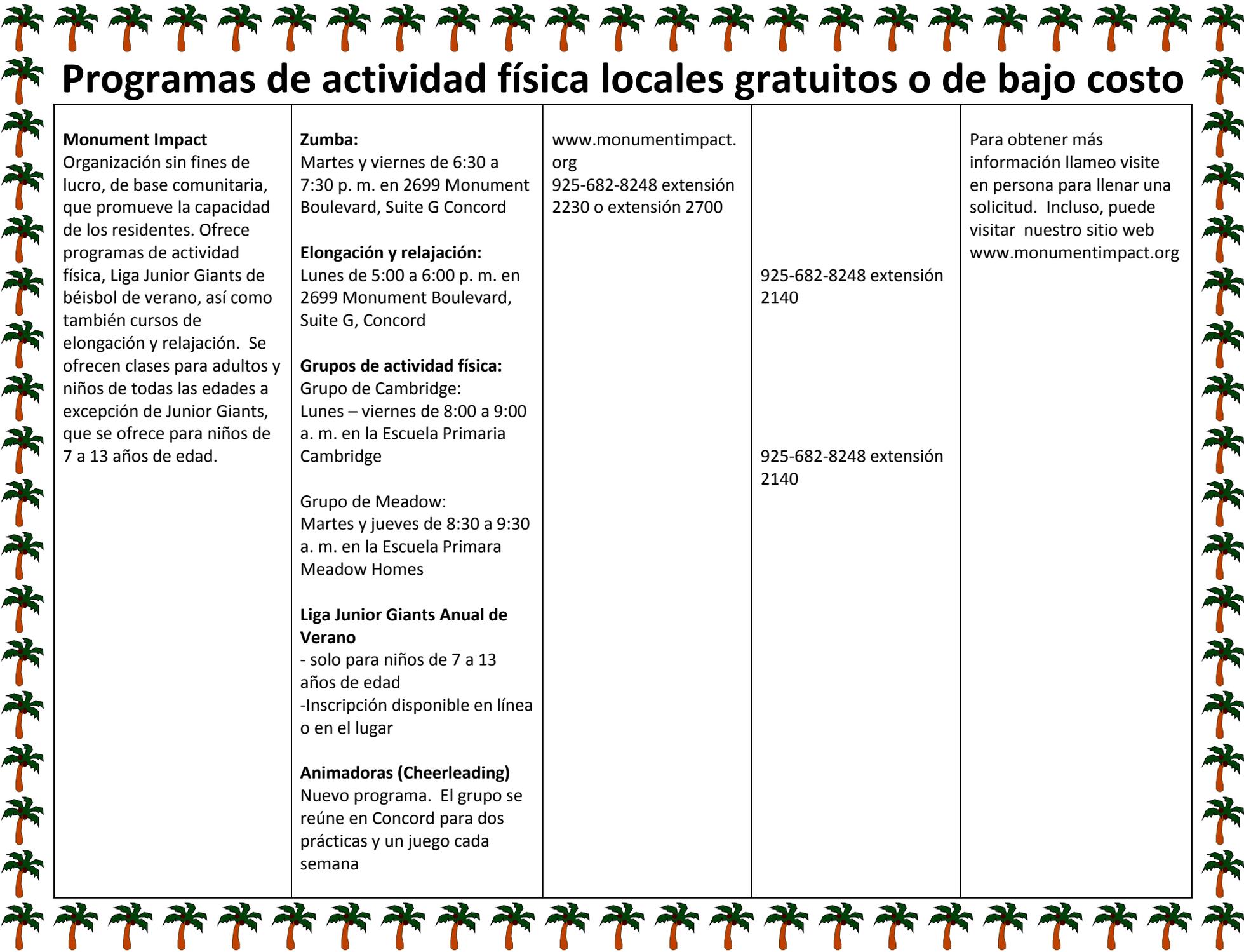


# Programas de actividad física locales gratuitos o de bajo costo

Programa	Localidad	Teléfono o contacto	Precio
<p><b>Boys and Girls Club</b> Organización que brinda a los jóvenes programas que incluyen deportes, recreación y actividad física/gimnasia.</p>	<p>El Sobrante 4660 Appian Way Martinez: 1301 Alhambra Ave Oakland: 3300 High Street Richmond: 2801 Moran Ave</p>	<p>510-223-5253 <a href="http://www.bgcelsobrante.org">www.bgcelsobrante.org</a> 925-228-3896 <a href="http://www.bgcdv.org">www.bgcdv.org</a> 510-535 9461 <a href="http://www.bgcoakland.org">www.bgcoakland.org</a> 510-215-4648 <a href="http://bgcmr.org">bgcmr.org</a></p>	<p>De bajo costo. Llame o visite el sitio web para obtener más información.</p>
<p><b>City Park &amp; Rec Activity Guides</b> Información sobre las actividades locales, campamentos de verano, parques, patios de recreo, eventos locales, y más!</p>	<p>En todo el condado. Ver nuestro sitio web.</p>	<p><b>Antioch:</b> <a href="http://www.ci.antioch.ca.us/recreation/">www.ci.antioch.ca.us/recreation/</a> <b>Brentwood:</b> <a href="http://www.brentwoodca.gov/gov/parks/">www.brentwoodca.gov/gov/parks/</a> <b>Concord:</b> <a href="http://www.cityofconcord.org/page.asp?pid=3002">www.cityofconcord.org/page.asp?pid=3002</a> <b>Martinez:</b> <a href="http://www.cityofmartinez.org/depts/recreation/guide.asp">www.cityofmartinez.org/depts/recreation/guide.asp</a> <b>Pittsburg:</b> <a href="http://www.pittsburgparksandrec.com/">www.pittsburgparksandrec.com/</a> <b>Richmond:</b> <a href="http://www.ci.richmond.ca.us/2150/Activities-Guide">www.ci.richmond.ca.us/2150/Activities-Guide</a> <b>San Pablo:</b> <a href="http://www.ci.san-pablo.ca.us/index.aspx?NID=1158">www.ci.san-pablo.ca.us/index.aspx?NID=1158</a></p>	<p>Compruebe guía de actividades locales.</p>
<p><b>Community Youth Center</b> CYC ofrece clases académicas y deportivas a jóvenes de 3 a 18 años de edad.</p>	<p>2241 Galaxy Court Concord, CA 94520</p>	<p>925-671-7070 <a href="http://www.communityyouthcenter.org">www.communityyouthcenter.org</a></p>	<p>Becas disponibles. Para presentar su solicitud, visite el sitio web adonde puede descargar el formulario.</p>

# Programas de actividad física locales gratuitos o de bajo costo

<p><b>East Bay Regional Parks</b> Parques que cuentan con una variedad de recursos, tales como campamentos de día, senderos para caminatas autoguiados, golf, natación y actividades para niños.</p>	<p>En todo el condado. Ver nuestro sitio web.</p>	<p>1-888-EBPARKS <a href="http://www.ebparks.org">www.ebparks.org</a></p> <p>Llame al siguiente teléfono si desea inscribirse en Trials Challenge: 510-544-2220</p>	<p>Hay algunos programas gratuitos disponibles. Además, se ofrece asistencia financiera para actividades de campamentos.</p>
<p><b>First Five Centers</b> Ofrecen programas, que incluyen actividad física, para familias con niños de 0 a 5 años de edad</p>	<p>Antioch Bay Point Brentwood Concord (Monument) San Pablo</p>	<p>925-757-5303 925-709-0874 925-516-3880 925-849-8861 510-232-5650 <a href="http://www.firstfivecc.org">www.firstfivecc.org</a></p>	<p>Gratuito</p>
<p><b>Pescar</b></p>	<p>En todo el condado. Ver nuestro sitio web.</p>	<p><a href="http://www.wildlife.ca.gov/fishing">www.wildlife.ca.gov/fishing</a></p>	<p>No se cobra por permisos de pescar para niños menores de 16 años de edad</p>
<p><b>Kids Bowl Free</b></p>	<p>En todo el condado. Ver nuestro sitio web.</p>	<p><a href="http://www.kidsbowlfree.com">www.kidsbowlfree.com</a></p>	<p>2 juegos gratis por día para las edades de 2-16, pase familiar disponible, para 4 miembros de la familia hasta 16 años de edad por \$ 29.95.</p>



# Programas de actividad física locales gratuitos o de bajo costo

## **Monument Impact**

Organización sin fines de lucro, de base comunitaria, que promueve la capacidad de los residentes. Ofrece programas de actividad física, Liga Junior Giants de béisbol de verano, así como también cursos de elongación y relajación. Se ofrecen clases para adultos y niños de todas las edades a excepción de Junior Giants, que se ofrece para niños de 7 a 13 años de edad.

## **Zumba:**

Martes y viernes de 6:30 a 7:30 p. m. en 2699 Monument Boulevard, Suite G Concord

## **Elongación y relajación:**

Lunes de 5:00 a 6:00 p. m. en 2699 Monument Boulevard, Suite G, Concord

## **Grupos de actividad física:**

**Grupo de Cambridge:**  
Lunes – viernes de 8:00 a 9:00 a. m. en la Escuela Primaria Cambridge

**Grupo de Meadow:**  
Martes y jueves de 8:30 a 9:30 a. m. en la Escuela Primara Meadow Homes

## **Liga Junior Giants Anual de Verano**

- solo para niños de 7 a 13 años de edad  
-Inscripción disponible en línea o en el lugar

## **Animadoras (Cheerleading)**

Nuevo programa. El grupo se reúne en Concord para dos prácticas y un juego cada semana

[www.monumentimpact.org](http://www.monumentimpact.org)  
925-682-8248 extensión 2230 o extensión 2700

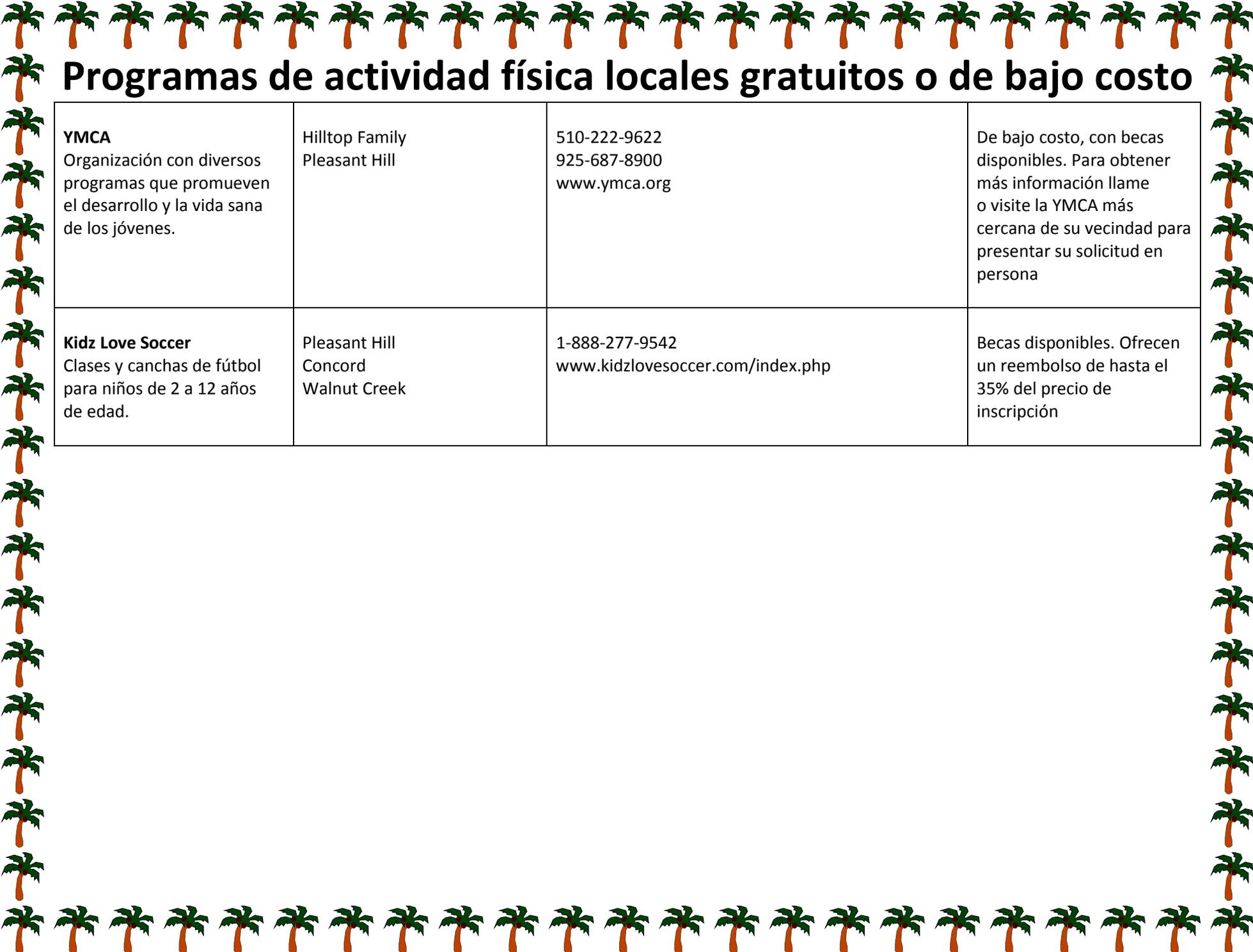
925-682-8248 extensión 2140

925-682-8248 extensión 2140

Para obtener más información llameo visite en persona para llenar una solicitud. Incluso, puede visitar nuestro sitio web [www.monumentimpact.org](http://www.monumentimpact.org)

# Programas de actividad física locales gratuitos o de bajo costo

<p><b>Parques de patinaje</b></p>	<p>Antioch: Previtt Family Park 4701 Lone Tree Way</p> <p>Concord: Cowell Road y Galindo Street (cerca de Monument)</p> <p>Martinez: N. Court Street y Joe DiMaggio Drive</p> <p>Richmond: Parque de patinaje Nichol: 3230 Macdonald Avenue</p> <p>Walnut Creek: Heather Farms: 301 North San Carlos Drive</p>	<p>925-671-3270</p> <p>(510) 620-6793</p>	<p>Gratuito</p> <p>Gratuito</p> <p>Gratuito</p> <p>Gratuito</p> <p>Gratuito</p>
<p><b>The First Tee Golf</b> Organización que ofrece programas para fomentar las habilidades y la actividad física para niños y adolescentes de 7 a 14 años de edad.</p>	<p>Antioch Concord Walnut Creek</p>	<p>925-446-6701 <a href="http://www.thefirstteecontracosta.org">www.thefirstteecontracosta.org</a></p>	<p>Se ofrece asistencia financiera</p>
<p><b>Weigh of Life</b> Organización que brinda clases de gimnasia, cursos de nutrición y distribución de alimentos.</p>	<p>Richmond San Pablo</p>	<p>510-323-3052 <a href="http://www.weighoflife.org">www.weighoflife.org</a></p>	<p>De bajo costo, con becas disponibles. Para obtener más información llame o visite en persona para llenar una solicitud.</p>

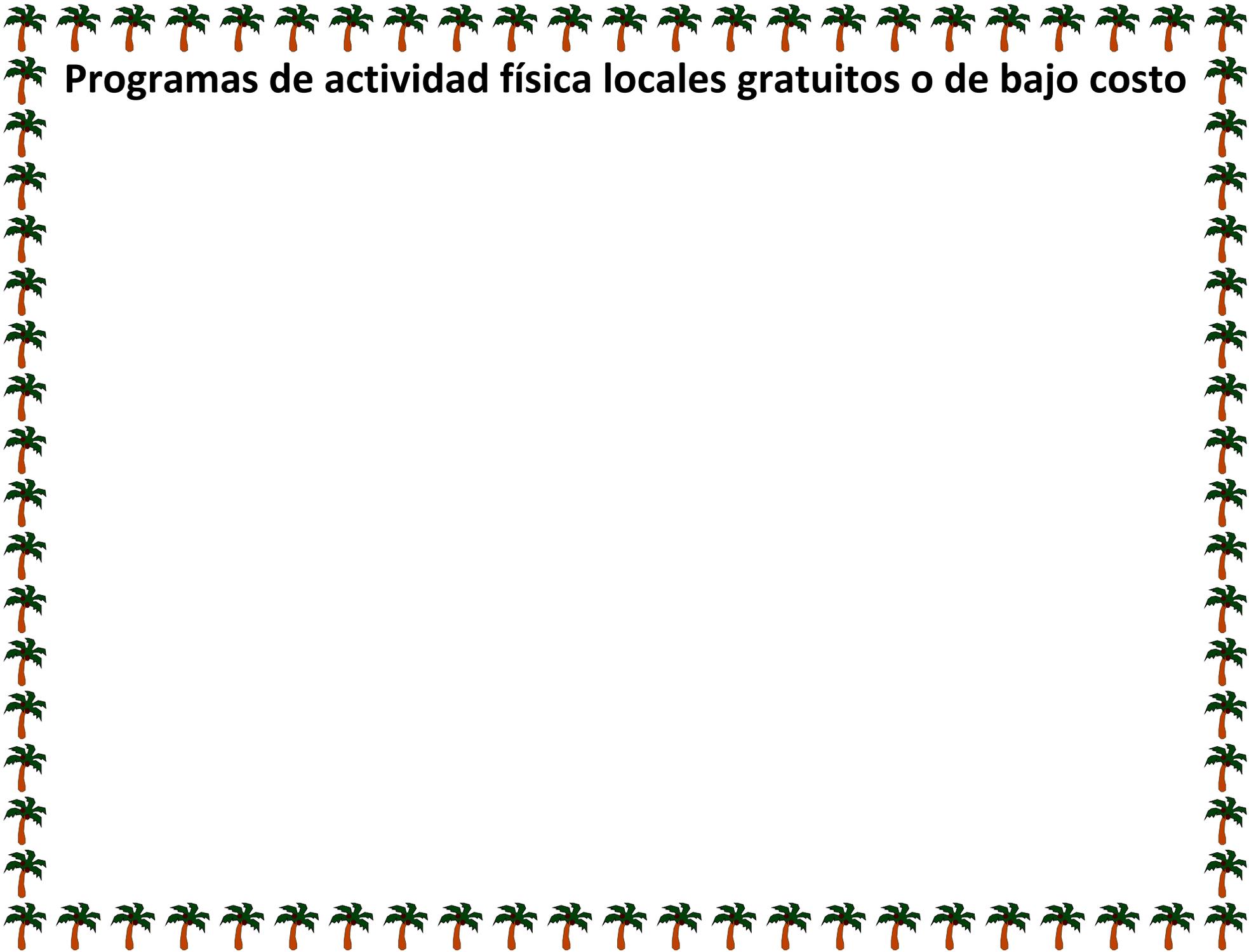


# Programas de actividad física locales gratuitos o de bajo costo

<p><b>YMCA</b> Organización con diversos programas que promueven el desarrollo y la vida sana de los jóvenes.</p>	<p>Hilltop Family Pleasant Hill</p>	<p>510-222-9622 925-687-8900 <a href="http://www.ymca.org">www.ymca.org</a></p>	<p>De bajo costo, con becas disponibles. Para obtener más información llame o visite la YMCA más cercana de su vecindad para presentar su solicitud en persona</p>
<p><b>Kidz Love Soccer</b> Clases y canchas de fútbol para niños de 2 a 12 años de edad.</p>	<p>Pleasant Hill Concord Walnut Creek</p>	<p>1-888-277-9542 <a href="http://www.kidzlovesoccer.com/index.php">www.kidzlovesoccer.com/index.php</a></p>	<p>Becas disponibles. Ofrecen un reembolso de hasta el 35% del precio de inscripción</p>

# Programas de actividad física locales gratuitos o de bajo costo

Water Parks/Splash Pads			
	Antioch Water Park/Prewett Family Park	4701 Lone Tree Way, Antioch, 925-776-3070	\$8-\$16 dolares, pase de temporada es disponible, niños menos de 30 pulgadas entran gratis
	Meadow Homes Spray Park	1351 Detroit Ave, Concord, 925-671-3366	Gratis
	Waterworld California	1950 Waterworld Parkway, Concord. 925-609-1364	Verifique nuestro sitio web para precios, niños menos de 3 años son gratis
	Rankin Aquatic Center	100 Buckley St, Martinez, CA, 925-370-6451	\$3.50 - \$4.50 dolares, Niños menos de 3 años gratis, pases son disponibles
	Brentwood Family Aquatic Complex	195 Griffith Lane, Brentwood, 925-516-5430	\$2 - \$8 dolares
	Blue Goose Park	1765 Adams Ln, Brentwood, 925-516-5400	Gratis
	Brentwood City Park	710 2 <sup>nd</sup> St, Brentwood	Gratis
	Larkey Splash Pad	2771 Buena Vista Ave, Walnut Creek, 925-943-5861	\$2, acceso a la piscina es otro precio
	Hap Magee Ranch Park	1025 La Gonda Way, Danville, 925-314-3434	Gratis
	Sycamore Valley Park	2101 Holbrook Dr, Danville, 925-314-3434	Gratis
	El Cerrito Swim Center & Splash Park	7007 Moeser Ln, El Cerrito, 510-559-7008	\$3 por persona



# Programas de actividad física locales gratuitos o de bajo costo