

# NOTICIAS PARA MIEMBROS



FOR YOUTH DEVELOPMENT®  
FOR HEALTHY LIVING  
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

Columbus Family YMCA

3912 38th St, Columbus NE 68601

August 2018

[columbusy.org](http://columbusy.org)



## SE ACABO!

¡Estamos llegando al final del verano! ¡Wow! ¿A dónde se fue el tiempo?

La Y es un gran lugar para todos, de todas las edades y de todos los ámbitos de la vida. Hemos tenido tantas experiencias maravillosas y actividades este verano. Espero que usted y su familia hayan podido aprovechar todo lo que la YMCA tenía para ofrecer este verano.

Más de 200 campistas, de edades entre 4 y 14 años han ido al campamento de verano. Han aprendido habilidades para la vida tales como compartir, trabajar en equipo, ser responsables y se han divertido mucho! Cientos de jóvenes de middle y highschool han participado en ligas de voleibol y baloncesto. Hacer ejercicio y ser activo, al mismo tiempo, aprender sobre deportividad, ganar y perder mientras trabajan para mejorar sus habilidades son todos beneficios adicionales de esas ligas deportivas. Miles de adultos y jóvenes han construido sus cuerpos, el lado físico del triángulo Y en

*Continues next page —*

### En este numero:

Se acabo!

2018 Campamento InHouse

Tai Chi

NRG Zone: Programa de después de la escuela

2018 YMCA Carrera de Color

Deportes

Equipo de Natación

Entrenamiento de fuerza juvenil

### DISFRUTA ESTA NUMERO?

Siéntase libre de compartir este boletín con cualquier persona que crea que pueda resultarle útil.

### PREGUNTAS, COMENTARIOS, IDEAS?

Contáctese con Amy Mahoney, la editora a su correo electrónico [amahoneycfy@gmail.com](mailto:amahoneycfy@gmail.com).

Continued from front page – use "Continued from slug" style

clases y ejercicio personal. Grandes cantidades de niños han aprendido a nadar, han sido atendidos en nuestro programa Child Watch y han disfrutado de la buena diversión en la YMCA.

Realmente no hay muchos lugares donde el espíritu, la mente y el cuerpo puedan ser tocados e impactados en un solo lugar. La Y está firmemente arraigada en las raíces de Columbus para ayudar a mejorar el Desarrollo Juvenil, la Vida Saludable y la Responsabilidad Social de todos los que entran por nuestras puertas.

Gracias por ser miembro de la Y. Estamos aquí para servirle.



Corey Briggs, CEO

## TAI CHI

**Clase en silla-** Prepárese para la clase de Tai Chi para principiantes: aprenda la importancia de cambiar de posición y moverse todos los días.  
Sesión de Octubre - Oct 2 - Oct 25 Martes, Jueves 1:45pm - 2:15pm  
Sesión de Noviembre - Nov 6 - Nov 29 Martes, Jueves 1:45pm - 2:15pm  
Costo Miembros \$15  
No-miembros \$45

### **Clase de Principiantes Paso 1 (20 limite) - 12 semanas**

Esta clase es para cualquier persona nueva a Tai Chi o alguien que no ha estado en una clase de Tai Chi por un tiempo. Aprende los 8 movimientos básicos durante la clase de 12 semanas.

#### **Fecha**

**Sept 17 - Dec 6**

Lunes, Miércoles 5:15pm - 6pm  
Martes, Jueves 10:30 - 11:15am  
Costo Miembros \$25  
No-miembros \$75

### **Clase de revisión: paso 2 (no limite)**

Para cualquier persona que pueda necesitar más ayuda práctica con la clase de principiante y alguien que le gustaría continuar mejorando su técnica. Debe haber asistido a una clase de principiante de Tai Chi

Sesión de Octubre - Oct 3 - Oct 31 Los Miércoles 11am - 11:45am  
Sesión de Noviembre Nov 7-28 Los Miércoles 11am - 11:45am  
Costo por un mes- Miembros \$10  
No-miembros \$30  
Costo por 2 meses-Miembros \$15  
No-miembros \$45



## 2018 CAMPAMENTO DE VERANO INHOUSE



Diferentes temas semanales mantuvieron a nuestros miembros más jóvenes felices y ocupados durante esta temporada. Desde plastilina hasta oficina hasta salón de belleza, estos niños lo han hecho todo este verano! Creamos, jugamos, creámos, movíamos y leía libros. Incluso ayudamos a decorar para nuestra semana de lanzamiento! ¡Summer In House Camp ha sido muy 3004167





## 2018 YMCA CARRERA DE COLOR

### **COSTO**

\$25 Adultos (18 y mayores)  
\$20 Jóvenes (5-17 años)  
\$15 (0-4 años) con avíos  
Gratis (0-4 años) sin avíos  
Voluntarios \$15 con avíos

**Fecha de la carrera:** Agosto 18

**Hora de la carrera:** la primera salida es a las 7pm

### **REGISTRACION**

Te puedes registrar en la YMCA o en línea

[engetmeregistered.com](http://engetmeregistered.com)

"YMCA 1-Mile Color Run"

**Inicio de registro:** Junio 1

**Fecha limite de registro:**

Agosto 3 alas 9pm.

Todos los registrados antes del 3 de Agosto recibirán los avíos (camiseta, lentes, y bolsitas con color).

**Registración tarde:**

**\$20 Agosto 4-17— 17TH (se termina a las 5PM en la YMCA)**

*Sin Avíos*

**\$25 Agosto 18 5-6:30 PM en FRANKFORT SQUARE Sin Avíos**

**Recogida de paquetes:**

Viernes, 17 de Agosto 12p-5:30p en la YMCA

Sábado 5pm-6:30pm en Frankfort Square

**¿Preguntas adicionales?**

Favor de contactar a Jennifer Brownlow

402-564-9477 o por correo

## **NRG ZONE: PROGRAMA DE DESPUES DE ESCUELA**

Un nuevo año escolar está lleno de potencial: una oportunidad para comenzar nuevas rutinas y hábitos, construir nuevas amistades y descubrir nuevas posibilidades e intereses. Sin embargo, es un momento sentimental para muchos niños: al final del día escolar, 1 de cada 5 niños no tiene a alguien que los cuide después de la escuela, según Afterschool Alliance, una organización de conciencia pública sin fines de lucro. Mientras las familias están en transición del verano al otoño, Columbus Family YMCA está ofreciendo programas a niños de edad escolar en todo Columbus para mantener a los jóvenes activos y ocupados durante el tiempo fuera de la escuela. A través de un enfoque integral para el desarrollo de la juventud, el programa de la Y ofrece actividades en un ambiente seguro y cuidadoso durante las horas críticas después de la escuela. Ya sea a través de los deportes, la tutoría o el apoyo académico, la Y fomenta el potencial de los jóvenes durante todo el año escolar.

**¡Estamos haciendo cambios de horario! ¡Nuestro programa ha crecido demasiado! Cada escuela tendrá tres sesiones de cinco semanas de NRG Zone disponibles para sus estudiantes. La misma diversión, solo hecha un poco diferente en cuanto al horario.**

### **SESION 1 (Octubre 1 - Noviembre 1)**

LUNES - North Park and Immanuel Lutheran

MARTES - West Park and St. Isidore's

JUEVES - Centennial and St. Anthony's

### **SESION 2 (Noviembre 5 - Diciembre 6)**

LUNES - Columbus Christian and Lost Creek

MARTES - St. Bonaventure's and Emerson

JUEVES - North Park and Immanuel Lutheran (Jueves termina el 13 de diciembre para compensar el Día de Acción de Gracias)

### **SESION 3 (Enero 7 - Febrero 7)**

LUNES - Columbus Christian and Lost Creek

MARTES - West Park and St. Isidore's

JUEVES - Centennial and St. Anthony's

### **SESION 4 (Febrero 11 - Marzo 21) \*NO NRG Zone Marzo 11-15- vacaciones de primavera de las escuelas**

LUNES - North Park and Immanuel Lutheran

MARTES - St. Bonaventure's and Emerson

JUEVES - West Park and St. Isidore's

### **SESION 5 (Marzo 25 - Abril 25)**

LUNES - Columbus Christian and Lost Creek

MARTES - St. Bonaventure's and Emerson

JUEVES - Centennial and St. Anthony's

### **Debe registrarse para cada sesión por separado.**

El autobús de YMCA recogerá a su hijo en su escuela y los llevará a la Y para el programa.

El personal supervisará a los niños en cada escuela hasta que llegue el autobús. Los niños deben ser recogidos en el YMCA no más tarde de las 5:30 p.m.

**IGRATIS PARA TODOS LOS ESTUDIANTES!**-El programa es financiado por Columbus Area United Way

Los grados K-4 pueden asistir.

El autobús Y solo recogerá en la escuela mencionada arriba. Si su estudiante de 5to grado quiere asistir pero está en Columbus Middle School, llámenos para informarnos si desea participar.

# Deportes

## Liga de Club Baloncesto

**Fecha límite de inscripción: Septiembre 28, 2018!**

Grados: 3ro-8vo

Divisiones: **(Depende de las registraciones)**

Niños: 3 Grado, 4to Grado, 5to Grado, 6to Grado, 7mo Grado, y 8vo Grado

Niñas: Divisiones de 3°, 4°, 5° y 6° Gra3rd / 4°, 5° / 6° y 7° / 8° grado pueden combinarse si es necesario\*\*\*

Fecha: SABADOS

27 de octubre - 17 de Noviembre (liga de cuatro semanas)

PRECIO: \$ 200 por equipo

## ROOKIE FLAG FÚTBOL LIGA

¡Únase a nosotros para nuestra Liga de Fútbol de Bandera Novato! Esta liga se ejecutará durante seis semanas, con prácticas y juegos en la noche del martes. Fechas: Martes, 21 de Agosto - 25 de Septiembre  
Grados: K - 2 ° (para el año escolar 2018-2019)

Las divisiones estarán separadas por grado si el registro lo permite. Los grados se pueden combinar si es necesario.

Costo: \$ 25 miembros, \$ 60 no miembros

Fecha límite de inscripción: Lunes, 10 de Agosto

\* \* Los jugadores pueden ser agregados después de la fecha límite de inscripción con la aprobación del Director Deportivo.

**Habrá un cobro adicional de \$ 10 por inscripciones tardías.**

**Ubicación: Highland Park Evangelical Free Church**

## Baloncesto 3 v 3 para hombres

Sesión de otoño: del jueves 6 de septiembre al 15 de noviembre

Fecha límite: 16 de agosto

Miembros: \$ 20 Sesión:

## Mujeres 4 a 4

Registros del equipo solamente. No se aceptarán registros individuales. Todos los juegos se **jugarán los miércoles** por la noche entre las 5:30 y las 10:00 p. M.

**Fecha límite de inscripción: 22 de Agosto**

Fechas: 5 de septiembre - 24 de octubre (Las últimas dos semanas son torneo - (17 y 24 de octubre)

**Costo:** Miembro \$ 20 No miembro \$ 70

**Sub Tarifa:** \$ 10 (debe pagarse antes de jugar)

## EQUIPO DE NATACION

El Club de natación Columbus YMCA (CYSC) es nuestro equipo competitivo de natación con prácticas y reuniones mensuales. Los nadadores que participen deben poder nadar 25 yardas (una longitud) del grupo usando tanto estilo libre como espalda. Los nadadores deben conocer y comprender los conceptos básicos de la natación, esto NO son lecciones de natación. El énfasis será puesto sobre la instrucción del golpe, la resistencia, la deportividad y la diversión.

- Swim Team tiene dos sesiones (ver a continuación). Los nadadores deben registrarse para la primera sesión para poder nadar en la segunda sesión.
- Los participantes del equipo de natación deben ser miembros de la YMCA: la política de Nebraska YMCA Swim League.
- Los nadadores deben estar registrados antes de la primera reunión en octubre para nadar.
- Todos los nadadores nuevos nadarán con un entrenador la primera semana de práctica para asegurarse de que califiquen para el equipo de natación. Si por alguna razón el niño no puede completar con éxito el baño, la familia será reembolsada en su totalidad por el costo de la sesión.

### Sesión 1

10 de septiembre - mediados de diciembre

Tiempo de práctica: de lunes a martes de miércoles a jueves de 4:15 p.m. a 5:45 p.m. (lunes y jueves de 7:00 a 8:30 p.m.)

Reunión de padres: 4 de septiembre, 7-8: 30 p.m.

Lugar de reunión de natación en casa: Columbus Aquatic Center (10 de noviembre)

### Sesión 2

Finales del 3 de enero - mediados de marzo

Tiempo de práctica: TBA

CUOTA: Jóvenes - 5 años hasta 8 ° grado - \$ 100 por sesión

Estudiante de secundaria: \$ 45 por sesión

## ENTRENAMIENTO DE FUERZA JUVENIL

Este es un programa diseñado para jóvenes de 11 a 14 años de edad para enseñarles los principios del levantamiento de pesas y cómo usar las máquinas en el piso de bienestar. Al completar con éxito el curso, ganas una camiseta de YMCA para usar cuando utilizas las salas de ejercicios y la pista. Límite de 10 por clase.

**Fecha:** Lunes Agosto 13 9-12pm

Martes Septiembre 11 4-7pm

**Costo: \$40**