

LA GUÍA ÚLTIMA A CAMPUS RECREATION

CAMPUS RECREATION
COLORADO STATE UNIVERSITY

TABLA DE CONTENIDOS

4-5	LOS BÁSICOS
6-7	RECREACIÓN INCLUSIVA
8-9	MAPA
10-11	CARDIO
12-13	SALA DE MUSCULACIÓN
14-15	EL CENTRO ACUÁTICO
16-17	DROP-IN/ENTRAR UN MOMENTO
18-19	PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
20-21	DEPORTES INTRAMURALES
22-23	CLUBES DE DEPORTES
24-25	PROGRAMAS AL AIRE LIBRE
26-27	EL MURO DE ESCALERA
28-29	MASOTERAPIA/MASAJE
30-31	CONECTAR



VISIÓN

Empoderamos a cada miembro de la comunidad de CSU para que pueda perseguir su bienestar a través de la recreación para toda la vida.

VALORES

Damos la bienvenida, valoramos, y afirmamos a nuestros estudiantes, participantes, y empleados diversos. Nuestra meta es ofrecer oportunidades que sean intencionales y justas y que empoderan a todo el mundo a vivir bien.

Trabajamos para alinear nuestras acciones y valores.

Cultivamos un entorno de colaboración, apoyo y conexión.

Apoyamos a la persona entera en un entorno con foco en el aprendizaje y nos enfocamos en liderazgo, autodescubrimiento, y experiencias significativas.

#WeREC (Respetar, Empoderar, Importar)

Nuestra comunidad está hecha de todos los tipos de cuerpos, habilidades, y niveles de aptitud física. Cada persona tiene su historia única de salud y bienestar, y Campus Recreation tiene la meta de representar todos los caminos. ¡Usa el hashtag y únete en la conversación con tus compañeros del CSU Recreation!

HORAS

SEMESTRE DE OTOÑO/ PRIMAVERA

Lun – Vie : 6:00 – 23:00
Sáb : 10:00 – 20:00
Dom : 12:00 – 23:00

VERANO

Lun – Vie : 6:00 – 20:00
Sáb - Dom: 12:00 – 20:00

Los horarios de la piscina varían según la estación del año, y puede consultarlos en nuestro sitio web: csurec.colostate.edu/facility/aquatics. El Centro de Servicios cierra 15 minutos antes de cerrar el edificio.

A veces cambiamos los horarios debido a los feriados de la universidad, eventos especiales, mantenimiento, y los recesos de otoño, invierno y primavera. Consulta nuestro sitio web para encontrar los horarios actuales y los cierres del edificio: **csurec.colostate.edu/facility/hours**

¡VEN Y DISFRUTA DEL ENTRENAMIENTO!



AFILIACIÓN

Acá en nuestro Centro de Recreación, ¡queremos la familia de Rams! Estudiantes de CSU, exalumnos, empleados, socios, y sus parejas tienen la oportunidad de tener una afiliación. Las afiliaciones de Campus Recreation están incluidas en las tarifas de actividades de los estudiantes para aquellos que están registrados en seis o más créditos en este campus. Las afiliaciones están disponibles en períodos mensuales, anuales, o de cada semestre para los estudiantes del medio tiempo, exalumnos, empleados, y socios (y adicionalmente sus parejas). Consulta nuestro sitio web para encontrar tarifas actuales: csurec.colostate.edu

CÓMO ENTRAR

Después de entrar por las puertas principales, nuestros empleados de Servicios para Miembros están listos para darte la bienvenida. ¿Ya eres miembro? Solo escanea la tarjeta Ram o el código de barras en la aplicación del Rec Center (descargar con el código QR en esta página), y ¡ya estás listo/a/e! El Centro de Servicios también es el lugar para comprar una afiliación, alquilar un locker, adquirir una afiliación de IM, y más. Los empleados estarán felices de ayudarte con cualquier pregunta o duda, ¡así que pregúntales!

¡ADIÓS, INTIMIDACIÓN DEL GIMNASIO!

¿Estás preocupado/a/e por hacer ejercicio físico? ¿No estás seguro/a/e de qué hacer o estás preocupado/a/e de que te sentirías incómodo/a/e? La intimidación del gimnasio es real y estamos acá para ayudarte en el camino. En Campus Recreation, somos serios sobre nuestra meta de hacer este lugar un espacio que da confianza por cada Ram, sin importar el tipo de cuerpo, la habilidad atlética, o experiencia con deportes en el pasado. Ven y conecta con uno de nuestros empleados conocedores, mira nuestra serie de consejos de entrenamiento, en nuestro sitio web, y no tengas miedo de preguntar a nuestros empleados. Todos han probado algo nuevo en su vida, y prometemos que te sentirás feliz de haber tomado el riesgo.



ESTAMOS TODOS JUNTOS EN ESTO



RECREACIÓN INCLUSIVA

Campus Recreation está dedicado a proveer servicios, programas, e instalaciones inclusivas a todo el mundo, y da la bienvenida a sus participantes y visitantes con todos sus identidades.

POLÍTICAS INCLUSIVAS

Tenemos muchas políticas diseñadas para asegurar que hacemos lo que está alineado con nuestros valores. Desde nuestra Política de Género a nuestras Políticas de Ropa Sin Género, cada política ha estado hecha con intención y consideración por nuestra población diversa. ¿Quieres más información sobre nuestras políticas? Consúltala en nuestra página de Recreación Inclusiva en nuestro sitio web.

INSTALACIONES INCLUSIVAS

La instalación del Rec Center ha sido diseñada con el compromiso de proveer espacios seguros y cómodos para todos sus participantes. El Rec tiene vestuarios y baños para todos los géneros, acceso para discapacitados, espacios para lactantes, equipo adaptativo, y muchas áreas diseñadas para acomodar todos los niveles de habilidad y comodidad. ¡Ven y usa los espacios!



- ÁREA DE CARDIO
- SALA DE PESAS
- CENTRO ACUÁTICO
- ESPACIOS PARA DROP-IN (ENTRAR UN MOMENTO)
- ESTUDIOS PARA ENTRENAR
- DEPORTES INTRAMURALES
- CLUBES DE DEPORTES
- PROGRAMAS AL AIRE LIBRE
- MURO DE ESCALADA
- MASAJE/MASOTERAPIA



PRIMER PISO



Leyenda

- Mostradores del Servicio al Cliente
- Áreas Recreativas para Empleados
- Elevadores
- Escaleras
- Fuentes de Agua
- Baño de Mujeres
- Baño de Hombres
- Baño de Todo Género
- Equipo Accesible



SEGUNDO PISO

CARDIO

¿Estás listo/a/e de sentir los latidos en tu corazón? No importa qué tipo de cardio prefieres; trabajamos para adaptarnos a todos los estilos con una gran variedad de equipo que incluye elípticas, cintas de correr, bicicletas estáticas, máquinas de escaleras, máquinas de remo, y una pista interior. Si quieres intentar un entrenamiento dinámico nuevo, tenemos todo el equipo para hacerlo; tenemos cajas de pliometría, sistema de TRX, y cuerdas para saltar.

¿Estás sudoroso/a/e después de todo el esfuerzo? Agarra una toalla pequeña de uno de nuestros carritos de limpieza y limpia tu equipo (tus compañeros Ram te lo agradecen). Quizás tengas que limpiarte después del entrenamiento de cardio también. Ofrecemos toallas de baño como un servicio en nuestro mostrador de equipo, que está cerca de las canchas de básquetbol, y también ofrecemos duchas en todos los vestuarios. ¡Ahora puedes estar limpio/a/e y tener muchas endorfinas!



RESPIRA, TRANSPIRA, Y SIÉNTETE VIVO/A/E

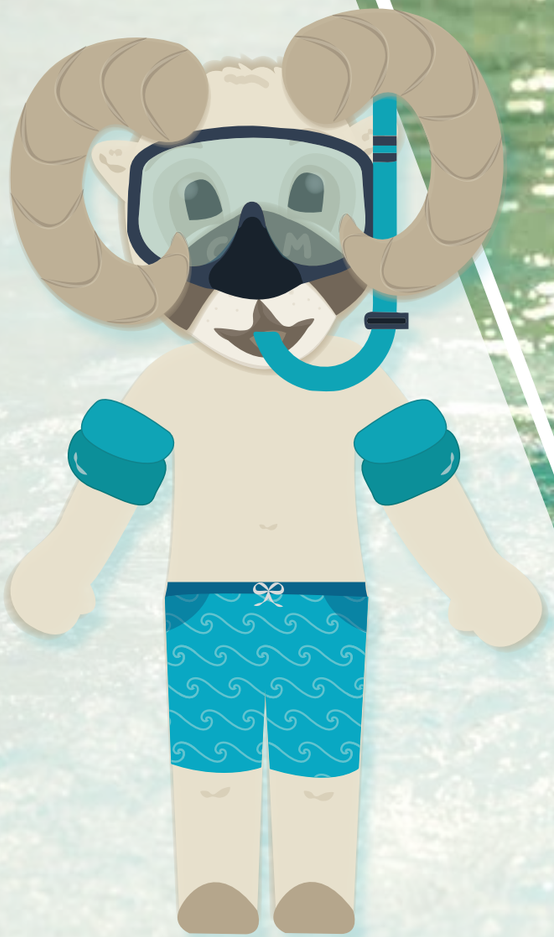
SALA DE MUSCULACIÓN

¡Levantar pesas no solo es para los culturistas! El entrenamiento de fuerza tiene muchos beneficios para la salud y puede adaptarse a todos los niveles de aptitud física y habilidades. Nuestra instalación ofrece una variedad de espacios para levantar pesas que incluyen pesas libres, bancas, racks, plataforma olímpica y más. Cada espacio ofrece una oportunidad diferente para ganar fuerza y probar tus límites. El Second-Floor Weight Room está ubicado en el segundo piso al lado del lado más oeste de la pista, y el First-Floor Weight Room está cerca de las canchas de básquetbol y sala 3. También hay un espacio de pasto artificial con cuerdas de batalla, equipo TRX, cajas de pliometría, y trineos de pesas. Está ubicado al lado de las canchas de básquetbol.

¿No estás seguro/a/e de dónde empezar? ¿Tienes un poco de intimidación del gimnasio? Nuestros empleados de Instalaciones pueden ayudarte a entender lo básico, como cómo ajustar una máquina o dónde localizar un equipo (busca las camisetas verdes). ¿Te gustaría apoyo más avanzado, como cómo planificar un entrenamiento? ¡Nuestros entrenadores personales quieren ayudarte! Si te inscribes por un entrenamiento individual (o con un amigo), recibirás consejos e instrucciones para entrenar.



UNA RAMILIA FUERTE Y SANA



NADA, JUEGA, Y RELÁJATE

EL CENTRO ACUÁTICO

Con cuatro carriles de natación, una entrada con profundidad cero, acceso para discapacitados, un muro de escalada, un río lento, un área de voleibol y básquetbol, un jacuzzi para 40 personas, una sala de vapor, y una sauna, estamos seguros que encontrarás algo para disfrutar en el centro acuático. Puedes encontrar la piscina si usas el vestidor de hombres, mujeres, o el vestidor inclusivo (busca en el mapa en página 9 para encontrar tu camino).

¿Quieres saber qué llevar a la piscina? Pedimos que los miembros lleven la ropa más cómoda y adecuada para sus necesidades. Solo pedimos que sea ropa segura y limpia. Encuentra más información con el código QR en esta página.

Además, ofrecemos lecciones privadas o con compañeros para introducirte al agua o ayudarte a mejorar tus habilidades. También ofrecemos una variedad de clases de American Red Cross para los estudiantes. ¡Consulta nuestro sitio web para aprender más!



DROP-IN
(ENTRAR UN MOMENTO)

¡Procrastinadores, bienvenidos! El Drop-in es una buena manera de conocer más gente y divertirse. Hay muchas actividades, como: tenis de mesa, vóleibol, bádminton, fútbol, y pickleball. Hay un horario diferente para cada actividad, así que puedes encontrar el horario actual del semestre en nuestro sitio web o en el Centro de Servicios en el recibidor del Rec Center.

¿No tienes el equipo? ¡No te preocupes! Tenemos raquetas, palas, y pelotas que están disponibles para usar en el mostrador de equipo cerca de las canchas de básquetbol y el equipo para deportes al aire libre está disponible en el Centro de Servicios. ¡Todo es gratis para los miembros!

Además, las salas, canchas de básquetbol (fuera y dentro) y canchas de vóleibol de arena siempre estarán disponibles para usar cuando no haya reservación o clase; esto hace que sea fácil jugar con amigos sin horario rígido.

JUEGA CADA DÍA



EL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

El Programa de Entrenamiento (El Programa de Fitness) es el lugar para encontrar motivación, inspiración, y amigos. Desde conocer amigos nuevos en Clases de Ejercicio en grupos a un entrenador conocedor y alentador, estás casi garantizado/a/e de encontrar un compañero/a/e de entrenamiento.

Clases de grupo como WERQ Dance Fitness, kickboxing, abdominales, y ciclismo están incluidos con tu afiliación al Rec Center. Además, los miembros pueden participar en una variedad de clases de yoga sin costo. Si quieres aprender una habilidad/talento o desarrollar tus habilidades, hay oportunidades para participar en algunas de nuestras clases especializadas con temas como artes marciales, Mujeres con Pesas, y baile. Los cursos varían en duración y precio cada semestre.

¿Quieres encontrar más motivación? Nuestros entrenadores personales están acá para ayudarte a alcanzar tus metas físicas. Se puede personalizar el entrenamiento con sesiones individuales o con compañeros. ¡Encuentra más información sobre nuestro programa de aptitud física en nuestra página web!

SUDOR Y ENDORFINAS



ES HORA DE JUEGO

PROGRAMA DE DEPORTES INTRAMURALES

¿Eres competitivo/a/e y quieres competir con amigos y otros estudiantes? Nuestro Programa de Deportes Intramurales ofrece muchas ligas y torneos cada semestre. Ofrecemos fútbol bandera, fútbol, kickball, voleibol, y más. Hay divisiones diferentes (mujeres, hombres, mixto, o abierto) y lo que está disponible depende del deporte. Algunos deportes ofrecen ligas competitivas y recreativas.

Las afiliaciones a Deportes Intramurales valen 10 dólares por persona por semestre. Las afiliaciones del verano son gratuitas, pero todavía tienes que registrarte para jugar. ¡No es un precio alto para una oportunidad ilimitada de competición divertida! ¿Nuestro parte favorito? Los participantes que ganen en su liga, torneo, o evento recibirán una camiseta de campeonato de Deportes Intramurales (¡todo el mundo en campus la quiere!) Pero recuerda, no tienes que ganar para recibir el premio más valioso: recuerdos maravillosos.

El horario actual siempre está en nuestro sitio web, o puedes encontrarlo en el Centro de Servicios o en el mostrador de Deportes Intramurales al frente del Rec Center.



CLUBES DE DEPORTES

Compite a un nivel más alto al unirte a un club de deportes. Los clubes tienen líderes que son estudiantes, y los miembros entrenan, viajan, y compiten a nivel nacional. Ofrecemos más de treinta programas, desde rugby y fútbol hasta waterpolo y rodeo.

Los estudiantes dirigen las organizaciones, así que los miembros están involucrados en la captación de fondos, la selección de sus entrenadores, en las decisiones presupuestarias, y más. Los estudiantes de los Clubes de Deportes son atletas serios y los partidos se realizan en el estado y en todo el país. ¡Nuestros equipos han logrado más de 30 victorias en campeonatos nacionales! ¡Buen trabajo, Rams!

Reuniones de información para los Clubes de Deportes se realizan al inicio del semestre de otoño y cada equipo tiene su propio proceso de reclutamiento, pruebas, y pagos. Encuentra más información (incluyendo los contactos) en nuestro sitio web.

EQUIPO IDEAL



SÉ LIBRE EN LA NATURALEZA

PROGRAMAS AL AIRE LIBRE

Alcanza la felicidad al aire libre con nuestro Programa de Actividades al Aire Libre que ofrece más de cincuenta viajes guiados, eventos, y clases cada semestre. Aprende a esquiar, escalar, responder a una avalancha, o juntar a un viaje más avanzado como el esquí de fondo o la escalada en hielo. Los precios varían; depende de la duración y del tiempo necesario para planear el viaje.

¿Quieres tener tu propia experiencia? Compra un pase para alquilar todo el equipo que te falta. Ofrecemos tiendas de campaña, sacos de dormir, mochilas, raquetas de nieve, y más. Además, el cuarto de Recursos para Actividades al Aire Libre (que está en el recibidor del Rec Center) ofrece libros de guía, mapas, y consejos de nuestros empleados conocedores. Todo esto puede ayudarte a planear tu próximo viaje. Vivimos en Colorado, así que debes aprovechar la oportunidad de disfrutar toda la naturaleza que existe acá.

EL MURO DE ESCALADA

Nuestro muro de escalada tiene mucho espacio para escalada en bloque y dos muros para escalar con cuerda. Ambos tipos están disponibles cuando el Rec Center está abierto. Ofrecemos equipo para alquilar sin costo para los miembros del Rec Center. El equipo incluye zapatos de escalada, arneses, dispositivos de aseguramiento, cuerdas, y herramientas para practicar la escalada en hielo. Se puede encontrar todas estas cosas en el mostrador del muro de escalada.

Nuestros empleados conocedores pueden contestar cualquier pregunta o duda, y también ofrecen oportunidades para aprender a amarrar, clases en el muro de escalada, y competiciones semestrales.



VAMOS ARRIBA



MASOTERAPIA/ MASAJE

Apoyamos la búsqueda de una vida sana, así que reconocemos la importancia de ayudar a tu cuerpo a relajarse y recuperarse. Nuestro Programa de Masoterapia ofrece once estilos diferentes en sesiones de 30, 60, o 90 minutos. La sala de masajes está ubicada cerca del mostrador de los Clubes de Deportes en el Rec Center, para que no tengas que ir lejos para recuperar a tu mente y cuerpo. (¡Nuestras salas de masaje también sirven como espacios para lactantes!) ¿Estás organizando un evento especial en el campus? Contrata a una masajista para ofrecer masajes en silla a tus invitados. Prometemos que les gustarán.

Visita nuestro sitio web para aprender más sobre todos los servicios que ofrece nuestro programa. Descansa, te cuidaremos.

CUIDA A TU CUERPO Y TU MENTE

SEGUIR

- CSUCAMPUSREC
- CSUREC
- CSUREC
- SITIO WEB: CSUREC.COLOSTATE.EDU
- BOLETÍN INFORMATIVO (ESCANEA)

DIRECCIÓN

8027 Campus Delivery
Fort Collins, CO 80523

(Dirección física: 951 Meridian Ave)

¡DIGAMOS HOLA!

NÚMEROS DE TELÉFONO

Propaganda & Marketing – (970) 491-1510

El Centro Acuático – (970) 491-2143

Drop-In (Entrar un Momento) – (970) 491-6359 (pulsa 7)

Consultas sobre empleo – (970) 491-6359

Programa de Entrenamiento (Fitness) – (970) 491-3319

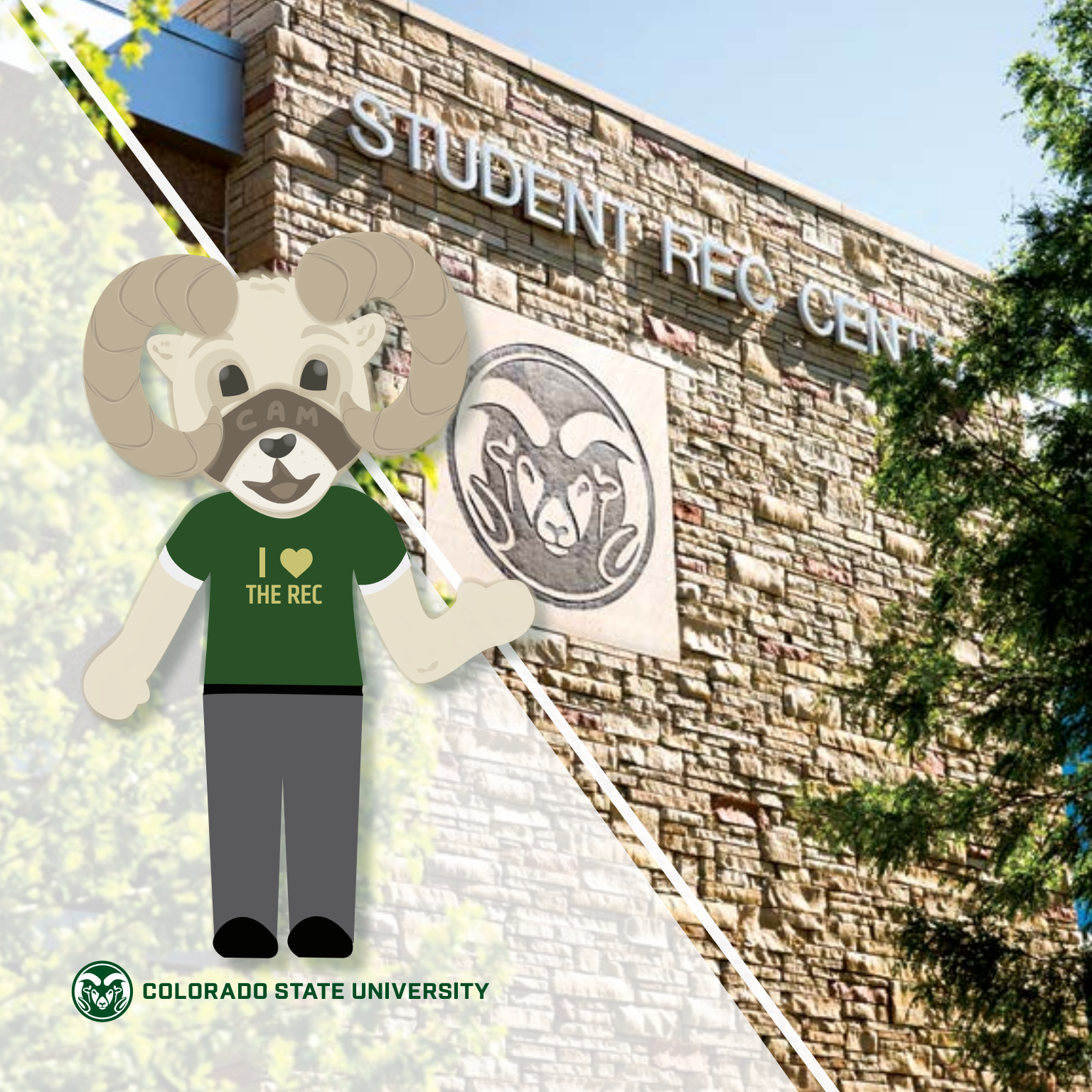
Deportes Intramurales – (970) 491-6671

Servicios de Miembros – (970) 491-6359

Programas al Aire Libre – (970) 491-1669

El Centro de Servicio – (970) 491-6359

Clubes de Deportes – (970) 491-3793



COLORADO STATE UNIVERSITY