



2026

# Invierno Primavera

## Estimados miembros de la comunidad,

Nos complace presentar la Guía de Actividades Invierno-Primavera 2026 del Departamento de Educación y Recreación Comunitaria de FDL-SD. Nuestro equipo está entusiasmado por seguir ofreciendo una amplia gama de programas diseñados para involucrar, educar e inspirar a personas de todas las edades.

Esta temporada, encontrará nuestras ya conocidas y populares actividades, que incluyen clases de enriquecimiento para jóvenes y adultos, ligas deportivas juveniles, ligas de sófbol de verano para adultos, clases de natación en el Centro Acuático y programas de acondicionamiento físico para adultos. Ya sea que busque crecimiento personal, recreación, nuevas habilidades o actividades para toda la familia, nuestro departamento mantiene su compromiso de brindar oportunidades accesibles y de alta calidad para todos.

También nos enorgullece destacar varias clases nuevas y ampliadas este año:

- **Esgrima** – Un deporte dinámico y que desarrolla habilidades para todas las edades
- **Clases de piano y guitarra para gente ocupada** – Enseñanza flexible diseñada para los horarios actuales
- **Waterpolo juvenil** – Un deporte acuático divertido y dinámico, perfecto para jóvenes nadadores.

También nos complace presentar dos eventos especiales únicos:

- **Viaje en autobús al bingo Ho-Chunk** (Marzo) – disfruta de un día divertido con juegos, premios y entretenimiento con tus amigos
- **Recaudación de fondos con baño para perros** (Marzo) – Traiga a su perro para que chapotee en la piscina y apoye una recaudación de fondos para Sandi Paws Rescue.

Finalmente, a medida que nuestros programas siguen creciendo, necesitamos ampliar nuestro equipo. Buscamos activamente socorristas, monitores de parques infantiles, árbitros, personal de piscina y cualquier persona interesada en colaborar con nuestros programas esta primavera, verano y más allá. Si te gusta servir a la comunidad, trabajar con jóvenes y formar parte de un entorno dinámico y de apoyo, te invitamos a unirte a nosotros.

Gracias por tu continuo apoyo a Educación y Recreación Comunitaria. Esperamos una gran temporada de aprendizaje, diversión y convivencia.

Atentamente,

Departamento de Educación y Recreación Comunitaria de FDL-SD

## DIVERSION CON AMIGOS!:

### EDADES 3 Y 4

Los participantes realizarán proyectos, cantarán canciones, escucharán cuentos y jugarán con amigos en un entorno de aprendizaje activo. Esto les brindará a los niños la oportunidad de comenzar a practicar habilidades escolares básicas de forma independiente. Los niños participarán sin sus padres.

**Ubicación: Aula de Educación y Recreación Comunitaria (85 Morningside Dr.)**

Código de actividad	Edad(es)	Fecha(s)	Dia(s)	Horario(s)	Costo	Min/ Max
2526-279	3 y 4	feb 2 - 23	lun	5:30 - 6:15pm	\$22	8/12



## ¡DESCUBRE LA PRIMAVERA!: EDADES 2 Y 3

Excelente clase de socialización para padres y niños pequeños. Cada semana se introducirán diferentes actividades para disfrutar y desarrollar habilidades físicas y sociales, mientras ambos disfrutan interactuando con otros niños. Esta clase tendrá un cupo limitado a 10 personas.

**Ubicación: Aula de Educación y Recreación Comunitaria (85 Morningside Dr.)**

Código de actividad	Edad(es)	Fecha(s)	Dia(s)	Horario(s)	Costo	Min/ Max
2526-291	2 y 3	mar 2 - 23	lun	5:30 - 6:15pm	\$22	5/10

## ¡LOS BOMBEROS SON AMIGOS!: EDADES 3 - 6



¡Pasa un rato con nuestros amables bomberos locales! Ven a ver sus camiones, recorre la estación y descubre su uniforme de bombero. Es necesario registrarse previamente. Inscribe solo a los niños. Se requiere un adulto por cada niño.

**Ubicación: Estación de Bomberos FdL #1 - 815 S. Main St.**

Código de actividad	Edad(es)	Fecha(s)	Dia(s)	Horario(s)	Costo	Min/ Max
2526-300	3 - 6	mar 10	mart	4:30 - 5:30pm	gratis (El registro es OBLIGATORIO)	5/15

## Pequeños Deportes: edades 4 - 6

Estas clases introductorias enseñarán los fundamentos de cada deporte. Estos fundamentos incluyen aspectos como el pase, la recepción, el manejo del balón y el trabajo en equipo. Se trabajará el desarrollo de habilidades, la deportividad y la coordinación en un ambiente divertido y no competitivo. **Ubicación: Cafetería Woodworth**

\* Tenga en cuenta que los participantes deben tener 4 años al primer día de clase.

Código de actividad	Edad(es)	Clase	Fecha(s)	Dia(s)	Horario(s)	Costo	Min/ Max
2526-317	4 - 6	Fútbol de Little Kicks	abr 9 - 30	juev	5:15 - 6:00pm	\$22	12/20
2526-318	4 - 6	Fútbol de Little Kicks	abr 9 - 30	juev	6:15 - 7:00pm	\$22	12/20
2526-342	4 - 6	Muestrario de deportes	may 18 - jun 1	lun y mié	5:15 - 6:00pm	\$22	12/20
2526-343	4 - 6	Muestrario de deportes	may 18 - jun 1	lun y mié	6:15 - 7:00pm	\$22	12/20



## Yoga Para niños: edades 3 - 8

**Preescolar** los niños aprenderán posturas de yoga divertidas y básicas para aprender a estirarse y mover el cuerpo. También aprenderán a respirar reconociendo sus emociones y usando peluches para calmarse. Esta clase incluirá temas y juegos interactivos para desarrollar la confianza en sí mismos.

**Escuela primaria** Los niños aprenderán posturas de yoga básicas y divertidas mediante días temáticos interactivos, usando dados y tarjetas didácticas, y así adquirirán flexibilidad y equilibrio. Aprenderán a reconocer qué hacer cuando sientan diferentes emociones mediante diversas posturas y técnicas de respiración de forma divertida e interactiva. Ganarán confianza en su capacidad para usar la atención plena para enseñar a otros. **Ubicación: Sala de conferencias – 85 Morningside Dr.**

Código de actividad	Edad(es)	Clase	Fecha(s)	Dia(s)	Horario(s)	Costo	Min/ Max
2526-268	3 y 4	Preescolar	ene 8 - 29	juev	4:00 - 4:30pm	\$10	4/10
2526-269	5 - 8	Primaria	ene 8 - 29	juev	4:45 - 5:15pm	\$10	4/10
2526-283	3 y 4	Preescolar	feb 5 - 26	juev	4:00 - 4:30pm	\$10	4/10
2526-284	5 - 8	Primaria	feb 5 - 26	juev	4:45 - 5:15pm	\$10	4/10
2526-295	3 y 4	Preescolar	mar 5 -26	juev	4:00 - 4:30pm	\$10	4/10
2526-296	5 - 8	Primaria	mar 5 -26	juev	4:45 - 5:15pm	\$10	4/10

# FÚTBOL americano sin contacto De La NFL: Gr. 5K - 8

El Departamento de Educación y Recreación Comunitaria del Distrito Escolar Unificado de Fairbanks (FDLSD) se complace en ofrecer fútbol americano sin contacto (NFL Flag Football) a la comunidad en la primavera de 2026. NFL Flag es el programa oficial de fútbol americano sin contacto de la NFL. Estas ligas son sin contacto y brindan a todos los niños, desde preescolar hasta octavo grado, de todas las habilidades, la oportunidad de desarrollar sus fundamentos de fútbol americano en un ambiente positivo e inclusivo. La primera semana será un entrenamiento en equipo y las semanas siguientes tendrán 30 minutos de práctica seguidos de un partido amistoso.

**Location:** TBD

¡Buscamos entrenadores voluntarios!

Código de actividad	Edad(es)	Clase	Fecha(s)	Dia(s)	Horario(s)	Costo
2526-323	Gr. 5k y 1	Mixto	abr 11 - may 16	sáb	8:15 - 11:30am	\$42
2526-324	Gr. 2 y 3	Mixto	abr 11 - may 16	sáb	8:15 - 11:30am	\$42
2526-325	Gr. 4 y 5	Mixto	abr 11 - may 16	sáb	8:15 - 11:30am	\$42
2526-326	Gr. 6 - 8	Niñas	abr 11 - may 16	sáb	8:15 - 11:30am	\$42
2526-327	Gr. 6 - 8	Niños	abr 11 - may 16	sáb	8:15 - 11:30am	\$42



Hasta agotar existencias (tallas limitadas): los participantes que se registren **en persona** en la Oficina de Educación y Recreación Comunitaria de FDL-SD (72 W. 9th St.) recibirán un par de pantalones cortos de fútbol americano de bandera de la NFL **GRATIS**.

## HOCKEY SOBRE PISO BAJO TECHO: EDADES 5 - 11

Hockey sobre piso recreativo mixto, donde los jóvenes aprenderán los fundamentos y participarán en ejercicios y juegos. La clase enseñará trabajo en equipo, manejo del stick, reglas, pases, tiros y, sobre todo, ¡DIVERSION! **Ubicación:** Cafetería Woodworth

Código de actividad	Edad(es)	Fecha(s)	Dia(s)	Horario(s)	Costo	Min/ Max
2526-297	5 - 7	mar 5 - 26	juev	5:30 - 6:15pm	\$16	5/16
2526-298	8 - 11	mar 5 - 26	juev	6:30 - 7:15pm	\$16	5/16

## CAMPAMENTO DE BALONCESTO MASCULINO: GR. 3 - 8

Únete al entrenador Josh Dilling y su equipo de la preparatoria FDL para que los jugadores tengan la oportunidad de mejorar su toma de decisiones, manejo del balón y comprensión del juego. Todos los entrenamientos del campamento incluirán manejo del balón, finalización y juego, además de ejercicios para perfeccionar la técnica de tiro, practicar tiros y entrenar la toma de decisiones en el baloncesto.

**Ubicación:** Gimnasio de FHS

Código de actividad	Edad(es)	Fecha(s)	Dia(s)	Horario(s)	Costo
2526-328	Gr. 3 - 5	abr 11 - may 2	sáb	1:30 - 2:45pm	\$60
2526-329	Gr. 6 - 8	abr 11 - may 2	sáb	3:00 - 4:15pm	\$60

[www.fdlrecdept.com](http://www.fdlrecdept.com) (920)929-2885

## ESGRIMA FOND DU LAC: edades 9 - 17

¡En guardia! ¿Alguna vez has pensado en probar algo nuevo? ¡¿Qué tal probar el florete olímpico?! ¿Qué es el florete? Es un deporte de combate que incluye la lucha con espada. La esgrima desarrolla la condición física, la velocidad, la potencia y la motricidad fina, y premia la rapidez mental, la concentración y la atención. ¡Celebra el juego limpio, el desafío, el respeto y la diversión! ¡Se proporciona todo el equipo! ¿Quién imparte esta clase? Krystyna Kostecka, una esgrimista de clase mundial de Polonia. Krystyna se ha propuesto promover el florete aquí en Fond du Lac. Krystyna cuenta con décadas de experiencia como esgrimista de competición y su pasión por este deporte es contagioso. Te guiará a través de los movimientos básicos del florete. Krystyna es la entrenadora principal y propietaria de la Escuela de Florete Olímpico Cracovia en Madison, Wisconsin, desde hace más de 20 años. Visita [www.cracoviafencing.com](http://www.cracoviafencing.com)

**Ubicación:** Aula de educación y recreación comunitaria (85 Morningside Dr.)

Código de actividad	Edad(es)	Fecha(s)	Día(s)	Horario(s)	Costo	Min/Max
2526-309	9 - 17	mar 25 - abr 29	mié	4:00 - 6:00pm	\$100	6/10
2526-310	9 - 17	mar 26 - abr 30	juev	4:00 - 6:00pm	\$100	6/10

## Inscripción de verano

### Béisbol juvenil Fondy

Jóvenes de 5K a 12.<sup>o</sup> grado al momento de la inscripción

La inscripción en línea comienza el 1 de febrero  
[www.fdlouthbaseball.com](http://www.fdlouthbaseball.com)

En persona: 85 Morningside Dr (Puerta principal)

- Mié 4 de febrero 4:00-8:00pm
- Sáb 7 de febrero 8:00-10:00am
- Mar 10 de febrero 6:00-8:00am

### Lanzamiento rápido para jóvenes de Fondy

Niñas de 5.<sup>o</sup> a 12.<sup>o</sup> grado en el momento de la inscripción

El registro en línea comienza el 5 de enero [www.fdlrecdept.com](http://www.fdlrecdept.com)

[fdlgirlsfastpitch](#)

## CLÍNICA DE BÉISBOL CARDINAL: Gr. K - 8

Acompaña al entrenador de béisbol de Fondy, Jason Schneider, en el Campamento de Béisbol Cardinal. Este campamento es para jugadores de kínder a octavo grado y les ayudará a aprender el estilo "Cardinal" y a prepararlos para la próxima temporada de béisbol. Se enseñarán las técnicas correctas de béisbol con participación en ejercicios en vivo. Trae tu guante, casco y tenis. El campamento incluirá una sesión de preguntas y respuestas para jugadores y padres.

**Ubicación:** Casa de campo de FHS

Código de actividad	Edad(es)	Fecha(s)	Día(s)	Horario(s)	Costo
2526-335	Gr. K - 8	abr 18	sáb	8:30 - 11:00am	\$15

## ¡GIRO DE COLOR GUARD!: Gr. 3 - 12

Estos campamentos SPIN! de un día están abiertos a estudiantes que actualmente cursan los grados 3.<sup>o</sup> a 12.<sup>o</sup> y que aman actuar. Los estudiantes de cualquier distrito escolar son bienvenidos. La Guardia de Invierno y la guardia de color de otoño de Fond du Lac te dan la bienvenida para aprender a hacer girar banderas, rifles y sables. ¡Y bailamos! ¡Ten la oportunidad de aprender un poco sobre todo esto! Con un enfoque en la diversión y el trabajo en equipo, el campamento de la guardia de color enseñará a los estudiantes los conceptos básicos. No se necesita ni se espera experiencia. Ven a un campamento o a todos ellos. ¡Estamos ansiosos por conocerte! **Ubicación:** Ver información a continuación

Código de actividad	Edad(es)	Fecha(s)	Día(s)	Horario(s)	Costo	Ubicación
2526-332	Gr. 3 - 12	abr 13	lun	3:15 - 5:00pm	Gratis	Woodworth
2526-337	Gr. 3 - 12	abr 20	lun	3:15 - 5:00pm	Gratis	Sabish
2526-340	Gr. 3 - 12	abr 25	sáb	12:30 - 4:30pm	\$20 (incluye camiseta)	FHS
2526-341	Gr. 3 - 12	abr 27	lun	3:15 - 5:00pm	Gratis	Theisen

## FUNDAMENTOS DEL WATERPOLO: EDADES 6 - 17

Esta clase está diseñada para introducirte en el emocionante y dinámico deporte del waterpolo. Cubriremos los fundamentos: mantenerse a flote, pasar, disparar, posicionamiento defensivo y las reglas básicas del juego. Desarrollarás resistencia, trabajo en equipo y confianza en el agua mientras aprendes a pensar estratégicamente en la piscina. No se necesita experiencia previa en waterpolo\*: solo una actitud positiva, ganas de mojarse y pasión por la competición amistosa. Al finalizar esta clase, no solo comprenderás cómo se juega, sino que también estarás listo para participar en partidos de práctica y disfrutar de este deporte toda la vida. \*Tenga en cuenta: los participantes deben saber nadar y mantenerse a flote bien.

**Ubicación:** Centro Acuático FdL-SD (100 W. 9th St.)



Código de actividad	Edad(es)	Fecha(s)	Día(s)	Horario(s)	Costo
2526-262	6 - 12	ene 3 - feb 28	sáb	10:00 - 11:00am	\$5
2526-263	13 - 17	ene 3 - Feb 28	sáb	11:00am - 12:00pm	\$5

## PRUEBAS DE LOS CAPITANES CARDINAL: Gr. 1 - 11

¡Únete a nosotros para las pruebas y ten la oportunidad de formar parte del equipo de salto de comba Cardinal Skippers 2025-26! Las pruebas están abiertas a todos los estudiantes de 1.<sup>o</sup> a 11.<sup>o</sup> grado. Quienes participen no necesitan registrarse y pueden asistir en cualquier momento entre las 16:00 y las 17:00 h del miércoles 6 de mayo. La prueba es gratuita y no se requiere preinscripción. Si deseas participar en la prueba, pero no puedes asistir ese día, comunícate con la entrenadora de Skippers, Jolinn Ennis, a [ennisj@fonddulac.k12.wi.us](mailto:ennisj@fonddulac.k12.wi.us) para programar otra cita. **Ubicación:** Gimnasio Riverside

Edad(es)	Fecha(s)	Día(s)	Horario(s)
Gr. 1 - 11	may 6	mié	4:00 - 5:00pm

## NIÑOS cardenALES Y LUCHA LIBRE JUNIOR cardenal: Gr. 5K-8

Programa de lucha libre para principiantes y avanzados, enfocado en la diversión, el ejercicio y la introducción a los fundamentos de la lucha.

- Inscripciones presenciales el 5 de enero con reunión de padres y práctica libre, o inscripciones en línea en [www.fonddulacwrestling.com](http://www.fonddulacwrestling.com)
- Uniforme para la práctica: Pantalones cortos o deportivos limpios y camiseta limpia.
- Calzado: Zapatos limpios que no se usen en la calle o zapatillas de lucha.
- Todos los niños recibirán una camiseta al inscribirse.
- Los niños de 4 años pueden participar siempre que no interrumpan la actividad.
- Las fechas y horarios pueden cambiar. Consulte [www.fonddulacwrestling.com](http://www.fonddulacwrestling.com)
- Para cualquier pregunta, escriba a [fondywrestling@gmail.com](mailto:fondywrestling@gmail.com).



**Ubicación:** Balcón sur de Riverside – Sala de lucha

Edad(es)	Fecha(s)	Dia(s)	Horario(s)	Costo
Gr. 5K - 2	ene 5 - feb 23	lun	5:45 - 6:30pm	\$25
Gr. 5K - 2	ene 5 - feb 23	lun	6:30 - 7:15pm	\$25
Gr. 3 - 8 Club	ene 6 - mar 19	mart y juev	6:00 - 7:15pm	\$85 <small>Incluye tarjeta de EE. UU.</small>
Theisen, Sabish y Woodworth tienen un programa de escuela intermedia. También pueden asistir a programas de clubes después de los entrenamientos de la escuela intermedia.				

## CAMPAMENTO DE HABILIDADES DE SÓFTBOL RÁPIDO DE FHS: Gr. 5K - 8

El cuerpo técnico y las jugadoras del equipo de sóftbol de la preparatoria Fond du Lac invitan a todas las niñas de kínder a octavo grado a su campamento de habilidades de sóftbol rápido. Las participantes aprenderán nuevas técnicas y mejorarán sus fundamentos de lanzamiento, fildeo, bateo y pitcheo. Este campamento es una excelente manera de aprender nuevas habilidades y divertirse con las futuras compañeras de equipo de Fond du Lac. Las jugadoras deben traer cubrebocas, guante, bate, casco y botella de agua. Se proporcionarán bates y cascós a quienes no tengan los suyos. Se recomienda vestir ropa adecuada para practicar en interiores. El costo incluye una camiseta. **Ubicación:** Gimnasio de la escuela secundaria FDL

Código de actividad	Edad(es)	Fecha(s)	Dia(s)	Horario(s)	Costo
2526-330	Gr. 5K - 2	abr 12 & 19	dom	12:30 - 2:00pm	\$40
2526-331	Gr. 3 - 8	abr 12 & 19	dom	2:00 - 4:00pm	\$40

## CLÍNICA DE VOLEIBOL MASCULINO: Gr. 6 - 8

Este taller está dirigido a chicos de 6.<sup>º</sup> a 8.<sup>º</sup> grado que quieran jugar voleibol en un ambiente competitivo, no se requiere experiencia. El taller se ofrecerá antes del inicio de la liga, donde los jugadores y entrenadores del equipo universitario de FHS presentarán diversos conceptos sobre el voleibol competitivo, incluyendo habilidades básicas, posiciones y defensa. La liga comenzará el 3 de marzo. Los detalles de la liga estarán disponibles en cada una de las escuelas secundarias y con el coordinador deportivo de su escuela.

**Ubicación:** Por determinar

Código de actividad	Edad(es)	Fecha(s)	Dia(s)	Horario(s)	Costo
2526-280	Gr. 6 - 8	feb 3 - 24	mart y juev	4:15 - 5:30pm	\$15

No te pierdas estas oportunidades de representar a tu escuela y grado en estas ligas deportivas recreativas. Los partidos se jugarán en las fechas indicadas a continuación y los entrenamientos se realizarán según lo determine el entrenador. Los estudiantes recibirán la información de inscripción a la liga de sus escuelas. Por favor, entrega toda la información de inscripción al coordinador deportivo de tu escuela. Todos los participantes deben entregar un formulario de conmoción cerebral firmado a su escuela. ¿Te interesa entrenar a un equipo? ¡Comunícate de inmediato con el coordinador deportivo de tu escuela!

## LIGAS DE BALONCESTO FEMENINO

### Grados 4 y 5

lun y mié  ene 21 - feb 18

4:00/4:55/5:50pm

Escuelas primarias por determinar

### Grados 6 - 8

mart y juev  ene 8 - feb 19  
(No hay juegos el 20 de enero)

5:30/6:20/7:10pm

Woodworth, Sabish, Theisen, Riverside



## LIGA DE VOLEIBOL masculino

### Grados 6 - 8

mart y juev mar 3 - 26

4:00/4:55/5:50pm

Woodworth, Sabish, Theisen, Riverside



[www.fdlrecdept.com](http://www.fdlrecdept.com) (920)929-2885



## DESCUBRE ALEMÁN: EDADES 5 - 12

¡Únete a la diversión! Exploraremos el idioma alemán y su cultura. En esta clase, los niños aprenderán el alfabeto, los números, los colores y palabras y expresiones básicas. Cada clase incluirá canciones, juegos y actividades prácticas para experimentar el estilo de vida alemán.

**Ubicación:** Sala de conferencias – 85 Morningside Dr.

Código de actividad	Edad(es)	Fecha(s)	Dia(s)	Horario(s)	Costo
2526-319	5 - 7	abr 9 - 28	mart y juev	4:00 - 5:00pm	\$25
2526-320	8 - 12	abr 9 - 28	mart y juev	5:15 - 6:15pm	\$25

## CLASE DE CUIDADO DE NIÑOS: "SOLO en casa": EDADES 10 - 15

Cuidar niños pequeños es una gran responsabilidad. Ser niñera puede ser divertido, gratificante y, a menudo, una experiencia desafiante. Este curso le brindará la información básica para prepararse para cuidar niños, cómo interactuar con ellos, las normas y expectativas de los padres, la disciplina, la seguridad, los primeros auxilios y cómo actuar en caso de emergencia. El curso abarcará primeros auxilios básicos, cómo actuar en caso de atragantamiento y RCP. Al finalizar el curso, los estudiantes recibirán una certificación de RCP/DEA de la Asociación Americana del Corazón. Por favor, traiga su almuerzo.

**Ubicación:** Aula de Educación y Recreación Comunitaria (85 Morningside Dr.)

Código de actividad	Edad(es)	Fecha(s)	Dia(s)	Horario(s)	Costo	Min/ Max
2526-305	10 - 15	mar 20	vie	8:00am - 4:00pm	\$70	15/20



## LOS BOMBEROS SON AMIGOS!: EDADES 7 - 10

¡Pasa un rato con nuestros amables bomberos locales! Ven a ver sus camiones, recorre la estación y descubre su uniforme de bombero. Es necesario registrarse previamente. Inscribe solo a los niños. Se requiere un adulto por cada niño.

**Ubicación:** Estación de Bomberos FdL #1 - 815 S. Main St.

Código de actividad	Edad(es)	Fecha(s)	Dia(s)	Horario(s)	Costo	Min/ Max
2526-307	7 - 10	mar 24	mart	4:30 - 5:30pm	gratis (El registro es OBLIGATORIO)	5/15

# ESTUDIO DE PROYECTOS JUVENILES: EDADES 7 - 15

Manualidades con la señorita Julie... ¡clase de manualidades donde la diversión nunca termina!

**Ubicación: Aula de Educación y Recreación Comunitaria (85 Morningside Dr.)**



Código de actividad	Edad(es)	Clase	Fecha(s)	Dia(s)	Horario(s)	Costo	Min/ Max
2526-264	7 - 15	Que nieve	ene 6	mart	5:00 - 6:00pm	\$5	6/10
2526-270	7 - 15	Muñeco de nieve Cara	ene 13	mart	5:00 - 6:00pm	\$5	6/10
2526-273	7 - 15	Pintura de muñeco de nieve	ene 20	mart	5:00 - 6:00pm	\$5	6/10
2526-278	7 - 15	Gnomos con cabezas de flor	ene 27	mart	5:00 - 6:00pm	\$5	6/10



Código de actividad	Edad(es)	Clase	Fecha(s)	Dia(s)	Horario(s)	Costo	Min/ Max
2526-281	7 - 15	Corazones de hilo	feb 3	mart	5:00 - 6:00pm	\$5	6/10
2526-288	7 - 15	Gnomo de San Valentín	feb 10	mart	5:00 - 6:00pm	\$5	6/10
2526-290	7 - 15	Pintura en piedra	feb 24	mart	5:00 - 6:00pm	\$5	6/10



Código de actividad	Edad(es)	Clase	Fecha(s)	Dia(s)	Horario(s)	Costo	Min/ Max
2526-292	7 - 15	Camiseta de lija*	mar 3	mart	5:00 - 6:00pm	\$5	6/10
2526-302	7 - 15	Olla de oro	mar 17	mart	5:00 - 6:00pm	\$5	6/10
2526-306	7 - 15	Valla para conejos	mar 24	mart	5:00 - 6:00pm	\$5	6/10
2526-311	7 - 15	Lata de zanahorias	mar 31	mart	5:00 - 6:00pm	\$5	6/10



Código de actividad	Edad(es)	Clase	Fecha(s)	Dia(s)	Horario(s)	Costo	Min/ Max
2526-316	7 - 15	Búho de roca	abr 7	mart	5:00 - 6:00pm	\$5	6/10
2526-333	7 - 15	Flores	abr 14	mart	5:00 - 6:00pm	\$5	6/10
2526-338	7 - 15	Crea tu propio gnomo	abr 21	mart	5:00 - 6:00pm	\$5	6/10

\*Debes traer tu propia camiseta

## PILATES CON TABLA DE REMO: EDADES 16+

Esta clase de Pilates en paddleboard en interiores, estilo mat, es impartida por un fisioterapeuta colegiado, también capacitado en Pilates. Pilates es ideal para cualquier persona, principiante o avanzado, que desee aumentar o mejorar su flexibilidad, estabilidad, movilidad y fuerza. Este fantástico programa trabaja para mejorar la conciencia corporal, centrándose en los músculos centrales profundos, a la vez que añade el desafío de equilibrio que supone estar en el agua. ¡Apúntate a una clase hoy mismo! **Ubicación: FDL - SD Aquatic Center Piscina grande**

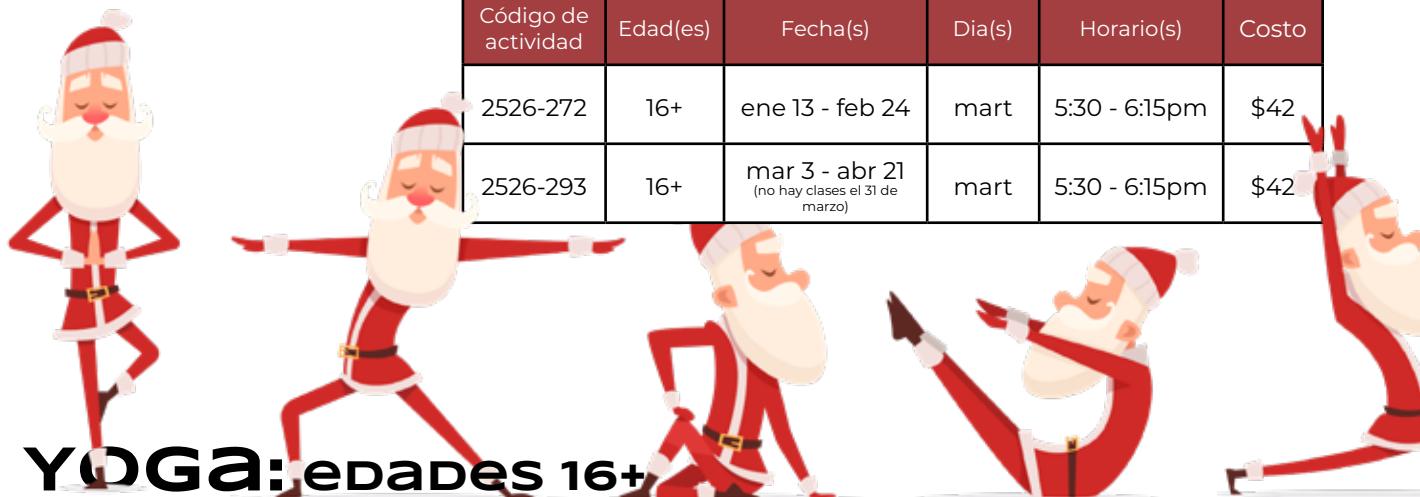


Código de actividad	Edad(es)	Fecha(s)	Dia(s)	Horario(s)	Costo (R/NR)	Min/Max
2526-266	16+	ene 7 - feb 25	mié	9:00 - 9:45am	\$30/\$35	4/6

## BAILE FITNESS (ANTERIORMENTE ZUMBA): EDADES 16+

Dance Fitness - ¡Muévete! Hay muchas maneras de perder peso y ponerte en forma, y algunas son simplemente más divertidas! Únete a la fiesta definitiva de dance fitness que supera a cualquier entrenamiento aburrido. Algunos de los beneficios de los entrenamientos de Dance Fitness incluyen la combinación de todos los elementos del fitness: cardio, musculación, acondicionamiento, equilibrio y flexibilidad, mayor energía y una dosis increíble al salir de clase. ¡Ven con todo, incluso una sonrisa, y deja que la música libere tu cuerpo! Dance Fitness te pondrá en forma.

**Ubicación: Cafetería Woodworth**



## YOGA: EDADES 16+

Esta clase de yoga está diseñada para mejorar la salud, el rendimiento y la agudeza mental de quienes desean mejorar su condición física. Basada en la antigua ciencia del hatha yoga, combina equilibrio, fuerza, flexibilidad y potencia en un formato de fitness. El yoga supera el misterio al ofrecer un estilo práctico y fácil de usar, accesible, comprensible y practicable para personas de cualquier nivel físico, lo que reduce el riesgo de lesiones y facilita la recuperación de dolencias como el estrés, el dolor lumbar y la tensión. **Ubicación: por determinar**

Código de actividad	Edad(es)	Fecha(s)	Dia(s)	Horario(s)	Costo
2526-267	16+	ene 8 - feb 19	juev	5:30 - 6:15pm	\$40
2526-299	16+	mar 5 - abr 23 (no hay clases el 2 de abril)	juev	5:30 - 6:15pm	\$40

## PICKLEBALL ADULTO: edades 16+

La primavera está a la vuelta de la esquina, ¡prepárate para perfeccionar tus habilidades de Pickleball! ¿Estás pensando en jugar al pickleball, pero no sabes cómo? Este curso de 4 semanas te enseñará los fundamentos del pickleball, incluyendo los fundamentos del saque, la devolución del saque, los botes, la puntuación, etc. Se proporcionarán palas, pero puedes traer las tuyas. Habilidades y ejercicios – Nivel Intermedio. Este curso de 4 semanas te ayudará a mejorar tus habilidades de pickleball mediante ejercicios de saque, devolución del saque, botes, técnica, etc. Se enfatizará la importancia de divertirse. ¡Plazas limitadas! ¡Inscríbete hoy para unirte a la DIVERSIÓN! **Ubicación: Balcón norte de la escuela primaria Riverside**

Código de actividad	Edad(es)	Clase	Fecha(s)	Dia(s)	Horario(s)	Costo	Min/Max
2526-285	16+	Principiante	feb 5 - 26	juev	4:00 - 5:00pm	\$25	6/12
2526-286	16+	Habilidades y ejercicios intermedios	feb 5 - 26	juev	5:15 - 6:15pm	\$25	6/12



## JUEGO DE PICKLEBALL AL INTERIOR: edades 16+

Tendremos seis canchas cubiertas disponibles para adultos (mayores de 16 años). No es necesario reservar, solo hay que presentarse y jugar. Si hay gente esperando, los jugadores deberán rotar y se aplicarán límites de tiempo. Se proporcionan redes. No hay vestuarios disponibles.

**Ubicación: Escuela Primaria Riverside**

Edad(es)	Fecha(s)	Dia(s)	Horario(s)	Costo
16+	ene 8 - mar 19	juev	7:00 - 9:00pm	GRATIS

## Softbol de verano para adultos:

INSCRIPCIONES PARA LIGAS MASCULINAS, FEMENINAS Y MIXTAS



LA LIGA COMIENZA EL 27 DE ABRIL:

INSCRIPCIONES ABIERTAS: DEL LUNES 2 DE MARZO AL 10 DE ABRIL

CUOTA DE PATROCINIO: LIGA MASCULINA/FEMENINA: \$215

LIGA MIXTA: \$190

Toda la información sobre sóftbol para adultos se enviará a los entrenadores y patrocinadores del verano anterior antes de que finalice enero. Por favor, lean atentamente esta información. Las plazas se asignan por orden de inscripción. Pueden encontrar información detallada en nuestro sitio web: [www.fdlrecdept.com](http://www.fdlrecdept.com) y también en <https://www.teamsideline.com/sites/fondulacrec/home>

## PIANO INSTANTÁNEO PARA PERSONAS DESESPERADAMENTE OCUPADAS: AGES 13+

En tan solo unas horas, aprenderás los secretos del oficio para disfrutar de años de música. Aprende a tocar el piano como lo hacen los profesionales, usando acordes. El método de acordes es divertidísimo y mucho más fácil de aprender que leer notas. El precio incluye el libro en línea, lecciones de seguimiento grabadas en línea, la 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 consta de una parte práctica y otra de demostración. **Ubicación:** La clase se lleva a cabo vía Zoom.

Código de actividad	Edad(es)	Fecha(s)	Dia(s)	Horario(s)	Costo	Min/ Max
2526-275	13+	ene 26	lun	6:30 - 9:30pm	\$60	1/25

## GUITARRA INSTANTÁNEA PARA PERSONAS DESESPERADAMENTE OCUPADAS: EDADES 13+

En tan solo unas horas, aprenderás a tocar la guitarra lo suficiente como para disfrutar de años de música, sin necesidad de tomar clases particulares. Este curso intensivo te enseñará algunos acordes básicos y te permitirá tocar tus canciones favoritas de inmediato. El precio incluye el libro en línea, lecciones de seguimiento grabadas en línea, la grabación de la clase y una sesión opcional de preguntas y respuestas periódicas en vivo. La clase se imparte en línea a través de Zoom y consta de una parte práctica y otra de demostración.

**Ubicación:** La clase se lleva a cabo vía Zoom.

Código de actividad	Edad(es)	Fecha(s)	Dia(s)	Horario(s)	Costo	Min/ Max
2526-277	13+	ene 27	mart	6:30 - 9:30pm	\$60	1/25



## AVENTURAS EN LA INVERSIÓN

¡Jeff Kemp ha vuelto! Jeff no es asesor financiero, pero comparte sus conocimientos y su amplia experiencia en inversión para la comunidad de Fond du Lac. Estas clases ayudan a las personas a adquirir la información fundamental de inversión necesaria para tomar decisiones informadas sobre su propio dinero. Las clases se centrarán en los siguientes temas, con abundantes recursos y espacio para preguntas: Semana uno: Fondos mutuos; Semana dos: Fondos indexados; Semana tres: Bonos; Semana cuatro: Fuerzas económicas; Semana cinco: Asignación de activos; y Semana seis: Planificación de la jubilación y gestión de su cartera de inversiones. Las clases son gratuitas y se anima a asistir a personas de todas las edades.

**Ubicación:** Auditorio de la escuela secundaria Theisen

Edad(es)	Fecha(s)	Dia(s)	Horario(s)	Costo
todos	feb 18 - mar 18	mié	6:00 - 7:30pm	GRATIS

# EL MES DE LOS CREADORES:

## MAYORES DE 16 AÑOS

Manualidades con Julie... ¡clase de manualidades donde la diversión nunca termina!

**Ubicación: Aula de Educación y Recreación Comunitaria (85 Morningside Dr.)**

Código de actividad	Edad(es)	Clase	Fecha(s)	Dia(s)	Horario(s)	Costo	Min/Max
2526-265	16+	Que nieve	ene 6	mart	6:30 - 8:00pm	\$5	6/15
2526-271	16+	Acurrúquese	ene 13	mart	6:30 - 8:00pm	\$5	6/15
2526-274	16+	Pintura de muñeco de nieve	ene 20	mart	6:30 - 8:00pm	\$5	6/15
2526-276	16+	Gnomo cabeza de flor	ene 27	mart	6:30 - 8:00pm	\$5	6/15

Código de actividad	Edad(es)	Clase	Fecha(s)	Dia(s)	Horario(s)	Costo	Min/Max
2526-282	16+	Corazones y tablero	feb 3	mart	6:30 - 8:00pm	\$5	6/15
2526-287	16+	Gnomo de San Valentín	feb 10	mart	6:30 - 8:00pm	\$5	6/15
2526-289	16+	Ambientador	feb 24	mart	6:30 - 8:00pm	\$5	6/15

Código de actividad	Edad(es)	Clase	Fecha(s)	Dia(s)	Horario(s)	Costo	Min/Max
2526-294	16+	Círculo de bienvenida	mar 3	mart	6:30 - 8:00pm	\$5	6/15
2526-303	16+	Señal de la suerte	mar 17	mart	6:30 - 8:00pm	\$5	6/15
2526-308	16+	Valla para conejos	mar 24	mart	6:30 - 8:00pm	\$5	6/15
2526-312	16+	Lata de zanahorias	mar 31	mart	6:30 - 8:00pm	\$5	6/15

Código de actividad	Edad(es)	Clase	Fecha(s)	Dia(s)	Horario(s)	Costo	Min/Max
2526-315	16+	Búho de roca	abr 7	mart	6:30 - 8:00pm	\$5	6/15
2526-334	16+	Flores	abr 14	mart	6:30 - 8:00pm	\$5	6/15
2526-339	16+	Crea tu propio gnomo	abr 21	mart	6:30 - 8:00pm	\$5	6/15

# TALLERES DE MANUALIDADES Para ADULTOS: edades 16+

Personaliza tu propio felpudo y aprende a hacer papel.

**Ubicación:** Aula de educación y recreación comunitaria (85 Morningside Dr.)

Código de actividad	Edad(es)	Clase	Fecha(s)	Dia(s)	Horario(s)	Costo	Min/ Max
2526-301	16+	Pintura de felpudos	mar 10	mart	5:00 - 7:00pm	\$15	6/10
2526-344	16+	Fabricación de papel	may 19	mart	5:00 - 7:00pm	\$15	6/10

## HO-CHUNK DELLS viaje en AUTOBÚS: edades 21+

Acompáñenos en una escapada de un día a Ho-Chunk Dells. Recibirá \$25 en crédito en su tarjeta de jugador en Ho-Chunk. Si no tiene tarjeta, recibirá una al llegar al casino para que pueda disfrutar de los créditos gratuitos. Debe traer una identificación válida y usar su tarjeta de jugador en todo momento mientras esté en el casino. Regístrese antes del 5 de marzo de 2026.

**Ubicación:** El autobús saldrá del estacionamiento del FDL Aquatic Center en 100 W. 9th St.

Código de actividad	Edad(es)	Fecha(s)	Dia(s)	Horario(s)	Costo	Min/ Max
2526-304	21+	mar 19	juev	8:00am - 4:30pm	\$48	30/45

### POLÍTICAS DE EXCURSIONES DE UN DÍA PARA ADULTOS

- Todos los viajes se realizan en autobús, a menos que se especifique lo contrario. ¡Nos encargamos de conducir!
- Entendemos que los planes pueden cambiar y que es posible que no pueda asistir a un viaje para el que se haya inscrito. Sin embargo, solo se emitirán reembolsos si podemos inscribir a alguien en su lugar.
- Nos reservamos el derecho de cancelar el viaje si no contamos con el número mínimo de participantes para cubrir el costo, así que inscríbase antes de la fecha límite.
- Los participantes deben ser autosuficientes o contar con un acompañante/cuidador pagado para que los asista con sus necesidades específicas. Esto incluye, entre otras cosas, caminar, sentarse, estar de pie, comer e ir al baño.
- El autobús requiere varias escaleras empinadas para entrar y salir.
- No puede revender, intercambiar ni regalar su boleto/lugar. Todos los trasladados deben ser gestionados por el personal de la oficina de Recreación.

## VIAJE EN AUTOBÚS a CHICAGO: TODAS LAS EDADES

¡Viaja a la Ciudad de los Vientos para un día de diversión! El día es tuyo, ¿qué vas a hacer? ¡Las opciones son infinitas! Pasa el día en el Navy Pier. Admira el arte y la arquitectura del Parque del Milenio. Visita el Zoológico del Parque Lincoln y observa a los animales. El día es tuyo; nosotros nos encargamos de conducir. Los menores de 18 años deben estar acompañados por un adulto.

**Ubicación:** El autobús saldrá del estacionamiento del FDL Aquatic Center en 100 W. 9th St.

Código de actividad	Edad(es)	Fecha(s)	Dia(s)	Horario(s)	Costo	Min/ Max
2526-345	todos	jul 11	sáb	8:00am - 9:30pm	Adultos: \$48.00 Jóvenes (5-17): \$16 Menores de 4 años: Gratis	30/45



100 W. 9th St. (920) 929-3536

## HORARIO DE ATENCIÓN

2 de enero - 29 de mayo

lun - juev 6:00am - 12:00pm 4:00 - 6:00pm	vie 6:00 - 11:00am	sáb 8:00am - 12:00pm	dom 12:30 - 3:00pm
---	-----------------------	-------------------------	-----------------------

Centro Acuático cerrado de 12:00 a 16:00 horas, de lunes a jueves.

Tenga en cuenta las siguientes fechas de cierre:

6, 17 y 27 de enero, 6 y 7 de febrero: Competencias de natación

16 de marzo - 5 de abril: Drenaje y limpieza de ambas piscinas



## Bienestar acuático

\$4.50/clase

Tarjetas perforadas disponibles para Clases de Bienestar Acuático:

10 clases: \$40

20 clases: \$75



Las clases de bienestar acuático se llevan a cabo en el Centro Acuático Fdl-SD, no es necesario registrarse a menos que se indique lo contrario.

<b>EJERCICIOS AERÓBICOS DE IMPACTO BAJO A MODERADO:</b> Este es un entrenamiento de 45 minutos en la piscina grande que incluye calentamiento, actividad aeróbica, tonificación y enfriamiento.	mart y juev 8:00 - 8:45am		
<b>EJERCICIOS AERÓBICOS DE IMPACTO MODERADO A ALTO:</b> Esta clase es un entrenamiento de 45 minutos que incluye un calentamiento, 20-30 minutos de actividad aeróbica, tonificación y enfriamiento.	lun/mié/vie 8:00 - 8:45am		
<b>DEEP - [PROGRAMA DE EJERCICIOS DEEP END]:</b> 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
<b>MUY DEEP - [PROGRAMA DE EJERCICIOS DEEP END]:</b> Nuestra clase de inmersión profunda de alta intensidad. Los participantes deben poder nadar el ancho de la zona profunda sin ayuda de un flotador.	lun y mié 6:00 - 6:45am	lun y mié 7:00 - 7:45am	
<b>ESFUERZOS CONJUNTOS:</b> Una serie de ejercicios de amplitud de movimiento se realizan en la piscina pequeña climatizada a 30 °C. La profundidad de la piscina varía entre 45 cm y 1,2 m.	lun/mar/jue 10:00 - 10:45am		
<b>EQUILIBRIO Y FUERZA:</b> Mejore el equilibrio y la fuerza, mientras experimenta los beneficios del agua a 89 grados en el Centro Acuático Fdl-SD.	lun 9:00 - 9:45am		
<b>PLENA ATENCIÓN:</b> Mejore el equilibrio y la fuerza, mientras experimenta los beneficios del agua a 89 grados en el Centro Acuático Fdl-SD.	mart y juev 9:00 - 9:45am		

# **INVIERNO/PRIMAVERA**

## **CLASES DE NATACIÓN**

La inscripción en línea se abre en las siguientes fechas a las 8:00 p. m. en el sitio web del Departamento de Educación y Recreación Comunitaria de FdL-SD, [www.fdlrecdept.com](http://www.fdlrecdept.com). No hay inscripción en persona disponible:

- Sesión 1: Jueves 8 de enero  
Sesión 2: Jueves 22 de enero  
Sesión 3: Jueves 26 de marzo  
Sesión 4: Jueves 19 de marzo

- Se aplicará una tarifa de procesamiento de \$5.00 por cualquier transferencia, cambio en los horarios y/o sesiones de lecciones o reembolsos.
  - Inscribirse en la clase incorrecta no garantiza un cupo para su(s) hijo(s). Si la clase correcta está llena, se le reembolsará la cuota de inscripción (menos la tarifa de procesamiento de \$5.00) y su(s) hijo(s) deberán participar en las clases de natación más adelante.
  - Los padres/tutores deben observar las lecciones únicamente desde el balcón o el pasillo.
  - Residentes/No Residentes (R/NR): Se considera residente a toda persona cuya residencia principal se encuentra dentro de los límites del Distrito Escolar de Fond du Lac. Se considera no residente a cualquier persona que viva fuera de los límites del Distrito Escolar de Fond du Lac. Los no residentes podrían estar sujetos a una tarifa adicional para no residentes.

Sesión 1*	Sesión 2	Sesión 3*	Sesión 4
lun y mié	sáb	lun y mié	sáb
ene 26 - feb 18	feb 7 - mar 14	abr 6 - 29	abr 11 - may 16
\$ 45R / \$53NR	\$ 40R / \$48NR	\$ 45R / \$53NR	\$ 40R / \$48NR

\*Estas clases se imparten durante la temporada de natación de preparatoria. La piscina grande no está disponible para clases durante este periodo.

EDADES 3 - 5 • PISCINA PEQUEÑA					
Clase	Tiempo	Sesión			
		1	2	3	4
Preescolar 1	9:00 - 9:30am		✓		✓
	10:10 - 10:40am		✓		✓
	10:45 - 11:15am		✓		✓
	11:20 - 11:50am		✓		✓
	4:00 - 4:30pm	✓		✓	
Preescolar 2	9:00 - 9:30am		✓		✓
	9:35 - 10:05am		✓		✓
	10:45 - 11:15am		✓		✓
	11:20 - 11:50am		✓		✓
	4:30 - 5:00pm	✓		✓	
	5:00 - 5:30pm	✓		✓	
Preescolar 3	9:35 - 10:05am		✓		✓
	10:10 - 10:40am		✓		✓
	10:45 - 11:15am				
	5:30 - 6:00pm	✓		✓	

EDADES 6 - 14 • PISCINA GRANDE					
Clase	Tiempo	Sesión			
		1	2	3	4
Nivel 1	9:00 - 9:40am		✓		✓
Nivel 2	9:45 - 10:25am		✓		✓
	11:15 - 11:55am		✓		✓
Nivel 3	9:45 - 10:25am		✓		✓
	10:30 - 11:10am		✓		✓
Nivel 4	10:30 - 11:10am		✓		✓
	11:15 - 11:55am		✓		✓
Nivel 5/6	9:00 - 9:40am		✓		✓
Jr. Salvavidas (11-14)	8:00 - 8:45am		✓		✓
Adultos (15+)	8:00 - 8:45am		✓		✓



## CLASES DE NATACIÓN

EDADES 3 - 5 PISCINA PEQUEÑA	EDADES 6 - 14 PISCINA GRANDE
<b>Preescolar 1:</b>	<b>Nivel 1:</b>
Poca o ninguna experiencia en el agua. Aprenderá la patada adecuada, a sumergir la cabeza, la flotación frontal básica y las normas de seguridad en el agua.	No tiene experiencia en el agua o no puede flotar boca abajo, boca arriba ni respirar rítmicamente. Aprenderá a flotar con apoyo, a sumergir la cara, a soplar burbujas y a moverse con comodidad en el agua.
<b>Preescolar 2:</b>	<b>Nivel 2:</b>
Debe ser capaz de sumergir la cabeza y realizar las habilidades aprendidas en el Nivel 1 de Preescolar. Aprenderá la combinación de crol frontal y de espalda.	Debe ser capaz de realizar las habilidades del nivel 1. Aprenderá flotaciones hacia adelante y hacia atrás, deslizamientos hacia adelante y hacia atrás, respiración rítmica y movimientos combinados de brazos y piernas.
<b>Preescolar 3:</b>	<b>Nivel 3:</b>
Debe ser capaz de realizar las habilidades aprendidas en el Nivel 2 de Preescolar. Aprenderá respiración rotatoria y trabajará en perfeccionar las habilidades enseñadas previamente sin ayuda.	Debe ser capaz de realizar habilidades de nivel 2. Aprenderá crol, crol de espalda, mantenerse a flote y patada de mariposa.
	<b>Nivel 4:</b>
	Debe dominar las habilidades del nivel 3. Aprenderá salto con zanchara, zambullida de pie, espalda elemental, estilo lateral, mariposa y coordinación de crol y espalda. Al finalizar, el alumno podrá nadar crol, espalda y espalda elemental 25 yardas cada una, y braza, mariposa y estilo lateral 15 yardas cada una.
	<b>Nivel 5/6:</b>
	<b>Nivel 5:</b> Debe ser capaz de realizar todas las habilidades del nivel 4. Aprenderá clavados largos y poco profundos, clavados en superficie, giros de volteo y perfeccionará el crol, el crol de espalda, el estilo braza, el estilo lateral, la flotación de supervivencia y el mantenerse a flote. <b>Nivel 6:</b> Debe ser capaz de perfeccionar las habilidades del nivel 5. El nivel 6 incluirá el perfeccionamiento de todos los estilos y clavados en superficie, acondicionamiento físico, natación subacuática, virajes competitivos para todos los estilos y conceptos básicos de salvamento acuático.

Inscribirse en la clase incorrecta no garantiza un lugar para su hijo/a. Si la clase adecuada está llena, se le reembolsará la cuota de inscripción (menos los \$5.00 de gastos administrativos) y su hijo/a deberá participar en las clases de natación en otra fecha.

**Iun y mié**  
**6:00 - 6:30pm**

Edades: 6 meses - 3 años

\$4.50 por clase  
10 Clases: \$40 • 20 Clases: \$75  
No se requiere registro



Clase de natación para padres y bebés

• COMPETITIVE COMMUNITY SWIM TEAM FOR AGES 6 AND UP  
• SUPPORTIVE, AND FAMILY FRIENDLY WITH PROFESSIONAL COACHES  
• REACH OUT TO US FOR MORE INFORMATION!  
FONDDULAC.SWIM@GMAIL.COM  
SCAN ME!

Dirigido por un entrenador de natación certificado, un grupo de entrenamiento\* para mejorar la técnica, la velocidad, la resistencia y el estado físico general.

Se aplican tarifas de admisión al Centro Acuático FdL-SD.



Día(s)	Hora(s)
lun y mié	6:00 - 7:00am
mart & juev	10:45am - 12:00pm

\*Los nadadores deben estar registrados en U.S. Swimming para participar.

## FSC - CLASES DE NATACIÓN CHAPOTEO HACIA EL ÉXITO: edades 6 - 15

Continúe desarrollando la habilidad de natación de su hijo/a con clases impartidas por miembros del Club de Natación FONDY. Los estudiantes aprenderán los fundamentos necesarios para convertirse en un nadador/a competitivo/a. La inscripción en línea abre **el miércoles 11 de marzo** a las 8:00 p. m. en [www.fdlrecdp.com](http://www.fdlrecdp.com). Cupos limitados. **Ubicación: Centro Acuático - Piscina Grande**

Código de actividad	Edad(es)	Clase	Fecha(s)	Dia(s)	Horario(s)	Costo (R/NR)
2526-313	6 - 15	Nivel 1, 2, y 3	abr 6 - 16	lun - juev	4:00 - 4:45pm	\$45/\$55
2526-314	6 - 15	Nivel 4, 5/6, y Pre-Comp	abr 6 - 16	lun - juev	5:00 - 5:45pm	\$45/\$55

## ENTRENAMIENTO DE SALVAVIDAS: edades 15+

El Centro Acuático del Distrito Escolar Fond du Lac ofrecerá una clase de capacitación de salvavidas en formato de aprendizaje combinado de la Cruz Roja. Al finalizar este curso, los participantes obtendrán la certificación como salvavidas profesional de la Cruz Roja, RCP para el rescatista profesional y seguridad y primeros auxilios comunitarios. Las certificaciones son válidas por dos años. Los participantes deben tener 15 años de edad para ser contratados como salvavidas. Se necesita un mínimo de 5 participantes para impartir la clase.

Comuníquese con el Centro Acuático al 920-929-3536 para programar una cita para su prueba de requisitos previos antes de la fecha de inicio de la clase.

Código de actividad	Edad(es)	Fecha(s)	Dia(s)	Horario(s)	Costo
2526-261	15+	dic 28, 29, y 30	dom, lun, y mart	8:00am - 4:00pm	\$100
2526-322	15+	abr 11, 18, y 25	sáb	8:00am - 4:00pm	\$100

## INSTRUCTOR DE SEGURIDAD DEL AGUA (W.S.I.): EDADES 15+

El Curso de Capacitación de W.S.I. capacita a candidatos para impartir programas de Natación y Seguridad Acuática de la Cruz Roja a personas de todas las edades y capacidades. El curso abarca temas como:

- **Habilidades de enseñanza:** Utilizar materiales del curso, realizar sesiones de capacitación, evaluar el progreso de los participantes y las habilidades de organización y presentación.
- **Seguridad en el agua:** Rescate acuático básico y seguridad personal en el agua
- **Habilidades de natación:** Habilidades de natación de nivel superior, mecánica de brazada y saltos desde un trampolín.
- **Aptitud física:** Fitness y entrenamiento acuático

Código de actividad	Edad(es)	Fecha(s)	Día(s)	Horario(s)	Costo
2526-321	15+	abr 11, 18, & 25	sáb	4:00 - 8:00pm	\$100



**\$2.00**  
por persona  
2 años o menos GRATIS

Sábado  
7 de marzo  
1:00 - 3:30pm

Centro acuático y gimnasio Riverside



Sábado  
14 de marzo  
12:30 - 3:30 pm

Centro Acuático FdL-SD

### **normas**

- Se requiere la preinscripción del perro y de un adulto (mayor de 18 años) que lo cuide. Todos los perros deben tener al menos 6 meses de edad y el dueño debe presentar comprobante de vacunación antirrábica vigente.
- Sólo se permiten perros en la piscina, excepto en caso de emergencia.
- Los perros deben estar dispuestos y cómodos participando en la natación. Se recomienda el uso de chalecos salvavidas.
- Los perros que muestren agresividad deberán ser retirados inmediatamente.
- Los perros con una herida o corte abierto no podrán ingresar al agua.
- Los perros con heces blandas no pueden entrar al agua.
- El adulto que traiga un perro debe supervisarlo en todo momento.
- Los dueños deben limpiar las heces inmediatamente y desechar los residuos de forma adecuada.
- Se permite participar como máximo un perro por adulto (18+).



## CONCURSO FAMILIAR DE CONSTRUCCIÓN DE MUÑECOS DE NIEVE

### Primera nevada – 8 de marzo

Abierto a todos los residentes del Distrito Escolar FDL. Si te interesa, puedes construir un muñeco de nieve en tu jardín y tomar una foto del muñeco y de tu familia junto a él. ¡Sé creativo y haz que tu muñeco de nieve sea único! Se otorgarán premios en las siguientes categorías: ***¡El más grande, el que 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 el Departamento de Recreación seleccionará al ganador.

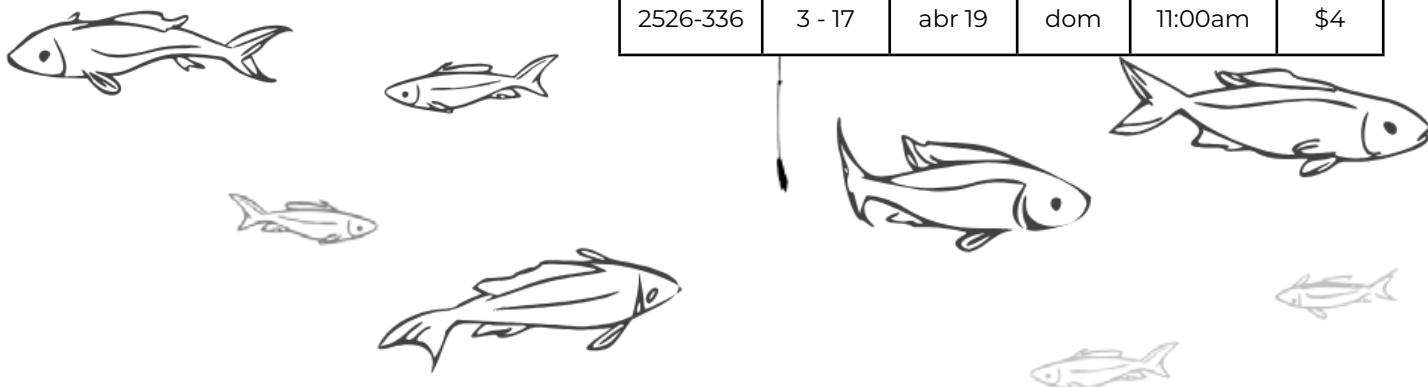


## 31.<sup>a</sup> EDICIÓN ANUAL ENGANCHADOS A LA PESCA: EDADES 3-17

Acompáñenos a una tarde de atado de moscas, lanzamiento, diversas clínicas de pesca, premios, rifas y ¡diversión! Se pueden comprar almuerzos en el evento. Tarifa por participante (gratis para todos los demás).

**Ubicación:** Centro Acuático FdL-SD

Código de actividad	Edad(es)	Fecha(s)	Dia(s)	Horario(s)	Costo
2526-336	3 - 17	abr 19	dom	11:00am	\$4



## CARDINAL SKIPPERS NOCHE DE LA COMUNIDAD

Acompáñenos en esta emocionante noche con nuestro equipo de salto de cuerda competitivo, los Cardinal Skippers, que se presentarán para familiares, amigos y la comunidad de Fond du Lac. ¡El equipo Cardinal Skippers realizará diversas acrobacias y trucos con la cuerda durante todo el espectáculo! Las entradas se pueden comprar con cualquier Cardinal Skipper o en la puerta la misma noche del evento. **Ubicación:** Goodrich Little Theater

Edad(es)	Fecha(s)	Dia(s)	Horario(s)	Costo
todos	mayo 1	vie	5:30pm	\$5

**FDLSD** | COMMUNITY  
ED & REC

**presenta:**

# *Espíndol, primaveral*

*Exposición de Arte y Artesanía*

Sábado, 25 de abril

9:00 am - 3:00 pm

**Entrada \$2.00**

(Menores de 10 años entran gratis acompañados de un adulto que pague)

Celebrado en el Centro Recreativo del Recinto Ferial de FdL