



POR LA FORMACIÓN DE NIÑOS Y JÓVENES®
POR UNA VIDA SALUDABLE
POR LA RESPONSABILIDAD SOCIAL

GUÍA DE RECURSOS



FORTALECER NUESTRA COMUNIDAD

YMCA OF
GREATER FORT WAYNE

ÍNDICE

Fortalecer comunidades a través de la formación de niños y jóvenes, una vida saludable y la responsabilidad social

Nuestra misión, nuestra causa	3	Sala de estimulación sensorial.....	24, 25
Lugares donde brindamos servicios	4	Programas para la familia	25
Un vistazo a los establecimientos	5	Clases de natación y actividades acuáticas	26-30
¿Por qué unirse a la Y?.....	6	Viajes de servicio internacionales	31
Me uní, ¿ahora qué?.....	7	Centro de bicicletas.....	31
Registro a los programas.....	8	Programas para la comunidad y voluntariado	32, 33
Aplicación móvil de YMCA.....	8	Programas inclusivos y de adaptación.....	34-37
Regístrese para un programa	9	YMCA Camp Potawotami	38, 39
Ligas de deportes.....	10, 11	Campamento de verano.....	40, 41
Deportes, juegos y artes marciales	12-14	Cuidado de niños y Club de niños, Aprendizaje temprano/preescolar, Antes y después de la escuela	42, 43
Programas para adolescentes	15	Información general y políticas.....	44, 45
Fitness, entrenamiento, bienestar y educación.....	16-19	Socios de la misión de YMCA.....	46
Arte, música, danza y gimnasia.....	20-22	Bienestar corporativo	46
Membresía GRATUITA para séptimo grado	22	Código de conducta de YMCA	47
Programas de énfasis cristiano	23		
Adultos mayores activos	24		



Nuestra misión

Poner en práctica los principios cristianos a través de programas que desarrollan la salud del espíritu, la mente y el cuerpo de todos.

Quiénes somos

La Y es la principal organización sin fines de lucro de la nación que está comprometida a fortalecer las comunidades a través de la formación de niños y jóvenes, una vida saludable y la responsabilidad social.

Nuestra causa

En la Y, nuestra causa es fortalecer la comunidad. Cada día, trabajamos junto a nuestros vecinos para asegurarnos de que todos, independientemente de su edad, de sus ingresos o de su origen, tengan la oportunidad de aprender, crecer y progresar.

Nuestro impacto

La Y está, y siempre lo estará, dedicada a alentar el desarrollo de niños, adultos, familias y comunidades sanas, convencidas, conectadas y seguras. Todos los días, nuestro impacto se manifiesta cuando una persona toma una decisión saludable, cuando un mentor inspira a un niño y cuando una comunidad se une por el bien común.

Cómo lo hacemos

No hay otra organización sin fines de lucro como la Y. Esto se debe a que en 10,000 vecindarios en toda la nación, tenemos la presencia y la alianza para no solo prometer, sino brindar, cambios personales y sociales duraderos.

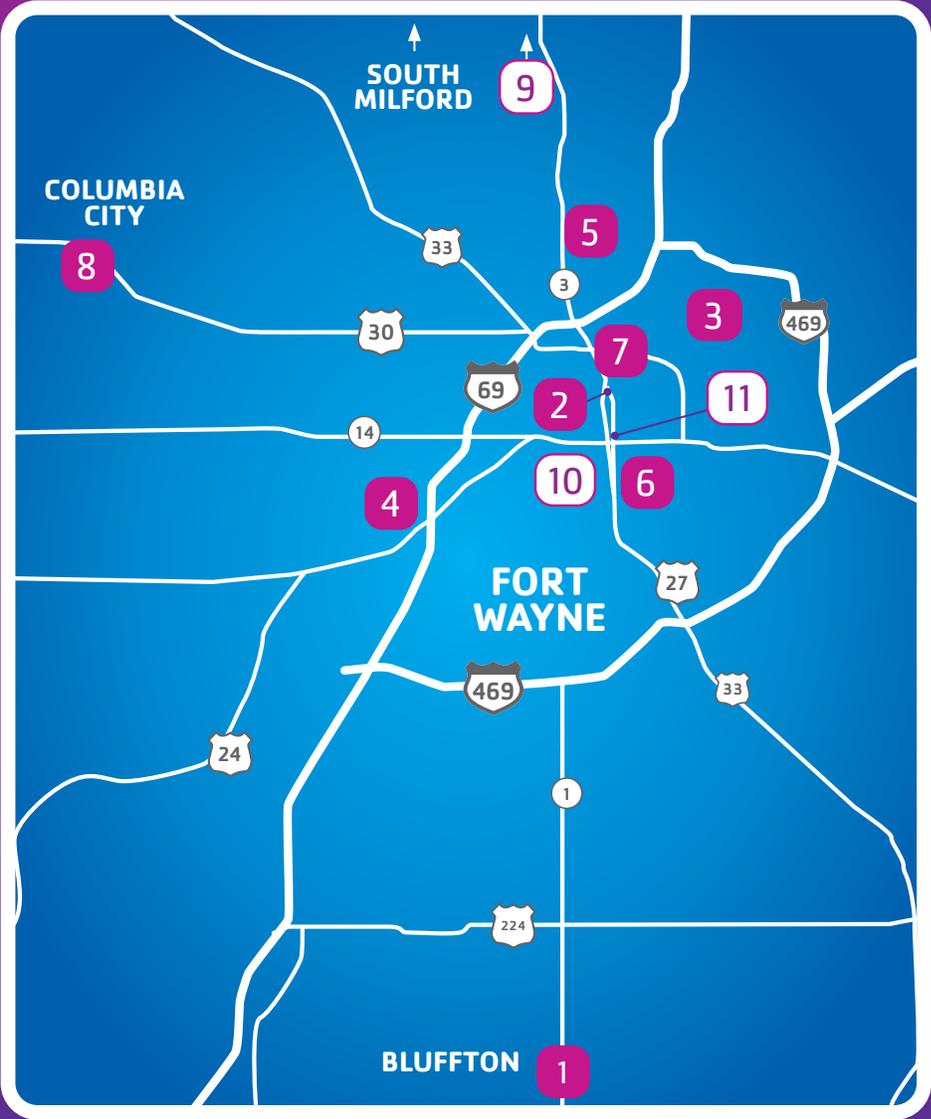
- La Y tiene presencia local y alcance nacional. Movilizamos a las comunidades locales para efectuar cambios significativos y duraderos.
- La Y se centra en la comunidad. Por casi 165 años, hemos estado escuchando y dando respuesta a sus necesidades.
- La Y une a las personas. Conectamos a personas de todas las edades y orígenes para mejorar la calidad de vida de todos.
- La Y nutre el potencial. Creemos que todos deberían tener la oportunidad de desarrollar la salud del espíritu, la mente y el cuerpo. Inculcamos valores básicos de bondad, honestidad, respeto y responsabilidad, que ayudan a moldear y formar a futuros líderes.





UBICACIONES DE YMCA OF GREATER FORT WAYNE

- 1 CAYLOR-NICKEL FDN. FAMILY YMCA**
550 West Dustman Road
Bluffton, IN 46714
- 2 CENTRAL BRANCH YMCA**
1020 Barr Street
Fort Wayne, IN 46802
- 3 JACKSON R. LEHMAN FAMILY YMCA**
5680 YMCA Park Drive W.
Fort Wayne, IN 46835
- 4 JORGENSEN FAMILY YMCA**
10313 Aboite Center Rd.
Fort Wayne, IN 46804
- 5 PARKVIEW FAMILY YMCA**
10001 Dawsons Creek Blvd.
Fort Wayne, IN 46825
- 6 RENAISSANCE POINTE YMCA**
2323 Bowser Avenue
Fort Wayne, IN 46803
- 7 SKYLINE YMCA**
838 South Harrison Street
Fort Wayne, IN 46802
- 8 WHITLEY COUNTY FAMILY YMCA**
950 East Van Buren Street
Columbia City, IN 46725



- 9 YMCA CAMP POTAWOTAMI**
7255 East 700 South
Wolcottville, IN 46795
- 10 YMCA CHILD CARE SERVICES**
1025 W. Rudisill Blvd, Box #7
Fort Wayne, IN 46807
- 11 YMCA YOUTH SERVICE BUREAU**
1117 South Clinton Street
Fort Wayne, IN 46802

 fwymca.org/map

Ser miembro de la YMCA incluye las 8 ubicaciones de la membresía.

UN VISTAZO A LOS ESTABLECIMIENTOS

CAYLOR-NICKEL FDN.
FAMILY YMCA
260.565.9622

CENTRAL BRANCH YMCA
260.422.6486

JACKSON R. LEHMAN
FAMILY YMCA
260.755.4949

JORGENSEN FAMILY YMCA
260.432.8953

PARKVIEW FAMILY YMCA
260.497.9996

RENAISSANCE POINTE YMCA
260.447.4567

SKYLINE YMCA
260.755.4900

WHITLEY COUNTY
FAMILY YMCA
260.244.9622

CENTRO DE BIENESTAR

Equipo cardiovascular	●	●	●	●	●	●	●	●
Pesas libres	●	●	●	●	●	●	●	●
Equipo de fitness de adaptación	●	●	●	●	●	●	●	●

SERVICIOS DE LAS INSTALACIONES

Campos deportivos	●		●	●	●	●		●
Capilla	●	●	●	●	●	●		
Pared de escalada				●	●	●		
Laboratorio de computadoras						●		
Centro de aprendizaje temprano	●							●
Estudio de danza	●	●	●	●	●	●	●	●
Vestuarios universales	●	●	●	●	●	●	●	●
Sala de juegos	●		●	●	●	●	●	
Salas de ejercicios grupales	●	●	●	●	●	●	●	●
Gimnasio	●	●	●	●	●	●	●	●
Pista cubierta		●	●	●	●	●		●
Área de juegos para niños			●	●	●	●		
Sala de música						●		
Canchas de ráquetbol		●				●		
Sauna	●	●	●	●	●	●	●	●
Sala de estimulación sensorial			●	●	●	●		
Baño de vapor		●	●	●	●	●		●
Cocina de enseñanza			●	●	●	●		
Sendero para caminata	●		●	●	●	●		●
Piscina de hidromasaje	●	●		●	●	●		
PARQUE ACUÁTICO/PISCINA DE CHAPOTEO								
Piscinas cubiertas	●	●	●	●	●	●	●	●
Piscinas exteriores				●				
Piscina de chapoteo					●	●		

● La capilla y la cocina de enseñanza llegan en la primavera de 2020 a Jorgensen Y

Para ver una lista completa de los servicios y los horarios de atención de nuestra sede, visite www.fwymca.org/locations o nuestra sede local.



¿POR QUÉ UNIRSE A LA Y?

Cuando se une a la Y, no es simplemente un miembro de un establecimiento; **es parte de algo más grande.** Usted es parte de una organización impulsada por una causa que es mucho más profunda que una piscina. Con el compromiso compartido de fomentar el potencial de los niños, mejorar la salud y el bienestar y brindar apoyo a nuestros vecinos, la Y le da la oportunidad de alcanzar su potencial.

Somos una comunidad. Rodeado de nuevos amigos y un equipo atento e informado, puede cultivar su espíritu, mente y cuerpo de formas que nunca había imaginado.

No somos una organización con fines de lucro. Las donaciones a la Y ayudan a eliminar las barreras financieras para que más niños, adultos y familias se puedan unir. Su apoyo hace que la Y sea accesible a aquellos que desean participar pero no pueden pagar el costo de la membresía y los programas.

COMO MIEMBRO DE LA Y, USTED RECIBE:

- Acceso ilimitado a las ocho ubicaciones en los condados de Allen, Whitley y Wells
- Participación ilimitada en miles de clases de ejercicio grupales gratuitas como yoga, pilates, zumba®, Bootcamp (entrenamientos intensivos), ciclismo y aeróbica acuática para todos los niveles de estado físico
- Cuidado adecuado según edad gratuito (en Cuidado de niños y Club de niños) por hasta dos horas para niños inscritos en una membresía activa mientras usted trabaja
- Programa gratuito de controles de salud y bienestar
- Como miembro de la Y, recibe aranceles reducidos y registro de prioridad para programas como deportes para jóvenes y adultos, clases de natación, campamentos de día y mucho más
- La membresía en toda la nación permite a los miembros de la Y visitar cualquier YMCA participante en los Estados Unidos



ME UNÍ A LA Y. ¿AHORA QUÉ?



Concurrir a una recepción de miembro nuevo

¡Aproveche todos los beneficios de su membresía! Después de unirse, regístrese a nuestra recepción de miembro nuevo gratuita. En solo 30 minutos, lo ayudaremos a descubrir los diferentes programas que ofrecemos. Tras finalizar la recepción, recibirá una tarjeta de recompensa de la Y de \$30. Pase por el mostrador de Servicios a los miembros para obtener más información sobre las próximas fechas de recepción.



Registrarse en Bienestar de por vida

Nuestro programa de entrenamiento gratuito Wellness for Life (Bienestar de por vida) lo conecta con un entrenador de bienestar capacitado para ayudarlo en su búsqueda de una vida saludable. Nuestro personal capacitado y alentador lo guiará por el proceso de fijar sus metas y le brindará herramientas y recursos que lo ayudarán en su camino hacia el bienestar. Tras finalizar el programa, recibirá una tarjeta de recompensa de la Y de \$30. Pase por el mostrador de Bienestar para registrarse.



Programar una orientación en el Centro de bienestar

¿No está seguro de dónde empezar en el Centro de bienestar? Haga un recorrido y obtenga una panorámica general de los equipos de resistencia y cardiovasculares disponibles. Pase por el mostrador de Bienestar para registrarse. ¿Tiene hijos de entre 11 y 14 años? Pregunte acerca de YouthFit (Ejercicio para jóvenes). (Consulte las páginas 18 y 19).

¿Tiene preguntas? Envíelas por correo electrónico a HereForYou@fwymca.org y detalle la sede que visitará más veces así podemos ayudarlo.

LA ASISTENCIA FINANCIERA HACE QUE LA Y ESTÉ DISPONIBLE PARA TODOS.

Para solicitar la asistencia financiera, complete el formulario de solicitud que puede descargar en fwymca.org/financial-assistance. Reúna todos los documentos de la siguiente lista que correspondan a su situación: los últimos 30 días de ingresos para todos los asalariados, verificación de asistencia gubernamental, documentos del seguro social, otras fuentes de ingresos, prueba de desempleo u órdenes judiciales que verifiquen la manutención infantil. Acerque los documentos y la solicitud al mostrador de Servicios de membresía en cualquier Y en los condados de Allen, Whitley o Wells. ¿Tiene preguntas? Envíelas por correo electrónico a HereForYou@fwymca.org.

REGISTRO A LOS PROGRAMAS



SESIONES DE LOS PROGRAMAS

Invierno I (Winter I)	Invierno II (Winter II)	Primavera (Spring)	Verano I (Summer I)	Verano II (Summer II)	Otoño I (Fall I)	Otoño II (Fall II)
--------------------------	----------------------------	-----------------------	------------------------	--------------------------	---------------------	-----------------------

Para ver sesiones o fechas de registro de un programa específico, visite fwymca.org/SessionInfo o acérquese a su sede local.

APLICACIÓN MÓVIL DE YMCA

La aplicación móvil de YMCA le ofrece diversas y excelentes funciones que le van a encantar.

- **Tarjeta de membresía digital de YMCA**
Use su smartphone para escanearla en la Y.
- **Cronogramas de ejercicios grupales y otra información**
Acceda a miles de cronogramas de clases de ejercicios grupales, además de los calendarios de las piscinas, gimnasios, cuidado de niños y club de niños.
- **Registro a los programas**
Ahorre tiempo usando la aplicación para registrarse a los programas.
- **Entrenamientos y centro de metas**
Haga un seguimiento de sus entrenamientos y registre los progresos hacia sus metas de aptitud física.
Vea sus logros de aptitud física. Conéctese con otros miembros y aliéntelos.



Escanee aquí para descargarla ahora mismo.



fwymca.org/app

REGÍSTRESE A UN PROGRAMA:

EN PERSONA:

Acérquese a su sede local y el personal del mostrador de recepción lo ayudará a comenzar. Para usar cupones de crédito u otros descuentos, regístrese en persona en el mostrador de recepción en cualquiera de nuestras sedes.

POR INTERNET:

1. Vaya a fwymca.org/programs.
2. Haga clic en **Login**.
3. Cree una cuenta o inicie sesión.
4. Encuentre un programa, haga clic en **Register**

APLICACIÓN MÓVIL DE YMCA

1. Vaya a fwymca.org/app para descargar la aplicación de YMCA.
2. Haga clic en el icono de Registro a los programas.
3. Busque el programa al que desea registrarse y haga clic en el botón **Register** ubicado en la parte inferior.
4. Cree una cuenta en línea o inicie sesión.

Consulte el Cronograma de los programas para ver los horarios, las fechas, la disponibilidad y las descripciones.

Algunos programas se llenan, por lo que es importante el registro anticipado.



Visite fwymca.org para ver los horarios de los programas o llévese de la sede una copia específica del lugar.



ALENTAR EL TRABAJO EN EQUIPO

LIGAS DE DEPORTE

"Clayton ganó más confianza semana tras semana y estaba ansioso por mejorar. Nos sigue hablando de los amigos que hizo en ese equipo y no puede esperar a jugar este invierno".

Los deportes para jóvenes en la Y son el punto de partida para muchos chicos para que aprendan la importancia de ser activos y desarrollar hábitos saludables que los beneficiarán en la vida. Ya sea para ganar la confianza que proviene del aprendizaje de una nueva habilidad o para construir relaciones positivas que conducen a un buen espíritu deportivo y al trabajo en equipo, participar en los deportes de la Y se trata de fomentar los valores fundamentales y ayudar a los niños a alcanzar su pleno potencial.



LIGAS DE DEPORTE DE YMCA

*Las temporadas, los grados y las edades varían según la sede. Consulte con su sede para más información.

	NOMBRE DE LA LIGA	LOS GRADOS VARIAN*	LAS TEMPORADAS VARIAN*	SEDES
PREESCOLAR	Coach Pitch Baseball (béisbol)	Prejardín	Verano	Jorgensen
	Flag Football (fútbol)	Prejardín	Verano, otoño	Caylor-Nickel, Jackson Lehman, Jorgensen, Parkview, Renaissance Pointe, Whitley
	Fútbol americano	Prejardín	Todas	Jackson Lehman, Jorgensen, Parkview, Renaissance Pointe, Whitley
	Youth Basketball (baloncesto juvenil)	Prejardín	Primavera, otoño, invierno	Caylor-Nickel, Jackson Lehman, Jorgensen, Parkview, Renaissance Pointe, Whitley
EDAD ESCOLAR	Coach Pitch Baseball (béisbol)	Jardín - Segundo	Verano	Jorgensen
	Flag Football (fútbol)	Jardín - Sexto	Verano, otoño	Caylor-Nickel, Jackson Lehman, Jorgensen, Parkview, Renaissance Pointe, Whitley
	Fútbol americano	Jardín - Sexto	Todas	Jackson Lehman, Jorgensen, Parkview, Renaissance Pointe, Whitley
	Vóleibol	Segundo - Sexto	Primavera, otoño, invierno	Caylor-Nickel, Jackson Lehman, Jorgensen, Parkview, Whitley
	Youth Basketball (baloncesto juvenil)	Jardín - Sexto	Primavera, invierno	Caylor-Nickel, Jackson Lehman, Jorgensen, Parkview, Renaissance Pointe, Whitley
ADOLESCENTES	Baloncesto de verano para escuela secundaria	Noveno - Duodécimo	Verano	Jorgensen
	Fútbol americano	Séptimo - Octavo	Todas	Jackson Lehman, Jorgensen, Renaissance Pointe
	Vóleibol	Séptimo - Octavo	Primavera, otoño, invierno	Caylor-Nickel, Jackson Lehman, Jorgensen, Parkview
	Youth Basketball (baloncesto juvenil)	Séptimo - Octavo	Primavera, invierno, otoño	Caylor-Nickel, Jackson Lehman, Jorgensen, Parkview, Renaissance Pointe
ADULTOS	Baloncesto para adultos	Más de 18	Todas	Jorgensen, Whitley, Caylor-Nickel
	Vóleibol para adultos	Más de 40	Todas	Whitley
	Liga de baloncesto para mayores de 40	Más de 40	Todas	Renaissance Pointe
	Pickleball	Más de 19	Todas	Whitley



BALONCESTO PROFESIONAL

YMCA of Greater Fort Wayne se asocia orgullosamente con los Fort Wayne Mad Vants para ofrecer baloncesto para jóvenes.



DESARROLLAR EL CARÁCTER

DEPORTES,
JUEGOS
Y ARTES
MARCIALES

"Es maravillo ver a mi hijo confiar más en sí mismo y ser más capaz en tan poco tiempo. Más importante, fue increíble ver cuánto se divirtió. Tuvimos unos entrenadores excelentes. Mi hijo no podía esperar a verlos todas las semanas".



DEPORTES, JUEGOS Y ARTES MARCIALES

Las descripciones del programa se pueden encontrar en la página 14 de Deportes, juegos y artes marciales

*Las temporadas, los grados y las edades varían según la sede. Consulte con su sede para más información.

	NOMBRE DEL PROGRAMA	LAS EDADES VARIAN*	LAS TEMPORADAS VARIAN*	SEDES
PREESCOLAR	Homeschool PE (Educación física para niños con escolarización casera)	De 3 a 5 años	Año escolar	Caylor-Nickel, Jackson Lehman, Jorgensen, Parkview
	Martial Arts (Artes marciales)	5 años	Todas	Jorgensen, Parkview
	SPARK Kids	De 3 a 5 años	Todas	Jorgensen, Parkview
EDAD ESCOLAR	Basketball Fundamentals & Conditioning (Conceptos y acondicionamiento de baloncesto)	Grados 4 a 6	Verano	Jorgensen
	Drop-in Rotating Sports (Deportes rotativos sin cita previa)	De 11 a 12 años	Todas	Parkview
	Homeschool PE (Educación física para niños con escolarización casera)	De 6 a 11 años	Año escolar	Caylor-Nickel, Jackson Lehman, Jorgensen, Parkview
	Intro to Triathlon (Introducción al triatlón)	De 7 a 12 años	Todas	Jorgensen
	Martial Arts (Artes marciales)	De 5 a 12 años	Todas	Caylor-Nickel, Jackson Lehman, Jorgensen, Parkview
	Race Training Programs (Programas de entrenamiento para carreras)	De 6 a 12 años	Todas	Caylor-Nickel, Central, Jorgensen, Parkview, Skyline
	Running (Cross Country/Running Club/Track Conditioning) (campo a través/club de running/acondicionamiento de pista)	Grados 2 a 6	Todas	Jorgensen, Parkview, Whitley
	Soccer Fundamentals (Conceptos básicos del fútbol)	De 5 a 12 años	Otoño	Caylor-Nickel
	Teen Drop-in Basketball (Baloncesto para adolescentes sin cita previa)	Sexto grado	Todas	Parkview
	Young Stars Track Team (Equipo de jóvenes Stars Track)	Grados 1 a 5	Primavera	Renaissance Pointe
ADOLESCENTES	Basketball Fundamentals & Conditioning (Conceptos y acondicionamiento de baloncesto)	Grados 7 a 8	Verano	Jorgensen
	Drop-in Rotating Sports (Deportes rotativos sin cita previa)	De 13 a 18 años	Todas	Parkview
	High School Basketball, Football, Spikeball (Baloncesto, fútbol y spikeball para escuelas secundarias)	Grados 9 a 12	Todas	Jorgensen
	Homeschool PE (Educación física para niños con escolarización casera)	De 13 a 18 años	Año escolar	Caylor-Nickel, Jackson Lehman, Jorgensen, Parkview
	Intro to Triathlon (Introducción al triatlón)	De 13 a 18 años	Todas	Jorgensen
	Late Night Basketball (Baloncesto de noche)	De 16 a 17 años	Todas	Renaissance Pointe
	Martial Arts (Artes marciales)	De 13 a 18 años	Todas	Jorgensen, Parkview
	Pickleball	De 13 a 18 años	Todas	Caylor-Nickel, Central, Jackson Lehman, Jorgensen, Parkview, Whitley
	Race Training Programs (Programas de entrenamiento para carreras)	De 13 a 18 años	Todas	Caylor-Nickel, Central, Jorgensen, Parkview, Skyline
	Running (Cross Country/Running Club/Track Conditioning) (campo a través/club de running/acondicionamiento de pista)	Grados 7 a 8	Todas	Jorgensen, Parkview, Whitley
	Teen Drop-in Basketball/Volleyball (Baloncesto/vóleibol para adolescentes sin cita previa)	Grados 7 a 12	Todas	Jackson Lehman, Parkview
	Yoga Workshops (Talleres de yoga)	De 15 a 18 años	Todas	Parkview

DEPORTES, JUEGOS Y ARTES MARCIALES CONTINUACIÓN

*Las temporadas, los grados y las edades varían según la sede. Consulte con su sede para más información.

	NOMBRE DEL PROGRAMA	LAS EDADES Y LOS GRADOS VARIAN*	LAS TEMPORADAS VARIAN*	SEDES
ADULTOS	40 and Over Adult Basketball (Baloncesto para adultos de más de 40 años)	Más de 40 años	Otoño, invierno	Renaissance Pointe
	Adult Climb (Escalada para adultos)	Más de 18 años	Todas	Jorgensen, Parkview
	Adult Futsal (Futsal para adultos)	Más de 14 años	Otoño, invierno, primavera	Caylor-Nickel, Central
	Adult Pick Up Badminton (Partidos de bádminton para adultos)	Más de 18 años	Todas	Jorgensen, Parkview
	Adult Pick Up Basketball (Partidos de basquetbol para adultos)	Más de 18 años	Todas	Jackson Lehman, Parkview
	Adult Pick Up Volleyball (Partidos de vóleybol para adultos)	Más de 18 años	Todas	Parkview, Whitley
	Late Night Basketball (Baloncesto de noche)	De 18 a 26 años	Todas	Renaissance Pointe
	Pickleball	Más de 18 años	Todas	Caylor-Nickel, Central, Jackson Lehman, Jorgensen, Parkview, Whitley
	Race Training Programs (Programas de entrenamiento para carreras)	Más de 18 años	Todas	Caylor-Nickel, Central, Jorgensen, Parkview, Skyline, Whitley
	Yoga Workshops (Talleres de yoga)	Más de 15 años	Todas	Parkview

DEPORTES, JUEGOS Y ARTES MARCIALES: DESCRIPCIONES DE LOS PROGRAMAS

40 and Over Adult Basketball (Baloncesto para adultos de más de 40 años): Una liga competitiva de baloncesto de catorce semanas con participantes de 37 años de edad o más con una edad promedio de cuarenta años. Máximo de 12 participantes por equipo. Cada juego será oficiado por profesionales licenciados.

Adult Climb (Escalada para adultos): La pared de escalada se reserva a miembros e invitados de más de 18 años.

Adult Futsal (Futsal para adultos): El futsal (también llamado fútbol sala) es un juego de fútbol de ritmo rápido que tiene canchas, equipos y arcos más pequeños.

Adult Pick Up Basketball/Volleyball/Badminton (Baloncesto, vóleybol y bádminton para adultos): Partidos informales de baloncesto, vóleybol y bádminton.

Basketball Fundamentals & Conditioning (Conceptos y acondicionamiento de baloncesto): El programa se enfoca en desarrollar las bases del basquetbol, los fundamentos y la diversión.

Drop-in Rotating Sports (Deportes rotativos sin cita previa): Juegos sin cita previa de hockey sala, voleibol, fútbol y bádminton.

High School Sports Basketball, Football, Spikeball (Baloncesto, fútbol y spikeball para escuelas secundarias): Liga cinco contra cinco de la escuela secundaria. Forme su propio equipo y juegue contra otros equipos de secundaria.

Homeschool PE (Educación física para niños con escolarización casera): Clase de educación física (gimnasia y piscina) con la posible adición de artes para niños con escolarización casera.

Intro to Triathlon (Introducción al triatlón): Este programa inicia a los participantes en el mundo del entrenamiento multideporte y de triatlones. Al final de la temporada, los participantes competirán en un minitriatlón de interiores con otros participantes de su grupo de edad.

Late Night Basketball (Baloncesto de noche): Se centra en brindar a los adolescentes y adultos jóvenes un entorno positivo y seguro, mientras se los expone a mucho más que baloncesto.

Martial Arts (Karate, Hung Ga, Tang Soo Do, Judo) (Artes marciales [Karate, Hung Ga, Tang Soo Do, Judo]): El objetivo es inculcar una pasión en los participantes por la disciplina mental, física y espiritual.

Pickleball: Un deporte de raqueta que combina elementos de bádminton, tenis y tenis de mesa es la forma perfecta de hacer ejercicio sin sobrecargar el cuerpo.

Race Training Programs (Programas de entrenamiento para carreras): Una variedad de programas que se encuentran disponibles durante el año y se enfocan en un objetivo.

Running (Cross Country/Running Club/Track Conditioning) (Running [campo a través/club de running/acondicionamiento de pista]): Estos programas ayudan a los participantes a trabajar en su resistencia y les enseñan los conceptos básicos.

Soccer Fundamentals (Conceptos básicos del fútbol): Enseña las técnicas y habilidades necesarias para aprender el deporte y mejorar las habilidades de los que ya juegan.

SPARK Kids: Esta clase sin cita previa, Deportes, juegos y recreación activa para niños (Sports, Play & Active Recreation for Kids, SPARK), brinda a los niños actividades de alta energía, rítmicas y atractivas que fomentan el desarrollo social y motor. Abierta a niños de todo tipo de capacidades.

Teen Drop-in Basketball/Volleyball (Baloncesto y vóleybol para adolescentes sin cita previa): Juegos de baloncesto/vóleybol informales.

Yoga Workshops (Talleres de yoga): Yoga basado en sesiones que lo educa sobre la práctica del yoga y las diferentes dimensiones que incluye. Cada día de la sesión se desarrollará a partir de las demás, lo que le permitirá profundizar en su práctica.

Young Stars Track Team (Equipo de jóvenes Stars Track): Este programa de atletismo está diseñado para que los principiantes aprendan los conceptos básicos del atletismo, incluso la forma, la velocidad y la agilidad, el lanzamiento de peso, el disco y la función atlética en general.

HACER CONEXIONES

A través de las actividades de YMCA para adolescentes, la juventud Y está cultivando los valores, las habilidades y las relaciones que conducen a comportamientos positivos, mejor salud y logros educativos.



NOMBRE DEL PROGRAMA PARA ADOLESCENTES	LAS EDADES Y LOS GRADOS VARIAN*	LAS TEMPORADAS VARIAN*	SEDES
Cooking Classes (Clases de cocina)	Grados 6 a 12	Todas	Jackson Lehman, Jorgensen
Club Pulse	Grados 6 a 12	Año escolar	Jackson Lehman
Friday Night Live/Saturday Night Fever (Noche de viernes en vivo/Fiebre de sábado por la noche)	Grados 6 a 12	Todas	Caylor-Nickel, Parkview, Renaissance Pointe, Jackson Lehman, Jorgensen
Generation Z (Generación Z)	Grados 6 a 8	Año escolar	Jorgensen
Hammer Time (Es hora de martillar)	De 11 a 18 años	Verano	Central
Late Night Basketball (Baloncesto de noche)	De 16 a 25 años	Todas	Renaissance Pointe
Safe Sitter Babysitting Class (Clase de seguridad en el cuidado de niños)	De 11 a 14 años	Todas	Jorgensen, Whitley, Parkview, Caylor-Nickel, Central
Six 33 (Seis 33)	De 11 a 15 años	Año escolar	Parkview
Skyline Urban Bike School (Escuela de bicicleta en el horizonte urbano)	De 13 a 19 años	Primavera, verano, otoño	Skyline
SOS Achievers (Triunfadores de SOS)	Grados 6 a 12	Año escolar	Renaissance Pointe
TASS The After School Spot (El lugar TASS después de la escuela)	Grados 6 a 12	Año escolar	Renaissance Pointe
Teen Leaders Club (Club de líderes adolescentes)	Grados 6 a 12	Todas	Jackson Lehman, Whitley, Parkview, Renaissance Pointe, Central, Jorgensen
Teen Life Skills (Habilidades para la vida para adolescentes)	Grados 6 a 12	Año escolar	Parkview
Teen Night at the Rock (Noche para adolescentes en la pared de escalada)	De 11 a 18 años	Todas	Parkview
YMCA Youth and Government (Juventud de YMCA y gobierno)	Grados 7 a 12	Otoño, invierno	Jackson Lehman, Parkview, Central, Renaissance Pointe, Jorgensen
Youth Chef Academy (Academia de chefs para adolescentes)	De 11 a 18 años	Año escolar	Parkview

DESCRIPCIONES DE LOS PROGRAMAS PARA ADOLESCENTES

Cooking Classes (Clases de cocina): Clases instructivas para enseñar a los participantes a cocinar y hornear y poder ayudar en la cocina.

Club Pulse: Un lugar positivo para reunirse, que incluye el programa CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas), la exploración de carreras y la preparación para la universidad.

Friday Night Live/Saturday Night Fever (Noche de viernes en vivo/Fiebre de sábado por la noche): Una experiencia social interactiva para involucrarse en deportes, videojuegos, música y más.

Generation Z (Generación Z): Este programa extracurricular les da a los estudiantes la libertad de elegir entre una variedad de actividades, con apoyo de tareas disponibles.

Hammer Time (Es hora de martillar): Esta clase ayuda a los estudiantes a aprender los conceptos básicos de herramientas de mantenimiento y reparaciones, además de completar un proyecto de construcción.

Late Night Basketball (Baloncesto de noche): Se centra en brindar a los adolescentes y adultos jóvenes un entorno positivo y seguro, mientras se los expone a mucho más que baloncesto.

Safe Sitter Babysitting Class (Clase de seguridad en el cuidado de niños): Enseña a niñeras potenciales cómo cuidar a los niños. Da conceptos básicos de reanimación cardiopulmonar general para bebés y niños, primeros auxilios y más.

Six 33 (Seis 33): Los estudiantes se reúnen para jugar, rezar, enseñar y reunirse en grupos pequeños. El enfoque está en alentar a los niños para que vivan y guíen como Jesús.

Skyline Urban Bike School (Escuela de bicicleta en el horizonte urbano): Los estudiantes aprenden habilidades básicas de mantenimiento de bicicletas y las reglas de la carretera con el objetivo de ganar su propia bicicleta.

SOS Achievers (Triunfadores de SOS): Este programa de preparación para la universidad ofrece talleres para estudiantes y padres, visitas a la universidad, oportunidades de voluntariado y pasantías, así como oportunidades de períodos de observación profesional.

TASS The After School Spot (El lugar TASS después de la escuela): Ofrece apoyo académico, aprendizaje en servicio y desarrollo de habilidades para la vida. Las actividades de ocio van desde artes culinarias hasta baile hip hop.

Teen Leaders Club (Club de líderes adolescentes): Se centra en el desarrollo del liderazgo, el servicio a los demás, la responsabilidad social y el crecimiento personal.

Teen Life Skills (Habilidades para la vida para adolescentes): La clase explora habilidades divertidas y relevantes para la vida. (Incluye orfebrería y mantenimiento de autos).

Teen Night at the Rock (Noche para adolescentes en la pared de escalada): Explora la toma de decisiones positivas a través de la perspectiva de los 40 elementos fundamentales del desarrollo mientras se domina la pared de escalada.

YMCA Youth and Government (Juventud de YMCA y gobierno): Brinda a los jóvenes de la escuela secundaria la oportunidad de estudiar y debatir temas públicos, experimentar la rama judicial de nuestro gobierno estatal, redactar legislación y mucho más.

Youth Chef Academy (Academia de chefs para jóvenes): Aprenda lo básico para cocinar comidas rápidas y sencillas. Lecciones sobre utensilios de cocina, seguridad, limpieza y lectura de ingredientes.



ESTIMULAR HÁBITOS SALUDABLES

**FITNESS,
ENTRENAMIENTO,
BIENESTAR Y
EDUCACIÓN**

“El programa de prevención de diabetes de YMCA me ha ayudado a ser más consciente de lo que como, a moverme más y a tomar decisiones más saludables. Me encanta haberme hecho amiga de la gente de mi grupo y realmente nos queremos”.



FITNESS, ENTRENAMIENTO, BIENESTAR Y EDUCACIÓN

Estar saludable significa más que simplemente ser físicamente activo. Se trata de mantener un espíritu, una mente y un cuerpo equilibrados. En la Y, no se trata tanto de la actividad que elija sino de los beneficios de vivir de manera más saludable tanto por dentro como por fuera.

*Las temporadas, los grados y las edades varían según la sede. Consulte con su sede para más información.

En la página 19, se pueden encontrar descripciones de las clases de fitness, entrenamiento, bienestar y educación.

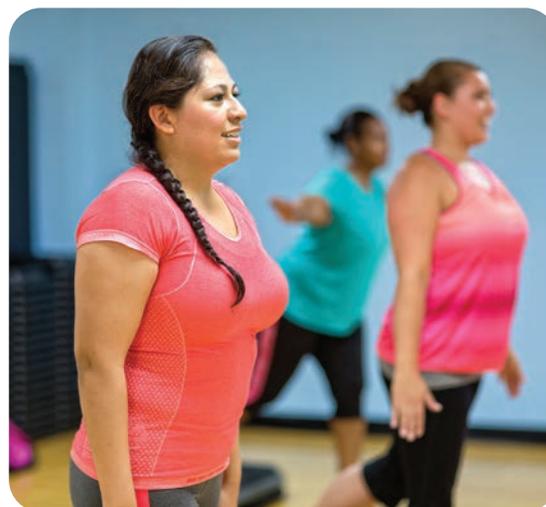
	NOMBRE DE LA CLASE/DEL PROGRAMA	LAS EDADES VARÍAN*	LAS TEMPORADAS VARIAN*	SEDES
FITNESS	Group Exercise (Ejercicio grupal) iGRATUITO! (ver a continuación)	Más de 15 años o que completaron YouthFit (Ejercicio para jóvenes)	Todas	Todas
	Corporate Challenge (Desafío corporativo)	Más de 18 años	Verano, otoño	Caylor-Nickel, Central, Whitley
	eGym iGRATUITO!	Más de 15 años o que completaron YouthFit (Ejercicio para jóvenes)	Todas	Skyline
	Express Workout LifeFitness Resistance (Entrenamiento exprés de resistencia LifeFitness)	Más de 15 años o que completaron YouthFit (Ejercicio para jóvenes)	Todas	Whitley
	Healthy Events & Challenges (Eventos y desafíos saludables)	Todas	Todas	Todas
	Precor Workout Tracking System iGRATUITO! (Sistema de seguimiento del entrenamiento Precor)	Más de 15 años o que completaron YouthFit (Ejercicio para jóvenes)	Todas	Jackson Lehman, Skyline
	Queenax/Synergy (Sinergia) iGRATUITO!	Más de 15 años o que completaron YouthFit (Ejercicio para jóvenes)	Todas	Skyline, Jackson Lehman, Jorgensen, Renaissance Pointe
	Walk/Run/Swim Race Events (Eventos de competición: caminar/correr/nadar)	Todas	Todas	Todas

Las clases de **Group Exercise (Ejercicio grupal)** son una excelente manera de conocer gente, impulsar su motivación y hacer distintos tipos de entrenamientos. Ejercite el corazón y los pulmones, mejore la fuerza muscular, explote la pista de baile o concéntrese en la salud de su mente y cuerpo.



Obtenga cronogramas, notificaciones y actualizaciones de los establecimientos. Escanee este código QR para descargar nuestra aplicación móvil de YMCA GRATUITA.

O visite: fwymca.org/app



Clases de Group Exercise (Ejercicio grupal) **iGRATUITO!** (Solo miembros) Una manera divertida de mantenerse motivado y alcanzar sus metas personales de acondicionamiento físico. En lugar de saltar en una máquina o salir a correr, reúna a algunos amigos y haga ejercicio moviéndose al ritmo de sus canciones favoritas. Instructores capacitados dirigen el entrenamiento mediante una variedad de combinaciones de movimientos que ejercitan sus músculos mientras se divierte al mismo tiempo. Ya sea kick-boxing, yoga, ciclismo o Zumba®, elija algo que le guste y únase al grupo. Muchos instructores ofrecen adaptaciones para principiantes para que cualquiera pueda beneficiarse independientemente de su nivel de condición física.

Las clases pueden ser, entre otras: equilibrio y coordinación, danza del vientre, Body Blast, Boot Camp, Core 15, Core 30, ciclismo, Flex N Stretch, kick boxing, danza en línea, pilates, Piloxing®, PiYo®, Pound, entrenamiento en circuitos Queenax, RIP, RX Fitness, SilverSneakers®, Step N Sculpt, Tabata, Tabata Shred, T-N-T (tensar y tonificar), TRX®, Turbokick®, Y-Cycle, yoga, Yogalates, Zumba®, Zumba® coreografía, Zumba® Gold, Zumba® Toning, aeróbica acuática, Bootcamp de exteriores.

FITNESS, ENTRENAMIENTO, BIENESTAR Y EDUCACIÓN CONTINUACIÓN

*Las temporadas, los grados y las edades varían según la sede.
Consulte con su sede para más información.

	NOMBRE DE LA CLASE/DEL PROGRAMA	LAS EDADES VARIAN*	LAS TEMPORADAS VARIAN*	SEDES
ENTRENAMIENTO	Personal & Group Training (Entrenamiento personal y grupal)	Más de 18 años	Todas	Todas
	Lifeguarding Class (Clase de guardavidas)	Más de 15 años	Todas	Caylor-Nickel, Central, Jackson Lehman, Jorgensen, Parkview
	Safety Course CPR/First Aid/AED (Curso de seguridad de reanimación cardiopulmonar/primeros auxilios/desfibrilador externo automático)	Más de 18 años	Todas	Caylor-Nickel, Central, Jackson Lehman, Jorgensen, Parkview, Renaissance Pointe, Skyline, Whitley
	Virtual Training (Entrenamiento virtual)	Más de 18 años	Todas	Todas
	YouthFit (Ejercicio para jóvenes) ¡GRATUITO!	De 11 a 14 años	Todas	Todas
BIENESTAR	A1C Screening (Prueba de hemoglobina A1C)	Más de 18 años	Todas	Caylor-Nickel, Jackson Lehman, Parkview, Jorgensen
	Blood Pressure Screenings (Controles de presión arterial) ¡GRATUITO!	Más de 18 años	Todas	Todas
	Blood Pressure Self Monitoring Program (Programa de autocontrol de la presión arterial)	Más de 18 años	Todas	Todas
	Body Composition Analysis (Análisis de la composición del cuerpo) ¡GRATUITO!	Más de 18 años	Todas	Todas
	Enhance Fitness (Mejora de la aptitud física)	Más de 55 años	Todas	Todas
	Fitness Assessments (Evaluaciones de la aptitud física) ¡GRATUITO!	Más de 18 años	Todas	Todas
	Health & Well-Being Seminars (Seminarios de bienestar y salud)	Más de 18 años	Todas	Caylor-Nickel, Jackson Lehman, Jorgensen, Parkview, Renaissance Pointe, Whitley
	LIVESTRONG® en la YMCA ¡GRATUITO!	Más de 18 años	Todas	Central, Jackson Lehman, Renaissance Pointe, Parkview, Jorgensen, Whitley
	Monthly Health Screenings (Controles de salud mensuales) ¡GRATUITO!	Más de 18 años	Todas	Caylor-Nickel, Jackson Lehman, Jorgensen, Parkview, Renaissance Pointe
	Nutrition & Health Coaching (Capacitación en salud y nutrición)	Más de 18 años	Todas	Todas
	Obesity Wellness Network (Red de bienestar para personas obesas [OWN])	Más de 18 años	Todas	Renaissance Pointe
	Pedaling for Parkinson's (Pedaleo por el Parkinson)	Más de 18 años	Todas	Caylor-Nickel, Parkview, Whitley
	Weight Management Programs (Programas de control de peso)	Más de 18 años	Todas	Todas
	Whole Living Health Coaching (Capacitación de salud para la vida)	Más de 18 años	Todas	Whitley
	YMCA Diabetes Prevention Program (Programa de prevención de la diabetes de YMCA)	Más de 18 años	Todas	Central, Jackson Lehman, Jorgensen, Parkview, Renaissance Pointe, Whitley
Yoga Workshops (Talleres de yoga)	Más de 18 años	Todas	Parkview	
EDUCACIÓN	Spanish (Español)	Más de 16 años	Todas	Central, Jorgensen, Parkview
	English as a Second Language (Inglés como segunda lengua) ¡GRATUITO!	Más de 16 años	Todas	Central
	Personal Finance (Finanzas personales)	Más de 16 años	Todas	Todas
	Cooking Classes (Clases de cocina)	Más de 5 años	Todas	Jackson Lehman, Jorgensen (primavera de 2020)
	Youth Chef Academy (Academia de chefs para adolescentes)	De 11 a 18 años	Todas	Parkview

FITNESS, ENTRENAMIENTO, BIENESTAR Y EDUCACIÓN: DESCRIPCIONES DE LOS PROGRAMAS

A1C Screening (Prueba de hemoglobina A1C): Averigüe si está en riesgo de padecer diabetes tipo 2 con un simple análisis de sangre.

Blood Pressure Screenings (Controles de la presión arterial): Controles GRATUITOS de la presión arterial.

Blood Pressure Self Monitoring Program (Programa de autocontrol de la presión arterial): Los participantes trabajan con embajadores entrenados de corazón sano en un programa de 4 meses.

Body Composition Analysis (Análisis de la composición del cuerpo): Esta evaluación individual mide la frecuencia cardíaca en reposo, la presión arterial, la composición corporal, la resistencia cardiovascular, la fuerza y resistencia muscular y la flexibilidad.

Cooking Classes (Clases de cocina): Aprenda nuevas recetas y disfrute de una deliciosa comida. Puede incluir clases como Entradas sabrosas, Pruebe el mundo con poco presupuesto, Ensaladas sensacionales y Comidas rápidas y fáciles.

Corporate Challenge (Desafío corporativo): Lleve lo mejor de su equipo a varias competencias atléticas con otras compañías locales.

eGym: Un sistema de entrenamiento en circuito de 8 ejercicios que se ajusta a sus objetivos y progreso. Este sistema le permitirá realizar un seguimiento de los entrenamientos, realizar pruebas de fuerza, determinar los desequilibrios musculares y la edad biológica.

English as a Second Language (Inglés como segunda lengua): Los participantes aprenderán vocabulario básico y frases usando el idioma inglés. Durante cada clase, los participantes aprenderán y se familiarizarán con los conceptos básicos del inglés. El cuidado de los niños se proporciona a petición.

Enhance Fitness (Mejora de la aptitud física): Un programa de manejo de la salud y la artritis basado en la tercera edad que se enfoca en aumentar la resistencia cardiovascular, la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad.

Express Workout LifeFitness Resistance (Entrenamiento exprés de resistencia LifeFitness): Este entrenamiento está diseñado para aquellos que están de paso o para alguien que desee incorporar un entrenamiento de cuerpo entero en menos de treinta minutos. Este entrenamiento en circuito incorpora máquinas y un temporizador para iniciar y detener cada ejercicio.

Financial Health (Salud financiera): Financial Peace University (Universidad de la Paz Financiera) es un programa de 9 semanas y Navigating Your Finances God's Way (Recorra sus finanzas por el camino de Dios) es un programa de 6 semanas; ambos son un estudio para grupos pequeños que utiliza videos con bases bíblicas y enseña a las familias a sortear deudas, construir riqueza y dar como nunca antes.

Fitness Assessments (Evaluaciones de la aptitud física): Una serie de ejercicios que ayudan a evaluar la salud general y el estado físico de una persona. Los resultados de las pruebas se utilizan como punto de partida para diseñar un programa de ejercicios adecuado o para medir el progreso.

Group Exercise (Ejercicio grupal): Consulte la página 17.

Health & Well-Being Seminars (Seminarios de bienestar y salud): Diseñados para proporcionar información útil sobre temas espirituales y de salud importantes.

Healthy Events & Challenges (Eventos y desafíos de salud): Varios eventos que incluyen Turkey Trot (Trote de pavo), triatlón, Rat Race (Carrera de la rata), Strength Challenge (Desafío de resistencia), Power Lifting (Levantamiento de pesas), etc. Los eventos, las edades y las sedes varían.

Lifeguarding Class (Clase de guardavidas): El propósito del curso de salvavidas de la Cruz Roja Americana es ofrecer a los participantes de nivel inicial el conocimiento y las habilidades para prevenir, reconocer y responder ante emergencias acuáticas y proporcionar atención para emergencias cardíacas y respiratorias, lesiones y enfermedades repentinas hasta que el personal médico de emergencia se haga cargo de la situación.

LIVESTRONG® en YMCA: Este programa gratuito de 12 semanas cubre las necesidades de los adultos con cáncer antes, durante y después del tratamiento. Los sobrevivientes de cáncer dejan en segundo plano la enfermedad para recuperar el bienestar en espíritu, mente y cuerpo.

Monthly Health Screenings (Controles de salud mensuales): Los servicios pueden incluir exámenes de pie y tobillo, exámenes quiroprácticos y evaluaciones de bienestar.

Nutrition and Health Coaching (Capacitación en salud y nutrición): Se ocupa de educar acerca de los alimentos integrales, los conceptos básicos para aplicar en la despensa de la cocina, la planificación de comidas y las técnicas de comportamiento para mantenerlo motivado y alcanzar sus metas de control de peso.

Obesity Wellness Network (Red de bienestar para personas obesas [OWN]):

Un programa de 12 meses diseñado para personas de bajos ingresos que son consideradas clínicamente obesas (más de 30.0 de IMC). Fomenta los cambios en el comportamiento, en el estilo de vida y en la dieta.

Pedaling for Parkinson's (Pedaleo por el Parkinson): Para tratar los síntomas de la enfermedad de Parkinson, es importante realizar ejercicio regularmente. Este programa ofrece una opción segura para que los pacientes con Parkinson puedan pedalear una bicicleta.

Personal & Group Training (Entrenamiento personal y grupal): Este programa es para aquellos que están empezando a incorporar el ejercicio y la Y en su estilo de vida o para aquellos miembros que buscan expandir sus rutinas actuales. El programa incluye 3 sesiones de entrenamiento con un entrenador personal certificado.

Precor Workout Tracking System (Sistema de seguimiento del entrenamiento Precor): Caminadoras, elípticas y bicicletas que brindan una experiencia de fitness personalizada diseñada para ayudarlo a alcanzar sus objetivos. Con el sistema Preva, puede establecer sus metas semanales basadas en la distancia, el tiempo y las calorías quemadas, y podrá hacer un seguimiento de su progreso semanal. Puede elegir entre una variedad de programas de entrenamiento y, con la tecnología de Preva, puede ver la televisión, acceder a Internet, ver videos descargados y acceder a fuentes de streaming como Netflix y Hulu.

Queenax: El sistema Queenax combina un aparato colgante o de suspensión con varias estaciones, similar al que se puede encontrar en un parque infantil, las cuales permiten los métodos de entrenamiento más modernos. La clase está diseñada para el entrenamiento y acondicionamiento físico funcional.

Synergy (Sinergia): Un dispositivo de entrenamiento que combina la estabilización y el movimiento dinámico, a través de una fuerza única e innovadora de alta intensidad y movimientos cardiovasculares, junto con la tecnología de fuerza fluida de la sinergia. Las clases y entrenamientos de estilo HIIT son populares con este aparato.

Safety Course CPR/First Aid/AED (Curso de seguridad de reanimación cardiopulmonar/primeros auxilios/desfibrilador externo automático): Los cursos están diseñados para cualquier persona, desde el público en general hasta los socorristas profesionales. Todos los participantes reciben el material del curso y la certificación al finalizar el curso.

Spanish (Español): La clase de español conversacional es perfecta para cualquier persona que desee aprender español por primera vez. Las clases se imparten en un ambiente divertido con actividades interactivas.

Whole Living Health Coaching (Capacitación de salud para la vida): Ideal para aquellos que buscan mejorar su salud y bienestar. Ofrece sesiones de educación sobre la nutrición de los alimentos integrales, los conceptos básicos para aplicar en la despensa de la cocina, la planificación de comidas y las técnicas de estilo de vida para mantenerlo motivado y alcanzar sus metas de salud y bienestar.

YMCA Diabetes Prevention Program (Programa de prevención de la diabetes de YMCA): En un entorno de aula, un entrenador de estilo de vida capacitado facilitará a un pequeño grupo de participantes el aprendizaje de una alimentación más saludable, actividad física y otros cambios de comportamiento. Los objetivos del programa de un año de duración son reducir el peso corporal en un 7% y aumentar la actividad física a 150 minutos por semana.

Yoga Workshops (Talleres de yoga): Acompáñenos en esta sesión de yoga que le enseñará sobre la práctica del yoga y las diversas dimensiones que incluye. Cada sesión se centrará en una nueva práctica que le hará conocer una cierta dimensión del yoga y el movimiento que se asocia con esta práctica. Cada día de la sesión se desarrollará a partir de las demás para formar y educar esta dimensión del yoga, lo que le permitirá profundizar en su práctica.

Youth Chef Academy (Academia de chefs para jóvenes): Los estudiantes aprenderán lo básico para cocinar comidas rápidas y sencillas. Lecciones sobre utensilios de cocina, seguridad, limpieza y lectura de ingredientes.

YouthFit (Ejercicio para jóvenes): Un entrenador de bienestar enseña el uso adecuado de los equipos y las pautas básicas de ejercicio para manejar equipos de entrenamiento de fuerza. Antes de usar el Centro de bienestar, es necesario completar este programa.

Walk/Run/Swim/Race Events (Eventos de competición caminar/correr/nadar): Incluye eventos como Turkey Trot (Trote de pavo), The Spirit, Mind, Body Triathlon (Triatlón de espíritu, mente y cuerpo), Race Series (Serie de carreras), clubs de running y desafíos de bienestar.

Weight Management Programs (Programas de control de peso): (Incluidos programas como Y Weight Loss [Pérdida de peso de Y]) programas que ayudan a los individuos a identificar maneras de hacer pequeños cambios en su comportamiento para ayudarles a alcanzar sus objetivos personales de estilo de vida y pérdida de peso.

DESPERTAR LA PASIÓN

ARTE, MÚSICA,
DANZA Y
GIMNASIA

"El programa de gimnasia en la Y ha ayudado a mi hija a ganar mucha confianza. Ha aprendido nuevas habilidades, pero también ha aprendido a creer en sí misma".



ARTE, MÚSICA, DANZA Y GIMNASIA

*Las temporadas, los grados y las edades varían según la sede. Consulte con su sede para más información.

Las descripciones de las clases se pueden encontrar en la página 22 de Arte, música, danza y gimnasia.

	NOMBRE DEL PROGRAMA	LAS EDADES VARIAN*	LAS TEMPORADAS VARIAN*	SEDES
INFANTES Y PREESCOLAR	Ballet (Danza)	De 3 a 5 años	Primavera, otoño, invierno	Jackson Lehman, Jorgensen, Parkview, Renaissance Pointe
	Crafty Kids (Manualidades para niños)	De 3 a 5 años	Primavera, otoño, invierno	Jorgensen
	Gymnastics - Preschool, Bodies in Motion (Gimnasia - Preescolar, Cuerpos en movimiento)	De 3 a 5 años	Todas	Jackson Lehman, Parkview, Caylor-Nickel, Jorgensen, Whitley
	Parent & Child Gymnastics (Gimnasia para padres e hijos)	De 6 meses a 3 años	Todas	Jackson Lehman, Parkview, Caylor-Nickel, Jorgensen, Whitley
	Music Lessons (Clases de música)			
	Guitar (Guitarra)	5 años	Todas	Parkview
	Preschool Music (Música para preescolares)	De 4 a 6 años	Primavera, otoño, invierno	Jorgensen
EDAD ESCOLAR	Ballet (Danza)	De 6 a 12 años	Primavera, otoño, invierno	Jackson Lehman, Jorgensen, Parkview, Renaissance Pointe
	Cheerleading (Animación)	Grados jardín a noveno	Todas	Renaissance Pointe, Jackson Lehman
	Drawing Class (Clase de dibujo)	Más de 11 años	Todas	Jackson Lehman
	Gymnastics - School Age (Gimnasia - Edad escolar)	De 6 a 12 años	Todas	Jackson Lehman, Jorgensen, Parkview, Whitley, Caylor-Nickel
	Integrative Arts (After School Program) (Artes de integración [Programa extracurricular])	Sexto grado	Todas, año escolar	Child Care, Renaissance Pointe
	Photography Class (Clase de fotografía)	Sexto grado	Primavera, invierno	Jorgensen
	Music Lessons (Clases de música)			
	Guitar (Guitarra)	De 6 a 12 años	Todas	Parkview, Caylor-Nickel
	Piano	De 6 a 12 años	Primavera, otoño, invierno	Jorgensen, Parkview, Renaissance Pointe
	Private and Group Music Instruction (Instrucción musical privada y grupal)	De 5 a 12 años	Todas	Renaissance Pointe, Caylor-Nickel
	String (Bass, Cello, Viola, Violin) (Cuerdas [bajo, violonchelo, viola, violín])	Más de 8 años	Todas	Parkview
Ukulele	De 6 a 12 años	Todas	Parkview, Caylor-Nickel	
ADOLESCENTES	Adult Dance (Danza para adultos)	Más de 14 años	Todas	Central
	Ballet (Danza)	Más de 13 años	Primavera, otoño, invierno	Jackson Lehman, Jorgensen, Parkview, Renaissance Pointe
	Cheerleading (Animación)	Grados 7 a 9	Todas	Renaissance Pointe, Jackson Lehman
	Integrative Arts (After School Program) (Artes de integración [Programa extracurricular])	Grados 7 a 12	Todas, año escolar	Child Care, Renaissance Pointe
	Painting Class (Clase de pintura)	Más de 16 años	Todas	Jackson Lehman
	Photography Class (Clase de fotografía)	Grados mayores a 6	Primavera, otoño, invierno	Jorgensen
	Music Lessons (Clases de música)			
	Guitar (Guitarra)	Más de 13 años	Todas	Parkview, Caylor-Nickel
	Piano	De 13 a 17 años	Primavera, otoño, invierno	Jorgensen, Parkview, Renaissance Pointe
	Private and Group Music Instruction (Instrucción musical privada y grupal)	De 13 a 17 años	Todas	Renaissance Pointe, Caylor-Nickel
	String (Bass, Cello, Viola, Violin) (Cuerdas [bajo, violonchelo, viola, violín])	Más de 13 años	Todas	Parkview
Ukulele	Más de 13 años	Todas	Parkview, Caylor-Nickel	

ARTE, MÚSICA, DANZA Y GIMNASIA CONTINUACIÓN

*Las temporadas, los grados y las edades varían según la sede.
Consulte con su sede para más información.

	NOMBRE DEL PROGRAMA	LAS EDADES VARIAN*	LAS TEMPORADAS VARIAN*	SEDES
ADULTOS	Adult Dance (Danza para adultos)	Más de 18 años	Todas	Central
	Painting Class (Clase de pintura)	Más de 18 años	Todas	Jackson Lehman
	Photography Class (Clase de fotografía)	Más de 18 años	Primavera, otoño, invierno	Jorgensen
	Music Lessons (Clases de música)			
	Guitar (Guitarra)	Más de 18 años	Todas	Parkview, Caylor-Nickel
	Piano	Más de 18 años	Primavera, otoño, invierno	Jorgensen, Parkview, Renaissance Pointe
	Private and Group Music Instruction (Instrucción musical privada y grupal)	Más de 18 años	Todas	Renaissance Pointe, Caylor-Nickel
	String (Bass, Cello, Viola, Violin) (Cuerdas [bajo, violonchelo, viola, violín])	Más de 18 años	Todas	Parkview
	Ukulele	Más de 18 años	Todas	Parkview, Caylor-Nickel

ARTE, MÚSICA, DANZA Y GIMNASIA

Adult Dance (Danza para adultos): Influenciado por diferentes estilos, aprenda la rutina de toda una canción.

Ballet (Danza): La clase se enfoca en enseñar la alineación, terminología y técnica correctas del cuerpo para que los estudiantes ganen fuerza física, flexibilidad, resistencia y agilidad.

Cheerleading (Animación): Los fundamentos de la animación se enseñan a través de trucos básicos, saltos, movimientos y animaciones.

Crafty Kids (Manualidades para niños): Este programa está diseñado para dar a los niños preescolares una oportunidad de diversión, aprendizaje y creatividad. Las actividades temáticas incluyen juegos, canciones, manualidades, cuentos y mucho más.

Drawing Class (Clase de dibujo): Enseña a los jóvenes sobre dibujos bidimensionales y tridimensionales, sombreados y otros proyectos en grupo.

Guitar (Guitarra): Las clases se imparten en un ambiente amigable y relajado con instructores experimentados.

Gymnastics - Preschool, Bodies in Motion (Gimnasia - Preescolar, Cuerpos en movimiento): Esta clase introducirá a su hijo en la acrobacia y está diseñada para el desarrollo de la aptitud física y las habilidades adecuadas para su edad, incluidas las vueltas hacia adelante y hacia atrás, las volteretas, los puentes y el equilibrio.

Gymnastics - School Age (Gimnasia - Edad escolar): Se enfoca en la gimnasia de nivel inicial. El foco está puesto en el desarrollo de la aptitud física y las habilidades básicas. El objetivo es crear un ambiente seguro y divertido para los participantes mientras aprenden los fundamentos de los movimientos de la gimnasia.

Integrative Arts (After School Program) (Artes de integración [programa extracurricular]): Las artes de integración mejoran los programas de prejardín, extracurriculares y campamentos de verano selectos de YMCA al ofrecer a los niños oportunidades para la expresión creativa. En colaboración con artistas y grupos artísticos locales, estos programas tradicionales están llenos de música, danza, batería, fotografía y escritura creativa que enriquecen la experiencia general de cada niño.

Painting Class (Clase de pintura): Ofrece clases a personas interesadas en aprender sobre pintura y proyectos.

Parent & Child Gymnastics (Gimnasia para padres e hijos): Esta clase hará que su niño se levante y se mueva. El programa incluye estiramiento, gimnasia, carrera de obstáculos, reconocimiento de colores y formas, baile y más. Venga y vea cómo se divierte su niño cuando empiece a moverse y bailar. Se requiere la participación de los padres.

Photography Class (Clase de fotografía): Esta clase lo ayudará a capturar mejores imágenes ya que le enseña el uso de la luz y el fondo y varias técnicas que mejorarán sus imágenes.

Piano: Los estudiantes aprenderán anotación, ritmo y técnica de piano. Incluye actividades prácticas y con el teclado.

PREESCHOOL Music (Música para preescolares): El objetivo del programa es ayudar a los niños a desarrollar sus habilidades en el tono y el ritmo, la audición crítica, la escucha creativa y el uso del teclado.

Private and Group Music Instruction (Instrucción musical privada y grupal): Para todos los niveles y edades. Aprenda de un instructor musicalmente entrenado cómo tocar un instrumento, o cómo usar sus cuerdas vocales.

String (Bass, Cello, Viola, Violin) (Cuerdas [bajo, violonchelo, viola, violín]): El músico puede elegir entre la viola, el violín, el violonchelo o el bajo.

Ukulele: Las clases se imparten en un ambiente amigable y relajado con instructores experimentados.

MEMBRESÍA A YMCA GRATUITA Para alumnos de séptimo grado

¿Conoce a un estudiante local de séptimo grado que esté buscando un lugar divertido para pasar tiempo con sus amigos? ¿Es usted un padre que busca que a su adolescente lo rodeen modelos positivos a seguir? Si su respuesta es sí, comuníquese con su Y local para obtener información sobre una **membresía de YMCA GRATUITA** para su estudiante de séptimo grado. (Oferta válida para los residentes de los condados de Adams, Allen, Whitley y Wells). **No es necesaria la compra.**





FORTALECER A LA COMUNIDAD

ÉNFASIS CRISTIANO DE YMCA

La misión de YMCA está detrás del trabajo que hacemos todos los días mientras nos esforzamos por amar, cuidar y servir a todos. Nuestra historia y nuestro futuro priorizan cubrir las necesidades de una comunidad en constante cambio y que nuestras puertas estén abiertas para todos.

Lo que sigue a continuación son algunos ejemplos de esfuerzos de expansión que reflejan nuestra herencia cristiana:

Good Friday Breakfast (Desayuno de Viernes Santo):

Disfrute del compañerismo y un mensaje positivo como parte de sus vacaciones de Semana Santa.

National Day of Prayer (Día nacional de la oración): Reúnase el primer jueves de mayo para orar los unos por los otros.

Fueling Your Faith Retreat (Descanso para recargar la fe):

Haga una escapada a fines de septiembre al hermoso YMCA Camp Potawotami para renovar su espíritu.

Church Partnerships (Asociaciones con iglesias): YMCA se asocia con muchas congregaciones para realizar proyectos de servicio comunitario, eventos de desarrollo espiritual, clases de vida familiar y para colaborar en grandes eventos en Y locales. Algunas iglesias se reúnen en una sede para el rezo dominical semanal.

Chaplaincy (Capellanía): El clero cristiano es voluntario en Y locales para proveer cuidado espiritual a cualquier persona que busque un oído atento o un espíritu alentador.

Community Discussion Groups (Grupos de debate comunitario): Dirigidos por el personal o voluntarios. Estos incluyen estudios bíblicos, bienestar personal, desarrollo espiritual, grupos de oración y más.

Enneagram Training (Capacitación en eneagrama):

Aprenda a utilizar el eneagrama para desarrollar un espíritu más saludable en sus relaciones en el hogar, en el trabajo y en la comunidad.

Key Ministry Partners (Asociación con Key Ministry):

YMCA ha creado una colaboración especial con estas organizaciones mientras trabajamos para construir un espíritu saludable para todos.

- **Ten Point Coalition (Coalición de 10 puntos):** Un programa esencial de Fort Wayne UNITED. Incluye reunir a voluntarios y congregaciones para apoyar las patrullas a pie en el vecindario de Oxford.
- **Associated Churches of Fort Wayne and Allen County (Iglesias asociadas de Fort Wayne y el condado de Allen):** Fomentamos el trabajo cristiano (y multirreligioso) y apoyamos a las familias a través de eventos comunitarios como el Día del padre 5K, el Almuerzo del clero, etc.
- **Run Hard, Rest Well (Correr fuerte, descansar bien):** Promovemos un espíritu más saludable a través de retiros y clases.
- **NeighborLink (Enlace entre vecinos):** Una manera positiva para que los voluntarios ayuden a sus vecinos a través de proyectos de reparación de casas y mejoras en el jardín.

ADULTOS MAYORES ACTIVOS

ALENTAR PERTENECER

Los adultos mayores, las personas de 55 años o más, son un segmento significativo y en crecimiento de nuestro mercado. Todos los adultos se benefician de participar en las actividades de Y, ya que mejoran las relaciones, disminuyen la sensación de aislamiento y mejoran su bienestar general. Los programas le enseñarán cómo desarrollar la fuerza muscular, la resistencia y aumentar la movilidad.

Active Older Adult (Adultos mayores activos) Su sede tiene actividades especiales y eventos como almuerzos, euche y más. El programa es para adultos mayores activos que desean mantenerse ocupados y conocer gente nueva.

Active Older Adult Outings (Salidas de adultos mayores activos) Esté atento a la información y las fechas de inscripción de las salidas de entretenimiento para la comunidad de adultos mayores activos. Estos eventos consisten en salidas a ver obras de teatro, mercados de pulgas, restaurantes y convenciones.

Active Older Adult Wellness Education (Educación de bienestar para adultos mayores activos) Estos seminarios educativos de prevención y del bienestar están abiertos a todos los adultos mayores activos. Combinamos comida, diversión y compañerismo mientras disfrutamos de un orador invitado o de una actividad divertida.

Group Exercise Classes (Clases de ejercicio grupal) incluidas las siguientes: Active Older Adult Zumba Gold® (Zumba para adultos mayores activos), Circuito SilverSneakers®, SilverSneakers® clásico y Enhance Fitness (Mejora de la aptitud física). Revise en línea en fwymca.org o descargue nuestra aplicación para ver los horarios actuales de los ejercicios grupales. (Solo para miembros).

SALA DE ESTIMULACIÓN SENSORIAL

Jackson R. Lehman Family YMCA

Involucrar a adultos y niños en condiciones de procesamiento sensorial puede ser una tarea desafiante, especialmente debido a que muchos de los equipos de aprendizaje pueden ser abrumadores. La Sala de estimulación sensorial en Jackson R. Lehman Family YMCA está diseñada para hacer que la Y esté disponible para TODOS.

La Sala de estimulación sensorial tiene muchos beneficios, incluidos los siguientes:

- Espacio terapéutico con equipamiento especializado
 - Aportes sensoriales personalizados para ayudar a los participantes a relajarse y concentrarse de manera que estén mejor preparados para interactuar con los demás
 - Entorno seguro supervisado por personal capacitado
 - Lugar para reducir la tensión y la agitación mientras se promueve el aprendizaje individualizado
 - Específicamente diseñado y utilizado para la estimulación sensorial relajante
 - Promueve la relajación y crea cambios positivos
 - Espacio para que los niños se vinculen con sus cuidadores y formen un vínculo fuerte y lo mantengan en la vida diaria
 - Sala multisensorial que beneficia a los individuos con diagnósticos variados
- ¿Tiene preguntas? Visite el mostrador de Servicios de membresía en Jackson R. Lehman Family YMCA.



fwymca.org/sensory-room

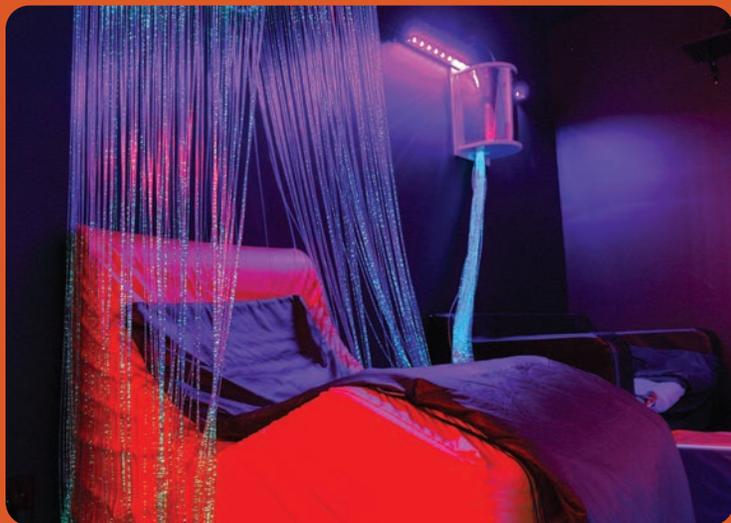
EVENTOS Y PROGRAMAS PARA LA FAMILIA

FORTALECER LOS LAZOS FAMILIARES

Servir a las familias siempre ha sido la esencia de la Y. Somos un lugar donde puede encontrar un respiro de los retos sociales, económicos y educativos y aprender a superarlos. Tenemos un deseo fundamental de proporcionar oportunidades para que cada familia construya lazos más fuertes, logre un mayor equilibrio entre trabajo y vida personal y se comprometa más con la comunidad. Solo algunos de nuestros programas para la familia incluyen:

- Summer cookouts and fishing derbies (Cocinas al aire libre en verano y torneos de pesca), Dive-In Movies (Películas en el agua)
- Trip to Wrigley Field to see a Chicago Cubs game (Viaje a Wrigley Field para ver un partido de los Chicago Cubs), Ski in Michigan (Esquí en Michigan), Canoeing (Piragüismo)
- Holiday events at the Y for Halloween, Christmas and Easter (Eventos festivos en la Y para Halloween, Navidad y Pascua)
- Clases para fomentar el bienestar de la familia como Positive Discipline (Disciplina positiva)
- Innumerables eventos sociales gratuitos, noches y actividades para la familia, como Nerf Night (Noche de Nerf) y mucho más

Independientemente de lo que le interese a su familia, tenemos la actividad perfecta para usted. Pregunte en la recepción o consulte nuestra lista de programas más reciente para conocer todas las actividades familiares que ofrecemos.



FORTALECER CONFIANZA

CLASES DE NATACIÓN Y ACTIVIDADES ACUÁTICAS

“La Y ha cambiado mi vida. Gracias a la Y y a la piscina, he perdido 55 libras y sigo perdiendo peso. Mi fuerza y resistencia son mejores y mi bienestar general ha mejorado. La Y también me ha dado muchos nuevos amigos que han hecho una gran diferencia en mi vida”.

La natación es una habilidad que sirve para toda la vida y ayuda a los participantes a desarrollar confianza, lo que puede llevar a un estilo de vida saludable que puedan disfrutar. Las clases de natación no solo se centran en las habilidades del deporte, sino que también enfatizan la importancia de estar seguros adentro y alrededor del agua. Las clases se imparten por etapas según la edad que corresponde al desarrollo del niño. A los estudiantes de cada grupo de edad se les enseñan las mismas habilidades.

SELECTOR DE LECCIONES DE NATACIÓN

¿EN QUÉ GRUPO DE EDAD SE ENCUENTRA EL ESTUDIANTE?



6 meses–3 años
PARENT* & CHILD:
STAGES A–B



3 años–5 años
PRESCHOOL:
STAGES 1–4



5 años–12 años
SCHOOL AGE:
STAGES 1–6



Más de 12 años
TEEN – ADULT:
STAGES 1–6

A los estudiantes de cada grupo de edad se les enseñan las mismas habilidades, pero comienzan en la etapa que corresponde a su desarrollo. (Vea las preguntas a continuación)

¿PARA QUÉ ETAPA ESTÁ LISTO EL ESTUDIANTE?

ETAPAS:

¿Puede el estudiante responder a señales verbales y saltar hacia la piscina?

Si la respuesta es NO, comience con la **STAGE A**.
Si la respuesta es SÍ, continúe a la pregunta siguiente.

A / WATER DISCOVERY

¿Se siente cómodo el estudiante trabajando con un instructor sin un padre en el agua?

Si la respuesta es NO, comience con la **STAGE B**.
Si la respuesta es SÍ, continúe a la pregunta siguiente.

B / WATER EXPLORATION

¿El estudiante se sumergirá bajo el agua voluntariamente?

Si la respuesta es NO, comience con la **STAGE 1**.
Si la respuesta es SÍ, continúe a la pregunta siguiente.

1 / WATER ACCLIMATION

¿Puede el estudiante flotar boca arriba y boca abajo por su cuenta?

Si la respuesta es NO, comience con la **STAGE 2**.
Si la respuesta es SÍ, continúe a la pregunta siguiente.

2 / WATER MOVEMENT

¿Puede el estudiante nadar 10–15 yardas boca arriba y boca abajo?

Si la respuesta es NO, comience con la **STAGE 3**.
Si la respuesta es SÍ, continúe a la pregunta siguiente.

3 / WATER STAMINA

¿Puede el estudiante nadar 15 yardas de estilo crol de frente y espalda?

Si la respuesta es NO, comience con la **STAGE 4**.
Si la respuesta es SÍ, continúe a la pregunta siguiente.

4 / STROKE INTRODUCTION

¿Puede el estudiante nadar usando los estilos de crol de frente, de espalda y brazada de pecho a lo largo de la piscina?

Si la respuesta es NO, comience con la **ETAPA 5**.
Si la respuesta es SÍ, continúe a la pregunta siguiente.

5 / STROKE DEVELOPMENT

¿Puede el estudiante nadar usando los estilos de crol de frente, de espalda y brazada de pecho a lo largo de la piscina y regresar?

Si la respuesta es NO, comience con la **STAGE 6**.
Si la respuesta es SÍ, pregunte por los equipos de natación o guardavidas.

6 / STROKE MECHANICS

*Las familias pueden adoptar una variedad de formas, así que definimos como **padre** a todos los adultos con la responsabilidad principal de criar a los niños, incluidos los padres biológicos, los padres adoptivos, los tutores, los padrastros, los abuelos o cualquier otro tipo de relación de crianza.

ETAPAS DE NADO Y DESCRIPCIONES

NIVEL INICIAL DE NATACIÓN

Acompañados por un padre, los bebés y niños pequeños aprenden a sentirse cómodos en el agua y a desarrollar habilidades de preparación para nadar mediante experiencias divertidas y que fomentan la confianza, mientras que los padres aprenden sobre la seguridad en el agua, la prevención de ahogamientos y la importancia de la supervisión.



WATER DISCOVERY

A los bebés y niños pequeños se les presenta el ambiente acuático.



WATER EXPLORATION

Se enfoca en aprender las posiciones del cuerpo, soplar burbujas y practicar las habilidades fundamentales de seguridad y acuáticas.

CONCEPTOS BÁSICOS DE NATACIÓN

Habilidades recomendadas que todos deben tener alrededor del agua. Los estudiantes aprenden seguridad personal en el agua y logran la competencia básica para nadar al aprender habilidades de referencia.



WATER ACCLIMATION

Se inicia a los estudiantes en la piscina, desarrollan hábitos seguros para el agua, se familiarizan con la exploración bajo el agua y aprenden a salir con seguridad. Esta etapa introductoria construye las bases para el futuro progreso del estudiante en la natación.



WATER MOVEMENT

Los estudiantes se enfocan en la posición y el control del cuerpo, el movimiento hacia adelante, el cambio de dirección y las habilidades básicas de autorrescate.



WATER STAMINA

Los estudiantes aprenden las técnicas básicas de las brazadas, la respiración rotativa y la acción integrada de brazos y piernas. En caso de que caigan al agua, los niños aprenden a nadar, a ponerse al salvo y a salir.

TÉCNICAS DE BRAZADA

Habiendo dominado lo fundamental, los estudiantes aprenden habilidades adicionales de seguridad en el agua y desarrollan la técnica de brazada, refinan habilidades y mejoran la fuerza.



STROKE INTRODUCTION

Los estudiantes desarrollan los movimientos básicos de las brazadas de crol de frente y de espalda y se les enseñan los componentes de la brazada de pecho y el estilo mariposa. Los estudiantes también desarrollan la resistencia y practican técnicas de seguridad para aguas profundas.



STROKE DEVELOPMENT

Los estudiantes continúan trabajando en sus técnicas de brazadas y se les enseñan todas las brazadas de competición. Los nadadores desarrollan la resistencia en las brazadas de crol de frente y de espalda y aprenden las brazadas de pecho y de estilo mariposa. También se refuerza la seguridad y la resistencia en aguas profundas.



STROKE MECHANICS

Los nadadores perfeccionan su técnica de brazada en todas las brazadas de competición importantes y aprenden sobre la natación de competición. Los nadadores desarrollan resistencia en las brazadas de competición, aprenden habilidades relacionadas con la natación de competición, mejoran las técnicas y desarrollan resistencia en aguas profundas.

¿TIENE MÁS PREGUNTAS? Nuestro personal de recepción está disponible para responder cualquier pregunta sobre el programa de clases de natación.

PROGRAMAS ACUÁTICOS

*Las temporadas, los grados y las edades varían según la sede. Consulte con su sede para más información.

Las descripciones de las clases se pueden encontrar en las páginas 28, 30 de Programas acuáticos.

	NOMBRE DEL PROGRAMA	LAS EDADES VARIAN*	LAS TEMPORADAS VARIAN*	SEDES
BEBÉS Y NIÑOS PEQUEÑOS	Etapa A WATER DISCOVERY - PADRE E HIJO	De 6 meses a 3 años	Todas	Todas excepto Skyline
	Etapa B WATER EXPLORATION - PADRE E HIJO	De 6 meses a 3 años	Todas	Todas excepto Skyline

PREESCOLAR	Etapa A WATER DISCOVERY - PADRE E HIJO	De 3 a 5 años	Todas	Todas excepto Skyline
	Etapa B WATER EXPLORATION - PADRE E HIJO	De 3 a 5 años	Todas	Todas excepto Skyline
	Etapa 1 WATER ACCLIMATION	De 3 a 5 años	Todas	Todas excepto Skyline
	Etapa 2 WATER MOVEMENT	De 3 a 5 años	Todas	Todas excepto Skyline
	Etapa 3 WATER STAMINA	De 3 a 5 años	Todas	Todas excepto Skyline
	Etapa 4 STROKE INTRODUCTION	De 3 a 5 años	Todas	Central, Jorgensen, Renaissance Pointe, Whitley
	Clases de natación para niños con escolarización casera	De 3 a 5 años	Primavera, otoño, invierno	Caylor-Nickel, Jackson Lehman, Jorgensen, Parkview
	Clases de natación privadas	De 3 a 5 años	Todas	Todas excepto Skyline

EDAD ESCOLAR	Etapa 1 WATER ACCLIMATION	De 6 a 12 años	Todas	Todas excepto Skyline
	Etapa 2 WATER MOVEMENT	De 6 a 12 años	Todas	Todas excepto Skyline
	Etapa 3 WATER STAMINA	De 6 a 12 años	Todas	Todas excepto Skyline
	Etapa 4 STROKE INTRODUCTION	De 6 a 12 años	Todas	Todas excepto Skyline
	Etapa 5 STROKE DEVELOPMENT	De 6 a 12 años	Todas	Todas excepto Skyline
	Etapa 6 STROKE MECHANICS	De 6 a 12 años	Todas	Todas excepto Skyline
	Clases de natación para niños con escolarización casera	De 6 a 12 años	Primavera, otoño, invierno	Caylor-Nickel, Jackson Lehman, Jorgensen, Parkview
	Introducción al triatlón	De 7 a 12 años	Todas	Jorgensen
	Pooligans (Fanáticos del agua)	De 9 a 12 años	Todas	Jorgensen, Parkview
	Clases de natación privadas	De 3 a 12 años	Todas	Todas excepto Skyline
	SCUBA - Yo participé	Más de 10 años	Primavera, verano	Parkview
	SCUBA (Curso de certificación completa)	12 años	Primavera, verano	Parkview
	Triatlón de espíritu, mente y cuerpo	12 años	Verano	Jorgensen
	Clase de natación para triatletas	12 años	Invierno, primavera	Parkview
	Equipos de natación de YMCA	De 5 a 12 años	Otoño, invierno	Central, Whitley
Acondicionamiento de natación para jóvenes	De 6 a 12 años	Primavera, invierno	Caylor-Nickel, Central, Jackson Lehman	

Para la Clase de natación de adaptación, consulte las páginas 35-37.

PROGRAMAS ACUÁTICOS CONTINUACIÓN

	NOMBRE DEL PROGRAMA	EDADES	TEMPORADAS	SEDES
ADOLESCENTES	Clases de natación para niños con escolarización casera	De 13 a 14 años	Primavera, otoño, invierno	Caylor-Nickel, Jackson Lehman, Jorgensen, Parkview
	Lifeguarding Class (Clase de guardavidas)	De 15 a 18 años	Todas	Caylor-Nickel, Central, Jackson Lehman, Jorgensen, Parkview, Renaissance Pointe
	Pooligans (Fanáticos del agua)	De 13 a 14 años	Todas	Jorgensen, Parkview
	Clases de natación privadas	De 13 a 18 años	Todas	Todas excepto Skyline
	SCUBA - Yo participé	De 13 a 18 años	Primavera, verano	Parkview
	SCUBA (Curso de certificación completa)	De 13 a 18 años	Primavera, verano	Parkview
	Triatlón de espíritu, mente y cuerpo	De 13 a 18 años	Verano	Jorgensen
	Clases de natación para adolescentes	De 13 a 18 años	Todas	Todas excepto Skyline
	Clase de natación para triatletas	De 13 a 18 años	Invierno, primavera	Parkview
	Equipos de natación de YMCA	De 13 a 18 años	Otoño, invierno	Central, Whitley, Jorgensen
Acondicionamiento de natación para jóvenes	De 13 a 18 años	Primavera, invierno	Caylor-Nickel, Central, Jackson Lehman	
ADULTOS	Adult Swimming (Natación para adultos)	Más de 18 años	Todas	Todas excepto Skyline
	Lifeguarding Class (Clase de guardavidas)	Más de 18 años	Todas	Caylor-Nickel, Central, Jackson Lehman, Jorgensen, Parkview, Renaissance Pointe
	Equipo de natación máster	Más de 18 años	Todas	Caylor-Nickel, Jackson Lehman, Jorgensen
	Clases de natación privadas	Más de 18 años	Todas	Todas excepto Skyline
	SCUBA - Yo participé	Más de 18 años	Primavera, verano	Jackson Lehman, Parkview
	SCUBA (Curso de certificación completa)	Más de 18 años	Primavera, verano	Jackson Lehman, Parkview
	Triatlón de espíritu, mente y cuerpo	Más de 18 años	Verano	Jorgensen
	Desafío de natación con incentivo	Más de 18 años	Todas	Jorgensen, Parkview

DESCRIPCIONES DE LOS PROGRAMAS ACUÁTICOS

Natación para adultos: Disponible para todos los niveles y tiene como fin ayudar a revisar las habilidades básicas de natación y fomentar hábitos saludables.

Clases de natación para niños con escolarización casera: Para los estudiantes de escolarización casera que estén interesados en clases de natación además del tiempo que empleen para otras actividades físicas.

Introducción al triatlón: Se les enseñará a los participantes el entrenamiento multideportivo y de triatlón. Recibirán consejos y trucos para tener más resistencia, mejor técnica y mejor ritmo al nadar, andar en bicicleta y correr. Los participantes compiten en un minitriatlón de interiores para vencer sus mejores tiempos.

Clase de guardavidas: Brinda conocimientos y habilidades para prevenir, reconocer y responder a emergencias acuáticas. Enseña a dar atención para emergencias respiratorias y cardíacas, lesiones y enfermedades repentinas hasta que el personal médico de emergencia se haga cargo. La finalización exitosa de este curso incluye la certificación en salvavidas, reanimación cardiopulmonar/desfibrilador externo automático, oxígeno de emergencia y primeros auxilios.

Equipo de natación máster: Las prácticas se organizan con objetivos específicos y se adaptan a las capacidades individuales.

Pooligans (Fanáticos del agua): Se centra en la diversión en el agua. Aprenda juegos acuáticos divertidos como waterpolo, quidditch acuático y Aqua Zumba.

Clases de natación privadas: Se ofrece para aquellos que prefieren el aprendizaje individualizado a su propio ritmo. Para solicitar clases privadas de natación, pregunte en el mostrador de Servicios a los miembros.

SCUBA - Yo participé: Un breve curso de una hora de duración permite a los que no son buceadores experimentar la magia del buceo en la piscina bajo la supervisión de nuestro personal de instrucción.

SCUBA (Curso de certificación completa): El curso brinda instrucciones para la piscina y la clase y tiene como fin enseñar las técnicas y procedimientos para convertirse en un buceador seguro, confiado y consciente con el medio ambiente.

Triatlón de espíritu, mente y cuerpo: Triatlón supersprint con categorías de adultos y jóvenes.

Etapa A, B, 1, 2, 3, 4, 5, 6 - (Consulte la página 28).

Desafío de natación con incentivo: El Desafío de natación con incentivo es un desafío divertido y competitivo diseñado para impulsar sus metas de salud y motivarlo a continuar en el camino correcto y mantener el interés. El desafío cambia a lo largo del año para que siga siendo emocionante.

Clases de natación para adolescentes: Los nadadores se enfocan en desarrollar brazadas de competición y aumentar la resistencia. A los adolescentes se les enseñan simulacros de ejercicios y cómo desarrollar un plan de ejercicios.

Clase de natación para triatletas: Se enfoca en el desarrollo de una brazada de crol de frente eficiente para nadar distancias más largas, como triatlones o para acondicionamiento físico.

Equipos de natación de YMCA: Introducción al mundo de la natación de competición. El foco se centra en la técnica, en aprender las cuatro brazadas de competición y en desarrollar la resistencia.

Acondicionamiento de natación para jóvenes: Perfeccione sus brazadas y aumente la resistencia. Este acondicionamiento se centra en el STROKE DEVELOPMENT, la técnica y la resistencia.

VIAJES DE SERVICIO INTERNACIONALES

Durante muchos años, diversos equipos de personas con mentalidad de servicio de entre 18 y 76 años de edad se han involucrado en una variedad de Viajes de servicio dirigidos por YMCA de Greater Fort Wayne. Miembros, no miembros, personal y voluntarios de las YMCA de todo el país han servido o beneficiado a más de 1,800 individuos y contribuido con más de 9,600 horas de servicio voluntario para apoyar el trabajo de las YMCA en Chile y Perú.

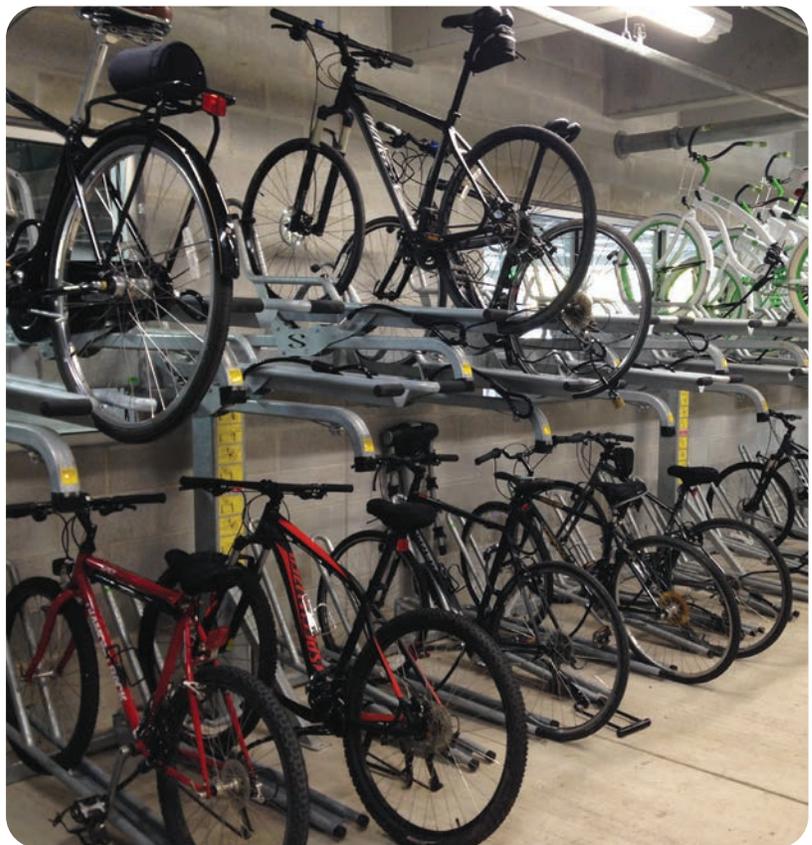


En colaboración con empresas locales, universidades y entidades como Parkview Hospital, hemos realizado Campañas de salud médica enfocadas a la salud de la mujer y la familia en las áreas de ginecología, odontología, ultrasonido, laboratorio y medicina general en zonas rurales de Arequipa, Perú.

En la YMCA, es una parte integral de nuestra misión educar a la comunidad sobre el alcance más amplio de la Y y su trabajo global. Agregamos nuevas oportunidades de servicio a las YMCA en Alemania y la Patagonia. Para obtener más información, encontrar detalles adicionales o presentar una solicitud, visite nuestro sitio web: fwymca.org/service-trips.

EL CENTRO DE BICICLETAS EN SKYLINE YMCA

El centro de bicicletas de interior, situado en el Skyline Parking Garage de Berry Street en Fort Wayne, es un depósito seguro con bastidores para guardar bicicletas en el centro de la ciudad. Por una cuota mensual, las bicicletas se guardan en un depósito pero son accesibles las 24 horas del día mediante un código de acceso seguro. Coordine con Fort Wayne Outfitters ubicado dentro de Skyline YMCA para asegurarse un portabicicletas.





FORTALECER LOS UNOS A LOS OTROS

PROGRAMAS PARA LA COMUNIDAD Y VOLUNTARIADO

"Estoy trabajando duro ahora porque veo éxito en mi futuro... Gracias... por todo lo que han hecho por mi educación y por apoyarme. Los quiero a todos".
- Participante de SOCAP

PROGRAMAS PARA LA COMUNIDAD Y VOLUNTARIADO

Entendemos los desafíos que impiden que las personas alcancen su pleno potencial y respondemos con servicios y apoyo que ayudan a las personas a ser autosuficientes, productivas y a estar conectadas con la comunidad. Atendemos las necesidades únicas de nuestros vecindarios a través de servicios enfocados en áreas críticas, tales como bienestar infantil, salud comunitaria, capacitación laboral, educación ambiental, calidad de vida y servicios familiares y voluntariado.

PROGRAMAS DE LA OFICINA DE SERVICIOS PARA JÓVENES DE YMCA

Anti-Graffiti Network (Red antigrafiti)

Una red en la que jóvenes que participan en el servicio comunitario pintan para tapar los grafitis de toda la zona. En 25 años, hemos limpiado los grafitis de más de 72,000 lugares en Fort Wayne. Para solicitar que un grafiti sea tapado, llame a la Línea Directa Antigrafiti al 260.449.4747.

Family Group Decision Making (Toma de decisiones en grupos familiares)

Trabajando junto con las familias de los jóvenes en situación de riesgo y con los facilitadores profesionales, ayudamos a desarrollar un plan de acción mientras enseñamos a las familias a reconocer y utilizar sus propias fortalezas para solucionar problemas actuales y prevenir futuros conflictos.

Youth Advocate Mentoring (Asesoramiento a favor de la juventud)

Un defensor de la juventud proporciona asesoramiento avanzado y gestión de casos a jóvenes seleccionados con el objetivo de ayudarlos a tener éxito en el hogar y en su educación con el fin de graduarse de la escuela secundaria. Una parte clave de este programa es conseguir que los jóvenes se involucren en los programas de la YMCA que proveen estructura, desarrollo de habilidades y oportunidades de aprendizaje.

Safe Place Program (Programa de lugar seguro)

Este es un programa nacional de extensión y prevención juvenil para los jóvenes que necesitan ayuda inmediata y seguridad. Lugar seguro designa a empresas y organizaciones como ubicaciones de Lugar seguro, para que los jóvenes en comunidades de todo el país puedan solicitar ayuda. Las ubicaciones pueden ser las YMCA, estaciones de bomberos, varios negocios y centros de servicios sociales. El número de atención las 24 horas es 260.466.7077.

Status Offender Court Alternative Program (SOCAP) (Programa de alternativa al estado de infractor)

En asociación con los distritos escolares y tribunales locales, SOCAP trabaja para que los jóvenes no abandonen la escuela y puedan graduarse y evitar que entren en el sistema de justicia juvenil, al proporcionarles habilidades para resolver problemas y crear planes de acción individuales.

Hit the Spot (Dar en la tecla)

Renaissance Pointe YMCA ofrece una cena caliente y saludable de lunes a viernes para niños menores de 18 años. Este programa es gratuito y está abierto a cualquier persona menor de 18 años.

Military Outreach Initiative (Iniciativa de extensión militar)

La Y se enorgullece de ofrecer membresías al personal militar y sus familiares —que sean elegibles— para brindar apoyo adicional durante un momento en el que los seres queridos están lejos de sus hogares. Para obtener más información sobre los requisitos de elegibilidad, comuníquese con la recepción de su sede local o visite ASYMCA.org.

Y On the Fly (Y en el camino)

Los niños están invitados a ver la camioneta Y on the Fly (Y en el camino), que es parte de un programa comunitario gratuito que se ofrece en 10 localidades de vecindarios desatendidos. Incluye juegos divertidos y activos y actividades educativas que inspiran a los niños a mantenerse activos y salir a explorar durante el verano.

Skyline Urban Bike School (SUBS) (Escuela de bicicleta en el horizonte urbano)

Voluntarios capacitan a los jóvenes y les enseñan los conceptos básicos de reparación de bicicletas, cuidado y seguridad al andar en bicicleta, y tienen la oportunidad de ganar una bicicleta gratis. Este programa es dirigido por voluntarios durante la primavera y el otoño en asociación con Skyline YMCA y Heart of the City Ministries.

PROGRAMAS DE SEGURIDAD

American Red Cross Safety Courses (Cursos de seguridad de la Cruz Roja Americana)

(Más de 11 años; los rangos de edad varían según la sede)

Aprenda habilidades para salvar vidas tales como reanimación cardiopulmonar/ desfibrilador externo automático, administrar oxígeno de emergencia y realizar primeros auxilios. Las clases son impartidas por instructores certificados de la Cruz Roja Americana. Ideal para cualquier persona que necesite esta certificación para su empleo, que trabaje con el público o que quiera tener el conocimiento y la habilidad para ayudar en una situación de emergencia.

Water Safety and First Aid Education

(Educación sobre seguridad en el agua y primeros auxilios)

Convertirse en un rescatista profesional le ayuda a estar mental, física y emocionalmente preparado para los desafíos de la vida mientras desarrolla habilidades de liderazgo. La Y ofrece clases y certificación en reanimación cardiopulmonar/ desfibrilador externo automático (RCP/DEA)/administrar oxígeno de emergencia/ patógenos transportados por la sangre, recertificación en RCP/DEA, primeros auxilios y socorrismo estándar. Para ver una lista completa de las clases que se ofrecen, los horarios y requisitos previos, póngase en contacto con su sede local.

La YMCA ofrece una variedad de oportunidades para hacer voluntariado, incluidas las siguientes:

EN SU YMCA LOCAL

- Miembro de la junta directiva
- Miembro del comité de sedes (pregunte en su Y local por los comités disponibles)
- Entrenador deportivo juvenil
- Leer libros a niños
- Ayudar a los niños con la tarea
- Trabajar con adolescentes en programas extracurriculares
- Embajador de ejercicios grupales
- Eventos especiales grandes (vacaciones, temporadas, carreras, etc.)
- Limpieza de senderos y terrenos

EN LA COMUNIDAD

- Proyectos especiales que se ofrecen una vez por mes y sirven para alguien en la comunidad (por ejemplo, pintar la casa de una persona mayor, limpiar un parque de la zona)
- Compromiso voluntario continuo en la comunidad (recolectar abrigos para los niños, mochilas para los estudiantes, programa de mentores de compañeros de escuela, limpieza del margen del río, regalos de Navidad para la familia y más)
- Entre los socios voluntarios clave se incluyen el Centro de Voluntarios, Big Brothers Big Sisters, NeighborLink, Tri-State Watershed Alliance, Rescue Mission, Bridge of Grace Compassionate Ministries, Day of Caring de United, Fort Wayne Parks and Recreation y más

Para ver una lista completa de las oportunidades de voluntariado a través de la YMCA o a través de nuestros socios en la comunidad, visite fwymca.org/programs/volunteerism.

INSPIRAR CONFIANZA

PROGRAMAS INCLUSIVOS Y DE ADAPTACIÓN

"Lily realmente disfruta de TODO lo que tiene que ver con el karate: mostrar todo lo que ha aprendido, obtener una raya en el cinturón, practicar mientras su hermano está practicando, usar su karate-gi, tener la sensación de logro después de hacer una combinación... Lily sabe y cree que puede 'hacer lo que los otros hacen'".

En la Y, nuestra misión es estar presente para todos. Ofrecemos una variedad de programas de adaptación e inclusivos (LEAP: Learning Experiences through Adaptive Programs [Experiencias de aprendizaje a través de programas de adaptación]). Ya sea un principiante, un atleta experimentado o si simplemente quiere divertirse, venga a explorar nuestros programas de adaptación. Todas las piscinas tienen rampas de entrada de nivel cero o ascensores accesibles para personas con discapacidades. También contamos con una sala sensorial de última generación en nuestra Jackson R. Lehman Family YMCA.



PROGRAMAS DE ADAPTACIÓN

Están destinados a personas con discapacidades físicas, de desarrollo e intelectuales que desean participar en actividades junto con otras personas con capacidades diferentes. Adaptamos los programas según la necesidad y nos esforzamos por ofrecer una variedad de opciones para que los participantes puedan elegir.

PROGRAMAS INCLUSIVOS

Son programas para personas con y sin capacidades diferentes para que puedan participar en actividades y clases juntos. Estos programas y eventos específicos están creados para proporcionar una atmósfera en la que todos puedan prosperar.

*Las temporadas, los grados y las edades varían según la sede. Consulte con su sede para más información. A medida que continuamos creciendo y probando nuevos programas, los lugares y los detalles pueden variar. Comuníquese con el Director de servicios de adaptación para obtener información específica al 260.755.4961.

	NOMBRE DEL PROGRAMA	TIPO	LAS EDADES VARIAN*	LAS TEMPORADAS VARIAN*	SEDES/UBICACIÓN*
PREESCOLAR	Adaptive Family Camp (Campamento de adaptación para la familia)	De adaptación	Todas	Primavera	Camp Potawatomi
	Adaptive Music (Música de adaptación)	De adaptación	De 2 a 5 años	Otoño, primavera	Parkview, Jackson Lehman
	Adaptive & Inclusive Pom/Cheer (Pom/animación de adaptación e inclusivo)	Inclusivo y de adaptación	5 años	Verano	Jorgensen, Caylor-Nickel
	Adaptive Sports (Baseball, Basketball, Soccer, Skills & Drills) (Deportes de adaptación [béisbol, baloncesto, fútbol, habilidades y ejercicios])	De adaptación	De 4 a 5 años	Otoño, verano, invierno	World Baseball Academy, Jorgensen, Renaissance Pointe, Whitley
	Adaptive Swim Lessons (Clases de natación de adaptación)	De adaptación	De 4 a 5 años	Todas	Caylor-Nickel, Central, Jackson Lehman, Jorgensen, Parkview, Renaissance Pointe, Whitley
	Dream Team T-Ball (T-Ball del Dream Team)	Inclusivo	Todas	Verano	Caylor-Nickel
	Parents Night Out (Respite) (Salida de padres [descanso])	Inclusivo	De 4 a 5 años	Todas	Central, Jackson Lehman, Jorgensen, Parkview, Renaissance Pointe
	Sensory Friendly Events (Eventos sensoriales)	Inclusivo	Todas	Todas	Caylor-Nickel, Central, Jackson Lehman, Jorgensen, Parkview, Renaissance Pointe, Whitley
	SNAP (Special Needs Aquatic Playtime) (SNAP [juegos acuáticos para personas con necesidades especiales])	Inclusivo	Todas	Todas	Caylor-Nickel, Central, Jackson Lehman, Jorgensen, Parkview, Renaissance Pointe, Whitley
	Social Skills & Fun with Friends (Habilidades sociales y diversión con amigos)	De adaptación	De 4 a 5 años	Otoño	Jorgensen
EDAD ESCOLAR	Adaptive Arts (Art, Music) (Artes de adaptación [arte, música])	De adaptación	De 5 a 12 años	Invierno, primavera, otoño	Parkview, Jackson Lehman, Renaissance Pointe
	Adaptive Day Camp (Campamento diario de adaptación)	De adaptación	De 6 a 12 años	Invierno	Jackson Lehman
	Adaptive Family Camp (Campamento de adaptación para la familia)	De adaptación	Todas	Primavera	Camp Potawatomi
	Adaptive & Inclusive Pom/Cheer (Pom/animación de adaptación e inclusivo)	Inclusivo y de adaptación	De 6 a 12 años	Verano	Jorgensen, Caylor-Nickel
	Adaptive Sports (Baseball, Basketball, Karate, Soccer, Skills & Drills, Tennis) (Deportes de adaptación [béisbol, baloncesto, karate, fútbol, habilidades y ejercicios, tenis])	De adaptación	De 6 a 12 años	Todas	World Baseball Academy, Parkview, Jorgensen, Renaissance Pointe, Whitley, Turnstone
	Adaptive Swim Lessons (Clases de natación de adaptación)	De adaptación	Más de 6 años	Todas	Caylor-Nickel, Central, Jackson Lehman, Jorgensen, Parkview, Renaissance Pointe, Whitley
	Bang the Drum (Golpea el tambor)	Inclusivo	Más de 15 años o que completaron YouthFit (Ejercicio para jóvenes)	Todas	Caylor-Nickel, Central, Jackson Lehman, Jorgensen, Parkview, Renaissance Pointe, Whitley
	Dancing with Diverse Abilities (Baile con capacidades diferentes)	De adaptación	De 5 a 12 años	Otoño	Jackson Lehman, Renaissance Pointe
	Dream Team T-Ball (T-Ball del Dream Team)	Inclusivo	Todas	Verano	Caylor-Nickel
	Inclusion Camp (Campamento de inclusión)	Inclusivo	De 5 a 10 años	Todas	Caylor-Nickel
	Parents Night Out (Respite) (Salida de padres [descanso])	Inclusivo y de adaptación	De 6 a 12 años	Todas	Central, Jackson Lehman, Jorgensen, Parkview, Renaissance Pointe
	Sensory Friendly Events (Eventos sensoriales)	Inclusivo	Todas	Todas	Caylor-Nickel, Central, Jackson Lehman, Jorgensen, Parkview, Renaissance Pointe, Whitley
	SNAP (Special Needs Aquatic Playtime) (SNAP [juegos acuáticos para personas con necesidades especiales])	Inclusivo	Todas	Todas	Caylor-Nickel, Central, Jackson Lehman, Jorgensen, Parkview, Renaissance Pointe, Whitley

PROGRAMAS INCLUSIVOS Y DE ADAPTACIÓN CONTINUACIÓN

*Las temporadas, los grados y las edades varían según la sede. Consulte con su sede para más información. A medida que continuamos creciendo y probando nuevos programas, los lugares y los detalles pueden variar. Comuníquese con el Director de servicios de adaptación para obtener información específica al 260.755.4961.

	NOMBRE DEL PROGRAMA	TIPO	LAS EDADES VARIAN*	LAS TEMPORADAS VARIAN*	SEDES/UBICACIÓN*
EDAD ESCOLAR	Social Skills & Fun with Friends (Habilidades sociales y diversión con amigos)	De adaptación	De 5 a 10 años	Otoño	Jorgensen
	Swimming with Special Needs (Swim Team) (Natación con necesidades especiales [equipo de natación])	De adaptación	De 8 a 12 años	Otoño, invierno	Jackson Lehman
	Trail Buddies (Compañeros de caminos)	Inclusivo	Todas	Primavera, verano, otoño	Jorgensen, Parkview (primavera de 2020)
	Y Buddies (Compañeros de la Y)	Inclusivo	De 8 a 12 años	Todas	Caylor-Nickel, Jorgensen, Parkview, Renaissance Pointe
ADOLESCENTES	Adaptive Sports (Baseball, Karate, Skills & Drills, Tennis) (Deportes de adaptación [béisbol, karate, habilidades y ejercicios, tenis])	De adaptación	De 13 a 18 años	Todas	Jorgensen, Parkview, Renaissance Pointe, Whitley, Turnstone, World Baseball Academy
	Adaptive & Inclusive Pom/Cheer (Pom/animación de adaptación e inclusivo)	Inclusivo y de adaptación	De 13 a 18 años	Verano	Jorgensen, Caylor-Nickel
	Adaptive Arts (Art, Music) (Artes de adaptación [arte, música])	De adaptación	De 13 a 18 años	Primavera, otoño, invierno	Parkview, Jackson Lehman, Renaissance Pointe
	Adaptive Conditioning (Acondicionamiento de adaptación)	De adaptación	De 13 a 18 años	Invierno	Parkview, Whitley
	Adaptive Day Camp (Campamento diurno de adaptación)	De adaptación	De 13 a 14 años	Invierno	Jackson Lehman
	Adaptive Family Camp (Campamento de adaptación para la familia)	De adaptación	Todas	Primavera	Camp Potawatomi
	Adaptive Swim Lessons (Clases de natación de adaptación)	De adaptación	Más de 13 años	Todas	Caylor-Nickel, Central, Jackson Lehman, Jorgensen, Parkview, Renaissance Pointe, Whitley
	Bang the Drum (Golpea el tambor)	Inclusivo	Más de 15 años o que completaron YouthFit (Ejercicio para jóvenes)	Todas	Caylor-Nickel, Central, Jackson Lehman, Jorgensen, Parkview, Renaissance Pointe, Whitley
	Community Partnerships (Socials) (Asociaciones comunitarias [sociales])	De adaptación	Más de 13 años	Todas	YMCA, Turnstone, Camp Red Cedar
	Dream Team T-Ball (T-Ball del Dream Team)	Inclusivo	Todas	Verano	Caylor-Nickel
	Parents Night Out (Respite) (Salida de padres [descanso])	De adaptación	De 13 a 18 años	Todas	Jackson Lehman, Whitley
	Sensory Friendly Events (Eventos sensoriales)	Inclusivo	Todas	Todas	Caylor-Nickel, Central, Jackson Lehman, Jorgensen, Parkview, Renaissance Pointe, Whitley
	SNAP (Special Needs Aquatic Playtime) (SNAP [juegos acuáticos para personas con necesidades especiales])	Inclusivo	Todas	Todas	Caylor-Nickel, Central, Jackson Lehman, Jorgensen, Parkview, Renaissance Pointe, Whitley
	Swimming with Special Needs (Swim Team) (Natación para personas con necesidades especiales [equipo de natación])	De adaptación	Más de 13 años	Otoño, invierno	Jackson Lehman
	Trail Buddies (Compañeros de caminos)	Inclusivo	Todas	Primavera, verano, otoño	Jorgensen, Parkview (primavera de 2020)
Y Buddies (Compañeros de la Y)	Inclusivo	Más de 13 años	Todas	Caylor-Nickel, Jorgensen, Parkview, Renaissance Pointe	
ADULTOS	Adaptive & Inclusive Pom/Cheer (Pom/animación de adaptación e inclusivo)	Inclusivo y de adaptación	De 18 a 25 años	Verano	Jorgensen, Caylor-Nickel
	Adaptive Arts (Art, Music) (Artes de adaptación [arte, música])	De adaptación	Más de 18 años	Primavera, otoño, invierno	Parkview, Jackson Lehman, Renaissance Pointe
	Adaptive Baseball (Béisbol de adaptación)	De adaptación	De 18 a 25 años	Otoño	World Baseball Academy
	Adaptive Conditioning (Acondicionamiento de adaptación)	De adaptación	Más de 18 años	Invierno	Parkview, Whitley
	Adaptive Family Camp (Campamento de adaptación para la familia)	De adaptación	Todas	Primavera	Camp Potawatomi
	Adaptive Swim Lessons (Clases de natación de adaptación)	De adaptación	Más de 18 años	Todas	Caylor-Nickel, Central, Jackson Lehman, Jorgensen, Parkview, Renaissance Pointe, Whitley

	NOMBRE DEL PROGRAMA	TIPO	LAS EDADES VARIAN*	LAS TEMPORADAS VARIAN*	SEDES/UBICACIÓN*
ADULTOS	Bang the Drum (Golpea el tambor)	Inclusivo	Más de 18 años	Todas	Caylor-Nickel, Central, Jackson Lehman, Jorgensen, Parkview, Renaissance Pointe, Whitley
	Community Partnerships (Socials) (Asociaciones comunitarias [sociales])	De adaptación	Más de 18 años	Primavera, otoño	YMCA, Camp Red Cedar
	Dream Team T-Ball (T-Ball del Dream Team)	Inclusivo	Más de 18 años	Verano	Caylor-Nickel
	Parents Night Out (Respite) (Salida de padres [descanso])	De adaptación	Más de 18 años	Todas	Jackson Lehman, Whitley
	Parent Support Group (Grupo de apoyo para padres)	De adaptación	Todas	Todas	Jorgensen
	Sensory Friendly Events (Eventos sensoriales)	Inclusivo	Todas	Todas	Caylor-Nickel, Central, Jackson Lehman, Jorgensen, Parkview, Renaissance Pointe, Whitley
	SNAP (Special Needs Aquatic Playtime) (SNAP [juegos acuáticos para personas con necesidades especiales])	Inclusivo	Todas	Todas	Caylor-Nickel, Central, Jackson Lehman, Jorgensen, Parkview, Renaissance Pointe, Whitley
	Swimming with Special Needs (Natación con necesidades especiales)	De adaptación	Más de 18 años	Otoño, invierno	Jackson Lehman
	Trail Buddies (Compañeros de caminos)	Inclusivo	Todas	Primavera, verano, otoño	Jorgensen, Parkview (primavera de 2020)
	Y Buddies (Compañeros de la Y)	Inclusivo	Más de 18 años	Todas	Caylor-Nickel, Jorgensen, Parkview, Renaissance Pointe

DESCRIPCIONES DE LOS PROGRAMAS INCLUSIVOS Y DE ADAPTACIÓN

Adaptive Sports (Baseball, Basketball, Karate, Soccer, Skills & Drills, Tennis) (Deportes de adaptación [béisbol, baloncesto, karate, fútbol, habilidades y ejercicios, tenis]): Al participar en el programa deportivo, los participantes aprenden habilidades relacionadas y obtienen una mirada más positiva sobre sí mismos en un ambiente seguro y relajado, lo que promueve el éxito mezclado con la diversión y el juego.

Adaptive & Inclusive Pom/Cheer (Pom/animación de adaptación e inclusivo): Esta clase combina música, ritmos, animación y creatividad. Los participantes aprenderán rutinas animadas y emocionantes, mientras hacen amigos y trabajan juntos en equipo.

Adaptive Arts (Art, Music) (Artes de adaptación [arte, música]): Estas clases terapéuticas permiten a los participantes participar en experiencias terapéuticas de música y arte en un ambiente agradable para los sentidos. Los participantes también aprenderán habilidades sociales y trabajarán para aumentar la concentración en las tareas.

Adaptive Conditioning (Acondicionamiento de adaptación): En esta clase, se enseñan varias actividades de bienestar para enfocarse en la importancia de la actividad física y la diversión que puede traer aparejada, y está específicamente diseñada para aquellos con capacidades diferentes.

Adaptive Day Camp (Campamento diario de adaptación): Estos campamentos ofrecen una variedad de actividades recreativas para los participantes, así como oportunidades para la socialización y la diversión. Además, estos campamentos proporcionan un tiempo de descanso para los cuidadores.

Adaptive Family Camp (Campamento de adaptación para la familia): Da a los padres, abuelos y niños la oportunidad de disfrutar de las actividades de campamento mientras pasan tiempo relajándose con toda la familia. Disfrute de actividades como piragüismo, tiro con arco, escalada y mucho más.

Adaptive Swim Lessons (Clases de natación de adaptación): Esta clase está diseñada para los participantes que tienen necesidades especiales y se centra en desarrollar las habilidades básicas y los ajustes necesarios en el agua para que ganen confianza y mejoren las brazadas. Los participantes aprenderán a sentirse mejor consigo mismos en un ambiente seguro y relajado.

Bang the Drum (Golpea el tambor): Una clase que combina los movimientos aeróbicos tradicionales con el poderoso ritmo de los tambores.

Community Partnerships (Socials) (Asociaciones comunitarias [sociales]): YMCA de Greater Fort Wayne se ha asociado con Turnstone, Easter Seals ARC y Camp Red Cedar para proveer eventos sociales para las personas con discapacidades en nuestra comunidad.

Dancing with Diverse Abilities (Baile con capacidades diferentes): A través de una asociación con Fort Wayne Dance Collective, Baile con capacidades diferentes es para niños con diferentes discapacidades físicas, de desarrollo e intelectuales.

Dream Team T-Ball (T-Ball del Dream Team): Dream Team es un programa que les da la oportunidad a niños de más de 3 años con discapacidades físicas, de desarrollo e intelectuales de tener un sentido de pertenencia y de conseguir logros.

Inclusion Camp (Campamento de inclusión): El campamento de inclusión proporciona a los acampantes de todas clases de capacidades la oportunidad de participar en actividades con planificación previa, como juegos de gimnasio, proyectos de arte, canciones, juegos al aire libre y aprendizaje de los valores fundamentales de la YMCA.

Parent Support Group (Grupo de apoyo para padres): Únase a nuestro grupo de apoyo para padres, diseñado para cuidadores de personas con necesidades especiales.

Parents Night Out (Respite) (Salida para padres [descanso]): Este programa alienta a los niños a hacer amigos y socializar con sus compañeros, a la vez que proporciona un tiempo de autocuidado para los padres y cuidadores.

Sensory Friendly Events (Eventos sensoriales): Nuestra programa amigable para los sentidos se enfoca en proporcionar una actividad divertida e inclusiva, aun siendo conscientes de las sensibilidades a los diversos estímulos.

SNAP (Special Needs Aquatic Playtime) (SNAP [juegos acuáticos para personas con necesidades especiales]): Se brinda un tiempo para nadar sin limitaciones y está diseñado para aquellos con discapacidades físicas, de desarrollo e intelectuales y sus familias/cuidadores.

Social Skills & Fun with Friends (Habilidades sociales y diversión con amigos): Únase a nuestra clase de habilidades sociales, diseñada específicamente para aquellos con discapacidades físicas, de desarrollo e intelectuales, donde cada semana nos enfocaremos en las habilidades sociales que se necesitan para entablar amistades y relacionarnos con los demás.

Swimming with Special Needs (Swim Team) (Natación con necesidades especiales [equipo de natación]): Este equipo de natación de nivel inicial está diseñado para que las personas mayores de 8 años con discapacidades de desarrollo aprendan habilidades relacionadas con la natación de competición.

Trail Buddies (Compañeros de caminos): Compañeros de caminos invita a las personas que tienen una discapacidad o que no pueden pedalear una bicicleta de forma independiente a dar un paseo al aire libre.

Y Buddies (Compañeros de la Y): Es un programa que conecta a personas con discapacidades físicas, de desarrollo e intelectuales con voluntarios para que participen juntos en programas, clases y actividades en la Y.

PROMOVER LOS LOGROS

En YMCA Camp Potawotami nos enfocamos en todo lo que implica acampar y trabajamos para aumentar el sentido de logro y pertenencia del acampante mientras aprende sobre rasgos y valores positivos de la personalidad. Nuestras herramientas son un personal bien entrenado, programas cuidadosamente planeados e instalaciones seguras y limpias.

El YMCA Camp Potawotami es muy divertido: natación, juegos, canciones, obras, fogatas, caminatas en el barro, escalada, tiro con arco, artes y manualidades y mucho más; todo comprendido en una semana, que es más de lo que la mayoría de los niños experimentan durante todo el verano. El campamento está ubicado en Wolcottville, Indiana, y ofrece programas de campamento de verano de media semana y una semana de duración para niños de 6 años de edad o mayores. ¿Tiene preguntas? Envíelas por correo electrónico a Camp@fwymca.org.

**YMCA CAMP
POTAWOTAMI**

www.fwycamp.org

"Llevo a mi hija al Camp Potawotami porque quiero que experimente cosas nuevas y gane confianza en sí misma. Quiero que tenga más autoestima y que pruebe cosas nuevas".

CAMPAMENTOS DE VERANO PARA RESIDENTES:

MINI CAMP (MINICAMPAMENTO) | De 6 a 8 años

Una introducción al campamento de dos noches y tres días. Nuestros consejeros guiarán a los acampantes con un enfoque cuidadoso y atención individual que los ayuda a aprender nuevas habilidades y a ganar confianza en sí mismos.

YOUTH CAMP (CAMPAMENTO PARA JÓVENES) | De 8 a 14 años

Este campamento de una semana de duración se centra en el desarrollo de habilidades y el logro general. Los acampantes prueban una variedad de actividades de campamento y desarrollan habilidades en las clases que elijan.

FAME ARTS CAMP (CAMPAMENTO DE FAME ARTS) | De 8 a 15 años

Los nuevos artistas se ven desafiados por actividades innovadoras. Los programas incluyen música, teatro, poesía, composición, arte y danza, así como actividades tradicionales de campamento. La semana concluye con una presentación y exhibición para las familias del campamento FAME. Este campamento es una colaboración con FAME Arts.

THEMED CAMP (CAMPAMENTO TEMÁTICO) | De 10 a 14 años

Cada año ofrecemos un campamento temático como Star Wars, Harry Potter o con superhéroes. Esta semana de campamento estará llena de imaginación, actividades y diversión. Venga preparado para sumergirse en la temática elegida mientras disfruta de todo lo que el YMCA Camp Potawotami tiene para ofrecer.

RANCH CAMP (CAMPAMENTO EN LA GRANJA) | De 12 a 14 años

Los acampantes pasan la mitad del día en nuestra granja donde aprenden sobre el aseo, la alimentación, el arreo, el cuidado general de los caballos y, además, tienen una lección diaria de equitación o un paseo con un instructor certificado por la CHA. También comparten varias actividades de grupo en cabañas y programas nocturnos en todo el campamento.

IMPACT | De 14 a 16 años

Inspiring others Makes Positive Active Change Together (Inspirar a otros genera un cambio positivo a todos) IMPACT es un programa diseñado para adolescentes que desean generar un impacto positivo en la comunidad. Cada día en el campamento, los acampantes de IMPACT viajarán a los condados que rodean el Camp Potawotami para retribuir y marcar una diferencia en la comunidad. Los adolescentes aprenderán sobre la misión y los programas de la organización, y completarán un proyecto en cada uno de ellos. Los adolescentes también participarán en actividades típicas de los campamentos de verano.

TEEN ADVENTURE (AVENTURA PARA ADOLESCENTES) | De 14 a 16 años

Este campamento está lleno de acción y maravillosas oportunidades para hacer nuevos amigos y emprender una nueva aventura cada día. Los acampantes viajan a las dunas de Michigan para acampar durante la noche.

TEEN LEADERSHIP (LIDERAZGO PARA ADOLESCENTES) |

Ingresando al grado 11

El campamento de liderazgo para adolescentes (Clippers), un programa de dos semanas de duración, está diseñado para adolescentes que están pasando de ser acampantes a consejeros. A través de este programa, el adolescente aprende a convertirse en consejero y líder del campamento, a la vez que sirve de mentor a los acampantes más jóvenes y es un modelo positivo a seguir.



PROGRAMAS AL AIRE LIBRE ADICIONALES:

OUTDOOR EDUCATION (EDUCACIÓN AL AIRE LIBRE)

Los estudiantes obtienen una mejor apreciación del entorno natural, nuevas habilidades al aire libre, mejores habilidades para relacionarse en grupo y lazos personales más fuertes con sus compañeros de clase y maestros. Nuestro personal dirige las clases para estudiantes de todas las edades y habilidades. Ofrecemos clases prácticas que se relacionan directamente con las clases en el aula, desarrollan habilidades de trabajo en equipo, desarrollan la autoestima y promueven la diversión.

RETREATS (RETIROS)

YMCA Camp Potawotami es la máxima aventura para su escapada en grupo. Tenemos años de experiencia en la preparación de excelentes retiros para empresas, escuelas, organizaciones religiosas, organizaciones deportivas y más. Nuestro personal trabajará con el líder de su grupo para organizar todo, desde actividades hasta cubrir las necesidades de espacio y hacer que sea un viaje que usted nunca olvide.

Se harán todos los arreglos para asegurar que solo tenga que concentrarse en trabajar en equipo y divertirse. Se encuentran disponibles para su grupo: espacios interiores para reuniones, capilla al aire libre, área de picnic, círculos de fogata con suficiente madera, torre de escalada, tiro con arco, piragüismo, cursos de obstáculos con cuerdas bajas y altas e iniciativas de integración de equipos.

TEAM-BUILDING RETREATS (RETIROS DE INTEGRACIÓN DE EQUIPOS)

Si integrar un equipo es el objetivo de su evento, conferencia o retiro, YMCA Camp Potawotami tiene la experiencia y el equipo para ayudar a lograrlo. Si el suyo es un grupo empresarial, un equipo deportivo o una organización espiritual, permítanos diseñar un programa que desafiará a su grupo y los reunirá mediante nuevas formas atractivas.

En el YMCA Camp Potawotami, ofrecemos una variedad de formatos para reforzar el trabajo en equipo, incluidas actividades tradicionales como iniciativas de actividades en tierra, cursos de obstáculos con cuerdas bajas, torre de escalada y otros desafíos. Nuestros programas pueden durar dos horas o pueden ser una visita de varios días.

DESARROLLAR EL CARÁCTER



CAMPAMENTO DE VERANO

"Estoy encantada de tener a mi hijo en el campamento de la Y. Hayden habla de (el consejero Matt) todo el tiempo y de lo mucho que le gustar pasar tiempo con él. Hayden llega a casa todos los días tan agotado de su día que se va a dormir. Está tan emocionado de ir al campamento cada mañana que se despierta ANTES de las 6 a. m. para empacar todo y asegurarse de tener todo listo para salir".



Ofrecemos más que canciones y juegos simples. Ser parte de nuestro programa de campamento de verano es aprender sobre uno mismo y convertirte en lo que uno quiere ser. Se trata de desarrollar nuevas habilidades y hábitos saludables, alcanzar metas y entablar relaciones. Nuestro campamento de verano ayuda a los niños a ganar confianza en sí mismos y a desarrollar su carácter, y se centra en el niño en su totalidad en espíritu, mente y cuerpo.

SEDE DE YMCA	CAMPAMENTOS DISPONIBLES			
	Medio día	Preescolar	Edad escolar	Adolescentes
Caylor-Nickel Fdn. Family Y			☀️	☀️
Central Branch Y				☀️
Jackson R. Lehman Family Y			☀️	☀️
Jorgensen Family Y		☀️	☀️	☀️
Parkview Family Y	☀️		☀️	☀️
Renaissance Pointe Y			☀️	☀️
Whitley County Family Y			☀️	☀️
YMCA Child Care Services	☀️		☀️	☀️



Puede encontrar más información en:
fwymca.org/summer-day-camp

El registro en línea comienza el 1.º de febrero.



PROGRAMAS DE AÑO ESCOLAR

El registro en línea para los programas de año escolar comienza el primero de abril.

Before & After School (Antes y después de la escuela)

(Prejardín - sexto grado, los rangos de edad varían según la sede)
Ofrecemos cuidado de alta calidad antes y después de la escuela en un ambiente seguro y enriquecedor. Las actividades incluyen apoyo con las tareas, actividades físicas y educación nutricional, actividades de alfabetización, aprendizaje de servicio y refrigerios o comidas saludables. CAYLOR-NICKEL, CHILD CARE, JORGENSEN, PARKVIEW, WHITLEY (año escolar)

Early Learning / Preschool (Aprendizaje temprano/preescolar)

(De 6 semanas a 6 años de edad)
La Y ofrece cuidado infantil durante todo el día para bebés y preescolares en nuestro programa con licencia que ofrece un ambiente seguro y acogedor. Las lecciones apropiadas para cada edad están diseñadas para estimular la mente de los niños, así como para ofrecerles un día divertido y creativo. CAYLOR-NICKEL, WHITLEY (todas las estaciones)

Middle School (After School) (Escuela media [después de la escuela])

Generation Z (Generación Z)
Este programa extracurricular ofrece transporte desde la escuela y libertad para elegir entre una variedad de actividades, con la opción de contar con apoyo para las tareas. JORGENSEN (año escolar)

T.A.S.S. (The Afterschool Spot [El lugar después de la escuela])/ Club Pulse

Está diseñado para ayudar a los adolescentes a prosperar en la vida. Ofrecemos apoyo académico, servicio de aprendizaje y desarrollo de habilidades para la vida. Ofrece una variedad de actividades divertidas y atractivas, desde las artes culinarias hasta el baile hip hop. Transporte limitado. JACKSON LEHMAN, RENAISSANCE POINTE (año escolar)

Half Day Preschool, AM & PM (Preescolar medio día, a. m. y p. m.)

(3 y 4 años)
El programa de aprendizaje temprano está abierto a niños que han sido entrenados para ir al baño y proporciona un ambiente seguro y acogedor. Los niños disfrutan del arte, la música, las matemáticas, las ciencias, la literatura y las actividades físicas. El programa se enfoca en metas que apoyan la preparación escolar para el estudiante temprano. CHILD CARE, JORGENSEN (año escolar)

School Days Out (Días libres escolares)

(Grados jardín a sexto, los rangos de edad varían según la sede) Durante el año escolar, hay muchas ocasiones para que las escuelas cierren, como días de conferencias entre padres y maestros, días festivos de un solo día y feriados más largos. CAYLOR-NICKEL, CHILD CARE, JORGENSEN, PARKVIEW, WHITLEY (año escolar)

School Delays and Cancellations (Retrasos y cancelaciones escolares)

(Grados jardín a sexto, los rangos de edad varían según la sede)
Estamos comprometidos a asegurar que las familias del noreste de Indiana tengan acceso a opciones de cuidado infantil seguras y asequibles cuando las escuelas cierran debido a las condiciones climáticas. En estas situaciones, algunas sedes de la YMCA ofrecen cuidado infantil de día completo para niños en edad escolar. CAYLOR-NICKEL, CHILD CARE, JORGENSEN, PARKVIEW, WHITLEY (año escolar)

PROGRAMAS EN LAS SEDES (todo el año, solo miembros)

Child Watch (Cuidado de niños)

(De 6 semanas a 11 años de edad)
Proporcionaremos cuidado seguro y afectuoso para sus hijos por hasta 2 horas mientras uno de los padres esté en la institución. Es GRATUITO para niños con una membresía activa.

Kids Club (Club de niños)

(De 6 a 11 años de edad)
Kids Club (Club de niños) es una extensión de Cuidado de niños y ofrece tiempo supervisado de gimnasio, natación y actividades educativas. El horario de las actividades para cada semana se publicará con anticipación para cada sede designada. Estos programas son GRATUITOS para los niños con una membresía activa y solo pueden ser usados mientras los padres usen la instalación.

CAYLOR-NICKEL, CENTRAL, JACKSON LEHMAN, JORGENSEN, PARKVIEW, RENAISSANCE POINTE, WHITLEY



DISTRITOS ESCOLARES Y ESCUELAS PRIVADAS DONDE SE BRINDA EL SERVICIO

- Bluffton Harrison
- East Allen
- Fort Wayne Community
- Northern Wells
- Northwest Allen
- Most Precious Blood
- Southwest Allen
- St. Elizabeth Ann Seton
- St. John Catholic School
- St. Joseph Catholic School
- St. Jude Catholic School
- Southern Wells
- Whitley County Consolidated

CONSTRUIR FUTUROS BRILLANTES

CUIDADO DE NIÑOS Y CLUB DE NIÑOS, APRENDIZAJE TEMPRANO/PREESCOLAR, ANTES Y DESPUÉS DE LA ESCUELA

La YMCA ofrece varios programas de cuidado infantil. Ya sea que usted sea un nuevo padre que busca aprender cómo preparar mejor a su hijo para la escuela, o que busca un lugar divertido y enriquecedor para que su hijo mayor pase tiempo después de la escuela hasta que usted salga del trabajo, la YMCA tiene programas destinados a ayudar a dar a su hijo la mejor oportunidad de un futuro brillante.

"Este ha sido un excelente programa. Mi hijo Jacob ha ido a la (guardería postescolar) desde que comenzó el jardín. Este es su último año: ambos estamos tristes por que ya haya terminado esta etapa. El equipo de la YMCA está conformado por gente maravillosa que ha ayudado a mi hijo en momentos difíciles durante los últimos años. Siempre estaré agradecida".

SEDE DE YMCA	NIÑEZ TEMPRANA		ANTES Y DESPUÉS DE LA ESCUELA DÍAS LIBRES ESCOLARES		CUIDADO DE NIÑOS Y CLUB DE NIÑOS (Solo para miembros de la Y)
	Día completo bebés-preescolar/ Medio día prejardín		Antes y después de la escuela	Días libres escolares	Cuidado de niños y club de niños
Caylor-Nickel Fdn. Family Y WELLS COUNTY EARLY LEARNING CENTER	Día completo infantes-preescolar 😊		😊 *	😊 *	😊
Central Branch Y					😊
Jackson R. Lehman Family Y					😊
Jorgensen Family Y	😊 ▲ Medio día prejardín		😊 *	😊 *	😊
Parkview Family Y			😊 * ▲	😊 *	😊
Renaissance Pointe Y					😊
Whitley County Family Y ARMSTRONG EARLY LEARNING CENTER	Día completo infantes-preescolar 😊		😊 * ▲	😊 *	😊
YMCA Child Care Services	😊 * ▲ Medio día prejardín		😊 * ▲	😊 * ▲	



Programa provisto por esta sede.



Atención adicional disponible en caso de retrasos y días escolares libres.



El programa puede estar ubicado fuera del sitio. Póngase en contacto con la sucursal que aparece en la lista para obtener información adicional.

INFORMACIÓN GENERAL Y POLÍTICAS

¿SOY UN MIEMBRO O UN PARTICIPANTE DE UN PROGRAMA?

Los miembros se unen a la YMCA y pagan cuotas regulares de membresía. Tienen acceso gratuito a todas las instalaciones y a todos los programas de ejercicios grupales. Los miembros tienen prioridad de inscripción y tarifas reducidas para otros programas y también se benefician de algunos programas y servicios que no están disponibles solo para los participantes inscritos solo a programas.

Los participantes inscritos solo a programas se inscriben en un programa específico, pero no pagan una cuota de membresía regular para utilizar otras áreas de las instalaciones (es decir, los participantes de programas pueden estar inscritos en una clase de baile o en una liga deportiva o pueden tener hijos inscritos en un programa deportivo o en un programa de cuidado después de la escuela). Puede hacer cualquier consulta sobre las cuotas de los miembros y de los participantes de los programas en la recepción de su sede.

POLÍTICAS DE EDAD

Child Watch (Cuidado de niños) (De 6 semanas a 11 años de edad)

Child Watch (Cuidado de niños) permite a los padres participar en programas y hacer ejercicio hasta dos horas al día mientras los niños participan en diversas actividades apropiadas para su edad en un ambiente supervisado. Consulte con su Y local para conocer los horarios de cuidado de los niños. Este programa es GRATUITO para los miembros y solo se puede aprovechar mientras los padres usan las instalaciones.

Kids Club (Club de niños) (De 6 a 11 años)

Kids Club (Club de niños) tiene una variedad de opciones divertidas y atractivas para los niños mientras la familia está en la YMCA. Es una extensión de Child Watch (Cuidado de niños) y ofrece tiempo supervisado de gimnasio, natación y actividades educativas. El horario de las actividades para cada semana se publicará con anticipación para cada sede designada. Este programa es GRATUITO para los miembros y solo se puede aprovechar mientras los padres usan las instalaciones.

Instalaciones generales:

Los niños de 7 años de edad o menores deben estar con un padre o tutor en todo momento o en Cuidado de niños. Si tienen 8 a 10 años de edad, pueden estar en el club de niños o en el edificio sin supervisión directa; sin embargo, un padre debe permanecer en la instalación. Los mayores de 11 años pueden estar solos en el establecimiento.

Group Exercise Classes

(Clases de ejercicios grupales):

Los miembros de 11 a 14 años de edad que hayan completado YouthFit (Ejercicio para jóvenes)* pueden participar en las clases de ejercicios grupales por su cuenta; de lo contrario, deben estar acompañados por un adulto. Los miembros de 15 años de edad y mayores pueden asistir a clases de ejercicios grupales por su cuenta.

Wellness Center (Centro de bienestar):

Para miembros de 15 años de edad y mayores. Los miembros de 11 a 14 años de edad pueden usar las áreas designadas del Centro de bienestar después de completar nuestro YouthFit (Ejercicio para jóvenes)*. (Vea la página 19 y más abajo) Los niños menores de 15 años no están permitidos en los centros de acondicionamiento físico/bienestar hasta que completen YouthFit (Ejercicio para jóvenes)*.

*YouthFit (Ejercicio para jóvenes) es un programa GRATUITO que muestra a los miembros, de 11 a 14 años de edad, las técnicas adecuadas, los procedimientos de Wellness Center (Centro de bienestar) y las pautas de ejercicio de una manera divertida e informativa. Consulte en la recepción para obtener detalles de la inscripción.

Vestuarios:

La privacidad y la seguridad en los vestuarios es una prioridad en la Y. La ropa y otras pertenencias personales que no estén en uso deben guardarse en los casilleros de la YMCA. Asegúrese de que su casillero esté bien cerrado y deje los objetos de valor en casa. Los casilleros para billeteras están disponibles para guardar pequeños objetos personales. Recuerde llevarse sus pertenencias al final del día. La Y no se hace responsable por pérdidas, robos o daños de los objetos personales. Recomendamos que traiga un candado para su casillero, pero debe llevarse al final del día. Si se deja un candado de un día para el otro en un casillero de uso diurno, este será destruido y los contenidos del casillero serán colocados en objetos perdidos.

Los niños de 4 años o más no pueden ingresar en los vestuarios del sexo opuesto. La Y ofrece vestuarios universales para niños que tienen la edad suficiente para usar los vestuarios apropiados para su género (pero que todavía necesitan ayuda), para personas con discapacidades o para cualquier persona que no se sienta cómoda en los vestuarios grupales. El uso de grabadoras de video, cámaras, cámaras de teléfonos celulares o cualquier otro dispositivo para grabar o tomar fotografías en el vestuario u otro lugar privado no está permitido en la YMCA. Denuncie inmediatamente al gerente de turno cualquier comportamiento que parezca inapropiado o sospechoso con respecto a este asunto.

CENTRO DE SALUD

Central Branch YMCA ofrece centros de salud de servicio completo para miembros adultos. Los centros de salud para hombres y mujeres son vestuarios solo para adultos que ofrecen servicios mejorados como jacuzzi, sauna, baño de vapor (solo para hombres) y servicio de toallas gratuito. Los servicios adicionales incluyen servicios de masajes (solo para mujeres), alquiler de casilleros y servicio de lavandería.

Lleve su tarjeta siempre con usted

Las tarjetas de membresía o su identificación de aplicación de YMCA of Greater Fort Wayne deben ser escaneadas en la recepción al entrar a la Y. Se requiere una identificación con foto válida si no tiene su tarjeta de miembro. Las tarjetas de membresía no son transferibles.

TIPOS DE MEMBRESÍA

Membresía para adultos:

Una persona que tiene 18 años de edad o más.

Una membresía familiar para adultos:

Una persona que tiene 18 años de edad o más y sus dependientes están en el mismo hogar.

Membresía para estudiantes:

Un estudiante de tiempo completo hasta los 25 años de edad.

Membresía para miembros del hogar:

Dos adultos y sus dependientes en el mismo hogar.

Membresía de la tercera edad:

Un adulto que tiene 65 años de edad o más.

Membresía para personas de la tercera edad en el mismo hogar:

Dos adultos de 65 años o más y sus dependientes en el mismo hogar.

Adulto agregado:

Un adulto adicional que resida en el mismo hogar puede ser añadido a una membresía por \$30 adicionales al mes. Este cargo cubre a los dependientes del adulto adicional. (Esta opción no está disponible en las membresías de estudiantes o en las membresías basadas en seguros).

Membresía corporativa:

La Y se asocia con empresas del área para ofrecer membresías a los empleados a través de deducciones de la nómina. Para averiguar si su empresa ofrece membresías corporativas o para iniciar su negocio, visite fwymca.org/corporate_membership.php.

Membresía de iniciativa de extensión militar:

La Y se enorgullece de ofrecer membresías al personal militar y sus familiares —que sean elegibles— para brindar apoyo adicional durante un momento en el que los seres queridos están lejos de sus hogares. Para obtener más información sobre los requisitos de elegibilidad, comuníquese con la recepción de su sede local o visite ASYMCA.org.

Membresía de la YMCA a nivel nacional:

La Y es un movimiento y queremos animar a los miembros a utilizar la Y tan a menudo como puedan para alcanzar sus metas de salud y bienestar. Este programa permite a los miembros activos y con todas las facilidades y privilegios, la flexibilidad de visitar cualquier YMCA participante en los Estados Unidos.

Cuota de inscripción:

Los miembros pagan una cuota de inscripción para crear su cuenta de miembro y comienzan a disfrutar de todos los beneficios que la Y tiene para ofrecer. Esta cuota cubre el costo administrativo de la membresía. Estos costos incluyen, pero no se limitan a, sus tarjetas de membresía, la cuota de procesamiento y el mantenimiento de la cuenta.

Los miembros que cancelan su membresía y luego se reincorporan deben pagar la cuota de inscripción para reactivar su cuenta si ha estado inactiva por más de 30 días.

Membresías basadas en seguros

La Y trabaja en asociación con determinados planes de salud de Medicare para ofrecer membresías gratuitas a los titulares de pólizas elegibles. Los participantes tienen derecho a una membresía en YMCA of Greater Fort Wayne, la cual incluye la participación en clases de ejercicios grupales, orientación de instructores calificados, actividades sociales y el uso de las instalaciones de la Y, tales como piscinas, centros de bienestar y saunas. Consulte con su compañía de seguros para conocer los requisitos de elegibilidad.

Asistencia financiera para miembros y participantes de los programas:

Creemos que las finanzas no deberían ser una barrera para participar en la Y. Para solicitar ayuda financiera, complete el formulario de solicitud que se puede descargar en fwymca.org. Reúna todos los documentos de la siguiente lista que correspondan a su situación: los últimos 30 días de ingresos para todos los asalariados, verificación de asistencia gubernamental, documentos del seguro social, otras fuentes de ingresos, prueba de desempleo u órdenes judiciales que verifiquen la manutención infantil. Acerque los documentos y la solicitud al mostrador de Servicios de membresía en cualquier Y en los condados de Allen, Whitley o Wells. La prueba de asistencia pública por sí sola puede agilizar su solicitud.

Iniciativa de seguridad en la natación: política de natación juvenil de prueba, marca, protección

Todos los jóvenes de 6 a 13 años de edad deben someterse a una prueba de natación supervisada por un guardavidas para determinar si pueden o no nadar sin chaleco salvavidas o sin la supervisión de sus padres.

Prueba:

La prueba de natación incluye una zambullida en aguas profundas, un nado de resistencia, mantenerse a flote durante 30 segundos, más natación y finalmente termina con flotar 10 segundos de espalda. Esta prueba demostrará que el nadador tiene la capacidad de nadar en el agua por encima de la cabeza y la capacidad de mantenerse a flote hasta que llegue la ayuda en caso de algún problema.

Marca:

Los niños son marcados con una banda de natación para indicar su capacidad de nadar cada vez que nadan.

Protección:

A fin de mantener la solvencia de nuestras sucursales y para ser justos con los que pagan las cuotas a tiempo, cobraremos un recargo de hasta \$30 por todos los pagos devueltos, incluidos giros bancarios, cheques y pagos con tarjeta de crédito.

Política de devolución de pagos:

Con el fin de mantener la solvencia de nuestras sedes y conforme a la equidad para aquellos que pagan sus cuotas a tiempo, evaluaremos una cuota de \$15 para todos los pagos devueltos, incluidos giros, cheques y pagos con tarjeta de crédito.

OPCIONES DE PAGO

Pago anual:

El miembro paga 12 meses por adelantado en una suma global. Las membresías de pago anual no son reembolsables.

Pago por giro bancario mensual:

Las cuotas mensuales de membresía se retiran de una cuenta bancaria o de tarjeta de crédito cada mes. El compromiso de pago debe ser de 12 meses como mínimo y los giros continuarán automáticamente después de ese período hasta que se cancelen por escrito a más tardar el día 25 del mes.

Cierre de las instalaciones de la YMCA en invierno:

Los niveles en los condados de Allen, Whitley y Wells son los siguientes: Advisory (Aconsejado) (nivel más bajo), los desplazamientos/actividades de rutina pueden estar restringidos en ciertas áreas y las personas deben tener precaución; Watch (Cuidado), las condiciones son amenazantes; Warning (Advertencia) (nivel más alto), los desplazamientos pueden estar restringidos a los trabajadores de la gestión de emergencias.

Cierres:

Condado de Allen: La decisión de cerrar las sedes la toma el director de operaciones o el director general. Llame al Departamento del alguacil del condado de Allen al 260.449.3000 para conocer el nivel o consulte el mapa del estado del desplazamiento del condado en IN.gov.

Condado de Whitley: La sede del condado de Whitley estará cerrada cuando se declare un nivel de "Warning" (Advertencia). La decisión de cerrar durante un nivel Advisory (Aconsejado) o Watch (Cuidado) será tomada por el director de operaciones o el director ejecutivo. Llame al Departamento del alguacil del condado de Whitley al 260.244.6410 para conocer el nivel o consulte el mapa del estado del desplazamiento del condado en IN.gov.

Condado de Wells: La sede del condado de Wells estará cerrada cuando se declare un "nivel 1". La decisión de cerrar durante un nivel 2 o 3 será tomada por el director de operaciones o el director ejecutivo. Llame al Departamento del alguacil del condado de Wells al 260.824.3426 para conocer el nivel o consulte el mapa del estado del desplazamiento del condado en IN.gov.

Descargue nuestra aplicación para recibir notificaciones sobre el cierre de las instalaciones. Sintonice las estaciones de noticias locales, como INC y WANE TV, para estar al tanto de las novedades. También se pueden sintonizar actualizaciones frecuentes en las emisoras de FM STAR 88.3, WAI 95.1, WMEE 97.3, WLDE 101.7, K105, WBCL 90.3, WOWO 107.5 y la estación de AM WOWO 1190. Además, se publican actualizaciones en nuestro sitio web fwymca.org.

Cancelaciones de programas, eventos y clases:

En raras ocasiones, las sedes pueden cancelar clases, programas, eventos especiales o reuniones con un mínimo de tres horas de anticipación. El director de la sede toma la decisión de cancelar y se hace todo lo posible para comunicarse con los participantes del programa.

Piscinas al aire libre/piscinas de chapoteo:

Truenos y relámpagos: cuando se observen truenos o relámpagos por primera vez, se suspenderán todas las actividades de piscina y áreas circundantes al aire libre y serán evacuadas hasta 30 minutos después de la última señal de truenos o relámpagos. La distancia de una instalación a una tormenta que se aproxima puede ser de cinco a ocho millas, pero los relámpagos pueden caer desde una distancia mucho mayor.

Lluvia/viento:

Las lluvias torrenciales pueden dificultar la visión del fondo de una piscina o bajo la superficie. Si la lluvia fuerte causa obstrucción del fondo, las piscinas se evacuarán y se detendrá la natación hasta que la lluvia cese. El viento también puede causar riesgos para la seguridad. Si el viento es fuerte o racheado y causa obstrucción del fondo debido a las ondas del agua, los nadadores serán retirados de las piscinas hasta que el fondo sea visible.

Seguridad:

Como parte de nuestro compromiso de proporcionar un ambiente seguro para todos los miembros e invitados de la YMCA, nuestro personal participa en un entrenamiento continuo para responder rápidamente a una situación de crisis que amenaza la seguridad de las personas que participan en la YMCA. Los entrenamientos de preparación incluyen pero no se limitan a: reanimación cardiopulmonar general/primeros auxilios, condiciones climáticas severas, incendios, tornados y situaciones de tiradores activos dentro o fuera del edificio.

Notifique al personal si tiene preguntas o siente que hay una amenaza de peligro en nuestras YMCA o cerca de ellas. El director ejecutivo investigará los incidentes informados.

Agresor sexual:

Se negará a los agresores sexuales la participación en las actividades e instalaciones de la YMCA y se revocarán los privilegios de participación para cualquier miembro o participante actual que esté inscrito en el National Offender Registry (Registro Nacional de Delincuentes).

Uso de fotografías/cámara del teléfono celular:

El uso de grabadoras de video, cámaras, cámaras de teléfonos celulares o cualquier otro dispositivo para grabar o tomar fotografías en el vestuario u otro lugar privado no está permitido en la YMCA. Denuncie inmediatamente al gerente de turno cualquier comportamiento que parezca inapropiado o sospechoso con respecto a este asunto.

Promesa de servicio a los miembros:

El personal de Y reconoce que el servicio a nuestros miembros es la parte más importante de nuestro trabajo. Por lo tanto, hacemos esta promesa: los miembros de nuestro equipo serán amables y atentos y demostrarán bondad, honestidad, respeto y responsabilidad. Mantendremos nuestras instalaciones y equipos limpios, seguros y bien mantenidos. Ofreceremos programas de calidad que satisfagan las necesidades de nuestros miembros e invitados. Proporcionaremos oportunidades para que los miembros se involucren como donantes y voluntarios.

Políticas y procedimientos para los invitados**

- El uso de los pases de invitados se registra y cada invitado está limitado a un total de 3 visitas por año calendario (de enero a diciembre). El uso continuado después de las tres visitas requiere unirse a la YMCA.
- Los miembros de 16 y 17 años de edad pueden traer a un invitado de 11 años en adelante.
- Los miembros de 18 años o más pueden traer a un invitado de cualquier edad.
- La primera visita es gratuita. Después de eso, se aplican los siguientes cargos de invitados:
 - * Niño/estudiante
Edades 0-18 años, estudiantes de tiempo completo hasta los 25 años con una identificación de estudiante válida: \$5.00
 - * Adultos: \$10.00
 - * Familias (padres con sus hijos dependientes): \$15.00
- Se puede aplicar un cargo de invitado a la cuota de inscripción si el invitado se convierte en miembro durante el año calendario.
- El miembro debe estar presente con su invitado.
- Los invitados de 16 años o más deben presentar una identificación con foto.
- El comportamiento inapropiado de los invitados dará como resultado la pérdida de los privilegios de membresía para el miembro patrocinador.
- Un miembro puede estar acompañado por dos invitados individuales o una familia durante una visita. (La definición de un pase de invitado familiar es, como mínimo, un padre, tutor o abuelo invitado presente con hijos dependientes). Si desea ir con invitados adicionales, consulte con el director de membresía de la sede antes de su visita.

** Esta política está sujeta a cambios.

Fiestas de cumpleaños/alquiler de salas

¿Está planeando una fiesta de cumpleaños, una reunión familiar, un baile de graduación u otro evento? Se pueden alquilar las piscinas, gimnasios, salas comunitarias y paredes de escalada. Póngase en contacto con su Y local para conocer la disponibilidad y los detalles.

Errores y ajustes:

Esta guía se imprimió en octubre de 2019. Si bien tratamos de ser precisos en la presentación de la información, puede haber algunos errores inevitables o cambios en la información. Pedimos disculpas por cualquier inconveniente que pueda resultar de estos ajustes necesarios. Si encuentra un error, infórmelo a: HereForYou@fwymca.org.

Créditos/reembolsos por los programas:

Queremos que esté conforme con nuestros programas. Si un participante tiene una exención médica o no está conforme con un programa, podemos emitir un cupón de crédito por el programa. No se conceden prorrates después de que se haya iniciado un programa para la sesión. El sistema de registro en línea no acepta cupones ni créditos. Las solicitudes de créditos o reembolsos de programas pueden requerir la aprobación del director ejecutivo de la sede.

SOCIOS DE LA MISIÓN

Los socios de la misión de la YMCA proveen recursos financieros para fortalecer nuestra comunidad y hacernos avanzar. El apoyo de estas compañías permite a la YMCA llevar a cabo nuestra misión y generar un impacto significativo y duradero en nuestra comunidad. Gracias por su gran apoyo excepcional a la YMCA.



CREAR UNA FUERZA DE TRABAJO SALUDABLE



La Y está aquí para ayudar a los empleadores a mejorar la salud y el bienestar de su fuerza laboral. Al asociarse con la Y, sus empleados tienen la oportunidad de ser parte de un lugar donde las personas pueden construir lazos más fuertes, lograr un mayor equilibrio entre trabajo y vida personal y comprometerse más con su comunidad.

Ofrecemos programas y servicios de bienestar que benefician a todos. Algunas de las opciones son:

- **Membresías corporativas**
- **Evaluación gratuita de bienestar en el lugar de trabajo**
- **Entrenamiento de salud personalizado**
- **Clases de ejercicios grupales en el lugar**
- **Administración de gimnasios en el sitio**
- **Programas de educación y capacitación**
- **Desafíos y presentaciones para el bienestar de los empleados**
- **Desafío deportivo corporativo e integración de equipos**
- **Programas de prevención y manejo de enfermedades crónicas**
- **Oportunidades de voluntariado corporativo**

¿Tiene preguntas? Visite nuestro sitio web en fwymca.org, llame al 260.422.6488 o envíe un correo electrónico a HereForYou@fwymca.org.

CÓDIGO DE CONDUCTA

Estamos comprometidos a proporcionar un ambiente seguro y acogedor para todos los miembros e invitados. Nuestra declaración de misión y nuestros valores fundamentales sirven de base para nuestro Código de conducta. De acuerdo con estos principios rectores, esperamos que los individuos se comporten de una manera cuidadosa, honesta, respetuosa y responsable en todo momento cuando estén en el campus de la YMCA o participen en nuestros programas.

COMPORTAMIENTOS PROHIBIDOS

Los ejemplos de acciones inaceptables mientras participa en la YMCA incluyen, entre otros:

- Acoso o intimidación con palabras, acciones o cualquier tipo de comportamiento amenazante o degradante, abuso verbal, lenguaje vulgar, insultos, peleas o gritos.
- Robo o comportamiento que resulte en la destrucción o pérdida de propiedad.
- Llevar u ocultar un arma o cualquier objeto que pueda ser usado como arma (el personal policial está exento).
- Conversación, comportamiento o contacto sexualmente explícitos con otra persona.
- Atuendo inapropiado, inmodesto o sexualmente revelador.
- Usar, poseer o estar bajo la influencia de alcohol o sustancias ilegales en las instalaciones.
- Fumar, el uso de productos de tabaco sin humo, cigarrillos electrónicos, vaporizadores y productos de nicotina no regulados están estrictamente prohibidos en las instalaciones.
- El uso de grabadoras de video, cámaras, cámaras de teléfonos celulares o cualquier otro dispositivo para grabar o tomar fotografías en el vestuario u otro lugar privado no está permitido en la YMCA. Denuncie inmediatamente al gerente de turno cualquier comportamiento que parezca inapropiado o sospechoso con respecto a este asunto.

Se negará a los agresores sexuales la participación en las actividades e instalaciones de la YMCA y se revocarán los privilegios de participación para cualquier miembro, participante o invitado actual que esté inscrito en el National Offender Registry (Registro Nacional de Delincuentes).

Notifique al personal si tiene preguntas o necesita ayuda. El personal de la YMCA se reserva el derecho de determinar si el comportamiento es apropiado para asegurar la compatibilidad con la misión y el código de conducta de la YMCA. El director ejecutivo se ocupará de los incidentes informados.

El comportamiento que contradiga nuestra misión y valores fundamentales puede dar como resultado la suspensión o terminación de los privilegios de participación.

Nuestra misión es poner en práctica los principios cristianos a través de programas que desarrollan la salud del espíritu, la mente y el cuerpo de todos.