



# ACURRÚQUENSE PARA HACER EJERCICIO Y DIVERTIRSE

YMCA DE LA PRADERA — LEXINGTON

## ORTHMAN COMMUNITY YMCA PROGRAMAS PARA JOVENES, OTOÑO 2023 DEPORTES Y ESTADO FISICO PARA JOVENES

### EVENTOS DE OTOÑO

#### CELEBRACION DEL TRANSPORTE

SABADO, 23 DE SEPTIEMBRE  
10 AM-2 PM

Campo Jim Kelly, Aeropuerto de Lexington  
Costo: \$3 por persona, edades 3 años y  
mayores ¡Sube a más de 30 vehículos!

#### \* GUERRA NERF HUSKER

SABADO, 30 DE SEPTIEMBRE, 7-8:30 PM  
Registrarse para 9/28; Grados: K-8  
Costo \$10 por persona  
Lugar: YMCA

#### \* NOCHE DIVERTIDA PARA LA FAMILIA

JUEVES, 19 DE OCTUBRE, 6-7:30 PM  
Niños edades 3 años a grado 8 y un adulto  
Manualidades o tiro con arco  
Se servirán sopa y sándwiches  
Hay que registrarse con un adulto  
Costo: \$15 por persona  
Registrarse para 10/12

#### \* MONSTER MASH

VIERNES, 27 DE OCTUBRE, 7-8:30 PM  
Con "La sala de juegos embrujada"  
Bocadillos de Halloween, bebidas y más  
¡Usa disfraz! Costo: \$10 por persona  
edades 4 y mayores, 3 años y menores  
gratis. Registrarse para 10/24  
(No hay inscripciones tardías)

#### \* BAILE PARA JÓVENES

SÁBADO, 4 DE NOVIEMBRE, 8-10 PM  
Grados 6-8, Costo: \$5 en la puerta  
Lugar: Gimnasio de la YMCA

#### REGISTRARSE

[www.orthmanymca.org](http://www.orthmanymca.org)  
o (308) 324-1970

Hay becas disponibles para  
membrecías y programas menos los  
marcados con \*

#### Liga de football de banderas

9/5-10/12 — Registrarse para  
8/29; Prácticas los martes/ Juegos los  
jueves; Edades 3-6: 6-6:45 p.m.  
Edades 7 años a grado 6: 6-7 p.m.  
Costo: \$35 M/\$55NM, más \$15 para  
camiseta si se necesita  
Lugar: Lexington Optimist Complex  
Noche YMCA en un Juego de Football de  
Lexington: 9/15  
Clínica gratis para entrenadores  
voluntarios: el domingo, 9/3, 4-4:30 p.m.  
Confirme para 8/31

#### Porristas juveniles

8/29 - 9/14 - Registrarse para 8/22  
Edades: 3 años a grado 6; los martes  
jueves, 6-7pm  
Costo: \$35 M/\$55NM (camiseta incluida)  
Lugar: Lexington Optimist Complex  
YMCA Noche de un juego de LHS, 9/15

#### Volibol juvenil

8/28-10/16 — Registrarse para 8/21  
Grados: K-6; los lunes, 6:30-7:30 p.m.  
Costo: \$35 M/ \$55 NM (camiseta  
incluida) Lugar: Gimnasio de la YMCA  
YMCA Noche de un juego: 10/9

#### Campamento Beau Baker de Baloncesto

Lunes a miércoles, 10/23-10/25  
Grados 1-3, 6:15-7 p.m.  
Grados 4-6, 7:15-8 p.m.  
Registrarse para 10/17  
Fee: \$30 M/\$40 NM (camiseta incluida)  
Lugar: Gimnasio de la YMCA

#### Liga de baloncesto para jóvenes

11/7-12/16 — Registrarse para 10/30  
Edades 3 años a Grado 6  
PRACTICAS: Martes, Edades 3-4: 5-5:45  
p.m. Edades 5-6: 6-6:45 p.m./Edades  
7-8: 6-7 pm Edad 9 a Grado 6: 7-8 p.m.  
JUEGOS: Sábado, Edades 3-4, 9-9:30  
a.m. Edad 5-6: 9-10 a.m./Edad 7-8:  
10:15-11:15 a.m, Edad 9 a grado 6:  
10:15-11:30 a.m. (sujeta a cambios)  
Registración temprana: \$40 M/ \$60 NM  
(termina 10/16)  
Costo: \$50M/\$70 NM (comienza 10/17)  
Costo: \$15 Camiseta si se necesita  
Lugar: Gimnasio de la YMCA  
Clínica gratis para entrenadores  
voluntarios: Domingo, 11/5, 4-4:30 p.m.,  
Confirme para 11/2

#### Entrenamiento de pesas para jóvenes

Edades: 11-14, Costo \$20 M/\$30 NM  
Sábados, 9-11 a.m.  
Sesión 1—9/9, Registrarse para 9/6  
Sesión 2 —10/14, Registrarse para 10/11  
Sesión 3 —11/11, Registrarse para 11/8  
Sesión privada con cita previa en fechas  
alternas por \$30

#### 2o Torneo Clásico Anual de Baloncesto para Jóvenes

1/6/24-1/7/24  
Registrarse para 12/10/23  
Grados: 3-8 (niños y niñas)  
Costo: \$150 por equipo  
Lugar: Gimnasio de la YMCA

## ENRIQUECIMIENTO Y DIVERSION PARA JOVENES

#### Ninos Adventureos

Lugar: Centro de aprendizaje YMCA  
Costo: \$30 M/\$40 NM; Grados K-8

#### Club de pesca juvenil

Sábados, 9/2-9/16, 9-10:30 a.m.  
Registrarse para 8/31;  
Lugar: Parque Plum Creek

#### Club de libros

Los martes, 10/3-10/17, 6-7:30 p.m.  
Registrarse para 9/25

#### Club de cocina (Tema día festivo)

Los jueves, 11/2-11/16, 6-7:30 p.m.  
Registrarse para 10/30

#### Bus escolar caminante

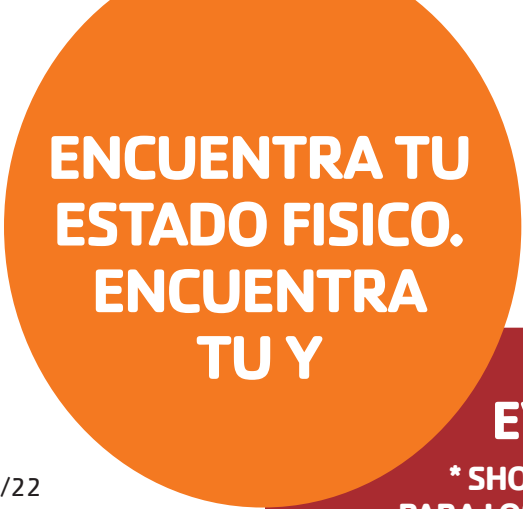
Días de clases, 3:45 p.m.  
Comienza 8/14; Edades: Debe cumplir por  
lo menos 10 años durante el semestre  
Gratis para miembros de la Y  
Personal de la Y camina con alumnos de las  
primarias de Pershing y Bryan

#### \* Día sin escuela

Lunes, 10/23 7:30 a.m.-3:30 p.m.  
Grados K-5, Meriendas y almuerzo inclui-  
dos, Registrarse para 10/20  
Costo \$25 M/\$35 NM  
Lugar: Centro de Aprendizaje YMCA



ORTHMAN COMMUNITY YMCA  
PROGRAMAS PARA ADULTOS, OTOÑO 2023  
DEPORTES Y ESTADO FISICO PARA ADULTOS



ENCUENTRA TU  
ESTADO FISICO.  
ENCUENTRA  
TU Y

ESTADO FISICO PARA  
ADULTOS

Campamento de Entrenamiento  
Con Melanie

Lunes y miércoles, 6:15-7 p.m.  
Edades 16+, Pagar por mes, únase en  
cualquier momento  
Costo: \$15 una vez a la semana/\$30 dos  
veces a la semana; (NM costo \$20/\$40)

TRX Mañanas de fuerza

Martes, 5:15-6 a.m.  
Martes y jueves, 6:30-7:15 a.m.  
Edades 16+, pagar por mes, únase en cual-  
quier momento  
Costo: \$15 una vez a la semana/ \$30 dos  
veces a la semana; (NM costo \$20/\$40)

RETOS

\* Reto Husker

8/31-11/24, Costo \$20 solo miembros)  
Registrarse para 8/31; Premio: Camiseta  
para los que cumplen el reto

\* Reto de escaleras

9/1-9/30, Costo: \$20 (solo miembros)  
Edades: 16+ Meta: 5 arriba y abajo por  
día; (25 ciclos total) Premio: Tarjeta de  
regalo Y de \$10 para los que lo cumplen

\* Reto Tanque y Lagartijas

10/1-10/31, Costo: \$20 (solo  
miembros); Meta: 50 rondas con  
lagartijas; Premio: Tarjeta de regalo Y de  
\$10 para los que cumplen el reto

\* Reto Renúncialo 11/1-11/30,

Costo: \$20 (solo miembros) Meta:  
Renunciar a algo durante el mes de  
noviembre; Premio: Camiseta

\* Manténgalo  
para los días  
festivos

Pesarse: 11/20-11/22  
Pesarse: 1/1-1/4  
Registrarse para 11/22, Edades 16+  
Costo: \$20 más; Premio: ropa YMCA

DEPORTES PARA ADULTOS

\* Liga de Baloncesto 5 contra 5

Los lunes, comienza 11/13, 6:15 p.m.  
Registrarse para 11/6, Edades 16+  
(mixto)  
Costo: \$250 por equipo de 10  
Premio: Camisetas para el equipo  
ganador; Lugar: Gimnasio YMCA

TORNEOS PARA ADULTOS

\* Torneo de cornhole

Domingo, 9/17, 12:30 p.m.,  
presentarse/1 p.m. jugar  
Edades: 16+ Costo: \$30 por equipo  
Lugar: Mac's Creek Winery  
Se recomienda la preinscripción  
o se puede pagar en la misma fecha  
antes de las 12:30 p.m. con cheque  
o efectivo; Premio: 20 bistecs ribeye  
para el equipo ganador en cada división  
(casual o avanzado)

\* Torneo de Pickleball  
Halloween Smash

Sábado, 10/21, Edades 16+  
Costo: \$30 por persona (camiseta  
incluida) \$15 por persona si se registra  
para una división adicional  
Registrarse para 10/9  
Premio: 20 bistecs ribeye para el  
ganador de cada división

EVENTOS

\* SHOW DE VENDEDORES  
PARA LOS DIAS FESTIVOS

SABADO 11/11, 9 AM-1 PM  
Gratis al público  
Vendedores registrarse para 11/1  
Costo para vendedores: \$40

PASEO EN CARRO DE HENO

Reserve la fecha 15 de diciembre

ENRIQUECIMIENTO Y  
DIVERSION

\* LIGA DE FOOTBALL DE FANTASIA

Comienza 9/3 Registrarse para 8/30  
Todas edades  
Costo: \$30 (\$15 para el bote)  
Premios: 1er lugar recibe 60% de los  
ingresos, 2º lugar 30%, 3º lugar 10%  
Camisetas de YMCA Liga de Football de  
Fantasia para todos participantes

\* ADORNOS PARA LA PUERTA  
CON JAMIE

LUNES, 9/25, 6:30 PM  
Registrarse para 9/20 Edades 16+  
Costo: \$35 M/\$45 NM  
Tema: Gnomos o cara sonriente  
Lugar: YMCA Centro de Aprendizaje

¡NUEVO PARA LAS DAMAS!  
SUBE DE NIVEL TU BELLEZA

LUNES, 11/13, 6-8 PM  
Cuidado de la piel y consejos sobre la  
aplicación de maquillaje  
Registrarse para 11/16  
Edad 13+ Costo: \$35  
Maestras: Jen Leibert y Emily Holbrook  
Lugar: Centro de aprendizaje YMCA

\* SOCIAL DE JUBILADOS  
Sopa Chili y Manualidades

MARTES, 10/3, 11:30 AM-1 PM  
Edades 55+ GRATIS! Registrarse para  
9/28; Lugar: Centro de aprendizaje YMCA

SABADO, 19 DE NOVIEMBRE  
TROTE ANUAL DE PAVOS

PRESENTARSE: 8:45 AM CARRERA EMPIEZA: 9 AM  
REGISTRARSE PARA: 11/9 — Registro pagado  
requerido para participantes de 8 años y mayores  
COSTO: \$40 M/\$50 NM (no no hay asistencia/camiseta  
incluida) CAMISETAS ADICIONALES: \$15  
LUGAR: YMCA



5K CAMINAR/CORRER



# HUDDLE UP FOR FITNESS & FUN

YMCA OF THE PRAIRIE — LEXINGTON

## ORTHMAN COMMUNITY YMCA YOUTH PROGRAMS, Fall '23 YOUTH SPORTS & FITNESS

### FALL EVENTS TRANSPORTATION CELEBRATION

SATURDAY, SEPTEMBER 23 10 AM-2 PM

Jim Kelly Field, Lexington Airport  
Fee: \$3 per person ages 3 and older  
Climb aboard more than 30 vehicles!

### \* HUSKER NERF WARS

SATURDAY, SEPTEMBER 30, 7-8:30 PM  
Register by 9/28; Grades: K-8

Fee: \$10 per person  
Location: YMCA

### \* FAMILY FUN NIGHT

THURSDAY, OCTOBER 19, 6-7:30 PM  
Kids Ages 3-Grade 8 and adult

Create a craft or shoot archery  
Soup & Sandwiches served  
Must register with adult  
Fee: \$15 per person. Register by 10/12

### \* MONSTER MASH

FRIDAY, OCTOBER 27, 7-8:30 PM

Featuring The Haunted Game room,  
Halloween snacks and drinks, and more.  
Wear costumes!

Fee: \$10 per person ages 4 and older  
Ages 3 and younger are free  
Register by 10/24 (no late registrations)

### \* TEEN FALL BALL DANCE

SATURDAY, NOVEMBER 4, 8-10 PM  
Grades 6-8. Fee: \$5 at door

Location: YMCA Gym

### REGISTER

[www.orthmanymca.org](http://www.orthmanymca.org)  
or (308) 324-1970

Scholarships Available for  
Memberships and Programs Except  
When Noted With \*

### ESPAÑOL

Versión en español  
disponible a pedido

### Flag Football League

9/5-10/12 — Register by 8/29

Tuesday practices/Thursday games

Ages 3-6: 6-6:45 p.m.

Ages 7-Grade 6: 6-7 p.m.

Times subject to change

Fee: \$35 M/\$55 NM

Plus \$15 jersey if needed

Location: Lexington Optimist Complex

YMCA Night at LHS Game: 9/15

**FREE Volunteer Coaches Clinic:** Sunday,  
9/3, 4-4:30 p.m. RSVP by 8/31

### Youth Cheerleading

8/29-9/14 — Register by 8/22

Ages: 3-Grade 6; Tues. & Thurs., 6-7 p.m.

Fee: \$35 M/\$55 NM (includes shirt)

Location: Lexington Optimist Complex

YMCA Night at LHS Game: 9/15

### Youth Volleyball

8/28-10/16 — Register by 8/21

Grades: K-6; Mondays, 6:30-7:30 p.m.

Fee: \$35 M/\$55 NM (includes shirt)

Location: YMCA gym

YMCA Night at LHS Game: 10/9

### Beau Baker Basketball Camp

Mon.-Wed., 10/23-10/25

Grades 1-3: 6:15-7 p.m.

Grades 4-6, 7:15-8 p.m.

Register by 10/17

Fee: \$30 M/\$40 NM (includes shirt)

Location: YMCA gym

### Youth Basketball League

11/7-12/16 — Register by 10/30

Ages: 3-Grade 6

Practice: Tuesday, Ages 3-4: 5-5:45 p.m.

Ages 5-6: 6-6:45 p.m./Ages 7-8: 6-7 p.m.

Age 9-Grade 6: 7-8 p.m.

Games: Saturday, Age 3-4: 9-9:30 a.m.

Ages 5-6: 9-10 a.m./Age 7-8: 10:15-

11:15 a.m./Age 9-Grade 6: 10:15-11:30

a.m. (Subject to change)

Early Bird Fee: \$40M/\$60NM (ends 10/16)

Fee: \$50M/\$70NM (starts 10/17)

Fee: \$15 Youth Sports jersey if needed

Location: YMCA gym

**FREE Volunteer Coaches Clinic:** Sunday,

11/5, 4-4:30 p.m. RSVP by 11/2

### Youth Weight Training

Ages 11-14. Fee: \$20 M/\$30 NM

Saturdays, 9-11 a.m.

Session 1 — 9/9, Register by 9/6

Session 2 — 10/14, Register by 10/11

Session 3 — 11/11, Register by 11/8

Private session by appointment on

alternate dates for \$30

### 2nd Annual Winter Classic Youth Basketball Tournament

1/6/24-1/7/24

Register by 12/10/23

Grades: 3-8 (Boys & Girls)

Fee: \$150 per team

Location: YMCA gym

## YOUTH ENRICHMENT & FUN

### Adventure Kidz

Location: YMCA Learning Center

Fee: \$30 M/\$40 NM; Grades: K-8

**Fishing Club:** Saturdays, 9/2-9/16,

9-10:30 a.m. Register by 8/31

Location: Plum Creek Park

**Book Club:** Tues., 10/3-10/17, 6-7:30

p.m.; Register by 9/25

**Cooking Club (Holiday Theme):**

Thursdays, 11/2-11/16, 6-7:30 p.m.

Register by 10/30

### Walking School Bus

School days, 3:45 p.m. Starts 8/14

Ages: Must be at least 10 during semester

Free for Y members.

Y staff walk elementary students from

Pershing and Bryan.

### \* No School Day

Monday, 10/23, 7:30 a.m.-3:30 p.m.

Grades K-5; Snacks and lunch provided

Register by 10/19

Fee: \$25 M/\$35 NM Location: YMCA

ORTHMAN COMMUNITY YMCA  
ADULT PROGRAMS, Fall '23

ADULT SPORTS & FITNESS

ADULT FITNESS

Boot Camp Melanie

M & W, 6:15-7 p.m. Ages 16+  
Pay by the month. Join any time.  
Fee: \$15 once a week/\$30 twice a week  
(NM rates are \$20/\$40)

TRX Strength Mornings

Tues, 5:15-6 a.m.  
Tues. & Thurs., 6:30-7:15 a.m.  
Ages 16+; Pay by the month. Join any time.  
Fee: \$15 once a week/\$30 twice a week  
(NM rates are \$20/\$40)

CHALLENGES

\* Husker Challenge

8/31-11/24, Fee: \$20 (Members Only)  
Register by 8/31  
Prize: T-shirts for those who finish.

\* Stairwell Challenge

9/1-9/30, Fee: \$20 (Members Only)  
Ages: 16+ Goal: 5 ups and downs a day  
(25 total cycles). Prize: \$10 Y gift card  
for all who complete the challenge.

\* Tank & Push Up Challenge

10/1-10/31, Fee: \$20 (Members Only)  
Goal: 50 rounds with push ups.  
Prize: \$10 Y gift card for all who  
complete the challenge.

\* Give It Up Challenge

11/1-11/30, Fee: \$20 (Members Only)  
Goal: Give up something during  
November. Prize: T-shirt

\* Hold It For the  
Holidays

Weigh in: 11/20-11/22  
Weigh out: 1/1-1/4  
Register by 11/22, Ages 16+  
Fee: \$20; Prize: YMCA apparel

ADULT SPORTS

\* 5-v-5 Basketball League

Mondays starting 11/13, 6:15 p.m.  
Register by 11/6 Ages 16+ (Coed)  
Fee: \$250 per team of 10  
Prize: T-shirts for winning team  
Location: YMCA Gym

ADULT TOURNAMENTS

\* Cornhole Tournament

Sunday, 9/17  
12:30 p.m. check-in/1 p.m. play  
Ages 16+ Fee: \$30 per team  
Location: Mac's Creek Winery  
Pre-registration encouraged or pay day  
of by 12:30 p.m. with check or cash.  
Prize: 20 ribeye steaks for winning team  
in each division (casual or advanced).

\* Halloween Smash

Pickleball Tournament  
Saturday, 10/21, Ages 16+  
Fee: \$30 per person (Includes shirt)  
\$15 per person if you register for  
another division  
Register by 10/9  
Prize: 20 ribeye steaks for each division  
winner.

FIND  
YOUR FIT.  
FIND  
YOUR Y.



EVENTS

\* HOLIDAY  
VENDOR SHOW

SATURDAY, 11/11, 9 AM-1 PM  
Free to the public  
Vendors Register by 11/1  
Vendor Fee: \$40

HOLIDAY HAY RACK RIDE

Save the Date: December 15

ENRICHMENT & FUN

\* FANTASY FOOTBALL LEAGUE

Starts 9/3 Register by 8/30 All Ages!  
Fee: \$30 (\$15 entered into the pot)  
Prize: First place wins 60% of the pot, 2nd  
place wins 30% and third place wins 10%.  
YMCA Fantasy Football League t-shirt for  
all participants.

\* DOOR CHARMS WITH JAMIE

MONDAY, 9/25, 6:30 PM  
Register by 9/20 Ages 16+  
Fee: \$35 M/\$45 NM  
Theme: Gnome or Smiley Face  
Location: YMCA Learning Center

NEW! LADIES NIGHT OUT  
LEVEL UP YOUR BEAUTY

MONDAY, 11/13, 6-8 PM  
Skincare and makeup application tips  
Register by 11/6 Age 13+ Fee: \$35  
With makeup artists Jen Leibert  
& Emily Holbrook  
Location: YMCA Learning Center

\* SENIOR SOCIAL  
Chili & Crafts

TUESDAY, 10/3, 11:30 AM-1 PM  
Age 55+ FREE! Register by 9/28  
Location: YMCA Learning Center

SATURDAY NOVEMBER 18  
TURKEY TROT

CHECK IN: 8:45 AM RACE BEGINS: 9 AM  
REGISTER BY: 11/9 — Paid registration  
required for anyone 8 and older  
FEE: \$40 M/\$50 NM (no assistance/includes shirt)  
ADDITIONAL SHIRTS: \$15 LOCATION: YMCA



5K WALK/RUN