

North Highlands Recreation & Park District



Extravagancia de primavera
y búsqueda de huevos

Ven a Freedom Park, el 19 de abril, para
disfrutar de una mañana repleta de
actividades.

¡No te pierdas la búsqueda de huevos y la
visita del Conejo de Pascua!

**Primavera
2025
Marzo - Mayo**

Avenida Watt 6040, North Highlands, CA 95660



www.nhrpd.org

(916) 332-7440

**NORTH
HIGHLANDS**
Recreation and Park District

2 TABLA DE CONTENIDO

Información del distrito.....	2
Noticias de la comunidad.....	3
Alquiler de instalaciones.....	4
Alquiler de gimnasios.....	4
Alquiler de Freedom Park.....	5
Alquiler de fiestas de cumpleaños.....	5
Eventos comunitarios.....	6
Inscripción al programa.....	7
Becas del programa.....	7
Campamentos de día de temporada.....	8
Programas para niños pequeños y jóvenes.....	8
Programas para adolescentes.....	9
Deportes/bienestar.....	10
Programas para adultos mayores.....	11
Mapa de instalaciones y parques del distrito....	12

JUNTA DIRECTIVA

La Junta Directiva del Distrito de Parques y Recreación de North Highlands está compuesta por 5 personas que han sido elegidas o designadas para representar a la comunidad de North Highlands. Los directores de la Junta establecen políticas que guían al Distrito y están comprometidos a satisfacer las necesidades de parques y recreación de la comunidad.

Joanna McVay - Presidenta (Su mandato vence el 26 de diciembre)

Patrick Williams - Vicepresidente (Su mandato vence el 26 de diciembre)

Zach Freels - Secretario (Su mandato vence el 28 de diciembre)

Beau Reynolds - Miembro de la Junta Directiva (Su mandato vence el 28 de diciembre)

Crystal Harding-Jenkins - Miembro de la Junta Directiva (Su mandato vence el 28 de diciembre)

REUNIONES DE LA JUNTA DIRECTIVA

La Junta Directiva se reúne el segundo jueves de cada mes a las 6:30 p. m. en el Centro de Recreación ubicado en 6040 Watt Avenue en North Highlands. Se anima al público a asistir en persona o participar por ZOOM.

Próximas fechas:

13 de febrero, 13 de marzo, 10 de abril, 8 de mayo

INFORMACIÓN DEL DISTRITO

Declaración de misión

Ayudar a enriquecer y realizar la vida de los ciudadanos mediante la provisión de instalaciones y programas que proporcionen y mejoren patrones de vida de tiempo libre creativos, saludables e imaginativos, con énfasis en programas orientados a la familia y a la juventud.

Oficina del Distrito

Avenida Watt 6040, North Highlands, CA 95660

Teléfono: (916) 332-7440 Correo electrónico:

Recreation@nhrrpd.org Horario de oficina: de lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 4:30 p. m.

Cierres del distrito por vacaciones

La oficina del distrito estará cerrada el:

12 de febrero de 2025: cumpleaños de Lincoln 17 de febrero de 2025: Día de Washington/Día del Presidente 26 de mayo de 2025: Día de los Caídos

DIRECTORIO DEL PERSONAL

Administración

**Scott Graham - Administrador del distrito
Scott@nhrrpd.org**

**Terri Kollorz - Gerente de Servicios Administrativos
Terri@nhrrpd.org**

División de Parques

**Kevin Kelly, Superintendente de Parques e Instalaciones
Kevin@nhrrpd.org**

**Sergio Portela - Supervisor de Mantenimiento de Parques
Sergio@nhrrpd.org**

División de Recreación

**Rachel Robertson - Superintendente de Recreación
Rachel@nhrrpd.org**

**Kayla Thayer - Supervisora de recreación
Kayla@nhrrpd.org**

**Chris Kersevan - Coordinador de recreación
Chris@nhrrpd.org**

**Kelly Jew- Coordinadora de recreación
Kelly@nhrrpd.org**

¡SUSCRÍBETE A NUESTRO BOLETÍN!

¡Consulte nuestro boletín mensual para obtener actualizaciones y recordatorios sobre los próximos eventos y programas! El boletín se enviará por correo electrónico el primer día hábil del mes y estará disponible para su consulta en nuestro sitio web en la pestaña Acerca de nosotros.

Para registrarse, vaya a www.nhrrpd.org y haga clic en "Únase a nuestra lista de correo" en la parte inferior de la página.

MENSAJE DEL ADMINISTRADOR

Ha pasado un año 2024 muy movido y emocionante, y aquí en el Distrito de Parques y Recreación de North Highlands esperamos un año 2025 increíble. Nuestra variedad de programas y eventos ofrecen experiencias maravillosas para todas las generaciones. Nuestro énfasis en hacer que nuestros parques brillen continúa este año con 10 proyectos de Paint the Parks a lo largo del año. Se agregarán nuevos murales en los parques Ruth Inman, Brock y Capehart, y cada uno de ellos será diseñado por jóvenes y adolescentes de nuestra comunidad. Consulta los eventos especiales programados para esta primavera en la página 6 de esta guía. ¡Esperamos verte en todos y cada uno de ellos!

Estamos muy entusiasmados con los proyectos de mejora de parques para nuestra comunidad. Planehaven Park se renovará por completo a principios de la primavera de 2025. Se agregarán una nueva estructura de juegos y comodidades al parque, lo que creará un entorno seguro y atractivo para los jóvenes y los jóvenes de corazón. Freedom Park también se renovará con nuevas comodidades y estructuras. Por último, la fase de planificación de Sierra Creek finalmente está llegando a su fin a medida que pasamos a la inauguración en julio. Este nuevo parque comunitario ofrecerá una variedad de comodidades para disfrutar, incluidas dos estructuras de juegos, un anfiteatro y un gran lugar para picnic adecuado para reuniones familiares, fiestas de cumpleaños y otras celebraciones. El parque resaltarà la combinación única de naturaleza que prospera alrededor del arroyo. Un jardín comunitario, murales y otros componentes artísticos y baños en el lugar hacen de Sierra Creek el próximo parque de destino en nuestro Distrito.

Gracias por su continuo apoyo al Distrito de Parques y Recreación de North Highlands. Estamos orgullosos de servir a nuestra diversa comunidad con excelentes instalaciones, programas y eventos increíbles y un equipo dedicado que se esfuerza por hacer que sus experiencias sean las mejores posibles.

Scott Graham, administrador del distrito



El objetivo de este proyecto es invertir en nuestros parques, reactivarlos para brindar espacios seguros, fomentar el orgullo comunitario y disuadir el uso constante de etiquetas. Esta iniciativa comenzó en julio de 2024 y finalizará en mayo.

Si desea ser voluntario o donar suministros para el proyecto, visite:
www.nhrpd.org/pintar-los-parques



PRÓXIMOS PROYECTOS DE ARTE

Primavera
Pinta los parques en Strizek Park
Pinta los parques en Chardonnay Park
Pinta los parques en Memorial Park
Mural en Ruth Inman
Mural en Brock Park

Verano
Mural en Capehart

IMARQUEN SUS CALENDARIOS!

2/3
¡SE ABRE LA INSCRIPCIÓN PARA LA PRIMAVERA!
www.nhrpd.org



14-18 de abril
CAMPAMENTO DE VACACIONES DE PRIMAVERA
7:30 a. m. a 5:30 p. m.
Centro comunitario Kay F. Dahill



5/10
3ER TORNEO DE KICKBALL DEL DÍA DE LA MADRE
El primer juego comienza a las 9:00 a. m. en Brock Park.



29/3
ARTE EN EL PARQUE DE RUTH INMAN
10:00 a. m. a 12:00 p. m.
Parque Ruth Inman



19/4
EXTRAVAGANCIA DE PRIMAVERA Y BÚSQUEDA DE HUEVOS
10:00 a. m. a 12:00 p. m.
Parque de la Libertad



31/5
ESPECTACULAR DEPORTE DE PRIMAVERA
10:00 a. m. a 12:00 p. m. Parque Brock

¡Síguenos en las redes sociales!

@nhrpd

www.nhrpd.org

4 ALQUILERES

ALQUILER DE INSTALACIONES DE OFICINAS DE DISTRITO

Para recibir una cotización, envíe una solicitud al menos 45 días antes de la fecha de alquiler. Visite www.nhrpd.org/facility-rentals para obtener información adicional.



Centro comunitario Kay F. Dahill

El Centro Comunitario Kay F. Dahill ofrece un entorno espacioso para recepciones de bodas, quinceañeras y otras reuniones sociales de gran escala.

- Puede acomodar cómodamente a 275 personas para cenar. Tiene capacidad para 300 personas sentadas por reunión (sólo sillas)
- Incluye WiFi, cocina, escenario, mesas y sillas.
- **Depósito de seguridad reembolsable: \$500.00**
- **Ubicación: 6040 Watt Ave, North Highlands, CA 95660**



Centro de recreación

El Centro de Recreación ofrece un gran espacio para reuniones, baby showers íntimos, reuniones y otras reuniones sociales para grupos pequeños.

- Tiene capacidad para 60 personas cómodamente sentadas para cenar.
- Tiene capacidad para 78 personas durante el montaje (solo sillas)
- Incluye WiFi, cocina, mesas y sillas.
- **Depósito de seguridad reembolsable: \$500.00**
- **Ubicación: 6040 Watt Ave, North Highlands, CA 95660**

ALQUILER DE GIMNASIOS

Las reservas de uso general deben realizarse al menos 1 semana antes de la fecha de alquiler. El alquiler del gimnasio debe reservarse por un mínimo de 2 horas. Por favor llámenos al (916) 332 - 7440 para preguntar.



Gimnasio Capehart

El gimnasio Capehart es perfecto para eventos y prácticas deportivas. No se permite el ingreso de alimentos ni bebidas a este gimnasio.

Ubicación: 7916 Aztec Way, Antelope Tarifas:

- **\$65.00/hora (uso general)**
- **\$85.00/hora (uso para torneos)**
 - **Depósito de seguridad reembolsable: \$170.00 (solo torneos)**

Todos los alquileres para torneos deben completar y enviar una solicitud al menos 2 semanas antes de la fecha del torneo.



Gimnasio Ridgepoint

El gimnasio Ridgepoint está ubicado en la escuela primaria Ridgepoint. No es un gimnasio de tamaño completo, pero es perfecto para juegos deportivos, prácticas y cumpleaños de niños (consulte la página siguiente).

Ubicación: 4680 Monument Drive, Sacramento Tarifas:

- **\$45.00/hora (uso general)**
- **\$65,00/hora (uso con fines de lucro)**
 - **\$150.00 por paquete de fiesta de cumpleaños**
 - **Alquiler de 2 horas con juegos temáticos**

ALQUILER DE PABELLONES EN FREEDOM PARK



Parque de la libertad

¿VES ALGO? DI ALGO.

Freedom Park es un lugar excelente para una fiesta de cumpleaños, una reunión familiar o un picnic de empresa. Las reservas se pueden realizar con hasta 3 días de antelación.

Los alquileres de pabellones están disponibles desde marzo hasta octubre. El Splash Pad estará activo durante el primer fin de semana de mayo. El Splash Pad estará activo de 12:00 p. m. a 7:00 p. m. durante los fines de semana de mayo y luego todos los días desde junio hasta fines de septiembre.

Las alquileres del pabellón Freedom Park se realizan únicamente en línea en:
www.nhrpd.org/freedom-park-pavilion-rentals

Por favor informe cualquier actividad sospechosa a:
Oficina de distrito del NHRPD
(916) 332-7440, de lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 4:30 p. m.

- En cualquier momento fuera del horario de oficina Distrito
- Línea del sheriff para casos que no son de emergencia
- (916) 874-5115
- En caso de emergencia, llame al 911.



Libertador



Constelación



Caza estelar



Cerdo hormiguero



Roger Dickinson

ALQUILER DE FIESTAS DE CUMPLEAÑOS



¡Ven a celebrar con NHRPD! Ya sea que se trate de Nerf Wars, dodgeball o baloncesto, nuestro paquete de alquiler para fiestas de cumpleaños es la manera perfecta de pasar el día especial de tu hijo. Los participantes competirán en juegos temáticos dirigidos por el personal, seguidos de una celebración del invitado de honor. Los alquileres para cumpleaños deben reservarse con al menos 1 mes de anticipación.

¿Tiene alguna pregunta sobre alquileres para fiestas de cumpleaños? No dude en enviarnos un correo electrónico a Recreation@nhrpd.org o llámanos al (916) 332-7440.

Información del paquete de cumpleaños:

Ubicación: Ridgpoint Gym (4680 Monument Drive) **Precio:** \$150.00
Cubre un máximo de 20 participantes.
Los participantes deben tener entre 7 y 12 años.

El paquete de cumpleaños incluye:

- Fiesta de 2 horas (1 hora designada para juegos temáticos, 1 hora para la parte de celebración)
- Elección de tema (habilidades de baloncesto, guerras de Nerf, balón prisionero táctico)
- 2 anfitriones de fiesta, instalaciones, mesas y sillas.
- 15 minutos de tiempo de instalación y limpieza.
- Se aplicarán tarifas de procesamiento al momento de realizar el pago.

¿Quieres alquilar con nosotros?

¿Quiere reservar para una fiesta, un baby shower o una pequeña reunión? North Highlands Recreation and Park District tiene una multitud de opciones para organizar su próximo evento. Ofrecemos alquileres en Freedom Park, el centro comunitario, el centro recreativo y nuestros gimnasios.

Para obtener más información, visite nuestro sitio web utilizando el código QR:



Al menos un padre o tutor adulto debe estar presente en todo momento. Solo los participantes de 7 a 12 años pueden participar en las actividades. Los invitados están limitados a la temática y el horario de la actividad designados únicamente. A los grupos que se queden más tiempo del indicado se les cobrará una tarifa adicional de \$150.00.

6 EVENTOS COMUNITARIOS

EXTRAVAGANCIA DE PRIMAVERA Y BÚSQUEDA DE HUEVOS

¡Prepárate para pasar un día fantástico en Spring Extravaganza! Disfruta de un día lleno de actividades divertidas para todas las edades, que incluyen manualidades, vendedores interactivos, búsquedas de huevos con la posibilidad de ganar premios y una visita especial del Conejo de Pascua. ¡Trae a tus amigos y únete a la diversión!

Estamos emocionados de volver a organizar la búsqueda de huevos EGGcessible en las canchas de baloncesto. Esta búsqueda adaptada, que comienza a las 10:15 a. m., está diseñada para todas las edades y da la bienvenida a participantes con discapacidades visuales, sensoriales, motoras finas y físicas.

Se invita a los vendedores a exhibir su negocio en nuestro evento familiar. Para participar, los vendedores deben incluir un elemento interactivo en su stand. Se proporcionará una mesa y una silla de 8 pies que se instalarán antes de su llegada.

Día	Fecha	Tiempo	Ubicación	Tarifa	Tarifa de vendedor
Se sentó	19 de abril de 2025	10:00 a. m. a 12:00 p. m.	Parque de la libertad	Gratis	\$30



ESPECTACULAR DEPORTE DE PRIMAVERA

¿Quieres obtener una muestra de todos los programas deportivos que ofrece NHRPD? ¡Únete a nosotros en nuestro Espectáculo de Deportes de Primavera, donde puedes participar junto con familiares y amigos! Ya sea que quieras mostrarle a tu hijo un nuevo deporte o simplemente intentar participar activamente en un partido amistoso, esta es la oportunidad perfecta para probarlo todo en un solo lugar.

Día	Fecha	Tiempo	Ubicación	Tarifa
Se sentó	31 de mayo de 2025	10:00 a. m. a 12:00 p. m.	Parque Brock	Gratis

3ER TORNEO ANUAL DE KICKBALL DEL DÍA DE LA MADRE

Este Día de la Madre, ¡dale un toque diferente y únete a nosotros en nuestro tercer torneo anual de Kickball del Día de la Madre! Toma a tu hijo y prepárate para divertirte compitiendo con otros dúos de padres e hijos. ¡Seguro que lo pasarás genial!

Recuerda que cada niño debe estar inscrito con una madre o tutora femenina. ¡Nos vemos allí para divertirnos y no te preocupes, te proporcionaremos refrescos para que no pierdas la energía!

Día	Fecha	Tiempo	Ubicación	Tarifa
Se sentó	10 de mayo de 2025	Primer partido a las 9:00	Parque Brock	\$8.00

Edades: Los niños deben tener entre 7 y 17 años.

Se requiere registro en línea

ARTE EN EL PARQUE: PARQUE RUTH INMAN

¡Art in the Park está de vuelta en Ruth Inman Park! Únase a nosotros para celebrar nuestro nuevo mural que muestra la historia de North Highlands a través de los ojos de la juventud local.

Interactúa con el mural, únete a una clase de arte en Art Van-Go y disfruta de actividades divertidas dirigidas por el personal para todas las edades. ¡Trae a la familia y sé creativo con nosotros!

Día	Fecha	Tiempo	Ubicación	Tarifa
Se sentó	29 de marzo de 2025	10:00 a. m. a 12:00 p. m.	Parque Ruth Inman	Gratis





La inscripción de primavera comienza el 3 de febrero

Cómo registrarse

- Vaya a www.nhrpd.org/register
- Haga clic en el botón "Iniciar sesión/Registrarse".
- Usuarios nuevos: hagan clic en el botón "Unirse".
 - Usuarios que regresan: ingrese su información de inicio de sesión.
 - Después de iniciar sesión, haga clic en la pestaña "Actividades" cerca de la parte superior de la página y explore nuestra selección de programas y eventos.
- Recomendamos encarecidamente utilizar una computadora de escritorio o portátil para registrarse en línea. El registro puede resultar difícil si se utilizan dispositivos móviles. El registro para la mayoría de los eventos y programas se cierra una semana antes de la fecha del evento o programa.
- **Se aplicarán tarifas de procesamiento para todas las transacciones.**

Política de reembolso

Todas las solicitudes de reembolso deben realizarse mediante una carta escrita que se entrega en la Oficina del Distrito de North Highlands o por correo electrónico a Recreation@nhrpd.org.

Las solicitudes de reembolso por eventos o programas deben enviarse con 7 días o más de anticipación a la fecha del primer evento o programa para calificar para un reembolso. La política de reembolso completa se puede encontrar a través del código QR.



OPORTUNIDADES DE BECAS DEL PROGRAMA

¿Te gustaría participar en un programa del Distrito de Parques y Recreación de North Highlands pero solo puedes cubrir una parte del costo? ¡Solicita nuestra beca!

Elegibilidad

- Vivir dentro de los límites del distrito o dentro del código postal 95660
- Adjuntar documentos a la solicitud
 - Hay becas disponibles para:
 - Jóvenes (17 años o menos)
 - Personas mayores (55 años y más)
 - Las becas cubren el 50% del costo de cualquier programa hasta \$150,00 por participante por año fiscal.

Cómo aplicar

- Complete la solicitud de beca y proporcione prueba de residencia.
- Presente la solicitud y los documentos adjuntos en persona en nuestra oficina de distrito al menos 10 días hábiles antes de la fecha de inicio del programa.
 - La solicitud y más detalles sobre el programa de becas se encuentran publicados en nuestro sitio web:
 - www.nhrpd.org/scholarship-program

¡SPOTS PATROCINADOS EN EL PROGRAMA!

¿Su hijo asiste a una escuela del Distrito Escolar Unificado Twin Rivers? Si es así, ¡puede ser elegible para que su hijo asista a nuestros programas GRATIS! Visite nuestro sitio web para obtener más detalles. www.nhrpd.org/sponsored-programs

¡Estamos contratando!



¿Buscas un trabajo divertido para el verano? ¡Presenta tu solicitud para ser líder de recreación hoy mismo! ¡Estamos buscando cubrir puestos en nuestros campamentos de verano para jóvenes y adolescentes con oportunidades de trabajar en programas especializados, eventos especiales y deportes!

Si está interesado, visite nuestro sitio web para obtener más información en www.nhrpd.org/job-opportunities.

Envíe su solicitud a kayla@nhrpd.org antes del 25 de abril para ser considerado.

¡Conviértete en Instructor!



El Distrito de Parques y Recreación de North Highlands busca continuamente personas talentosas que se conviertan en instructores contratados. Ya sea que se trate de una clase, un taller o un programa especializado, los posibles instructores independientes deben presentar una solicitud de propuesta de programa para ser considerados.

La solicitud se puede encontrar en www.nhrpd.org/program-proposal

TODOS

Niños y ollas

En esta clase práctica, los más pequeños aprenderán los conceptos básicos de plantar, regar y cuidar las plantas, mientras desarrollan sus habilidades motoras y su amor por el aire libre. Perfecto para fomentar la curiosidad y la creatividad, Tots and Pots ayuda a los niños pequeños a conectarse con la naturaleza de una manera lúdica y educativa.

Se requiere la participación de los padres.



Día	Fechas	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
Se sentó	29 de marzo, 5 de abril, 12 de abril	10:00 a. m. - 11:00 a. m.	Centro de recreación	3 - 6	\$24.00

JUVENTUD

Princesa y pasteles

¡Estamos esperando una visita especial de una princesa para pasar una mañana con nuestra propia realeza de North Highlands con pasteles, refrigerios, cuentos y un poco de diversión aprobada por la princesa! ¡Estén atentos a nuestras redes sociales para ver quién será nuestro invitado especial!

Se requiere la participación de los padres.

Día	Fecha	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
Se sentó	15 de marzo	10:00 a. m. - 11:00 a. m.	Centro de recreación	12 años y menores	\$19.00



CAMPAMENTOS

Campamento de vacaciones de primavera: ¡Emociones desatadas!

¡Prepárate para sentir la diversión estas vacaciones de primavera! Únete a nuestro increíble campamento Emocional-aliado, donde tu hijo explorará los altibajos de las emociones a través de actividades creativas inspiradas en Inside Out, manualidades y juegos emotivos. Con emocionantes desafíos de trabajo en equipo, días de disfraces y un invitado especial que seguramente traerá alegría, ¡esta es una experiencia de vacaciones de primavera repleta de emociones! Date prisa, los cupos son limitados: ¡inscríbese hoy y deje que corra la buena onda!

Los campistas deben llegar al campamento todos los días con zapatos cerrados, ropa deportiva que se pueda ensuciar, una botella de agua, almuerzo y dos refrigerios. Los almuerzos y refrigerios deben estar listos para comer y no requerir refrigeración ni el uso de un microondas.

Días	Fechas	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
Lunes a viernes	14 - 18 de abril	7:30 am - 5:30 pm	Centro comunitario	K - 6to grado	\$122.00

COCINANDO

Clase de cocina para jóvenes: Primavera en el sabor

Tenemos algunas recetas deliciosas preparadas para ti esta primavera. Esta clase de una hora de duración mostrará a los participantes cómo preparar diferentes recetas, adquirir habilidades culinarias, aprender sobre nutrición y ¡salir con el estómago lleno!

- 20 de marzo, tostadas de yogur y galletas de nido de pájaro
- 17 de abril, Copas de Jamón, Huevo y Queso y Crepes
- 15 de mayo, Tacos de Smash Burger y Agua Fresca

Día	Fechas	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
jueves	20 de marzo	17:30 - 18:30	Centro de recreación	7 - 12	\$24.00
jueves	17 de abril	17:30 - 18:30	Centro de recreación	7 - 12	\$24.00
jueves	15 de mayo	17:30 - 18:30	Centro de recreación	7 - 12	\$24.00

BAILAR

Clases de baile de jazz y hip hop para jóvenes

La ex bailarina de Radio Disney trae dos estilos de baile en uno, ¡quién podría pedir más! En cada clase, los estudiantes se centran en las formas adecuadas, los giros y las muchas variedades del jazz y lo que ofrece. Los participantes también aprenden las diversas formas de baile del hip hop con técnicas de estudio.

No hay clases el 16 de abril.

Día	Fechas	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
Casarse	5 - 26 de marzo	17:30 - 18:30	Centro de recreación	7 - 12	\$40.00
Casarse	*Del 2 al 30 de abril	17:30 - 18:30	Centro de recreación	7 - 12	\$40.00
Casarse	7 - 28 de mayo	17:30 - 18:30	Centro de recreación	7 - 12	\$40.00

COCINANDO

Recetas de moda para adolescentes

Únase a nosotros mientras los participantes aprenden a preparar una variedad de recetas, a comprender los nutrientes que proporcionan los alimentos y dónde comprar alimentos localmente.

- 18 de marzo, Muffins de Tarta de Zanahoria y Muffin Inglés de Huevo con Pimiento
- 15 de abril, Raviolis y Pan de Ajo
- 13 de mayo, hamburguesas Smash y papas fritas al aire

Día	Fechas	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
martes	18 de marzo	17:30 - 18:30	Centro de recreación	13 - 18	\$24.00
martes	15 de abril	17:30 - 18:30	Centro de recreación	13 - 18	\$24.00
martes	13 de mayo	17:30 - 18:30	Centro de recreación	13 - 18	\$24.00



BAILAR

Clases de baile de jazz y hip hop para adolescentes

La ex bailarina de Radio Disney trae dos estilos de baile en uno, ¡quién podría pedir más! En cada clase, los estudiantes se centran en las formas adecuadas, los giros y las muchas variedades del jazz y lo que ofrece. Los participantes también aprenden las diversas formas de baile del hip hop con técnicas de estudio. No hay clases el 16 de abril.

Día	Fechas	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
Casarse	5 - 26 de marzo	18:30 - 19:30	Centro de recreación	10 - 17	\$40.00
Casarse	*Del 2 al 30 de abril	18:30 - 19:30	Centro de recreación	10 - 17	\$40.00
Casarse	7 - 28 de mayo	18:30 - 19:30	Centro de recreación	10 - 17	\$40.00

DESARROLLO PROFESIONAL

Taller de trabajo para adolescentes

¡Aprenda los trucos y consejos para conseguir su primer empleo! Este taller ofrece experiencia práctica sobre cómo crear un currículum, postularse a un empleo, prepararse para un proceso de entrevista exitoso y cómo mostrar lo mejor de sí en el mercado laboral. Se proporcionarán computadoras portátiles para el curso.

Día	Fecha	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
martes	22 de abril	17:30 a 19:00 horas	Centro de recreación	15 - 18	Gratis



Síguenos
en las
redes
sociales



Distrito de parques y
recreación de North
Highlands



@NHRPD

Parques y
recreación
para todas las
generaciones

TODOS



Habilidades y ejercicios de T-Ball Pee Wee

¡Ánimate a jugar y aprende los conceptos básicos del béisbol! Cada semana, los participantes practicarán nuevas habilidades, como batear, fildear y correr las bases en un entorno no competitivo.

Día	Fechas	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
Se sentó	26 de abril - 17 de mayo	10:00 a. m. - 11:00 a. m.	Parque Brock	4 - 6	\$36.00

ADULTOS

Voleibol de potencia mixto para adultos

¡Prepárate para rematar, sacar, ases, golpear y más! Nuestra liga de voleibol recreativo mixto de seis se lleva a cabo durante todo el año. Inscríbete como equipo o como agente libre individual. Todos los niveles de habilidad son bienvenidos.

Día	Fechas	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
Mi	10 de marzo - 28 de abril	18:30 - 21:30	Gimnasio Capehart	18+	\$190,00/equipo

Gimnasio abierto de voleibol para adultos

¡Ven a jugar con tu familia, amigos y la comunidad! Es una excelente manera de perfeccionar tus habilidades, aprender el juego y conocer nuevos amigos. ¡Todos los niveles de habilidad son bienvenidos!

¡Jugar gratis!

Día	Fechas	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
Mi	5 de mayo - 19 de mayo	18:30 - 20:30	Gimnasio Capehart	18+	¡Gratis!



JUVENTUD

Balón prisionero juvenil

¡Agáchate, salta, esquivo y lanza! Los participantes se organizarán en equipos y jugarán varios juegos y variaciones de balón prisionero cada semana. Una excelente manera de mantener activos a los niños.

Día	Fechas	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
jueves	10 de abril - 15 de mayo	18:30 - 20:00 horas	Gimnasio Capehart	7 - 12	\$55.00



Pickleball

Inscríbete con amigos o únete solo. Ya seas principiante o quieras mejorar tus habilidades, este programa ligeramente competitivo te brinda la oportunidad de competir contra otros en el deporte de rápido crecimiento del pickleball.

Son bienvenidos todos los niveles de habilidad. PERSONAS MAYORES DE 55 AÑOS ENTRADAS GRATUITAS.

No habrá Pickleball el 18 de abril

Día	Fechas	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
Vie	7 - 28 de marzo	10:00 a. m. a 12:00 p. m.	Gimnasio Capehart	18 - 55	\$10.00
Vie	*Del 4 de abril al 2 de mayo	10:00 a. m. a 12:00 p. m.	Gimnasio Capehart	18 - 55	\$10.00
Vie	26 de mayo - 1 de junio	10:00 a. m. a 12:00 p. m.	Gimnasio Capehart	18 - 55	\$10.00

DÍA DEL JUEGO PARA PERSONAS MAYORES



Este nuevo programa está diseñado para personas mayores que aman los juegos y la socialización. Ya sea que disfrutes de los juegos de cartas, los juegos de mesa o simplemente de la buena compañía, hay algo para todos. Se proporcionan juegos, pero te animamos a que traigas tu juego favorito para compartir con el grupo. Se proporciona café.

¡Se aceptan personas sin cita previa y es gratis!

Día	Tiempo	Ubicación	Siglos
Mi	10:00 a. m. a 1:00 p. m.	Centro de recreación	55+



BINGO PARA PERSONAS MAYORES

Gana en un juego de azar en nuestro popular programa BINGO.

¡Juega una carta o varias!

Se aceptan personas sin cita previa.

Día	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
martes	9:00 am - 12:00 pm	Centro comunitario Kay F. Dahill	55 +	\$0,05/tarjeta

BAILAR

Clase de baile para personas mayores

Esta nueva clase de baile estilo Zumba se centra en el equilibrio, la amplitud de movimiento y la diversión. Diseñada para personas mayores con todas las capacidades. No requiere equipo.

No habrá clases el 16 de abril

¡Todas las clases son GRATIS!

Día	Fechas	Tiempo	Ubicación	Siglos
Casarse	5 - 26 de marzo	9:00 a. m. - 9:30 a. m.	Centro de recreación	55+
Casarse	*Del 2 al 30 de abril	9:00 a. m. - 9:30 a. m.	Centro de recreación	55+
Casarse	7 - 28 de mayo	9:00 a. m. - 9:30 a. m.	Centro de recreación	55+

DÍA DE CINE PARA PERSONAS MAYORES

Únete a nuestros días de cine donde podrás estar al día de los estrenos de películas o disfrutar de un clásico con un acompañamiento de palomitas de maíz.

Las películas serán el 5 de marzo, el 2 de abril y el 7 de mayo.

Se aceptan personas sin cita previa.

Día	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
Casarse	10:00 a. m. a 12:00 p. m.	Centro de recreación	55 +	Gratis

EXCURSIÓN DE FIN DE CURSO PARA PERSONAS MAYORES

Santuario del zoológico de la ciudad de Folsom

Únase a nosotros en nuestro viaje al santuario del zoológico de Folsom City. Pasee por senderos panorámicos que serpentean a través del paisaje boscoso del santuario del zoológico mientras aprende sobre la historia de cada animal especial. Luego, dé un paseo en el ferrocarril Folsom Valley Railway a través del parque de los leones de Folsom City.

Se requiere una cantidad moderada de caminata.

Día	Fecha	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
Vie	18 de abril	9:30 a. m. a 1:00 p. m.	Centro de Recreación para Recoger	55+	\$35.00

TIEMPO DE COSECHA

¡Diviértete mientras haces nuevos amigos, disfrutas de los oradores invitados, juegas a las cartas, haces juegos, haces manualidades y mucho más! Este programa semanal tiene algo para todos.

Se aceptan personas sin cita previa.

Día	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
jueves	9:30 a. m. a 1:00 p. m.	Centro de recreación	55 +	Gratis



¡Programas para personas mayores ofrecidos todos los días de la semana!

UBICACIÓN DE LOS PARQUES



- Parque Brock3730 Antelope Rd.
- Gimnasio Capehart7916 Vía Azteca.
- Parque Chardonnay 5171 Cherburgo Dr.
- Parque Cherry Blossom Fin del Dr. Bing.
- Centro comunitario6040 Watt Ave.
- Oficina del distrito6040 Watt Ave.
- Parque Freedom5931 Vía Recreación.
- Parque Karl Rosario3929 Doctor Karl.
- Parque Larchmont ..6528 Doctor Thomas
- Parque Memorial3911 calle Blackfield
- ParqueDr. Vía Aérea del Norte
- Planehaven Centro6040 Watt Ave.
- de recreación4565 Tippwood Way.
- Parque Ridgepoint5216 Ave. Watt.
- Parque Ruth7781 Avenida Watt
- Inman Parque3811 Doctor
- Sierra Creek Stephen
- Parque Strizek



¡GRACIAS A NUESTROS PATROCINADORES!

¡Estamos agradecidos por el apoyo de nuestros patrocinadores!
 Sus contribuciones nos ayudan a seguir creando eventos exitosos para la comunidad de North Highlands.



SMUD® California MENTOR



Anthem®



Alignment Health Plan®

¡CONVIÉRTETE EN PATROCINADOR!

Cada año, los patrocinios y las donaciones desempeñan un papel importante en el éxito de los eventos comunitarios del Distrito de Parques y Recreación de North Highlands. Consulte a continuación nuestros niveles y beneficios de patrocinio.

Ayudante de la comunidad - \$500

- Destacado en el sitio web del Distrito por 1 año de donación
- Reconocimiento verbal en eventos comunitarios

Catalizador comunitario: \$1000

- Beneficios del patrocinador ayudante de la comunidad
- Incluido como patrocinador en todos los eventos principales del Distrito
- Espacio gratuito para vendedores en todos los eventos principales

Campeón de las Tierras Altas - \$2000

- Beneficios de patrocinador catalizador/ayudante comunitario
- Anuncio publicitario de su empresa en las instalaciones del Distrito
- Anunciado en la Guía de recreación trimestral

Héroe de las Tierras Altas - \$2500

- Beneficios del patrocinador ayudante/catalizador/campeón
- Logotipo en todos los folletos de marketing de eventos
- Incluido como patrocinador anual en las redes sociales

