

# 2024 UNION CITY RECREATIONAL PROGRAMS ADULTS & SENIORS



# 2024 UNION CITY PROGRAMAS RECREATIVOS ADULTOS Y PERSONAS DE LA TERCERA EDAD



## **NATACIÓN PARA ADULTOS Y PERSONAS DE LA TERCERA EDAD**

LUGAR: Bruce Walter Recreation Center • 507 West Street  
EDAD: 18 años +  
TEMPORADA: Todo el año  
CLASES: lunes a viernes 6:30 AM-8:00 AM, 11:00 AM-2:30 PM y 7:45 PM-8:45 PM  
sábados 6:30 AM-8:30 AM y 3:30 PM-4:45 PM

LUGAR: Ron Dario Pool • 219 47th Street  
EDAD: 18 años +  
TEMPORADA: Todo el año  
CLASES: lunes y miércoles 7:00 AM-8:30 AM, 9:00 AM-10:30 AM,  
1:00 PM-2:30 PM y 7:15 PM-8:30 PM  
martes y jueves 7:00 AM-8:30 AM, 9:00 AM-10:30 AM,  
11:00 AM-12:30 PM, 1:00 PM-2:30 PM y 7:15 PM-8:30 PM

\*\*Los carriles de natación para adultos mayores están disponibles para principiantes y avanzados

\*\*El horario de natación para adultos está sujeto a cambios durante las diferentes temporadas



## **AERÓBICOS ACUÁTICO**

LUGAR: Bruce Walter Recreation Center • 507 West Street  
EDAD: 18 años +  
TEMPORADA: Todo el año  
CLASES: martes y jueves 11:00 AM-11:45 AM



## **NATACIÓN PARA MUJERES**

LUGAR: Ron Dario Poo • 219 47th Street  
EDAD: 18 años +  
TEMPORADA: Todo el año  
CLASES: lunes y miércoles 11:00 AM-12:30 PM





## **CLASES DE NATACIÓN WATER-BABIES**

LUGAR: Bruce Walter Recreation Center • 507 West Street

EDAD: 3 meses a 5 años

TEMPORADA: Todo el año

CLASES: sábados 9:00 AM-9:45 AM

\*\*Los padres deben estar en el agua con el niño

\*\*Se requiere inscripción

LUGAR: Ron Dario Pool • 219 47th Street

EDAD: 3 meses a 5 años

TEMPORADA: Todo el año

CLASES: sábados 9:00 AM-9:45 AM y 10:00 AM-10:45 AM

\*\*Los padres deben estar en el agua con el niño

\*\*Se requiere inscripción



## **NATACIÓN ABIERTA (NATACIÓN FAMILIAR)**

LUGAR: Bruce Walter Recreation Center • 507 West Street

EDAD: Todas las edades son bienvenidas: los menores de 11 años necesitan supervisión de un adulto en el agua.

TEMPORADA: Todo el año

CLASES: sábado 2:00 PM-3:30 PM

\*\*Niños de 12 años o más necesitan traer identificación de la escuela

LUGAR: Ron Dario Pool • 219 47th Street

EDAD: Todas las edades son bienvenidas: los menores de 11 años necesitan supervisión de un adulto en el agua.

TEMPORADA: Todo el año

CLASES: miércoles 3:30 PM-5:00 PM, sábados 2:00 PM-3:30 PM

\*\*Niños de 12 años o más necesitan traer identificación de la escuela



## **INFORMACIÓN ADICIONAL**

\*\*Lecciones de natación para adultos: la información se publicará en las piscinas

\*\*Piscinas al aire libre: abren el fin de semana del Día de los Caídos

\*\*Todos los horarios de las piscinas se actualizan y se publican en el sitio web UCNJ-ucnj.com

\*\*Los horarios de las piscinas publicados en cualquier otro sitio web no son precisos



## **UNION CITY TAEKWONDO**

LUGAR: Bruce Walter Recreation Center • 507 West Street

TEMPORADA: Todo el año

PRÁCTICA: lunes y miércoles 6:00 PM-9:00 PM  
sábados 9:00 AM-4:00 PM

INSCRIPCIÓN: lunes, miércoles y sábado

DIRECTOR: Ramón Peña 201-640-7602

CUOTA DE INSCRIPCIÓN SE APLICARÁ AL MOMENTO DE INSCRIPCIÓN

\*\*\* PROGRAMA TAMBIÉN DISPONIBLE PARA MENORES DE 18 AÑOS



## **UNION CITY JUDO**

LUGAR: Roosevelt Elementary • 4507 Hudson Ave.

TEMPORADA: Todo el año

PRÁCTICA: jueves y viernes 7:30 PM-9:00 PM

INSCRIPCIÓN: Abierta todo el año • lunes, miércoles, jueves y  
viernes 6:00 PM-9:00 PM

DIRECTOR: Pedro Savinovich 201-713-8336

CUOTA DE INSCRIPCIÓN SE APLICARÁ AL MOMENTO DE INSCRIPCIÓN

\*\*\* PROGRAMA TAMBIÉN DISPONIBLE PARA MENORES DE 18 AÑOS



## **MDW ESCUELA DE ARTES MARCIALES (ENTRENAMIENTO DE TAEKWONDO)**

LUGAR: Sara M. Gilmore Academy • 1600 Kerrigan Ave.

PRÁCTICA: lunes y jueves 6:00 PM-8:00 PM  
sábados 11:00 AM-1:00 PM

INSCRIPCIÓN: sábados durante todo el año 11:00 AM-12:00 PM

DIRECTOR: Víctor J. Castillo 201-838-9121

CUOTA DE INSCRIPCIÓN SE APLICARÁ AL MOMENTO DE INSCRIPCIÓN

\*\*\* PROGRAMA TAMBIÉN DISPONIBLE PARA MENORES DE 18 AÑOS





## CLASES DE CERAMICA

LUGAR: William V. Musto Cultural Center • 420 Calle 15  
Palisade Plaza • 3700 Palisade Ave.

EDAD: 60+

CLASES: lunes a jueves 9:00 AM–1:00 PM

INSCRIPCIÓN: Gratis, lunes a viernes 9:00 AM–12:00 PM  
Requiere identificación y comprobante de domicilio



## MEALS ON WHEELS PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

LUGAR: William V. Musto Cultural Center • 420 Calle 15  
Palisade Plaza • 3700 Palisade Ave.

DISPONIBLE: lunes a viernes 9:00 AM–11:00 AM

INSCRIPCIÓN: lunes a jueves 9:00 AM–11:00 AM  
Requiere identificación de edad y dirección



## AERÓBICOS

LUGAR: William V. Musto Cultural Center • 420 Calle 15

CLASES: lunes, miércoles y viernes 1:00 PM–2:00 PM

CLASES GRATUITAS / NO REQUIERE INSCRIPCIÓN



## EVENTOS HOLÍSTICOS EN UNION CITY

LUGAR: William V. Musto Cultural Center • 420 Calle 15

DISPONIBLE: 1er sábado del mes

DIRECTORA: Yasmin Pérez 201-478-1669 / yasminperez0921@gmail.com

ES NECESARIO REGISTRARSE-LLAME PARA RESERVAR ESPACIO



# PROGRAMAS PARA ADULTOS Y PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

William V. Musto Cultural Center • 420 Calle 15

Arts & Wellness Project • Mary Trigg 917-226-7830 • NO REQUIERE INSCRIPCIÓN



## YOGA DE SILLA

CLASES: martes y jueves 1:00 PM



## TAI CHI Y QIGONG

CLASES: martes 2:15 PM



## WING CHUN DEFENSA PERSONAL

CLASES: lunes 7:15 PM



## VINYASA-YOGA

CLASES: jueves 7:15 PM • viernes 6:30 PM  
sabados 9:30 AM



## ZUMBA AT JOSE MARTI STEM ACADEMY

LUGAR: Jose Marti STEM Academy • 1800 Summit Ave.  
CLASES: lunes y miércoles 6:15 PM  
NO REQUIERE INSCRIPCIÓN

