



OTOÑO/INVIERNO  
2024-2025


ACTIVIDADES  
COMUNITARIAS  
Guía



DESDE BEBÉS HASTA ADULTOS  
MAYORES SIRVENDO EL ÁREA  
METROPOLITANA DE CLINTON

Vista previa:

 Guardería segura pg. 8

 Introducción a Pickleball pg. 14

 Pumpkin Chalk Walk pg. 5

LA INSCRIPCIÓN COMIENZA EL 29 DE AGOSTO, 2024

## UNA CARTA DE LA DIRECTORA

¡Estoy emocionada de presentarme como la nueva Directora de Participación Comunitaria a través del Distrito Escolar Comunitario de Clinton! Mi nombre es Brooke Franseen, y estoy encantada de unirme al área de Clinton y comenzar a trabajar para mejorar la participación de nuestra comunidad.



Como orgullosa graduada de la Universidad de Wisconsin-Whitewater (¡Go Warhawks!) con un título en Recreación y más de diez años de experiencia profesional en parques y recreación, traigo una profunda pasión actividades comunitarias. Fuera del trabajo, mi marido y yo disfrutamos cada momento con nuestros dos pequeños niños.

El nuevo Programa de Actividades Comunitarias (CAP) está diseñado para ofrecer una variedad de actividades y eventos para todas las edades e intereses. ¡Ya sea que viva en Clinton o en los alrededores, usted es bienvenido a unirse a cualquier actividad! Este otoño/invierno, lanzaremos más de 50 actividades y eventos nuevos y emocionantes - ¡realmente hay algo para todos!

Mientras mira esta guía, marque sus favoritos y prepárese para gozar. Estoy deseando trabajar con todos ustedes para crear un programa comunitario vibrante y atractivo. ¡Hagamos de esta una temporada fantástica para todos en el área de Clinton y más!

Atentamente,  
Brooke Franseen  
Directora de Participación Comunitaria

*Misión Cultivar una comunidad próspera y conectada a través de la provisión de programas y eventos inclusivos de alta calidad para todas las edades e intereses.*

*Visión Crear un ambiente recreativo vibrante e inclusivo que encienda la pasión, fomente el aprendizaje y sirva como el corazón de la comunidad.*

### CÓMO REGISTRARSE

1. En línea en [clintonactivities.com](http://clintonactivities.com)  
Los nuevos usuarios tendrán que crear un perfil.
2. En persona en Clinton Elementary
3. Por correo: 115 Milwaukee Road  
P.O. Box 566  
Clinton, WI 53525  
Attn: Community Activities  
Program (Formulario de  
Inscripción disponible en línea)

### CONTACTE A CAP

lunes - jueves: 8:00am-4:00pm viernes:  
8:00am-12: 00pm

Ubicación de la oficina: Escuela Primaria  
Clinton Entre por las puertas principales y  
registre  
115 Milwaukee Road  
Clinton, WI 53525

Teléfono: 608-676-8494

Correo electrónico:

[brfranseen@clintonwis.com](mailto:brfranseen@clintonwis.com) Sitio web:  
[www.clintonactivities.com](http://www.clintonactivities.com)

**LA INSCRIPCIÓN  
COMIENZA EL 29 DE  
AGOSTO, 2024**

Programas para  
adultos/niños en  
toda la guía

CES = Clinton Elementary  
School 115 Milwaukee Rd.,  
Clinton  
CJSH=Clinton Jr./Sr. High  
School 112 Milwaukee Rd.,  
Clinton



¿Tengo que vivir en Clinton para participar en las actividades del CAP?

La residencia en Clinton no es un requisito para participación en PAC. Todas las personas son bienvenidas a unirse independientemente de su lugar de residencia.

¿Cuál es su política de reembolso?

Las tarifas del programa son reembolsables cuando la actividad es cancelada por CAP, el participante cancela por una razón médica que impide la participación en al menos el 50% del programa, o el participante se retira 4 o más días hábiles antes del comienzo del programa. Si se realiza una solicitud de reembolso para la cual CAP ha incurrido en gastos en su nombre, no se puede conceder un reembolso. Los gastos pueden ser pero no se limitan a: Uniformes, equipo, suministros, etc. Los reembolsos pueden ser emitidos en la forma original de pago o colocados en su cuenta para uso futuro del programa de recreación. El dinero colocado en su cuenta expirará 2 años después de la fecha en que se emitió.

¿Cuándo tengo que registrarme para un programa? Los plazos de inscripción nos ayudan a medir el nivel de interés en un programa. Para garantizar la viabilidad del programa, es esencial que los participantes se registren antes de la fecha límite especificada. Si no hay suficientes inscripciones antes de la fecha límite, el programa puede ser cancelado.

¿Se aceptarán inscripciones tardías?

Se aceptarán inscripciones tardías, pero hay algunas cosas para mantener en mente. Cualquier persona que se registre después de la fecha límite establecida incurrirá en un cargo adicional de \$5 por programa. Además, existe la posibilidad de que los inscritos tardíos no puedan participar si el programa ha alcanzado su capacidad máxima. Para asegurar buena planificación y organización, los plazos para la inscripción del programa se establecerán por adelantado.

¿Puede un programa ser cancelado?

CAP reserva el derecho de cancelar, posponer o combinar clases debido a inscripción insuficiente. Todas las cancelaciones debido a las condiciones climáticas y / o las instalaciones se harán lo antes posible.

Aviso de no discriminación

Ninguna persona podrá, por motivos de sexo, raza, origen nacional, ascendencia, credo, estado civil o parental, edad o discapacidad, ser excluida de la participación en ningún programa o actividad, ser denegada de los beneficios o ser objeto de discriminación en virtud de cualquier programa o actividad, incluido el empleo.

¿Qué sucede si hay inclemencias del tiempo? En el caso de que el Distrito Escolar Comunitario de Clinton esté cerrado debido a las inclemencias del tiempo, todos los programas CAP también son cancelados. En caso de mal tiempo, CAP intentará hacer la cancelación antes de las 4:00 pm y buscará reagendar el programa. Si no está seguro de si se llevará a cabo un programa, por favor llame a la oficina de CAP al 608-676-8494.

¿Cuál es su política de reembolso?

Para fines promocionales del programa, podemos fotografiar nuestras actividades y a los participantes. Las fotos pueden ser utilizadas en folletos, sitios web, redes sociales y cualquier otro propósito que se determine apropiado. Si NO desea que se tomen fotos de usted o de su hijo, por favor dígame al fotógrafo y/o instructor antes del inicio del programa.

¿Qué pasa si tengo un talento que me gustaría ofrecer como programa?

Si usted tiene un talento que quiere compartir y convertirlo en un programa, estaremos encantados de escucharlo! Simplemente llene el formulario de propuesta de programa que se encuentra en [clintonactivities.com](http://clintonactivities.com), y revisaremos su propuesta y nos pondremos en contacto con usted para discutir los pasos adicionales. Si no desea enseñar una clase pero tiene una sugerencia para la programación, nos encantaría escuchar sus ideas! Por favor envíe la sugerencia a [brfranseen@clintonwis.com](mailto:brfranseen@clintonwis.com).

¿Puedo ser voluntario para un programa o evento? ¡Absolutamente! Comuníquese con CAP al 608- 676-8494 o [brfranseen@clintonwis.com](mailto:brfranseen@clintonwis.com) para obtener más información o para ser agregado a la lista de voluntarios.

¿Cómo llego a la oficina de CAP?

Llegue a la Escuela Primaria Clinton en 115 Milwaukee Road. Estacione en el estacionamiento delantero y entre por las puertas delanteras. Por razones de seguridad, hay que registrarse en la oficina principal.

¿Dónde están ubicadas las actividades del CAP?

Las actividades de CAP se llevan a cabo en varios lugares alrededor de Clinton, WI. Tenga en cuenta que las ubicaciones pueden cambiar, así que busque los recordatorios que se mandarán por correo electrónico con detalles antes de la fecha de inicio de la actividad.

Tarifas de transacción de tarjeta de crédito

Todas las transacciones con tarjeta se cobrarán una tarifa de servicio no reembolsable del 3.25%. Aceptamos Visa, Mastercard, Discover y American Express.



# Clinton Community Activities Program Registration Form

3 Ways to Register: In-Person, Online, or Mail-In

Please make checks payable to Clinton Community School District. Return form with legible handwriting and included payment to:  
**Mail:** 115 Milwaukee Rd. P.O. Box 566 Clinton, WI 53525 Attn: Community Activities Program / **In-Person:** 115 Milwaukee Rd. Clinton  
 or **Sign Up Online:** [www.clintonactivities.com](http://www.clintonactivities.com)

Parent/Guardian Name (please print): \_\_\_\_\_

Cell Phone: \_\_\_\_\_ Work Phone: \_\_\_\_\_ Home Phone: \_\_\_\_\_

Street Address: \_\_\_\_\_ City: \_\_\_\_\_ Zip: \_\_\_\_\_

Email Address: \_\_\_\_\_ Date of Birth: \_\_\_\_\_

Emergency Contact Name (in case parent/guardian cannot be reached): \_\_\_\_\_ Phone: \_\_\_\_\_

Participant Full Name	Program Name	Time	D.O.B.	Gender	*Shirt Size	Grade	Fee
<b>Program Fee Subtotal</b>							

\*Please write shirt size in column above if applicable for the program: YS 6-8, YM 10-12, YL 14-16, Adult S-3XL

Please list any participant special needs or medical concerns/limitations to be aware of: \_\_\_\_\_

Late Fees: Registration is not guaranteed after program deadline. A late fee of \$5 per program will be added to all late registrations.

**Release of Liability/Photo Release**

In consideration of being permitted by the CCSD Community Activities Program to participate in activities at the Clinton Community School District facilities, I hereby waive, release, and discharge any and all claims for damage for personal injury, death or property damage which I may have, or which may hereafter accrue to me, as a result of participation in activities at said facilities. This release is intended to discharge in advance the CCSD Community Activities Program, its officers, employees, and agents from any and all liability arising out of or connected in any way with my participation in activities at this or any other CCSD Community Activities Program facility even though that liability may arise out of negligence or carelessness on the part of those parties. It is understood that activities such as the ones I will be participating in involve an element of risk and danger of accidents and knowing those risks, I hereby assume those risks. It is further agreed that this waiver, release, and assumption of risk is to be binding on my heirs and assigns. I agree to indemnify and to hold harmless the Clinton Community School District and CCSD Community Activities Program, its officers, employees, and agents from any loss, liability, damage, cost, or expense which they may incur as the result of my death or any injury or property damage that I may sustain while participating in any activity at this or any other CCSD Community Activities Program facility.

I hereby give consent for emergency medical treatment for myself or my child in the event it is needed. In addition, I give my permission to have my photo and/or my child's photo taken during CCSD Community Activities Program activities and events and for such photos to be used for any purpose determined appropriate by the CCSD Community Activities Program.

Signature (must be over 18): \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

<b>Office Use Only</b>			
Cash/Check #:	Amount Received:	Date Received:	Received By: _____

# PAGES TO PAVEMENT

CORRE Y CAMINA

5K & 1 MILLA

14 de septiembre de 2024

Las ganancias se aplicarán a becas para los estudiantes!

ASOCIACIÓN con EDU-TO FOUNDATION



**HORAS:** 1K comienza a las 8:30 AM  
5K COMIENZA A LAS 9 AM

**PRECIO:** 1 MILLA: \$10 (\$15 DESPUÉS DEL 26 DE AGOSTO) 5K: \$20 (\$25 DESPUÉS DEL 26 DE AGOSTO)

**UBICACIÓN** CLINTON JR./SR. HIGH

## Momentos notables!

- SIRENAS Y SARTENES: DESAYUNO DE PANQUEQUES (DONACIÓN) 7:30-11:00AM ALFABETIZACIÓN PARA TODA LA VIDA: JUEGO POP-UP PARA NIÑOS ORGANIZADO POR EL CLINTON
- RECAUDACION DE LIBROS: ¡DÓNE SUS LIBROS SUAVEMENTE USADOS (LIBROS AMIGABLES PARA NIÑOS) PARA LOS ESTUDIANTES DE CES!
- RUTAS AMIGABLES PARA COCHECITOS 5K RUN/WALK
- ESTÁ PROGRAMADO TODOS LOS FINALISTAS RECIBEN UNA MEDALLA

MÁS INFORMACIÓN: [WWW.CLINTONACTIVITIES.COM](http://WWW.CLINTONACTIVITIES.COM)

PUZZLE PALOOZA (Feria de rompecabezas)  
SÁBADO, FEBRERO. 22 de  
10AM-12PM

¡Equipos de dos competirán contra otros equipos para ver quien termina el mismo rompecabezas de 500 piezas primero! ¡Los tres mejores equipos ganan un premio!

Mayores de 12 años  
\$25/equipo  
Inscríbense

Más información: [clintonactivities.com](http://clintonactivities.com)

Programa de asociación

Clinton Public Library

Pumpkin Chalk Walk  
(Caminata de calabazas)

22 de octubre- 3 de noviembre

Todas las edades en los terrenos de CJSH

Comience en la entrada principal y siga el rastro de jack-o'-lanterns dibujados en tiza para un divertido paseo familiar. Complete la caminata, descodifique las letras que se encuentran dentro de las calabazas y envíe la palabra a CAP para tener la oportunidad de ganar un premio. ¡Esta actividad autoguiada es gratis para disfrutar a su propio ritmo!

Programa de actividades comunitarias  
**PUERTAS ABIERTAS**

Sábado, 7 de septiembre a las 9-11AM CES - Commons

- Escaparate de actividades de otoño/invierno
- Niños Yoga informal (adultos bienvenidos)
- Oportunidades para tomar fotos con Bluey
- Regístrense para las actividades de otoño/invierno con el personal ¡GRATIS!



Eventos de la Comunidad de Clinton

### Fall-O-Ween

Trick or treat, juegos y vendedores! Domingo, 27 de octubre a las 3:00-5:00pm

### Winter Wonderland (Feria de invierno)

Actividades en el centro y desfile iluminado! Domingo, 6 de octubre a las 4:30-6:00pm

Para más información, favor de contactar a Cámara de Comercio del área de Clinton, organizador de eventos.

*Estos eventos no son actividades patrocinadas por la escuela. El CCSD no proporciona apoyo ni respaldo a estas actividades. CAP si usted tiene una organización sin fines de lucro y evento no-sectorial a incluir en futuras publicaciones.*

[www.clintonactivities.com](http://www.clintonactivities.com)

## Mystery Trip (Viaje de misterio)

Líder de viaje: Brooke Franseen

¡Prepárense para una aventura familiar llena de emoción! Suban a un autobús escolar y diríjense a un destino donde estarán de pie, desliziándose, girando y en un mundo de luces intermitentes y diversión. Este evento es divertido para todas las edades, pero los participantes deben poder caminar. Traigan a la familia o amigos, o vengan solos y conozcan nuevos amigos. Los niños menores de 17 años deben estar acompañados por un adulto. Traigan algo de dinero para el almuerzo si desean disfrutar de un bocado sabroso durante nuestro viaje, ya que comida estará disponible. Por favor, usen calcetines y zapatos. **Min/Max: 30/ 48**

\*Llegada a Clinton Elementary School a las 9am

Sesión	Edad	Fecha	Fecha	Hora	Ubicación	Costo
1	Todas	Sábado	11/23	9:00am-1:00pm	*(Misterio)	15 dólares por persona

Sesión 1 Fecha límite: 11/14 (la tarifa aumenta por \$5 después del 11/14)

## Family Yoga & Fun (Yoga y diversión familiar)

Instructor: Megan Pasciak, Lifestyle Focus Fitness

Madres y padres, hijos e hijas, tías y tíos, ¡y más pueden aprender posiciones de yoga y como fortalecer el cuerpo durante esta clase alegre y divertida! ¡Aprende hábitos saludables, imagen corporal positiva, fortalece/estira/aumentar el equilibrio, risa, tonterías y mucho más! Todos los niveles son bienvenidos y no se requiere experiencia previa. Esta es una clase de adultos / niños y la tarifa cubre dos personas. Por favor, registre a cada persona y traiga una esterilla de yoga. **Min/Max: 8/ 40**

Sess	Edad	Fecha	Fecha	Hora	Ubicación	Costo
1	7+	Miércoles	10/2-10/30	5:30-6:30pm	CES 4k/5k Commons	\$55/dúo \$13*

No hay clase 10/23. \*Participantes adicionales cuestan \$13/persona.

Sesión 1 Fecha límite: 9/24 (la tarifa aumenta por \$5 después del 9/24)



## Family Pins and Pizza (Bolos familiares y pizza)

¡Traiga a su familia y amigos para disfrutar de boliche ilimitado mientras saborea deliciosa pizza! Es una manera fantástica de divertirse, relajarse y crear momentos memorables con sus seres queridos. Para añadir a la diversión, juegos tontos se recomendarán durante el evento, jasegando un montón de risas y emoción! ¡Todas las edades son bienvenidas, vengan para tumbar bolos y quédense para comer pizza! Incluido en el precio: Bolos ilimitados, alquiler de zapatos, pizza y un refresco. **Max: 48**

Sesión	Edad	Fecha	Fecha	Hora	Ubicación	Costo
1	Todas	Miércoles	9/25	5:30-7:00pm	Cougar Lanes	10 dólares por persona
2	Todas	Miércoles	1/8	5:30-7:00pm	Cougar Lanes	10 dólares por persona

Sesión 1 Fecha límite: 9/17 (la tarifa aumenta por \$5 después del 9/17) Sesión 2 Fecha límite: 12/29 (la tarifa aumenta por \$5 después del 12/29)



TODAS LAS EDADES SON BIENVENIDAS

10 de septiembre y 8 de octubre de 9:30-10:30am

Parque Gert Wolter, 732 Meadow Park, Clinton



¡Juegan con sus hijos en el patio de recreo mientras conocen a otros padres y niños en la ciudad! No se requiere registro, solo presentarse y jugar entre las 9:30-10:30am. En caso de inclemencias del tiempo, el programa será cancelado.

## Build a Buddy (Haz un amigo)

Instructor: Brooke Franseen

¡Creen recuerdos duraderos con los seres queridos trayendo un amigo a la vida! Cada kit viene con un animal, un corazón, relleno y un certificado de nacimiento, no se necesita costura. Después de ensamblar al nuevo amigo, relájense y disfruten de un cuento y un bocadillo. Esta divertida actividad práctica requiere la participación de adultos para garantizar una gran experiencia para todos. Por favor, registren a sus hijos y elijan qué animal prefieren en el momento del registro. Min/Max: 10/ 30

Sesión	Edad:	Fecha	Fecha	Hora	Ubicación	Costo
1	3-11	Miércoles	9/25	4:00 4:45pm	CES Commons	\$15 por niño

Sesión 1 Fecha límite: 9/10 (la tarifa aumenta por \$5 después del 9/10)

## Start Smart Sports (Deportes de comienzo inteligente)

Instructor: Brooke Franseen

Diseñado por la Alianza Nacional para los Deportes Juveniles, este programa ayuda a los niños a desarrollar habilidades y autoestima en un ambiente de apoyo.

## Béisbol de comienzo inteligente

Este programa está diseñado para introducir a los jóvenes jugadores a los fundamentos de tee ball, béisbol y softball a través de actividades divertidas y entretenidas. La participación de un adulto es necesaria para ayudar a su hijo a desarrollar habilidades esenciales como lanzar, atrapar y golpear. Min/Max: 5/ 20

Sesión	Edad:	Fecha	Fecha	Hora	Ubicación	Costo
1	3-5	Lunes / Miércoles	12/ 2- 12/ 11	4:45 5:30pm	CES Gimnasio en la parte delantera	\$20 por niño

Sesión 1 Fecha límite: 11/24 (la tarifa aumenta por \$5 después del 11/24)

## Soccer de comienzo inteligente

Este programa introduce habilidades fundamentales del fútbol (soccer) a través de actividades interactivas y agradables. La participación adulta es necesaria para guiar y ayudar a los niños aprender a regatear, pasar, y patear la pelota. Min/Max: 5/20

Sesión	Edad:	Fecha	Fecha	Hora	Ubicación	Costo
1	3-5	Lunes / Miércoles	1/ 13- 1/ 22	4:45 5:30pm	CES Gimnasio en la parte delantera	\$20 por niño

Sesión 1 Fecha límite: 1/5 (la tarifa aumenta por \$5 después del 1/5)

Sesión 1 Fecha límite: 9/29 (la tarifa aumenta por \$5 después del 9/29)

## Make & Take: PlayDoh Hacer & Llevar: Plastilina

Instructor: Ashley Smith, Maestra de Alimentos

¡Únanse a nosotros para una clase llena de diversión diseñada tanto para niños como para adultos! Trabajen juntos para mezclar ingredientes, agregar colores vibrantes y dar rienda suelta a su creatividad con la diversión práctica de plastilina. Hagan su propia plastilina duradera para llevar a casa y disfrutar de un juego imaginativo sin fin. ¡Perfecto para crear momentos memorables con los pequeños sin desorden en casa! Esta es una clase de adultos / niños y la tarifa cubre un adulto y su hijo. Por favor registre a su hijo solamente. Si desea que otro adulto se una, envíe un correo electrónico a brfranseen@clintonwis.com para asegurar un cupo. Se requiere la participación de adultos. Min/Max: 5/ 12

Sesión	Edad:	Fecha	Fecha	Hora	Ubicación	Costo
1	1-12	Sábado	2/ 1	9:00 10:00am	CJSH RM 309	\$13/dúo \$7*

\*Los niños adicionales son \$7/niño.

Sesión 1 Fecha límite: 1/23

(la tarifa aumenta por \$5 después del 1/23)

## Muffins & Me: Kids Take Charge (Panecillos & yo: Los niños se hacen cargo)

Instructor: Ashley Smith,  
Maestra de Alimentos

Dejen que sus pequeños tomen carga mientras miden, mezclan y hornean deliciosos panecillos. También aprenderán responsabilidad lavando platos y orgullosamente sirviendo sus creaciones para usted.

¡Es una experiencia práctica llena de diversión que fomenta la independencia y crea dulces recuerdos juntos! Por favor, enumere cualquier alergia en el momento del registro, y se harán acomodaciones de la mejor manera posible.

Esta es una clase de adultos / niños y la tarifa cubre un adulto y su hijo.

Por favor registre a su hijo solamente. Si desea que otro adulto se una, envíe un correo electrónico a brfranseen@clintonwis.com para asegurar un cupo.

Se requiere la participación de adultos. Min/Max: 4/ 8

Sesión	Edad:	Fecha	Fecha	Hora	Ubicación	Costo
1	18mo 5yr	LUN	10/ 7	4:00 5:15pm	CJSH RM 309	\$25/dúo \$13*

\*Los niños adicionales son \$13/niño.

### Safe @ Home (Seguros en Casa)

Instructor: Courtney Urbanek

Los estudiantes aprenden cómo practicar hábitos seguros, cómo prevenir situaciones inseguras y qué hacer cuando se enfrentan a peligros como cortes de energía o emergencias climáticas. Los estudiantes también son presentados a la Tabla de Primeros Auxilios Guardería Segura y aprenden un sistema para ayudarlos a evaluar y responder a lesiones y enfermedades. Un folleto y aperitivo están incluidos. Max: 15

Sesión	Edad:	Fecha	Fecha	Hora	Ubicación	Costo
1	9-12	Jueves	10/24	3:30 - 5:00pm	CES Salón de conferencias	\$20 por persona
2	9-12	Martes	11/26	3:30 - 5:00pm	CES Salón de conferencias	\$20 por persona

*Sesión 1 Fecha límite: 10/14 (la tarifa aumenta por \$5 después del 10/14)*

### Youth Sewing Classes (Clases de

### costura para jóvenes)

Instructor: Ann Lankford, Centro de Costura de Casey

¡Aprendan a enhebrar la máquina y configurarla para coser proyectos! Conozcan la terminología de las piezas y ubicaciones de máquinas de coser. Habrá una serie de proyectos que pueden guardar o compartir con otros. Están bienvenidos a traer sus propias máquinas de coser para aprender, o si no se proporcionará uno. Se proporcionarán todos los demás suministros.

\* Centro de Costura de Casey: 238 Allen St. Clinton

### Youth Sewing 101 (Costura para jóvenes 101)

Trabajen en coser costuras rectas mientras hagan proyectos divertidos que pueden usar en casa o en la escuela. Los proyectos incluyen: Una funda de almohada simple, una cubierta de libro o cuaderno, y una funda de almohada con bolsillo para libros. Min/Max: 4/ 10

Sesión	Edad:	Fecha	Fecha	Hora	Ubicación	Costo
1	10-17	Jueves	1/23	5:00 - 6:00pm	Centro de Costura de Casey:	\$13 por persona

*Sesión 1 Fecha límite: 1/15 (la tarifa aumenta por \$5 después del 1/15)*

### Youth Sewing 201 (Costura para jóvenes 101)

Continuarán aprendiendo a coser piezas siguiendo una guía y perfeccionando su costura, así como una aplicación de cremallera simple. Los proyectos incluyen: Una bolsa para cordones, una bolsa de mano y una pequeña bolsa con cremallera. Costura 101 no es un requisito, pero el conocimiento básico de costura es útil para 201. Min/Max: 4/ 10

Sesión	Edad:	Fecha	Fecha	Hora	Ubicación	Costo
1	10-17	Jueves	2/20	5:00 - 6:00pm	Centro de Costura de Casey:	\$13 por persona

*Sesión 1 Fecha límite: 2/12 (la tarifa aumenta por \$5 después del 2/12)*



### Safe Sitter Essentials w/CPR (Esenciales de Guardería Segura w/CPR)

Instructor: Courtney Urbanek, instructora certificada

Este programa equipa a los niños con las habilidades que necesitan para mantenerse seguros cuando están solos en casa, cuidando a sus hermanos menores o cuidando niños. La clase cuenta con juegos atractivos y ejercicios de rol. Los participantes practicarán técnicas de rescate, como el rescate por asfixia mientras usan maniqués. La clase incluye almuerzo, una bolsa de seguridad para babysitters, y un manual para estudiantes. Tenga en cuenta que esta clase no proporciona la certificación CPR. Max: 8

Sesión	Edad:	Fecha	Fecha	Hora	Ubicación	Costo
1	11-14	Jueves	10/24	8:30am-3:15pm	CES Salón de conferencias	\$75 por persona
2	11-14	Martes	11/26	8:30am-3:15pm	CES Salón de conferencias	\$75 por persona

*Sesión 1 Fecha límite: 10/14 (la tarifa aumenta por \$5 después del 10/14) Sesión 2 Fecha límite: 11/18 (la tarifa aumenta por \$5 después del 11/18)*

### Mileage Mavericks (Maniáticos Para Millas)

Instructor: Stacy Beals, profesora de salud y educación física

Para esas edades de 10+, pónganse activos con este divertido programa de caminatas! Mejoren su condición física con caminatas regulares, ejercicios de banda de resistencia y estiramientos suaves. Para más información, por favor vea la página 14.

### Yoga for Jr./Sr. High Girls (Yoga para las chicas de Jr./Sr. High School)

Instructor: Megan Pasciak, bienestar físico con enfoque en la vida saludable

Comenzar el yoga temprano en la vida puede ayudar a establecer hábitos saludables. Este programa optimista enseña posturas de yoga para preadolescentes y adolescentes, atención plena y su conexión con el estado físico, la salud mental y la imagen corporal positiva. Esta clase basada en el movimiento se centra en la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad con componentes de la regulación emocional. ¡Prepárense para sudar con buena música y divertirse! No se necesita experiencia previa. Por favor traiga una esterilla de yoga. Min/Max: 6/ 20

Sesión	Edad:	Fecha	Fecha	Hora	Ubicación	Costo
1	12-18	Jueves	10/3-10/24	4:00 - 5:00pm	CJSH Salón multipropósito	\$35 por persona

*Sesión 1 Fecha límite: 9/25 (la tarifa aumenta por \$5 después del 9/25)*



**Santa's Little Helpers Fun Day: Parents' Day Off (Día de diversión para los ayudantes de Santa: Día libre para los padres)**

Instructores: Mary Zeimentz y Jessica Niquet, profesoras de arte

Los niños pueden disfrutar haciendo manualidades navideñas y participando en juegos en un ambiente divertido y supervisado. Las actividades incluyen la creación de manualidades personalizadas, el diseño de tarjetas festivas y quemar energía en el gimnasio. El taller fomenta la creatividad y el espíritu festivo entre los niños, mientras que los padres obtienen un tiempo muy necesario para envolver regalos, completar compras de última hora o simplemente relajarse. Tenga en cuenta que no habrá una siesta durante el programa. El programa incluye una bolsa de almuerzo y un aperitivo. Min/Max: 15/30

Sesión	Edad:	Fecha	Fecha	Hora	Ubicación	Costo
1	5-12	Sábado	12/ 14	10: 00am-3:00pm	CJSH Commons	\$35 por persona

Sesión 1 Fecha límite: 12/5 (la tarifa aumenta por \$5 después del 12/5)

**Community Musical (Musical de la comunidad)**

Instructor: Aaron Bennett, Director Coral del CCSD El primer musical de la comunidad de Clinton: ¡El hombre de la música los necesita! Se anima a los jóvenes a participar. Las audiciones son en marzo, y los ensayos son en abril.

Para más información, por favor vea la página 12

**DART Foam Frenzy (Dardos de Espuma)**

Instructores: Megan y Geoff Pasciak

¡Prepárate para la mejor competencia de espuma! Únanse a un evento lleno de acción, emocionantes batallas, jugabilidad estratégica y diversión sin fin. Traigan a amigos y familiares para una experiencia emocionante que no querrán perderse. Los adultos son bienvenidos a inscribirse o utilizar el tiempo para hacer recados. Por favor traigan un lanzador; se proporcionarán dardos y gafas de seguridad.

Sesión	Edad:	Fecha	Fecha	Hora	Ubicación	Costo
1	7+	Sábado	9/ 21	1:00 - 3:00pm	CJSH Gimnasio trasero	\$15 por persona
2	7+	Sábado	10/ 19	1:00 - 3:00pm	CJSH Gimnasio trasero	\$15 por persona
3	7+	Sábado	11/ 16	1:00 - 3:00pm	CJSH Gimnasio trasero	\$15 dólares por persona

Sesión 1 Fecha límite: 9/12 (la tarifa aumenta por \$5 después del 9/12)

Sesión 2 Fecha límite: 10/10 (la tarifa aumenta por \$5 después del 10/10)

Sesión 3 Fecha límite: 11/7 (la tarifa aumenta por \$5 después del 11/7)

**Youth Kitchen Skills (Habilidades de cocina juvenil)**

Instructor: Ashley Smith, Maestra de Alimentos

Aprendan habilidades básicas de cocina tales como manejo adecuado de cuchillos, medición de ingredientes, romper huevos y hervir agua. Esta clase práctica, divertida e interactiva desarrollará la confianza y autosuficiencia en la cocina, mientras se divierten todos. Habrá una variedad de habilidades cubiertas para comenzar su aventura culinaria. Si su hijo tomará el autobús de CES a CJSH, por favor identifíquelo en el momento del registro. Min/Max 5/1

Sesión	Edad:	Fecha	Fecha	Hora	Ubicación	Costo
1	9-12	LUN	11/ 4	4:00 6:00pm	CJSH salón #309	\$32 por persona

Sesión 1 Fecha límite: 10/27 (la tarifa aumenta por \$5 después del 10/27)

**First LEGO League (Primera Liga LEGO)**

Grados 1-3: EXPLORACIÓN: Grados 4-6: Desafío

Primera Liga LEGO invita a las mentes jóvenes a explorar, experimentar y aumentar su confianza a través del aprendizaje práctico. En el programa de exploración, los estudiantes más jóvenes participaran en actividades emocionantes. Fomentar el pensamiento crítico y habilidades de diseño.

Los estudiantes mayores tendrán una experiencia más avanzada, donde abordan problemas complejos y construirán soluciones innovadoras. Los equipos comenzarán a juntarse la semana del 9 de septiembre en el CES. Para unirse a un equipo, por favor póngase en contacto con la oficina CAP para mas detalles.

## Cricut for Beginners (Cricut para principiantes)

Instructor: Mitchy Eden, CCSD Administradora Asistente

¿Curioso acerca de Cricut? ¿Tiene preguntas? Para los principiantes de Cricut o los que están en búsqueda de refrescar sus habilidades, esta clase es perfecta. Cada semana, nos sumergiremos en nuevas técnicas y crearemos proyectos emocionantes juntos. Recibirán un artículo especial cada semana para ayudar a lo largo del viaje de artesanía. Al final de la clase, tendrán la confianza y las habilidades para dar vida a sus ideas creativas. Por favor traigan un Cricut, computadora y cable eléctrico, y alfombra de corte Cricut. Si desea comprar un Cricut y unirse a la clase, pero no sabe por dónde empezar, envíe un correo electrónico a Mitchy a mieden@clintonwis.com. Min/Max: 4/ 10

Sesión	Edad:	Fecha	Fecha	Hora	Ubicación	Costo
1	15+	Martes	10/ 1, 11/ 5, 12/ 3	6:00 - 7:30pm	CES Salón de conferencias	\$25 por persona

Sesión 1 Fecha límite: 9/23 (la tarifa aumenta por \$5 después del 9/23)

## Watercolor Basics (Conceptos básicos de acuarela)

Instructor: Mary Zeimentz, Maestra de Arte

Aprendan técnicas esenciales, exploren diferentes tipos de acuarela y experimenten con estilos desde paisajes abstractos hasta realistas. Para los artistas principiantes o intermedios, esta clase les ayudará a desarrollar su voz artística única. ¡Todos los materiales se proporcionan, solo traigan su pasión por el arte! Min/Max: 5/ 30

Sesión	Edad:	Fecha	Fecha	Hora	Ubicación	Costo
1	16+	Jueves	11/ 7- 11/ 21	6:00 - 7:30pm	CJSH salón #323	\$50 por persona

Sesión 1 Fecha límite: 10/30 (la tarifa aumenta por \$5 después del 10/30)

## Canvas Creations (Creaciones de Canvas)

Instructor: Tannis Woodman, Art-Vark S  
Ubicación Hickory Wood Events

Este programa invita a participantes de todos los niveles de habilidad a explorar su creatividad en un lienzo de 16 "x 20". Siguen las instrucciones paso a paso para crear una obra de arte única, o dejen que la imaginación les guíe. ¡Se proporcionarán suministros y orientación, para que puedan centrarse en disfrutar del proceso y crear una obra maestra! Bebidas disponibles para la compra. **\$35/persona por evento.** Mayores de 16 años. La fecha límite de inscripción es de una semana antes de la fecha del evento - \$5 tarifa tardía después. Min/Max: 10/ 25



Calabazas  
Jueves, 10 de octubre de 6:00-8:30pm



Vaca de Montaña  
Jueves, 27 de febrero de 6:00-8:30pm



## Adult Sewing Classes (Clases de costura para adultos)

Instructor: Ann Lankford, Centro de Costura de Casey

Aprendan los conceptos básicos de coser en su máquina. ¡Habrá tres proyectos simples para comenzar la aventura de costura! No se necesita experiencia, solo la voluntad de aprender algo nuevo. Son bienvenidos a traer su propia máquina de coser, o se le proporcionará uno. Se proporcionarán todos los demás suministros.

\* Centro de Costura de Casey: 238 Allen St. Clinton

### Adult Sewing 101 (Costura para adultos 101)

Aprenderán costura recta, pivotar esquinas, carcasas elásticas, dobladillos, costuras rematadas y más. Los proyectos incluyen: Una almohada de sobre (cambiar con la temporada / su decoración), un soporte para bolsas de plástico (para su cocina o alacena), y una funda de almohada simple (para regalos o casa). Min/Max: 4/ 10

Sesión	Edad:	Fecha	Fecha	Hora	Ubicación	Costo
1	18+	LUN	1/ 20, 1/ 27	6:00 - 7:30pm	Centro de Costura de Casey;	\$25 por persona

Sesión 1 Fecha límite: 1/13 (la tarifa aumenta por \$5 después del 1/13)

### Adult Sewing 201 (Costura para adultos 201)

Aprenderán un patrón, técnicas de acolchado, y aplicación de cremallera. Los proyectos incluyen: Un delantal, un corredor de mesa, y una pequeña bolsa con cremallera. Min/Max: 4/ 10

Sesión	Edad:	Fecha	Fecha	Hora	Ubicación	Costo
1	18+	lunes	2/ 17, 2/ 24	6:00 - 7:30pm	Centro de Costura de Casey;	\$25 por persona

Sesión 1 Fecha límite: 2/10 (la tarifa aumenta por \$5 después del 2/10)

## Cooking Techniques & Steak Perfection (Técnicas de cocina y perfección de filete)

Instructor: Ashley Smith, Maestra de Alimentos  
 Eleven sus habilidades culinarias aprendiendo el arte de quemar un filete a la perfección y crear una salsa de sartén simple y sabrosa. ¡Al final de la clase, saboreen sus deliciosas creaciones e impresionen sus papilas gustativas con una nueva experiencia! Por favor traigan su propia bandeja de fondo pesado para que puedan aprender usando su propio equipo; si alguien necesita una bandeja, por favor póngase en contacto con la oficina de CAP. La tarifa incluye la carne chuletón y todos los ingredientes. Min/Max: 5/ 16

Sesión	Edad:	Fecha	Fecha	Hora	Ubicación	Costo
1	16+	Martes	3/ 11	5:30 - 7:00pm	CJSH salón #309	\$45 por persona

Sesión 1 Fecha límite: 3/3 (la tarifa aumenta por \$5 después del 3/3)

### Cake Decorating 101 (Decoración de Pasteles 101)

Instructor: Teri Schott, cupcakes & crumbs  
 ¡Mejoren sus habilidades de decoración de pasteles en este taller práctico! Aprenden a rellenar y decorar un pastel de 3 capas y exploran técnicas para decorar con boquillas, agregar goteos y más. Adecuado para todos los niveles de habilidad, esta clase les ayudará a crear pasteles bellamente decorados para cualquier ocasión. La clase incluye un pastel ya hecho de 6" de 3 capas, glaseado, rellenos y artículos de decoración básicos. Min/Max: 10/ 25

Sesión	Edad:	Fecha	Fecha	Hora	Ubicación	Costo
1	18+	Martes	1/ 21	5:15 - 7:15pm	CJSH salón #309	\$32 por persona

Sesión 1 Fecha límite: 1/13 (la tarifa aumenta por \$5 después del 1/13)

### Comunidad Woodshop (Carpintería comunitaria)

Supervisor: Rubén Hernández, Profesor de Educación Tecnológica

Estamos encantados de dar la bienvenida a la comunidad en un taller equipado para sus proyectos personales el segundo miércoles de cada mes entre diciembre y mayo. Con un supervisor experto a la mano, tendrán acceso a cuchillas, sierras cinta, prensas taladradoras, cepilladoras de madera, lijadoras, sierras cortadas, un grabador láser y varias herramientas manuales. Traigan sus propios materiales; la tarifa cubre todo el uso del equipo. Mejoren sus habilidades y completen sus proyectos en un entorno de apoyo. Min/Max: 3/ 25

meses	Edad:	Fecha	Hora	Ubicación	Costo
Diciembre a mayo	18+	2do Miércoles	4:00 - 6:00pm	CJSH salón #321	\$20/persona cada fecha.

Encuentren más información sobre fechas específicas y plazos de inscripción en línea

## Instant Pot Basics (Fundamentos de la olla instantánea)

Instructor: Ashley Smith, Maestra de Alimentos  
 ¿Consiguieron una olla instantánea cuando

el nuevo electrodoméstico de cocina popular, solo para guardarlo en un espacio olvidado? ¿Es demasiado intimidante para usarlo? ¡Únanse a la clase para superar ese miedo y aprender a usar la olla instantánea para ahorrar tiempo valioso! ¡Traigan la olla instantánea a la clase, y la conoceremos juntos! Min/Max: 5/ 25

Sesión	Edad:	Fecha	Fecha	Hora	Ubicación	Costo
1	16+	Martes	9/ 24	5:30 - 7:00pm	CJSH salón #309	\$20 por persona

Sesión 1 Fecha límite: 9/16 (la tarifa aumenta por \$5 después del 9/16)

### Filling & Frosting Cupcakes

#### (Relleno y glaseado para Cupcakes)

Instructor: Teri Schott, Cupcakes & crumbs  
 Aprenden a rellenar cupcakes y exploran diferentes técnicas de glaseado. Descubren varios tipos de glaseado y cómo elegir el mejor para cualquier ocasión. ¡Eleven sus habilidades para hacer cupcakes con este divertido e informativo taller! La clase incluye seis cupcakes ya hechos, relleno, glaseado y contenedor para llevar a casa. Min/Max: 10/ 25

Sesión	Edad:	Fecha	Fecha	Hora	Ubicación	Costo
1	18+	Martes	11/ 12	5:15 - 7:15pm	CJSH salón #309	\$25 por persona

Sesión 1 Fecha límite: 11/4 (la tarifa aumenta por \$5 después del 11/4)

### Chop to Chip: Knife Techniques & Salsa (Técnicas de cuchillo y salsa)

Instructor: Ashley Smith, Maestra de Alimentos  
 Descubran los secretos de los chefs profesionales en esta clase mientras aprenden habilidades de cuchillo esenciales

habilidades, incluyendo cómo cortar cebolla rápidamente y pelar el ajo sin esfuerzo. Descubran el razonamiento detrás del tamaño de los alimentos y la forma adecuada de sostener un cuchillo para una máxima eficiencia y seguridad. Pongan a prueba sus nuevas habilidades mientras preparan salsa fresca y sabrosa y tortillas fritas estilo casera. ¡Terminen la clase disfrutando de las sabrosas creaciones e impresionen a los familiares y amigos con su destreza culinaria! Min/Max: 5/ 15

Sesión	Edad:	Fecha	Fecha	Hora	Ubicación	Costo
1	16+	Martes	1/ 28	5:30 - 7:00pm	CJSH salón #309	\$32 dólares por persona

Sesión 1 Fecha límite: 1/20 (la tarifa aumenta por \$5 después del 1/20)



## Heartsaver CPR/primeros auxilios/AED (DEA)

Instructor: Distrito de Protección contra Incendios de Clinton

Padres, abuelos, niñeras, familiares o amigos, ¡esta clase es para ustedes! El curso cubre el uso de RCP y DEA para adultos, niños y bebés, cómo aliviar la asfixia en todas las edades, y habilidades básicas de primeros auxilios. Al finalizar con éxito, los participantes obtienen una certificación de dos años, lo que le proporciona el conocimiento y la confianza para responder a emergencias cardíacas, respiratorias y de primeros auxilios. Min/Max: 6/ 12

Sesión	Edad:	Fecha	Fecha	Hora	Ubicación	Costo
1	16+	Martes	11/ 12	5:00 - 9:00pm	CES Salón de conferencias	\$25 por persona
2	16+	Martes	2/ 25	5:00 - 9:00pm	CES Salón de conferencias	\$25 por persona

Sesión 1 Fecha límite: 11/4 (la tarifa aumenta por \$5 después del 11/4)  
Sesión 2 Fecha límite: 2/17 (la tarifa aumenta por \$5 después del 2/17)

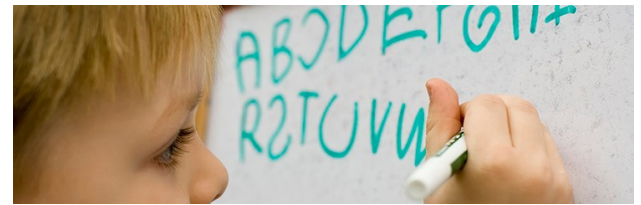
## Caring for the Caregiver (Cuidar al cuidador)

Instructor: Brandyn Simmons, Servicios de Cuidado para la tercera edad

¿Es usted un adulto mayor que quiere más recursos sobre cómo envejecer con dignidad? ¿O un cuidador familiar que cuida a un ser querido y trata de evitar el agotamiento? Este taller enseñará cómo evitar el agotamiento, cómo envejecer en el hogar, cómo vivir bien y cómo morir bien. Con temas alrededor de las directivas anticipadas, cuidado a largo plazo, cuidado al final de la vida, y mucho más, ¡usted recibirá las herramientas que necesita para cuidar a su ser querido y a sí mismo mientras mantiene la autonomía y la cordura! Min/Max: 5/ 25

Sesión	Edad:	Fecha	Fecha	Hora	Ubicación	Costo
1	18+	lunes	9/ 16	5:30 - 7:00pm	CJSH salón #123	Gratis; se requiere registraci ón

Sesión 1 Fecha límite: 9/10 (registro gratuito y avanzado requerido)



## Help! I Have a Struggling Reader! (¡AYÚDENME! ¡Tengo un hijo que batalla con la lectura!)

Instructor: Tracy Maxwell, Centro de Grandes Mentes con Dislexia

¿Su niño tiene dificultades con la lectura? ¿Ha notado que su hijo omite o lee mal las palabras pequeñas (para, de, de, para, etc.), adivina palabras en lugar de leerlas, se basa en imágenes para leer, o tiene dificultad con la ortografía? Todos estos pueden ser signos de una diferencia de aprendizaje común. ¡Venga, escuche cómo el cerebro aprende a leer, y por qué su hijo puede estar haciéndolo de manera diferente! Min/Max: 5/ 30

Sesión	Edad:	Fecha	Fecha	Hora	Ubicación	Costo
1	18+	Miércoles	11/ 6	6:30 - 8:00pm	CJSH salón #123	\$5 dólares por persona

Sesión 1 Fecha límite: 10/29 (la tarifa aumenta por \$5 después del 10/29)

## How Does Dyslexia Feel? (¿Cómo se siente la dislexia?)

Instructor: Tracy Maxwell, Centro de Grandes Mentes con Dislexia

La dislexia es una diferencia de aprendizaje común que se caracteriza por una dificultad inesperada con la lectura, la ortografía y la escritura. La dislexia afecta al 20% de la población, aunque la mayoría de las veces no se diagnostica. Venga a experimentar, de primera mano, lo que se siente al luchar con los procesos del lenguaje que vienen naturalmente a la mayoría. Esta es una presentación interactiva - prepárese para algo diferente! Min/Max: 5/ 30

Sesión	Edad:	Fecha	Fecha	Hora	Ubicación	Costo
1	18+	Miércoles	11/ 20	6:30 - 8:00pm	CJSH salón #123	\$5 dólares por persona

Sesión 1 Fecha límite: 11/12 (la tarifa aumenta por \$5 después del 11/12)

## Community Musical (Musical de la comunidad)

Instructor: Aaron Bennett, Director Coral del CCSD

¡Presentando el primer musical de la comunidad de Clinton! Este espectáculo está abierto a cualquiera que quiera intentar estar en el escenario, detrás del escenario, o una parte de la orquesta de foso. Todas las edades son bienvenidos con estudiantes de primaria más jóvenes animados a participar con sus familiares. Los ensayos comenzarán los días laborables en abril con audiciones e inscripciones en marzo. Manténganse atentos para obtener más información.



## Mixed Yoga Flow (Estilo mixto de yoga)

Instructor: Marcia Luety

Una clase Mixta de Yoga es una práctica de yoga de vinyasa con opciones para todos los niveles. Comience con un calentamiento, muévase a través de las posturas para desarrollar fuerza, flexibilidad, equilibrio y postura, y termine con estiramientos profundos y relajación. Ideal para aquellos que se mueven cómodos entre el piso y las posiciones de pie, esta clase combina el esfuerzo con la rendición. Por favor traiga una esterilla de yoga. La clase es de 7 semanas. Min/Max: 8/ 20

Sesión	Edad:	Fecha	Fecha	Hora	Ubicación	Costo
1	16+	Martes	10/ 1- 11/ 12	3:45 - 4:45pm	CES 4k/5k Commons	\$70 por persona

Sesión 1 Fecha límite: 9/24 (la tarifa aumenta por \$5 después del 9/24)

## Posture Perfect (Postura perfecta SGT)

Instructor: Megan Pasciak, bienestar físico con enfoque en la vida saludable

La postura afecta la forma en que nos movemos y nos paramos, pero también afecta la forma en que nos vemos y como sentimos. Esta clase especial es más como entrenamiento personal, pero en un grupo pequeño. Evaluará su línea de base vertical, proporcionará posibles correcciones para

mejor postura, y ejercicios para lograrlo. Usen ropa cómoda bien ajustada al cuerpo

y prepárense para aprender las mejores maneras en que se pueda mejorar la postura a través del fortalecimiento y estiramiento! Min/Max: 2/ 6

Sesión	Edad:	Fecha	Fecha	Hora	Ubicación	Costo
1	18+	Jueves	10/ 3- 10/ 24	5:30 - 6:30pm	C.JSH Salón multipropósito	\$75 por persona

Sesión 1 Fecha límite: 9/25 (la tarifa aumenta por \$5 después del 9/25)

### ¿Nueva idea de programa?



Si usted tiene una idea para un programa de primavera / verano o le gustaría enseñar una clase, por favor comuníquese con la oficina de CAP!

## Gradual Yoga (Yoga gradual)

Instructor: Megan Pasciak, bienestar físico con enfoque en la vida saludable

Únanse a nosotros para una experiencia de yoga estimulante pero relajante. Esta clase combina trabajo y descanso para mejorar gradualmente el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad. Encuentren la calma después de un día intenso. Practicaremos una combinación de ejercicios de pie y sentados que mejorarán como se sienten las articulaciones y ayudarán a entrenar los músculos de tu postura. Todos los niveles son bienvenidos; capacidad de levantarse / bajar del piso requerido. Por favor traigan una esterilla de yoga. La clase es de 4 semanas. Min/Max: 5/ 20

Sesión	Edad:	Fecha	Fecha	Hora	Ubicación	Costo
1	16+	Miércoles	1/ 8- 1/ 29	3:45 - 4:45pm	CES 4k/5k Commons	\$40 por persona

Sesión 1 Fecha límite: 12/29 (la tarifa aumenta por \$5 después del 12/29)

## YOGA & MOCKTAILS (Yoga y Bebidas Festivas no Alcohólicas)

Clase de Yoga

Con Megan Pasciak

Sábado, 11 de enero de 9:00-10:30am

Después de lo ocupado que son los días festivos, se merece un poco de "tiempo a solas". Comience con una sesión de yoga rejuvenecedora de 1 hora diseñada para estirar, fortalecer y calmar el cuerpo y la mente. Después, relájese y disfrute de un refrescante mocktail. Un móctel incluido por registro hecho especialmente por "The Thirsty Outlaw." Min/Max: 8/ 50

Sesión	Edad:	Fecha	Fecha	Hora	Ubicación	Costo
1	18+	Sábado	1/ 11	9:00 - 10:30am	CES Gimnasio en la parte delantera	\$20 dólares por persona

Sesión 1 Fecha límite: 1/5 (la tarifa aumenta por \$5 después del 1/5)

**CAP**  
Esta **CONTRATANDO**

Se necesitan personas energéticas a tiempo parcial que disfruten trabajando con niños y adultos para ayudar con diversas actividades según sea necesario. Horario flexible Mayores de 16 años.



**Mileage Mavericks (Maniáticos Para Millas)**

Instructor: Stacy Beals, profesora de salud y educación física

Este programa de caminata es un plan estructurado que está diseñado para ayudar a las personas a incorporar caminar regularmente en su rutina diaria para mejorar la condición física, la salud y el bienestar general. Bandas de resistencia (paseos de esquí) para un aumento cardiovascular estarán disponibles. La sesión terminará con un estiramiento suave adecuado para satisfacer sus necesidades. Por favor, use ropa cómoda y zapatos para caminar. Min/Max: 5/ 30

Sesión	Edad:	Fecha	Fecha	Hora	Ubicación	Costo
1	10+	Lunes / Miércoles	* 10,7-11/13	6:00 - 7:00pm	CJSH salón #105	\$20 por persona
2	10+	Lunes / Miércoles	** 1,6-2/12	6:00 - 7:00pm	CJSH salón #105	\$20 por persona

Sesión 1 No hay clase Oct 23 / \*\*sesión 2: No hay clase Enero 20

Sesión 1 Fecha límite: 9/30 (la tarifa aumenta por \$5 después del 9/30) Sesión 2 Fecha límite: 12/29 (la tarifa aumenta por \$5 después del 12/29)

**Dare to Dance (Atrévase a bailar)**

Instructor: Megan Pasciak, bienestar física con enfoque en la vida saludable

¡Abracen la alegría del movimiento, mejoren la condición física y sientan la confianza volar alto! No se necesita experiencia de baile - solo vengan listos para moverse, sonreír y transformar el día. Esta clase de adultos de todos los niveles utiliza una combinación de estilos desde la danza en línea hasta el ballet, el hip hop, la danza aeróbica y más. ¡Encuentren su estilo en este espacio libre de juicio donde pueden moverse y divertirse! Min/Max: 5/ 20

Sesión	Edad:	Fecha	Fecha	Hora	Ubicación	Costo
1	16+	Miércoles	*11/6-12/4	5:30 - 6:30pm	CES 4k/5k Commons	\$40 por persona

\* No hay clase enero 27

Sesión 1 Fecha límite: 10/29 (la tarifa aumenta por \$5 después del 10/29)

**Intro to Pickleball (Introducción a Pickleball)**

Instructor: Julie Fiebig

Esta clase es una clase introductoria al juego de pickleball. Los principiantes aprenderán habilidades y técnicas esenciales, incluyendo servir, devoluciones, voleadas y dinking. La clase cubre puntuación, reglas y técnicas fundamentales para el juego recreativo. Perfecto para los nuevos en el deporte. Min/Max: 5/ 20

Sesión	Edad:	Fecha	Fecha	Hora	Ubicación	Costo
1	18+	lunes	11/ 18-12/ 9	6:00 - 7:00pm	Ubicado en CES Gimnasio de adelante	\$25 dólares por persona
2	18+	lunes	1/ 20-2/ 10	6:00 - 7:00pm	Ubicado en CES Gimnasio de adelante	\$25 dólares por persona



CCSD Co Programa de actividades comunitarias  
Sesión 2 Fecha límite: 1/12 (la tarifa aumenta por \$5 después del 1/12)

**Open Pickleball Play (Pickleball - Juego abierto)**

¡Están invitados, y todos los niveles de habilidad son bienvenidos! Se proporcionarán bolas, redes y algunas palas, pero siéntanse libres de traer su propia paleta. Los recién llegados al deporte son bienvenidos en cualquier momento - no hay que registrarse ni traer pareja. Disfruten de la competencia amistosa y conozcan a otros entusiastas del pickleball en un ambiente acogedor.

Pickleball abierto se organiza en asociación con jugadores voluntarios de pickleball que administran el grupo de Facebook "Clinton, WI Pickleball". ¡Asegúrense de seguir la página para actualizaciones!

Sesión	Edad:	Fecha	Fecha	Hora	Ubicación	Costo
1	16+	Miércoles	*10/2-3/26	6:00 - 7:30pm	Ubicado en CES Gimnasio de adelante	¡GRATIS!

\*CES gimnasio trasero de 5:00-6:30 pm los días 11/6, 11/13, 2/26 y 3/5 No hay pickleball 11/27, 12/25 y 1/1

A continuación se presentan organizaciones juveniles voluntarias en Clinton que ofrecen actividades recreativas adicionales. Para cualquier pregunta, por favor póngase en contacto con las personas enumeradas.

### Clinton Youth Baseball (Béisbol Juvenil Clinton)

El programa es una liga recreativa para las edades 4-14, jugando en la Liga Sateline con Clinton, Roscoe y Rockton. La temporada se extiende desde mediados de mayo hasta mediados de julio y cuenta con un torneo de fin de temporada y un juego de estrellas, con grupos de edad divididos en 4U, 6U, 8U, 10U, 12U y 14U. Correo electrónico: [pwesling25@yahoo.com](mailto:pwesling25@yahoo.com)  
Sitio web: [www.clintonyouthsports.com](http://www.clintonyouthsports.com)

### Clinton Youth Football (Fútbol Americano Juvenil Clinton)

Fútbol de bandera para estudiantes actuales de 1er y 2do grados y fútbol de tumber para estudiantes actuales de 3er a 6to grados en un ambiente recreativo pero competitivo que enseña fútbol valioso y habilidades para la vida. La inscripción se abre en abril, con una temporada de 8-12 semanas que comienza en agosto y termina en octubre dependiendo del nivel. Correo electrónico: [clintonyouthfootballclub@gmail.com](mailto:clintonyouthfootballclub@gmail.com) Sitio web: [www.clintonyouthsports.com](http://www.clintonyouthsports.com)

### Clinton Youth Wrestling (Lucha libre para jóvenes de Clinton)

El programa es un club de lucha libre competitivo que va desde Kindergarten hasta 8vo grado. La temporada comienza a mediados de noviembre y se extiende hasta mediados de marzo. Todos los niveles de experiencia son bienvenidos. Correo electrónico: [roniquet@clintonwis.com](mailto:roniquet@clintonwis.com)

### Clinton Cub Scouts Pack 322 (Lobatos Pack #322)

Clinton Cub Scouts Pack 322 se reúne a las 6:00 pm el primer y tercer martes de cada mes de septiembre a mayo en el Clinton Senior Center/American Legion/VFW hall. contacto: Crystal Byerley

Texto o llamada: 815-970-2740 Sitio web: [beascout.org](http://beascout.org)

### Clinton Youth Baseball (Béisbol Juvenil Clinton)

El baloncesto juvenil es para los grados 1-8 con prácticas que comienzan poco después del Día del Trabajo. Los jugadores tienen un promedio de dos días de práctica por semana a lo largo de la temporada con otras oportunidades adicionales de desarrollo de habilidades. Correo electrónico: [speters10119@gmail.com](mailto:speters10119@gmail.com)  
Sitio web: [www.clintonyouthsports.com](http://www.clintonyouthsports.com)

### Clinton Youth Softball (Sóftbol Juvenil Clinton)

El programa es una liga recreativa para las edades 6-14. Las prácticas están en Clinton y los juegos están en la Liga de Softbol Juvenil de Janesville. La temporada va desde mediados de mayo hasta finales de julio. El programa se centra en la enseñanza de los fundamentos y el desarrollo del conocimiento del deporte. Correo electrónico: [bellem0310@hotmail.com](mailto:bellem0310@hotmail.com)  
Sitio web: [JYBSA.org](http://JYBSA.org)

### Youth Bowling (Boliche Juvenil)

En Cougar Lanes en Clinton, las ligas de bolos juveniles ofrecen entrenamiento, oportunidades de becas y desarrollo deportivo. Las ligas, abiertas a las edades 8 y menores, así como los 9 años en adelante, tienen lugar después de clases los martes o jueves, o los sábados por la mañana, a partir de septiembre y hasta mediados de abril. Correo electrónico: [mark@cougarlanes.com](mailto:mark@cougarlanes.com)  
Sitio web: [www.cougarlanes.com/Youth](http://www.cougarlanes.com/Youth)

### Clinton Girl Scouts (Niñas exploradoras)

Clinton Girl Scouts se reúne de septiembre a mayo. Si están interesadas en aprender más sobre cómo unirse a las chicas scouts, por favor contacten a Ashley Thiede. contacto: Ashley Thiede  
Llamar al: 262-233-0772  
Email: [ashley.thiede@yahoo.com](mailto:ashley.thiede@yahoo.com)



CLINTON COMMUNITY  
SCHOOL DISTRICT 112  
MILWAUKEE ROAD  
P.O. PO Box 566  
Clinton, WI 53525 Cliente postal ECRWSS

Organización  
Nonprofit.  
Permiso de  
franqueo  
pagado No. 54  
Clinton, WI

## ¿QUÉ ESTÁ PASANDO EN CLINTON?

### SEPTIEMBRE

- 7 CAP Open House
- 9 PRIMERA Liga LEGO
- 10 Playground Playdate (Fecha de jugar en el parque)
- 14 5K y 1 milla a pie
- 16 Cuidar al cuidador
- 21 Foam Dart Frenzy
- 24 Instant Pot Basics (Fundamentos de la olla instantánea)
- 25 Family Pins& Pizza (Bolos familiares y pizza)

### DICIEMBRE

- 2 Béisbol de comienzo inteligente
- 6 Winter Wonderland (Feria de invierno)
- 11 Comunidad Woodshop

### ENERO

- 6 Mileage Mavericks Ses. 2
- 8 Family Pins& Pizza (Bolos familiares y pizza)
- 8 Comunidad Woodshop (Carpintería comunitaria)
- 8 Gradual Yoga (Yoga gradual)
- 11 Yoga y mocktails
- 13 Soccer de comienzo inteligente
- 20 Adult Sewing 101 (Costura para adultos)

### OCTUBRE

- 1 Cricut for Beginners (Cricut para principiantes)
- 1 Mixed Yoga Flow (Estilo mixto de yoga)
- 2 Open Pickleball Play (Pickleball - Juego abierto)
- 2 Family Yoga & Fun (Yoga y diversión familiar)
- 3 Posture Perfect (Postura perfecta SGT)
- 3 Yoga for Jr./Sr. High Girls (Yoga para las chicas de Jr./Sr. High School)
- 7 Muffins & Me (Panecillos & yo)
- 7 Mileage Mavericks Ses. 1
- 8 Playground Playdate (Fecha de jugar en el parque)
- 10 Canvas Creations (Creaciones de Canvas) Calabazas
- 19 Foam Dart Frenzy
- 22 Pumpkin Chalk Walk

### FEBRERO

- 1 Make & Take: Play - Doe Hacer & llevar Plastilina
- 12 Comunidad Woodshop (Carpintería comunitaria)
- 17 Adult Sewing 201 (Costura para adultos 201)
- 20 Youth Sewing 101 (Costura para jóvenes)

### NOVIEMBRE

- 4 Youth Kitchen Skills (Habilidades de cocina juvenil)
- 6 Dare to Dance (Atrévase a bailar)
- 6 Help! I Have a Struggling Reader! (Ayuda para hijos con dificultades para leer)
- 7 Watercolor Basics (Conceptos básicos de acuarela)
- 12 Filling & Frosting Cupcakes (Relleno y glaseado para Cupcakes)
- 12 CPR/primeros auxilios/AED (DEA)
- 16 Foam Dart Frenzy
- 18 Introducción a Pickleball sess 1
- 20 How Does Dyslexia Feel? (¿Cómo se siente la dislexia?)
- 23 Mystery Trip (Viaje de misterio)

### Marzo

- 11 La perfección del bistec
- 12 Comunidad Woodshop

Vea el calendario completo de eventos escaneando el código QR a continuación (o vaya a [clintonactivities.com](http://clintonactivities.com)).  
iConsulte aquí para actualizaciones y cambios durante todo el año!



iEscanéeme!

