



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 Pool • 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 y miércoles 1:00 PM, viernes 12:00 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



TAI CHI Y QIGONG

- LUGAR: William V. Musto Cultural Center • 420 Calle 15
- CLASES: Martes 2:15 PM
- CLASES GRATUITAS / NO REQUIERE INSCRIPCIÓN



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



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



*Para obtener información actualizada,
visite la página de Recreación del sitio
web oficial de Union City escaneando
el QR código.*

