

SUMMER 2020 PROGRAMS

ORTHMAN COMMUNITY YMCA, Lexington

YOUTH PROGRAMS

Youth Baseball

6/15-7/29, 5:30 p.m.
No baseball week of June 29
Ages: 5-10 (boys and girls)
Register by 6/4
Mondays & Wednesday
Fee: \$35 M/\$55 NM (plus \$15 jersey fee)
Location: Optimist Baseball Complex

* Youth Weight Training

Ages 11-14. Fee: \$20 M/\$30 NM
Saturdays, 9-11 a.m.
Session 1 — 6/13, Register by 6/10
Session 2 — 7/11, Register by 7/8
Session 3 — 8/8, Register by 8/5
Optional Private Training: \$30

Twin Dragon Martial Arts

This program will return in August.
Dates TBA

Middle School Speed Camp

6/8-6/24, M-T-W, 10:30-11:30 a.m.
Register by 6/5
Fee: \$30
Fundamentals of running and balance with an emphasis on speed and quickness.

Youth Boot Camp

July 7-23, T & TH
Grades 2-5, 10-11 a.m. Kris Johnson
Grades 6-8, 9-10 a.m. Melanie Shubert
Register by 7/1; Fee: \$20 M/\$30 NM

Youth Fishing

7/14-8/4, 6:30-8 p.m.; Register by 7/7
Location: Plum Creek Park; Ages: 3-14
(children under 6 must be accompanied by a parent) Fee: \$20 M/\$30 NM

Multi Sport Youth Clinic

7/27-7/30, 9-10:30 a.m.
Grades 4-8; Register by 7/23
Monday: Football
Tuesday: Basketball
Wednesday: Volleyball
Thursday: Dance
Fee: \$5 per day

* Laser Tag at the YMCA

Sunday, 8/30
Ages: 6th Grade and Older
Register by 8/25
Session 1: 6:15-7:15 p.m.
Session 2: 7:30-8:30 p.m.
Fee: \$15 per person for one session or \$25 per person for both sessions

FREE! OUTDOOR MOVIE

Saturday, Aug. 1

Bring blankets and lawn chairs and enjoy a night under the stars watching a fun family movie in the great outdoors!



Concessions open at 8:30 p.m.
Movie starts at 9 p.m.
Movie will be shown in the YMCA's east parking lot

FREE to the Community!



SUMMER 2020 PROGRAMS

ORTHMAN COMMUNITY YMCA, Lexington

HEAD OUT ON THE HIGHWAY

* Ride Across the Prairies Y-to-Y Motorcycle Dice Run

July 18, 10 a.m. Check-in begins at 8:30 a.m.

Riders will travel to YMCAs in Holdrege, Lexington and Gothenburg. Fee: \$20 for one rider/\$35 for two riders on same bike (\$5 late fee if registering on day of event). Fee includes coffee and donuts (before 9:45 a.m.), the ride and food sponsored by Honor Bound and served at the finish line. Prizes can be won at each stop with a grand prize at the end going to the High Roller.

Register by July 9.



ENRICHMENT & FUN

* Door Charms With Jamie

Monday, 6/22, 6:30 p.m.
Theme: Circle design
Register by 6/17 Fee: \$35 M/\$45 NM

* 55+ Bingo Day

Tuesday, 6/23, 10:30 a.m.-1 p.m.
Register by 6/17. Bingo and lunch (sandwiches, chips and salad)
Fee: \$10 Members or Non-Members.

Set In Your Ways

Tuesdays, 7/14, 21 & 28, 11 a.m.-Noon
Register by 7/8. Learn how to make changes and get more out of your workout on Precor weight machines. Fee: \$15 M/\$25 NM Instructor: Melanie Shubert

* iPhone 102

Wednesday, 7/15, 1-2 p.m. in the group exercise room. Learn how to get the most out of owning an iPhone.
Register by 7/8 Fee: \$8 M/\$16 NM

* Enhancing Natural Beauty

Saturday, 7/18, 10 a.m.-Noon
Learn makeup techniques and how to establish a routine for clean, healthy skin. Register by 7/10 (some supplies included). Must bring foundation, moisturizer and face wash. Ages: 12+
Fee: \$30 M/\$40 NM
Instructor: Claudia, YMCA Zumba instructor with a passion for natural beauty.

HEALTH & SPORTS

Boot Camp (Camp Melanie)

6/1-7/24, M & W, 6-6:45 p.m. and Fridays, 5:30-6:15 a.m.
Register by 5/27
Member fee: \$25 once a week/\$50 twice a week/\$75 three times a week
NM Fee: \$45 once a week/\$70 twice a week and \$95 three times a week

* Breaking Out Weight-Loss Challenge

6/1-6/29
Monday nights weigh-in/workout.
June 1 — Initial weigh-in/test out
June 29 — Final weigh-in/test out
Prizes: weekly prizes and \$100 Y gift card for biggest loser
Fee: \$25 M/\$45 NM

TRX Strength

6/2-7/23, Tues. & Thur.,
6:30-7:15 a.m.
Fee: \$50 M/\$70 NM

* Tank Challenge, The Sequel

July 1-31, Drag or pull the tank up and back 100 times in the YMCA gym in July
Fee: \$15, includes t-shirt for finishing

Women & Weights

Sundays, 7/19-8/30, 6-7 p.m.
Register by 7/15
Fee: \$40 M/\$60 NM

* CORNHOLE TOURNAMENT

AT MAC'S CREEK WINERY

June 6, 1 p.m.
Register by 5/29
Fee: \$30 team of two ages 16+
Prize: Cornhole board set
Test your skill in this one-day tournament. All players will receive a tournament T-shirt. Mac's Creek Winery will have appetizers for purchase.



COMMUNITY GARAGE/VENDOR SALE

July 11, 9 a.m.-Noon
Register by July 6 to host a table.
Bring your own tables
Fee: \$20 per 8x16 spot plus \$8 per table if needed

GREAT OUTDOORS ADVENTURE CAMP!



Register by June 24

Fee: \$100 first child and \$75 each additional child. Tents provided. Bring four days of clothing, toiletries, pillow, blankets, fishing pole, foldable camping chair, bug spray and swimsuits.

AT CAMP ARROWHEAD

Sunday, June 28-Wednesday, July 1
For kids in grades 2-6

Drop off: 3 p.m., June 28

Pickup: Noon, July 1

Camp location: 75352 Road 431, Lexington

Participants will learn about the great outdoors, including how to set up a tent, how to make a campfire, catch fish and cook outdoors.

YMCA staff members Riley Gruntorad, Chris Cox, Amy Adams, Amber Holbrook and assistant counselors will supervise the children at all times during camp. There will be nature walks, games, story telling and arts and crafts. This is a great way to experience Lexington in a whole new way.

Register for programs at the Y or online at www.orthmanymca.org or call (308) 324-1970

Scholarships Available for Memberships and Programs Except When Noted With *

PROGRAMAS DE VERANO 2020

ORTHMAN COMMUNITY YMCA, Lexington

PROGRAMAS JUVENIL

Béisbol Juvenil

6/15-7/29, 5:30 p.m.

No hay semana de beisbol del 29 de junio

Edades: 5-10 (niños y niñas)

Registrarse antes del 6/4

Lunes y miércoles; Tarifa: \$ 35 M / \$ 55

NM (más tarifa de \$ 15 jersey)

Ubicación: complejo de béisbol optimista

* Entrenamiento con pesas para jóvenes

De 11 a 14 años. Costo: \$20 M / \$30 NM

Sábados, 9-11 a.m.

Sesión 1 - 6/13, regístrate antes del 6/10

Sesión 2 - 7/11, regístrate antes del 7/8

Sesión 3 - 8/8, regístrate antes del 8/5

Entrenamiento privado opcional: \$30

Artes Marciales Twin Dragon

Este programa volverá en Agosto.

Fechas Todavía No Determinada

Campamento de Velocidad de Secundaria

6/8-6/24, Lunes-Martes-Miércoles, 10:30-11:30 a.m.

Registrarse antes del 6/5. Costo: \$30

Fundamentos para correr y equilibrio con un énfasis en la velocidad y la rapidez

Campamento Juvenil

7-23 de Julio, Martes Y Jueves

Grados 2-5, 10-11 a.m. Kris Johnson

Grados 6-8, 9-10 a.m. Melanie Shubert

Registrarse antes del 7/1

Tarifa: \$20 M / \$30 NM

Pesca Juvenil

7/14-8/4, 6:30-8 p.m.; Registrarse antes

del 7/7 Ubicación: Plum Creek Park;

Edades: 3-14 (los niños menores de 6

años deben estar acompañados por un

padre) Tarifa: \$ 20 M / \$ 30 NM

Clínica Juvenil Multi Deporte

7/27-7/30, 9-10:30 a.m.

Grados 4-8; Costo: \$5 por día

Registrarse antes del 7/23

Lunes: fútbol

Martes: baloncesto

Miércoles: voleibol

Jueves: baile

* Laser Tag en el YMCA

Domingo, 8/30

Edades: 6 to grado y mayores

Registrarse antes del 8/25

Sesión 1: 6:15-7:15 p.m.

Sesión 2: 7:30-8:30 p.m.

Costo: \$15 por persona por una sesión o

\$25 por persona para ambas sesiones

¡GRATIS! PELÍCULA AL AIRE LIBRE

Sábado 1 de Agosto

!Traiga su cobija y sillas de jardín para disfrutar una noche bajo las estrellas, mientras ve una película divertida y familiar al aire libre!

El puesto de concesiones abrirá a las 8:30 p.m. La película comienza a las 9 p.m. La película se mostrará en el estacionamiento al Este del YMCA

¡GRATIS para la comunidad!



GRAN CAMPAMENTO DE AVENTURA AL AIRE LIBRE!



Registrarse antes del 24 de Junio

Costo: \$100 por el primer niño/a y \$75 por cada niño/a adicional. Las tiendas de campaña serán proporcionadas. Lleve cuatro días de ropa, artículos de aseo, almohadas, cobijas, caña de pescar, silla de camping plegable, repelente de insectos y trajes de baño.

EN EL CAMPAMENTO ARROWHEAD Domingo 28 de Junio a Miércoles 1 de Julio Para niños en los grados 2-6

Horario para dejar a su hijo/a: 3 p.m., 28 de Junio

Horario para recoger a su hijo/a: Mediodía, 1 de Julio

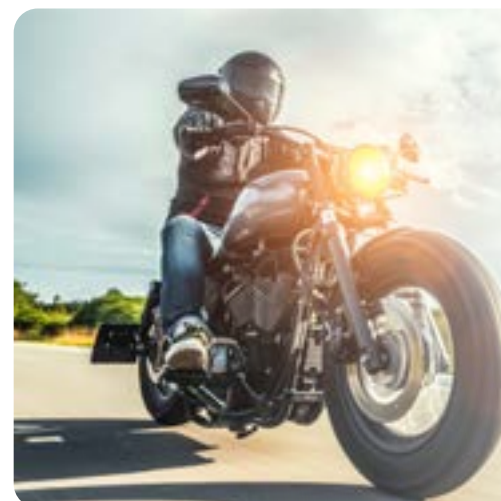
Ubicación del campamento: 75352 Road 431, Lexington

Los participantes aprenderán sobre el aire libre, incluyendo cómo armar una tienda de campaña, cómo hacer una fogata, pescar y cocinar al aire libre. Miembros del personal de YMCA Riley Gruntorad, Chris Cox, Amy Adams, Amber Holbrook y los consejeros asistentes supervisarán a los niños en todo momento durante el campamento. Habrá caminatas por la naturaleza, juegos, cuentos, artes y manualidades. Esta es una excelente manera de experimentar Lexington de una manera completamente nueva.

Regístrese para programas en el Y o en línea en www.orthmanymca.org o llame al (308) 324-1970

PROGRAMAS DE VERANO 2020

ORTHMAN COMMUNITY YMCA, Lexington



TOMA LA CARRETERA

Un Paseo A Través De Las Praderas "Carrera Dado"
En Motocicleta Será Con Rumbo De Y-a-Y

18 de Julio, 10 a.m. El check-in comienza a las 8:30 a.m.

Los pasajeros viajarán al YMCA en Holdrege, Lexington y Gothenburg.

Costo: \$20 por un ciclista / \$35 por dos ciclistas en la misma moto (\$5 de recargo si se registra el día del evento). El costo incluye café y donas (antes de las 9:45 a.m.), el viaje y la comida son patrocinado por Honor Bound y será servida en la meta. Tendrá la oportunidad de ganar premios en cada parada y habrá un gran premio al final, para el mayor postor.

Registrarse antes del 9 de Julio.

ENRIQUECIMIENTO Y DIVERSIÓN

* Adornos De Puerta Con Jaime

Lunes 6/22, 6:30 p.m. Tema: Diseño de círculo. Registrarse antes del 6/17 Costo: \$35 M/ \$45 NM

* Día de Juegos Para Adultos Mayores (55+)

Martes, 6/23, 10:30 a.m.-1 p.m. Registrarse antes del 6/17. Juegos y almuerzo. (sandwiches, papas fritas y ensalada) Costo: \$10 miembros y no miembros.

Acostumbrado

Martes, 7/14, 21 y 28, 11 a.m.-mediodía Registrarse antes del 7/8. Aprenda a hacer cambios y sacar más provecho de su entrenamiento en las máquinas de pesas Precor. Costo: \$15 M/ \$25 NM Instructor: Melanie Shubert

* iPhone 102

Miércoles 7/15, 1-2 p.m. en la sala de ejercicios en grupo. Aprenda a aprovechar al máximo Su iPhone. Registrarse antes del 5/28 Costo: \$8 M/ \$16 NM

* Mejora Tu Belleza Natural

Sábado, 7/18, 10 a.m.-mediodía Aprende técnicas de maquillaje y cómo establecer una rutina para una piel limpia y saludable. Regístrese antes del 7/10 (algunos suministros incluidos). Debe llevar su base, humectante y lavado de cara. Costo: \$30 M / \$40 NM Instructor: Claudia, de Zumba en el YMCA es una instructora con pasión por la belleza natural.

SALUD Y DEPORTE

Entrenamiento Campo con Melanie

6/1-7/24, Lunes y Miércoles, 6-6:45 p.m. y/o Viernes, 5:30-6:15 a.m. Registrarse antes del 5/27 Costo: \$25 una vez a la semana / \$50 dos veces a la semana / \$75 tres veces por semana (precio para NM es \$45/\$70 y \$95)

* Rompiendo Barreras

Desafío De Pérdida De Peso 6/1-6/29, Se pesará cada lunes en por la tarde/ejercicio de rutina. Premios semanales \$100 y tarjeta de regalo para el mayor perdedor. Costo: \$25 M/ \$45 NM

Fuerza TRX

6/2-7/23, Martes y Jueves, 6:30-7:15 a.m. Costo: \$50 M/ \$70 NM

* Torneo De Voleibol De Arena Mixto

Sábado 6/20, a partir de las 9 a.m. Registrarse antes del 6/16. Mayores de 16 años Juegos de cuatro contra cuatro Costo: \$40 por equipo de 6 personas Tarjetas de regalo y trofeos para el equipo ganador Concesiones, 11 a.m.-1 p.m.

* Reto Tanque, Segunda Parte

1-31 de Julio, El reto es arrastrar o aventar el tanque hacia arriba y dar 100 vueltas al gimnasio del YMCA en el mes de Julio. Costo: \$15, el que termine el reto recibirá una camiseta

Mujeres y Pesas

Domingos, 7/19-8/30, 6-7 p.m. Registrarse antes del 7/15, Tarifa: \$40 M

* TORNEO CORNHOLE EN MAC'S CREEK WINERY

6 de Junio, 1 p.m.

Registrarse antes del 5/29

Costo: \$30 por equipo de dos 16+

Premio: Juego de tablas Cornhole

pon a prueba tu habilidades.

Todos los jugadores recibirán una camiseta del torneo.

Mac's Creek Winery tendrá aperitivos de venta.



VENTA DE GARAJE COMUNITARIO

11 de Julio, 9 a.m.-mediodía

Regístrese antes del 6 de Julio para alojar una mesa.

Traiga sus propias mesas.

Costo: \$20 por mesa de 4 a 8 pies / \$8 cada mesa adicional

Becas disponibles para membresías y programas, excepto cuando se indique con *