



# GUÍA DE ACTIVIDADES

Departamento de Parques y Recreación de Petaluma

Otoño/Invierno 2023

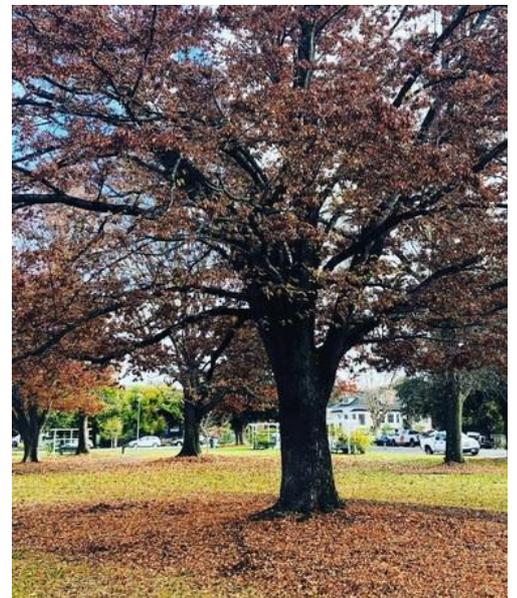


Preescolar

Tiny Tots

Programas del “Senior Center”  
(Centro para Personas Mayores)

Clases de Pickleball



# INFORMACIÓN GENERAL

## Inscripción

En línea: [cityofpetaluma.org](http://cityofpetaluma.org)

Telefónicamente: 707-778-4380

Por correo electrónico: [parksnrec@cityofpetaluma.org](mailto:parksnrec@cityofpetaluma.org)

## Instalaciones

**“Petaluma Community Center” (Centro Comunitario de Petaluma),**

707-778-4380 320 N McDowell Blvd

**“Petaluma Senior Center” (Centro para Personas Mayores de Petaluma),**

707-778-4399 211 Novak Dr.

**“Petaluma Swim Center” (Centro de Natación Petaluma),**

707-778-4410 900 E Washington St

**“Cavanagh Pool” (Piscina de Cavanagh),** 707-778-4536 426 8th St

**“Cavanagh Recreation Center” (Centro Recreativo Cavanagh),**

707-778-4798, 426 8th Street

Administrado por Mentor Me, comuníquese directamente con ellos para saber sobre la programación de actividades [wearementorme.org](http://wearementorme.org)

**Graffiti Hotline**, 707-776-3606

## Adaptaciones

Las personas con discapacidades pueden participar en cualquier clase o actividad ofrecida por los Servicios de Recreación de la Ciudad de Petaluma. Se hacen todos los esfuerzos razonables para satisfacer las necesidades especiales de los(as) participantes para que puedan disfrutar de las oportunidades recreativas que ofrece el departamento.

La Ciudad de Petaluma prohíbe la discriminación en todos sus programas, instalaciones y actividades por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad y, cuando corresponda, sexo, estado civil, estado familiar, estado parental, religión, orientación sexual, información genética, creencias políticas, represalias o porque todo o parte de los ingresos de un individuo se derivan de cualquier programa de asistencia pública.

## Política de reembolso

Los reembolsos completos se otorgarán una semana antes de la clase o programa. Comuníquese con nosotros lo antes posible para cualquier solicitud de reembolso por correo electrónico a [parksnrec@cityofpetaluma.org](mailto:parksnrec@cityofpetaluma.org)

## ¡Síguenos en las redes sociales!

Facebook e Instagram - @PetalumaParksandRec

# TABLA DE CONTENIDOS

PREESCOLAR TINY TOTS .....	3
PROGRAMAS JUVENILES .....	4
TENIS/PICKLEBALL .....	10
PROGRAMAS INCLUSIVOS .....	12
PROGRAMAS PARA ADULTOS.....	13
ACTIVIDADES PARA ADULTOS MAYORES .....	16
INFORMACIÓN DE ALQUILER .....	19
DEPORTES ACUÁTICOS .....	20
MUSEO .....	20
PARQUES .....	21



(SPANISH IN RED)

PETALUMA PARK AND RECREATION PRESENTS...

EL DEPARTAMENTO DE PARQUES Y RECREACIÓN DE PETALUMA PRESENTA...

MOVIES IN THE PARK 2023

PELÍCULAS EN EL PARQUE 2023

AT LUCCHESI PARK

EN LUCCHESI PARK

FRIDAY JUNE 16TH

VIERNES 16 DE JUNIO

FRIDAY JULY 14TH

VIERNES 14 DE JULIO

FRIDAY AUGUST 18TH

VIERNES 18 DE AGOSTO

FRIDAY SEPTEMBER 15<sup>TH</sup>

VIERNES 15 DE SEPTIEMBRE

FRIDAY OCTOBER 20TH

VIERNES 20 DE OCTUBRE

# PREESCOLAR TINY TOTS

## Tiny Tots

Los niños(as) de entre 3 y 5 años participan en grupos de edades mixtas. Este programa proporciona un entorno seguro y enriquecedor para crecer y aprender. A su hijo(a) se le ofrece la oportunidad de aprender habilidades sociales, ganar confianza en sí mismo(a), formar amistades y adquirir las habilidades necesarias que lo(a) prepararán para el Jardín de Niños. En un entorno apropiado para su edad, desarrollarán la motricidad fina y gruesa y el lenguaje expresivo. También se ofrecen presentaciones educativas. Es necesario que los niños(as) sepan ir al baño por su cuenta.

## Filosofía

El Preescolar Tiny Tots proporciona un entorno seguro y enriquecedor que promueve el desarrollo físico, social, emocional, cognitivo y creativo de los niños(as) pequeños. Un programa es apropiado para el desarrollo cuando el mismo está orientado a la edad apropiada de los niños(as), así como a las diferencias madurativas individuales.

El aprendizaje en los niños(as) pequeños es el resultado de la interacción entre los pensamientos y experiencias del niño(a) con su entorno. El objetivo de nuestro programa es brindar atención integral al niño(a).



**Semestre de OTOÑO 2023**

**21 de agosto – 22 de diciembre**

Encuentre más información en línea sobre fechas, horarios y costos en [cityofpetaluma.org](http://cityofpetaluma.org)

**Vacantes disponibles  
¡Regístrese hoy!**



Dirija todas las preguntas sobre Tiny Tots a la Coordinadora de Recreación, Hayley Liversedge [hliversedge@cityofpetaluma.org](mailto:hliversedge@cityofpetaluma.org)

## “KinderReady” (Listos para el Kínder)

Esta clase está diseñada para niños(as) que ingresarán al “Kindergarten” (Jardín de Niños) el próximo otoño.

Estos niños(as) trabajarán en pequeños grupos con el “Get Set for School Program” (Programa “Prepárate para la Escuela”). El programa ofrece un aprendizaje integrado enfocado en el desarrollo cognitivo, físico, social y emocional de los niños(as). El plan de estudios brinda oportunidades de aprendizaje para el desarrollo del lenguaje, el razonamiento, las ciencias, las matemáticas y las habilidades motoras finas y gruesas. Los maestros(as) continuarán desarrollando el plan de estudios durante todo el año para satisfacer las necesidades de los niños(as). Es necesario que los niños(as) sepan ir al baño por su cuenta.

# PROGRAMAS JUVENILES

## Judo

El Judo es un Arte Marcial que se desarrolló en Japón a partir del Jujitsu a finales del siglo XIX. Judo se traduce como "la manera suave" y enseña el principio de flexibilidad en la aplicación de la técnica. Esto incluye el uso eficiente del equilibrio, el apalancamiento y el movimiento en la realización de lanzamientos de judo y otras habilidades. Aprenda habilidades, técnicas y tiempos, en lugar de utilizar la fuerza bruta para vencer a un oponente más fuerte. Todos los(as) estudiantes deben registrarse en la USJA o la USJF.

El instructor Henry Kaku tiene cinturón negro de Kodokan Judo y tiene más de 55 años de experiencia en judo y más de 15 años de experiencia docente. Henry ha competido en torneos nacionales de secundaria, AAU National y Collegiate Judo, ubicándose entre los 3 primeros en numerosas ocasiones. Henry es miembro de la USJA y de la USJF. Todos los(as) estudiantes deben unirse a la organización nacional USJA o USJ.

**Cuando:** Lunes 5:30pm - 7:00pm

Martes/Jueves 5:30pm - 8:30pm

**Ubicación:** Kenilworth Teen Center

**Costo:** \$50/mes (un niño/a), \$85/mes (2 niños/as), \$100/mes (3 niños/as)

**Edades:** 6 años en adelante



## Pre-Ballet



**Cuando:** Martes

3 -4 años: 12:30pm - 1:15pm

4-5 años: 1:30pm - 2:15pm

5 -7 años: 3:30pm - 4:15pm

**Ubicación:** Petaluma Community Center

**Costo:** \$54 por 4 clases

En esta clase de ballet clásico, su hijo(a) aprenderá técnicas y musicalidad esenciales mientras actuamos y bailamos cuentos y escuchamos y contamos los ritmos de la música clásica. Aprenderán a estirarse, equilibrarse, actuar, imaginar e improvisar mientras se divierten mucho. El objetivo de la Sra. Zoura es inspirar el amor por el movimiento en su hijo(a) a través de una instrucción edificante a medida que descubre su propio arte único. Vestimenta: Niñas: leotardo, medias y zapatillas de ballet rosas. Niños: pantalones cortos, camiseta, calcetines cortos (hasta el tobillo) y zapatillas de ballet negras. La instructora anunciará y cobrará una tarifa por el vestuario.

Instructora: Zoura O'Neill ha enseñado todos los niveles de ballet en el condado de Sonoma durante más de 30 años. Su formación inicial fue en la Escuela de Ballet de Petaluma. Luego se formó en el San Francisco Ballet y fue bailarina de la compañía Marin Ballet. Recibió una Licenciatura en Artes de la Universidad Estatal de Sonoma. Es codirectora del North Coast Ballet California y ha coreografiado.

# PROGRAMAS JUVENILES

## Diversión con dibujos animados: dominar las formas básicas y las emociones

En este taller de dibujos animados, los(as) participantes tendrán la oportunidad de desarrollar sus habilidades de dibujo al aprender los fundamentos de las caricaturas. La atención se centrará en dominar las formas básicas y comprender cómo transmitir diferentes emociones faciales, permitiéndoles capturar la imagen de una persona en su obra de arte. Los(as) participantes también serán guiados a través del proceso de creación de una tira cómica de tres paneles. Al final del taller, los niños(as) habrán ganado confianza en sus habilidades para crear dibujos animados, habrán desarrollado sus habilidades de observación y habrán creado su propia tira cómica para llevarse a casa.

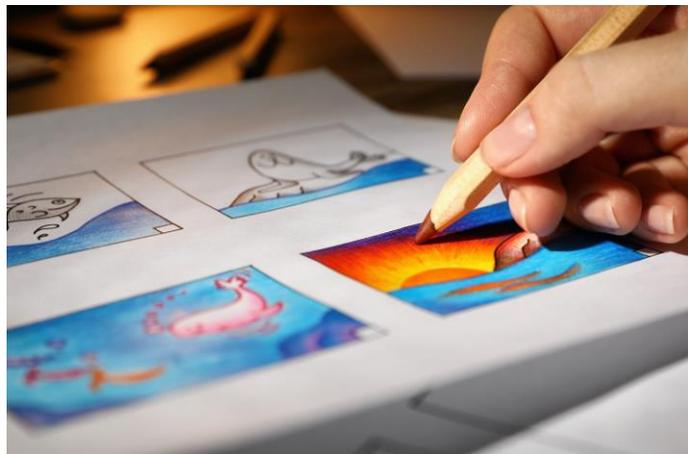
**Cuando:** 27 de diciembre – 29 de diciembre

**Horario:** 9:00am - 12:00pm

**Ubicación:** Petaluma Community Center

**Edades:** 8 – 14 años

**Costo:** \$130



## Anime su imaginación: animación en “flipbook” (libro animado)

Descubra el mágico mundo de la animación mientras aprende los principios y técnicas detrás de la creación de cautivadoras animaciones en un “flipbook” (libro animado). A lo largo del taller, profundizará en conceptos esenciales de animación, como compresión y extensión, anticipación y seguimiento. Estos principios dan vida y personalidad a tus animaciones, haciéndolas visualmente atractivas y dinámicas. Así que prepárese para dar rienda suelta a su creatividad y embarcarse en un viaje al cautivador mundo de la animación de los “flipbooks” bajo la guía de un experto de la industria.

**Cuando:** 20 de noviembre – 22 de noviembre

**Horario:** 9:00am - 1:00pm

**Ubicación:** Petaluma Community Center

**Edades:** 6 – 9 años

**Costo:** \$170



## Yoga y diversión saludable en la cocina

Los niños(as) comienzan cada día con una práctica suave de conectar el cuerpo con la respiración a través de secuencias suaves de yoga, pero poderosas. Luego, prepararán comidas sencillas, deliciosas y nutritivas, con ingredientes vegetarianos, sin gluten, sin nueces y de origen local, aprenderán sobre higiene en la cocina, seguridad con los cuchillos y formas divertidas de probar nuevos ingredientes en un ambiente de equipo de apoyo. \*Por favor declare las alergias, si las hubiera, al registrarse.

**Cuando:** 20 de noviembre – 22 de noviembre

**Horario:** 9:00am - 1:00pm

**Ubicación:** Petaluma Community Center

**Edades:** 6 – 9 años

**Costo:** \$170

# PROGRAMAS JUVENILES



## Celebre el día del Minigolf con materiales LEGO

¿Sabía usted que el 21 de septiembre se conoce oficialmente como el Día del Minigolf? ¡Bueno, lo es! Únase a Play-Well TEKnologies para celebrar este día creando su propio golfista LEGO® y diseñando campos de golf en miniatura épicos, mientras aprende sobre los conceptos de ingeniería que hacen que todo funcione.

**Donde:** Petaluma Community Center  
**Cuando:** Sábado, 23 de septiembre  
**Horario:** 9:00am - 12:00pm  
**Edades:** 5 – 10 años  
**Costo:** \$45

## Ingeniería de Minecraft con materiales LEGO

Aventúrese en el mundo de Minecraft en nuestra exclusiva experiencia LEGO®. Prepárese para construir su base, crear sus herramientas, usar su Minecart para recolectar recursos en bruto y luchar para evitar que Ender Dragon acabe con el mundo. Venga a explorar las infinitas posibilidades de LEGO® con un instructor capacitado de Play-Well.

**Donde:** Petaluma Community Center  
**Cuando:** 27 – 29 de diciembre  
**Horario:** 9:00am - 12:00pm  
**Edades:** 5 – 9 años  
**Costo:** \$140



## FAMILIA/NIÑOS EN BICI LECCIONES EN PERSONA

**Desarrollo de habilidades en Bicicleta — Sólo para niños**

**Miércoles en Petaluma**  
**Fechas de verano/otoño de 2023:**  
 8/16, 9/13, 10/11, 11/8  
 Para el costo y para registrarse, visite [cityofpetaluma.org](http://cityofpetaluma.org)



**FAMILY BICYCLING LESSONS**  
**IN PERSON, ON-BIKE LESSONS**

**Learn to Ride a Bike — for Kids**

**Wednesdays in Petaluma**

**Summer/Fall 2023 Dates:**  
 8/16, 9/13, 10/11, 11/8

For rates & registration, visit [cityofpetaluma.org](http://cityofpetaluma.org)

**FAMILIA/NIÑOS EN BICI**  
**LECCIONES EN PERSONA**

**Desarrollo de habilidades en Bicicleta — Sólo para niños**

**Miércoles en Petaluma**

**Fechas de verano/otoño de 2023:**  
 8/16, 9/13, 10/11, 11/8

Para el costo y para registrarse, visite [cityofpetaluma.org](http://cityofpetaluma.org)

# PROGRAMAS JUVENILES

## Creative Drama

### Classes for K-5th

Future Hearts, Minds & Dreamers is proud to partner with The City of Petaluma Parks & Rec!



K-5th | Wednesdays  
4-5pm

August 30th - October  
4th, 2023

Number of Meetings:  
6

Cost Total: \$\$146.40  
per/student

Enroll Now!!!

[fhmdfhmd.com/enrollnow-1](http://fhmdfhmd.com/enrollnow-1)

Creative Drama or Improvisation is the inventive foundation of play for **K-5th!** Participants will get their creative juices flowing by learning to use their imagination to produce characters and stories through teamwork and problem solving. Participants will not only gain and sharpen their theatre skills but will exercise memorization and projection which will help them succeed in all areas of life! This program provides confidence boosting exercises, friend inspiring games, and innovative short scenes in a judgment free zone. Our instructors work uniquely with each age group, providing age appropriate material that is sure to spark skills such as inventiveness, dramatic structure, public speaking, and brainstorming.

**For Questions Contact FHMD**

[futureheartsMD@gmail.com](mailto:futureheartsMD@gmail.com)

**CREATIVE DRAMA**

**Classes for K-5<sup>th</sup>**

**Clases de DRAMA CREATIVO para niños(as) de Kinder-5to grado**

Future Hearts, Minds & Dreamers is proud to partner with The City of Petaluma Parks & Rec!  
 ¡Future Hearts, Minds & Dreamers se enorgullece de asociarse con el departamento de Parques y  
 Recreación de la Ciudad de Petaluma!

K-5<sup>th</sup> Wednesdays

4-5pm

Miércoles, Kinder-5to grado

4-5pm

August 30<sup>th</sup> – October 4<sup>th</sup>, 2023

30 de agosto – 4 de octubre de 2023

Number of meetings: 6

Número de encuentros: 6

Cost Total: \$146.40 per/student

Costo total: \$146.40 por alumno(a)

Enroll Now!

Fhmdfhmd.com/enrollnow-1

¡Inscríbese ahora!

Fhmdfhmd.com/enrollnow-1

Creative Drama or Improvisation is the inventive foundation of play for **K-5<sup>th</sup>**! Participants will get their creative juices flowing by learning to use their imagination to produce characters and stories through teamwork and problem solving. Participants will not only gain and sharpen their theatre skills but will exercise memorization and projection which will help them succeed in all areas of life! This program provides confidence boosting exercises, friend inspiring games, and innovative short scenes in a judgement free zone. Our instructors work uniquely with each age group, providing age appropriate material that is sure to spark skills such as inventiveness, dramatic structure, public speaking and brainstorming.

For Questions Contact FHMD

[futureheartMD@gmail.com](mailto:futureheartMD@gmail.com)

¡El drama (o improvisación) creativo es la base inventiva del juego para niños(as) de **Kinder a 5to grado!** Los(as) participantes harán fluir su creatividad aprendiendo a usar su imaginación para producir personajes e historias a través del trabajo en equipo y la resolución de problemas. Los(as) participantes no sólo adquirirán y perfeccionarán sus habilidades teatrales, sino que también ejercitarán la memorización y la proyección que les ayudarán a tener éxito en todos los ámbitos de la vida. Este programa proporciona ejercicios para aumentar la confianza, juegos que fortalecen la habilidad de hacer amigos y escenas cortas innovadoras en una zona libre de juicios. Nuestros instructores(as) trabajan de manera única con cada grupo de edad, brindando material apropiado para sus edades que seguramente despertará habilidades como inventiva, estructura dramática, oratoria y lluvia de ideas.

Si tiene preguntas, comuníquese con FHMD

[futureheartMD@gmail.com](mailto:futureheartMD@gmail.com)

# PROGRAMAS JUVENILES

## ACADEMIA NACIONAL DE ATLETISMO



### Día de juegos en “All Sports Camp” - “Labor Day” (Día del Trabajo)

El Campamento “All Sports” es un lugar perfecto para que los niños(as) se introduzcan en el mundo del deporte y en un estilo de vida activo y saludable. Este campamento multideportivo puede incluir deportes como baloncesto, fútbol y “flag football” (fútbol de bandera). Otros juegos pueden incluir dodgeball, wiffleball, kickball, capturar la bandera y ultimate Frisbee. Estos juegos enseñan a los niños(as) habilidades deportivas específicas mientras aprenden la importancia del trabajo en equipo, perder y ganar con dignidad y la comunicación con amigos y compañeros. ¡Los niños(as) JUGARÁN MUCHO y se DIVERTIRÁN!

**Fecha:** 4 de septiembre  
**Edades:** 7 – 11 años  
**Horario:** Medio día 9am - 12pm  
 Día completo 9am - 3pm  
**Costo:** \$45 Medio día  
 \$72 Día completo  
**Ubicación:** Lucchesi Park

### Día de juegos en la Academia Jr de “All Sports Camp” - “Labor Day” (Día de Trabajo)

Este programa brinda a los niños(as) una experiencia divertida, activa y educativa adaptada a las habilidades de su grupo de edad. Los niños(as) se lo pasan en grande aprendiendo habilidades motoras y coordinación mientras juegan con otros niños(as). Nuestro programa utiliza DIVERSIÓN para enseñar habilidades de resolución de problemas y los fundamentos deportivos iniciales como lanzar, atrapar, patear y correr. Los juegos pueden incluir wiffleball, fútbol, capturar la bandera, carreras de relevos y obstáculos, y mucho más. Incluye actividades estructuradas y sencillas, desafíos individuales y de formación de equipos, y competiciones reducidas para desarrollar el trabajo en equipo e involucrar a los(as) atletas jóvenes.

**Fecha:** 4 de septiembre  
**Edades:** 4 – 6 años  
**Horario:** 9am - 12pm  
**Costo:** \$45  
**Ubicación:** Lucchesi Park

### Día de juegos en “All Sports Camp” – Día de los Veteranos

El Campamento “All Sports” es un lugar perfecto para que los niños(as) se introduzcan en el mundo del deporte y en un estilo de vida activo y saludable. Este campamento multideportivo puede incluir deportes como baloncesto, fútbol y “flag football” (fútbol de bandera). Otros juegos pueden incluir dodgeball, wiffleball, kickball, capturar la bandera y ultimate Frisbee. Estos juegos enseñan a los niños(as) habilidades deportivas específicas mientras aprenden la importancia del trabajo en equipo, perder y ganar con dignidad y la comunicación con amigos y compañeros. ¡Los niños(as) JUGARÁN MUCHO y se DIVERTIRÁN!

**Fecha:** 10 de noviembre  
**Edades:** 7 – 11 años  
**Horario:** Medio día 9am - 12pm  
 Día completo 9am - 3pm  
**Costo:** \$45 Medio día  
 \$72 Día completo  
**Ubicación:** Lucchesi Park

# PROGRAMAS JUVENILES

## ACADEMIA NACIONAL DE ATLETISMO

### Día de juegos en la Academia Jr de “All Sports Camp” – Día de los Veteranos

Este programa brinda a los niños(as) una experiencia divertida, activa y educativa adaptada a las habilidades de su grupo de edad. Los niños(as) se lo pasan en grande aprendiendo habilidades motoras y coordinación mientras juegan con otros niños(as). Nuestro programa utiliza DIVERSIÓN para enseñar habilidades de resolución de problemas y los fundamentos iniciales de deportes como lanzar, atrapar, patear y correr. Los juegos pueden incluir wiffleball, fútbol, capturar la bandera, carreras de relevos y obstáculos, y mucho más. Incluye actividades estructuradas y sencillas, desafíos individuales y de formación de equipos, y competencias reducidas para desarrollar el trabajo en equipo e involucrar a los(as) atletas jóvenes.

**Fecha:** 10 de noviembre

**Edades:** 4 – 6 años

**Horario:** 9am - 12pm

**Costo:** \$45

**Ubicación:** Lucchesi Park

### Campamento de baloncesto de Acción de Gracias

Los jugadores(as) que estén interesados en desarrollar habilidades individuales y de equipo aprenderán mucho en este campamento. Los ejercicios incluyen manejo del balón, pases y técnicas de ataque, defensa, juego de pies, habilidades de movimiento y “layups”. Los desafíos basados en habilidades se combinarán con juegos y otras competencias reducidas. El baloncesto es un excelente deporte para enseñar a los niños(as) la importancia del trabajo en equipo, el trabajo duro, la determinación, ganar y perder con dignidad y la estabilidad mental y emocional. ¡Los niños(as) JUGARÁN MUCHO y se DIVERTIRÁN!



**Fechas:** 11/20 - 11/22

**Costo:** \$109 Medio día

**Horario:** Medio día 9am-12pm

\$140 Día completo

Día completo 9am-pm

**Ubicación:** Cavanaugh Rec

**Edades:** 7 – 11 años

Center

### Campamento de baloncesto en las vacaciones de invierno

Los(as) jugadores que estén interesados en desarrollar habilidades individuales y de equipo aprenderán mucho en este campamento. Los ejercicios incluyen manejo del balón, pases y técnicas de ataque, defensa, juego de pies, habilidades de movimiento y “layups”. Los desafíos basados en habilidades se combinarán con juegos y otras competencias reducidas. El baloncesto es un excelente deporte para enseñar a los niños(as) la importancia del trabajo en equipo, el trabajo duro, la determinación, ganar y perder con dignidad y la estabilidad mental y emocional. ¡Los niños(as) JUGARÁN MUCHO y se DIVERTIRÁN!

**Fechas:** 3 de enero – 5 de enero

**Horario:** Medio día 9am -12pm

Día completo 9am - 3pm

**Edades:** 7 – 11 años

**Costo:** \$109 Medio día

\$140 Día completo

**Ubicación:** Cavanaugh Rec Center

# PROGRAMAS JUVENILES

## ACADEMIA NACIONAL DE ATLETISMO

### Día de juegos en “All Sports Camp” - Día de Martin Luther King

El Campamento “All Sports” es un lugar perfecto para que los niños(as) se introduzcan en el mundo del deporte y en un estilo de vida activo y saludable. Este campamento multideportivo puede incluir deportes como baloncesto, fútbol y “flag football” (fútbol de bandera). Otros juegos pueden incluir dodgeball, wiffleball, kickball, capturar la bandera y ultimate Frisbee. Estos juegos enseñan a los niños(as) habilidades deportivas específicas mientras aprenden la importancia del trabajo en equipo, perder y ganar con dignidad y la comunicación con amigos y compañeros. ¡Los niños(as) JUGARÁN MUCHO y se DIVERTIRÁN!

**Fechas:** 15 de enero

**Edades:** 7 – 11 años

**Horario:** Medio día 9am - 12pm

Día completo 9am - 3pm

**Costo:** \$45 Medio día

\$72 Día completo

**Ubicación:** Lucchesi Field

### Día de juegos en la Academia Jr de “All Sports Camp” - Día de Martin Luther King

Este programa brinda a los niños(as) una experiencia divertida, activa y educativa adaptada a las habilidades de su grupo de edad. Los niños(as) se lo pasan en grande aprendiendo habilidades motoras y coordinación mientras juegan con otros niños(as). Nuestro programa utiliza DIVERSIÓN para enseñar habilidades de resolución de problemas y los fundamentos iniciales de deportes como lanzar, atrapar, patear y correr. Los juegos pueden incluir wiffleball, fútbol, capturar la bandera, carreras de relevos y obstáculos, y mucho más. Incluye actividades estructuradas y sencillas, desafíos individuales y de formación de equipos, y competencias reducidas para desarrollar el trabajo en equipo e involucrar a los(as) atletas jóvenes.

**Fecha:** 15 de enero

**Edades:** 4 – 6 años

**Horario:** 9am - 12pm

**Costo:** \$45

**Ubicación:** Lucchesi Field

# PROGRAMAS DE TENIS

## Tenis para los más pequeños

La instrucción enfatizará la técnica, el control del balón y el juego de pies. Se utilizarán juegos apropiados para mantener una atmósfera divertida mientras se perfeccionan estas habilidades.

**Cuando:** Martes 2:45pm - 3:30pm  
 Jueves 2:45pm - 3:30pm  
 Sábado 12:30pm - 1:15pm  
 Sábado 1:15pm - 2:00pm

**Edades:** 5 – 8 años

**Ubicación:** Canchas de tenis, Lucchesi Park

**Costo:** \$72 por sesión de 4 semanas



## Cardio Tenis para Adultos

Cardio Tenis es una divertida clase de tenis grupal que combina actividades aeróbicas para quemar calorías con ejercicios de tenis. Mientras realizamos ejercicios de tenis, podemos saltar la cuerda, hacer estocadas, levantar pesas, hacer planchas, correr alrededor de conos y subir escaleras. Esta es una excelente manera de quemar calorías y mejorar el juego de pies.

**Cuando:** Sábados 8:00am - 9:30am

**Edades:** 18+ años

**Ubicación:** Canchas de tenis, Lucchesi Park

**Costo:** \$35 por clase

## Tenis Juvenil Principiante

La instrucción enfatizará la técnica, el control del balón y el juego de pies. Se utilizarán juegos apropiados para mantener una atmósfera divertida mientras se perfeccionan estas habilidades.

**Cuando:** Martes 3:30pm - 4:30pm  
 Jueves 4:30pm - 5:30pm  
 Jueves 5:30pm - 6:30pm

**Edades:** 8 – 12 años

**Ubicación:** Canchas de tenis, Lucchesi Park

**Costo:** \$80 por sesión de 4 semanas

## Tenis Intermedio Juvenil

Esta clase es para aquellos(as) con algo de experiencia jugando. La clase trabajará para mejorar los golpes, adquirir un servicio confiable y desarrollar el movimiento, el control y el posicionamiento.

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

Jueves 3:30pm - 4:30pm

**Edades:** 10+, con experiencia

**Ubicación:** Canchas de tenis, Leghorns Park

**Costo:** \$80 por sesión de 4 semanas

## Tenis para adolescentes

La instrucción enfatizará la técnica, el control del balón y el juego de pies. Se utilizarán juegos apropiados para mantener una atmósfera divertida mientras se perfeccionan estas habilidades.

**Cuando:** Sábados 11:00am - 12:00pm

**Edades:** 13+ años

**Ubicación:** Canchas de tenis, Leghorns Park

**Costo:** por sesión de 4 semanas

## Tenis Principiante para Adultos

El énfasis de esta clase estará en la técnica sólida para producir golpes, servicios y juego en la red consistentes. Las sesiones incluirán ejercicios y juegos de puntos. A medida que avance el grupo, se podrán agregar juegos de individuales y dobles. ¡Todas las edades son bienvenidas!

**Cuando:** Martes 10:00am - 11:00am

Jueves 11:30am - 12:30pm

**Ubicación:** Canchas de tenis, Leghorns Park

**Costo:** \$80 por sesión de 4 semanas

## Tenis Intermedio para Adultos

La sesión semanal de hora y media será una combinación de instrucción de golpe, volley/overhead y servicio, así como juego de dobles criticado que examina el posicionamiento y la estrategia. ¡Todas las edades son bienvenidas!

**Cuando:** Martes 11:00am - 12:30pm

Jueves 10:00am - 11:30am

**Ubicación:** Canchas de tenis, Leghorns Park

**Costo:** \$115 por sesión de 4 semanas

# PROGRAMAS DE PICKLEBALL

## Pickleball: “Skills & Drills” intermedio

Serie “Skills & Drills” para jugadores de nivel intermedio que quieren mejorar. Cada sesión de 120 minutos de esta serie se centrará en una habilidad particular relevante para jugar torneos o pasar al siguiente nivel.

Aprenderá los conceptos básicos de cómo ejecutar la habilidad y participará en ejercicios competitivos, practicando estas habilidades contra otros (cambiando de pareja y oponente con frecuencia).

Estas sesiones están destinadas a jugadores(as) de nivel "intermedio" (por ejemplo, con una clasificación de torneo de 3,0/3,5). Debe poder manejarse en la cancha, conocer las reglas, tener buena movilidad y ser lo suficientemente activo(a) para realizar ejercicios y prácticas constantes; estar listo(a) para comprometerse a desarrollar sus habilidades y buscar una oportunidad para realizar ejercicios estructurados, practicar y jugar con jugadores con habilidades similares. También debería tener algo de consistencia en sus saques, golpes de fondo y “dinks”. Quizás haya jugado en uno o dos torneos (locales). Los(as) jugadores se agruparán según su nivel de habilidad. También lo(a) animamos a registrarse en parejas o grupos de 4 con jugadores con habilidades similares.

**Cuando:** Lunes 5:30pm - 7:30pm

**Edades:** 16+ años

**Ubicación:** Canchas de Pickleball, Lucchesi Park

**Costo:** \$175 por 5 clases  
\$245 por 7 clases

## Clínicas para principiantes de Pickleball

Únase a nuestros voluntarios de Petaluma Pickleball si desea una introducción al pickleball. Por favor traiga agua y su raqueta si tiene una, use calzado deportivo, gorra y gafas de sol. Hay pelotas de pickleball y raquetas disponibles para prestarle.

**Cuando:** Tres veces al mes; consulte el sitio web para obtener más detalles.  
(cityofpetaluma.org)

**Ubicación:** Canchas de Pickleball, Lucchesi Park



## Fundamentos del Pickleball

Ya sea que haya jugado Pickleball antes o seas nuevo en este deporte, Pickleball es más divertido cuando comienzas con los fundamentos. En esta clase aprenderá los conceptos básicos del juego y la puntuación, y todo lo que necesitas saber sobre diferentes golpes y tiros, estrategia, posicionamiento en la cancha y etiqueta.

**Cuando:** Domingos 12:00pm - 1:30pm

**Edades:** 18+ años

**Ubicación:** Canchas de Pickleball, Lucchesi Park

## Pickleball Principiante Avanzado 1

Esta clase está diseñada para jugadores(as) de pickleball de nivel intermedio que desean seguir desarrollando sus habilidades en un ambiente grupal. Los jugadores(as) deben estar en un nivel 3.0 - 3.5.

**Cuando:** Domingos 1:30pm 3:00pm

**Edades:** 18+ años

**Ubicación:** Canchas de Pickleball, Lucchesi Park

**Costo:** \$252 por 8 clases

## Pickleball Principiante Avanzado 2

Esta clase está diseñada para jugadores(as) de pickleball de nivel intermedio que desean seguir desarrollando sus habilidades en un ambiente grupal. Los jugadores(as) deben estar en un nivel 3.0 - 3.5.

**Cuando:** Domingos 3:00pm - 4:30pm

**Edades:** 18+ años

**Ubicación:** Canchas de Pickleball, Lucchesi Park

**Costo:** \$252 por 8 clases

# PROGRAMAS INCLUSIVOS



## El parque infantil inclusivo “Glen Ghilotti and Friends”

Ofreciendo equipos de juegos adaptables y un césped sintético acolchado, que proporciona fácil movilidad, el área de juegos inclusiva está diseñada específicamente para niños(as) con diferentes capacidades. Venga a ver este parque infantil ubicado en Lucchesi Park.



## Miracle League

El Miracle League North Bay Field es un complejo de béisbol diseñado específicamente para niños(as) y adultos(as) con discapacidades. Para obtener más información, visite [milagroleaguenorthbay.org](http://milagroleaguenorthbay.org)



## Common Ground Society

¡El Departamento de Parques y Recreación de la Ciudad de Petaluma se complace en anunciar una asociación con Common Ground Society! Trabajaremos para traer programación más inclusiva a Petaluma durante el otoño y el invierno. Visite su sitio web en [commongroundsociety.org](http://commongroundsociety.org) y obtenga más información sobre lo que ofrecen.



# PROGRAMAS PARA ADULTOS

## Fitness con Andrea Anderson

Instructora: Andrea Anderson es miembro de IDEA (Asociación Internacional de Danza y Ejercicio), ACE (Consejo Americano de Ejercicio), instructora nacional certificada de Zumba, Sentao Zumba, Pilates, entrenadora personal, e instructora de fitness grupal de AFAA. ¡Vea la información a continuación para ver qué clases impartirá Andrea esta primavera y verano!

### Total Body Fitness:

Este es un programa que lo abarca todo. Cada clase varía para brindar entrenamiento cruzado, intervalos altos y entrenamiento por pasos. Pilates se incorporan para ayudarlo(a) a quemar grasa y acelerar su metabolismo. Todos los niveles de condición física son bienvenidos en un ambiente divertido y de apoyo. Llevar calzado deportivo de cross-training, una botella de agua y una colchoneta.

### Fusión Yoga/Pilates

Esta clase combinada ayuda a desarrollar fuerza, flexibilidad, equilibrio y conciencia interior. Mejora la fuerza central, la postura y acondiciona todo el cuerpo. Se utilizan pelotas de estabilidad, bandas de resistencia y mini pelotas para abdominales para que esta clase sea divertida y desafiante. Llevar colchoneta y agua. Esta clase se hace sin calzado.

### Zumba:

Zumba es un entrenamiento de baile basado en cardio con ejercicios de modelación corporal diseñados para tonificar todo el cuerpo. La música latina internacional se combina con pasos de baile sencillos y divertidos. ¡Todas las edades y niveles de condición física son bienvenidos! Se recomiendan zapatos de baile deportivos con suela lisa. ¡Recuerde traer agua!



#### Cronograma de clases:

**Sesión 1:** 28 de agosto – 29 de septiembre

**Sesión 2:** 2 de octubre – 31 de octubre

**Sesión 3:** 1 de noviembre – 30 de noviembre

**Clases sueltas:** 1 de diciembre – 3 de dic.

**Sesión 4:** 4 de diciembre – 22 de dic

**Clases sueltas:** 27 de diciembre – 29 de dic

**Sesión 5:** 3 de enero – 31 de enero

**Ubicación:** Petaluma Community Center

#### Costos:

Clase suelta: \$9 por clase

Fit Pass: \$70 por 9 clases

Sesión de 3 semanas: 2 clases por semana \$50

3 clases por semana \$75

Ilimitado \$80

Sesión de 4 semanas: 2 clases por semana \$65

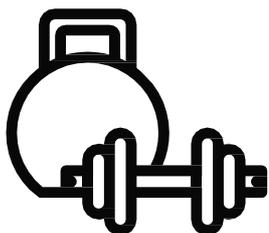
3 clases por semana \$90

Ilimitado \$95

Sesión de 5 semanas: 2 clases por semana \$80

3 clases por semana \$105

Ilimitado \$110



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
9:00am -10:00am TBF: Cardio/Tone + Stability Ball	9:00am -10:00am Zumba	9:00am -10:00am TBF: Cardio + Core/Sculpting	9:00am -10:00am Yoga/Pilates Fusion	9:00am -10:00am Cardio Mix
5:30pm -6:30pm Zumba	5:30pm - 6:30pm Cardio/Tone + Stability Ball	5:30pm -6:30pm Zumba	5:30pm - 6:30pm Cardio + Core Sculpting	
	6:45pm - 7:45pm Yoga/Pilates Fusion		6:45pm - 7:45pm Yoga/Pilates Fusion	

# GUÍA DE ACTIVIDADES DE PARQUES Y RECREACIÓN DE PETALUMA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9:00am – 10:00am A confirmar: Cardio/Tonificación + Pelotas de estabilidad	9:00am – 10:00am Zumba	9:00am – 10:00am A confirmar: Cardio + Abdomen/Modelación Corporal	9:00am – 10:00am Fusión Yoga Pilates	9:00am – 10:00am Cardio Mix
5:30pm – 6:30pm Zumba	5:30pm – 6:30pm Cardio/Tonificación + Pelotas de estabilidad	5:30pm – 6:30pm Zumba	5:30pm – 6:30pm Cardio + Abdomen/Modelación Corporal	
	6:45pm – 7:45pm Fusión Yoga Pilates		6:45pm – 7:45pm Fusión Yoga Pilates	

# PROGRAMAS PARA ADULTOS

## Softbol para adultos

El softbol de lanzamiento lento para equipos masculinos y mixtos se ofrece dos veces al año. La temporada de otoño comienza en septiembre y dura 7 semanas. Los juegos se realizan en Prince Park de 6:00p.m. a 10:00p.m. varias noches durante la semana. Se aplican las reglas de la Asociación de Softbol Amateur (ASA) con modificaciones "de la casa". ¡Esperamos que se una a nosotros en el campo este otoño!

**Duración de la temporada:** 7 juegos por equipo

**Costo:** \$350 por equipo

**Período de registro:** 31 de julio – 25 de agosto



## Bridge

¡Evento social para todas las edades! Duplicate Bridge sancionado por la Liga Americana de Contract Bridge. ¡Mantenga su mente alerta mientras se divierte con otros entusiastas del bridge!

**Cuando:** Jueves de 12:00pm - 4:00pm

**Ubicación:** Petaluma Community Center

**Costo:** \$10 por encuentro

## Español para principiantes

Si alguna vez se ha dicho "Necesito aprender español", esta clase es para usted. El español ya no es sólo algo bueno de saber; se está convirtiendo rápidamente en una necesidad. Se habla donde trabajamos, donde compramos y en nuestros vecindarios. En esta clase no se asume ningún conocimiento previo de español. Ya sea que haya tomado dos años de español en la escuela secundaria o no sepa una palabra, USTED PUEDE hablar español. ¡Solo tiene que empezar! Información adicional del curso: esta clase es vía Zoom.

**Cuando:** Lunes 7:00pm - 8:00pm

**Ubicación:** Zoom

**Costo:** \$40 por mes

## Salsa: baile en pareja

Aprenda los conceptos básicos de la salsa. El baile social es divertido, bueno para el cuerpo, la mente y el alma y bueno para la sociedad. ¡A bailar Petaluma! Por favor lleve zapatos y ropa cómodos.

**Cuando:** Lunes

Sesiones de clase de 6 semanas

**Ubicación:** Petaluma Community Center

**Costo:** \$75





EL DEPARTAMENTO DE PARQUES Y REACI3N DE PETALUMA PRESENTA...

**SOFTBOL PARA ADULTOS  
OTOÑO 2023**

TEMPORADA DE 7 JUEGOS, SEPTIEMBRE-OCTUBRE

ELIMINATORIAS DE POSTEMPORADA

\$350 POR EQUIPO (MASCULINOS Y MIXTOS)

PARA M3S INFORMACI3N VISITE

[TEAMSIDELINE.COM/SITES/PETALUMA/HOME](https://teamsideline.com/sites/petaluma/home)

# PROGRAMAS PARA ADULTOS

## Hatha Yoga Suave

Mary Tappan, terapeuta ocupacional (OT), enseña posturas tradicionales de Hatha Yoga que son apropiadas para principiantes, personas con desafíos físicos o quienes buscan una clase de yoga suave. Incorporamos respiración lenta de yoga con posturas mientras estiramos y fortalecemos el cuerpo, así como técnicas para relajar la mente. Las posturas se adaptan a las habilidades de cada persona. Cada clase finaliza con una meditación guiada para reducir el estrés.

**Cuando:** Lunes 5:30pm - 6:45pm  
Sábado 10:00am - 11:15am

**Ubicación:** Petaluma Community Center

**Costo:** \$20 por mes, \$60/mes



## Yuan Qi Gong

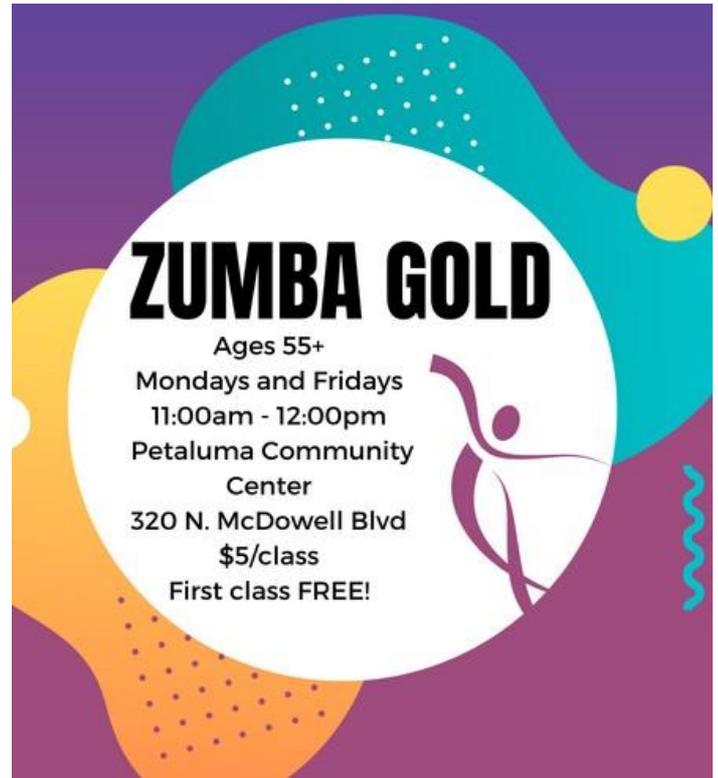
¡Venga a relajarse y energizarse de una manera nueva! Movimientos fluidos que restauran la energía y la flexibilidad del cuerpo. Ejercicios mentales que ayudan a aumentar la concentración y la claridad, aliviar la ansiedad y el estrés. Con movimientos simples y conscientes, puedes estimular la sanación y eliminar bloqueos en todo el cuerpo. Alivio de la ansiedad, el estrés, la presión arterial y los problemas del sistema inmunológico. Qi Gong es seguro, fácil y eficaz y se puede ajustar a todos los niveles.

Consulte [cityofpetaluma.org](http://cityofpetaluma.org) para obtener más detalles.





*Fitness & Strength Training*  
Mondays and Fridays 12:30-1:30pm  
\$5.00 drop in.  
Petaluma Community Center  
320 N McDowell Blvd



**ZUMBA GOLD**  
Ages 55+  
Mondays and Fridays  
11:00am - 12:00pm  
Petaluma Community Center  
320 N. McDowell Blvd  
\$5/class  
First class FREE!

Fitness y Entrenamiento de Fuerza  
Lunes y Viernes 12:30-1:30pm  
\$5.00 por clase  
Petaluma Community Center  
320 N McDowell Blvd

**ZUMBA GOLD**  
Edades 55+  
Lunes y Viernes  
11:00 am -12:00pm  
Petaluma Community Center  
320 N McDowell Blvd  
\$5.00 por clase  
¡Primera clase GRATIS!

# ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES

## Petaluma Senior Center

211 Novak Drive

Lunes - Jueves

8:00am - 4:00pm

(707) 778-4399

[Parksnrec@cityofpetaluma.org](mailto:Parksnrec@cityofpetaluma.org)



### Jugar:

**Billar** – Todos los días 8:30am

**Baile en línea** – Lunes 8:30am – 10:00am

**Ajedrez** – Martes 9:00am – 12:00pm

**Duplicate Bridge** – Martes 12:00pm - 4:00pm

**Mahjong estilo americano** – Martes 1:30pm – 4:00pm

**Mahjong estilo chino** – Miércoles 10:00am – 11:30am

**Corazones** - Miércoles 11:30am – 1:30pm

**Mexican Train Dominos** – Miércoles 1:30pm – 4:00pm

**Pinocle** – Jueves 10:00am - 12:00pm



### Crear:

**Armado de edredones** - Lunes 9:00am - 4:00pm

**Escritura grupal** - Lunes 10:00am - 12:00pm

**Tejido** – Martes 9:00am - 11:30am

### Cuerpo:

**Baile en línea** – Lunes 8:30am – 10:00am

**Conexión PD** – Lunes 2:00pm – 3:00pm

**Caminata grupal** – Mar. y Jue. 7:45am PUNTUAL

**Método Fallproof!** – Martes 10:00am-11:00am

(Para personas con muy poca estabilidad/asistidas por dispositivo)

11:00am – 12:00pm

(para personas con más estabilidad)

**Ping Pong** - Martes, 12:15pm - 1:15pm, Jueves, 2:00pm – 3:00pm

**Yoga Suave en Silla** - Miércoles 9:00am – 9:45am

**Meditación** - Jueves

12:00pm Intro / 12:30pm – 1:30pm

### Mente:

**Grupo de discusión sobre eventos actuales** – Martes 12:00pm – 2:00pm

**“Tops” (Quitar kilos con sensatez)** –

Miércoles 9:30am – 11:30am

**¡Viudas conectadas!** – Miérc. 2:00pm – 3:00pm

**Debate grupal** - Jueves 11:30am – 12:30pm

**Banco de escucha** – Jueves, 10:00am – 12:00pm



# ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES

## Aspectos destacados del programa

**Conversations on Aging**  
**Identifying Goals, Wishes and Well Being**  
**Tuesday, August 22<sup>nd</sup> 10:00 am -11:30am**

Being prepared has its benefits. Western culture has made an unconscious decision to talk about end of life wishes only when necessary, usually only when a crisis occurs. Let's remove the taboo of conversations about End of Life and have those conversations just be another part of life.

Everyone deals with this in their own way & in their own time frame.

Take the time and ask yourself what truly matters to you?  
 Do you see life as a spiritual experience as well as a physical experience? What rituals are important to you?  
 What legacy will you leave?  
 How do you want to prioritize your time when you are in your final chapter

**SHARON ZIFF, RN**

- As a Hospice Nurse for 12 years at Memorial Hospice,
- Sharon Ziff, RN, learned about death; the importance of preparations; and dying with dignity from her many patients. Upon retirement, Sharon was certified in the specialized program, "Authentic Presence: Contemplative Care for End-of-Life Practitioner."
- Sharon is wholly committed to helping her community gain knowledge to best prepare themselves and their loved ones for a good "final chapter" and how to face death with dignity. <https://letspeakaboutdeath.com/>

**Conversaciones sobre el envejecimiento**  
**Identificando Metas, Deseos y Bienestar**  
**Martes 22 de agosto, 10:00 am – 11:30 am**

Estar preparado(a) tiene sus beneficios. La cultura occidental ha tomado la decisión inconsciente de hablar de los deseos al final de la vida sólo cuando es necesario, normalmente sólo cuando ocurre una crisis. Eliminemos el tabú de las conversaciones sobre el fin de la vida y hagamos que esas conversaciones sean simplemente una parte más de la vida.

Cada uno(a) aborda esto a su manera y en su propio marco de tiempo.

Tómese el tiempo y pregúntese ¿qué es lo que realmente le importa?

¿Ve la vida como una experiencia espiritual además de una experiencia física? ¿Qué rituales son importantes para usted?

¿Qué legado dejará?

¿Cómo quiere priorizar su tiempo cuando esté en su capítulo final?

**SHARON ZIFF, ENFERMERA REGISTRADA**

- Como enfermera de hospicio durante 12 años en Memorial Hospice,
- Sharon Ziff, enfermera registrada, aprendió sobre la muerte: la importancia de la preparación; y morir con dignidad de sus muchos pacientes. Al jubilarse, Sharon obtuvo la certificación en el programa especializado "Presencia auténtica: atención contemplativa para profesionales al final de la vida".
- Sharon está totalmente comprometida a ayudar a su comunidad a adquirir conocimientos para prepararse mejor a sí mismos y a sus seres queridos para un buen "capítulo final" y cómo afrontar la muerte con dignidad. <https://letspeakaboutdeath.com>



## CURRENT EVENTS

### DISCUSSION GROUP



**Tuesdays 12pm – 2pm**



For more info call or text

Tony Sacramento (707)235 - 6105

Come discuss an issue you  
can't stop thinking about -  
local, global, & celestial!

All views are treated with civility  
and respect.



### EVENTOS ACTUALES

#### DEBATE EN GRUPO

**Martes 12pm – 2pm**

Para más información llame o envíe  
un mensaje de texto a:  
Tony Sacramento (707) 235 – 6105

Venga a discutir un tema del que no  
puede dejar de hablar: ¡local, global y  
celestial!

Todas las opiniones son tratadas con  
civildad y respeto.

# Come Play

## American

style

## Mahjong



**Tuesdays at**



**1:30pm – 4pm**

# Venga a jugar Mahjong estilo Americano

**Martes de  
1:30pm a 4pm**

# ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES

## Aspectos destacados del programa

### SENIORS LOOK CLUB

Monthly -- Check Newsletter

*What's Going On In This Picture? What do you see that makes you say that? What more can we find?*



Are you interested in stretching your powers of observation and imagination?

Do you enjoy open-ended, lively discussion where there are no wrong answers?

Join us at the Petaluma Senior Center for "Seniors Look Club", a new way of looking at and talking about art.



### “SENIORS LOOK CLUB” (CLUB DE MIRADA PARA ADULTOS MAYORES)

Mensual – Consultar boletín

¿Qué está pasando en esta imagen? ¿Qué ve que le hace decir eso? ¿Qué más puede encontrar?

¿Le interesa en ampliar sus poderes de observación e imaginación?

¿Le gustan las discusiones animadas y abiertas en las que no hay respuestas incorrectas?

Únase a nosotros en el Petaluma Senior Center para el “Seniors Look Club” (Club de Miradas para Adultos Mayores), una nueva forma de ver y hablar sobre el arte.

**4 VECES**  
**Ganador del torneo de billar**  
**¡¡BOB!!!**

Are you afraid of falling?  
Do you feel unsteady on your feet?  
**FALL PROOF!**

## Balance & Mobility Class

Tuesdays

**10am - 11am** For those very unsteady or that use an assistive device (cane/walker)

**11am - 12pm** For higher level participants who don't need an assistive device

Fallproof! is a clinically proven, structure-based exercise class designed to improve balance, mobility, and posture.

Studies show that balance/mobility training can be instrumental in preventing falls in older adults. Many falls can be prevented!

1st Class is free, \$10 per class after that Scholarships/Partial payments are available upon request

Classes are modifiable to fit most fitness levels.

Please stop in and observe a class and see if its right for you!

Questions? Contact Michelle Machado, Fallproof! Instructor

(707) 529-1511

## ¡Boletín mensual!

Las clases del Senior Center y los eventos especiales cambian de mes a mes; para obtener información actualizada, consulte nuestro boletín mensual en [cityofpetaluma.org](http://cityofpetaluma.org)



¿Tiene miedo de caerse?  
¿Se siente inestable al estar de pie?

**FALL PROOF**

## Clase de equilibrio y movilidad

Martes

**10am - 11am** Para personas con muy poca estabilidad o que utilizan un dispositivo de asistencia (bastón/andador)

**11am - 1pm** Para personas de nivel superior que no necesitan un dispositivo de asistencia

Fallproof! es una clase de ejercicios clínicamente probada y basada en estructuras diseñada para mejorar el equilibrio, la movilidad y la postura.

Los estudios demuestran que el entrenamiento del equilibrio y la movilidad puede ser fundamental para prevenir caídas en adultos mayores. ¡Muchas caídas se pueden prevenir!

La primera clase es gratis, \$10 por clase después de eso Hay becas/pagos parciales disponibles previa solicitud

Las clases se modifican para cubrir la mayoría de los niveles de condición física.

¡Pase y observe una clase y vea si es adecuada para usted!

¿Tiene preguntas? Contacte a Michelle Machado, Instructora de Fallproof!

(707) 529-1511

# INFORMACIÓN SOBRE ALQUILERES



El “Petaluma Community Center” (Centro Comunitario de Petaluma) ofrece múltiples salas de reuniones, salas de actividades y un gran salón de banquetes apto para albergar cualquier evento, grande o pequeño. Las mesas y sillas están incluidas en todas las reservas. Hay espacio adicional disponible en el Kenilworth Teen Center, ubicado al lado de la biblioteca. También rentamos nuestras distintas áreas de picnic. Para solicitudes y más información, visite nuestro sitio web [www.cityofpetaluma.org](http://www.cityofpetaluma.org).



Contamos con una variedad de campos deportivos que están disponibles para rentar para uso multideportivo. Las aplicaciones de uso de campo se pueden encontrar en nuestro sitio web: [www.cityofpetaluma.org](http://www.cityofpetaluma.org). Para obtener más información, comuníquese con Kevin Hays, Coordinador de recreación al 707-778-4519, o por correo electrónico a [khays@cityofpetaluma.org](mailto:khays@cityofpetaluma.org)

# DEPORTES ACUÁTICOS

**Centro de Natación Petaluma y Piscina Cavanagh**

Visite [petalumaswimcenter.com](http://petalumaswimcenter.com) para obtener más información y horarios.



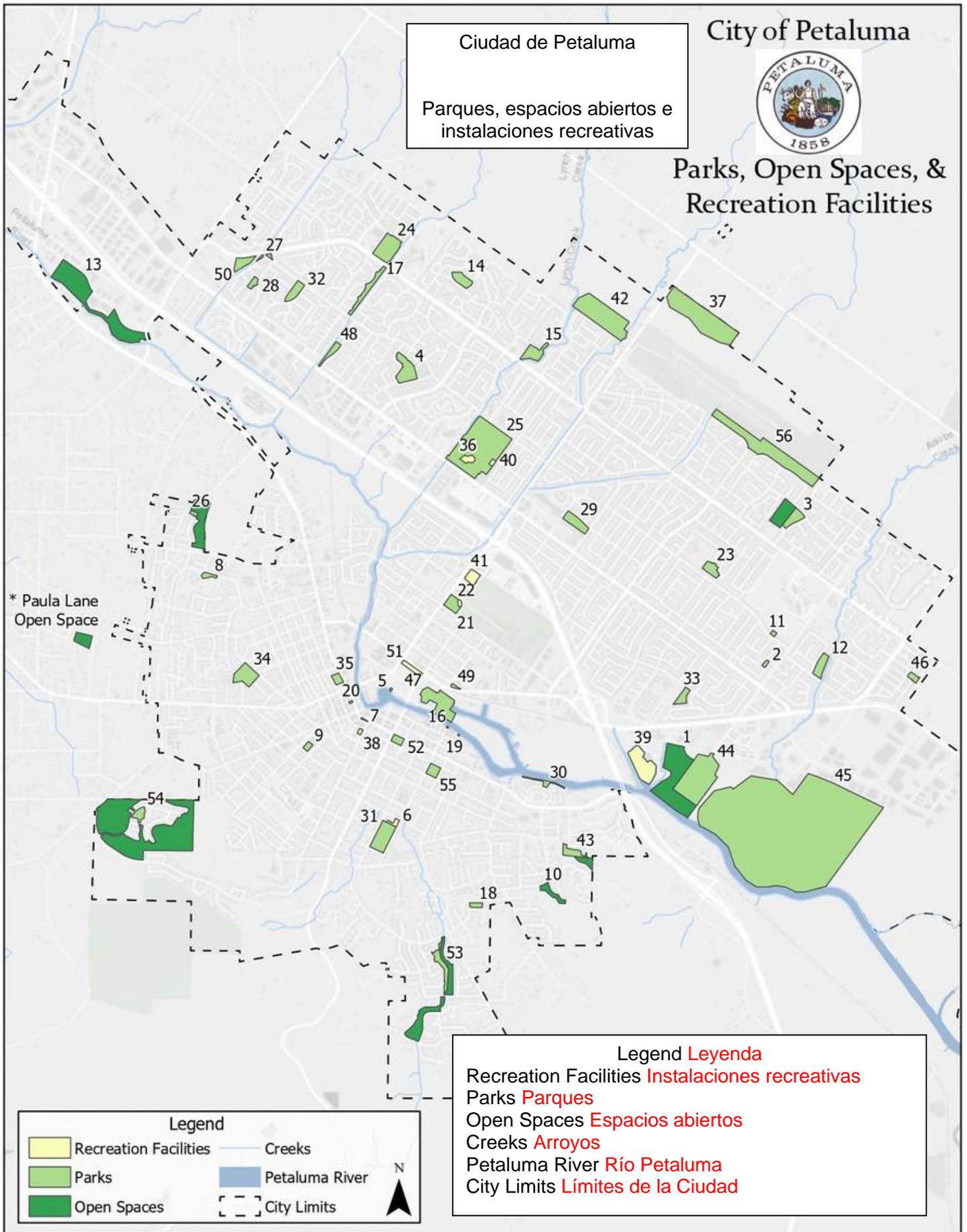
# MUSEO



**Biblioteca histórica y museo de Petaluma**

Visite [petalumamuseum.com](http://petalumamuseum.com) para obtener más información y horarios de atención.

# PARQUES



# PARQUES

## City of Petaluma Parks & Recreation Facilities

Map #	Name	Address	Restroom(s)	Water Fountain	Playground(s)	Picnic Area(s)	Sports Fields	Athletic Space	Dog Run Area	Bicycle Access	Acreage	
1	Alman Marsh Open Space	1400 Cader Ln.							X		24.7	Access from Marina or Shollenberger Park
2	Anna's Meadows Park	1153 Daniel Dr.		X							0.4	
3	Arroyo Park & Open Space	1827 Village East Dr.		X	X - B			X			9.2	
4	Bond Park	228 Banff Wy.	X	X	X - B	X	X	X			6.0	Basketball court; multi-use field
5	Cavanagh Landing	150 Weller St.									0.1	
6	Cavanagh Recreation Center & Pool	426 8th St.	X	X			X					Gymnasium; facilities available for rent/reservations
7	Center Park	3 Petaluma Blvd. N.									0.1	
8	Cherry Valley Park	870 Cherry St.			X - B						1.0	
9	City Hall Lawn	11 English St.	X	X							0.8	
10	Country Club Open Space	1058 McNear Ave.							X		28.6	
11	Crinella Mini Park	2018 Crinella Dr.									0.4	
12	Del Oro Park	725 Sartori Dr.	X	X	X	X	X	X			3.1	Tennis courts; multi-use field
13	Denman Reach Open Space	1075 Industrial Ave.							X		24.7	
14	Eagle Park	550 Almanor St.		X	X						3.0	
15	Fox Hollow Park	375 Windmill Dr.	X	X	X				X		3.9	
16	G St. Riverview Mini Park	end of G St. at 1st St.									0.0	
17	Glenbrook Park	1648 Lancaster Dr.						X	X		3.6	
18	Grant Park	1123 E. Sunnyslope Dr.	X	X							0.9	
19	H St. Riverview Mini Park	end of H St. at 1st St.									0.0	
20	Helen Putnam Plaza Park	129 Petaluma Blvd. N.	X								0.1	
21	Kenilworth Park	150 Fairgrounds Dr.		X	X - B/R	X	X				3.1	Volleyball area, multi-use field
22	Kenilworth Teen & Recreation Center	150 Fairgrounds Dr.	X	X			X					Basketball court; facilities available for rent/reservations
23	La Tercera Park	1645 Peggy Ln.	X	X	X - B		X				2.5	Basketball court, horseshoe
24	Leghorn Park	690 Sonoma Mtn. Pwky.	X	X	X	X - B/R/E	X - L	X - L		X	7.6	Basketball courts, bocce ball lanes, tennis courts; softball, baseball fields, & multi-use fields
25	Lucchesi Park	320 N. McDowell Blvd.	X	X	X	X - B/R/E	X - L	X - L		X	34.3	Miracle League Field, synthetic turf multi-use field, tennis courts, baseball fields
26	Mannion Knoll Park & Open Space	941 Elm Dr.	X	X	X					X	15.1	
27	Maria Pocket Park	Maria Dr. and Sonoma Mtn. Pwky.		X							0.5	
28	McDowell Meadows Park	939 Wood Sorrel Dr.		X	X						1.1	
29	McDowell Park	1418 McGregor Ave.	X	X	X	X - B	X				3.8	Baseball & multi-use field
30	McNear Landing Park	200 McNear Cir.	X	X	X	X - B				X	1.2	
31	McNear Park	1008 G St.	X	X	X	X - B/R/E	X - L	X - L	X		7.0	Baseball & multi-use fields, tennis courts, horseshoes
32	Meadow View Park	1611 Yaberry Dr.	X	X				X			2.9	Horseshoes
33	Miwok Park	1012 St. Francis Dr.			X	X					2.1	
34	Oak Hill Park & Dog Park	336 Pleasant St.	X	X	X	X		X	X		5.5	Basketball court, petanque court
*	Paula Lane Open Space (in partnership Sonoma County Open Space)	499 Paula Ln.									11.2	
35	Perry Park	226 Kentucky St.		X	X						1.3	
36	Petaluma Community Center	320 N. McDowell Blvd.	X	X								Facilities available for rent/reservations
37	Petaluma Community Sports Fields	2430 E. Washington St.	X	X			X - L				23.9	Synthetic turf multi-use fields
38	Petaluma Historical Museum & Library	20 4th St.	X									Visit their website for more information! <a href="http://petalumamuseum.com">petalumamuseum.com</a>
39	Petaluma Marina	781 Baywood Dr.	X	X								Facilities available for rent/reservations
40	Petaluma Senior Center	211 Novak Dr.	X	X								Facilities available for rent/reservations
41	Petaluma Swim Center	900 E. Washington St.	X				X					Facilities available for rent/reservations
42	Prince Park	2301 E. Washington St.	X	X		X	X - L		X	X	18.3	Baseball, softball, & multi-use fields
43	Riverview Park & Open Space	192 Mission Dr.		X	X						2.4	
44	Rocky Memorial Dog Park	2204 Casa Grande Rd.	X						X		21.1	
45	Shollenberger Park & Open Space	1400 Cader Ln.	X	X					X		228.7	
46	Southgate Park	1743 Southgate Dr.	X	X	X				X		1.1	
47	Steamer Landing Park & Open Space	end of Copeland St.				X					9.7	Petaluma River Heritage Center
48	Sunrise Park	1460 Sunrise Parkway							X		1.8	
49	Sunset Pocket Park	401 Lakeville St.		X					X		0.4	
50	Turnbridge Park	1407 Liverpool Wy.		X					X	X	2.6	
51	Train Depot & Arts Center	210 Lakeville St.	X									
52	Walnut Park	201 4th St.	X	X	X	X - R/E					1.3	
53	Westridge Park & Open Space	200 Eckmann Pl.			X		X		X		3.4	Soccer; multi-use field
54	West Haven Park & Open Space	2 West Haven Wy.	X	X	X - B				X		1.9	Access to Victoria Open Space
55	Wickersham Park	410 G St.		X							2.0	
56	Wiseman Airport Park	2175 St. Augustine Cir.	X	X	X		X		X	X	20.7	Baseball, softball, & multi-use fields

\* Not Maintained by the City of Petaluma

B - BBQ available

R - Picnic area available for reservation

E - Electricity available with reservation of picnic area

L - Lights available

For rental or reservation inquiries, visit:  
<https://cityofpetaluma.org/reserve-register/>

# Instalaciones de Parques y Recreación Ciudad de Petaluma

Mapa #	Nombre	Dirección	Baño(s)	Fuentes de agua	Patio(s) de juego	Área(s) de picnic	Campos deportivos	Espacios atléticos	Área para perros	Acceso para bicicletas	Superficie en acres	
1	Alman Marsh Open Space	1400 Cader Ln.								x	24,7	Acceso desde la "Marina" (Puerto Deportivo) o Shollenberger Park
2	Anna's Meadows Park	1153 Daniel Dr.			x						0,4	
3	Arroyo Park y Open Space	1827 Village East Dr.			x	x- B			x		9,2	
4	Bond Park	228 Bnff Wy.		x	x	x- B	x	x	x		6,0	Cancha de Basquetbol; Campo de juegos multi-uso
5	Cavanagh Landing	150 Weller St.									0,1	
6	Centro recreativo y piscina de Cavanagh	426 8th St.	x	x				x				Gimnasio; instalaciones disponibles para alquiler/reservas
7	Center Park	3 Petaluma Blvd. N.									0,1	
8	Cherry Valley Park	870 Cerry St.				x- B					1,0	
9	Jardín del "City Hall" (Ayuntamiento)	11 English St.	x	x							0,8	
10	Country Club Open Space	1058 McNear Ave.								x	28,6	
11	Crinella Mini Park	2018 Crinella Dr.									0,4	
12	Del Oro Park	725 Sartori Dr.		x	x	x	x	x	x		3,1	Cancha de tenis; Campo de juegos multi-uso
13	Denman Reach Open Space	7075 Industrial Ave.								x	24,7	
14	Eagle Park	550 Almanor St.			x	x					3,0	
15	Fox Hollow Park	375 Windmill Dr.		x	x	x				x	3,9	
16	G St. Riverview Mini Park	Al final de G St. en 1st St.									0,0	
17	Glenbrook Park	1648 Lancaster Dr.							x	x	3,6	
18	Grant Park	1123 E. Sunnyslope Dr.		x	x						0,9	
19	H St. Riverview Mini Park	al final de H St. en 1st St.									0,0	
20	Helen Putman Plaza Park	129 Petaluma Blvd. N.		x							0,1	
21	Kenilworth Park	150 Fairgrounds Dr.			x	x- B/R	x	x			3,1	Área para voleibol; Campo de juegos multi-uso
22	Centro recreativo y Centro para adolescentes de Kenilworth	150 Fairgrounds Dr.	x	x				x				Cancha de basquetbol; instalaciones disponibles para alquiler/reservas
23	La Tercera Park	1645 Peggy Ln.		x	x	x-B		x			2,5	Cancha de basquetbol; horseshoe
24	Leghorn Park	690 Sonoma Mtn. Pwky.	x	x	x	x- B/R/E	x-L	x-L		x	7,6	Cancha de basquetbol; pistas de bochas; cancha de tenis; softball; béisbol y campo de usos múltiples
25	Lucchesi Park	320 N. McDowell Blvd.	x	x	x	x- B/R/E	x-L	x-L		x	34,3	Campo de Miracle League; campo de multi-usos de césped sintético; cancha de tenis y béisbol
26	Mannion Knoll Park & Open Space	941 Elm Dr.		x	x	x				x	15,1	
27	Maria Pocket Park	Maria Dr. Y Sonoma Mtn. Pwky.		x							0,5	
28	McDowell Meadows Park	939 Wood Sorrel Dr.			x	x					1,1	
29	McDowell Park	1418 McGregor Ave.	x	x	x	x-B	x				3,8	Cancha de béisbol y multi-usos
30	McNear Landing Park	200 McNear Cir.		x	x	x-B				x	1,2	
31	McNear Park	1008 G St.	x	x	x	x- B/R/E	x-L	x-L	x		7,0	Cancha de béisbol y multi-usos; cancha de tenis; horseshoes
32	Meadow View Park	1611 Yarberry Dr.		x	x			x			2,9	Horseshoes
33	Miwok Park	1012 St. Francis Dr.			x	x					2,1	
34	Oak Hill Park & Dog Park	336 Pleasant St.	x	x	x	x	x	x			5,5	Cancha de basquetbol; pista de petanca
*	Paula Lane Open Space (en asociación con Sonoma County Open Space)	499 Paula Ln.									11,2	
35	Penny Park	226 Kentucky St.		x		x					1,3	
36	Petaluma Community Center	320 N. McDowell Blvd.	x	x								Instalaciones disponibles para alquiler/reservar
37	Petaluma Community Sports Fields	2430 E. Washington St.	x	x			x-L		x	x	23,9	Campo de césped sintético de usos múltiples
38	Biblioteca histórica y museo de Petaluma	20 4th St.		x								¡Visite sus sitio web para más información! petalumamuseum.com
39	Petaluma Marina (Puerto Deportivo)	781 Baywood Dr.	x	x								Instalaciones disponibles para

													alquiler/reservar
40	Petaluma Senior Center (Centro para Adultos Mayores de Petaluma)	211 Novak Dr.	x	x									Instalaciones disponibles para alquiler/reservar
41	Petaluma Swim Center Centro de natación de Petaluma)	900 E. Washington St	x				x						Instalaciones disponibles para alquiler/reservar
42	Prince Park	2301 E. Washington St	x	x		x	x-L		x	x	18.3	Cancha de béisbol, softbol y de usos múltiples	
43	Riverview Park & Open Space	192 Mission Dr.		x	x						2.4		
44	Rocky Memorial Dog Park	2204 Casa Grande Rd.	x							x	21.1		
45	Shollenberger Park & Open Space	1400 Cader Ln.	x	x						x	228.7		
46	Southgate Park	1743 Southgate Dr.		x	x	x				x	1.1		
47	Steamer Landing Park & Open Space	al final de Copeland St.				x				x	9.7	"Petaluma River Heritage Center" (Centro del patrimonio del río Petaluma)	
48	Sunrise Park	1460 Sunrise Parkway								x	1.8		
49	Sunset Pocket Park	401 Lakecille St.		x						x	0.4		
50	Turnbridge Park	1407 Liverpool Wy.		x					x	x	2.6		
51	Train Depot & Arts Center	210 Lakeville St.	x										
52	Walnut Park	201 4th St.	x	x	x	x-R/					1.3		
53	Westridge Park & Open Space	200 Eckmann Pl.			x		x			x	3.4	Cancha de fútbol y de usos múltiples	
54	West Haven Park & Open Space	2 West Haven Wy.		x	x	x-B				x	1.9	Acceso a Victoria Open Space	
55	Wickersham Park	410 G St.		x							2.0		
56	Wiseman Airport Park	2175 St. Augustine Cir.	x	x	x		x		x	x	20.7	Cancha de béisbol, softbol y de usos múltiples	

\*No es mantenido por la Ciudad de Petaluma

B – Espacio para barbacoas disponible  
R – Área de picnic disponible para reservas  
E – Electricidad disponible con la reserva del área de picnic  
L – Luces disponibles

Para consultas sobre alquileres o reservas, visite:  
<https://cityofpetaluma.org/reserve-register/>