

EVENTOS PARA AGOSTO

Para participar en estos eventos Usted tiene que registrarse en nuestro Website:
Por favor regístrate aquí www.buildinghopesummit.org/events

AGOSTO

4

JUEVES



CICLISMO DE MONTAÑA PARA LAS EDADES 12-18 AÑOS

¡Únete a HYPE y The Cycle Effect! Invitamos a todos los jóvenes desde los 12 a 18 años, sin importar el género, ni el nivel de habilidad en ciclismo de montaña. El Cycle Effect proporcionará bicicletas de montaña y cascos, y los estudiantes se dividirán por niveles y objetivos de ciclismo. Serviremos pizza inmediatamente después de nuestra cicleada. *Evento facilitado en inglés.*

Hora: 10 am-12:30 pm **Ubicación:** Dillon

AGOSTO

6

SÁBADO



CLASE FIT TO RECOVER CROSSFIT (AJUSTARSE PARA RECUPERARSE)

Únete a otros miembros de la comunidad en recuperación asistiendo a una clase de una hora diseñada específicamente para crear un lugar seguro para la conexión y el bienestar físico. Este programa presenta movimientos de peso corporal, cardio y pesas. No se necesita experiencia y los nuevos participantes siempre serán bienvenidos. *Evento facilitado en inglés.*

Hora: Mediodía-1:00 pm **Ubicación:** Frisco

AGOSTO

8

LUNES



ZUMBA

Zumba es una rutina de ejercicios combinados con baile y música, ayuda a mantener un cuerpo sano y también a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo. *Evento facilitado en inglés y español.*

Hora: 6-8 pm **Ubicación:** Silverthorne

AGOSTO

9

MARTES



KAYAK EDADES PARA JOVENES ENTRE 12 -18 AÑOS

El HYPE y el Centro de Educación al Aire Libre de Breckenridge (BOEC) presentan una oportunidad para que los jóvenes entre los 12 a 18 años salgan al agua y se conecten con sus amigos. Después de una breve orientación, saldremos a las aguas del embalse de Dillon para una actividad en kayak relajante, hermosa y divertida. *Evento facilitado en inglés.*

Hora: Mediodía-1:00 pm **Ubicación:** Frisco

AGOSTO

13

SÁBADO



CLASE FIT TO RECOVER CROSSFIT (AJUSTARSE PARA RECUPERARSE)

Únete a otros miembros de la comunidad en recuperación asistiendo a una clase de una hora diseñada específicamente para crear un lugar seguro para la conexión y el bienestar físico. Este programa presenta movimientos de peso corporal, cardio y pesas. No se necesita experiencia y los nuevos participantes siempre serán bienvenidos. *Evento facilitado en inglés.*

Hora: Mediodía-1:00 pm **Ubicación:** Frisco

AGOSTO

16

MARTES



ARTE EXPRESIVO: ARTE Y MOVIMIENTO

Únete a la artista expresiva Kathy Conti para explorar el papel que juega el arte en el bienestar personal y la conexión. En "Arte y movimiento" usamos marcadores de pintura y otras herramientas coloridas mientras escuchamos música. Seguiremos el sonido en color, forma y figura para crear nuestra propia obra maestra individual. *Evento facilitado en inglés.*

Hora: 6-8 pm **Ubicación:** Frisco

AGOSTO

17

MIÉRCOLES



CLASE DE JIU-JITSU EDADES 12-18 AÑOS

Jiu jitsu aumenta la fuerza y la flexibilidad, mejora la condición cardiovascular y conduce a un estado de "euforia del corredor" a través de la liberación de endorfinas y otras hormonas que te ayudaran a "sentirte bien". Con el tiempo, estas adaptaciones pueden reequilibrar la fisiología del estrés y restaurar el sistema dopaminérgico (recompensas) en el cerebro. Si bien la defensa personal es la habilidad más obvia que se obtiene con el jiu jitsu, la confianza que uno gana con la actividad se puede aplicar a todos los aspectos de la vida. *Evento facilitado en inglés.*

Hora: 4:30-6 pm **Ubicación:** Dillon



HYPE Youth Connection



All Ages-Connectedness



Training Class



Fundraiser



Fit to Recover

EVENTOS PARA AGOSTO

Para participar en estos eventos Usted tiene que registrarse en nuestro Website:
Por favor regístrate aquí www.buildinghopesummit.org/events

AGOSTO

20
SÁBADO



CLASE FIT TO RECOVER CROSSFIT (AJUSTARSE PARA RECUPERARSE)

Únete a otros miembros de la comunidad que están en recuperación para una clase de una hora diseñada específicamente para crear un lugar seguro para la conexión y el bienestar físico. Este programa presenta movimientos de peso corporal, cardio y pesas. No se necesita experiencia y los recién llegados siempre son bienvenidos. *Evento facilitado en inglés.*

Hora: Mediodía-1:00 pm **Ubicación:** Frisco

AGOSTO

21
DOMINGO



NAVEGACIÓN DE LA SALUD MENTAL EN ESPAÑOL

¿Alguna vez ha tenido problemas para encontrar la ayuda adecuada en momentos de dificultad o saber qué recurso es adecuado para usted? No es fácil encontrar el proveedor adecuado para satisfacer nuestras necesidades de salud mental. No es raro encontrar barreras para acceder al sistema de salud. Building Hope ha creado un curso de capacitación de una hora para ayudar a comprender cómo acceder al sistema de una manera sencilla. *Evento facilitado en español.*

Hora: mediodía-1:30 pm **Ubicación:** Capilla Agape Outpost

AGOSTO

22
LUNES



CAMINATA DE ATENCIÓN PLENA

Disfrute de la belleza de nuestro condado y sumérjase en los poderes curativos de la naturaleza en esta excursión de medio día. Haremos una pausa en el camino para reflexionar, conectarnos al crear conversaciones significativas centradas en la salud mental y el bienestar. Aprenderá a usar herramientas saludables y creativas para apoyarnos a nosotros mismos y a los demás durante nuestras temporadas de cambio. *Evento facilitado en inglés.*

Hora: 9 am-mediodía **Ubicación:** Frisco

AGOSTO

26
VIERNES



PELÍCULA DE LA TARDE EDADES PARA JÓVENES ENTRE LAS EDADES DE 12-18 AÑOS

En colaboración con YESS y UpRise, ¡disfrutaras de una tarde de cine con tus amigos! Estaremos alquilando un cine y podrás ver una película GRATIS con palomitas, soda y un dulce. *Evento facilitado en inglés.*

Hora: 4:30 pm **Ubicación:** Dillon

AGOSTO

27
SABADO



CLASE FIT TO RECOVER CROSSFIT (AJUSTARSE PARA RECUPERARSE)

Únete a otros miembros de la comunidad que están en recuperación para una clase de una hora diseñada específicamente para crear un lugar seguro para la conexión y el bienestar físico. Este programa presenta movimientos de peso corporal, cardio y pesas. No se necesita experiencia y los recién llegados siempre son bienvenidos. *Evento facilitado en inglés.*

Hora: Mediodía-1:00 pm **Ubicación:** Frisco

AGOSTO

30
MARTES



CICLISMO DE MONTAÑA PARA MUJERES

Building Hope se une a The Cycle Effect e invitamos a las mujeres adultas a participar en una clase gratuita de ciclismo de montaña para que todas puedan explorar la naturaleza de una manera única y divertida. Proporcionaremos bicicletas y cascos; solo necesitas traer ropa cómoda. Para mayores de 25 años. *Evento facilitado en inglés y español.*

Hora: 5:40-8 pm **Ubicación:** Dillon



HYPE Youth Connection



All Ages-Connectedness



Training Class



Fundraiser



Fit to Recover