

REGRESO A CLASES

Otoño de 2026



BIENVENIDO

Lunes a viernes
7:30am - 4:00pm

72 W. 9th St.
Fond du Lac, WI 54935
(920) 929-2885
www.fdlrecdept.com



Escanee aquí para obtener más información sobre las políticas y los procedimientos del Departamento de Educación Comunitaria y Recreación de FDL-SD.

PERSONAL

Bill Greymont
Coordinador

Kent Ellingson
Supervisor de recreación

Alyssa Muchka
Gerente acuática

Susan Golla
Secretaria de Recreación

Julie Mich
Secretaria de Recreación

Tom Pickart
Encargado de mantenimiento



EN LÍNEA

www.fdlrecdept.com
Haz clic en el enlace "Log In" (Iniciar sesión) en la parte superior derecha de la pantalla. Sigue las indicaciones y completa el proceso realizando el pago.



QUEDARSE EN CASA

De lunes a viernes, de 7:30 a. m. a 4:00 p. m.
¿Fuera de horario? Deposite el formulario de inscripción y el pago en el buzón seguro ubicado en la puerta de entrada.



CORREO

Envíe por correo su formulario de inscripción y el pago a:
FDL-SD Community Ed & Rec Dept.,
72 W. 9th St., Fond du Lac, WI 54935

Deportes y acondicionamiento físico para adultos

10 & 11

Enriquecimiento para adultos

7 - 9

Viajes en autobús

17

Primera infancia

2

Centro Acuático FDL-SD

12 - 16

Eventos especiales

17 - 19

Clases de natación

13 & 14

Enriquecimiento juvenil

5 & 6

Deportes juveniles

3 - 5

¡ESPAÑOL!

Escanee aquí para obtener nuestra guía de actividades digitales en español



O pase por nuestra oficina para obtener copias impresas.

Movimientos y risitas: Edades 2 & 3 con adulto

Los niños desarrollarán y mejorarán sus habilidades motrices, el equilibrio, la coordinación y la flexibilidad mediante actividades que los harán moverse y reír. También crecerán en el ámbito social y ganarán confianza mientras se divierten y hacen nuevos amigos. La clase incluye juegos grupales con paracaídas, baile, canto y mucho más. **Ubicación: Aula - 85 Morningside Drive**

Actividad Código	Edade(s)	Fecha(s)	Día(s)	Hora(s)	Costo	Min/Max
2627-214	2 y 3 con adulto	Oct 5 - 26	lun	5:30 - 6:15pm	\$18	6/10



Historias de pavos: Edades 2 - 4 con adulto

¡El Día de Acción de Gracias está a la vuelta de la esquina! Acompáñenos a escuchar historias sobre esta festividad y a realizar actividades físicas para aprender de manera divertida sobre los inicios de nuestra nación. Un adulto debe acompañar y participar en cada clase.

Ubicación: Aula - 85 Morningside Drive

Actividad Código	Edade(s)	Fecha(s)	Día(s)	Hora(s)	Costo	Min/Max
2627-233	2 - 4 con adulto	Nov 9 - 30	lun	5:30 - 6:15pm	\$22	8/12



Era la noche antes de Navidad: Edades 3 - 5

¡Explora la magia de la Navidad! Los niños participarán en actividades centradas en la temática navideña. Las clases incluirán proyectos de arte y manualidades, cuentos, actividades de motricidad gruesa ¡y mucho más! **Ubicación: Aula - 85 Morningside Drive**

Actividad Código	Edade(s)	Fecha(s)	Día(s)	Hora(s)	Costo	Min/Max
2627-241	3 - 5	Dic 7 - 21	lun	5:30 - 6:15pm	\$28	8/12

yoga para niños: Edades 3 - 8

Los niños de **preescolar** (incluidos los de programas 4K) aprenderán posturas de yoga básicas y divertidas para tomar conciencia de cómo estirar y mover sus cuerpos. También aprenderán a respirar reconociendo sus emociones y utilizando peluches pequeños para calmarse. La clase incorporará temáticas y juegos interactivos para fomentar la confianza en sí mismos. Los **alumnos de primaria** aprenderán posturas de yoga básicas y divertidas a través de días temáticos interactivos y el uso de dados y tarjetas didácticas, desarrollando así flexibilidad y equilibrio. Su hijo aprenderá a identificar qué hacer ante distintas emociones mediante diversas posturas y técnicas de respiración, todo ello de una manera divertida e interactiva. Asimismo, ganará confianza en su capacidad para utilizar la atención plena (*mindfulness*) y enseñarla a los demás. **Ubicación: Sala de conferencias - 85 Morningside Dr.**

Actividad Código	Clase	Fecha(s)	Día(s)	Hora(s)	Costo	Min/Max
2627-216	preescolar	Oct 7 - 28	mié	4:00 - 4:30pm	\$12	4/10
2627-217	Alumno de primaria	Oct 7 - 28	mié	4:45 - 5:15pm	\$12	4/10
2627-227	preescolar	Nov 4 - dic 2	mié	4:00 - 4:30pm	\$12	4/10
2627-228	Alumno de primaria	Nov 4 - dic 2	mié	4:45 - 5:15pm	\$12	4/10

Clínica de baloncesto femenino: Gr. K - 8

Acompaña a la entrenadora de baloncesto femenino Jenna Johnson y al equipo de baloncesto femenino de FDLHS en un programa de cuatro semanas centrado en fomentar el amor por este deporte. A través de ejercicios de habilidades básicas y situaciones de juego, se hará hincapié en el desarrollo técnico —específicamente en la finalización de jugadas y el tiro— y en la aplicación de dichas habilidades en partidos de grupos reducidos. **Ubicación: Pabellón deportivo de la escuela secundaria FDL**



Actividad Código	Edade(s)	Fecha(s)	Día(s)	Hora(s)	Costo
2627-211	Gr. K - 3	Oct 3 - 31 (No hay campamento el 10 de octubre.)	sáb	8:30 - 9:30am	\$25
2627-212	Gr. 4 & 5	Oct 3 - 31 (No hay campamento el 10 de octubre.)	sáb	9:30 - 10:30am	\$25
2627-213	Gr. 6 - 8	Oct 3 - 31 (No hay campamento el 10 de octubre.)	sáb	10:30 - 11:45am	\$25

Clínica de esquí Cardinal Skippers: Grados 1-12

¡Esta es tu oportunidad de conocer de cerca al equipo de salto de cuerda Cardinal Skippers! Los miembros actuales y antiguos del equipo enseñarán a los participantes algunos saltos y giros básicos para introducirles en el programa Cardinal Skippers. La inscripción incluye una camiseta.

¡Los integrantes del equipo están entusiasmados por compartir su pasión y la diversión que ofrece este deporte! Para más información, por favor contacta a: Jolinn Ennis, ennisj@fonddulac.k12.wi.us

Ubicación: Gimnasio de la Escuela Primaria Riverside

Actividad Código	Edade(s)	Fecha(s)	Día(s)	Hora(s)	Costo
2627-230	Gr. 1 - 12	Nov 7	sáb	9:00 ^{am} - 12:00 ^{pm}	\$25 antes del 30 de octubre \$30 después del 30 de octubre o en la puerta

No pierda la oportunidad de representar a su escuela y a su curso en estas ligas deportivas recreativas. Los partidos se llevarán a cabo en las fechas indicadas a continuación, y los entrenamientos de los equipos se realizarán según lo determine el entrenador. Los estudiantes recibirán la información de inscripción de la liga a través de sus escuelas. Por favor, entregue toda la documentación de inscripción al coordinador deportivo de su escuela. Todos los participantes deben entregar en su escuela el formulario firmado sobre conmociones cerebrales y muerte súbita cardíaca (SCA).

¿Te interesa entrenar a un equipo? ¡Por favor, avísale de inmediato al coordinador deportivo de tu escuela!

VOLEIBOL	Mixto: 4° y 5° grado	Alumnas de secundaria
	Lunes y miércoles 28 de septiembre - 21 de octubre Veces: 4:15/5:00/5:45pm Ubicación: Escuelas primarias (por determinar)	Martes y jueves 15 de septiembre - 15 de octubre 4:00/4:55/5:50 Woodworth, Sabish, Theisen, Riverside
	Alumnos varones de escuela secundaria	
	La información sobre el voleibol masculino de escuela intermedia estará disponible en nuestra Guía de Actividades de Invierno/Primavera de 2027.	



BALONCESTO	Niños de 4° y 5° grado	Niñas de 4° y 5° grado
	Lunes y miércoles 18 de noviembre - 21 de diciembre (No hay partidos el 25 de noviembre.) 4:00/4:55/5:50pm Escuelas primarias por determinar	Lunes y miércoles 25 de enero - 17 de febrero 4:00/4:55/5:50pm Escuelas primarias por determinar
	Alumnos varones de escuela secundaria	Alumnas de secundaria
	Martes y jueves 5 de noviembre - 17 de diciembre 5:30/6:20/7:10pm Woodworth, Sabish, Theisen, Riverside	Martes y jueves 7 de enero - 11 de febrero (No hay partidos el 19 de enero.) 5:30/6:20/7:10pm Woodworth, Sabish, Theisen, Riverside

Clínica de voleibol Cardinal: Gr: 4-8

Únete al equipo de voleibol femenino Cardinal para una clínica diseñada para mejorar tus habilidades y fundamentos del deporte mediante ejercicios, técnicas y partidos, todo en un ambiente divertido y recreativo. Esta actividad estará dirigida por la entrenadora Emily Riese y las jugadoras del equipo titular de voleibol femenino de FHS. **Ubicación: Escuela Secundaria FdL**

Actividad Código	Edade(s)	Fecha(s)	Día(s)	Hora(s)	Costo
2627-221	Gr. 4 & 5	oct 18	dom	1:00 - 2:30 ^{pm}	\$23
2627-222	Gr. 6 - 8	oct 18	dom	2:30 - 4:00 ^{pm}	\$23



FOND DU LAC
— SCHOOL DISTRICT —



¡Nuevo Programa de Educación Vial En El Distrito Escolar de Fond du Lac!

El distrito escolar de Fond du Lac se ha asociado con CESA 2, una agencia de servicios educativos de Wisconsin que presta servicios a escuelas de primaria y secundaria, para proporcionar educación vial de alta calidad a los estudiantes.

¡Ya está abierta la inscripción para el curso online a tu propio ritmo! Los estudiantes podrán comenzar la parte práctica del programa una vez que completen el curso online.

¿Prefieres la experiencia tradicional en el aula? ¡También habrá cursos presenciales en Fond du Lac! Las fechas del semestre de primavera se anunciarán en los próximos boletines informativos de Fond du Lac.

¡Inscríbete Hoy!



Curso de cuidado de niños para quedarse solo en casa: Edades 10 - 15

Estar a cargo de niños pequeños conlleva una gran responsabilidad. Cuidar niños puede ser una experiencia divertida, gratificante y, a menudo, desafiante. Este curso proporcionará información básica sobre cómo prepararse para cuidar niños, el trato con ellos, las normas y expectativas de los padres, la disciplina, la seguridad, los primeros auxilios y cómo actuar ante posibles emergencias. La clase abarcará primeros auxilios básicos, maniobras para casos de atragantamiento y reanimación cardiopulmonar (RCP). Al finalizar el curso, los estudiantes recibirán una certificación de la American Heart Association en RCP y uso de DEA. Por favor, traiga su propio almuerzo.

Ubicación: Aula del Departamento de Recreación

Actividad Código	Edade(s)	Fecha(s)	Día(s)	Hora(s)	Costo	Min/Max
2627-232	10 - 15	Nov 7	sáb	8:00 ^{am} - 4:00 ^{pm}	\$70	10/20



Galletas de Navidad: Edades 6 - 12

¡Entra en el espíritu de la temporada decorando galletas navideñas! Nosotros pondremos las galletas y los materiales de decoración, ¡y tú aportarás la creatividad! ¡Da rienda suelta a tu imaginación mientras decoramos árboles de Navidad, bastones de caramelo, adornos, calcetines navideños, copos de nieve y mucho más! Todos los participantes recibirán 15 galletas para decorar y una lata navideña para llevárselas a casa. **Ubicación:** Aula - 85 Morningside Drive

Actividad Código	Edade(s)	Fecha(s)	Día(s)	Hora(s)	Costo	Min/Max
2627-240	6 - 12	Dic 5	sáb	10:00 - 11:15 ^{am}	\$25	8/12



Estudio del Proyecto Juvenil: Edades 7 - 15

¡Porque en la clase de manualidades la diversión nunca termina! Acompáñanos a crear proyectos según la estación del año.

Ubicación: Aula del Departamento de Educación y Recreación Comunitaria (85 Morningside Drive)

Actividad Código	Edade(s)	Clase	Fecha(s)	Día(s)	Hora(s)	Costo	Min/Max
2627-199	7 - 15	Gnomo otoñal	Sept 1	mart	5:00 - 6:00 ^{pm}	\$5	6/10
2627-236	7 - 15	Mosaico de pavo	Nov 24	mart	5:00 - 6:00 ^{pm}	\$5	6/10
2627-239	7 - 15	Regalo de Navidad	Dic 1	mart	5:00 - 6:00 ^{pm}	\$5	6/10
2627-243	7 - 15	Sorpresa de Navidad	Dic 15	mart	5:00 - 6:00 ^{pm}	\$5	6/10

Revista Mensual del Creador: Edades 16+

¡Porque en la clase de manualidades la diversión nunca termina! Acompáñanos a crear proyectos según la estación del año.

Ubicación: Aula del Departamento de Educación y Recreación Comunitaria (85 Morningside Drive)



Actividad Código	Edade(s)	Clase	Fecha(s)	Dia(s)	Hora(s)	Costo	Min/Max
2627-201	16+	Gnomo otoñal	Sept 1	mart	6:30 - 8:00 ^{pm}	\$5	6/15
2627-235	16+	Letrero de "Dar gracias"	Nov 24	mart	6:30 - 8:00 ^{pm}	\$5	6/15
2627-238	16+	Árbol de propinas	Dic 1	mart	6:30 - 8:00 ^{pm}	\$5	6/15
2627-242	16+	Elaboración de lazos y etiquetas	Dic 8	mart	6:30 - 8:00 ^{pm}	\$5	6/15
2627-244	16+	Sorpresa de Navidad	Dic 15	mart	6:30 - 8:00 ^{pm}	\$5	6/15

FOND DU LAC
— SCHOOL DISTRICT —

TRABAJA EN FONDY

- Estamos contratando
- Aplique hoy en WECAN
- UNETE A NOSOTROS, visita FDLsd.org/work para obtener más información

FOND DU LAC
— SCHOOL DISTRICT —

INSCRÍBETE EN FONDY

- Está(n) su(s) hijo(s) inscrito(s)?
- Complete su documentación hoy
- Cómo inscribirse, visite FDLsd.org/enroll

* Inscripción abierta fuera del distrito anualmente de febrero a abril.

"Locución... ¡Ha llegado tu momento!": Edades 18+

En el que podría ser el seminario web más revelador al que haya asistido, nuestro instructor y entrenador vocal profesional le mostrará cómo puede empezar realmente a utilizar su voz para anuncios, películas, vídeos y mucho más. La mayoría de la gente aborda este camino de forma equivocada. En esta clase introductoria, descubrirá un enfoque único y original para abrirse camino en esta industria creativa, gratificante y potencialmente lucrativa. ¡La locución le permite trabajar bajo sus propias condiciones, desde su propio entorno, a su propio ritmo y con unos costes operativos mínimos! Tanto si decide dedicarse a la locución a tiempo parcial como a tiempo completo, esta podría ser la oportunidad decisiva que estaba buscando. Además de la formación en línea, tendrá la oportunidad de programar una sesión individual por teléfono con su instructor para el día siguiente, en la que realizará una lectura de guion y recibirá una evaluación de su voz. La clase se impartirá a través de Zoom; recibirá el enlace 24 horas antes de la sesión. **Ubicación:** Virtual

Actividad Código	Edade(s)	Fecha(s)	Dia(s)	Hora(s)	Costo (R/NR)
2627-225	18+	Oct 27	Tues	6:30 - 8:30 ^{pm}	\$25

Piano al instante para personas extremadamente ocupadas: Edades 13+

En tan solo unas horas, podrás aprender suficientes secretos del oficio para disfrutar de la música durante años. Aprende a tocar el piano como lo hacen los profesionales: utilizando acordes. El método de acordes es muy divertido y resulta mucho más fácil de aprender que la lectura de notas. La tarifa incluye el libro en línea, lecciones de seguimiento grabadas, una grabación de la clase y una sesión periódica opcional de preguntas y respuestas en vivo. La clase se imparte en línea a través de Zoom y combina la instrucción práctica con demostraciones teóricas.

Ubicación: La clase se imparte a través de Zoom.

Actividad Código	Edade(s)	Fecha(s)	Día(s)	Hora(s)	Costo (R/NR)	Min/Max
2627-208	13+	Sept 28	lun	6:30 - 9:30 ^{pm}	\$60	1/25



Guitarra al instante para personas extremadamente ocupadas: Edades 13+

En tan solo unas horas, puedes aprender lo suficiente sobre cómo tocar la guitarra para disfrutar de la música durante años, y todo ello sin necesidad de tomar clases particulares. Este curso intensivo te enseñará algunos acordes básicos y te permitirá empezar a tocar tus canciones favoritas de inmediato. La tarifa incluye el libro en línea, lecciones de refuerzo grabadas, la grabación de la clase y una sesión opcional de preguntas y respuestas en vivo que se realiza periódicamente. La clase se imparte en línea a través de Zoom y combina la instrucción práctica con explicaciones y demostraciones.

Ubicación: La clase se imparte a través de Zoom.

Actividad Código	Edade(s)	Fecha(s)	Día(s)	Hora(s)	Costo (R/NR)	Min/Max
2627-209	13+	Sept 29	mart	6:30 - 9:00 ^{pm}	\$60	1/25

Ukelele al instante para personas extremadamente ocupadas: Edades 13+

En tan solo unas horas, puedes aprender lo suficiente sobre cómo tocar el ukelele para disfrutar de la música durante años, sin necesidad de tomar clases particulares. Este curso intensivo te enseñará algunos acordes básicos y te permitirá empezar a tocar tus canciones favoritas de inmediato. La tarifa incluye el libro en línea, lecciones de seguimiento grabadas, la grabación de la clase y acceso a sesiones periódicas y opcionales de preguntas y respuestas en vivo, sin costo adicional. La clase se imparte en línea a través de Zoom y combina la práctica directa con explicaciones y demostraciones.

Ubicación: La clase se imparte a través de Zoom.

Actividad Código	Edade(s)	Fecha(s)	Día(s)	Hora(s)	Costo (R/NR)	Min/Max
2627-210	13+	Oct 1	juev	6:30 - 9:00 ^{pm}	\$60	1/25

La voz influyente- Hablar y grabar para medios digitales: Edades 18+

Aprende a convertir cualquier idea en un pódcast, un vídeo de YouTube o una publicación para redes sociales utilizando equipo de "estudio casero" y técnicas vocales que mantienen a la audiencia enganchada. Instructor: David Goldberg (CEO de Edge Studio). **Ubicación: Virtual**

Actividad Código	Edade(s)	Fecha(s)	Dia(s)	Hora(s)	Costo (R/NR)
2627-203	18+	Sept 14	lun	8:30pm	\$25

Comunicación profesional y presencia- Potencia tu voz para influir: Edades 18+

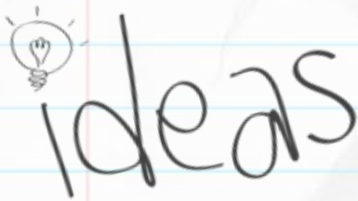
Domina la variedad vocal y los "ganchos" que utilizan los locutores profesionales para captar la atención en reuniones corporativas, presentaciones de propuestas y presentaciones remotas. Instructor: David Goldberg. **Ubicación: Virtual**

Actividad Código	Edade(s)	Fecha(s)	Dia(s)	Hora(s)	Costo (R/NR)
2627-206	18+	Sept 21	lun	8:30pm	\$25

Habilidades de entrevista que cambiarán tu futuro (adolescentes y jóvenes adultos): Edades 15+

Diseñada para jóvenes de 15 a 21 años, esta clase enseña a los estudiantes a eliminar los tics nerviosos al hablar y a proyectar seguridad en entrevistas para la universidad o para su primer empleo.

Ubicación: Virtual



Actividad Código	Edade(s)	Fecha(s)	Dia(s)	Hora(s)	Costo (R/NR)
2627-215	15+	Oct 6	mart	6:30pm	\$25

Habilidades de entrevista que Transforman la vida de los profesionales: Edades 18+

Un taller práctico para personas que buscan cambiar de carrera o ascender, centrado en dominar el *elevator pitch* y desenvolverse en entrevistas con filtros de IA. Instructor: David Goldberg.

Ubicación: Virtual

Actividad Código	Edade(s)	Fecha(s)	Dia(s)	Hora(s)	Costo (R/NR)
2627-234	18+	Nov 14	sáb	12:30pm	\$25

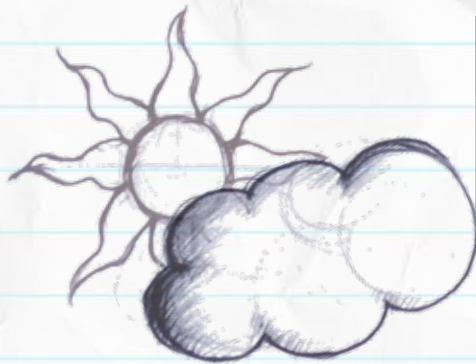
Liga recreativa de Voleibol Femenino

Edades 18+

Miércoles: 28 de octubre – 10 de marzo
(Calendario de 16 partidos)
Cuota de patrocinio: \$130.00
Cuota del equipo: \$160.00
Ubicación: Riverside Gym
Horarios de los partidos: 6:30, 7:15, & 8:00^{pm}

Fitness de baile: Edades 16+

¡Déjate llevar por el movimiento! Hay muchas formas de perder peso y ponerse en forma, ¡pero algunas son mucho más divertidas! Únete a la fiesta definitiva de *dance-fitness*, una opción que supera con creces cualquier rutina de ejercicio aburrida. Entre los beneficios de estas sesiones se incluyen la combinación de todos los elementos del acondicionamiento físico —cardio, trabajo muscular, equilibrio y flexibilidad—, un aumento de energía y una gran dosis de buen rollo al terminar la clase. Ven con todo, incluida tu sonrisa, y deja que la música libere tu cuerpo. Con el *dance-fitness*, te pondrás en forma al ritmo de la música. **Ubicación: Riverside**



Actividad Código	Edade(s)	Fecha(s)	Día(s)	Hora(s)	Costo
2627-204	16+	Sept 15 – oct 27	mart	5:30 – 6:15 ^{pm}	\$36
2627-226	16+	Nov 3 – dic 15	mart	5:30 – 6:15 ^{pm}	\$36

Pickleball adulto: Edades 16+

¡Únete a la nueva moda deportiva: el pickleball! ¿Estás pensando en jugar al pickleball pero no sabes cómo? Este curso de 4 semanas para **principiantes introducirá** los conceptos básicos del pickleball, incluyendo los fundamentos del saque, la devolución del saque, el *dinking*, el sistema de puntuación, etc. Se proporcionarán palas, aunque también puede traer la suya propia. Este curso de 4 semanas de **nivel intermedio**, centrado en habilidades y ejercicios prácticos, te ayudará a mejorar tu juego de pickleball mediante ejercicios específicos: saque, resto, *dinking*, técnica, etc. Se hará especial hincapié en la importancia de divertirse. ¡Plazas limitadas! ¡Inscríbete hoy mismo y únete a la diversión!

Ubicación: Escuela Primaria Riverside

Actividad Código	Edade(s)	Clase	Fecha(s)	Día(s)	Hora(s)	Costo	Min/Max
2627-218	16+	principiantes introducirá	Oct 8 – 29	juev	4:15 – 5:15 ^{pm}	\$25	6/12
2627-219	16+	nivel intermedio	Oct 8 – 29	juev	5:30 – 6:30 ^{pm}	\$25	6/12

Pilates en Tabla de remo con Proactive Core Health: Edades 16+

Esta es una clase de Pilates en colchoneta sobre tablas de *paddle board* (realizada en interiores), impartida por un fisioterapeuta titulado y capacitado también como instructor de Pilates. El Pilates es ideal para cualquier persona, ya sea principiante o avanzada, que desee aumentar o mejorar su flexibilidad, estabilidad, movilidad y fuerza. Se trata de un programa fantástico que trabaja la conciencia corporal centrándose en la musculatura profunda del tronco (*core*), al tiempo que incorpora el desafío adicional de mantener el equilibrio sobre el agua. ¡Anímate a participar en una clase hoy mismo!

Ubicación: Centro Acuático FdL-SD



Actividad Código	Edade(s)	Fecha(s)	Día(s)	Hora(s)	Costo (R/NR)	Min/Max
2627-200	16+	Sept 1 - oct 6	mart	9:00 - 9:45 ^{am}	\$30/\$40	3/6
2627-223	16+	Oct 20 - nov 24	mart	9:00 - 9:45 ^{am}	\$30/\$40	3/6

Pilates con Proactive Core Health: Edades 16+

¿El agua no es lo tuyo? Acompáñanos en el aula del Centro Acuático a nuestra clase de Pilates en colchoneta (estilo *mat*), impartida por un fisioterapeuta titulado y capacitado también en la enseñanza de Pilates. El Pilates es ideal para cualquier persona —desde principiantes hasta avanzados— que desee aumentar o mejorar su flexibilidad, estabilidad, movilidad y fuerza. Es un programa fantástico que ayuda a mejorar la conciencia corporal centrándose en los músculos profundos del tronco (*core*). ¡No dejes de asistir a una clase hoy mismo! **Ubicación: Centro Acuático FdL-SD**

Actividad Código	Edade(s)	Fecha(s)	Día(s)	Hora(s)	Costo (R/NR)	Min/Max
2627-202	16+	Sept 1 - oct 6	mart	10:00 - 11:00 ^{am}	\$30/\$40	5/8
2627-224	16+	Oct 20 - nov 24	mart	10:00 - 11:00 ^{am}	\$30/\$40	5/8

Levántate y restáurate: Edades 16+

¡Despierta tu cuerpo de la mejor manera! Esta clase de 30 minutos combina ejercicios inspirados en el Pilates con estiramientos y trabajo de equilibrio y estabilidad para mejorar la fuerza, la postura y la flexibilidad. Si quieres sentirte más fuerte, con mejor equilibrio y listo para afrontar lo que depare el día, acompáñanos los jueves por la mañana. Habrá duchas disponibles en el FDL Aquatic Center. Por favor, trae tu propia esterilla de yoga si tienes una; de lo contrario, habrá algunas disponibles.

Ubicación: Gimnasio Riverside - Por favor, entre a través del Centro Acuático.

Actividad Código	Edade(s)	Fecha(s)	Día(s)	Hora(s)	Costo (R/NR)
2627-205	16+	Sept 17 - oct 29	juev	6:30 - 7:00 ^{am}	\$25 Público general \$10 Empleados actuales de FdL-SD
2627-229	16+	Nov 5 - Dic 17	juev	6:30 - 7:00 ^{am}	\$25 Público general \$10 Empleados actuales de FdL-SD

Horario de atención

8 de septiembre - 30 de diciembre

Lun - vie

6:00am - 12:00pm
4:00 - 6:30pm*

Sáb

8:00am - 12:00pm**

*La piscina pequeña permanecerá cerrada los lunes por la tarde, del 28 de septiembre al 16 de noviembre.

**Piscina pequeña cerrada los sábados de 9:00 a. m. a 12:00 p. m., del 7 de noviembre al 21 de diciembre.

El centro acuático cierra de 12:00 pm a 4:00 pm, de lunes a viernes.

Cerrado:

24, 25 y 31 de diciembre
1 de enero



BIENESTAR ACUÁTICO

\$4.50/clase

Tarjetas de acceso disponibles para todas las clases de bienestar acuático - 10 por \$40 • 20 por \$75

Se imparten clases de bienestar acuático de forma continua en el Centro Acuático FdL-SD;
no se requiere inscripción, a menos que se indique lo contrario.

Cada clase debe contar con un mínimo de 5 participantes para llevarse a cabo.

AERÓBIC DE BAJO IMPACTO: Esta es una sesión de ejercicio de 45 minutos en la piscina grande que incluye calentamiento, actividad aeróbica, tonificación y vuelta a la calma.	Mart y juev 8:00 - 8:45am
AERÓBIC DE IMPACTO MODERADO A ALTO: Esta clase es una sesión de ejercicio de 45 minutos que incluye calentamiento, entre 20 y 30 minutos de actividad aeróbica, tonificación y vuelta a la calma.	Lun/mié/vie 8:00 - 8:45am
DEEP - [PROGRAMA DE EJERCICIOS EN AGUAS PROFUNDAS]: Los cinturones de flotación proporcionan flotabilidad, eliminando la tensión en las articulaciones. Esta clase incluye acondicionamiento cardiovascular y tonificación.	Mart y juev 6:00 - 6:45pm
MUY DEEP: Nuestra clase DEEP de alta intensidad. Los participantes deben ser capaces de nadar a lo ancho de la zona profunda sin ayuda de dispositivos de flotación.	Lun y mié 6:00 - 6:45am
ESFUERZOS CONJUNTOS: Una serie de ejercicios de amplitud de movimiento realizados en la piscina pequeña. La profundidad de la piscina varía entre 1,5 y 4 pies.	Mart y juev 10:00 - 10:45am
EQUILIBRIO Y FUERZA: Una serie de ejercicios de amplitud de movimiento realizados en la piscina pequeña. La profundidad de la piscina varía entre 1,5 y 4 pies.	Lun 9:00am

Clases de natación e inscripciones para el otoño

La inscripción en línea se abre en las siguientes fechas a las 8:00 p. m. en el sitio web del Departamento de Educación Comunitaria y Recreación de FdL-SD (www.fdlrecdept.com); no habrá inscripciones presenciales:

Sábados: Jueves, 22 de octubre

\$40 Residentes
\$48 No residentes

Sesión 1: Jueves, 17 de septiembre

Sesión 2: Jueves, 15 de octubre

\$45 Residentes
\$53 No residentes

- Se aplicará una tarifa de gestión de \$5.00 por cualquier transferencia, cambio de horario de clases y/o sesiones, o reembolso.
- Inscribirse en la clase incorrecta no garantiza una plaza para su(s) hijo(s). Si la clase adecuada está completa, se le reembolsará la cuota de inscripción (menos la tarifa de gestión de \$5.00) y su(s) hijo(s) deberá(n) participar en las clases de natación en una fecha posterior.
- Los padres o tutores deben observar las clases únicamente desde el balcón o las zonas de los pasillos.

Sábados: 7 de noviembre - 19 de diciembre

(No habrá clases el sábado 28 de noviembre.)

Clases de natación en grupos reducidos (De 3 a 5 años)		Clases de natación en piscina grande (De 6 a 14 años)	
Preescolar 1	9:00 - 9:30 ^{am}	Nivel 5/6	9:00 - 9:40 ^{am}
	10:10 - 10:40 ^{am}	Nivel 4	9:00 - 9:40 ^{am}
	10:45 - 11:15 ^{am}	Nivel 1	9:45 - 10:25 ^{am}
Preescolar 2	11:20 - 11:50 ^{am}		11:15 - 11:55 ^{am}
	9:00 - 9:30 ^{am}	Nivel 3	9:45 - 10:25 ^{am}
	9:35 - 10:05 ^{am}		10:30 - 11:10 ^{am}
Preescolar 3	10:45 - 11:15 ^{am}	Nivel 2	10:30 - 11:10 ^{am}
	11:20 - 11:50 ^{am}		11:15 - 11:55 ^{am}
	9:35 - 10:05 ^{am}	Clases de natación para adultos (18+) 8:00 - 8:45 ^{am}	
	10:10 - 10:40 ^{am}		

Lunes

Sesión 1

Sept 28 - nov 16

Clases de natación en piscina grande (De 6 a 14 años)	
Nivel 1	4:15 - 5:00 ^{pm}
Nivel 1	5:05 - 5:50 ^{pm}

Lunes y miércoles

Sesión 1

Sept 28 - oct 21

Sesión 2

Oct 26 - nov 18

Clases de natación en grupos reducidos (De 3 a 5 años)	
Preescolar 1	4:00 - 4:30 ^{pm}
Preescolar 2	4:30 - 5:00 ^{pm}
Preescolar 3	5:00 - 5:30 ^{pm}
Preescolar 1	5:30 - 6:00 ^{pm}

DE 3 A 5 AÑOS PISCINA PEQUEÑA	Preescolar 1:	Preescolar 2:	Preescolar 3:
	Poca o ninguna experiencia en el agua. Aprenderán la técnica correcta de patada, a sumergir la cabeza, a flotar boca abajo (posición básica) y normas de seguridad en el agua.	Debe ser capaz de sumergir la cabeza y realizar las habilidades aprendidas en el nivel preescolar 1. Aprenderá a combinar los estilos de crol frontal y de espalda.	Debe ser capaz de realizar las habilidades aprendidas en el Nivel 2 de preescolar. Aprenderá la respiración lateral y trabajará en perfeccionar, sin ayuda, las habilidades enseñadas anteriormente.
DE 6 A 14 AÑOS PISCINA GRANDE	Nivel 1:	Nivel 2:	Nivel 3:
	Sin experiencia en el agua o incapaz de flotar boca abajo o boca arriba, ni de realizar la respiración rítmica. Aprenderá a flotar con apoyo, a sumergir la cara y a hacer burbujas, además de lograr desplazarse con comodidad por el agua.	Debe ser capaz de realizar las habilidades de nivel 1. Aprenderá a flotar y deslizarse boca abajo y boca arriba, así como la respiración rítmica y la coordinación de movimientos de brazos y piernas.	Debe ser capaz de realizar las habilidades del nivel 2. Aprenderá estilo crol (libre), estilo espalda, a mantenerse a flote y la patada de mariposa.
	Nivel 4:	Nivel 5:	Nivel 6:
	Debe ser capaz de realizar las habilidades del nivel 3. Aprenderá el salto de entrada al agua (stride jump), la inmersión de superficie con los pies por delante, el estilo de espalda elemental, el nado lateral, el estilo mariposa y la coordinación de los estilos crol (libre) y espalda. Al finalizar, el alumno podrá nadar crol, espalda y espalda elemental durante 25 yardas cada uno, así como braza (pecho), mariposa y nado lateral durante 15 yardas cada uno.	Debe ser capaz de realizar todas las habilidades del nivel 4. Aprenderá la entrada alargada y poco profunda, las inmersiones desde la superficie y los virajes de volteo; asimismo, perfeccionará los estilos crol (libre), espalda, braza y lateral, así como la flotación de supervivencia y el mantenerse a flote (patada de bicicleta o tijera).	Debe ser capaz de perfeccionar las habilidades del nivel 5. El nivel 6 incluirá el perfeccionamiento de todos los estilos y de las inmersiones de superficie, el acondicionamiento físico, la natación subacuática, los virajes de competición para todos los estilos y los fundamentos de salvamento acuático.

Inscribirse en la clase incorrecta no garantiza una plaza para su(s) hijo(s). Si la clase adecuada está completa, se le reembolsará la cuota de inscripción (menos la tarifa de gestión de \$5.00) y su(s) hijo(s) deberá(n) participar en las clases de natación en una fecha posterior.

BROTOS ACUÁTICOS

Clase de natación para padres y niños pequeños

Edades: 6 meses - 3 años

LUNES
6:00 - 6:30pm

No se requiere registro

\$4.50 por clase

Tarjetas de descuento disponibles



U.S. MASTERS SWIMMING

Un grupo de entrenamiento para mejorar la técnica, la velocidad, la resistencia y la condición física general.

Dirigido por un entrenador de natación certificado para la categoría Masters.

Día(s)	Lun y mié	Mart y juev
Hora(s)	6:00 - 7:00am	10:30 - 11:45am

Los nadadores deben estar inscritos en U.S. Masters Swimming para participar.

Se aplican tarifas de entrada para el Centro Acuático FDL-SD.

Capacitación para salvavidas: Edades 15+

El Centro Acuático Comunitario de Fond du Lac ofrecerá un curso de formación de socorristas de la Cruz Roja bajo la modalidad de aprendizaje semipresencial (*blended learning*). Al finalizar este curso, obtendrá la certificación de Socorrista Profesional de la Cruz Roja, así como las certificaciones en RCP para Socorristas Profesionales y en Primeros Auxilios y Seguridad para la Comunidad. Las certificaciones tienen una validez de dos años. Los participantes deben tener 15 años de edad para ser contratados como socorristas. **Ubicación: Centro Acuático FDL-SD**

Por favor, comuníquese con el gerente de actividades acuáticas (920-906-6465) para programar una cita para la prueba de requisitos previos antes de la fecha de inicio de la clase.

Actividad Código	Edade(s)	Fecha(s)	Día(s)	Hora(s)	Costo
2627-207	15+	Sept 25, 26, & 27	Vie sáb, y dom	4:00 – 7:30 ^{pm} 8:00 ^{am} – 5:30 ^{pm}	\$150

Pruebas de habilidades previas para la capacitación de salvavidas (para completarse antes del inicio de la clase)

Prueba de habilidades 1:

- Salta al agua y sumérgete por completo, vuelve a la superficie y nada 150 yardas utilizando crol, braza o una combinación de ambos estilos. (No está permitido nadar de espaldas o de lado. Se permiten las gafas de natación).
- Mantén la posición en la superficie del agua durante 2 minutos manteniéndote a flote utilizando únicamente las piernas.
- Nada 50 yardas utilizando crol, braza o una combinación de ambos.

Prueba de habilidades 2: Complete en 1 minuto y 40 segundos.

- Comenzando en el agua, nada 20 yardas. (La cara puede estar dentro o fuera del agua. No se permiten gafas de natación).
- Realiza una inmersión desde la superficie (entrando primero con los pies o con la cabeza) hasta una profundidad de 7 a 10 pies para recuperar un objeto de 10 libras.
- Regrese a la superficie y nade 20 yardas de espaldas para volver al punto de partida, sosteniendo el objeto en la superficie con ambas manos y manteniendo la cara fuera del agua, a la altura de la superficie o cerca de ella.
- Salga del agua sin utilizar escalera ni escalones.

Si desea practicar antes de realizar la prueba, por favor llame al Centro Acuático al (920) 929-3536 para consultar los horarios de nado libre e informarles que acudirá a practicar para su prueba de habilidades.



Recertificación de salvavidas: Edades 15+

El Centro Acuático Comunitario de Fond du Lac ofrecerá un curso de recertificación de salvavidas de la Cruz Roja bajo la modalidad de aprendizaje semipresencial (*blended learning*). Al finalizar este curso, usted obtendrá la certificación como salvavidas profesional de la Cruz Roja, así como las certificaciones en RCP para rescatistas profesionales y en primeros auxilios y seguridad para la comunidad. Las certificaciones tienen una validez de dos años. Los participantes deben contar con una certificación de salvavidas de la Cruz Roja vigente. **Ubicación: Centro Acuático FDL-SD**

Actividad Código	Edade(s)	Fecha(s)	Día(s)	Hora(s)	Costo
2627-237	15+	Nov 28	Sáb	8:00 ^{am} – 6:00 ^{pm}	\$100

Entrenamiento de Instructor de Seguridad del Agua (W.S.I): Edades 16+

El curso de formación W.S.I. capacita a los candidatos para impartir los programas de natación y seguridad acuática de la Cruz Roja a personas de todas las edades y capacidades. El curso abarca temas como:

Habilidades docentes: Uso de materiales del curso, impartición de sesiones de capacitación, evaluación del progreso de los participantes, y habilidades organizativas y de presentación.

Seguridad en el agua: Rescate acuático básico y seguridad acuática personal

Habilidades de natación: Habilidades de natación de nivel avanzado, mecánica de brazada y saltos desde el trampolín.

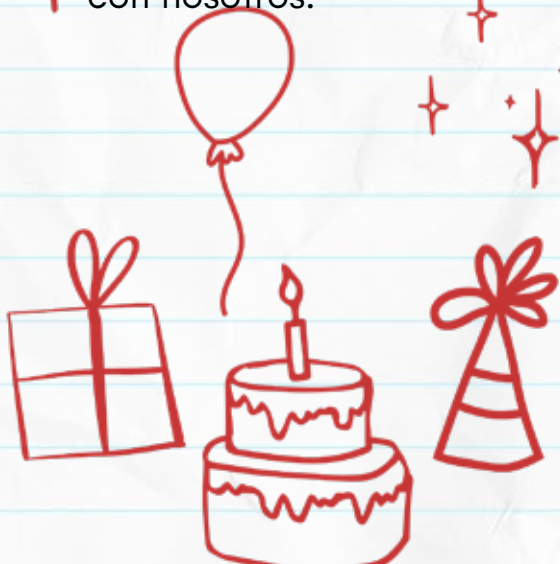
Aptitud física: Entrenamiento y acondicionamiento físico acuático

Ubicación: Centro Acuático FDL-SD

Actividad Código	Edade(s)	Fecha(s)	Día(s)	Hora(s)	Costo
2627-220	16+	oct 17, 18, 24, & 25	Sáb y dom	9:00 ^{am} - 3:30 ^{pm}	\$150

¡VAMOS DE FIESTA!

¡Han vuelto las fiestas de cumpleaños! Ven a celebrar con nosotros.



¡Llame al 920-929-2885 para consultar los costos y las sesiones disponibles!



Festival del Arándano Rojo de Warren

Acompáñenos a disfrutar de un día otoñal lleno de diversión en la 52.^a edición anual del Festival del Arándano Rojo de Warrens (Warrens Cranberry Festival). Recorra los cultivos de arándanos y explore más de tres millas de puestos de antigüedades, artesanías y una gran variedad de vendedores de comida. El festival se extiende por toda la localidad de Warrens, por lo que será necesario caminar bastante. Aunque se dispone de carritos de cortesía y vehículos de transporte para los visitantes, no se puede garantizar su disponibilidad para todos. El festival se lleva a cabo independientemente de las condiciones meteorológicas. Para más información sobre el evento, visite www.cranfest.com.

Salida: Estacionamiento del FDL Aquatic Center, 100 W. 9th St.



Actividad Código	Edade(s)	Fecha(s)	Día(s)	Hora(s)	Costo	Min/Max
2526-429	18+	Sept 25	vie	6:45am - 7:30pm	\$48	30/48

Viaje anual de compras a Chicago

¡Las opciones son infinitas y la comida es increíble en la "Ciudad de los Vientos"! Recorre más de 400 tiendas y boutiques exclusivas en tres centros comerciales cubiertos situados en la Magnificent Mile, o contempla el horizonte de Chicago desde la Willis Tower. Da un paseo o sube al tranvía para llegar al Millennium Park, donde podrás patinar al aire libre y tomar fotos con la famosa arquitectura de Chicago. ¡El día implicará caminar mucho, así que prepárate para cualquier tipo de clima!

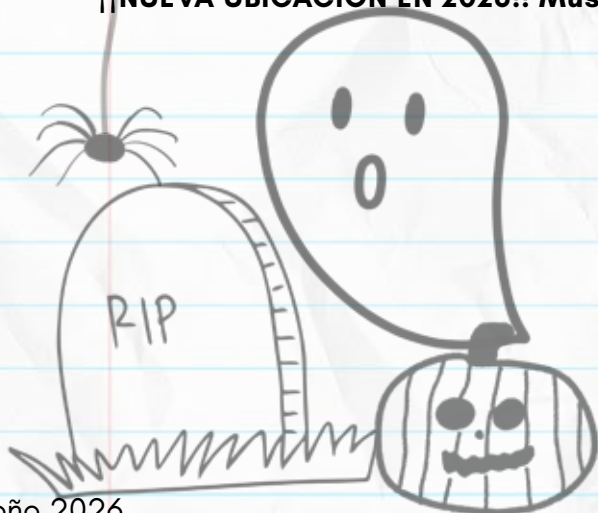
Salida: Estacionamiento del FDL Aquatic Center, 100 W. 9th St.

Actividad Código	Edade(s)	Fecha(s)	Día(s)	Hora(s)	Costo	Min/Max
2627-231	todos	Nov 7	sáb	6:30 ^{am} - 7:30 ^{pm}	\$48 (18+) \$15 (5 -17) gratis (4 años o menos)	30/48

personaliza tu portamaleta

¡Reserva la fecha y acompáñanos en nuestro evento anual de Halloween "Trick your Trunk"! Decora tu vehículo tal como lo harías con tu casa (¡y no olvides incluir dulces para los más pequeños!). Los pequeños monstruos y duendecillos irán de maletero en maletero pidiendo dulces y se lo pasarán de miedo.

¡¡NUEVA UBICACIÓN EN 2026!! Museo Infantil de FDL - 75 W. Scott Street



Edade(s)	Fecha(s)	Día(s)	Hora(s)	Costo
todos	Oct 30	vie	5:00 - 6:30 ^{pm}	GRATIS

Siempre buscamos grupos, particulares u organizaciones interesados en decorar sus vehículos y repartir dulces. Si le interesa colaborar, por favor comuníquese con el Departamento de Recreación al 929-2885. ¡Se otorgarán premios al mejor vehículo!

Cartas a Santa

Se invita a niños de todas las edades a escribir una carta a Santa. Por favor, recuerden incluir sus nombres, ciudad, edad, escuela (si corresponde) y, lo más importante, cómo planean mantenerse en la lista de los niños que se han portado bien.

(Padres/tutores, recuerden escribir el nombre completo y la dirección completa para que Papá Noel sepa dónde enviar la carta. Quiere asegurarse de que cada niño reciba una carta de vuelta).

Deposite la carta en uno de los buzones especiales:

FDL Aquatic Center, 100 W. 9th St.
FDL Comm Ed & Rec Dept, 72 West 9th St.
FDL Public Library, 32 Sheboygan St.



Los buzones llegarán el lunes 2 de noviembre. Los ayudantes de Santa recogerán los buzones el martes 1 de diciembre. Santa necesita tiempo para preparar sus listas y responder a todos los niños antes de Navidad. ¡¡¡Santa espera con ilusión tener noticias vuestras!!!

¡Jo, Jo, Jo!



Concurso familiar de construcción de muñecos de nieve

Primera nevada: 8 de marzo

Abierto a todos los residentes del Distrito Escolar de FDL. Los interesados deben construir un muñeco de nieve en su jardín y tomar una foto de este junto a su familia. ¡Sean creativos y hagan que su muñeco de nieve sea único! Se otorgarán premios en las siguientes categorías: el más grande, el que reciba más me gusta en Facebook, el mejor animal, el mejor uso de accesorios y el mejor muñeco de nieve tradicional. Las fotos se publicarán en la página de Facebook del Departamento de Recreación, y los ganadores serán seleccionados por el Departamento de Educación Comunitaria y Recreación del Distrito Escolar de FDL.

Cómo participar: Envíe una fotografía junto con su nombre, dirección y número de teléfono a ellingsonk@fonddulac.k12.wi.us, o entregue la foto y la información en el Departamento de Educación Comunitaria y Recreación de FDL-SD. Una participación por dirección.



FDLSD

**COMMUNITY
ED & REC**

presenta:

Maravilla festiva

Exposición de Arte y Artesanía

Sábado, 7 de noviembre

9:00^{am} – 3:00^{pm}

Admisión: \$2.00

(Gratis para menores de 11 años acompañados de un adulto que pague su entrada.)

Celebrado en FdL Fairgrounds Recreation Center