

Seattle

Centros comunitarios y programas al aire libre

Juegos activos todos los días

Una hora de actividad física todos los días mantiene sanos a niños y adolescentes. La actividad física ayuda a los niños y adolescentes a sentirse contentos. También ayuda a que duerman bien y aprovechen mejor la escuela.



Los centros comunitarios y los parques son lugares ideales para hacer actividad física y divertirse. Los centros comunitarios y parques ofrecen clases de baile, equipos de fútbol, artes marciales y otras clases de actividad física para niños y adolescentes. Muchos de los programas de los centros comunitarios y parques tienen equipos deportivos, como por ejemplo de básquetbol y voleibol. También muchos cuentan con gimnasios donde los bebés y niños de edad preescolar pueden jugar.

Averigüe qué clases de actividades físicas y equipos deportivos ofrecen en los centros comunitarios y parques de su comunidad. Puede buscar clases e inscribir a sus hijos en línea, en persona o por teléfono. Si necesita ayuda con el pago de las clases en un centro comunitario o parque, pregunte si ofrecen becas. Muchos programas de centros comunitarios y parques también ofrecen horarios o clases especiales más económicos. Use esta información para buscar un centro comunitario o parque cercano.

¿Quiere aprender más sobre la actividad física? Visite: <http://www.seattlechildrens.org/obesity/resources-for-families/>

Programas en centros comunitarios y parques en Seattle

Norte de Seattle

Ballard Community Center

Seattle Parks and Recreation
6020 28th Ave. NW
Seattle, WA 98107
206-684-4093
www.seattle.gov/parks/centers/ballard.htm

Bitter Lake Community Center

Seattle Parks and Recreation
13035 Linden Ave. N
Seattle, WA 98133
206-684-7524
www.seattle.gov/parks/centers/bitterlk.htm

Green Lake Community Center

Seattle Parks and Recreation
7201 E Green Lake Dr. N
Seattle, WA 98115
206-684-0780
www.seattle.gov/parks/centers/grnlakcc.htm

Laurelhurst Community Center

Seattle Parks and Recreation
4554 NE 41st St.
Seattle, WA 98105
206-684-7529
www.seattle.gov/parks/centers/laurelcc.htm

Loyal Heights Community Center

Seattle Parks and Recreation
2101 NW 77th St.
Seattle, WA 98117
206-684-4052
www.seattle.gov/parks/centers/loyalhtd.htm

Magnuson Community Center

Seattle Parks and Recreation
7110 62nd Ave. NE
Seattle, WA 98115
206-684-7026
www.seattle.gov/parks/centers/magnuson.htm

Meadowbrook Community Center

Seattle Parks and Recreation
10517 35th Ave. NE
Seattle, WA 98125
206-684-7522
www.seattle.gov/parks/centers/meadowbrookcc.htm

Northgate Community Center

Seattle Parks and Recreation
10510 5th Ave. NE
Seattle, WA 98125
206-386-4283
www.seattle.gov/parks/centers/northgate.htm

Ravenna-Eckstein Community Center

Seattle Parks and Recreation
6535 Ravenna Ave. NE
Seattle, WA 98115
206-684-7534
www.seattle.gov/parks/centers/ravennaecksteincc.htm

Richmond Highlands Recreation Center

City of Shoreline Parks, Recreation & Cultural Services
16554 Fremont Ave. N
Shoreline, WA 98133
206-801-2600
cityofshoreline.com/index.aspx?page=137

Spartan Recreation Center

City of Shoreline Parks, Recreation & Cultural Services
202 NE 185th St.
Shoreline, WA 98155
206-801-2600
cityofshoreline.com/index.aspx?page=138

YMCA – Dale Turner*

19290 Aurora Ave. N
Shoreline, WA 98133
206-363-0446
www.daleturnerymca.org

YMCA – University*

5003 12th Ave. NE
Seattle, WA 98105
206-524-1400
www.universityfamilyymca.org

Centro de Seattle

Belltown Community Center

Seattle Parks and Recreation
415 Bell St.
Seattle, WA 98121
206-684-7245
www.seattle.gov/parks/centers/belltown.htm

Garfield Community Center

Seattle Parks and Recreation
2323 E. Cherry St.
Seattle, WA 98122
206-684-4788
www.seattle.gov/parks/centers/garfieldcc.htm

International District/Chinatown Community Center

Seattle Parks and Recreation
719 8th Ave. S
Seattle, WA 98104
206-233-0042
www.seattle.gov/parks/centers/ichinatown.htm

Magnolia Community Center

Seattle Parks and Recreation
2550 34th Ave. W
Seattle, WA 98199
206-386-4235
www.seattle.gov/parks/centers/magnoliacc.htm

Miller Community Center

Seattle Parks and Recreation
330 19th Ave. E
Seattle, WA 98112
206-684-4753
www.seattle.gov/parks/centers/miller.htm

Montlake Community Center

Seattle Parks and Recreation
1618 E. Calhoun St.
Seattle, WA 98112
206-684-4736
www.seattle.gov/parks/centers/montlakecc.htm

Queen Anne Community Center

Seattle Parks and Recreation
1901 1st Ave. W
Seattle, WA 98119
206-386-4240
www.seattle.gov/parks/centers/queenannecc.htm

Yesler Community Center

Seattle Parks and Recreation
917 E. Yesler Way
Seattle, WA 98122
206-386-1245
www.seattle.gov/parks/centers/yeslercc.htm

YMCA – Downtown*

909 4th Ave.
Seattle, WA 98104
206-382-5010
www.metrocenterymca.org

YMCA – Meredith Mathews East Madison*

1700 23rd Ave.
Seattle, WA 98122
206-322-6969
www.meredithmathewsymca.org

Suroeste de Seattle

Alki Community Center

Seattle Parks and Recreation
5817 SW Stevens St.
Seattle, WA 98116
206-684-7430
www.seattle.gov/parks/centers/alkicc.htm

Delridge Community Center

Seattle Parks and Recreation
4501 Delridge Way SW
Seattle, WA 98106
206-684-7423
www.seattle.gov/parks/centers/Delridge.htm

Hiawatha Community Center

Seattle Parks and Recreation
2700 California Ave. SW
Seattle, WA 98116
206-684-7441
www.seattle.gov/parks/centers/Hiawatha.htm

High Point Community Center

Seattle Parks and Recreation
6920 34th Ave. SW
Seattle, WA 98126
206-684-7422
www.seattle.gov/parks/centers/Highpt.htm

YMCA – Fautleroy*

9140 California Ave. SW
Seattle, WA 98136
206-937-1000
www.fautleroyymca.org

YMCA – West Seattle*

4515 36th Ave. SW
Seattle, WA 98126
206-935-6000
www.westseattleyymca.org

Sur de Seattle

Jefferson Community Center

Seattle Parks and Recreation
3801 Beacon Ave. S
Seattle, WA 98108
206-684-7481
www.cityofseattle.net/parks/centers/jeffercc.htm

Rainier Community Center

Seattle Parks and Recreation
4600 38th Ave S.
Seattle, WA 98118
206-386-1919
www.seattle.gov/parks/centers/rainiercc.htm

Rainier Beach Community Center

(scheduled to open Fall 2013)
Seattle Parks and Recreation
8825 Rainier Ave. S
Seattle, WA 98118
206-386-1925
www.seattle.gov/parks/Centers/rainierbeach.htm

South Park Community Center

Seattle Parks and Recreation
8319 8th Ave. S
Seattle, WA 98108
206-684-7451
www.seattle.gov/parks/centers/southpark.htm

Van Asselt Community Center

Seattle Parks and Recreation
2820 S. Myrtle St.
Seattle, WA 98108
206-386-1921
www.seattle.gov/parks/centers/vanasseltcc.htm

** YMCA es una organización de membresía abierta al público en general.*

Seattle Children's ofrece esta información en otros formatos, si lo solicita.

Llame a Marketing Communications al 206-987-5205 o al 206-987-2280 (TTY).

Este folleto fue revisado por el personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, las necesidades de cada niño son individuales.

Antes de tomar alguna medida en base a esta información, hable con el proveedor médico de su hijo.

© 2013 Seattle Children's Hospital, Seattle, Washington. Todos los derechos reservados.