

M-NCPPC, DEPARTAMENTO DE PARQUES Y RECREACIÓN,  
CONDADO DE PRINCE GEORGE'S



# Semana del Envejecimiento Activo 2025



*vive más, juega más*  
pgparks.com

**15-19 de septiembre de 2025**

**¡DIVERSIÓN para personas mayores de 60 años!**



Parks & Recreation  
More, play more  
pparks.com

CICL  
SEN

DE MAY

# Explore parques y recreación en el Condado de Prince George's.

¡Las personas mayores de 60 años están invitadas a venir y explorar todo lo que el Departamento de Parques y Recreación tiene para ofrecer a nuestra comunidad de personas de la tercera edad. Pruebe una nueva actividad, conozca gente nueva y manténgase activo participando en las actividades de la **Semana del Envejecimiento Activo** en todo el Condado de Prince George's.

Se requiere inscripción previa para la mayoría de las actividades. Los eventos son **GRATIS** a menos que se indique un precio. Hay plazas limitadas disponibles para cada actividad. Consulte la descripción del evento para obtener más detalles. Para inscribirse para una actividad, visite **[pgparksdirect.com](http://pgparksdirect.com)** o inscríbese en persona en cualquier instalación de M-NCPPC durante el horario de atención.

Las actividades de la Semana del Envejecimiento Activo están abiertas a cualquier residente del Condado de Prince George's o del Condado de Montgomery mayor de 60 años.. **Para obtener más información, llame o envíe un correo electrónico al centro que ofrece el programa o llame al 301-446-3403 o envíe un correo electrónico a [seniors@pgparks.com](mailto:seniors@pgparks.com).**



# Lunes, 15 de Septiembre

## DÍAS DE LA TERCERA EDAD

**8 am-12 pm**

La inscripción no es necesario.

Visítenos los lunes, miércoles y viernes y utilice la piscina, el gimnasio y la pista para caminar cubierta de la instalación. Los participantes deberán mostrar una membresía de M-NCPPC, Departamento de Parques y Recreación para personas de la tercera edad. La membresía es GRATUITA. No se preocupe si no tiene uno. Simplemente traiga una verificación de residencia y edad al complejo para obtener su membresía de M-NCPPC GRATIS para personas de la tercera edad.

### Prince George's Sports & Learning Complex

8001 Sheriff Road, Landover 20785

301-583-2400; [splex@pgparks.com](mailto:splex@pgparks.com)



## CLUB 300 - LAGO ARTEMESIA

**8:30-10:30 am**

La inscripción no es necesario.

¡Levante su estado de ánimo y mueva sus pies! Únase a Club 300, un club de caminatas para personas de la tercera edad GRATIS. Conozca nuevos amigos y experimente diferentes senderos en el Condado de Prince George's.

### Punto de encuentro en la entrada del Lago Artemesia.

5400 Block Berwyn Road at Ballew Ave.

Berwyn Heights 20740

301-446-3403; [seniors@pgparks.com](mailto:seniors@pgparks.com)

## BAILE URBANO EN LÍNEA

**8:30-9:30 am**

Código de actividad: 17681-579A

¡Deje volar su creatividad en la pista de baile! Aprenda todos los bailes más recientes, adecuados para principiantes y bailarines en línea experimentados. Disfrute de esta gran manera de hacer ejercicio, socializar y llenarse de energía.

### Tucker Road Athletic Complex

(ubicado en las canchas de baloncesto)

1770 Tucker Road, Fort Washington 20744

301-248-4404; [wellness@pgparks.com](mailto:wellness@pgparks.com)

## BAILE MUSICAL

**10:30 am-12 pm**

Código de boleto: GBSAC-SPEC-GA-20250915

¡Prepárese para una versión fresca y divertida de un favorito de la infancia! Pase la pelota hasta que la música se detenga. La persona que queda con la pelota debe realizar una tarea tonta. ¡Hágalo bien o baile!

### Gwendolyn Britt Senior Activity Center

4009 Wallace Road, North Brentwood, 20722

301-699-1238; [gwendolynbrittseniors@pgparks.com](mailto:gwendolynbrittseniors@pgparks.com)

# Lunes, 15 de Septiembre

## EL DESAFÍO DEFINITIVO DE JEOPARDY

**11 am-12 pm**

La inscripción no es necesario.

Ponga a prueba sus conocimientos en una variedad de categorías divertidas y desafiantes, desde cultura, historia y música hasta datos aleatorios y acertijos. Es su oportunidad de demostrar lo que sabe, competir por el derecho a alardear y divertirse de lo lindo.

**Evelyn Cole Senior Activity Center**

5720 Addison Road, Seat Pleasant 20743

301-386-5525; [evelyncoleseniors@pgparks.com](mailto:evelyncoleseniors@pgparks.com)

## MOTOWN SE MUEVE AL RITMO DE LA MÚSICA

**1-2 pm**

Código de actividad: 17521-511E

¡Música y movimientos! No se puede equivocar. Únase a nosotros para realizar ejercicios aeróbicos en silla de bajo impacto mientras se mueve y baila al ritmo de los sonidos Motown! ¡Traiga sus pesas y bandas de ejercicio para intensificar este entrenamiento!

**Camp Springs Senior Activity Center**

6420 Allentown Road, Camp Springs 20748

301-449-0490; [campspringseniors@pgparks.com](mailto:campspringseniors@pgparks.com)

## PROGRAMA DE EJERCICIOS AL AIRE LIBRE: "AM SWEATSHOP"

**6-7 pm**

Código de actividad: 17681-579B

¿Busca algo de variedad en su rutina de ejercicios?  
¡Aumente su ritmo cardíaco y fortalezca diferentes grupos musculares con esta clase de PM Sweatshop!  
Mejore su forma física mientras trabaja a su propio nivel. Traiga una colchoneta o una toalla a la clase.  
Nivel: Intermedio

**Camp Springs Senior Activity Center**  
(ubicado en el estacionamiento)

6420 Allentown Road, Camp Springs 20748

301-449-0490; [wellness@pgparks.com](mailto:wellness@pgparks.com)



# Martes, 16 de Septiembre

## PICKLEBALL

**9 am-1 pm**

La inscripción no es necesario.

El pickleball combina elementos del tenis, tenis de mesa y bádminton. Obtenga mayor equilibrio, flexibilidad, resistencia y energía con cada juego que juegue. Haga mucho ejercicio sin esforzarse demasiado. Este es un deporte popular en todo el mundo y es uno de los juegos de más rápido crecimiento en América del Norte. Paletas incluidas.

### Southern Area Aquatics and Recreation Complex

13601 Missouri Avenue, Brandywine 20613

301-782-1442; [Felicia.Jackson@pgparks.com](mailto:Felicia.Jackson@pgparks.com)

## PICKLEBALL

**9:30-10:30 am**

Código de actividad: 27505-544A

¿Quiere pasar un rato divertido? El Pickleball es una forma fantástica de mantenerse activo, mejorar el equilibrio, la coordinación y socializar con otros jugando en equipo. Es un deporte fácil de aprender y divertido. Por favor traiga sus propias paletas. También está disponible sin necesidad de registrarse.

### Langley Park Senior Activity Center

1500 Merrimac Drive, Hyattsville 20783

301-408-4343; [langleyparkseniors@pgparks.com](mailto:langleyparkseniors@pgparks.com)

## JUEGOS DE MESA, CARTAS ¡Y MÁS!

**10 am-3 pm**

Inscríbese en la Recepción del Centro

Desafíe sus habilidades estratégicas, de memoria y de pensamiento jugando una variedad de juegos de mesa, juegos de cartas ¡y más!

### Camp Springs Senior Activity Center

6420 Allentown Road, Camp Springs 20748

301-449-0490; [campspringsseniors@pgparks.com](mailto:campspringsseniors@pgparks.com)

## TALLER DE ARTES EXPRESIVAS

**11 am-2 pm**

Código de boleto: MAC-SPEC-GA-20250916

Precio: \$5

¿Quiere expresarse más? ¿Busca inspiración? Únase a nosotros en este taller de autoexpresión de tres horas. Los participantes utilizarán indicaciones para conversar y conectar creativamente entre ellos y con un entrenador de vida. Los proyectos incluirán la combinación de imágenes y objetos en una creación tridimensional utilizando imágenes, papel y gemas transparentes.

### Montpelier Arts Center

9652 Muirkirk Road, Laurel 20708

301-377-7800; [montpelierarts@pgparks.com](mailto:montpelierarts@pgparks.com)

## RODAR, LANZAR Y TONIFICAR

**11 am-12 pm**

La inscripción no es necesario.

Prepárese para rodar, lanzar y sintonizar en esta clase de fitness de bajo impacto utilizando una pelota suave y liviana. Los participantes trabajarán su núcleo y mejorarán el equilibrio y la movilidad. Apto para todos los niveles de condición física. Se proporcionarán pelotas suaves y ligeras.

### Evelyn Cole Senior Activity Center

5720 Addison Road, Seat Pleasant 20743

301-386-5525; [evelyncolesseniors@pgparks.com](mailto:evelyncolesseniors@pgparks.com)



# Martes, 16 de Septiembre

## PROFUNDICEMOS EN LA SALUD: JARDINERÍA PARA EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

**11 am-12:30 pm**

**Código de boleto: HHRC-SPEC-GA-20250916**

Únase a nosotros en un evento divertido y atractivo diseñado para nutrir tanto su cuerpo como su espíritu. Ya sea un jardinero experimentado o simplemente tenga curiosidad, este evento es para usted. Se proporcionarán herramientas y materiales: ¡solo traiga su entusiasmo!

### Harmony Hall Regional Center

10701 Livingston Road, Fort Washington 20744  
[301-203-6040](tel:301-203-6040); [Fatima.jackson@pgparks.com](mailto:Fatima.jackson@pgparks.com)

## DEMOSTRACIÓN DE PICKLEBALL

**11 am-12:30 pm**

**Código de boleto: THCC-SPEC-GA-20250916**

¡Venga a jugar con nosotros en una demostración especial de pickleball diseñada exclusivamente para nuestra vibrante comunidad de personas mayores!

### Temple Hills Community Center

5300 Temple Hill Road, Temple Hills 20748  
[301-894-6616](tel:301-894-6616); [templehillsc@pgparks.com](mailto:templehillsc@pgparks.com)

## MUESTRA DE TALENTOS

**12-3 pm**

**Código de boleto: HHAC-SPEC-GA-20250916**

¡Únase a nosotros para una exhibición inolvidable donde la creatividad no tiene límites! Este evento celebra los talentos artísticos de nuestra comunidad mayor, presentando actuaciones cautivadoras de canto, danza, poesía y artes visuales. Ya sea un artista o un entusiasta del arte, esta exhibición promete ser un deleite para los sentidos y un testimonio de la vibrante creatividad de nuestros mayores.

### Harmony Hall Arts Center

10701 Livingston Road, Fort Washington 20744  
[301-203-6070](tel:301-203-6070); [Johnathan.archer@pgparks.com](mailto:Johnathan.archer@pgparks.com)  
o [Harmonyhallarts@pgparks.com](mailto:Harmonyhallarts@pgparks.com)

## MUÉVASE AL RITMO

**11 am-12 noon**

**Código de actividad: 17511-539D**

Baile y haga ejercicio mientras aumenta la fuerza muscular, la flexibilidad y la resistencia para mejorar su salud general. Disfrute de cardio suave, estiramientos, equilibrio, silla y pilates; ¡además, la música le hará querer mostrar sus propios movimientos! Por favor, traiga una toalla pequeña y agua embotellada para usted.

### John E. Howard Senior Activity Center

4400 Shell Street, Capitol Heights 20743  
[301-735-2400](tel:301-735-2400); [Johnehowardsseniors@pgparks.com](mailto:Johnehowardsseniors@pgparks.com)

## DANZA DE ÁFRICA OCCIDENTAL

**2-3 pm**

**Código de boleto: PGPP-SPEC-GA-20250916**

**Precio: \$5**

Esta clase está diseñada para aquellos que aman cantar, bailar y tocar tambores. Disfrute aprendiendo bailes, cantos y ritmos tradicionales de Guinea, Senegal y Mali. La clase consta de estiramiento moderado, cardio y movimientos africanos elaborados. Use ropa deportiva, sudaderas o una falda africana. Nota: Esta clase se ofrece en 3 fechas diferentes y será la misma clase cada día. Si desea asistir varias veces, inscríbese para cada una.

### Publick Playhouse

5445 Landover Road, Cheverly 20784  
[301-277-1710](tel:301-277-1710); [PublickPlayhouse@pgparks.com](mailto:PublickPlayhouse@pgparks.com)

# Miércoles, 17 de Septiembre

## DÍAS DE LA TERCERA EDAD

**8 am-12 noon**

La inscripción no es necesario.

Visítenos los lunes, miércoles y viernes y utilice la piscina, el gimnasio y la pista para caminar cubierta de la instalación. Los participantes deberán mostrar una membresía de M-NCPPC, Departamento de Parques y Recreación para personas de la tercera edad. La membresía es GRATUITA. No se preocupe si no tiene uno. Simplemente traiga una verificación de residencia y edad al complejo para obtener su membresía de M-NCPPC GRATIS para personas de la tercera edad.

### Prince George's Sports & Learning Complex

8001 Sheriff Road, Landover 20785

301-583-2400; [splex@pgparks.com](mailto:splex@pgparks.com)



## PROGRAMA DE EJERCICIOS AL AIRE LIBRE: "AM SWEATSHOP"

**8-9 am**

**Código de actividad: 17681-579C**

¡Únase a nosotros para este divertido y efectivo entrenamiento cardiovascular que combina ejercicios aeróbicos, entrenamiento de fuerza con peso corporal y ejercicios pliométricos! Disfrute de un ambiente grupal lleno de energía mientras mejora su fuerza y se resistencia cardiovascular.

### Tucker Road Athletic Complex

(ubicado en las canchas de baloncesto)

1771 Tucker Road, Fort Washington 20744

301-927-0822; [Devan.Hardesty@pgparks.com](mailto:Devan.Hardesty@pgparks.com)

## PASEO EN BICICLETA DE BLADENSBURG WATERFRONT AL NAVY YARD

**8:30 am-12 noon**

**Código de actividad: 17549-578**

¡El ciclismo es un ejercicio completo para el cuerpo y la mente! Únase a los guardabosques del parque y el club de ciclismo Cycling Seniors para personas de la tercera edad en la ruta Anacostia River Trail (ART) hasta Navy Yard. Comenzaremos nuestro recorrido en Bladensburg Waterfront y recorreremos el ART sobre el nuevo puente Frederick Douglass Memorial Bridge hasta el Navy Yard. Nos detendremos en Navy Yard y disfrutaremos de un café y un bocado de desayuno (a su cargo) y luego regresaremos a Bladensburg Waterfront aproximadamente 20 millas (o 32 kilómetros) de ida y vuelta. Traiga su propia bicicleta. Este sendero pavimentado tiene algunas colinas y puentes para cruzar y es apropiado para ciclistas intermedios y avanzados. El recorrido comenzará puntualmente a las 9:00 a.m. Se debe firmar una exención de responsabilidad.

### Bladensburg Waterfront Park

4601 Annapolis Road, Bladensburg 20710

301-446-3403; [seniors@pgparks.com](mailto:seniors@pgparks.com)

# Miércoles, 17 de Septiembre

## IMPRESIÓN EN ARCILLA

**11 am-1 pm**

**Código de boleto:** MAC-SPEC-GA-20250917

**Precio:** \$5

Ensúciase las manos trabajando con arcilla en este taller inmersivo. Aprenda técnicas de construcción manual para crear mosaicos, macetas y más. Luego, decore la superficie de su pieza presionando hojas, flores y encaje en la arcilla. Muestre su creación resultante a sus amigos y familiares. ¡Principiantes bienvenidos! No se necesita experiencia.

### Montpelier Arts Center

9652 Muirkirk Road, Laurel 20708

[301-377-7800](tel:301-377-7800); [montpelierarts@pgparks.com](mailto:montpelierarts@pgparks.com)

## STEP AEROBICS

**11 am-12 pm**

**Código de boleto:** LBSAC-SPEC-GA-20250917

¡El Step Aerobics seguramente acelerará su corazón! Durante esta clase, se introducirán ejercicios con balón medicinal para desarrollar masa muscular y fuerza general.

### Laurel-Beltsville Senior Activity Center

7120 Contee Road, Laurel 20707

[301-206-3350](tel:301-206-3350); [laurelbeltsvilleseniors@pgparks.com](mailto:laurelbeltsvilleseniors@pgparks.com)

## BAILE EN LÍNEA

**12-1 pm**

**Código de actividad:** 23501-511G

Aprenda paso a paso varios bailes en línea.

### Camp Springs Senior Activity Center

6420 Allentown Road, Camp Springs 20748

[301-449-0490](tel:301-449-0490); [campspringsseniors@pgparks.com](mailto:campspringsseniors@pgparks.com)

## DANZA DE ÁFRICA OCCIDENTAL

**2-3 pm**

**Código de boleto:** PGPP-SPEC-GA-20250917

**Precio:** \$5

Esta clase está diseñada para aquellos que aman cantar, bailar y tocar la batería. Los participantes disfrutarán aprendiendo danzas, cantos y ritmos tradicionales de Guinea, Senegal y Malí. La clase consta de estiramiento moderado, cardio y movimientos africanos elaborados. Use ropa deportiva, sudaderas o una falda africana. Nota: Esta clase se ofrece en 3 fechas diferentes y será la misma clase cada día. Si desea asistir varias veces, inscríbese para cada una.

### Publick Playhouse

5445 Landover Road, Cheverly 20784

[301-277-1710](tel:301-277-1710); [PublickPlayhouse@pgparks.com](mailto:PublickPlayhouse@pgparks.com)

## ESCULTURA DE CUERPO COMPLETO: ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA

**6-7 pm**

**Código de actividad:** 17681-579D

Únase a nosotros para una clase de fitness energética que está diseñada para involucrar y fortalecer cada grupo muscular principal con énfasis en ejercicios de entrenamiento de resistencia. Este programa de entrenamiento se centra en la forma al tiempo que integra ejercicios de resistencia y movimientos funcionales que ayudan al desarrollo de masa muscular, mejorando la resistencia y fortaleciendo la fuerza general.

### Largo/Kettering/Perrywood Community Center (ubicado en canchas de tenis)

431 Watkins Park Drive, Upper Marlboro 20774

[301-390-8390](tel:301-390-8390); [wellness@pgparks.com](mailto:wellness@pgparks.com)

# Jueves, 18 de Septiembre

## PICKLEBALL

**9 am-1 pm**

La inscripción no es necesario.

El pickleball combina elementos del tenis, tenis de mesa y bádminton. Obtenga mayor equilibrio, flexibilidad, resistencia y energía con cada juego que juegue. Haga mucho ejercicio sin esforzarse demasiado. Este es un deporte popular en todo el mundo y es uno de los juegos de más rápido crecimiento en América del Norte. Paletas incluidas.

**Southern Area Aquatics and Recreation Complex**

13601 Missouri Avenue, Brandywine 20613

301-782-1442; [Felicia.Jackson@pgparks.com](mailto:Felicia.Jackson@pgparks.com)

## EXCURSIÓN EN KAYAK POR EL RÍO PATUXENT

**10 am-12 pm**

Código de actividad: 22644-561

¡Disfrute de la Semana del Envejecimiento Activo con un paseo guiado en bote por el río Patuxent! Septiembre es uno de los mejores meses para ver Jug Bay en plena floración. Experimente todo lo que la naturaleza tiene para ofrecer con naturalistas expertos e instructores de kayak a su lado. Realizaremos el lanzamiento desde el monte Calvert. Use ropa y zapatos cómodos que se puedan mojar. Traiga agua, sombrero, protector solar y merienda, si lo desea.

**Patuxent River Park**

(lanzamiento desde el Mt Calvert)

16000 Croom Airport Rd, Upper Marlboro 20772

301-627-6074; [patuxentriverpark@pgparks.com](mailto:patuxentriverpark@pgparks.com)

## TALLER GUIADO DE CERÁMICA

**11 am-1 pm**

Código de boleto: HHAC-SPEC-GA-20250918

Esta sesión práctica está diseñada para que los adultos mayores exploren su creatividad y aprendan el arte de la cerámica en un entorno de apoyo. Nuestro instructor experimentado lo guiará a través de los conceptos básicos de la cerámica, desde dar forma a la arcilla hasta esmaltar su obra maestra. No se necesita experiencia previa; traiga su entusiasmo y ganas de divertirse. Conéctese con sus compañeros, exprésese artísticamente y llévese a casa una hermosa pieza hecha a mano. Se proporcionan todos los materiales. ¡Creemos algo extraordinario juntos!

**Harmony Hall Arts Center**

10701 Livingston Road, Fort Washington 20744

301-203-6070; [Johnathan.archer@pgparks.com](mailto:Johnathan.archer@pgparks.com)

o [Harmonyhallarts@pgparks.com](mailto:Harmonyhallarts@pgparks.com)

## ENTRENAMIENTO DE FUERZA SENTADO

**11 am-12 pm**

Código de boleto: UMCC-SPEC-GA-20250918

Descubra el poder del movimiento en un entorno seguro, de apoyo y sentado. Nuestra clase de entrenamiento de fuerza sentado de bajo impacto está diseñada para ayudarlo a desarrollar músculos, mejorar la salud de las articulaciones y aumentar su estado físico general, sin el estrés de los ejercicios de pie o los movimientos de alto impacto.

**Upper Marlboro Community Center**

5400 Marlboro Race Track Road, Upper Marlboro 20772

301-627-2828; [shettima.abdulmalik@pgparks.com](mailto:shettima.abdulmalik@pgparks.com)



# Jueves, 18 de Septiembre

## CHING-CHING Y BAILE

**11 am-12 pm**

**Código de actividad: 17522-511C**

La danza del vientre es una excelente manera de mantener la cintura en forma. ¡Siéntase libre de traer sus pañuelos adornados!

### Camp Springs Senior Activity Center

6420 Allentown Road, Camp Springs 20748

301-449-0490 ; [campspringsseniors@pgparks.com](mailto:campspringsseniors@pgparks.com)

## BRUNCH/ DESAYUNO TARDÍO EN EL CENTRO

**11 am-2 pm**

**Código de boleto: SCC-SPEC-GA-20250918**

¡Únase a nosotros para disfrutar de una experiencia de brunch alegre y enriquecedora diseñada para nuestra vibrante comunidad de personas mayores! Disfrute de una deliciosa comida, música en vivo, actividades de bienestar y conexiones significativas en un ambiente acogedor que celebra la vitalidad del envejecimiento.

### Suitland Community Center

5600 Regency Lane, Forestville 20747

301-736-3518; [suitlandcc@pgparks.com](mailto:suitlandcc@pgparks.com)

## DANZA DE ÁFRICA OCCIDENTAL

**2-3 pm**

**Código de boleto: PGPP-SPEC-GA-20250918**

Esta clase está diseñada para aquellos que aman cantar, bailar y tocar la batería. Los participantes disfrutarán aprendiendo danzas, cantos y ritmos tradicionales de Guinea, Senegal y Malí. La clase consta de estiramiento moderado, cardio y movimientos africanos elaborados. Use ropa deportiva, sudaderas o una falda africana. Nota: Esta clase se ofrece en 3 fechas diferentes y será la misma clase cada día. Si desea asistir varias veces, inscríbese para cada una.

### Publick Playhouse

5445 Landover Road, Cheverly 20784

301-277-1710; [PublickPlayhouse@pgparks.com](mailto:PublickPlayhouse@pgparks.com)

## YOGA SUAVE

**2-3 pm**

**Código de boleto: LBSAC-SPEC-GA-20250918**

El yoga suave enfatiza movimientos y posturas lentos y conscientes centrados en la relación, la flexibilidad y la liberación del estrés. Esta clase es adecuada para principiantes y aquellos con más experiencia.

### Laurel-Beltsville Senior Activity Center

7120 Contee Road, Laurel 20707

301-206-3350; [laurelbeltsvilleseniors@pgparks.com](mailto:laurelbeltsvilleseniors@pgparks.com)

## CLUB DE CORREDORES

**6-7 pm**

**Código de actividad: 17681-579E**

¡Únete a nuestro NUEVO Club de Corredores! Mejore su estado físico, conozca gente nueva y disfrute de carreras en grupo. Ya sea principiante o corredor experimentado, ¡todos son bienvenidos!

### Watkins Regional Park

(ubicado cerca de la Oficina del Área Central)

301 Watkins Park Drive, Upper Marlboro MD 20774

301-218-6700; [wellness@pgparks.com](mailto:wellness@pgparks.com)

# Viernes, 19 de Septiembre



## DÍAS DE LA TERCERA EDAD

**8 am-12 pm**

**La inscripción no es necesario.**

Visítenos los lunes, miércoles y viernes y utilice la piscina, el gimnasio y la pista para caminar cubierta de la instalación. Los participantes deberán mostrar una membresía de M-NCPPC, Departamento de Parques y Recreación para personas de la tercera edad. La membresía es GRATUITA. No se preocupe si no tiene uno. Simplemente traiga una verificación de residencia y edad al complejo para obtener su membresía de M-NCPPC GRATIS para personas de la tercera edad.

**Prince George's Sports & Learning Complex**

8001 Sheriff Road, Landover 20785

301-583-2400; [splex@pgparks.com](mailto:splex@pgparks.com)

## RELÁJESE CON YOGA EN SILLA

**9:30-10:30 am**

**Código de actividad: 17504-5111**

Relaje esas articulaciones y músculos cansados y comience su mañana estirándose y fortaleciéndose. Siéntese y deje que los movimientos de yoga en silla le proporcionen el estiramiento suave que necesita.

**Camp Springs Senior Activity Center**

6420 Allentown Road, Camp Springs 20748

301-449-0490; [campspringsseniors@pgparks.com](mailto:campspringsseniors@pgparks.com)

# Viernes, 19 de Septiembre

## FIESTA DE PICKLEBALL

**10 am-2 pm**

**Código de actividad: 27505-539D**

Juegue pickleball durante nuestro gimnasio abierto. Es una gran oportunidad para trabajar en sus habilidades, disfrutar de una competencia amistosa y conocer a otros jugadores. Tenemos paletas y pelotas, solo traiga su energía y haga un poco de cardio mientras se divierte. ¡Nos vemos en la cancha!

### **John E. Howard Senior Activity Center**

4400 Shell Street, Capitol Heights 20743

301-735-2400; [Johnehowardsseniors@pgparks.com](mailto:Johnehowardsseniors@pgparks.com)

## MUÉVASE Y MEJORE: EJERCICIO EN SILLA

**11 am-12 pm**

**Código de actividad: 17530-522A**

Prepárese para sentarse, sudar, moverse y disfrutar mientras está en la silla. Únase a nosotros para un ejercicio en silla de bajo impacto y alta energía que es perfecto para todos los niveles de condición física. Ya sea que esté buscando aumentar su ritmo cardíaco, desarrollar fuerza o simplemente pasar un buen rato moviéndose al ritmo de la música.

### **Evelyn Cole Senior Activity Center**

5720 Addison Rd, Seat Pleasant 20743

301-386-5525; [evelyncolesseniors@pgparks.com](mailto:evelyncolesseniors@pgparks.com)





Disfrute del baile, el ejercicio, la comida ¡y mucho más!



El Departamento de Servicios para la Familia del Condado de Prince George's presenta

# PICNIC Y DÍA DE APTITUD FÍSICA PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

**Viernes, 19 de septiembre, 2025**

10:00 AM-2:00 PM | Six Flags America (Ubicado en el área para pícnic)  
13710 Central Ave, Bowie, MD 20721

Inscríbese del 11 de agosto al 12 de septiembre en:  
<https://bit.ly/pgcseiorpicnic2025>  
Para obtener más información, llame al 301-265-8421.

- El servicio de transporte al área del pabellón en Six Flags comienza a las 9 am. (Siga las indicaciones para tomar el transporte en la entrada del parque)
- Almuerzo buffet, helados, refrescos y agua ilimitadas

Este evento es una actividad recreativa y social para personas de la tercera edad. El Condado de Prince George's, Maryland y el Departamento de Servicios para la Familia y su personal no supervisan a los asistentes a este evento.



Aisha N. Braveboy  
County Executive



Elana Belon-Butler  
Director

# EXPLORE THE ARTS

La temporada 2025-2026 está repleta de inspiradoras oportunidades para experimentar las artes en todas sus formas— desde música y teatro hasta exposiciones de artes visuales, clases de danza y movimiento, películas ¡y mucho más!

- BRENTWOOD ARTS EXCHANGE
- HARMONY HALL ARTS CENTER
- MONTPELIER ARTS CENTER
- PRINCE GEORGE'S PUBLIC PLAYHOUSE



Escanee el código QR para obtener más información sobre los programas y eventos de arte de M-NCPPC.

¡Las entradas para exposiciones, espectáculos y otros eventos especiales ya están a la venta! Obtenga más información en [pgparks.com](http://pgparks.com).



*vive más, juega más*  
[pgparks.com](http://pgparks.com)



Los programas de arte de M-NCPPC cuentan con el apoyo parcial del Consejo de las Artes del Estado de Maryland ([msac.org](http://msac.org)).



@ArtsPGParks





# Su Tercera Edad ¡DISFRÚTELA!

Vive más, juega más en las instalaciones de M-NCPPC, Departamento de Parques y Recreación en el Condado de Prince George's.



## Centros de actividades para personas de la tercera edad

**Camp Springs Senior Activity Center**  
6420 Allentown Rd.  
Camp Springs, MD 20748  
301-449-0490

**Evelyn Cole Senior Activity Center**  
5720 Addison Rd.  
Seat Pleasant, MD 20743  
301-386-5525

**Gwendolyn Britt Senior Activity Center**  
4009 Wallace Rd.  
North Brentwood, MD 20722  
301-699-1238

**Hampton Park Senior Activity Center**  
9187 Hampton Mall Dr.  
Capitol Heights, MD 20743  
301-851-5232

**John E. Howard Senior Activity Center**  
4400 Shell St.  
Capitol Heights, MD 20743  
301-735-2400

**Langley Park Senior Activity Center**  
1500 Merrimac Dr.  
Hyattsville, MD 20783  
301-408-4343

**Laurel-Beltsville Senior Activity Center**  
7120 Contee Rd.  
Laurel, MD 20707  
301-206-3350

**Programas para personas de la tercera edad localizada en: Southern Area Aquatics and Recreation Complex (SAARC)**  
13601 Missouri Ave.  
Brandywine, MD 20613  
301-782-1455

**Membresía gratis para personas mayores de 60 años para tener acceso a los centros comunitarios y/o gimnasios en los centros comunitarios.**

Abra una cuenta de PARKS DIRECT **GRATIS** en cualquier centro comunitario de M-NCPPC en el Condado de Prince George's y obtenga su membresía para tener acceso a los centros comunitarios y los gimnasios en los centros **GRATIS**. Estas membresías son válidas en todos los centros comunitarios y centros de actividades para personas de la tercera edad en el Condado de Prince George's. Para localizar los más de 40 centros comunitarios, para abrir una cuenta de PARKS DIRECT y para más información sobre las membresías para personas mayores de 60 años, visite **[pgparks.com](http://pgparks.com)**.

¡Conéctese con nosotros!

@pgparks



- El Departamento de Parques y Recreación fomenta y apoya la participación de individuos con discapacidades. Para pedir y obtener asistencia especial, inscríbase al menos 2 semanas antes de la fecha de comienzo del programa.
- Para clientes sordos, con problemas de audición o discapacidades del habla, llamen a Maryland Relay al 1-800-877-1264 o 7-1-1.
- Hablamos su idioma. Pida asistencia en la recepción cuando nos llame o visite.