



Centro de Recreación Cordelia B. Hunt en el Parque Al Lopez

(813) 348-1172 • 4810 N. Himes Avenue, Tampa, FL 33614

Tarjeta Requerida - \$15 Residente / \$30 No Residente

Válido hasta el 25 de Mayo

Horas de Operación

Lunes - Jueves 8 a.m. to 8 p.m.

Viernes 8 a.m. to 6 p.m.

Sábado 8 a.m. to noon

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
9 a.m.						Tae Kwon Do (Master White)
10 a.m.	Tennis de Mesa Open Play	Ejercicio Físico para Adultos (Jeff)	Bunco (Jeff)	Ejercicio Físico para Adultos (Jeff)	Bingo (Jeff)	Clase de Spinning (Ocea) 1 st & 3 rd Saturday of each month
11 a.m.	Pickleball Open play	Pickleball Open play Juegos Mentales (Brianna)	Balance Corporal (Keyetta)	Pickleball Open play Juegos Mentales (Brianna)	Tren Mexicano (Jeff) Balance Corporal (Keyetta) 11:15 a.m.	
12 p.m.	Pickleball Open play	Pickleball Open play	Pickleball Open play	Pickleball Open play	Pickleball Open play	CENTRO CIERRA AL MEDIODÍA
1 p.m.	Pickleball Open play Entrenamiento Físico (Val)	Pickleball Open play	Pickleball Open play	Pickleball Open play Entrenamiento Físico (Val)	Escritura Creativa (Keyetta) Entrenamiento Físico (Val)	
2 p.m.	Pickleball Open play	Pickleball Open play	Pickleball Open play	Pickleball Open play	Pickleball Open play	
3 p.m.	Pickleball Open play	Pickleball Open play	Pickleball Clases GRATIS (Keyetta) 3pm - 4:30 p.m.	Pickleball Open play	Pickleball Open play	
4 p.m.	Pickleball Open play		Pickleball Open play	Pickleball Open play	Pickleball Open play	
5 p.m.	Fortaleza/Condición (Val)		Artes Creativas (Brianna)		Fortaleza/Condición (Val)	
6 p.m.	Tae Kwon Do (Master White)	Campo de Entrenamiento Físico (Keyetta)	Clase de Spinning (Ocea) Tae Kwon Do (Master White) 6:30 -7:30 p.m.	Campo de Entrenamiento Físico (Keyetta)		
7 p.m.		Pickleball 6:45 - 7:45 p.m.		Deportes y Acondicionamiento (Val)		





CENTRO DE CORDELIA B. HUNT

EN AL LOPEZ PARK — 4810 N. HIMES AVENUE, TAMPA, FL 33614

Teléfono: (813) 348-1172

Sitio Web: www.tampa.gov/parks-and-recreation

Membresías: \$15 Residente/\$30 No-Residente/\$50 Familia

Horas: Lunes - Jueves 8 a.m.- 8 p.m. / Viernes 8 a.m. - 6 p.m. / Sábado 8 a.m. - 12 p.m.

Descripciones de Clases

Entrenamiento para Adultos

Entrenamiento ligero con pesas, cardio, y estiramiento. Ejercicio completo para adultos de todas las edades, incluyendo personas mayores(18+)

Aptitud Deportiva

40 minutos de aptitud athletica y entrenamiento, para mejorar el desarollo de su velocidad en la fuerza, en agilidad y usando pesas ligeras, cuerdas de velocidad, balon de equilibrio, pesas rusas y las cajas de salto. Entrenamiento para adultos de todas las edades, incluyendo personas mayores.

Ejercicio de Equilibrio Corporal

Entrenamiento suave con pesas y equilibrio corporal, centrándose en la fuerza central, equilibrando el cuerpo a través del desarrollo de la fuerza del peso corporal, cardio ligero y estiramiento. Apto para adultos de todas las edades, incluidas las personas mayores. (18+)

*Tae Kwon Do

*Honorarios adicionales se apliquen, disponibilidad limitado. Llame para más información.

Campo de Entrenamiento

Mejore su forma, forme metas, y mantenga responsabilidad con esta clase vigorosa. Entrenamiento de cardio, calistenia, y levantamiento de pesas. (18+)

Escritura Creativo

Eleve su escritura & encuentre inspiración creativo entre un ambiente colaborativo con la guía de una instructora. (18+)

Acondicionamiento y Fuerza

Entrenamiento basico de la parte superior y inferior del cuerpo. Entrenar en metodos Isotonicos y isometricos con el uso de pesos como equipos de leva y cable. Incluye instruction apropiado de uso de equipo y tecnicas de elevacion. Para adultos de todas las edades, incluyendo personas mayores

Descripcion De La Clase De Spinning

Spinning es un entrenamiento cardiovascular de ciclismo en un salon con musica y dirigida por un instructor

Spinning trabaja los musculos mas grandes del cuerpo y mejora la circulacion de oxigeno y de la sangre.

Artes Creativas

Clases de Arte que se enfoca en dejar que el artista se exprese. Bienvenidos todos a unirse a diferentes niveles de artesanía. Las clases consisten en pintura ligera, colorear y crear diferentes manualidades.