

# Comunidad de Beardstown

## Ejercicio y Bienestar

### Oportunidades

**EAT.**  
**MOVE.**  
**SAVE.**

Actualizado: 08/01/22

#### **Beardstown Park District**

6 Armory Ln. Beardstown, IL 62618  
(217)323-2555

**Art Jones Park:** ~ 1700 Wall St. Beardstown, IL 62618

- 2 campos de beisbol,
- Campo de prácticas de golf
- Campo de golf de disco de 18 hoyos (frisbee golf)

**Schmoldt Park:** ~ 100 Wall St. Beardstown, IL 62618

- 2 Parques Infantiles
- Área de pícnic
- Parque para perros
- Refugio
- Cancha de tenis/baloncesto
- 2 campos de práctica de diamantes de béisbol/softbol iluminados

**Kiwanis Park:** ~ Clendenin and 4th St. Beardstown, IL 62618

- Parques Infantil
- Área de picnic
- Refugio
- Cancha de baloncesto

**ILLINOIS**  
Extension

COLLEGE OF AGRICULTURAL, CONSUMER  
& ENVIRONMENTAL SCIENCES

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material es financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP. Universidad de Illinois | Departamento de Agricultura de EE.UU. | Consejos de Extensión Local La Extensión Cooperativa de la Universidad de Illinois brinda igualdad de oportunidades en programas y empleo

# Comunidad de Beardstown

## Ejercicio y Bienestar

### Oportunidades

**EAT.**  
**MOVE.**  
**SAVE.**

Actualizado: 08/01/22

#### **Beardstown Park District ( French)**

6 Armory Ln. Beardstown, IL 62618  
(217)323-2555

#### ***JBS Soccer Complex (Construction in Progress)***

6 Armory Ln. Beardstown, IL

- 9 Campos de futbol con luz, césped y marcador
- Baño
- Puestos de comida

#### ***Roberts Park*** ~ 6 Armory Ln. Beardstown, IL 62618

- Sendero para caminar
- Piscina con toboganes del parque acuático
- Patio de juegos
- 2 campos de beisbol
- Cancha de tenis/cancha de baloncesto
- 3 Refugios

#### ***Elks Park:*** ~ 500 block of west 12th and 13th St. Beardstown, IL 62618

- Patio de juegos
- Área de pícnic
- Campo de béisbol
- Refugio
- Cancha de baloncesto

# Comunidad de Beardstown

## Ejercicio y Bienestar

### Oportunidades

**EAT.**  
**MOVE.**  
**SAVE.**

Actualizado: 08/01/22

#### **Beardstown Park District**

6 Armory Ln. Beardstown, IL 62618

(217)323-2555

#### ***Oportunidades de actividad física para adultos al costo (hay becas disponibles)***

*Las clases anuales cuestan \$5 por clase, o una tarjeta perforada está disponible por \$40 para diez clases.*

#### **Sesiones en Grupo**

- **Yoga:** los Martes por la noche a las 18:00 h. (vacaciones de verano)
- **Fitness Fusion (Zumba):** Lunes y Miércoles por la noche a las 5:15 pm y Martes y Jueves por la mañana a las 8:30 am.
- **Aqua Zumba:** Julio para adultos.

#### **Oportunidades de Liga de Adultos**

- **Liga de Voleibol Femenino:** de Octubre a Diciembre.
- **Liga Femenina de Fútbol:** de Enero a Marzo los Domingos por la tarde.
- **Liga Mixta de Voleibol:** de Enero a Marzo.
- **Ligas mixtas de softbol femenino y masculino:** de Junio a Agosto.

#### **Otras Oportunidades de Ejercicio**

- **Sala de pesas**
- **Sala de cardio**

**ILLINOIS**  
Extension

COLLEGE OF AGRICULTURAL, CONSUMER  
& ENVIRONMENTAL SCIENCES

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material es financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP. Universidad de Illinois | Departamento de Agricultura de EE.UU. | Consejos de Extensión Local La Extensión Cooperativa de la Universidad de Illinois brinda igualdad de oportunidades en programas y empleo

# Comunidad de Beardstown

## Ejercicio y Bienestar

### Oportunidades

**EAT.**  
**MOVE.**  
**SAVE.**

Actualizado: 08/01/22

#### **Beardstown Park District**

6 Armory Ln. Beardstown, IL 62618

(217)323-2555

#### **Actividades de otoño para niños (inscripción a partir de Agosto/Septiembre)**

- **Tumbling (Otoño-Primavera):** 4:00 pm - 8:00 pm (Lunes a Jueves).
- **Danza (pop/ jazz/ ballet):** Noches de los Miércoles a partir de las dos primeras semanas de Septiembre.
- **Voleibol juvenil mixto:** 4° y 5° grado
- **Dodge ball:** Edades 5 -10
- **Fútbol de bandera:** 3° - 6° grado

#### **Actividades de primavera para niños (inscripción a partir de Marzo)**

- **Amigos de béisbol:** la instrucción incluye habilidades básicas para lanzar, fildear y batear con muchos cambios en el tee de bateo para mejorar la coordinación ojo-mano y la velocidad del bate.
- **Jugadores de T-Ball:** Practicando habilidades de T-Ball y dividiendo grupos en equipos para emocionantes juegos de escaramuza
- **Softball Stars:** la instrucción incluye habilidades básicas para lanzar, fildear y batear con muchos cambios en el tee de bateo para mejorar la coordinación ojo-mano y la velocidad del bate.

**I**LLINOIS

Extension

COLLEGE OF AGRICULTURAL, CONSUMER  
& ENVIRONMENTAL SCIENCES

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material es financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP. Universidad de Illinois | Departamento de Agricultura de EE.UU. | Consejos de Extensión Local La Extensión Cooperativa de la Universidad de Illinois brinda igualdad de oportunidades en programas y empleo

# Comunidad de Beardstown

## Ejercicio y Bienestar

### Oportunidades

**EAT.**  
**MOVE.**  
**SAVE.**

Actualizado: 08/01/22

#### Beardstown Park District

6 Armory Ln. Beardstown, IL 62618

(217)323-2555

- **Clínica de Béisbol Buen Lanzamiento:** La instrucción se concentrará en la forma adecuada y lanzamientos en general para fortalecer los brazos.
- **Clínica de Softbol Buen Lanzamiento:** La instrucción se concentrará en la forma adecuada y lanzamientos en general para desarrollar la fuerza del brazo.
- **Clases adicionales: Kids in the Kitchen (5-12), Awesome Arts (5-12), Science Explorers (6-12)**
  
- **Actividades de Verano para Jóvenes (inscripción a partir de Mayo)**
- **Clases de Natación:** Cada Julio para niños.
- **Campamento de verano:** de 9:00 a. m. a 12:00 p. m. en Junio (fútbol, baloncesto, porristas, tee ball, golf, ejercicio físico, clase de pesca y mucho más).
- **Pewee Tee Ball:** 3 años
- **Pompom Dance:** 7 a 10 años
- **Juegos para crecer:** 4 a 6 años
- **Introducción a los deportes:** 4 a 6 años
- **Práctica Tee Ball:** 4 a 6 años
- **Pickle-ball:** 9 a 12 años
- **Tumbling:** 3 años -12
- **Deportes Combinados:** edades 7-12
- **Liga de T-Ball:** edades 4-6

**ILLINOIS**  
Extension

COLLEGE OF AGRICULTURAL, CONSUMER  
& ENVIRONMENTAL SCIENCES

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material es financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP. Universidad de Illinois | Departamento de Agricultura de EE.UU. | Consejos de Extensión Local La Extensión Cooperativa de la Universidad de Illinois brinda igualdad de oportunidades en programas y empleo

# Comunidad de Beardstown

## Ejercicio y Bienestar

### Oportunidades

**EAT.**  
**MOVE.**  
**SAVE.**

Actualizado: 08/01/22

#### **Body Image Fitness y Bronceado**

803 E. 14th St.

Beardstown, IL 62618

(217) 323-1819

6am-7pm Lunes a Jueves ~ Sábado 8 am-12 pm ~ Domingo Cerrado

- Ejercicio Motivacional
- Sala de pesas
- Cardio

**Beardstown Karate Club** (Venga a hablar con el gerente Ernie sobre Karate gratis por tiempo limitado y descuentos para niños, hombres y mujeres).

401 E 4th St.

Beardstown, IL

62618

(217) 320-0428

Esta Escuela de Artes Marciales Ofrece

- Judo, Jiu-jitsu
- Patada de Boxeo
- Artes Marciales Mixtas ( MMA)
- Karate Shito Ryu
- Defensa personal ( a prueba de intimidación, defensa personal para adolescentes, todo lo que deben hacer las universitarias, Alerta Saber y Adulto, Consciente, Siempre Listo)
- Aptitud física, entrenamiento cardiovascular, kickboxing, responsabilidad, yoga y superación personal)

**I ILLINOIS**

Extension

COLLEGE OF AGRICULTURAL, CONSUMER  
& ENVIRONMENTAL SCIENCES

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material es financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP. Universidad de Illinois | Departamento de Agricultura de EE.UU. | Consejos de Extensión Local La Extensión Cooperativa de la Universidad de Illinois brinda igualdad de oportunidades en programas y empleo

# Comunidad de Beardstown

## Ejercicio y Bienestar

### Oportunidades

**EAT.**  
**MOVE.**  
**SAVE.**

Actualizado: 08/01/22

#### **Programa de Ejercicio y Bienestar** **Culbertson Therapy Services**

Abierto los Martes de 8 am a 5 pm y los Viernes de 11 am a 5 pm

8570 St. Luke's Dr. #300

Beardstown, IL 62618

(217) 323-9480

#### **Rollin on the River Rink**

(Pista de patinaje sobre ruedas)

Abierto de octubre a mediados de Abril.

(Llame antes de llegar ya que los horarios son diferentes durante los meses lentos)

(217) 481-066

219 W. Main St. Beardstown, IL 62618

Viernes y Sábado 6pm-9pm

**I**LLINOIS  
Extension

COLLEGE OF AGRICULTURAL, CONSUMER  
& ENVIRONMENTAL SCIENCES

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material es financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP. Universidad de Illinois | Departamento de Agricultura de EE.UU. | Consejos de Extensión Local La Extensión Cooperativa de la Universidad de Illinois brinda igualdad de oportunidades en programas y empleo