

Clases para Adultos

(Elija DOS clases)

Inglés para Principiantes o Inglés Avanzado

Escoja la clase dirigida a usted. La clase de los principiantes es apropiada para los que no han tenido ninguna (o muy limitada) clase de inglés. La clase avanzada es apropiada para los que ya han tenido clases de inglés anteriormente.

Arte

La clase de Arte para Adultos es una clase para principiantes con el objetivo de divertirse, aprender técnicas diferentes, y disfrutar el proceso de creación de proyectos. Durante el curso de cuatro semanas, trabajaremos con arcilla, acuarelas, papel maché, y esculturas de jabón. No se necesita conocimiento de arte o experiencia previa.

Aumente sus Habilidades de Computación

Este curso de computación se basa en las habilidades básicas de la computadora, el correo electrónico, el procesamiento de textos y del internet. El laboratorio estará abierto para todos los participantes que desean un mayor conocimiento de uso de redes sociales y digitales, correo electrónico, hojas de cálculo, procesador de texto, teclado, etc. La instrucción individualizada se basará en las necesidades de los participantes. Ejemplos de temas previos incluyen: Hojas de Cálculo de Google, Mapas de Google, Presentaciones de Google, edición de fotos/videos, diseño gráficos, y formatos de archivos.

Trabjará de forma independientemente con la asistencia de nuestro personal. ¡Esta es una gran oportunidad para recibir ayuda en áreas de interés para usted!

Cocina y Comida Saludable

No hay nada como una nueva sesión de comida. El Programa de Educación Nutritiva de la Universidad de Illinois Extensión ofrece cursos nutritivos de Mi Plato Para Mi Familia. Asista cursos divertidos e interactúe donde aprenderá a preparar recetas como Pollo Mediterráneo, Ensalada de Frijol Blanco, Platillo de Spaghetti, Ensalada Suroeste, Salsa de Fresas con Canela, etc. ¡Se sentirán inspirados a disfrutar la hora de comer!

Yoga

Vive y Respira... Haz Yoga. Disfruta los interminables beneficios de Yoga mientras Liz te mueve en posturas que ayudan a reducir la presión de la sangre, fortalecen los músculos principales, y mejoran la salud de la espina dorsal, el sistema inmune y linfático, la respiración y toda la salud en general. El enfoque es en ti y tu flexibilidad, fuerza, relajación, concentración, y conciencia corporal. Esta clase está abierta para todos, ya seas nuevo o tengas experiencia en Yoga. Viste con ropa cómoda. Se les anima a los participantes que traigan un tapete para Yoga.

Zumba

Esta clase está dirigida a aquellas personas que quieran hacer ejercicio al ritmo de nuestra música y perder peso mientras se divierten.

Por favor, llene la información al lado y devuélvela a la escuela de su hijo/a con su pago.
(\$4 por alumno en grados K--5, los niños pre-escolares no pagan)

Devuelva este folleto a la escuela de su hijo con el pago, para registrarse en el Programa para la Familia en la escuela Whitman.

Dirección: _____

Teléfono: _____

Correo Electrónico: _____

Adulto #1

Nombre: _____

Elija 2 clases:

- Inglés Principiante Cocina y Comida Saludable
- Inglés Avanzado Yoga
- Arte Zumba
- Computación

Adulto #2

Nombre: _____

Elija 2 clases:

- Inglés Principiante Cocina y Comida Saludable
- Inglés Avanzado Yoga
- Arte Zumba
- Computación

Alumno #1

Nombre: _____ Grado: _____

Escuela: _____ Pago de \$4 incluido

Alumno #2

Nombre: _____ Grado: _____

Escuela: _____ Pago de \$4 incluido

Alumno #3

Nombre: _____ Grado: _____

Escuela: _____ Pago de \$4 incluido

Número de niños Pre-Escolares _____ (Gratis)

Número de personas que necesitan transporte en autobús _____ (Gratis)