



FOR YOUTH DEVELOPMENT
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

TODOS JUNTOS MEJOR



YMCA de Austin
1402 E. Cesar Chavez St.
Austin, TX 78702
www.austinyymca.org



Guía de Programas

YMCA DE AUSTIN
AustinYMCA.org

HAGA
MÁS
SEAS
MÁS

en el
YMCA de Austin

AustinYMCA.org

Membresía a un
precio tan bajo como
\$18 por mes

La misión de YMCA de Austin es poner los principios cristianos en acción a través de programas que desarrollan el espíritu, la mente y el cuerpo en manera saludable para todos.

HAY ALGO PARA TODOS

El ingreso al YMCA le aporta mucho más que el acceso a la instalación. Lo establece en el camino hacia la buena salud del espíritu, la mente y el cuerpo, ayudándole a gozar una vida plena y balanceada. Aquí se anotan unas maneras claves en que YMCA cambia las vidas:

- Cientos de clases de aptitud física **gratis** que no solo mejoran la salud física, sino le ayudan a desatar una nueva perspectiva de la vida.
- Clases **gratis** para jóvenes que les ayudan a descubrir sus talentos mientras se divierten.

- La guardería infantil **gratis** que no solamente cuida a su hijo, sino le permite hacer ejercicio con tranquilidad.
- Sitios por toda la área de Austin que le convienen adonde vive o trabaja.
- Personal comprensivo que se compromete a ayudarlo a lograr sus metas personales.
- **Programas familiares** que no solamente unen a la familia sino ayudan a mantenerla unida.
- Programas para personas de la tercera edad que fortalecen el cuerpo y el espíritu.
- **Deportes para jóvenes** que no solamente enseñan a su hijo a lograr un gol, sino a desarrollar la integridad y destrezas sociales para formar líderes del futuro.

Y mucho, mucho más.

ES MÁS DIVERTIDO COMPARTIR

Invite a un amigo a que lo acompañe al YMCA.

UNA SEMANA GRATIS con un pase de invitado al YMCA

Se le invita a visitar a cualquier sitio del YMCA de Austin por una semana. Permite la entrada a dos personas o a los miembros de un hogar. Los niños tienen que estar acompañados por un adulto. Se requiere una credencia con foto para los invitados sobre la edad de 16 años. Algunas restricciones pueden aplicarse. Llame al **730-YMCA** para conseguir más detalles.



730-YMCA
AustinYMCA.org

SITIOS

East Communities
5315 Ed Bluestein
Austin, Texas 78723
512-933-9622

Hays Communities
465 Buda Sportsplex Dr.
Buda, Texas 78610
512-523-0099

North Park
9616 N. Lamar
Austin, Texas 78753
512-973-9622

Northwest
5807 McNeil Drive
Austin, Texas 78729
512-335-9622

Program Services
2121 E. 6th St., Ste. 203
Austin, Texas 78702
512-236-9622

Southwest
6219 Oaklaire Dr.
Austin, Texas 78735
512-891-9622

Springs
27216 RR. 12 So.
Dripping Spr., TX 78620
512-894-3309

TownLake
1100 W. Cesar Chavez
Austin, Texas 78703
512-542-9622

¡Nuevo!
Bastrop Recreation Programs Office
1311 Chestnut,
P.O. Box 427
Bastrop, TX 78602
512-332-8805

Metro Offices
1402 E. Cesar Chavez
Austin, Texas 78702
512-322-9622

AustinYMCA.org

	TownLake	Southwest	East Communities	Hays Communities	Springs	North Park	Northwest
Deportes para adultos	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Juegos acuáticos	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Artes y humanidades	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Guardería infantil	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Centro de computadoras	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Baile/ gymnasia	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Campamento de día	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Programas familiares	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Ayuda económico	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Clases grupales de ejercicio	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Gimnasio	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Piscina interior	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Vestuarios	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Canchas al aire libre	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Personal Fitness Program	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Outdoor Pool	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Racquetball	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Senior Programs	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Strength & Cardio Equipment	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Programas para adolescentes	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Tenis	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Pista/sendero	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Volunteer Opportunities	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Youth Fitness Programs	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Deportes para jóvenes	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

BENEFICIOS

- El acceso total a todos los siete sitios del YMCA de Austin
- Clases grupales gratis de ejercicio
- Inscripción de prioridad para clases y programas
- Descuentos de 50% de casi todos los honorarios de los programas, incluyendo los deportes de los jóvenes, clases de natación y campamentos de día
- Guardería infantil gratis para los miembros de la familia mientras hace ejercicio
- Acceso por todo el año a las piscinas caldeadas interiores o al aire libre, jacuzzi, juegos acuáticos, y resbaladiza acuática
- Uso del gimnasio para juegos de básquetbol y voleibol
- Cuatro sesiones de inicio gratis, incluyendo una sesiona de entrenamiento personal
- Privilegios de invitados para amigos y familias
- Uso de más de 2,500 sitios del YMCA por todo el país a través del programa de AWAY
- Cuotas reducidas de ingreso para todos los solicitantes que son elegibles
- Acceso a los sitios del YMCA en el condado de Greater Williamson

DESARROLLO DE JÓVENES

CHILD CARE

GUARDERÍA INFANTIL

- GRATIS para miembros de la familia
- Los niños participan en actividades estructuradas, incluyendo proyectos de artes y juegos de capacidad física.

Y-AFTERSCHOOL CHILD CARE

- Disponible a estudiantes en los grados desde el Kinder hasta el 5° en 18 de las instalaciones en 3 distritos escolares
- Los miembros del YMCA ahorran \$20 por mes
- Llame al 236-YMCA para más detalles

NATACIÓN, DEPORTES Y JUEGOS

ENRIQUECIMIENTO

- **Y-KIDS Programs:** Muchas clases se ofrecen GRATIS; los miembros del YMCA reciben un descuento para los programas que requieren una cuota.

- Little Leaguers
- Little Rollers
- Little Yogis
- Lil' Chefs
- SportZone
- GymZone
- Y-Arts
- Música
- Baile/Ballet
- Gimnasio
- Artes Marciales



- **Programas familiares:** Los miembros reciben hasta el 50% de descuento
 - Día de escape para mamá
 - Noches familiares

- **Fiestas de cumpleaños:** El YMCA puede ser el anfitrión de una fiesta especial para su hijo con descuento para los miembros de YMCA

NATACIÓN, DEPORTES Y JUEGOS

CLASES DE NATACIÓN

- Padre/Hijo: para edades desde 6 meses hasta 3 años (padre en el agua con el niño)
- Pre-escolar: para las edades de 3-5
- Jóvenes: para las edades de 6-12
- Adolescentes y Adultos: para las edades de 13+
- Necesidades especiales y clases privadas
- Miembros del YMCA reciben hasta el 50% de descuento en las clases de natación e inscripción de prioridad

DEPORTES PARA JÓVENES

- **Nuestro programa se concentra en desarrollar destrezas en un ambiente positivo sin competición.**
- Para niños entre las edades de 4-12
- Ligas por todo el año, incluyendo futbol, baloncesto, T-ball, beisbol, voleibol, y fútbol americano de bandera
- Descuentos de 50% para los miembros del YMCA

APTITUD FÍSICA PARA JÓVENES

- **YouthFit:** Este programa se ha desarrollado para darle a niños la oportunidad de utilizar los sitios de ejercicio en el sitio de YMCA.
- **YMCA F.A.S.T.:** El curso enseña a niños y adolescentes entre las edades de 12-15 años la manera de hacer ejercicio sin riesgos y de manera eficaz.
- **Empower Me 4 Life:** Este programa arma a los niños con el conocimiento y destrezas para ayudarlos a alimentarse y hacer ejercicio de manera saludable.

CAMPAMENTO DE DÍA

- 18 sitios en los condados de Travis y Hays
- junio 6-agosto 19/ edades 4-14
- Los campamentos ofrecen natación, viajes de exploración, juegos, artesanías y actividades que desarrollan la integridad
- También se ofrecen campamentos durante las vacaciones de primavera escolares y Navidad
- Miembros del YMCA ahorran \$30 por semana de campamento

VIDA SALUDABLE

SALUD, BIENESTAR Y APTITUD FÍSICA

CLASES GRUPALES DE EJERCICIO

- **La mayoría de las clases grupales de ejercicio son GRATIS para los miembros del YMCA, incluyendo:**
 - Yoga
 - Pilates
 - Ciclismo en el interior
 - Ejercicio aeróbico
 - Kickboxing
 - Entrenamiento de Triatlón
 - Campamento de entrenamiento
 - Zumba y más

- **De estreno! Clases de Les Mills™:** Clases pre-coreografiadas de fama mundial regeneradas cada tres meses.

- **BodyPump:** Estos ejercicios de resistencia cardiovascular retan a todos los grupos musculares al utilizar los mejores ejercicios de pesas así como sentadillas, ejercicios de alzamiento, presses, y curls.
- **RPM:** Una manera moderna del ciclismo del interior. Estas clases lo llevan en un viaje coreografiado a música inspiradora y utiliza posiciones de montar y velocidades para acomodarse al terreno.

FITSTART (inicio de aptitud física)

- **Este es un programa de bienestar GRATIS disponible a todos los miembros del YMCA (con valor de \$ 135) e incluye:**
 - Entrenamiento y orientación de aptitud física
 - Evaluación de aptitud física (% de grasa corporal, ritmo cardíaco, fuerzas, flexibilidad y presión sanguínea)
 - Un plan individualizado de ejercicios
 - Una sesión de entrenamiento personal GRATIS (o sesión con un dietista de nutrición adonde esté disponible)



DEPORTES Y RECREO

ADULT SPORTS

¿Quién dice que solo los niños se divierten? Nuestras instalaciones ofrecen ligas organizadas también como horarios para los partidos que han sido cancelados. Los deportes del YMCA incluyen:

- Baloncesto para hombres
- Baloncesto para mujeres
- Fútbol para mujeres en el interior
- Fútbol para hombres (East)
- Voleibol para hombres y mujeres
- Racquetball (North Park)
- Tenis (Springs)
- Boxeo para adultos

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

- **Natación de todo el año en las piscinas caldeadas interiores o al aire libre.**
 - Natación abierta
 - Natación de maestro
 - Aqua Fit (ejercicios en la piscina)
 - Aqua Zumba
 - Ejercicios acuáticos
 - Clases privadas para adultos

ADULTOS ACTIVOS DE TERCERA EDAD

- Cada instalación del YMCA ofrece una variedad de programas adoptados para las necesidades que corresponden a las necesidades de adultos de la tercera edad. Ejemplos de esto incluyen:
 - Yoga y Tai Chi
 - Aptitud física para personas de la tercera edad
 - Aptitud física acuática

TIEMPO PARA LA FAMILIA

- **Guías de aventura:** Este programa de padre e hijo fomenta las relaciones a través de la exploración de la naturaleza, campamentos, artes y artesanías, juegos y proyectos de servicio.
 - Noches familiares
 - Natación familiar
 - Clases de ejercicio familiar

RESPONSABILIDAD SOCIAL

Diariamente se siente nuestro impacto cuando una persona hace una elección saludable, cuando un mentor inspira a un niño y cuando la comunidad se une para el bien de todos. El YMCA tiene varias oportunidades para que usted regrese el favor y apoye a su vecino, porque por eso estamos aquí. Haga favor de considerar ser voluntario en algún programa o actividad. Las oportunidades incluyen:

- **Miembro del consejo:** La asociación metropolitana del YMCA de Austin y cada uno de sus ocho sucursales opera con una mesa asesora de voluntarios que ayuda a crear una visión de estrategias y desarrolla planes estratégicos y políticas de operación.
- **Socio de la Campaña de Voluntarios Jóvenes:** Anualmente, más de 300 voluntarios participan en esta campaña para que los residentes participen en los programas del YMCA y que de otra manera no pueden pagar las cuotas. Los voluntarios colaboran en equipos para desarrollar el reconocimiento y animan las contribuciones a través de reuniones personales con amistades, colegas, y otros contactos comunitarios. Esta es



MEMBRESÍA PARA TODOS

En el YMCA, nuestra meta es asegurar que todos tengan acceso a lo que tenemos que ofrecer. Entendemos que a veces las cosas pueden ser difíciles y que todos necesitamos un poco de ayuda de vez en cuando. Por eso todos están invitados a nuestro programa a través del programa de "la membresía para todos", el cual asegura que usted pueda disfrutar el YMCA y permanecer dentro de su presupuesto con cuotas mensuales en base del ingreso de su hogar. Para más detalles, vaya al centro de bienvenida de su instalación local del YMCA.



HACIENDO UNA DIFERENCIA

M.E.N.D. - MENTE, EJERCICIO, NUTRICIÓN, DO IT

MEND es un programa de intervención de obesidad para niños con plazo de 10 semanas para niños de las edades de 7-13 años y sus padres. MEND combina tres elementos claves del manejo de peso seguro y efectivo y para efectuar un cambio sostenido por vida: alimentación saludable, actividad física regular y un cambio de comportamiento.

Proyecto SAFE

A través del proyecto SAFE, el YMCA de Austin aporta clases GRATIS a los estudiantes del primer año de unas escuelas selectas en 4 distritos escolares en la región también como instrucciones de seguridad y aptitud física.

JÓVENES Y GOBIERNO DEL YMCA

Jóvenes y Gobierno de YMCA es un programa civil de educación del desarrollo del liderazgo en todo el estado en el cual organizaciones comunitarias, escolares y del YMCA involucran a estudiantes en experiencias de aprendizaje personal. Jóvenes y Gobierno de YMCA permite que los alumnos de la secundaria y preparatoria vivan la emoción de actuar en el gobierno estatal al participar en actividades legislativas, judiciales y de medios.

LIVESTRONG en el YMCA

LIVESTRONG en el YMCA es un programa gratis de 12 semanas en grupo pequeño que se concentra en ayudar a sobrevivientes del cáncer a aumentar las fuerzas y energía para que puedan tomar parte en las mismas actividades que hacían antes de su tratamiento.

Pregunte en el YMCA local sobre estos programas y las maneras para traerlos a su vecindad.