principiantes	MSCR Central	Do	9/8-11/10	2:50-3:50pm	\$85	40366
3-10	Danza Irlandesa - Continuación	MSCR Central	Do	9/8-11/10	5-6pm	\$85	40367
K-1	Jazz	MSCR East	Do	9/8-11/10	2:15-2:55pm	\$73	40374
K-1	Jazz	MSCR East	Mie	9/11-11/13	7:15-8pm	\$66	40373
2-5	Jazz	MSCR East	Do	9/8-11/10	1-2pm	\$85	40375
2-5	Jazz	MSCR Central	Jue	9/12-11/14	6:30-7:30pm	\$85	40376
3-5	Jazz	MSCR East	Mie	9/11-11/13	8:15-9pm	\$66	40372
K-1	Jazz/Hip Hop	MSCR Central	Sa	9/7-11/9	9:45-10:35am	\$73	40377
2-5	Jazz/Hip Hop	Madison Youth Arts Center	Mie	9/11-11/13	5:45-6:45pm	\$85	40380
4-6	Lírica	MSCR Central	Sa	9/7-11/9	10:50-11:50am	\$85	40382
4-6	Lírica	Madison Youth Arts Center	Mie	9/11-11/13	7-8pm	\$85	40381
4-8	Pompones	MSCR East	Lu	9/9-11/11	8:15-9pm	\$66	40386
K-1	Tap	MSCR Central	Jue	9/12-11/14	5:25-6:15pm	\$73	40349
K-1	Tap	MSCR West	Sa	9/7-11/9	10:45-11:35am	\$73	40347
2-5	Tap	MSCR West	Sa	9/7-11/9	11:50am-12:50pm	\$85	40348

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

## DESCRIPCIONES DE CLASES PARA JÓVENES Y ADOLESCENTES



### CERÁMICA

#### MANUALIDADES - NIÑO + ADULTO

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

#### MANUALIDADES JUVENILES

¡No se requiere experiencia con arcilla! Pruebe técnicas manuales de pellizco, bobina y losa.

#### RUEDA JUVENIL

Practique centrar la rueda para trabajar en crear proyectos.

### COSTURA

#### TALLERES DE COSTURA JUVENIL: ALMOHADAS DE MONSTRUOS

Amplíe sus conocimientos de costura para crear un dragón u otro personaje colorido para la noche de cine. Aprende a coser un patrón de almohada básico con un material supersuave, cabello lanudo y brazos ondulados.

#### TALLERES DE COSTURA JUVENIL: COBIJA DE COLA

Aprenda las bases de coser a máquina incluyendo roscar la máquina, bobinar y controlar la velocidad mientras avanza hacia terminar su proyecto de costura. ¡Cree una cobija de cola de sirena, tiburón o dinosaurio!



### TALLERES

#### TALLER DE GRATITUD CON ARTE EN LIENZO

¡Agradezca por todas las cosas en su vida! ¡Cree arte en lienzo inspirado por todo lo que agradece en la estación de acción de gracias!

#### GRABADOS PARA HACER Y LLEVAR ¡NUEVO!

¡El método original de copiar y pegar! Únase a nosotros para un taller mega-divertido para explorar el arte y las técnicas de los grabados finos. ¡Reuse creativamente materiales reciclados y encontrados para hacer arte que dejará una impresión! Lleve a casa un bolso personalizado.

#### NOCHE DE PINTURA ¡NUEVO!

Si le encanta pintar, o hasta si nunca ha pintado antes, ¡este taller le va a entretener! ¡Siga al instructor a ver los pasos para crear una pintura bella al mismo tiempo que la haga propia y de su propio estilo a ella! Decore también su propio delantal de artista para llevar a casa.

#### FIESTA DE (ARTE DE) PANQUEQUES - NIÑO + ADULTO

¡Va a enloquecer cuando vea lo que la masa y la plancha pueden hacer! El Día Nacional del Panqueque es el 26 de septiembre, Únase a nosotros para creaciones coloridas. Aprenda a usar colorantes, bolígrafos de panqueque y su imaginación para hacer arte comestible! El adulto tiene que participar con el niño en un proyecto de clase indicado. Registrar solamente al niño.

#### FIESTA DE (ARTE DE) PANQUEQUES

¡Va a enloquecer cuando vea lo que la masa y la plancha pueden hacer! El Día Nacional del Panqueque es el 26 de septiembre, Únase a nosotros para creaciones coloridas. Aprenda a usar colorantes, bolígrafos de panqueque y su imaginación para hacer arte comestible!

#### TALLER DE TÍTERES ¡NUEVO!

¿Le gusta Plaza Sésamo, Los Muppets o simplemente títeres más generalmente? ¿Ha querido intentar crear uno propio? En este taller, ¡va a aprender paso a paso a hacer eso mismo! ¡Lleve un amigo de fieltro a casa a lucirlo delante de sus amigos y su familia!

### CLASES PARA JÓVENES EN EXTERIORES

#### AVENTURAS DE JARDINERÍA ¡NUEVO!

Reciben experiencia práctica en cultivar plantas. Use una mezcla de actividades artesanales y de jardinería para explorar el mundo natural.

#### ARTE Y MOVIMIENTO ¡NUEVO!

¡Suelte su artista interior como Heather Hansen o Jackson Pollock! Explore el arte del movimiento y deje una marca en esta clase centrada en el expresionismo abstracto. ¡Use una variedad de materiales y procesos para crear proyectos divertidos!

#### ESCRITURA SOBRE LA NATURALEZA

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



## HORARIO DE CLASES PARA JÓVENES Y ADOLESCENTES

Grado	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
<b>CERÁMICA</b>							
K-2	Manualidades - Niño + Adulto	MSCR West	Lu	11/4-11/25	2:30-3:45pm	\$52	40466
K-2	Manualidades - Niño + Adulto	MSCR West	Sa	9/14-9/28	9-10:15am	\$40	40465
3-5	Manualidades Juveniles	MSCR West	Sa	9/14-9/28	10:30-11:45am	\$39	40486
3-5	Manualidades Juveniles	MSCR West	Lu	11/4-11/25	4-5:15pm	\$52	40487
6-12	Rueda Juvenil	MSCR West	Mie	10/2-11/6	4:15-6:15pm	\$100	40488
6-12	Rueda Juvenil	Warner Park CRC	Sa	10/12-11/16	12:30-2:30pm	\$100	40489
<b>COSTURA</b>							
5-8	Taller Juvenil - Cobija de Cola	MSCR East	Lu	11/11-11/25	4:15-6:15pm	\$50	40547
5-8	Taller Juvenil - Almohadas de Monstruos	MSCR West	Ma	10/8-10/15	6:15-8:15pm	\$35	40546
<b>TALLERES</b>							
2-5	Taller de Gratitud con Arte en Lienzo	MSCR West	Sa	11/23	10:45am-12pm	\$15	41077
6-8	Taller de Gratitud con Arte en Lienzo	MSCR West	Sa	11/23	9-10:30am	\$18	40425
K-2	Grabados para Hacer y Llevar	MSCR Central	Do	9/29	1:15-2:30pm	\$15	40962
K-2	Grabados para Hacer y Llevar	MSCR East	Sa	11/2	9-10:15am	\$15	40334
3-5	Grabados para Hacer y Llevar	MSCR Central	Do	9/29	3-4:30pm	\$15	40963
3-5	Grabados para Hacer y Llevar	MSCR East	Sa	11/2	10:45am-12:15pm	\$15	40961
K-2	Noche de Pintura	MSCR Central	Ma	9/24	5-7pm	\$15	40490
3-5	Noche de Pintura	MSCR Central	Ma	9/17	5-7pm	\$15	40491
K-2	Fiesta de (Arte de) Panqueques - Niño + Adulto	MSCR West	Sa	9/21	9:15-10:30am	\$12	40461
3-5	Fiesta de (Arte de) Panqueques	MSCR West	Sa	9/21	11am-12:30pm	\$12	40460
K-2	Taller de Títeres	MSCR Central	Ma	11/19	5-7pm	\$15	40510
3-5	Taller de Títeres	MSCR Central	Ma	11/12	5-7pm	\$15	40511
<b>CLASES EN EXTERIORES</b>							
K-2	Aventuras de Jardinería	MSCR Central	Lu	9/16-10/21	3:30-4:30pm	\$43	40340
3-5	Aventuras de Jardinería	MSCR Central	Lu	9/16-10/21	4:45-5:45pm	\$43	40341
K-1	Arte y Movimiento	MSCR Central	Lu	10/28-11/25	3:30-4:15pm	\$39	40369
2-3	Arte y Movimiento	MSCR Central	Lu	10/28-11/25	4:30-5:30pm	\$39	40370
3-5	Escritura sobre la Naturaleza	MSCR Central	Do	10/20-11/24	2:45-3:45pm	\$40	40447
6-8	Escritura sobre la Naturaleza	MSCR Central	Do	10/20-11/24	1:30-2:30pm	\$40	40446

**VENTAS DE CERÁMICA DE MSCR**

Únase a MSCR en nuestra instalación MSCR West para una venta de cerámicas. Esta venta destaca más de miles de piezas cerámicas creadas por instructores de MSCR, participantes en las clases y artistas locales. Las ganancias benefician al programa de cerámica de MSCR. ¡Encuentre el regalo perfecto para esta temporada festiva!

MSCR West  
7333 West Towne Way  
Madison, WI 53719

12 y 13 de diciembre, 8am - 6pm  
14 de diciembre, 10am - 3pm  
15 de diciembre, 10am - 2pm

Vea la página 43 para clases virtuales para adolescentes  
 Use ropa cómoda que permita la libre circulación.  
 BYOM=Traiga su propio tapete



### CAPOEIRA NIVEL 1

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

### CAPOEIRA NIVEL 2

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

### YOGA FAMILIAR

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

### CLUB DE CARRERA

Este grupo está dirigido a corredores principiantes e intermedios que buscan un entrenamiento dirigido. Se enfoca en desarrollar habilidades para correr, resistencia, y más. Jóvenes de 5 a 7 años: el objetivo es aumentar la resistencia para correr/caminar de 1,5 a 2 millas sin parar. Jóvenes de 8 a 13 años: el objetivo es aumentar la resistencia para correr/caminar 3 millas o 30 minutos sin parar.

### FUERZA Y ACONDICIONAMIENTO

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

### RUTINAS DE PISO CON NIÑITOS - NIÑO + ADULTO

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

### RUTINAS DE PISO PARA NIÑITOS

Aprenda bases de rutinas de piso, habilidades de estiramiento y movimiento al participar en carreras de obstáculos simples, juegos y actividades. Desarrolle coordinación, conciencia corporal y habilidades motoras gruesas.

### RUTINAS DE PISO

La clase es ideal para perfeccionar técnicas básicas de rutinas de piso y estiramiento al participar en carreras de obstáculos, juegos y actividades. Se usan habilidades progresivas de rutinas de piso para aumentar la coordinación, la conciencia corporal y las habilidades motoras gruesas.

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
5-12	Capoeira Nivel 1	MSCR Central	Lu	9/9-12/9	4:30-5:15pm	\$70	41039
5-12	Capoeira Nivel 2	MSCR Central	Lu	9/9-12/9	5:30-6:15pm	\$70	41040
8-13	Club de Carrera Este	Demetral Park	Ma	9/10-10/22	5:30-6:15pm	\$35	41042
8-13	Fuerza y Acondicionamiento	MSCR East	Ma	9/10-11/12	5:15-6pm	\$50	41041
3-6	Yoga Familiar	MSCR West	Ma	9/10-10/15	6:15-7pm	\$30	41104
3-6	Yoga Familiar	MSCR West	Ma	10/22-11/26	6:15-7pm	\$30	41105
4	Rutinas de Piso - Niño + Adulto	MSCR West	Mie	9/11-11/20	3-3:30pm	\$55	41125
5	Rutinas de Piso para Niños	MSCR West	Mie	9/11-11/20	3:45-4:15pm	\$55	41127
6	Rutinas de Piso	MSCR West	Mie	9/11-11/20	4:30-5:15pm	\$55	41126
8-13	Fuerza y Acondicionamiento	MSCR West	Mie	9/11-11/20	5-5:45pm	\$55	41043
8-13	Club de Carrera Central	MSCR Central	Mie	9/11-10/23	5:30-6:15pm	\$35	41044
5-7	Club de Carrera Este	Demetral Park	Jue	9/12-10/24	5:30-6:15pm	\$35	41045
3-6	Yoga Familiar	MSCR East	Jue	9/12-11/21	5:15-6pm	\$50	41106
8-13	Club de Carrera Oeste	Elver Park	Jue	9/12-10/24	5:30-6:15pm	\$35	41103
5-12	Capoeira Nivel 1	Warner Park CRC	Jue	9/12-12/12	5-5:45pm	\$60	41055
5-12	Capoeira Nivel 2	Warner Park CRC	Jue	9/12-12/12	6-6:45pm	\$60	41056

## HABILIDADES DE FÚTBOL EN INTERIORES

## HABILIDADES DE FÚTBOL NIÑO + ADULTO

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

## JUEGOS ABIERTOS EN INTERIORES

MSCR ofrece el gimnasio, las pelotas y los arcos y deja que los niños jueguen. Los instructores guían a los niños en un breve calentamiento, una actividad social, y en prácticas de habilidades. Se forman nuevos equipos cada semana.

Todas las clases saltan de 11/25-12/1.



Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
<b>FÚTBOL PREESCOLAR Y NIÑO + ADULTO</b>							
2	Fútbol -Niño + Adulto	Lapham	Sa	11/16-12/21	9-9:30am	\$25	40894
2	Fútbol -Niño + Adulto	Lapham	Sa	11/16-12/21	9:45-10:15am	\$25	40897
2	Fútbol -Niño + Adulto	Lapham	Sa	11/16-12/21	10:30-11am	\$25	40903
2	Fútbol -Niño + Adulto	Lapham	Sa	11/16-12/21	11:15-11:45am	\$25	40907
2	Fútbol -Niño + Adulto	Toki	Sa	11/16-12/21	9-9:30am	\$25	40908
2	Fútbol -Niño + Adulto	Toki	Sa	11/16-12/21	9:45-10:15am	\$25	40893
2	Fútbol -Niño + Adulto	Toki	Sa	11/16-12/21	10:30-11am	\$25	40898
2	Fútbol -Niño + Adulto	Toki	Sa	11/16-12/21	11:15-11:45am	\$25	40905
3-4	Juegos Abiertos -Interiores	Lapham	Ma	11/12-12/17	6-6:45pm	\$30	41168
3-4	Juegos Abiertos -Interiores	Lincoln	Ma	11/12-12/17	6-6:45pm	\$30	41169
3-4	Juegos Abiertos -Interiores	Crestwood	Mie	11/13-12/18	6-6:45pm	\$30	41170
3-4	Juegos Abiertos -Interiores	Southside	Mie	11/13-12/18	6-6:45pm	\$30	41171
3-4	Juegos Abiertos -Interiores	MSCR West	Sa	11/16-12/21	9-9:45am	\$25	41173
3-4	Juegos Abiertos -Interiores	Whitehorse	Sa	11/16-12/21	9-9:45am	\$30	41172
<b>FÚTBOL JUVENIL</b>							
5-7	Juegos Abiertos -Interiores	MSCR West	Do	11/10-12/8	12:30-1:30pm	\$30	41182
5-7	Juegos Abiertos -Interiores	Lapham	Ma	11/12-12/17	6:50-7:50pm	\$30	41174
5-7	Juegos Abiertos -Interiores	Lincoln	Ma	11/12-12/17	6:50-7:50pm	\$30	41175
5-7	Juegos Abiertos -Interiores	Crestwood	Mie	11/13-12/18	6:50-7:50pm	\$30	41176
5-7	Juegos Abiertos -Interiores	Southside	Mie	11/13-12/18	6:50-7:50pm	\$30	41177
5-7	Juegos Abiertos -Interiores	Whitehorse	Sa	11/16-12/21	10-10:45am	\$30	41178
5-7	Juegos Abiertos -Interiores	MSCR West	Sa	11/16-12/21	10-10:45am	\$25	41179
8-10	Juegos Abiertos -Interiores	MSCR West	Do	11/10-12/8	1:30-2:30pm	\$30	41183
8-10	Juegos Abiertos -Interiores	Whitehorse	Sa	11/16-12/21	11am-12pm	\$30	41180
8-10	Juegos Abiertos -Interiores	MSCR West	Sa	11/16-12/21	11am-12pm	\$30	41181
11-12	Juegos Abiertos -Interiores	MSCR West	Do	11/10-12/8	2:30-3:30pm	\$30	41184

## LIGAS DE FÚTBOL AL AIRE LIBRE



### LIGAS DE FÚTBOL JUVENILES

Las ligas de fútbol al aire libre de MSCR se centran en el juego recreativo (no se registra la puntuación). Las ligas usan campos más pequeños para promover juegos de ritmo rápido y más acción de los jugadores. Buena deportividad, el desarrollo de los jugadores e igual tiempo en la cancha para todos los niños se priorizan. La liga 3v3 es para jugadores más jóvenes donde hay tres jugadores en el campo sin porteros. La liga 6v6 es para jugadores mayores donde hay seis jugadores de cada equipo, incluidos los porteros. MSCR programa juegos y proporciona árbitros. Las prácticas y los uniformes no son obligatorios pero igual sugeridos y determinados por los entrenadores voluntarios o por los padres/tutores.

#### INFORMACIÓN DE LAS LIGAS

Liga	División	Edad	Fechas	Día	Horario
3v3	U4	3-4	9/15-10/20	Do	1, 2, 3 o 4pm
3v3	U6	5-6			
6v6	U8	7-8	9/14-10/19	Sa	9, 10:15, 11:30am o 12:45pm
6v6	U10	9-10			
6v6	U12	11-12			
6v6	U14	13-14			
Locaciones			Canchas Tentativas		
Este			Kennedy, Lake View, Lapham y Nuestro Mundo		
Oeste			Chavez, Cherokee, Crestwood, Stephens & Toki		

#### PROCESO DE INSCRIPCIÓN PARA LIGAS DE FÚTBOL

Los jugadores se registran como individuos y son colocados en un equipo, o un equipo se registra. Si un jugador se inscribe para jugar en un equipo anterior, el nombre del entrenador y el nombre del equipo son obligatorios para asegurarse de que el jugador sea colocado en el equipo correcto. Si se registra como un equipo, cada jugador completa su propio registro. Seleccione su ubicación preferida en el registro, los juegos rotan entre las canchas designadas. Regístrese en las ligas de fútbol 3v3 y 6v6 en línea en [mscryouthsportsleagues.org](http://mscryouthsportsleagues.org) o en papel en la oficina de MSCR. Llame al 608-229-6820 para más información.

Tipo de Inscripción	Fechas de Inscripción	Tarifa de Residente	Tarifa de No-Residente
Antecipado	Ahora a 8/11	\$55	\$82.50
Regular	8/12-8/18	\$60	\$90
Tardío	8/19-8/25	\$70	\$105

Registrarse en [mscryouthsportsleagues.org](http://mscryouthsportsleagues.org)

#### PROCESO DE INSCRIPCIÓN PARA LAS LIGAS

Vaya a [mscryouthsportsleagues.org](http://mscryouthsportsleagues.org) o vaya a una oficina de MSCR para registrarse en papel.

##### Nuevos usuarios

- Vaya a [mscryouthsportsleagues.org](http://mscryouthsportsleagues.org)
- Haga clic en "sign In" a la parte superior de la página a la derecha.
- Haga clic en "First time signing in to this site? Create a new account."
- Llene la información correspondiente..
- Una vez creada la cuenta, pasar sobre "My Account" y haga clic en "Members".
  - Agregue jugadores (niños)
  - Agregue Padre/Tutor (cualquier adulto cuyo email quiere que reciba correspondencias además del suyo)
- Entrenadores**

Todos los entrenadores voluntarios, incluyendo tutores, se tienen que registrar (como hace un jugador) en [mscryouthsportsleagues.org](http://mscryouthsportsleagues.org)

### Necesitamos Su Ayuda!

#### Entrenadores voluntarios necesarios

Se necesita al menos un entrenador voluntario por equipo. ¿Sin experiencia? No hay problema. MSCR proporciona a los entrenadores entrenamiento interactivo y una bolsa de equipo con pelotas y conos.

### CONTRATANDO

[MSCR.ORG/JOBS](http://MSCR.ORG/JOBS)



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



**LIGAS DE FÚTBOL AMERICANO AL AIRE LIBRE**

**LIGAS DE FÚTBOL AMERICANO JUVENILES**

Esta liga se centra en enseñar a los jugadores jóvenes las habilidades esenciales del fútbol americano. Esta es una liga de contacto mínimo que enfatiza la seguridad, los fundamentos y la diversión sobre todo. Cada jugador recibe un set de banderitas. La primera semana del programa es una práctica, los entrenadores pueden organizar prácticas adicionales. Regístrese para la división 2-3 o 4-5. Entrenadores voluntarios son esenciales para el programa. Si está interesado en ser entrenador, comuníquese con Chris McGill en [cmcgill@madison.k12.wi.us](mailto:cmcgill@madison.k12.wi.us)



Grado	Locación	Día	Fecha	Horario
2-3	Cherokee	Ma	9/17-10/22	5-7pm
4-5	Cherokee	Jue	9/19-10/24	5-7pm
Tipo de Inscripción	Abre la Inscripción	Plazo de Inscripción	Tarifa de Residente	Tarifa de No-Residente
Antecipado	Abrió ya 7/1	8/14	\$51	\$66
Regular	8/15	9/1 3pm	\$56	\$79

Para Ligas de Fútbol Americano registrarse en [mscryouthsportsleagues.org](http://mscryouthsportsleagues.org)  
La inscripción cierra en 9/1 a las 3pm.

**MSCR EN CENTROS COMUNITARIOS Y VECINALES**



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

MSCR proporciona programación de afterschool desde kínder a quinto grado y programación de verano que sirva a estudiantes de kínder a octavo grado que viven en el barrio Allied. Allied Learning Center tiene conexiones comunitarias profundas con MMSD, Joining Forces for Families, El Departamento Policial de Madison, Madison Public Library y la Universidad de Wisconsin. Los programas del centro también cultivan sus líderes y personal futuros.



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

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



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

MSCR, en colaboración con la División de Parques de la Ciudad de Madison, ofrece programas recreativos en el Warner Park Community Recreation Center. Las clases están en varias secciones de actividades en la guía de programación. Tarjetas de identificación que se consiguen con una foto y una tarifa, se requieren en Warner Park CRC. MSCR no da descuentos a los miembros de WPCRC. Los formularios para sacar identificación están disponibles en [mscr.org/our-programs/mscr-neighborhood-centers](http://mscr.org/our-programs/mscr-neighborhood-centers) o puede llegar en persona.

## DESCRIPCIONES DE CLASES DE DEPORTES



### DEPORTES PREESCOLARES

#### JUEGOS PRE-KINDER DE SOBRA

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

#### MUESTRA DE DEPORTES JUVENILES

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

### DEPORTES JUVENILES

#### BADMINTON

¡Aprende bádminton y practica el juego con énfasis en la etiqueta de la cancha, el espíritu deportivo y la forma física en un ambiente divertido! Todos los niveles de habilidad son bienvenidos. Los principiantes se enfocan en los fundamentos: posición y movimiento del cuerpo, coordinación mano/ojo, reglas y puntuación. Los participantes intermedios y avanzados practican el refinamiento de las habilidades y el juego, que incluyen: tiros desde arriba, despejes, caídas, remates y levantamientos, devoluciones rematadas y caídas netas, patrones de movimiento y tácticas de juego.

#### HABILIDADES DE BASQUETBOL - PRINCIPIANTE

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

#### HABILIDADES DE BASQUETBOL - AVANZADO

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

#### HABILIDADES DE FÚTBOL AMERICANO ¡ NUEVO!

En esta clase cautivadora y enérgica, los niños aprenden las bases de fútbol americano de banderita en un ambiente seguro y apoyador. Entrenadores experimentados se enfocan en desarrollar los fundamentos, trabajar en equipo y el espíritu deportivo al enseñar a los participantes a amar el juego.

#### HABILIDADES DE VOLEIBOL

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

#### ULTIMATE FRISBEE

Ultimate Frisbee es el deporte del futuro y MSCR ofrece una serie de programas para jóvenes diseñados para ayudar a todos los niños a entrar en este deporte enérgico. Ultimate es el único deporte que requiere dos jugadores para anotar. Con elementos de fútbol, fútbol americano y básquetbol, ultimate enseña a los jóvenes a ser buenos deportistas dentro y fuera del campo. Los jóvenes aprenden los fundamentos de las habilidades y una comprensión de su posición en el campo para que todos trabajen juntos.

### ¡NECESITAMOS OFICIALES DEPORTIVOS!



¿Le gustan los deportes?  
 ¡Hacerse oficial es una manera excelente de participar en el juego! MSCR contrata y entrena a los oficiales deportivos. Aprenda las reglas y mecánica del juego de expertos. Nosotros le damos el equipamiento para comenzar. Los oficiales tienen que tener 18 años mínimo para todas las ligas para adultos.  
 Llame al 204-3024 o envíe email a [asld@madison.k12.wi.us](mailto:asld@madison.k12.wi.us) para saber más.

## HORARIO DE CLASES DE DEPORTES

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
<b>DEPORTES PREESCOLARES</b>							
3-4	Juegos Pre-kinder de Sobra	MSCR West	Lu	11/11-12/9	9:45-10:30am	\$30	40882
3-4	Juegos Pre-kinder de Sobra	MSCR West	Lu	11/11-12/9	10:45-11:30am	\$30	40883
3-4	Juegos Pre-kinder de Sobra	MSCR West	Mie	11/13-12/11	9:45-10:30am	\$30	41166
3-4	Juegos Pre-kinder de Sobra	MSCR West	Mie	11/13-12/11	10:45-11:30am	\$30	41167
3-5	Muestra de Deportes Juveniles	MSCR West	Lu	9/9-10/14	6-6:30pm	\$21	40924
3-5	Muestra de Deportes Juveniles	MSCR West	Lu	9/9-10/14	6:40-7:10pm	\$21	40926
3-5	Muestra de Deportes Juveniles	MSCR West	Lu	11/4-12/9	6-6:30pm	\$21	40927
3-5	Muestra de Deportes Juveniles	MSCR West	Lu	11/4-12/9	6:40-7:10pm	\$21	40928
3-5	Muestra de Deportes Juveniles	MSCR West	Ma	9/10-10/15	6-6:30pm	\$21	40925
3-5	Muestra de Deportes Juveniles	MSCR West	Ma	9/10-10/15	6:40-7:10pm	\$21	40929
3-5	Muestra de Deportes Juveniles	MSCR West	Ma	11/5-12/10	6-6:30pm	\$21	40930
3-5	Muestra de Deportes Juveniles	MSCR West	Ma	11/5-12/10	6:40-7:10pm	\$21	40931
3-5	Muestra de Deportes Juveniles	Nuestro Mundo	Mie	9/11-10/16	6-6:30pm	\$21	40923
3-5	Muestra de Deportes Juveniles	Nuestro Mundo	Mie	9/11-10/16	6:40-7:10pm	\$21	40922
3-5	Muestra de Deportes Juveniles	Lapham	Mie	11/6-12/11	6-6:30pm	\$21	40920
3-5	Muestra de Deportes Juveniles	Lapham	Mie	11/6-12/11	6:40-7:10pm	\$21	40921
<b>DEPORTES JUVENILES</b>							
8-10	Badminton	Gillespie	Jue	11/7-12/12	6-7pm	\$21	40912
11-13	Badminton	Gillespie	Jue	11/7-12/12	7-8pm	\$21	40913
6-8	Habilidades Basquetbol - Principiante	Toki	Ma	9/17-10/22	6-7pm	\$30	40933
9-11	Habilidades Basquetbol - Principiante	Toki	Ma	9/17-10/22	7-8pm	\$30	40934
12-14	Habilidades Basquetbol- Avanzado	Toki	Ma	9/17-10/22	8-9pm	\$30	40932
6-8	Habilidades Basquetbol - Principiante	Southside	Jue	9/19-10/24	6-7pm	\$30	40936
9-11	Habilidades Basquetbol - Principiante	Southside	Jue	9/19-10/24	7-8pm	\$30	40935
5-6	Habilidades de Fútbol Americano	Cherokee	Mie	9/11-10/16	5-5:45pm	\$30	41143
5-6	Habilidades de Fútbol Americano	Cherokee	Mie	9/11-10/16	5:45-6:30pm	\$30	41144
7-9	Ultimate Frisbee	Toki	Lu	9/9-10/14	5-5:45pm	\$30	40940
10-12	Ultimate Frisbee	Toki	Lu	9/9-10/14	5:45-6:45pm	\$36	40941
6-7	Habilidades de Voleibol	MSCR West	Jue	9/12-10/17	6-6:30pm	\$31	40914
8-10	Habilidades de Voleibol	MSCR West	Jue	9/12-10/17	6:40-7:10pm	\$31	40916
10-12	Habilidades de Voleibol	MSCR West	Jue	9/12-10/17	7:20-8pm	\$36	40918
6-7	Habilidades de Voleibol	MSCR West	Jue	11/7-12/12	6-6:30pm	\$31	40915
8-10	Habilidades de Voleibol	MSCR West	Jue	11/7-12/12	6:40-7:10pm	\$31	40917
10-12	Habilidades de Voleibol	MSCR West	Jue	11/7-12/12	7:20-8pm	\$36	40919

## PÓLIZAS Y PROCEDIMIENTOS

### QUE TRAER

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

### VESTIDORES

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

### ANTES DE NADAR

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

### INFORMACIÓN DE LA PISCINA

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

### LOCACIONES DE LAS PISCINAS

#### PISCINA DE EAST HIGH SCHOOL

2222 E Washington Ave

Use la puerta 3 en N 4th St en el lado sur de la escuela.

#### PISCINA DE LA FOLLETTE HIGH SCHOOL

702 Pflaum Rd

Use la entrada para atletas, en la esquina noreste de la escuela.

#### PISCINA DE LAPHAM ELEMENTARY SCHOOL

1045 E Dayton St

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

#### PISCINA DE MEMORIAL HIGH SCHOOL

201 S Gammon Rd

Use la entrada del Fieldhouse, al norte de la escuela en Gammon Rd.

#### PISCINA DE WEST HIGH SCHOOL

30 Ash St

Use la entrada para atletas en Regent St, cerca de Highland Ave

Un elevador acuático portátil está disponible en todas las piscinas de las escuelas secundarias de MMSD.

Llame al 608.204.3025 para consultar sobre el uso.

**Todos los programas acuáticos saltan 11/25-11/28.**



### NATACIÓN ABIERTA Y LAPS

#### TARIFAS DE NATACIÓN ABIERTA

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

#### NATACIÓN ABIERTA - LAPHAM ELEMENTARY

Lapham es una piscina pequeña, de agua tibia y poco profunda (de 3 pies a 5 ½ pies de profundidad) con capacidad para 30 nadadores. Los niños menores de 6 años deben ser supervisados activamente por un adulto en el agua y al alcance de la mano. Un adulto (18+) debe estar presente por cada 2 niños menores de 6 años. Cualquier niño menor de 12 años debe ser supervisado activamente por un adulto en el área de la piscina. Los niños mayores de 12 años pueden nadar sin la compañía de un adulto. Los grupos grandes (más de 10 nadadores) requieren notificación previa. Llame al especialista acuático (204-3019) para consultar. No se permiten inflables durante la natación abierta. El equipo MSCR puede estar disponible durante la natación abierta a discreción del salvavidas de turno.

#### NATACIÓN ABIERTA - LAPHAM

4 de octubre - 13 de diciembre

Salte 11/29

Día	Locación	Horario
Viernes	Lapham	4-7:30pm

#### HORARIO DE NATACIÓN PARA ADULTOS

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

16 de septiembre - 12 de diciembre. Salte 11/25-11/28.

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





### NIÑO + ADULTO

Se requiere la participación activa de adultos.

#### LITTLE DIPPERS (6 MESES - 2 AÑOS)

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

#### SHRIMP DIP (AÑOS 3-4)

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

#### NADA CONMIGO (AÑOS 5-13)

Una clase de transición para jóvenes que no están listos (o no quieren) para la instrucción independiente. Los instructores trabajan con cada familia individualmente en un plan de transición a las lecciones de natación para jóvenes. Los jóvenes aprenden estilos básicos de natación y sobre seguridad en el agua, siguiendo de cerca las habilidades del Nivel 1 de la Cruz Roja. Nadadores que han podido tomar clases de natación juveniles no deben matricularse para esta clase. Esta clase no es abierta a registración por internet. Por favor llame al 608-204-3019 para información.

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

#### CLASES DE NATACIÓN PREESCOLAR (EDAD 3 - 5)

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

#### CLASES DE NATACIÓN PARA JÓVENES (EDAD 5-13)

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

##### NIVEL 1: INTRODUCCIÓN A LAS HABILIDADES DE AGUA

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

##### NIVEL 2: HABILIDADES ACUÁTICAS FUNDAMENTALES

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

##### NIVEL 3: DESARROLLO DE BRAZADAS

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

##### NIVEL 4: MEJORAMIENTO DE BRAZADAS

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

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

##### NIVEL 5: REFINAMIENTO DE BRAZADAS

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

#### ADAPTADO

##### CLASES DE NATACIÓN ADAPTADAS (EDAD 5-13)

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

#### CLASES DE NATACIÓN PARA ADULTOS (EIDADES 13+)

##### APRENDIENDO LO BÁSICO - ADOLESCENTE / ADULTO

Un curso introductorio, esta clase se centra en las habilidades acuáticas básicas, incluida la exploración de la flotabilidad personal, el control de la respiración y el movimiento en el agua. Esta clase es para no nadadores que generalmente se sienten incómodos en el agua. Esta clase no es abierta al registro por internet. Llame al 608-204-3030 para saber más.

##### INSTRUCCIÓN DE NATACIÓN ADOLESCENTE / ADULTO (EDAD 13+)

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

#### APTITUD ACUÁTICA PARA ADULTOS

Los adolescentes de 13-17 años pueden registrarse con un adulto.

##### AGUA CIRCUITO

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

##### EJERCICIO EN AGUAS PROFUNDAS

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

##### EJERCICIO EN AGUAS TIBIAS

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

##### NATACIÓN MASTERS (EDAD 18+)

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

**Piscina de East High School, 2222 E Washington Ave**
**CLASES JUVENILES**

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
Do 9/22-11/24	3-3:30pm	Nada Conmigo - Niño + Adulto	\$93	40277
	3:40-4:10pm	Clases de Natación- Edad 5-13	\$93	40292
	4:20-4:50pm	Clases de Natación- Edad 5-13	\$93	40293
	5-5:30pm	Clases de Natación- Edad 5-13	\$93	40294
Mie 9/25-12/11	6:15-6:45pm	Clases de Natación- Edad 5-13	\$70	40295
	6:55-7:25pm	Clases de Natación- Edad 5-13	\$70	40296

**CLASES PARA ADULTOS**

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso#
Ma, Vie 9/17-12/13	5:45-7am	Natación Masters (2 veces por semana)	\$132	40262
Ma 9/17-12/10	6:15-7pm	Ejercicio en Aguas Profundas	\$69	40288
	7:15-8:15pm	Acua Circuito	\$75	40285
Do 9/22-11/24	3-3:30pm	Natación Adolescente / Adulto (Edad 13+)	\$95	40279
Mie 9/25-12/11	7:35-8:05pm	Natación Adolescente / Adulto (Edad 13+)	\$85	40280

**Piscina de La Follette High School, 702 Pflaum Rd**
**CLASES JUVENILES**

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
Lu 9/23-12/9	6:15-6:45pm	Clases de Natación- Edad 5-13	\$70	40297
	6:55-7:25pm	Clases de Natación- Edad 5-13	\$70	40298
	7:35-8:05pm	Clases de Natación- Edad 5-13	\$70	40299

**CLASES PARA ADULTOS**

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
Jue 9/19-12/12	6:15-7:15pm	Acua Circuito	\$75	40286
	7:30-8:15pm	Ejercicio en Aguas Profundas	\$69	40289

**Piscina de Lapham Elementary School, 1045 E Dayton St**
**CLASES JUVENILES**

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
Do 9/22-11/24	2:30-3pm	Shrimp Dip - Niño + Adulto	\$93	40273
	3:10-3:40pm	Clases Preescolares -Edades 3-5	\$98	40266
	3:50-4:20pm	Little Dippers - Niño + Adulto	\$93	40257
Lu 9/23-12/9	5:10-5:40pm	Clases Preescolares -Edades 3-5	\$85	40267
	5:50-6:20pm	Little Dippers - Niño + Adulto	\$81	40258
	6:30-7pm	Clases Preescolares -Edades 3-5	\$85	40268
Ma 9/24-12/10	4:30-5pm	Little Dippers - Niño + Adulto	\$81	40259
	5:10-5:40pm	Clases Preescolares -Edades 3-5	\$85	40269
	5:50-6:20pm	Little Dippers - Niño + Adulto	\$81	41162
	6:30-7pm	Clases Preescolares -Edades 3-5	\$85	41163
Mie 9/25-12/11	5:10-5:40pm	Clases Preescolares -Edades 3-5	\$85	40270
	5:50-6:20pm	Shrimp Dip - Niño + Adulto	\$81	40274
	6:30-7pm	Clases Preescolares -Edades 3-5	\$85	40271
Jue 9/26-12/12	5:10-5:40pm	Little Dippers - Niño + Adulto	\$81	40260
	5:50-6:20pm	Clases Preescolares -Edades 3-5	\$85	40272
	6:30-7pm	Shrimp Dip - Niño + Adulto	\$81	40275

**CLASES PARA ADULTOS**

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
Jue 9/19-12/12	7:10-8:10pm	Ejercicio en Agua Tibia	\$75	40276
Do 9/22-11/24	4:30-5pm	Aprendiendo lo Básico - Adolescente / Adulto	\$98	40256

**CLASES ADAPTADAS**

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
Sa 9/21-11/23	9:25-9:55am	Clases de Natación- 5-13	\$110	40238
	10:05-10:35am	Clases de Natación- 5-13	\$110	40247
	10:45-11:15am	Clases de Natación- 5-13	\$110	40248

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

**Piscina de Memorial High School, 201 S Gammon Rd****CLASES JUVENILES**

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
Do 9/22-11/24	3-3:30pm	Nada Conmigo - Niño + Adulto	\$93	40278
	3:40-4:10pm	Clases de Natación- Edad 5-13	\$93	40291
	4:20-4:50pm	Clases de Natación- Edad 5-13	\$93	40300
	5-5:30pm	Clases de Natación- Edad 5-13	\$93	40301

**CLASES PARA ADULTOS**

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
Mie 9/18-12/11	6:15-7pm	Ejercicio en Aguas Profundas	\$69	40290
	7:15-8:15pm	Acua Circuito	\$75	40287
Do 9/22-11/24	3-3:30pm	Natación Adolescente / Adulto (Edad 13+)	\$95	40281

**Piscina de West High School, 30 Ash St****CLASES JUVENILES**

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
Ma 9/24-12/10	6:15-6:45pm	Clases de Natación- Edad 5-13	\$70	41159
	6:55-7:25pm	Clases de Natación- Edad 5-13	\$70	41160
	7:35-8:05pm	Clases de Natación- Edad 5-13	\$70	41161
Jue 9/26-12/12	6:15-6:45pm	Clases de Natación- Edad 5-13	\$70	40302
	6:55-7:25pm	Clases de Natación- Edad 5-13	\$70	40303

**CLASES PARA ADULTOS**

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
Lu 9/16-12/9	6:15-7:15pm	Acua Circuito	\$75	40283
	7:30-8:15pm	Ejercicio en Aguas Profundas	\$69	40284
Ma, Jue 9/17-12/19	5:40-7:10am	Natación Masters (2 veces por semana)	\$166	40263
Jue 9/26-12/12	7:35-8:05pm	Natación Adolescente / Adulto (Edad 13+)	\$85	40282

**Clases de la Cruz Roja Americana en la Piscina de West High School**

Día y Fecha	Horario	Clase	Tarifa	Curso #
Vie-Do 11/15-11/17	Vie 5-9pm Sa 8am-6pm Do 8am-5pm	Salvavidas Cruz Roja Americana r.24 BL	\$200	41165
Sa 12/21	8am-6pm	Recertificación Salvavidas Cruz Roja Americana r.24	\$100	40254
Do 10/6	8am-6pm	Recertificación LG I/IT	\$50	41186
Sa 11/2	10am-12pm	Curso Salvavidas Cruz Roja Americana Preparación para Prerrequisitos	\$10	41164

**¡ÚNASE A NUESTRO EQUIPO!****MSCR.ORG/JOBS**

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



## EXPERIENCIAS PERSONALIZABLES

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

### MADISON SCHOOL FOREST

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

### OPCIONES DEL PROGRAMA:

#### ACAMPAR POR UNA NOCHE

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

#### EDUCACIÓN AMBIENTAL

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

#### PROGRAMAS NOCTURNOS

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

#### ORIENTACIÓN

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

#### PISTA DE OBSTÁCULOS

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

#### REMO

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



### TRABAJO EN EQUIPO

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

### OPCIONES DEL PROGRAMA:

#### CURSO DE DESAFÍO BAJO

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

#### CURSO DE DESAFÍO BAJO/ALTO

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

#### CURSO MÓVIL

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

#### COLORES REALES

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

¿Interesado en diseñar su propio programa?

Comuníquese con los Especialistas en Programas al Aire Libre: Emily Peffer: [eapeffer@madison.k12.wi.us](mailto:eapeffer@madison.k12.wi.us),  
o Liz Just: [ekjust@madison.k12.wi.us](mailto:ekjust@madison.k12.wi.us)



## VENTAS DE CERÁMICA DE MSCR

Únase a MSCR en nuestra instalación MSCR West para una venta de cerámicas. Esta venta destaca más de miles de piezas cerámicas creadas por instructores de MSCR, participantes en las clases y artistas locales. Las ganancias benefician al programa de cerámica de MSCR. ¡Encuentre el regalo perfecto para esta temporada festiva!

MSCR West  
7333 West Towne Way  
Madison, WI 53719

12 y 13 de diciembre, 8am - 6pm  
14 de diciembre, 10am - 3pm  
15 de diciembre, 10am - 2pm

## PASEOS EN PONTONES



## ¡EXPLORE LOS LAGOS DE MADISON!

¡Disfrute de la ciudad de Madison desde el agua en un paseo en pontón de MSCR!

Durante más de 40 años, MSCR ha mantenido 3 botes de pontones en Tenney Park (1615 Sherman Ave) que ofrecen oportunidades para entrar en el agua sin cita previa, con reservaciones privadas y en viajes especiales. Las ubicaciones y los horarios varían, por favor revise las descripciones abajo. Los barcos son accesibles a sillas de ruedas, pero Tenney Park es el único sitio de carga/descarga accesible. Todas las otras ubicaciones no son accesibles a sillas de ruedas. Está prohibido fumar, vapear, masticar tabaco, tomar alcohol y portar armas en la propiedad o en los barcos. Los barcos están equipados con equipos de seguridad, chalecos salvavidas y sillas de cubierta.

Nuestra temporada es de mayo a septiembre, los 7 días de la semana; sin embargo, no operamos los siguientes días festivos: Memorial Day, 4 de julio, Día del Trabajo. La programación y el acceso a cualquier lago no están garantizados debido al clima o los niveles del agua. Comunicamos los cambios de programa y las cancelaciones por mal tiempo en [mscr.org/pontoon](http://mscr.org/pontoon) y la línea meteorológica de MSCR 608-204-3044 (ext. 4) Si tiene preguntas, contáctenos en [pontoon@madison.k12.wi.us](mailto:pontoon@madison.k12.wi.us)

## RESERVACIONES Y RENTAS

Reserve un pontón para su propia excursión; su reserva incluye conductores voluntarios y primeros oficiales para tripular los barcos para su viaje. Tres barcos están disponibles con un máximo de 15 pasajeros por barco. Aceptamos solicitudes de alquiler a partir del 1 de marzo de cada año en [mscr.org](http://mscr.org). Complete el formulario de solicitud de reserva en [mscr.org/pontoon](http://mscr.org/pontoon).

La temporada típica es de mayo a septiembre, los 7 días de la semana.

Los alquileres de 3 horas están disponibles: 9:30am-12:30pm, 1-4pm, 5-8pm.

Los alquileres de 90 minutos están disponibles los días útiles de la semana 10am-11:30am, 1-2:30pm.

Las tarifas son por bote:

- Tarifa estándar de tres horas: \$150.
- Viajes de 90 minutos: \$100.
- Las tarifas son 50% más para los no-residentes de MMSD.

## CONDUCTORES VOLUNTARIOS Y PRIMEROS COMPAÑEROS

Los conductores y los primeros oficiales de los botes de pontones de MSCR son voluntarios; representan una comunidad de larga data de miembros capacitados y dedicados. ¡Agradézcales por su arduo trabajo en su viaje!

## PASEOS SIN CITA PREVIA HASTA 30 DE SEPTIEMBRE

Todos los viajes son por orden de llegada y no hay reservas disponibles. El registro y las tarifas son cobrados por la tripulación de MSCR en el muelle. \$5 por persona (menores de 3 años gratis). Los boletos para el viaje gratis se pueden obtener en cualquier Biblioteca Pública de Madison. Los grupos de más de 6 deben comunicarse con nosotros para programar un alquiler privado y no serán aceptados en Drop Ins.

Todas las visitas sin cita previa están sujetas a cancelación. Llame a la línea meteorológica de MSCR para obtener la información más actualizada: 608-204-3044 (ext. 4). Los viajes directos son del 1 de junio al 30 de septiembre

## TENNEY PARK

Paseos en barco a Monona o Mendota (según la accesibilidad del lago) desde nuestro Tenney Park Boat House. El registro comienza 45 minutos antes de las horas de inicio publicadas. En septiembre, no hay viaje de 7:15pm.

## Domingos

- 1:30-3pm
- 3:15-4:45pm

## Martes y Jueves

- 5:30-7pm
- 7:15-8:45pm No hay viajes en septiembre.

## OLBRICH PARK

Paseos por el lago Monona desde el muelle de Olbrich Park ubicado en Lakeland Ave y Atwood Ave. El registro comienza 30 minutos antes de las horas de inicio publicadas.

## Lunes

- 1:30-2:30pm
- 2:45-3:45pm

## GOODSPEED

Paseos por el lago Mendota desde el muelle Goodspeed junto al Memorial Union. El registro comienza 30 minutos antes y la tripulación de MSCR cobra las tarifas a bordo del barco.

## Jueves

- 1:30-2:30pm
- 2:45-3:45pm

## WARNER PARK

Paseos por el lago Mendota desde Warner Park 1201 Woodward Dr. Inscripción comienza 30 minutos antes de los horarios de inicio publicados.

## Viernes

- 1:30-2:30pm
- 2:45-3:45pm

## CONTRATANDO

[MSCR.ORG/JOBS](http://MSCR.ORG/JOBS)



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



## PROGRAMAS PARA ADULTOS Y FAMILIAS

### TODAS LAS COSAS CAEN

¡El Madison School Forest es un lugar mágico en el otoño! Caen las hojas, el aire está fresco, y ¡el bosque está lleno de animales que se preparan para el invierno! Las familias disfrutan de asar malvaviscos sobre el fuego, tallar calabazas en un refugio al aire libre, y de caminar por los senderos del School Forest con kits de la naturaleza de MSCR. Todos los participantes se tienen que registrar y un adulto de más de 18 años tiene que registrarse y participar con los participantes menores de edad. Ideal para edades 5+.

### MARAVILLAS OTOÑALES - NIÑO + ADULTO

Hojas cayendo, colores cambiando, ardillas activas y temperaturas más frías son señales del comienzo del otoño. Háganse exploradores de los paisajes otoñales, y descubran los cambios que señalizan el otoño. Hagan una mandala de la naturaleza, exploren las hojas y los árboles durante la transición del otoño, y aprendan sobre los hábitos de los animales al prepararse para el invierno. Aviso: solamente el niño registrado puede asistir. Compañeros incluyendo infantes y amigos no pueden asistir a las clases. Un adulto se permite asistir por cada niño registrado para las clases marcadas "Niño + Adulto."

### EXPLORAR EL CIELO POR LA NOCHE

¿Tiene curiosidad de saber más sobre el cielo? ¡Venga para aprender sobre constelaciones, estrellas y la galaxia! Los instructores de MSCR cuentan historias, comparten información y dan oportunidad a los participantes de mirar objetos en el cielo por un telescopio. Esta clase depende del clima, la fecha de reemplazo es el 5 de octubre en el caso de mal tiempo. Los participantes reciben un email de confirmación el día del programa. Todos los participantes se tienen que registrar y un adulto de más de 18 años tiene que registrarse y participar con los participantes menores de edad. Ideal para edades 5+.

### EXPLORACIÓN DE LA NATURALEZA - LOS ÁRBOLES

¡Pase tiempo al aire libre con los kits de la naturaleza de MSCR! Cada actividad incluye tres tipos de actividades (artes, ciencias y exploración) para completar al explorar un parque de Madison. Cada fecha se enfoca en un tema diferente de la naturaleza. Las actividades duran aproximadamente una hora. Registración previa se recomienda pero no es requisito. Se sugiere una donación de \$5. Ideal para edades de 4-8 años.



### EXPERIENCIA NOCTURNA

Disfruta de una noche de verano con el programa de Experiencia Nocturna. El personal de MSCR ofrece varias actividades incluyendo hacer fogatas, mirar las estrellas, entender la vista nocturna y, ¡hasta una excursión nocturna! Todos los participantes se tienen que registrar y un adulto de más de 18 años tiene que registrarse y participar con los participantes menores de edad. Ideal para edades 5+.

### ORIENTACIÓN

La orientación es una actividad en la que los participantes encuentran el camino a varios puntos de control con la ayuda de un mapa y una brújula. La orientación puede ser competitiva (grupos compiten para terminar de encontrar los puntos de control con el tiempo más bajo) o una divertida actividad de ocio. MSCR tiene tres cursos ubicados en Madison School Forest. Los cursos varían en dificultad y duración para permitir que cada grupo elija el mejor desafío. MSCR proporciona mapas de recorrido, 1 o 2 brújulas, marcadores para grabar e instrucciones sobre cómo usar el mapa y la brújula para encontrar los puntos de control (no se necesita experiencia). Todos los participantes se tienen que registrar y un adulto de más de 18 años tiene que registrarse y participar con los participantes menores de edad. Ideal para edades 5+.

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
<b>PARA ADULTOS Y/O TODAS LAS EDADES</b>							
5+	Todas las Cosas Caen	Madison School Forest	Sa	10/12	10am-12pm	\$8	40869
5-8	Maravillas Otoñales - Niño + Adulto	Olin Park	Sa	9/28	10am-11:30am	\$10	40874
5+	Explorar el Cielo por la Noche	Madison School Forest	Vie	10/4	7pm-9pm	\$8	40871
Todos	Exploración de la Naturaleza - Árboles	Owen Conservation Park	Lu	9/23	4pm-6pm	\$6	40870
5+	Experiencia Nocturna	Madison School Forest	Vie	9/27	6pm-8pm	\$8	40872
5+	Orientación	Madison School Forest	Sa	10/12	1pm-4pm	\$8	40873

¡ÚNASE A NUESTRO EQUIPO!

[MSCR.ORG/JOBS](http://MSCR.ORG/JOBS)



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





¡Déjenos mostrarle los bonitos lagos, ríos y vías fluviales al lado de su puerta y más allá! MSCR tiene una flota de canoas y kayaks para ofrecer clínicas introductorias y viajes de remo. Proporcionamos instrucción, chalecos salvavidas, botes y remos. Nuestros viajes van desde el nivel principiante a avanzado. Los viajes más largos requieren más resistencia y la habilidad de sentarse en un bote por hasta 4 horas. Instructores experimentados enseñan las habilidades que se necesitan para navegar el agua y sirven de guías durante sus viajes. Ideal para edades 16+, por favor comuníquese con nosotros para registrar a un participante con menos de 16 años, y cualquier uno con menos de 18 años tiene que registrarse con un adulto participante.

Pida adaptaciones por una discapacidad a través de contactar con los Servicios de Inclusión de MSCR en [MSCRInclusion@madison.k12.wi.us](mailto:MSCRInclusion@madison.k12.wi.us). Avisar con algo de tiempo puede que sea necesario para hacer los arreglos de algunas necesidades de accesibilidad.

**Remo Adaptado: Equipos adaptados e instructores experimentados están disponibles. Por favor vea "Remo" en la sección de recreación adaptada para registrarse por programas específicos.**

### INTRODUCCIÓN AL CANOTAJE Y AL KAYAK

Aprende lo básico para empezar a remar con seguridad. Estos cursos brindan información introductoria sobre botes, equipo de seguridad, seguridad en el agua y técnicas de remo. Si nunca antes ha estado en un bote, ¡este es un excelente lugar para comenzar!

### VIAJES LOCALES DE REMO

*Estas son excelentes oportunidades para probar un medio día de remo y para desarrollar sus habilidades y resistencia.* Las horas programadas incluyen el viaje; el remo dura hasta tres horas. Puede escoger una canoa o un kayak para cualquier uno de estos viajes. Si usa canoa los participantes deben registrarse.

### TOUR DE OTOÑO POR WINGRA CREEK

Disfruta de una mañana calmada de otoño remando por Wingra Creek donde verá mucha vida silvestre y ojalá el comienzo de colores de otoño. Un viaje por canoa o kayak. Ideal para edades 16+, cualquier uno con menos de 18 años tiene que registrarse con un adulto participante.

### AVENTURA POR EL RÍO YAHARA

Vaya en una aventura según las condiciones del agua/viento en el día. Puede que rememos en Monona o en Mendota, dependiendo de las condiciones. Partimos del MSCR Pontoon Boatyard, al lado de Tenney Park. Un viaje por canoa o kayak. Ideal para edades 16+, cualquier uno con menos de 18 años tiene que registrarse con un adulto participante.

### VIAJES DE REMO DE AVENTURA

Salga de Madison con nosotros para remar en unas locaciones deslumbrantes. Las horas programadas incluyen el viaje; el remo dura hasta cuatro horas. Puede escoger una canoa o un kayak para cualquier uno de estos viajes. Si usa canoa los participantes deben registrarse.

### DESCUBRA MIRROR LAKE

Pase un día remando en el Parque Estatal "Mirror Lake" donde el agua es tan calmada que ninguna ondulación marca la superficie. Un viaje por canoa o kayak. Ideal para edades 16+, cualquier uno con menos de 18 años tiene que registrarse con un adulto participante.

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
16+	Descubra Mirror Lake	Memorial High School	Sa	10/5	12pm-5pm	\$27	40876
16+	Intro al Canotaje/Kayak	Vilas Park	Lu	9/9	5pm-7pm	\$16	40878
16+	Intro al Canotaje/Kayak	Warner Park	Jue	10/10	4:30pm-6:30pm	\$16	4087
16+	Intro al Kayak	Vilas Park	Jue	8/31	10am-12pm	\$16	39502
16+	Intro al Kayak	Vilas Park	Jue	9/26	5pm-7pm	\$16	40879
16+	Intro al Kayak	Warner Park	Lu	10/7	4:30pm-6:30pm	\$16	40880
16+	Tour de Otoño por Wingra Creek	Vilas Park	Sa	9/14	9am-12pm	\$25	40881
16+	Aventura por el Río Yahara	Tenney Park	Sa	9/28	9am-12pm	\$25	40875

## DANZA



### BALLET 1

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

### BALLET 2

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

### ¡INTÉNTELO! BALLET

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

### DANZA DEL VIENTRE 1 ¡NUEVO!

¡Explore el mundo de la danza del vientre! Aprenda los movimientos claves que se originan de danzas sociales en el Medio Oriente. Descubra nuevos movimientos más aspectos de la música, del ritmo y de la cultura. Una clase adecuada para todos los niveles y habilidades. Por favor vista ropa cómoda que permita la libre circulación. Los participantes de edades 16+ pueden registrarse con un adulto registrado.

### ¡INTÉNTELO! MOVIMIENTO Y DANZA DE FUSIÓN ¡NUEVO!

Explore estilos de danza eclécticos incluyendo movimiento somático y de conciencia para desarrollar fuerza, flexibilidad, expresividad, y musicalidad. Los estilos pueden derivarse de Movimiento Natural, Taiji Chuan, Improvisado, Hip Hop, Danza de Vientre, Afro-Caribeño, Ballet, Baile Latino y más.

### HIP HOP ¡NUEVO!

Descubra movimientos, ritmos y rutinas de hip hop en este curso introductorio. Una rutina sencilla de principiante a intermedio se trabaja a lo largo del curso -prepárese para el movimiento y el sudor en una clase cardiovascular de bajo impacto. Este curso usa el cuerpo entero para crear movimientos dinámicos. Participación sin aviso previo está disponible en MSCR East por \$10 por clase.

### FUNK DE JAZZ ¡NUEVO!

También conocido como Jazz de la Calle, este estilo enérgico de danza es un híbrido entre hip-hop y jazz. Prepárese para aprender movimientos suaves y para sudar en esta nueva clase de danza. Todos los niveles son bienvenidos. Participación sin aviso previo está disponible en MSCR East por \$10 por clase.

### BAILE EN LÍNEA MODERNO ¡NUEVO!

¡Tome el próximo paso hacia la diversión! Aprenda coreografías a música country, latina, pop y de Broadway. Con este enfoque en la diversión y en mejorar el equilibrio, no existen errores -¡sencillamente solos por accidente! Todos los niveles son bienvenidos.

### DANZA COUNTRY ESCOCESA

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

### ¡INTÉNTELO! DANZA COUNTRY ESCOCESA

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

### TAP 1

Aprenda pasos fáciles de principiante con una introducción a técnicas básicas de claqué. Después, progresa a pasos y ritmos intermedios. Al final de las clases, ganará una comprensión básica de los matices de la técnica y el baile. Aprenda una rutina corta para completar al final del semestre. Este curso principalmente incluye el movimiento de los pies, los talones y los dedos de pie.

### TALLER DE VITALIDAD Y DANZA

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

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
<b>DANZA</b>							
18+	Ballet 1	MSCR West	Jue	9/19-12/5	6:05-7:20pm	\$75	40345
18+	Ballet 2	MSCR West	Jue	9/19-12/5	7:25-8:40pm	\$75	40346
18+	¡Inténtelo! Ballet	MSCR West	Jue	9/12	6:05-7:20pm	\$8	40408
18+	Danza del Vientre 1	MSCR Central	Lu	9/23-11/11	6:30-7:15pm	\$60	40451
18+	¡Inténtelo! Movimiento y Danza de Fusión	Warner Park	Sa	9/28	1:2-3:00pm	\$8	40512
18+	¡Inténtelo! Movimiento y Danza de Fusión	McPike Park	Sa	10/5	1:2-3:00pm	\$8	40513
18+	¡Inténtelo! Movimiento y Danza de Fusión	MSCR East	Sa	10/12	10-11:30am	\$8	40514
18+	Hip-Hop	MSCR East	Do	9/8-11/10	4:30-5:30pm	\$60	40449
18+	Hip Hop	MSCR West	Sa	9/14-11/2	10-11am	\$60	41002
18+	Funk de Jazz	MSCR East	Do	9/8-11/10	3:15-4:15pm	\$60	40450
18+	Baile en Línea Moderno	MSCR West	Ma	9/17-11/5	2-3pm	\$60	40406
18+	¡Inténtelo! Danza Country Escocesa	MSCR West	Mie	9/11	7-8:15pm	\$8	40409
18+	Danza Country Escocesa	MSCR West	Mie	9/25-11/13	7-8:15pm	\$60	40404
18+	Tap 1	MSCR West	Ma	9/17-11/5	6-7pm	\$60	40405
18+	Taller de Vitalidad y Danza	MSCR East	Jue	9/12-10/24	6:30-8pm	\$55	40410
18+	Taller de Vitalidad y Danza	MSCR East	Jue	11/7-12/19	6:30-8pm	\$50	40411



**DIBUJOS****HOJAS OTOÑALES DE ACUARELA CON "ZENTANGLE" ¡ NUEVO!**

Pinte sus propias hojas otoñales de acuarela usando matices vivos de los colores otoñales. Después use tinta negra para agregar garabatos "zentangle" y crear detalles únicos en las hojas.

**DIBUJOS DE FIGURAS EN CARBONCILLO**

Introdúzcase a dibujos de figuras con carboncillo. Aprenda a dibujar la forma humana de un modelo en vivo. ¡Desarrolle sus habilidades, conecte con otros artistas y a jugar con el carboncillo! La tarifa para el modelo ya se incluye en el precio de la clase.

**DIBUJOS - DE VUELTA A LO BÁSICO**

Para aquellos que quieren probar una nueva clase de dibujo, pero abierta a todos los participantes. Use elementos en su hogar como accesorios para aprender dibujo de contorno, sombreado y perspectiva. Aprenda a observar y grabar un ambiente visualmente al aprender a dibujar.

**DIBUJOS 1**

Usando los muchos suministros disponibles para los artistas, los participantes aprenden los pasos para construir un dibujo terminado. Explore cómo ver luces y sombras para crear la ilusión de objetos tridimensionales en papel. Dibuje desde arreglos de vida inerte y desde fotografías.

**DIBUJOS 2**

Descubra lo que los artistas ven. Aprenda aspectos básicos de composición y perspectiva al dibujar arreglos de vida inerte y fotografías. Explore más profundo los principios de los dibujos y cómo trabajaban los maestros.

**DIBUJOS EXPRESIVOS**

Usando una variedad de materiales familiares y no convencionales para dibujar, explore técnicas diseñadas para ayudarle a ser más libre y expresivo en los dibujos y a capacitarse y llenarse de confianza también. Los ejercicios incluyen dibujos cortos y más largos además de dibujos realistas de vida y más abstractos.

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
<b>DIBUJOS</b>							
18+	Hojas Otoñales de Acuarela con "Zentangle"	MSCR East	Sa	9/28-10/12	9-10:30am	\$0	40967
18+	Dibujos de Figuras en Carboncillo	MSCR East	Do	10/6-11/17	1-3:30pm	\$143	40330
18+	Dibujos - De Vuelta a lo Básico	Warner Park CRC	Ma	9/10-10/1	9:30am-12pm	\$55	40415
18+	Dibujos 1	MSCR West	Ma	9/10-10/15	6:30-9pm	\$80	40416
18+	Dibujos 1	MSCR East	Ma	10/15-11/19	9:30am-12pm	\$80	40417
18+	Dibujos 2	MSCR West	Ma	10/22-11/26	6:30-9pm	\$80	41005
18+	Dibujos Expresivos	MSCR East	Lu	9/18-10/23	6-8:30pm	\$80	41220

**CLASES AL AIRE LIBRE****TEJIDO CROCHÉ 1 - GORROS**

Aprenda lo básico de croché al hacer un gorro de lana. Agregue un toque personal con orejeras o apliques. Los gorros pueden ser de tamaño para adultos o niños, y son un regalo perfecto de invierno. La lista de suministros esta disponible en mscr.org.

**ESCRITURA SOBRE LA NATURALEZA ¡ NUEVO!**

En esta clase divertida e inmersiva, conectamos con nosotros mismos, uno con el otro y con la belleza de la naturaleza que nos rodea. Explore diferentes tipos de escritura y ahóndese en ellos. Los escritores tienen la oportunidad de compartir su trabajo, pero nunca hay presión. Pase tiempo escribiendo dentro o fuera según permita el clima.

**FOTOGRAFÍA - CAMINATAS POR EL BARRIO EN OTOÑO**

Explore algunos de los espacios verdes más bonitos de Madison con su cámara. Es abierto a participantes con todos tipos de habilidades fotográficas! Lleve sus cámaras "apuntar y disparar", SLR o hasta del celular. El énfasis es en usar su propia visión para mejorar las fotos. Las caminatas de clase son generalmente 2-3 millas (4,000-7,000 pasos).

Suministros son proporcionados en todas las clases de artes para adultos a menos que se diga el contrario en la descripción de la clase.

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
<b>CLASES AL AIRE LIBRE</b>							
18+	Tejido Croché 1 - Gorros	Garner Park	Mie	9/18-10/2	10am-12pm	\$36	40453
18+	Escritura sobre la Naturaleza	MSCR Central	Do	10/20-11/24	4pm-5pm	\$40	40445
18+	Fotografía - Caminatas por el Barrio en Otoño	Por anunciarse	Do	10/6-10/20	1-2:30pm	\$38	40454

**VENTAS DE CERÁMICA DE MSCR**

Únase a MSCR en nuestra instalación MSCR West para una venta de cerámicas. Esta venta destaca más de miles de piezas cerámicas creadas por instructores de MSCR, participantes en las clases y artistas locales. Las ganancias benefician al programa de cerámica de MSCR. ¡Encuentre el regalo perfecto para esta temporada festiva!

MSCR West  
7333 West Towne Way  
Madison, WI 53719

12 y 13 de diciembre, 8am - 6pm  
14 de diciembre, 10am - 3pm  
15 de diciembre, 10am - 2pm

## PINTURA

### PINTURA ACRÍLICA 1

Aprenda técnicas de pintura acrílica y al óleo junto con la mezcla y composición de colores. La clase es mejor para principiantes pero todos los niveles son bienvenidos.

### ACRÍLICOS Y ÓLEOS - PAISAJES

Aprenda técnicas de pintura acrílica y al óleo junto con la mezcla y composición de colores. Pinte paisajes a partir de referencias fotográficas con un estilo de pintura suelto e impresionista. Todos los niveles son bienvenidos.

### PINCELADAS CHINAS Y JAPONESAS - ANIMALES ; *NUEVO!*

Siga esta exploración de pintura china y japonesa a pinceladas. Revise material de la clase principiante y expanda su creatividad con más énfasis en la composición de la pintura y un enfoque en los animales. La clase es adecuada para quienes han tomado "Pinceladas Chinas y Japonesas."

### ARMONÍA DE COLORES ; *NUEVO!*

En esta charla sobre pintura, aprenda sobre mezclar colores, el uso de claros y oscuros, elementos de la teoría de colores, la rueda de colores y los beneficios de pintura de paleta limitada. Todos los niveles son bienvenidos.

### NOCHE DE PINTURA

¡Aprenda a hacer esta pintura divertida otoñal en solamente una noche! Venga preparado para aprender técnicas acrílicas para recrear esta pintura. Esta clase es relajada y los participantes aprenden sobre la mezcla de colores, técnicas de pincel y los principios de composición. ¡Salga de clase con una versión final de la pintura para colgar en la casa! Los temas incluyen: Cielo Otoñal, el Fin de las Flores de Verano, Sentirse Bruja, Vista del Lago, Hojas del Cambio, y Noche Lunar.

### ACUARELA 1

Aprenda a amar trabajar con acuarelas al aplicar algunas técnicas simples. La clase incluye tiempo para demostraciones y experimentación. Complete pinturas usando temas sencillos y colores limitados.

### TALLER ACUARELA 1 - PINTAR HOJAS OTOÑALES ; *NUEVO!*

Intente usar acuarelas al pintar hojas otoñales bonitas. Aprenda técnicas básicas y la mezcla de colores. Abierto a todos los niveles y habilidades.

### ACUARELA 2

Aprenda a amar trabajar con acuarelas al aplicar algunas técnicas simples. La clase incluye tiempo para demostraciones y experimentación. Complete pinturas usando temas sencillos y colores limitados.

### TALLER ACUARELA 2 - PINTAR HOJAS OTOÑALES ; *NUEVO!*

Expanda su conocimiento de acuarelas y aprenda a pintar hojas otoñales bonitas. Aprenda nuevas técnicas y la mezcla de colores. Este curso es para quien ha tomado Acuarela 1 anteriormente, o quien tiene algo de experiencia con acuarelas

### ACUARELA 3 - PLEIN AIR ; *NUEVO!*

Venga a aprender el arte de pintar las acuarelas al aire libre. Discuta lo que es esencial para pintar afuera y qué suplementos se pueden dejar en casa. Explore estudios pertinentes al tema, técnicas de paisajes y los colores bonitos del otoño. Es requisito para los participantes haber tomado Acuarela 2 o tener experiencia equivalente.

### ESTUDIO DE ACUARELA

Disfrute de una tarde con acuarelas. Hay demostraciones en cada sesión, y después puede trabajar en sus propios proyectos o ejercicios elaborados por el instructor. Esta clase es apropiada para pintores que han completado Acuarela 1 o tienen conocimiento de acuarelas. Traer sus propios materiales. Hay caballetes disponibles para el uso. Participación sin aviso previo está disponible por \$16 por clase.

Las clases en Warner Park CRC requieren una identificación con foto que se compra anualmente.  
Por favor vaya a [mscr.org](http://mscr.org) para más información.

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
<b>PINTURA</b>							
18+	Pintura Acrílica 1	MSCR Central	Ma	9/10-10/15	1-3:30pm	\$82	40306
18+	Pintura Acrílica 1	MSCR West	Mie	10/9-11/13	9:30am-12pm	\$82	40976
18+	Acrílicos y Óleos - Paisajes	MSCR East	Lu	9/9-10/14	9:30am-12pm	\$82	40309
18+	Acrílicos y Óleos - Paisajes	Warner Park CRC	Jue	9/12-10/17	1-3:30pm	\$82	40310
18+	Pinceladas Chinas y Japonesas - Animales	Warner Park CRC	Jue	10/24-11/21	1-3:30pm	\$68	40325
18+	Armonía de Colores	MSCR East	Lu	10/28-11/18	9:30am-12pm	\$55	40326
18+	Noche de Pintura - Fin de Flores de Verano	Warner Park CRC	Vie	9/6	6-8pm	\$25	40457
18+	Noche de Pintura - Vista del Lago	Warner Park CRC	Vie	9/20	6-8pm	\$25	40459
18+	Noche de Pintura - Hojas de Cambio	Warner Park CRC	Vie	10/4	6-8pm	\$25	41009
18+	Noche de Pintura - Sentirse Bruja	Warner Park CRC	Vie	10/18	6-8pm	\$25	40458
18+	Noche de Pintura - Cielo Otoñal	Warner Park CRC	Vie	11/15	6-8pm	\$25	40456
18+	Noche de Pintura - Noche Lunar	MSCR West	Vie	12/6	6-8pm	\$25	41010
18+	Acuarela 1	MSCR Central	Lu	9/9-10/14	9:30am-12pm	\$82	40534
18+	Acuarela 1	MSCR East	Mie	9/11-10/16	9:30am-12pm	\$82	40532
18+	Acuarela 1	MSCR West	Mie	9/11-10/16	6:30-9pm	\$82	40533
18+	Taller Acuarela 1 - Pintar Hojas Otoñales	Warner Park CRC	Sa	10/12	9am-12pm	\$20	41015
18+	Acuarela 2	MSCR Central	Lu	10/28-12/2	9:30am-12pm	\$82	40537
18+	Acuarela 2	MSCR East	Mie	10/30-12/11	9:30am-12pm	\$82	40535
18+	Acuarela 2	MSCR West	Mie	10/30-12/11	6:30-9pm	\$82	40536
18+	Taller Acuarela 2 - Pintar Hojas Otoñales	Warner Park CRC	Sa	10/12	12:30-3:30pm	\$20	41016
18+	Acuarela 3 - Plein Air	MSCR Central	Lu	9/9-9/30	12:30-3pm	\$54	40538
18+	Estudio de Acuarela	MSCR West	Ma	9/10-10/15	12:30-3pm	\$82	40539
18+	Estudio de Acuarela	MSCR West	Ma	10/22-11/26	12:30-3pm	\$82	41017

**ACTUACIÓN 101**

Enfóquese en las herramientas fundamentales que un actor necesita para una performance. Haga ejercicios que capten la mente, la voz y el cuerpo, y explore las técnicas que ayudan en el rendimiento consistente y confiado de los actores. Pase tiempo en la clase ensayando monólogos y escenas de piezas de teatro contemporáneas y observando las performances de los otros participantes. Todos los niveles son bienvenidos.

**ACTUACIÓN SHAKESPEARIANA ¡NUEVO!**

La reputación de las obras de teatro de Shakespeare las puede volver intimidantes, hasta antes de leer una sola palabra. Desmitifique algunos de los conceptos erróneos sobre las obras de Shakespeare y enfóquese en las técnicas que usan los actores para dar vida a las historias de Shakespeare. Trabaje monólogos y escenas con otros actores. ¡Venga preparado a jugar, a usar la imaginación y a divertirse! Todos los niveles son bienvenidos.

**EUFORIA DE CESTOS ¡NUEVO!**

Aprenda las técnicas fundamentales y patrones esenciales para crear un cesto único.

**BÁSICOS DE BRIDGE 1**

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

**DEL PROGRAMA BLENDER A ENCUADERNAR: LIBROS RECICLADOS**

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

**FUNDAMENTOS DEL COLLAGE ¡NUEVO!**

Aprenda los fundamentos del collage al jugar con una variedad de materiales. Esta práctica de hacer arte se trata de la accesibilidad, la composición y la imaginación. Principiantes y artistas de collage son bienvenidos a participar.

**INTRODUCCIÓN A BRIDGE**

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

Suministros son proporcionados en todas las clases de artes para adultos a menos que se diga el contrario en la descripción de la clase.

**INTRODUCCIÓN AL ATADO DE MOSCAS**

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

**FABRICAR JOYAS**

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

**ESCRITURA DE MEMORIAS 1**

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

**ESCRITURA DE MEMORIAS 2 ¡NUEVO!**

Siga su camino de escribir memorias, aumentando habilidades y aprendiendo nuevas técnicas en un ambiente acogedor. Ideal para participantes que han tomado la clase "Escritura de Memorias" anteriormente o tienen otra experiencia en el tema.

**COLGADURAS DE RECUERDOS EN LA PARED ¡NUEVO!**

Haga una colgadura de pared memorable y única al trenzar juntos las telas. Aprenda lo básico de crear piezas de arte con telas al combinar narrativas con diseño artístico. Agregue telas tal como su camisa favorita para vivir nuevamente los recuerdos y lucir su propio camino de vida.

**MEDIOS MIXTOS**

¿Cuál obra maestra está por crearse cuando se combinan medios como pintura acrílica o acuarela con pasteles al óleo, tiza o collage para hacer una obra de arte única? Descubra todas las posibilidades con la exploración de los medios como nombre del juego.

**ESCRIBIR ENSAYOS PERSONALES ¡NUEVO!**

Descubra los elementos del formato de escribir ensayos personales. Aprenda cosas nuevas al escuchar ejemplos de redacción exitosa e innovadora. Construya un ensayo personal a lo largo de tres sesiones de clase.

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
<b>ENRIQUECIMIENTO</b>							
18+	Actuación 101	MSCR Central	Ma	9/10-10/15	6pm-8pm	\$66	40321
18+	Actuación Shakespeariana	MSCR Central	Ma	10/29-12/3	6pm-8pm	\$66	40322
*14+	Euforia de Cestos	MSCR Central	Sa	10/5-11/23	9-10:30am	\$50	40448
18+	Básicos de Bridge 1	MSCR West	Ma	10/1-10/29	4:15pm-6:15pm	\$35	40320
18+	Del Programa Blender a Encuadernar	MSCR West	Lu	10/14-12/9	7:15pm-8:45pm	\$90	40423
18+	Fundamentos del Collage	Warner Park CRC	Ma	10/29-11/26	6pm-8pm	\$65	40427
18+	Introducción a Bridge	MSCR West	Ma	9/10-9/17	4:15pm-6:15pm	\$18	40421
*14+	Introducción al Atado de Moscas	MSCR West	Jue	10/17-11/21	6-7:30pm	\$50	40432
18+	Fabricar Joyas	MSCR East	Jue	12/5-12/19	6:30pm-8:30pm	\$50	40437
18+	Escritura de Memorias 1	MSCR West	Lu	9/9-10/14	6pm-8pm	\$80	40441
18+	Escritura de Memorias 2	MSCR West	Lu	10/28-11/18	6pm-8pm	\$53	40442
18+	Colgaduras de Recuerdos en la Pared	MSCR West	Lu	9/9-10/7	6:30pm-8:30pm	\$80	40424
18+	Medios Mixtos	MSCR East	Lu	9/9-10/14	1:30pm	\$80	40426
18+	Escribir Ensayos Personales	MSCR West	Lu	12/2-12/16	6pm-7:15pm	\$35	40438

\*Estas clases están abiertas a participantes mayores de 14 años.

## ENRIQUECIMIENTO

### INTRODUCCIÓN A LA ILUMINACIÓN FOTOGRAFICA ; **NUEVO!**

Introduzca a los diferentes tipos de kits de iluminación fotográfica para iluminar varios sujetos. Se discuten el flash de la cámara, iluminación constante y el flash fuera de la cámara y puede aprender lo básico de usar cada tipo de iluminación y la ventaja de cada uno.

### INTRODUCCIÓN A LA FOTOGRAFÍA DE VIAJES

Explore los fundamentos de narrar historias con las imágenes de viajes. Sea usted novato con un celular o entusiasta con cámara DSLR/sin espejo, este curso le prepara y capacita para elaborar narrativas de viaje cautivadoras con fotografías deslumbrantes. No hay requisitos de cámara; se aceptan cámaras de apuntar y disparar, SLR y de teléfonos móviles.

### ARTE DE RESINA 1

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

### JUBILACIÓN - ¿Y AHORA QUÉ?

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

## TALLERES DE ENRIQUECIMIENTO

### CONECTARSE CONVERSANDO ; **NUEVO!**

"La conversación es el aire de la comunidad que respiramos."

La conversación es la manera que conectamos con los que nos rodean. Pero con frecuencia lleva al desacuerdo, a la confusión y al desencanto. Durante una hora, discutiremos cómo los "Super Comunicadores" usan la conversación para elevar las relaciones. Pues entonces podrá impresionar a todos en la temporada de las fiestas con sus habilidades de plática.

### LAS CUATRO TENDENCIAS

La autora Gretchen Rubin creó un paradigma para explicar cómo expectativas interiores y exteriores nos motivan. Aprenda cuál de las cuatro tendencias usted favorece y cómo usar esta información a su ventaja. Comprender su tendencia hace bien más fácil crear hábitos duraderos. Además, aprenda las tendencias de sus seres queridos para estar en control.

### LOS DONES DE LA IMPERFECCIÓN ; **NUEVO!**

Será que procurar la perfección nos estorba el camino al progreso? Brene Brown escribió el libro "Los Dones de la Imperfección," en que defendía vivir incondicionalmente. Use esta sabiduría para discutir cómo salir de su propio camino y poder brillar.

### TALLER DE UN TARRO DE DULCES EN FORMA DE GNOMO ; **NUEVO!**

Transforme tarros de preservar comida en gnomos encantadores dentro de algunos pasos. Llene estas creaciones deliciosas con dulces para hacer un regalo adorable. Únase a nosotros para una sesión creativa donde puede fabricar sus propios tarros en forma de gnomo que sirven para cualquier ocasión.

### AUMENTAR LA GRATITUD

La gratitud es una de las características más altamente correlacionadas con la felicidad. Sin embargo, nuestros cerebros están programados para notar lo negativo. Practicar la apreciación es un músculo que debemos aprender a ejercitar para aumentar nuestra felicidad diaria. En este taller altamente interactivo, descubra formas de destapar los bloqueos y aumentar la gratitud.

### TALLER DE BANDEJA DE RESINA

Descubra la moda de la resina "pour art." Perfecto para todos los niveles de habilidad, este taller ofrece una experiencia divertida y diferenciada. Cree su propia bandeja de resina decorada con orientación de un experto. ¡Únase a sus colegas para una aventura de artesanía incomparable!

### TALLER DE ALFOMBRA ESCANDINAVA DE NUDOS

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

### TALLER DE LEÑA - TABLAS DE CHARCUTERÍA

Aprenda la manualidad que está de moda; ¡quema de leña, también conocida como pirografía! Queme un diseño mandala en una tabla de charcutería para llevar a casa. ¡Las tablas de madera estarán terminadas y listas para usar en su próxima cena festiva! No se necesita experiencia previa.

### TALLER DE LEÑA - PORTAVASOS

Aprenda la manualidad que está de moda; ¡quema de leña, también conocida como pirografía! Queme un diseño mandala en dos portavasos para llevar a casa. Los portavasos se completan con un respaldo de corcho y están listos para usar. No se necesita experiencia previa.

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
<b>CLASES DE ENRIQUECIMIENTO - CONTINUACIÓN</b>							
18+	Introducción a la Iluminación Fotográfica	MSCR Central	Mie	11/13-11/20	6:30pm-7:45pm	\$24	40950
18+	Introducción a la Fotografía de Viajes	MSCR Central	Mie	10/30-11/6	6:30pm-8pm	\$24	40464
18+	Arte de Resina 1	MSCR East	Jue	11/7-11/21	6:30pm-8:30pm	\$52	40314
18+	Jubilación - ¿Y Ahora Qué?	MSCR Central	Ma	9/24-10/15	9:30-11am	\$60	40494

## TALLERES DE ENRIQUECIMIENTO

18+	Conectarse Conversando	MSCR East	Vie	12/6	9:30-11:30am	\$16	40335
18+	Las Cuatro Tendencias	MSCR East	Vie	9/13	9:30-11:30am	\$16	40519
18+	Los Dones de la Imperfección	MSCR East	Vie	10/11	9:30-11:30am	\$16	40520
18+	Taller de un Tarro de Dulces en Forma de Gnomo	Warner Park CRC	Sa	11/23	10am-12pm	\$20	40496
18+	Taller de un Tarro de Dulces en Forma de Gnomo	MSCR East	Sa	12/7	10am-12pm	\$20	40498
18+	Aumentar la Gratitud	MSCR East	Vie	11/8	9:30-11:30am	\$16	40518
18+	Taller de Bandeja de Resina	MSCR East	Mie	11/13-11/20	6:30pm-8:30pm	\$60	40542
18+	Taller de Alfombra Escandinava de Nudos	MSCR East	Ma	10/22	1pm-3:30pm	\$28	40495
18+	Taller de Leña - Portavasos	MSCR East	Mie	9/11	6:30pm-8:30pm	\$36	40544
18+	Taller de Leña - Portavasos	MSCR East	Mie	12/18	6:30pm-8:30pm	\$36	40545
18+	Taller de Leña - Tablas de Charcutería	MSCR East	Mie	10/30	6pm-8:30pm	\$50	40543

## ARTES DE FIBRA Y VIRTUALES

## ARTES DE FIBRA

**INTRODUCCIÓN A LOS BORDADOS: UNA MUESTRA OTOÑAL ; NUEVO!**

Explore lo básico de los bordados a mano al crear una muestra personalizada con tema otoñal. Aprenda una gama de puntos versátiles como la puntada satin, la puntada trasera, la puntada tallo, puntada espina de pescado y nudos franceses. ¡El bordado a mano ofrece posibilidades interminables para decorar su vida!

**TEJIDO DE PUNTO 1 - BUFANDA PARA PRINCIPIANTES**

¿Usted siempre ha querido aprender a tejer en punto? Aprenda a montar puntos, tejer en punto, hacer del revés, rematar y leer un patrón de tejer mientras hace una bufanda cómoda. Esta es una excelente primera clase para principiantes. Materiales y aguas proporcionados.

**TEJIDO DE PUNTO 2 - GORRO DE PUNTADA DE TRENZA**

¿Sabe cómo tejer en punto, del revés y montar los puntos? Lleve sus habilidades de tejer al próximo nivel. Aprenda a tejer con agujas de doble filo y agujas circulares. Aumente y baje las puntadas para dar forma a un patrón de gorro básico propio. La lista de suministros disponible en mscr.org.

**TEJIDO DE PUNTO 2 - MITONES**

¡Se viene el invierno! Caliente las manos con un par de mitones hecho a mano. Expandir sus técnicas de tejer para incluir tejer de punto circular, aumentar, bajar, y crear un refuerzo del pulgar y más al fabricar un bello par de mitones. Los participantes deben sentirse cómodos con montar puntos, tejer y trabajar del revés. La lista de suministros está disponible en mscr.org.

**TEJIDO 1**

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

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
<b>ARTES DE FIBRA</b>							
18+	Introducción a los Bordados: Muestra Otoñal	MSCR Central	Jue	9/19-10/10	6:30-8:30pm	\$57	40443
18+	Introducción a los Bordados: Muestra Otoñal	MSCR Central	Jue	11/7-12/5	6:30-8:30pm	\$57	41139
18+	Tejido de Punto 1 - Bufanda para Principiantes	MSCR East	Ma	9/17-10/1	6:30-9pm	\$44	40434
18+	Tejido de Punto 2 - Gorro Puntada de Trenza	MSCR East	Mie	10/16-10/30	6:30-9pm	\$44	40435
18+	Tejido de Punto 2 - Mitones	MSCR East	Ma	11/5-11/19	6:30-9pm	\$44	40436
18+	Tejido 1	MSCR Central	Lu	9/30-11/25	6:30-8pm	\$142	40540

## CLASES VIRTUALES

**PINTURA ACRÍLICA 2- VIDA INERTE**

Expandir sus habilidades con pintura acrílica. Inspírese por diferentes artistas y aprenda nuevas técnicas. Aproveche las críticas de una comunidad virtual. Esta clase es para participantes que tienen experiencia previa con pintura acrílica. Los suministros no están incluidos. Para comprar un kit, vaya al curso #40307.

**CREAR PERSONAJES FICTICIOS**

Desde Katniss Everdeen a T'challa a Gollum y a Scout Finch, personajes ficticios tienen la capacidad de hacer impresiones duraderas a los lectores. Aprenda a crear personajes ficticios memorables en este taller de escritura de un día. Usando ejercicios y tiempo dedicado a la escritura, de vida a un personaje y también reciba retroalimentación de sus pares. Todos los niveles de experiencia son bienvenidos.

**TEJIDO CROCHÉ 2 - CALCETINES**

Cree un par adorable y cómodo de calcetines a croché al aumentar su conocimiento de croché. Aprenda los pasos necesarios para crear las partes diferentes de un calcetín para asegurar que quepa bien y dure largo. Los participantes deben tener habilidades básicas de croché y deben saber leer un patrón básico. La lista de suministros está disponible en mscr.org.

**PROGRAMA INTENSIVO DE ORDENAMIENTO**

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

**INTRODUCCIÓN A ESCRIBIR FICCIÓN**

Introduzca al arte de escribir cuentos cortos, con orientación paso por paso de cómo construir una historia desde cero. Siga las instrucciones en la clase con el objetivo de terminar un cuento corto al final de clase. Escribir fuera de clase es opcional, pero recomendado. Es un ambiente apoyador para escritores de ficción que son principiantes y para cualquiera que está buscando pulir sus habilidades de escribir cuentos.

**COMENZAR SU NOVELA ; NUEVO!**

Únase a otros novelistas aspirantes a dar el salto en un ambiente apoyador y animador. Siga las instrucciones en la clase, analice los comienzos de novelas ya publicadas y proponga ideas de cómo superar bloqueos como escritor. Venga a clase con una idea para una novela. Todos los niveles y habilidades son bienvenidos.

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
<b>CLASES VIRTUALES</b>							
18+	Pintura Acrílica 2- Vida Inerte	Virtual	Ma	11/5-12/10	9:30-11:30am	\$82	40308
18+	Crear Personajes Ficticios	Virtual	Ma	9/24	6-8:30pm	\$17	40336
18+	Tejido Croché 2 - Calcetines	Virtual	Lu	10/21-11/11	6:30-8:30pm	\$48	41008
18+	Programa Intensivo de Ordenamiento	Virtual	Jue	9/12-11/21	6-7:15pm	\$43	40525
18+	Programa Intensivo de Ordenamiento	Virtual	Jue	9/19-12/5	6-7:15pm	\$43	40526
18+	Introducción a Escribir Ficción	Virtual	Ma	10/1-10/29	6:30-8pm	\$60	40527
18+	Comenzar Su Novela	Virtual	Ma	11/12-12/10	6:30-8pm	\$60	40528

## CERÁMICA

### EL TOQUE FINAL

Aprenda a refinar y terminar la cerámica para darle un look profesional. En el primer día de clase, aprenda las técnicas que corresponden en el turno y otros trucos del oficio para hacer una pieza final que parezca profesional. La segunda clase se dedica a instrucción de diseño de superficie, desde agregar más arcilla a la aplicación de bajo vidriado.

### TALLER DE APLICACIÓN DE GLASEADOS

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

### TALLER DE MANUALIDADES - COMEDEROS DE PÁJAROS

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

### ESTUDIO ABIERTO DE CERÁMICA

Previamente llamado el Taller de Cerámica, este estudio es abierto para alfareros novatos que sepan trabajar independientemente. Se requiere haber tomado clases de cerámica previamente con MSCR para ser aprobado y registrarse para el curso. El estudio está disponible de lunes a jueves (8am-8pm) y los viernes (8am-5pm) y algunas horas adicionales en el fin de semana. Los tiempos de estudio pueden variar debido a la ubicación y la disponibilidad del personal. La tarifa incluye el uso de herramientas y del fuego, el glaseado y 25 libras de arcilla.

### DAR UNA VUELTA

¿Usted es nuevo en el mundo de la cerámica? Dé vuelta al torno y ¡manos a la obra! Concéntrese en aprender a centrar cosas en el torno e intente fabricar un pequeño recipiente. Al final de la clase, escoja su creación para glasear y usar el fuego. Para participantes con poco o nada de experiencia.

### RUEDA 1

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

### RUEDA 2

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

### TALLER DE COCCIÓN EN HORNO DE MADERA

En el primer día, glasear recipientes y ayudar a llenar el horno. MSCR proporciona glaseados de fuego y ceniza de madera. Un instructor está presente para facilitar el glaseado de los recipientes. En el segundo día, se hace cocción de los recipientes por alguien experimentado en el horno. Los participantes pueden observar el proceso de cocción entre 9am-12pm en ese día. El trabajo está listo para recoger aproximadamente cuatro días después de la cocción. Para hacer preguntas sobre el espacio y glaseados que no sean de MSCR, comuníquese con [mlhutchinson@madison.k12.wi.us](mailto:mlhutchinson@madison.k12.wi.us).

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
<b>CERÁMICA</b>							
18+	El Toque Final	MSCR West	Jue	11/7-11/21	9:30am-12pm	\$48	40474
18+	Taller de Aplicación de Glaseados	MSCR West	Jue	10/24-10/24	10am-12pm	\$18	40947
18+	Taller Manualidades - Comederos de Pájaros	MSCR West	Jue	9/19-10/10	10am-12pm	\$80	40948
18+	Estudio Abierto de Cerámica	Warner Park CRC	Lu-Vie	9/8-12/6	8am-6pm	\$266	40467
18+	Estudio Abierto de Cerámica	MSCR West	Lu-Sa	9/9-11/27	8am-8pm	\$266	40468
18+	Dar una Vuelta	MSCR West	Sa	9/7	10am-12pm	\$26	40472
18+	Dar una Vuelta	MSCR West	Lu	9/16	6:30-8:30pm	\$26	40470
18+	Dar una Vuelta	Warner Park CRC	Vie	9/20	6-8pm	\$26	40469
18+	Dar una Vuelta	MSCR West	Vie	11/1	6:30-8:30pm	\$26	40473
18+	Dar una Vuelta	Warner Park CRC	Vie	11/15	6-8pm	\$26	40943
18+	Rueda 1	Warner Park CRC	Ma	9/10-11/19	6-8pm	\$226	40475
18+	Rueda 1	MSCR West	Mie	9/11-11/6	10am-12:30pm	\$185	40944
18+	Rueda 1	Warner Park CRC	Mie	9/11-11/20	6-8pm	\$226	40477
18+	Rueda 1	MSCR West	Mie	9/11-11/6	6:30-9pm	\$185	40478
18+	Rueda 1	MSCR West	Vie	9/13-11/8	10am-12:30pm	\$185	40479
18+	Rueda 1	MSCR West	Do	9/15-11/10	12-2:30pm	\$185	40945
18+	Rueda 1	MSCR West	Do	9/15-11/10	3-5:30pm	\$185	40480
18+	Rueda 1	MSCR West	Ma	9/24-11/12	10am-12:30pm	\$165	40476
18+	Rueda 2	Warner Park CRC	Lu	9/9-12/2	6-8:30pm	\$246	40481
18+	Rueda 2	MSCR West	Ma	9/10-11/5	6:30-9pm	\$185	40484
18+	Rueda 2	Warner Park CRC	Jue	9/12-12/5	6-8:30pm	\$246	40483
18+	Rueda 2	MSCR West	Jue	9/12-11/7	6:30-9pm	\$185	40485
18+	Rueda 2	MSCR West	Lu	9/23-11/11	6:30-9pm	\$165	40482
18+	Rueda 2	MSCR West	Sa	10/5-11/23	9:30am-12pm	\$165	40946
18+	Taller de Cocción en Horno de Madera	Capital High	Sa-Do	9/28-9/29	8am-4pm	\$80	40949

**CUIDANDO LA MÁQUINA DE COSER**

¡Mantenga a su máquina en las mejores condiciones posibles! Aprenda a limpiar y a cuidar su máquina de coser. Los participantes tienen que traer su propia máquina de coser.

**LECTURAS DE PATRONES PARA PRINCIPIANTES**

Aprenda a leer los patrones de compañías pequeñas a grandes fabricantes y todo lo que queda entremedio. Explore maneras de hacer pequeños ajustes a los patrones y después, ¡a coser!

**COSTURA 1**

Comience desde cero y aprenda los conceptos básicos de costura. Aprenda a hacer una funda de almohada en una clase. No se requiere experiencia. La clase es apropiada para principiantes y los que buscan un repaso. Máquinas de coser y suministros proporcionados.

**COSTURA 2**

Aplique habilidades aprendidas en Costura 1 para crear proyectos básicos desde un patrón. Los participantes escogen su propio patrón para llevar a la primera clase. Aprenda a leer el patrón, sujetar con alfiler al preparar su tela y a completar su proyecto. La clase es adecuada para participantes que han completado Costura 1 o que tienen habilidades básicas de coser a máquina. Máquinas de coser proporcionadas. La lista de suministros está disponible en [mscr.org](http://mscr.org).

**COSTURA 3 ¡NUEVO!**

Centre sus habilidades de costura al aprender cómo refinar los ajustes de tamaños y terminar una prenda de ropa. Utilice técnicas avanzadas para completar un proyecto de patrón comercial. Aprenda a ajustar patrones comerciales para un tamaño que quepa perfectamente y cómo clasificar diferentes tamaños cuando sea necesario. Las clases cubren la instalación de tapones y cómo usar diferentes prensatelas para los dobladillos. La lista de suministros está disponible en [mscr.org](http://mscr.org).

**ALTERACIONES DE COSTURA**

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

**TALLER DE COSTURA DE AJUSTES Y ACABADOS ¡NUEVO!**

El éxito de un proyecto de costura depende de la preparación que se hace antes de comenzar a coser. Aprenda a seleccionar el patrón indicado, la tela, las nociones y las técnicas de acabado. Discuta cómo resolver problemas de ajuste mientras cosa para asegurar un acabado bonito de ver. Los participantes son animados a traer patrones de prendas de ropa que siempre han querido poder coser a pesar de los nervios que puedan sentir.

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
<b>COSTURA</b>							
18+	Cuidando la Máquina de Coser	MSCR West	Mie	11/6	6:30-8:30pm	\$10	40315
18+	Cuidando la Máquina de Coser	MSCR West	Mie	11/13	6:30-8:30pm	\$10	40316
18+	Lecturas de Patrones para Principiantes	MSCR West	Mie	11/6	9:30-11:30am	\$10	40317
18+	Lecturas de Patrones para Principiantes	MSCR West	Mie	11/13	9:30-11:30am	\$10	40979
18+	Alteraciones de Costura	MSCR East	Mie	9/18-10/2	1-3pm	\$40	40509
18+	Alteraciones de Costura	MSCR East	Jue	10/10-10/24	6:30-8:30pm	\$40	41014
18+	Alteraciones de Costura	MSCR West	Sa	11/9-11/23	9:30-11:30am	\$40	40508
18+	Costura 1	MSCR East	Do	9/8-9/22	6:30-8:30pm	\$40	41012
18+	Costura 1	MSCR East	Ma	9/10-9/24	6:30-8:30pm	\$40	41011
18+	Costura 1	MSCR West	Mie	9/11-9/25	6:30-8:30pm	\$40	40501
18+	Costura 1	MSCR West	Jue	9/12-9/26	9:30-11:30am	\$40	40500
18+	Costura 1	MSCR West	Ma	10/22-11/5	6:30-8:30pm	\$40	40499
18+	Costura 1	MSCR West	Jue	10/24-11/7	9:30-11:30am	\$40	41185
18+	Costura 1	MSCR East	Ma	12/3-12/17	6:30-8:30pm	\$40	41013
18+	Costura 2	MSCR East	Ma	10/8-10/29	6:30-8:30pm	\$53	40504
18+	Costura 2	MSCR West	Mie	10/9-10/30	6:30-8:30pm	\$53	40502
18+	Costura 2	MSCR East	Mie	10/9-10/30	1-3pm	\$53	40505
18+	Costura 2	MSCR West	Ma	11/12-12/3	6:30-8:30pm	\$53	40503
18+	Costura 3	MSCR West	Mie	12/4-12/18	6:30-8:30pm	\$40	40506
18+	Taller de Costura de Ajustes y Acabados	MSCR West	Sa	11/2	9:30am-12pm	\$18	40507

Las clases en Warner Park CRC requieren una identificación con foto que se compra anualmente.  
Por favor vaya a [mscr.org](http://mscr.org) para más información.

## DESCRIPCIONES DE CLASES DE FITNESS



### BRAZOS Y ABDOMEN

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

### FUSIÓN BARRE

Fusión Barre aumenta la tonificación de sus músculos, mejora la postura, flexibilidad y confianza. Muévase con movimientos isométricos de bajo impacto, arranques de cardio y movimientos inspirados en la relación entre mente y cuerpo. Cada clase comienza con música enérgica y termina con respiración para centrarse nuevamente. BYOM

### ESCULTURA BARRE

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

### BAILE BOLLYX

BollyX es un programa inspirado por los bailes de Bollywood que combina coreografía dinámica con música sabrosa de todas partes del mundo.

### PROGRAMA INTENSIVO DE EJERCICIO

Esta clase de intervalos es diseñada para mejorar su nivel de fitness y cambiar la composición corporal. Combina entrenamiento de fuerza, pliométrica, ejercicios de cardio e ejercicios abdominales. BYOM

### BAILE CON CARDIO

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

### BAILE CON CARDIO Y TONIFICACIÓN

Una clase por intervalos que incluye movimientos de baile coreografiados de bajo impacto seguidos por ejercicios de entrenamiento de fuerza de todo el cuerpo. Este es un entrenamiento de cuerpo completo, bombeo cardíaco, aeróbico y acondicionamiento de fuerza. BYOM

### VIVIR SALUDABLE PARA PREVENIR DIABETES

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

### HIIT

El entrenamiento de intervalos de alta intensidad combina episodios de velocidad con breves períodos de descanso. ¡Este entrenamiento es perfecto para entrenamiento cardiovascular y de fuerza, y quema de calorías! BYOM

### KICKBOX CARDIO

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

## INFORMACIONES DE CLASE

- BYOM= Traiga su propio tapete.
- Las clases son abiertas a principiantes y participantes de todos los niveles. Nuestros instructores son entrenados para dar opciones a todos.

Las clases en Warner Park CRC requieren identificación con foto. Por favor vaya a [mscr.org](http://mscr.org)

### PIYO

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

### FUERZA PURA

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

### REMO FIT

El remo se enfoca en cada grupo muscular con ganancias de fitness de bajo impacto y de intensidad alta para principiantes y atletas experimentados. Cada rutina combina instrucción técnica y entrenamiento por intervalos en los remadores con ejercicios fuera del remador para todos los niveles.

### ENTRENAMIENTO EN GRUPOS PEQUEÑOS

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

### ENTRENAMIENTO DE FUERZA PARA MUJERES

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

### EJERCICIO CORPORAL TOTAL

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

### TRX EXPRESS ¡NUEVO!

Esta clase express de 30 minutos está orientada hacia los niveles principiante e intermedio. Muévase a través de ejercicios que ponen a prueba la fuerza y resistencia del cuerpo entero. ¡Perfecto para gente nueva al TRX! BYOM

### ENTRENAMIENTO DE SUSPENSIÓN TRX ¡NUEVO!

Esta clase combina entrenamiento de fuerza usando el peso del cuerpo usando las tiras de suspensión para desarrollar simultáneamente fuerza, equilibrio, flexibilidad y la estabilidad del núcleo. Todos los niveles son bienvenidos. El instructor ofrece modificaciones. BYOM

### WERQ

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

### YOGA AMPED

Yoga Amped es clase con la combinación perfecta de ejercicios energizantes y posturas de yoga. Los movimientos se entretajan en cada clase única a través de una variedad de formatos de entrenamiento por intervalos. Al combinar posturas de yoga y pesas libres con movimientos tradicionales de fortalecimiento, desafía sus músculos y su mente. BYOM

### ZUMBA

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



## DESCRIPCIONES DE CLASES Y EVENTOS "MENTE Y CUERPO"

**MENTE Y CUERPO****YOGA SUAVE**

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

**YOGA FLOW SUAVE**

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

**FLOW SUAVE Y MEDITACIÓN**

Esto se enfoca en moverse lentamente hacia las posturas básicas de yoga mientras usa la respiración como una herramienta para permanecer presente. Espere muchos estiramientos y alargamientos con una gran dosis de relajación. BYOM

**YOGA HATHA I**

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

**YOGA HATHA II**

Explore las posiciones de yoga enfocándose en la flexibilidad, la fuerza y el equilibrio con énfasis en la conciencia y la alineación del cuerpo. BYOM

**LGBTQIA+ YOGA**

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

**PILATES DE TAPETE**

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

**MOVIMIENTO DE CONCIENCIA PLENA Y SALUD INTESTINAL ; NUEVO!**

A base de prácticas antiguas asiáticas energéticas meridianas y de chacra, puede estirarse suavemente, sentir toques leves, moverse y vibrar para abrir y desbloquear la energía en músculos, articulaciones y órganos tensos. Aprenda a centrar y a calmar a su mente y respiración con conciencia plena al sintonizar con sus sistemas energéticos. Desarrolle la fuerza y la flexibilidad en los órganos internos con varios ejercicios intestinales centrados en activar el intestino y fortalecer el núcleo. BYOM

**EVENTOS DE FITNESS DIVERTIDOS ESTE OTOÑO!****ACONDICIONADO PARA LAS FIESTAS - VIRTUAL - 12/16-1/3, #41052**

Durante las fiestas, únase a sus instructores favoritos de fitness para adultos y mayores 50+ en línea para clases virtuales de fitness sin límite. Las clases virtuales se dan por Zoom y pueden acomodar todos los niveles. Detalles del programa y del horario vienen en noviembre.

**SEMANA DEL BIENESTAR - INVIERNO - 12/16-12/21, #41053**

¡Póngase a sí mismo primero en la lista de quehaceres para las fiestas!  
¡Únase a sus instructores preferidos para adultos y mayores 50+ para una semana de ejercicio divertido! Las clases se dan presencialmente en MSCR Central, MSCR East y MSCR West. Haga el compromiso de una semana de ejercicio. Detalles del programa y del horario vienen en noviembre. BYOM

**MOVIMIENTO DE CONCIENCIA PLENA Y LAS COYUNTURAS ; NUEVO!**

A base de prácticas antiguas asiáticas energéticas meridianas y de chacra, puede estirarse suavemente, sentir toques leves, moverse y vibrar para abrir y desbloquear la energía en músculos, articulaciones y órganos tensos. Aprenda a centrar y a calmar a su mente y respiración con conciencia plena al sintonizar con sus sistemas energéticos. Como dicen, la moción es loción para las articulaciones. Disfrute de abrir las articulaciones desde el cuello hasta los pies con movimientos fáciles y bien centrados. BYOM

**FLOW DE TAI CHI**

Movimientos que fluyen lentamente, coordinados con la respiración. El enfoque es la atención plena al cuerpo en el presente. ¿Cómo se siente, y qué se nota? Fortalece, alinea y suavemente aumenta la flexibilidad y el equilibrio.

**YIN YOGA**

Yin Yoga se enfoca en combinar estiramientos prolongados con meditación consciente y respiración. Yin se practica pegado al suelo y con los músculos relajados. Los estiramientos penetran profundamente en los tejidos conectivos. Tapete o toalla son opcionales. BYOM

**PRANAYAMA YOGA**

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

**FLOW DE YOGA**

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

Las clases en Warner Park CRC requieren una identificación con foto que se compra anualmente.  
Por favor vaya a mscr.org para más información.

**HORARIO DE CLASES EN INTERIORES**

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
<b>EN INTERIORES</b>							
18+	Movimiento de Conciencia - Coyunturas	MSCR Central	Lu	9/9-12/9	6-7pm	\$70	41123
18+	Remo Fit	MSCR East	Lu	9/9-12/9	4-4:45pm	\$70	40189
18+	Remo Fit	MSCR East	Lu	9/9-12/9	5-5:45pm	\$70	40190
18+	Entrenamiento en Grupos Pequeños	MSCR East	Lu	9/9-12/9	5-5:45pm	\$91	40201
18+	WERQ	MSCR East	Lu	9/9-12/9	6-6:45pm	\$70	40199
18+	Entrenamiento de Fuerza para Mujeres	Warner Park CRC	Lu	9/16-12/9	12-12:45pm	\$65	40176
18+	Yoga Hatha II	Warner Park CRC	Lu	9/9-12/9	5:30-6:45pm	\$70	40172
18+	Yoga Hatha I	Warner Park CRC	Lu	9/9-12/9	7-8pm	\$70	40171
18+	Semana del Bienestar -invierno	Varies	Lu-Sa	12/16-12/21	Varies	\$15	41053
18+	Entrenamiento de Suspensión TRX	MSCR West	Lu	9/16-12/9	4:10-4:55pm	\$65	41121
18+	Vivir Saludable para Prevenir Diabetes	MSCR West	Lu	9/16-9/23	4-5:30pm	\$0	40969
18+	TRX Express	MSCR West	Lu	9/16-12/9	5-5:30pm	\$33	41050
18+	Yoga Suave	MSCR West	Lu	9/9-12/9	5:45-6:45pm	\$70	41119
18+	Fuerza Pura	MSCR West	Lu	9/9-12/9	5:45-6:30pm	\$70	40182
18+	HIIT	MSCR West	Lu	9/9-12/9	6:45-7:30pm	\$70	40180
18+	Yoga Amped	MSCR Central	Ma	9/10-12/10	5:30-6:15pm	\$70	40166
18+	WERQ	MSCR Central	Ma	9/10-12/10	6:30-7:15pm	\$70	40219
18+	Baile con Cardio y Tonificación	MSCR East	Ma	9/10-12/10	5:30-6:15pm	\$70	40953
18+	Pilates de Tapete	Warner Park CRC	Ma	9/24-12/10	8:30-9:15am	\$60	40163
18+	Flow Suave y Meditación	Warner Park CRC	Ma	9/10-12/10	5:30-6:30pm	\$60	40956
18+	Entrenamiento de Fuerza para Mujeres	MSCR West	Ma	9/10-12/10	4:30-5:15pm	\$70	40187
18+	Escultura Barre	MSCR West	Ma	9/17-12/10	5-5:45pm	\$65	41049
18+	Ejercicio Corporal Total	MSCR West	Ma	9/10-12/10	5:30-6:15pm	\$70	40188
18+	Yoga Flow	MSCR West	Ma	9/10-12/10	7:15-8:15pm	\$70	40951
18+	Fusión Barre	MSCR Central	Mie	9/11-12/11	6-7pm	\$65	41120
18+	Movimiento de Conciencia - Salud Intestinal	MSCR Central	Mie	9/11-12/11	6-7pm	\$65	41124
18+	Escultura Barre	MSCR East	Mie	9/25-12/11	5:15-6pm	\$55	40162
18+	LGBTQIA+ Yoga	MSCR East	Mie	11/13-12/11	5:30-6:30pm	\$20	40958
18+	Ejercicio Corporal Total	MSCR East	Mie	9/11-12/11	6:30-7:30pm	\$65	41222
18+	Baile con Cardio y Tonificación	Warner Park CRC	Mie	9/11-12/11	5-6pm	\$65	40952
18+	TRX Express	MSCR West	Mie	9/11-12/11	4:55-5:25pm	\$33	40942
18+	Programa Intensivo de Ejercicio	MSCR West	Mie	9/11-12/11	5:30-6:15pm	\$65	40191
18+	Baile BollyX	MSCR West	Mie	9/11-12/11	6-6:45pm	\$60	40220
18+	Entrenamiento en Grupos Pequeños	MSCR West	Mie	9/11-12/11	6:30-7:15pm	\$85	40192
18+	Yoga Amped	MSCR Central	Jue	9/12-12/12	7:15-8am	\$65	40167
18+	Zumba	MSCR Central	Jue	9/12-12/12	6-6:45pm	\$60	40221
18+	Entrenamiento en Grupos Pequeños	MSCR East	Jue	9/12-12/12	4:15-5pm	\$78	40202
18+	Fuerza Pura	MSCR East	Jue	9/12-12/12	5:15-6pm	\$60	40203
18+	Baile con Cardio	MSCR East	Jue	9/12-12/12	6:30-7:15pm	\$60	40222
18+	Pranayama Yoga	MSCR East	Jue	9/12-12/12	7:15-8:15pm	\$55	40959
18+	Escultura Barre	MSCR West	Jue	9/12-12/12	5-6pm	\$60	40193
18+	Fuerza Pura	MSCR West	Jue	9/12-12/12	5:45-6:30pm	\$50	40183
18+	HIIT	MSCR West	Jue	9/12-12/12	6:45-7:30pm	\$50	40181
18+	WERQ	MSCR West	Jue	10/3-12/12	6:45-7:30pm	\$45	40204
18+	Kickbox Cardio	MSCR West	Jue	11/7-12/12	4:45-5:30pm	\$25	40159
18+	PIYo	MSCR West	Jue	11/7-12/12	5:45-6:30pm	\$25	40161

## HORARIO DE CLASES EN INTERIORES

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
<b>EN INTERIORES</b>							
18+	Brazos y Abdomen	MSCR East	Vie	9/13-12/13	8:15-9am	\$60	40205
18+	Ejercicio Corporal Total	MSCR East	Vie	11/1-12/13	9:15-10am	\$25	40206
18+	Yoga Flow	MSCR East	Sa	9/14-12/14	8:30-9:30am	\$55	40960
18+	Escultura Barre	MSCR West	Sa	9/14-11/9	9-9:45am	\$45	41122
18+	Fuerza Pura	MSCR West	Sa	9/14-12/7	9-9:45am	\$60	40184
18+	Yoga Amped	MSCR West	Sa	9/14-12/14	9-9:45am	\$65	40186
18+	Baile con Cardio y Tonificación	MSCR West	Sa	9/14-12/14	9-10am	\$50	40954
18+	HIIT	MSCR West	Sa	9/14-12/14	10-10:45am	\$65	40185
18+	Flow de Yoga Suave	MSCR West	Sa	9/14-12/14	10:30-11:30am	\$65	40194

**AL AIRE LIBRE**

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
18+	Flow de Yoga Suave	Olbrich Park	Lu	9/23-10/28	5-6pm	\$30	40165
18+	Kickbox Cardio	Garner Park	Ma	9/10-10/29	4:45-5:30pm	\$40	40168
18+	Kickbox Fuerza	Garner Park	Ma	11/5-11/26	5:15-6pm	\$20	40169
18+	Fuerza Pura	Garner Park	Ma	9/10-10/29	5:40-6:25pm	\$40	40170
18+	LGBTQIA+ Yoga	Tenney Park	Mie	9/11-10/23	5:30-6:30pm	\$35	40957
18+	Kickbox Cardio	Garner Park	Jue	9/12-10/24	4:45-5:30pm	\$35	40158
18+	PIYo	Garner Park	Jue	9/12-10/24	5:40-6:25pm	\$35	40160
18+	Fuerza Pura	Acewood Park	Vie	9/13-10/25	9:30-10:15am	\$35	40207

**VIRTUALES**

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso #
14+	Fuerza Pura	Virtual	Lu	9/16-12/9	7:45am	\$65	40175
14+	Brazos y Abdomen	Virtual	Lu	9/9-12/9	8:15-9am	\$65	40210
14+	WERQ	Virtual	Lu	9/9-12/9	6-6:45pm	\$55	40200
14+	Pilates de Tapete	Virtual	Ma	9/24-12/10	6-6:45pm	\$60	40164
14+	Zumba	Virtual	Ma	9/10-12/10	6-6:45pm	\$65	41051
14+	Yin Yoga	Virtual	Ma	9/10-12/3	7-8pm	\$65	40196
14+	Escultura Barre	Virtual	Mie	9/18-12/11	7:45am	\$60	40174
14+	Ejercicio Corporal Total	Virtual	Mie	9/11-12/11	11-11:45am	\$65	40209
14+	Fuerza Pura	Virtual	Jue	9/12-12/12	5-5:45pm	\$55	40208
14+	Yoga Hatha II	Virtual	Jue	9/12-12/12	5:30-6:45pm	\$60	40173
14+	Flow de T'ai Chi	Virtual	Jue	9/12-12/12	6-7pm	\$50	40955
14+	Brazos y Abdomen	Virtual	Vie	9/13-12/13	8:15-9am	\$60	40211
14+	Yin Yoga	Virtual	Sa	9/14-12/14	10:15-11:15am	\$65	40195
14+	Yoga Suave	Virtual	Do	9/15-12/15	5-6pm	\$70	40197
14+	Acondicionado para las Fiestas	Virtual	Do-Sa	12/16-1/3	Varies	\$30	41052

## DESCRIPCIONES DE CLASES EN INTERIORES



### ACUA EJERCICIOS PARA ARTRITIS

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

### ACUA EJERCICIOS - AGUAS PROFUNDAS

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

### ACUA EJERCICIOS - AGUAS BAJAS

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

### ACUA EJERCICIOS - AGUA TIBIA

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

### BRAZOS Y ABDOMEN

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

### EQUILIBRIO, FUERZA Y ESTABILIDAD DEL NÚCLEO

Esta clase usa un método integral para aumentar el equilibrio, la postura, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad. Use una variedad de equipos como pesas y bandas de resistencia para ayudar a mejorar el equilibrio y bajar las posibilidades de caídas.

### BAILE DE SALÓN PARA MEJOR EQUILIBRIO *NEW!*

Esta clase usa los mejores principios terapéuticos para la prevención de caídas junto con la alegría del movimiento con música. Aprenda los movimientos básicos del baile de salón en un ambiente seguro para reducir el riesgo de caídas y aumentar el equilibrio y la estabilidad. Todos los niveles son bienvenidos pero los participantes deben saber moverse independientemente, con o sin la ayuda de un aparato como un bastón o un andador.

### ESCULTURA BARRE

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

### FITNESS CEREBRAL Y CORPORAL

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

### BAILE CON CARDIO

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

### BAILE CON CARDIO Y TONIFICACIÓN

Una clase por intervalos que incluye movimientos de baile coreografiados de bajo impacto seguidos por ejercicios de entrenamiento de fuerza de todo el cuerpo. Este es un entrenamiento de cuerpo completo, bombeo cardíaco, aeróbico y acondicionamiento de fuerza.

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

### CARDIO DE "STEP"

¡Estamos volviendo a un clásico! Una clase de alta energía, acondicionamiento aeróbico y bombeo cardíaco que utiliza una plataforma "step" para quemar calorías, fortalecer los músculos y mejorar coordinación y equilibrio.

### EJERCICIO DE SILLA

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

### EJERCICIO DE SILLA BAILABLE

Un programa de fitness bailable usando silla para quien tiene dificultad de quedarse de pie durante una clase. Ejercicios divertidos e interactivos de cuerpo total acompañados por música. No hay trabajo de piso.

### FITNESS DE CIRCUITO

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

### COMBINACIÓN DE NÚCLEO Y EQUILIBRIO

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

### ACONDICIONAMIENTO FITNESS

Enfoque equilibrado para el ejercicio. Concéntrese en la postura, la respiración, la fuerza y la resistencia y la coordinación. Ejercicios de bajo impacto para desafiar una variedad de niveles de condición física. No hay trabajo de piso.

### FITNESS FUNCIONAL

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

### EJERCICIO SUAVE

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

### EQUILIBRIO CONSCIENTE

Este programa introductorio es diseñado para aumentar el equilibrio y bajar el riesgo de caídas usando prácticas asiáticas meridianas y de chakra. Estiramientos suaves, vibraciones y ejercicios estáticos y dinámicos de equilibrio se hacen principalmente desde una posición parada para desbloquear la energía en músculos tensos y coyunturas. Céntrese y respire conscientemente al escuchar a sus sistemas energéticos para encontrar equilibrio.

### MOVIMIENTO DE CONCIENCIA PLENA Y SALUD INTESTINAL ¡NUEVO!

Con prácticas antiguas asiáticas energéticas meridianas y de chakra, puede estirarse suavemente, sentir toques leves, moverse y vibrar para abrir y desbloquear la energía en músculos, articulaciones y órganos. Aprenda a centrar y a calmar a su mente y respiración al sintonizar con sus sistemas energéticos. Desarrolle la fuerza y la flexibilidad en los órganos internos con varios ejercicios intestinales centrados en activar el intestino y fortalecer el núcleo.

## DESCRIPCIONES DE CLASES EN INTERIORES

**VIVIR SALUDABLE PARA PREVENIR DIABETES - GRATIS**

Únase a farmacéuticos de la universidad de Operación Diabetes para aprender sobre esta enfermedad crónica: prevención, estilo de vida, modificaciones, opciones saludables y pistas en vivir con Diabetes Tipo 2. ¡Este curso consiste en presentaciones cortas y después una discusión y juegos educativos interactivos!

Lunes, 4-5:30pm, 9/16 y 9/23 en MSCR West, #40969

**BAILE EN LINEA MODERNO ¡NUEVO!**

¡Tome el próximo paso hacia la diversión! Aprenda coreografías a música country, latina, pop y de Broadway. Con este enfoque en la diversión y en mejorar el equilibrio, no existen errores ¡sencillamente solos por accidente! Todos los niveles son bienvenidos.

Martes, 9/17-11/5, 2-3pm en MSCR West, \$60, #40406

**MOVIMIENTO DE CONCIENCIA PLENA Y LAS COYUNTURAS ¡NUEVO!**

Con prácticas antiguas asiáticas energéticas meridianas y de chacra, puede estirarse suavemente, sentir toques leves, moverse y vibrar para abrir y desbloquear la energía en músculos, articulaciones y órganos. Aprenda a centrar y a calmar a su mente y respiración al sintonizar con sus sistemas energéticos. Disfrute de abrir las articulaciones desde el cuello hasta los pies con movimientos fáciles y bien centrados.

**PARKOUR PARA ADULTOS MAYORES**

¡Viaje por el mundo con alegría y creatividad! Aprenda el equilibrio y la coordinación, trabaje en prevenir caídas, ¡y encuentre más flexibilidad en su cuerpo y más opciones de movimiento! El currículo es informado por un programa parkour para adultos mayores! Ideal para todos los niveles de fitness. Los instructores tienen opciones para todos.

**PILATES**

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

**FUERZA PURA**

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

**REMO FIT**

El remo se enfoca en cada grupo muscular con ganancias de fitness de bajo impacto y de intensidad alta para principiantes y atletas experimentados. Cada rutina combina instrucción técnica y entrenamiento por intervalos en los remadores con ejercicios fuera del remador para todos los niveles.

**FUERZA SIMPLE**

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

**ENTRENAMIENTO EN GRUPOS PEQUEÑOS**

Lleve sus objetivos de entrenamiento al siguiente nivel con un pequeño grupo de 2 a 8 participantes. Obtenga la atención individualizada que desea y necesita para mejorar su motivación y fuerza para una experiencia de entrenamiento superior. Esta es una experiencia integral de entrenamiento específicamente diseñada para promover el envejecimiento saludable.

**ENTRENAMIENTO DE FUERZA PARA MUJERES**

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

**ESTIRAMIENTO Y FUERZA**

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

**ENTRENAMIENTO DE SUSPENSIÓN TRX**

Esta clase combina ejercicios de fuerza con el peso del cuerpo usando bandas de suspensión para desarrollar la fuerza, el equilibrio y la estabilidad del núcleo de forma simultánea. Todos los niveles de aptitud física son bienvenidos. Los instructores ofrecen ajustes.

Las clases en Warner Park CRC requieren una identificación con foto que se compra anualmente.

Por favor vaya a [mscr.org](http://mscr.org) para más información.

**TAI CHI****TAI CHI AVANZADO**

Esta clase enseña Yangjia Michuan Taijiquan (YMT), una forma antigua y tradicional de T'ai Chi. La clase consiste en calentamientos, la Rutina Abanico y Partes 1-3 de YMT.

**TAI CHI ELEMENTOS**

Esta clase introductoria se concentra en mejorar el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad usando movimientos de tai chi y varias formas de qigong. Las 24 Formas está entre las formas más populares de T'ai Chi practicadas hoy.

**TAI CHI ELEMENTOS - CONTINUACIÓN**

Esta clase brinda una continuación de la instrucción sobre las 24 Formas, tal como se describe en la clase introductoria. Participantes pueden decidir por esta clase después de completar una sesión o más de la clase introductoria.

**TAI CHI PARA ARTRITIS Y PREVENCIÓN DE CAÍDAS**

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

**TAI CHI INTERMEDIO**

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

**INTRO A TAI CHI PARTE 2**

Continuación a la Intro Parte 1 para aumentar la relajación y flujo. Los ejercicios QiGong les sigue la segunda mitad de la serie de 24 de T'ai Chi de Beijing.

**POLO DE TAI CHI**

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

**TAI CHI ESTILO YANG ¡NUEVO!**

Mejore su coordinación, fuerza y equilibrio con la aplicación práctica de Tai Chi Yang de Familia con una práctica diaria que incluye un formulario breve de las 24 posturas.

**YOGA****YOGA DE SILLA**

Una práctica que modifica poses de yoga para hacer sentado o usando sillas como respaldo en varias posturas. La clase incorpora una exploración del alineamiento, la fuerza, el equilibrio, la flexibilidad, la respiración y la relajación. Ideal para cualquiera que tenga problemas de movilidad y equilibrio, o esté simplemente buscando una práctica suave. Todos son bienvenidos.

**YOGA SUAVE**

Una buena opción para todos los niveles de habilidad, esta clase combina movimientos de yoga suaves y lentos y prácticas de respiración.

**YOGA FLOW SUAVE**

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

**YOGA HATHA I**

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

**YOGA HATHA II**

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

**YOGA FLOW**

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

## HORARIO DE CLASES EN INTERIORES

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
<b>CLASES DE ACUA EJERCICIOS</b>							
50+	Acua Ejercicios - Aguas Bajas	Capitol Lakes	Lu	9/9-12/9	3-4pm	\$72	40698
50+	Acua Ejercicios - Agua Tibia	Capitol Lakes	Lu	9/9-12/9	4:15-5:15pm	\$72	40701
50+	Acua Ejercicios - Aguas Profundas	Capitol Lakes	Lu	9/9-12/9	5:30-6:30pm	\$72	40696
50+	Acua Ejercicios - Agua Tibia	Lapham	Lu	9/9-12/9	2-3pm	\$66	40700
50+	Acua Ejercicios - Agua Tibia	Lapham	Lu	9/9-12/9	3:15-4:15pm	\$66	40702
50+	Acua Ejercicios - Aguas Profundas	Capitol Lakes	Ma	9/10-12/10	2:30-3:30pm	\$72	40695
50+	Acua Ejercicios - Agua Tibia	Capitol Lakes	Ma	9/10-12/10	3:45-4:45pm	\$72	40704
50+	Acua Ejercicios para Artritis	Lapham	Ma	9/10-12/10	3:15-4:15pm	\$66	40693
50+	Acua Ejercicios para Artritis	Capitol Lakes	Mie	9/11-12/11	2-3pm	\$72	40692
50+	Acua Ejercicios - Aguas Profundas	Capitol Lakes	Mie	9/11-12/11	3:15-4:15pm	\$72	40697
50+	Acua Ejercicios - Agua Tibia	Lapham	Mie	9/11-12/11	3:15-4:15pm	\$66	40703
50+	Acua Ejercicios - Aguas Bajas	Capitol Lakes	Jue	9/12-12/12	2-3pm	\$72	40699
50+	Acua Ejercicios - Agua Tibia	Capitol Lakes	Jue	9/12-12/12	3:15-4:15pm	\$72	40705
50+	Acua Ejercicios para Artritis	Lapham	Jue	9/12-12/12	3:15-4:15pm	\$66	40694
Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
<b>CLASES DE FITNESS</b>							
50+	Baile con Cardio y Tonificación	MSCR Central	Lu	9/9-12/9	12:30-1:30pm	\$60	41035
50+	Fuerza Pura	MSCR East	Lu	9/9-12/9	8:30-9:15am	\$46	41001
50+	Fitness de Circuito	MSCR East	Lu	9/9-12/9	9:30-10:30am	\$60	40995
50+	Yoga Flow Suave	MSCR East	Lu	9/16-12/9	10:30-11:15am	\$42	40230
50+	Baile con Cardio	MSCR East	Lu	9/9-12/9	10:45-11:45am	\$60	40993
50+	Entrenamiento en Grupos Pequeños	MSCR East	Lu	9/16-12/9	4-4:45pm	\$77	41048
50+	Combinación de Núcleo y Equilibrio	MSCR West	Lu	9/9-12/9	9-10am	\$60	41069
50+	Fitness Funcional	MSCR West	Lu	9/9-12/9	9:30-10:30am	\$60	41030
50+	T'ai Chi Estilo Yang	MSCR West	Lu	11/4-12/9	9:30-10:30am	\$26	41117
50+	Ejercicio Suave	MSCR West	Lu	9/9-12/9	10:15-11:15am	\$60	41074
50+	Fitness Funcional	MSCR West	Lu	9/9-12/9	10:45-11:45am	\$60	41031
50+	Baile con Cardio y Tonificación	MSCR West	Lu	9/9-12/9	11:45am-12:45pm	\$60	41067
50+	Equilibrio, Fuerza y Estabilidad del Núcleo	MSCR West	Lu	9/9-12/9	12-1pm	\$60	41102
50+	Pilates	MSCR West	Lu	9/9-12/9	12:30-1:30pm	\$60	41025
50+	Acondicionamiento Fitness	Warner Park CRC	Lu	9/9-12/9	9-10am	\$60	41023
18+	Semana de Bienestar del Invierno	Varía	Lu-Sa	12/16-12/21	Varía	\$15	41053

### GRACIAS A NUESTROS CONTRIBUYENTES Y DONANTES A MSCR

#### CONTRIBUYENTES

American Family  
Boomer Harris Fund  
City of Madison Community  
Development Division  
City of Madison Parks  
Division  
Dane County  
Foundation for Madison's  
Public Schools

Friends of MSCR  
Madison Rotary Foundation -  
Goodman 50+ Fitness Fund  
United Way of Dane County  
WI Department of Public  
Instruction  
21st Century Community  
Learning Center Grants  
YWCA

**DONANTES**  
Patrick Below  
Nicholas Bisenius  
Laura Brack  
Jerry & Carol Connelly  
Holly Cremer Berkenstadt  
Glenn Crow  
Carolyn Culp  
Eileen Cumming  
Charlene Drumm  
Anthonette Gilpatrick  
Charlene Hapke

Margaret Harris  
Paula Hirschboeck  
Ja-Ja Howe  
Mary Jacobs  
Telise Johnsen  
Albert Kaepffel  
Neva Kromroy  
Meryllyn Kupferberg  
Joy Morgen  
William Mueller  
Shyann Reilly  
Kathleen Saunders

Lighthouse Ministry  
Michael Schaffner  
Candace & Thomas Silber  
Mike & Nancy Sloan  
Lorraine Soltis  
Jill Taylor  
Joseph Thome  
Ann Waidelich  
Patricia Watson  
Rod Witte  
Karen Wolf  
Levi Wood

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
50+	Pilates	MSCR Central	Ma	9/10-12/10	11am-12pm	\$60	41026
50+	Intro a Tai Chi Parte 2	MSCR Central	Ma	9/10-12/10	12:30-1:30pm	\$60	41092
50+	Tai Chi Intermedio	MSCR Central	Ma	9/10-12/10	1:45-2:45pm	\$60	41095
50+	Tai Chi Avanzado	MSCR Central	Ma	9/10-12/10	3-4pm	\$60	41093
50+	Entrenamiento de Suspensión TRX	MSCR East	Ma	9/10-12/10	9-9:45am	\$46	40989
50+	Ejercicio Suave	MSCR East	Ma	9/10-12/10	10-11am	\$60	41038
50+	Yoga Flow	MSCR East	Ma	9/17-12/10	10:30-11:15am	\$42	40232
50+	Brazos y Abdomen	MSCR East	Ma	9/10-12/10	11:15am-12pm	\$46	41037
50+	Remo Fit	MSCR East	Ma	9/10-12/10	11:45am-12:30pm	\$46	41019
50+	Fuerza Pura	MSCR East	Ma	9/10-12/10	12:15-1pm	\$46	40759
50+	Escultura Barre	MSCR East	Ma	9/10-12/10	12:45-1:30pm	\$46	41007
50+	Ejercicio de Silla	MSCR East	Ma	9/10-12/10	1:15-2pm	\$46	40716
50+	Yoga Flow Suave	MSCR East	Ma	9/10-12/10	3-4pm	\$60	40215
50+	Estiramiento y Fuerza	MSCR West	Ma	11/5-12/10	8:30-9:30am	\$26	41079
50+	Yoga Hatha II	MSCR West	Ma	9/10-12/10	8:45-10am	\$56	40224
50+	Tai Chi Estilo Yang	MSCR West	Ma	11/5-12/10	9:30-10:30am	\$26	41116
50+	Yoga Hatha I	MSCR West	Ma	9/10-12/10	10:15-11:15am	\$56	40225
50+	Ejercicio Suave	MSCR West	Ma	9/10-12/10	11am-12pm	\$60	41021
50+	Tai Chi Elementos	MSCR West	Ma	9/10-12/10	11am-12pm	\$60	40772
50+	Cardio de Step	MSCR West	Ma	9/10-12/10	11:30am-12:15pm	\$46	40984
50+	Fuerza Simple	MSCR West	Ma	9/10-12/3	1-1:50pm	\$52	41082
50+	Fitness Funcional	MSCR West	Ma	9/10-12/10	1-2pm	\$60	41032
50+	Fitness Funcional	MSCR West	Ma	9/10-12/3	2-2:50pm	\$52	41084
50+	Fitness Funcional	MSCR West	Ma	9/10-12/3	3-3:50pm	\$52	41086
50+	Parkour para Adultos Mayores	Warner Park CRC	Ma	10/29-12/10	9:30-11am	\$53	41029
50+	Ejercicio de Silla	Warner Park CRC	Ma	9/10-12/10	10:15-11:15am	\$60	41064
50+	Combinación de Núcleo y Equilibrio	Warner Park CRC	Ma	9/10-12/10	11:30am-12:30pm	\$60	41066
50+	Fitness Funcional	MSCR Central	Mie	9/11-12/11	8:30-9:30am	\$60	40996
50+	Fitness Funcional	MSCR Central	Mie	9/11-12/11	9:45-10:45am	\$60	40997
50+	Fitness Funcional	MSCR Central	Mie	9/11-12/11	11am-12pm	\$60	40998
50+	Fitness Funcional	MSCR Central	Mie	9/11-12/11	12:15-1:15pm	\$60	40999
50+	Pilates	MSCR East	Mie	9/25-12/11	8:30-9:30am	\$52	40990
50+	Baile con Cardio y Tonificación	MSCR East	Mie	9/11-12/11	9:30-10:30am	\$60	41036
50+	Fitness Cerebral y Corporal	MSCR East	Mie	9/11-10/23	10:30-11:45am	\$0	40711
50+	Equilibrio Consciente	MSCR East	Mie	9/11-12/11	10:30-11:30am	\$60	41004
50+	Entrenamiento de Fuerza para Mujeres	MSCR East	Mie	9/11-12/11	11am-12pm	\$60	40987
50+	Polo de Tai Chi	MSCR East	Mie	9/11-12/11	3-4pm	\$60	41099
50+	Fuerza Simple	MSCR West	Mie	9/11-12/11	9-10am	\$60	41070
50+	Tai Chi Estilo Yang	MSCR West	Mie	11/6-12/11	9:30-10:30am	\$26	41115
50+	Pilates	MSCR West	Mie	9/11-12/11	10-11am	\$60	41047
50+	Ejercicio de Silla	MSCR West	Mie	9/11-12/11	10:15-11am	\$46	41075
50+	Estiramiento y Fuerza	MSCR West	Mie	9/25-12/11	10:30-11:30am	\$52	40991
50+	Equilibrio, Fuerza y Estabilidad del Núcleo	MSCR West	Mie	9/11-12/11	11:30am-12:30pm	\$60	41046
50+	Yoga Flow Suave	MSCR West	Mie	9/11-12/11	12-12:45pm	\$46	41221
50+	Fitness Funcional	MSCR West	Mie	9/11-12/11	5:30-6:30pm	\$56	41020
50+	Acondicionamiento Fitness	Warner Park CRC	Mie	9/11-12/11	9-10am	\$60	41024
50+	Estiramiento y Fuerza	Warner Park CRC	Mie	9/11-12/11	9-9:45am	\$46	40768
50+	Fuerza Pura	Warner Park CRC	Mie	9/11-12/11	10:15-11am	\$46	40761
50+	Movimiento de Conciencia y Coyunturas	Warner Park CRC	Mie	9/11-12/11	10:30-11:30am	\$46	40752
50+	Tai Chi Intermedio	Warner Park CRC	Mie	9/11-12/11	1-2pm	\$60	41091

## HORARIO DE CLASES EN INTERIORES

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
50+	Equilibrio, Fuerza y Estabilidad del Núcleo	MSCR Central	Jue	9/12-12/12	10-11am	\$56	40980
50+	Baile con Cardio	MSCR Central	Jue	9/12-12/12	11:15am-12:15pm	\$56	40983
50+	T'ai Chi Intermedio	MSCR Central	Jue	9/12-12/12	4:45-5:45pm	\$56	41094
50+	Fitness Funcional	MSCR East	Jue	9/12-12/12	9-10am	\$56	40985
50+	Fitness Funcional	MSCR East	Jue	9/12-12/12	10:15-11:15am	\$56	40986
50+	Yoga Flow	MSCR East	Jue	9/12-12/12	10:30-11:30am	\$56	41118
50+	Entrenamiento de Suspensión TRX	MSCR East	Jue	9/12-12/12	12-12:45pm	\$42	40988
50+	T'ai Chi Intermedio	MSCR East	Jue	9/12-12/12	1:30-2:30pm	\$56	41097
50+	Intro a T'ai Chi Parte 2	MSCR East	Jue	9/12-12/12	2:45-3:45pm	\$56	41098
50+	Estiramiento y Fuerza	MSCR West	Jue	9/12-12/12	8:15-9:15am	\$56	41078
50+	Yoga Hatha II	MSCR West	Jue	9/12-12/12	8:45-10am	\$52	40226
50+	Ejercicio de Silla	MSCR West	Jue	9/12-12/12	9:30-10:30am	\$56	41076
50+	T'ai Chi para Artritis y Prevención de Caídas	MSCR West	Jue	9/12-12/12	9:30-10:30am	\$56	40778
50+	Yoga Hatha I	MSCR West	Jue	9/12-12/12	10:15-11:15am	\$52	40227
50+	Ejercicio Suave	MSCR West	Jue	9/12-12/12	11am-12pm	\$56	41022
50+	T'ai Chi Elementos Continuación	MSCR West	Jue	9/12-12/12	11am-12pm	\$56	40773
50+	Baile con Cardio y Tonificación	MSCR West	Jue	9/12-12/12	11:35am-12:35pm	\$56	41068
50+	Yoga Suave	MSCR West	Jue	9/12-12/12	1-2pm	\$56	40217
50+	Fuerza Simple	MSCR West	Jue	9/12-12/5	1:15-2pm	\$52	41083
50+	Entrenamiento de Suspensión TRX	MSCR West	Jue	9/12-12/12	1:45-2:35pm	\$56	40783
50+	Fitness Funcional	MSCR West	Jue	9/12-12/5	2-2:50pm	\$52	41085
50+	Pilates	MSCR West	Jue	9/12-12/12	2:30-3:30pm	\$56	41027
50+	Fitness Funcional	MSCR West	Jue	9/12-12/5	3-3:50pm	\$52	41087
50+	Yoga Flow Suave	Warner Park CRC	Jue	9/12-12/12	9:15-10am	\$42	40233
50+	Fuerza Pura	Warner Park CRC	Jue	9/12-12/12	10:30-11:15am	\$42	41018
50+	Yoga de Silla	MSCR Central	Vie	9/13-12/13	10-10:45am	\$42	40218
50+	Entrenamiento de Fuerza para Mujeres	MSCR Central	Vie	9/13-12/13	11am-12pm	\$56	40982
50+	Baile con Cardio	MSCR Central	Vie	9/13-12/13	12:15-1:15pm	\$56	40981
50+	T'ai Chi Intermedio	MSCR Central	Vie	11/8-12/13	1-2pm	\$26	41096
50+	Baile de Salón para Mejor Equilibrio	MSCR East	Vie	9/13-12/13	9-10am	\$56	41111
50+	Baile con Cardio	MSCR East	Vie	9/13-12/13	10:45-11:45am	\$56	40994
50+	Entrenamiento de Fuerza para Mujeres	MSCR East	Vie	9/13-12/13	12:30-1:30pm	\$56	41003
50+	Fitness Funcional	MSCR East	Vie	9/13-12/13	1:45-2:45pm	\$56	41000
50+	Yoga Suave	MSCR West	Vie	9/13-12/13	9-10am	\$56	40223
50+	Fitness Funcional	MSCR West	Vie	9/13-12/13	9:30-10:30am	\$56	41033
50+	Ejercicio Suave	MSCR West	Vie	9/13-12/13	10:20-11:20am	\$56	41073
50+	Fitness Funcional	MSCR West	Vie	9/13-12/13	10:45-11:45am	\$56	41034
50+	Ejercicio de Silla Bailable	MSCR West	Vie	9/13-12/13	12-1pm	\$56	40992
50+	Movimiento Conciencia y Salud Intestinal	Warner Park CRC	Vie	9/13-12/13	10:30-11:30am	\$42	41110
50+	Ejercicio de Silla	Warner Park CRC	Vie	9/13-12/13	12:30-1:30pm	\$56	41065





## CLASES AL AIRE LIBRE

### PARKOUR PARA ADULTOS MAYORES

Viaje por el mundo con alegría y creatividad! Aprenda el equilibrio y la coordinación, trabaje en prevenir caídas, ¡y encuentre más flexibilidad en su cuerpo y más opciones de movimiento! El currículo es informado por un programa parkour para adultos mayores! Ideal para todos los niveles de fitness. Los instructores tienen opciones para todos. La clase se reúne en el Parque Frautschi en Warner Park pero espacios interiores pueden incorporarse.

### ESTIRAMIENTO Y FUERZA

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

### T'AI CHI INTERMEDIO

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

## Eventos Especiales de Otoño

Comuníquese con Mindy a [mjvinje@madison.k12.wi.us](mailto:mjvinje@madison.k12.wi.us) o al 608-204-3000

### ENVEJECIMIENTO ACTIVO

En celebración de envejecimiento activo, adultos mayores de 50 años están invitados a probar una nueva actividad, conocer a nueva gente y mantenerse activos gratis. ¡Desde el 1 al 31 de octubre, los participantes son desafiados cada día a completar actividades para ganarse algunos premios! Vea una lista de actividades gratuitas a partir del 16 de septiembre en [mscr.org](http://mscr.org). La registración para esto abre el 23 de septiembre para todos. Para registrarse, visite [mscr.org](http://mscr.org) o en persona en cualquier instalación de MSCR durante las horas de operación.

### ACONDICIONADO PARA LAS FIESTAS - VIRTUAL - 12/16-1/3, #41052

Durante las fiestas, únase a sus instructores favoritos de fitness para adultos y mayores 50+ en línea para clases virtuales de fitness sin límite. Las clases virtuales se dan por Zoom y pueden acomodar todos los niveles. Detalles del programa y del horario vienen en noviembre.

### SEMANA DEL BIENESTAR - INVIERNO - 12/16-12/21 #41053

Póngase a sí mismo primero en la lista de quehaceres para las fiestas! ¡Únase a sus instructores preferidos para adultos y mayores 50+ para una semana de ejercicio divertido! Las clases se dan presencialmente en MSCR Central, MSCR East y MSCR West. Haga el compromiso de una semana de ejercicio. Detalles del programa y del horario vienen en noviembre.

### T'AI CHI QIGONG

Incorpora ejercicios chinos como estiramientos simples, respiración con visualizaciones para brindar relajación profunda y un sentido de bienestar. Ocho Piezas de Brocade (Baduanjin) y Shaolin Nei Jin QiGong se usan para mejorar la calidad de vida, el sueño, el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad.

### T'AI CHI ESTILO YANG

Mejore su coordinación, fuerza y equilibrio con la aplicación pde Tai Chi Yang con una práctica diaria que incluye un formulario breve de las 24 posturas.

### CAMINATAS

Una caminata al aire libre promueve bienestar físico y psicológico. Las caminatas son en los parques de Madison, en barrios y áreas naturales y duran 2-2.5 millas. Un horario detallado se manda por email a los participantes registrados antes de la primera caminata. Los participantes deben poder caminar dos millas y/o completar una milla en 20 minutos.

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
50+	T'ai Chi Estilo Yang	Garner Park	Lu	9/9-10/28	9:30-10:30am	\$35	41112
50+	Estiramiento y Fuerza	Rennebohm Park	Ma	9/10-10/29	8:30-9:30am	\$35	41063
50+	Caminatas	Varies	Ma	9/10-10/15	9:15-10:15am	\$26	40803
50+	T'ai Chi Estilo Yang	Garner Park	Ma	9/10-10/29	9:30-10:30am	\$35	41113
50+	Parkour para Adultos Mayores	Warner Park	Ma	9/10-10/22	9:30-11am	\$53	41028
50+	T'ai Chi Estilo Yang	Garner Park	Mie	9/11-10/30	9:30-10:30am	\$35	41114
50+	T'ai Chi QiGong	Garner Park	Vie	9/13-11/1	10:30-11:30am	\$35	41090
50+	T'ai Chi Intermedio	Hoyt Park	Vie	9/13-11/1	1-2pm	\$35	41089

## CLASES VIRTUALES

### ACTO DE BALANCE

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

### EJERCICIO DE SILLA

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

### EJERCICIO DE SILLA BAILABLE

Un programa de fitness bailable usando silla para quien tiene dificultad de quedarse de pie durante una clase. Ejercicios divertidos e interactivos de cuerpo total acompañados por música. No hay trabajo de piso.

### TRABAJAR EL NÚCLEO SIN EL PISO

Esta clase de 30 minutos sin piso se centra en fortalecer y estirar los músculos de su 'fuente de poder' - los músculos abdominales, de la espalda y de la cadera- de una manera equilibrada y sin necesidad de un tapete. Todos los ejercicios pueden hacerse de pie o sentado en una silla.

### FITNESS FUNCIONAL

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

### MEDITACIÓN

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

### FUERZA PURA

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

### FUERZA SIMPLE

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

### ENTRENAMIENTO DE FUERZA PARA MUJERES

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

### T'AI CHI /CHI KUNG PARA EL EQUILIBRIO

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

### YOGA FLOW

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

### YOGA SUAVE

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

### YOGA HATHA I

Beneficiarse de una mayor fuerza mientras practica una postura. Adecuado para todos los niveles, pero orientado a los nuevos en la práctica.

### YOGA SUAVE EN ESPAÑOL

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

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
50+	Fuerza Pura	Virtual	Lu	9/9-12/9	8:30-9:15am	\$46	41088
50+	Ejercicio de Silla	Virtual	Lu	9/9-12/9	9:15-10:15am	\$56	40972
50+	Yoga Suave en Español	Virtual	Lu	9/9-12/9	10:15-11:15am	\$0	40214
50+	Fitness Funcional	Virtual	Lu	9/9-12/9	10:30-11:30am	\$60	40973
50+	Entrenamiento de Fuerza para Mujeres	Virtual	Ma	9/10-12/10	8-8:45am	\$46	40977
50+	Fuerza Simple	Virtual	Ma	9/10-12/10	9-10am	\$60	40970
50+	Yoga Flow	Virtual	Ma	9/17-12/10	9-9:45am	\$42	40229
50+	Yoga Suave	Virtual	Ma	9/10-12/10	10:30-11:30am	\$56	40212
50+	Ejercicio de Silla Bailable	Virtual	Ma	9/10-12/10	12:15-1pm	\$56	40978
50+	Meditación	Virtual	Ma	9/10-12/10	1-2pm	\$48	40216
50+	T'ai Chi /Chi Kung para el Equilibrio	Virtual	Ma	9/10-12/10	1-2pm	\$60	41129
50+	Trabajar el Núcleo sin el Piso	Virtual	Mie	9/11-12/11	9-9:30am	\$30	41141
50+	Fuerza Pura	Virtual	Mie	9/11-12/11	3-4pm	\$60	40975
50+	Fitness Funcional	Virtual	Jue	9/12-12/12	8:30-9:30am	\$56	40974
50+	Fuerza Simple	Virtual	Jue	9/12-12/12	9-10am	\$56	40971
50+	Yoga Flow	Virtual	Jue	9/12-12/12	10:30-11:30am	\$52	40213
50+	Acto de Balance	Virtual	Jue	9/12-12/12	1-1:45pm	\$42	41128
50+	Yoga Hatha I	Virtual	Jue	9/12-12/12	4:15-5:15pm	\$56	40228
14+	Acondicionado para las Fiestas	Virtual	Do-Sa	12/16-1/3	Varía	\$30	41052

JOIN OUR

# *Creative Community*

AND DISCOVER  
YOUR INNER ARTIST



EXPLORE AND REGISTER FOR *Noncredit* CLASSES

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



**MADISON COLLEGE**  
Professional and  
Continuing Education

[madisoncollege.edu/pce](https://madisoncollege.edu/pce)



## DEPORTES SIN LIGAS

### BADMINTON

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

### BASQUETBOL

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

### BOCCE

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

### PICKLEBALL INTERMEDIO 50+

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

### PICKLEBALL PRINCIPIANTES AVANZADOS

Esta clase es apropiada para jugadores que ya han tomado una clase de pickleball para principiantes. Los principiantes avanzados pueden jugar juegos, hacer puntuación, peloteos cortos y conocen la regla de dos rebotes. Los jugadores también saben dónde parar durante los saques y cómo recibirlos. Esto incluye instrucción, ejercicios y períodos de jugar.

### PICKLEBALL PRINCIPIANTES

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

### PICKLEBALL INTERMEDIO

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

### PICKLEBALL JUEGOS ABIERTOS

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



### VOLEIBOL INTERMEDIO

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

### VOLEIBOL 50+ JUEGOS ABIERTOS

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

### VOLEIBOL RECREATIVO

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

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
<b>BADMINTON</b>							
18+	Badminton	Memorial	Lu	9/9-10/14	7:30-9:30pm	\$24	40840
18+	Badminton	Memorial	Lu	10/28-12/9	7:30-9:30pm	\$24	40841
18+	Badminton	Memorial	Ma	9/10-10/15	7:30-9:30pm	\$24	40842
18+	Badminton	Memorial	Ma	10/29-12/10	7:30-9:30pm	\$24	40843
<b>BASKETBALL</b>							
18+	Basquetbol	Marquette	Ma	9/10-10/15	7:15-9:15pm	\$24	40853
18+	Basquetbol	Marquette	Ma	10/29-12/10	7:15-9:15pm	\$24	40854
18+	Basquetbol	Toki	Jue	9/12-10/17	7:15-9:15pm	\$24	40855
18+	Basquetbol	Toki	Jue	10/31-12/12	7:15-9:15pm	\$24	40856
<b>BOCCE</b>							
18+	Bocce	MSCR West	Mie	9/11-10/16	6:45-8:15pm	\$24	41135
18+	Bocce	MSCR West	Mie	10/23-12/4	6:45-8:15pm	\$24	41136

Edad	Clase	Locación	Día	Fecha	Horario	Tarifa	Curso#
<b>PICKLEBALL</b>							
18+	Pickleball Principiantes	MSCR West	Lu	9/9-10/14	7:15-9pm	\$36	41145
18+	Pickleball Principiantes	MSCR West	Lu	10/28-12/9	7:15-9pm	\$36	41146
18+	Pickleball Principiantes	O'Keefe	Lu	9/9-10/14	7:15-9:15pm	\$36	40827
18+	Pickleball Principiantes	O'Keefe	Lu	10/28-12/9	7:15-9:15pm	\$36	40828
18+	Pickleball Principiantes	O'Keefe	Jue	9/12-10/17	7:15-9:15pm	\$36	40829
18+	Pickleball Principiantes	O'Keefe	Jue	10/31-12/12	7:15-9:15pm	\$36	40830
18+	Pickleball Principiantes Avanzados	Black Hawk	Mie	9/11-10/16	7:15-9:15pm	\$30	40835
18+	Pickleball Principiantes Avanzados	Black Hawk	Mie	10/30-12/11	7:15-9:15pm	\$30	40836
18+	Pickleball Intermedio	MSCR West	Ma	9/10-10/15	7:30-9pm	\$21	41147
18+	Pickleball Intermedio	MSCR West	Ma	10/29-12/10	7:30-9pm	\$21	41148
18+	Pickleball Intermedio	Memorial	Ma	9/10-10/15	7:15-9:15pm	\$24	40857
18+	Pickleball Intermedio	Memorial	Ma	10/29-12/10	7:15-9:15pm	\$24	40858
18+	Pickleball Intermedio	O'Keefe	Ma	9/10-10/15	7:15-9:15pm	\$24	40861
18+	Pickleball Intermedio	O'Keefe	Ma	10/29-12/17	7:15-9:15pm	\$24	40862
18+	Pickleball Intermedio	Memorial	Mie	9/11-10/16	7:15-9:15pm	\$24	40859
18+	Pickleball Intermedio	Memorial	Mie	10/30-12/11	7:15-9:15pm	\$24	40860
18+	Pickleball Intermedio	O'Keefe	Mie	9/11-10/16	7:15-9:15pm	\$24	40863
18+	Pickleball Intermedio	O'Keefe	Mie	10/30-12/11	7:15-9:15pm	\$24	40864
50+	Pickleball Intermedio 50+	MSCR West	Ma	9/10-10/15	9:30-11:30am	\$24	40831
50+	Pickleball Intermedio 50+	MSCR West	Ma	10/29-12/10	9:30-11:30am	\$24	40832
50+	Pickleball Intermedio 50+	MSCR West	Jue	9/12-10/17	9:30-11:30am	\$24	40833
50+	Pickleball Intermedio 50+	MSCR West	Jue	10/24-12/5	9:30-11:30am	\$24	40834
18+	Pickleball Juegos Abiertos	MSCR West	Lu	9/9-10/14	1-3pm	\$24	40837
18+	Pickleball Juegos Abiertos	MSCR West	Lu	10/28-12/9	1-3pm	\$24	40838
18+	Pickleball Juegos Abiertos	MSCR West	Ma	9/10-10/15	1-3pm	\$24	41149
18+	Pickleball Juegos Abiertos	MSCR West	Ma	10/29-12/10	1-3pm	\$24	41150
18+	Pickleball Juegos Abiertos	MSCR West	Jue	9/12-10/17	1-3pm	\$24	41151
18+	Pickleball Juegos Abiertos	MSCR West	Jue	10/24-12/5	1-3pm	\$24	41152
<b>VOLEIBOL</b>							
18+	Voleibol Intermedio	East	Lu	9/9-10/14	7:15-9:15pm	\$24	40847
18+	Voleibol Intermedio	East	Lu	10/28-12/9	7:15-9:15pm	\$24	40848
18+	Voleibol Intermedio	Stephens	Lu	9/9-10/14	7-9pm	\$24	40845
18+	Voleibol Intermedio	Stephens	Lu	10/28-12/9	7-9pm	\$24	40846
18+	Voleibol Intermedio	East	Mie	9/11-10/16	7:15-9:15pm	\$24	40849
18+	Voleibol Intermedio	East	Mie	10/30-12/11	7:15-9:15pm	\$24	40850
18+	Voleibol Intermedio	Whitehorse	Jue	9/12-10/17	7:15-9:15pm	\$24	40851
18+	Voleibol Intermedio	Whitehorse	Jue	10/31-12/12	7:15-9:15pm	\$24	40852
50+	Voleibol 50+ Juegos Abiertos	MSCR West	Vie	9/13-10/18	12-2pm	\$24	41137
50+	Voleibol 50+ Juegos Abiertos	MSCR West	Vie	10/25-12/6	12-2pm	\$24	41138
18+	Voleibol Recreativo	Crestwood	Ma	9/10-10/15	7-9pm	\$24	40865
18+	Voleibol Recreativo	Crestwood	Ma	10/29-12/10	7-9pm	\$24	40866
18+	Voleibol Recreativo	Cherokee	Jue	9/12-10/17	7:15-9:15pm	\$24	40867
18+	Voleibol Recreativo	Cherokee	Jue	10/31-12/12	7:15-9:15pm	\$24	40868

## LIGAS DEPORTIVAS



Edad	Deporte	Inscripción	Inscripción Tardía	Juegos
18+	Softball de Otoño	Veá Lista de Agentes Libres		3 septiembre - octubre
18+	Voleibol de Otoño	Ahora - 11 de Agosto	12 a 18 de agosto	9 de septiembre- nov
18+	Basquetbol Otoño	5 a 25 de agosto	26 agosto -2 septiembre	30 septiembre-octubre
18+	Basquetbol Invierno	21 octubre-10 noviembre	11 a 24 de noviembre	6 enero- marzo
18+	Voleibol Invierno	4 noviembre-8 diciembre	9 a 20 de diciembre	27 enero - marzo

Ligas deportivas de adultos son competencias por equipos. Los equipos se inscriben y registran para una división. Los supervisores, árbitros y equipos para el juego son proporcionados. Los juegos generalmente se juegan en unas de las escuelas secundarias locales. Las ligas juegan la misma noche de la semana para toda la temporada. MSCR ofrece divisiones para hombres, mujeres y todos los géneros. Los equipos ponen su nivel de habilidad y se ponen en una liga de habilidad comparable cuando sea posible. Participación máxima, divertido y competitivo, ¡todos la pasan bien!

### EDAD

18 años y mayores. Los estudiantes de secundaria no son elegibles para las ligas de voleibol de otoño para adultos o de básquetbol de otoño. MSCR tiene ligas separadas para estudiantes de escuelas secundarias en voleibol y basquetbol. Se registra para estas ligas en cada escuela secundaria.

### TARIFAS

Cubren el costo de los árbitros, las instalaciones, los premios, el equipamiento, los cronometradores y la administración de las ligas. MSCR no cobra una tarifa al equipo, todas las tarifas se basan en participación individual. Asistencia de pago está disponible para residentes de MMSD que la necesitan. Adicionalmente, MSCR trabajará con equipos con un auspiciador para bajar el precio de la participación.

### GENERO

MSCR reconoce que no todas las personas se identifican con el género asignado al nacer o pueden identificarse como un género no masculino o femenino. Los participantes deben registrarse para programas basados en el género con que identifican. Las ligas de género se ofrecen con la intención de que los equipos tengan una mezcla de géneros.

### RESIDENCY

50 por ciento del equipo tiene que residir en MMSD.

### REGISTRACIÓN

Se pueden registrar los equipos online en [mscrsportsleagues.org](http://mscrsportsleagues.org)

### SOFTBALL DE OTOÑO

Comienza el 3 de septiembre y va hasta comienzos de octubre. Las ligas juegan en Olbrich y en Goodman. Son ligas de lanzamientos lentos para divisiones masculinas, femeninas y mixtas. Cuando se completan las registraciones de equipos, puede registrarse para la lista de agentes libres y trataremos de ayudarle a encontrar un equipo.

### VOLEIBOL DE OTOÑO

Esta temporada de 10 semanas comienza el 9 de septiembre y va hasta mediados de noviembre. Es una liga tradicional con divisiones de poder y unas intermedias. Tenemos ligas con divisiones masculinas, femeninas y mixtas.

### BASQUETBOL DE OTOÑO

Una temporada corta con disponibilidad limitada. Una excelente manera de entrar en condición física para la temporada de invierno! La temporada comienza la semana del 30 de septiembre y va hasta octubre. Hay ligas masculinas, femeninas y mixtas disponibles.

### BASQUETBOL DE INVIERNO

La temporada comienza el 6 de enero y va hasta comienzos de marzo. Las ligas van lunes a jueves. Hay ligas masculinas, femeninas y mixtas. Las ligas van una noche por semana y juegan esa noche por toda la temporada.

### VOLEIBOL DE INVIERNO

Temporada corta de 5 semanas. Comienza mediados de enero y va hasta febrero. Cupos limitados. Hay ligas masculinas, femeninas y mixtas. Normalmente juegan en West High School. Hay disponibilidad limitada.

## ¡NECESITAMOS OFICIALES DEPORTIVOS!



¿Le gustan los deportes?  
 ¡Hacerse oficial es una manera excelente de participar en el juego! MSCR contrata y entrena a los oficiales deportivos. Aprenda las reglas y mecánica del juego de expertos. Nosotros le damos el equipamiento para comenzar. Los oficiales tienen que tener 18 años mínimo para todas las ligas para adultos. Llame al 204-3024 o envíe email a [asld@madison.k12.wi.us](mailto:asld@madison.k12.wi.us) para saber más.

## ¿QUIERE UNIRSE A UN EQUIPO? ÚNASE A NUESTRA LISTA DE AGENTES LIBRES

Para más información, comuníquese con [asld@madison.k12.wi.us](mailto:asld@madison.k12.wi.us) o llame al 608-204-3024.

Si desea unirse a las ligas deportivas de MSCR, vaya a [mscrsportsleagues.org](http://mscrsportsleagues.org) y haga clic en Inscripción de Agentes Libres. Complete el formulario y envíelo. Ponemos su nombre a disposición de los entrenadores que buscan jugadores. No se cobran tarifas hasta que se una a un equipo.





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

#### ¿QUÉ ES UN ENFOQUE INCLUSIVO EN EL CASO DE LA RECREACIÓN?

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

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

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

#### ¿CUÁLES SON LOS REQUISITOS DE ELEGIBILIDAD?

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

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

#### ¿CUÁLES SON EJEMPLOS DE ADAPTACIONES RAZONABLES?

- Una adaptación es razonable cuando no cambia fundamentalmente la naturaleza del programa o actividad. Las adaptaciones razonables incluyen, entre otras, las siguientes:
  - Modificaciones de la actividad que no alteran fundamentalmente la naturaleza del programa.
- Una proporción mejorada de personal por participante.
- Planes de apoyo al comportamiento.
- Intérpretes de lengua de signos.
- Equipo adaptado.
- Transporte alternativo o accesible, cuando se proporciona transporte para todos los participantes.
- Eliminación de barreras arquitectónicas.
- Capacitación adicional del personal.

#### ¿CUÁLES SON LAS LIMITACIONES DE LOS SERVICIOS DE INCLUSIÓN?

- MSCR proporciona adaptaciones razonables para la inclusión. Algunas adaptaciones, debido a la actividad o el entorno en el que se realiza la actividad, pueden no ser razonables y, por lo tanto, no hay garantía de que se proporcionen. Ejemplos de adaptaciones que no están garantizadas incluyen:
  - Terapia o programación individualizada.
  - Compra de dispositivos o equipos personales y personalizados.
  - Contratación de una persona específica como personal de apoyo.
  - Servicios de carácter personal como ir al baño, alimentar y vestir.

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

#### ¿A QUIÉN CONTRATA MSCR?

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

#### ¿CÓMO SE PUEDE ACCEDER A LOS SERVICIOS?

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

#### AL SOLICITAR SERVICIOS DE INCLUSIÓN, ENTIENDO QUE:

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

#### PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE LOS SERVICIOS DE INCLUSIÓN:

##### Jason Busack

Especialista de Servicios de Inclusión

Apoya las regiones del Este y La Follette,

Allied Learning Center, Exteriores, programas Deportivos y Acuáticos

Email: [jbbusack@madison.k12.wi.us](mailto:jbbusack@madison.k12.wi.us)

Oficina: 608-204-4586 Celular: 608-622-6927

##### Jill Jaworski

Especialista de Servicios de Inclusión

Apoya las regiones del Oeste y el Norte,

Meadowood Neighborhood Center, programas de Fitness y Artes

Email: [jjaworski1@madison.k12.wi.us](mailto:jjaworski1@madison.k12.wi.us)

Oficina: 608-204-3043 Celular: 608-228-2087

## En Línea:



Regístrese para la mayoría de actividades en [mscr.org](http://mscr.org)

## Correo:



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



Correo electrónico:  
[mscr@madison.k12.wi.us](mailto:mscr@madison.k12.wi.us)



Fax :  
608-204-0557



**La inscripción se abre el lunes 12 de agosto a las 12:00pm para los residentes del Distrito Escolar Metropolitano de Madison. Los no residentes pueden registrarse a partir del lunes 26 de agosto a las 12:00pm.**

1. Complete el formulario en la página 57. Todos los miembros de un hogar pueden registrarse para varias clases en un solo formulario. O regístrese en [mscr.org](http://mscr.org). Los clientes deben crear una cuenta antes de registrarse en línea. Las tarifas incluyen el impuesto correspondiente.
2. Incluya la primera opción y la alternativa cuando corresponda. Si su primera opción está llena, probaremos su opción alternativa. Si ambas opciones están completas, se le devolverá su tarifa y se le agregará a la lista de espera.
3. Haga el cheque o giro postal a nombre de MSCR. También se aceptan Visa y MasterCard.
4. Los recibos se envían por correo electrónico, a menos que se adjunte un sobre con estampilla y su dirección. Por favor verifique que sea correcto su correo electrónico.
5. Regrese a MSCR de una de las tres maneras fáciles: correo, entrega o fax.

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

**PÓLIZA DE REEMBOLSO**

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

**IMPACTO CLIMÁTICO Y CANCELACIONES**

En caso de mal tiempo, visite [mscr.org](http://mscr.org) o llame al 608-204-3044 para cancelaciones. MSCR puede cancelar programas debido a condiciones climáticas adversas, enfermedad del personal u otras circunstancias imprevistas. Si MSCR cancela una clase y no alcanzar a fijar otra fecha para reemplazar, se emite ningún crédito.

**PROGRAMAS PERDIDOS**

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

**PROGRAMAS EN EL WARNER PARK CRC (WPCRC)**

Se requieren IDs de Warner Park CRC para los programas. Las tarifas anuales de la tarjeta de identificación son \$5 por persona y \$10 por familia (familias de más de 4 pagan \$3 por persona). Los no residentes de la ciudad de Madison pagan \$15 por persona y \$25 por una identificación familiar. Llame al 608-245-3670 para obtener información. MSCR no ofrece descuentos. Por favor vaya a [cityofmadison.com/parks/wpcrc](http://cityofmadison.com/parks/wpcrc) para el formulario.

**DECLARACIÓN DE PRIVACIDAD DEL CLIENTE**

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

**ASISTENCIA CON TARIFAS**

Las tarifas del programa MSCR pueden eximirse parcial o totalmente a pedido de los jóvenes que cumplan con los criterios para recibir comidas gratis y los adultos con ingresos iguales o inferiores al 185% del nivel federal de pobreza. La asistencia con las tarifas está disponible solo para los residentes de MMSD. Se pide pagar una tarifa parcial cuando sea posible. Complete la Solicitud de asistencia con las tarifas en el reverso del formulario de registro para presentar la solicitud. Las solicitudes de asistencia con las tarifas deben acompañar al formulario de registro y no se otorgan después de que se procesa el registro.

**GENERO**

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

**ASEGURANZA**

MSCR no proporciona un seguro de accidentes para los participantes.

**INFORMACIÓN EN ESPAÑOL**

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

**DECLARACIÓN DE NO DISCRIMINACIÓN**

MSCR no discrimina por motivos de religión, raza, color, origen nacional, ascendencia, edad, sexo, apariencia física, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, discapacidad, antecedentes de arresto, membresía en el guardia nacional, fuerza de defensa estatal o cualquier componente de reserva de las fuerzas militares de los Estados Unidos, creencias políticas, orientación sexual, baja menos que honorable, fuente de ingresos o el hecho de que una persona sea un estudiante.

**PÓLIZAS DE REGISTRO**

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

**RESIDENCIA**

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

**SERVICIOS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDADES**

MSCR da la bienvenida a las personas con discapacidades. Ofrecemos adaptaciones razonables de conformidad con la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA). Consulte la página 55 para obtener más información sobre los Servicios de Inclusión de MSCR.

**LISTA DE ESPERA**

Si un programa está lleno, puede agregar su nombre a una lista de espera. Nos comunicaremos con usted si hay vacante disponible o si se agregan programas adicionales. Si no tenemos noticias suyas, su espacio se le dará al próximo cliente en la lista. Si no desea ser incluido en la lista, haga clic en el botón Eliminar que aparece en la pantalla del carrito de compras. La colocación en una lista de espera no garantiza un espacio en el programa. Se recomienda escoger otro programa que tenga espacio.

**IMPACTO CLIMÁTICO** [mscr.org/weather-impact/](http://mscr.org/weather-impact/)

MSCR pretende ir adelante con todas sus clases y programas, y la seguridad de nuestros participantes y personal es nuestra más alta prioridad. MSCR sigue una serie de pautas para decidir si se cancela a un programa. MSCR ofrece una variedad amplia de programación: interiores y exteriores, de alta y baja intensidad, para jóvenes, adultos y adultos mayores de 50 años por toda la ciudad de Madison. En ocasiones, hay decisiones que impacten la totalidad de la programación y otras veces la decisión es específica a un programa.

**LEY SOBRE PREVENCIÓN DE CONMOCIONES CEREBRALES**

La ley de Wisconsin requiere que MSCR brinde información sobre conmociones cerebrales y paros cardíacos repentinos a todos los participantes involucrados en actividades deportivas juveniles. Revise la información en los siguientes enlaces o busque Información sobre conmociones cerebrales en nuestra página web en [mscr.org](http://mscr.org). <https://www.wiaawi.org/Portals/0/PDF/Health/Concussion-Sudden-Cardiac-Arrest-InfoSheet2022.pdf>. Se le pedirá que acuse recibo en el momento de la inscripción. Si necesita ayuda para acceder a esta información, comuníquese con la oficina de MSCR.





# Solicitud de Asistencia de Pago

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

<b>NOMBRE</b>	Nombre del hogar: _____ Apellido _____ Nombre _____
<b>TAMAÑO DE LA FAMILIA</b>	¿Cuál es el tamaño de su familia? Marque un número: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Indique su ingreso anual bruto: \$ _____ (por año) O sus ingresos quincenales: \$ _____ (cada dos semanas) <b>* Ingresos brutos significa ingresos antes de deducciones de impuestos, impuestos de seguridad social, seguros, contribuciones caritativas y bonos.</b>
<b>ADULTO</b>	Complete esta sección si el participante es un adulto. Si el participante es un niño, pase a la siguiente sección y complete la sección titulada "Jóvenes". La asistencia de pago para adultos se limita a un programa por adulto por temporada. Hay tres temporadas de programas por año: invierno / primavera, verano y otoño. 1. Los participantes adultos deben pagar el 50% de la tarifa del programa.* 2. Adjunto el siguiente pago de \$ _____. 3. * Si no puede pagar el 50%, por favor explique: _____
<b>Niño</b>	La asistencia de pago se limita a dos programas por temporada de programa para jóvenes de 17 años o menos*. Hay tres temporadas de programa por año: invierno / primavera, verano y otoño. Se solicita a las familias que paguen lo que puedan para la tarifa del programa. 1. Mi hijo califica para comidas gratis o Si o No Mi hijo califica para comidas reducidas o Si o No 2. Mi familia solicita asistencia con las tarifas y podemos adjuntar el siguiente pago de \$ _____. 3. *Mi familia solicita asistencia con las tarifas más allá del límite de dos programas por temporada. Por favor explique: 4. Mi(s) hijo(s) son menores de la edad escolar. o Sí o No

## ¿Qué pasa después?

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

JOIN OUR

# *Creative Community*

AND DISCOVER  
YOUR INNER ARTIST



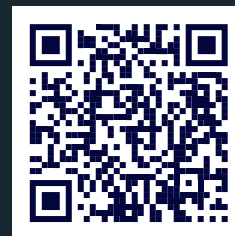
EXPLORE AND REGISTER FOR *Noncredit* CLASSES

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



**MADISON COLLEGE**  
Professional and  
Continuing Education

[madisoncollege.edu/pce](https://madisoncollege.edu/pce)





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



Visitenos en  
línea:  
[mscr.org](http://mscr.org)

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



[@CHOCOLATESHOPPEICECREAM](https://www.instagram.com/chocolateshoppeicecream)  

MADISON SHOPPE  
LOCATIONS