

Teen Community Exercise Resource Guide



Kaiser Permanente • Southern Alameda County • Health Education and Promotion Department

City Recreation

Check out city programs to enroll in low cost activities for your child such as dance, sports and recreation.

Hayward Area Recreation and Park District

www.haywardrec.org
(510) 881-6700

San Leandro Recreation & Human Services

www.sanleandrorec.org
(510) 577-3462

My Castro Valley Services

www.mycastrovalley.com

Union City Leisure Services

www.ci.union-city.ca.us/departments/community-recreation-services
(510) 675-5488

Newark Recreation and Community Services

www.ci.newark.ca.us/residents/parks
(510) 578-4000

East Bay Regional Parks

Explore the trails with the whole family and enjoy the beautiful scenery while exercising.

www.ebparks.org
1-888-327-2757

Trails Challenge

Registration includes guide booklet, a free T-shirt and pin for those who complete the challenge.

www.ebparks.org/TrailsChallenge
(510) 544-2220

Sports Activity Centers

Matt Jimenez Community Ctr

28200 Ruus Rd, Hayward
Low Cost. Offers full access to gym. Kids from 5-17 years old can play a variety of activities: football, soccer, baseball, volleyball and more! Call for hours.

www.haywardrec.org
(510) 887-0400

Dance

REACH Ashland Youth Center

FREE Dance Classes: "Muevete!" Zumba, Hip Hop, Jazz, and Tahitian.
16335 East 14th St.,
San Leandro

www.reachashland.org

Alameda County Deputy Sheriff's Activities League (DSAL)

Baile Folklorico & "Muevete!" Zumba. Hayward Adult School
22100 Princeton St., Hayward
www.acdsal.org
(510) 481-4515

Sports Leagues

Mt. Eden Little League

Boys and girls between league ages 4-16 years can participate in baseball program.

www.mtedenlittleleague.org

DSAL Soccer League (Ages 4-18)

A free to play recreational soccer program open to all skill levels. The league runs from early March through May.
DSAL Street Soccer Park.
16640 East 14th St., San Leandro

www.acdsal.org/programs.html
(510) 481-4515

Classes

Boxing (Groups for ages 11-14 and 15+)

Alameda County Deputy Sheriff's Activities League (DSAL) provides teens and adults with an opportunity to join boxing classes. Hayward Adult School, 22100 Princeton St., Hayward
www.acdsal.org/programs.html#boxing
(510) 481-4515

Double Dutch

At the REACH Ashland Youth Center you can get active by attending a Double Dutch class located at 16335 E. 14th St., San Leandro
www.reachashland.org/
(510) 481-4500

Weight Training (Ages 11-24)

The gym "Lift" at REACH Ashland Youth Center is open year round for weight training.
16335 E. 14th St., San Leandro
www.reachashland.org/
(510) 481-4500

*All classes, dates and times are subject to change.

Valid until December 2019

Guía de recursos comunitarios de ejercicio para adolescentes



Kaiser Permanente • Condado de Alameda del Sur • Departamento de Educación y Promoción de la Salud

Recreación en la ciudad

Eche un vistazo a los programas para inscribirse en actividades de bajo costo para su hijo(a) como baile, deporte y recreación.

Distrito de parques y espacios recreativos de Hayward

www.haywardrec.org

(510) 881-6700

Servicios humanos y recreativos de San Leandro

www.sanleandrorec.org

(510) 577-3462

Servicios de mi Castro Valley

www.mycastrovalley.com

Servicios de recreación de Union City

www.ci.union-city.ca.us/departments/community-recreation-services

(510) 675-5488

Servicios comunitarios y recreativos de Newark

www.ci.newark.ca.us/residents/parks

(510) 578-4000

Parques regionales en el Este de la Bahía

Explore los senderos con toda la familia y disfrute del hermoso paisaje mientras hace ejercicio.

www.ebparks.org

1-888-327-2757

El Desafío de los Senderos

La inscripción incluye guía, una camiseta ecológica gratis y broche conmemorativo para las personas que completen el desafío.

www.ebparks.org/TrailsChallenge

(510) 544-2220

Centros deportivos

Matt Jimenez Community Center

28200 Ruus Rd, Hayward

Bajo en costo. Ofrece acceso total al gimnasio. Variedad de actividades para niños y niñas: fútbol americano, fútbol, béisbol, voleibol ¡y más! Llame para saber el horario.

www.haywardrec.org

(510) 887-0400

Baile

REACH Ashland Centro Juvenil

GRATIS Clases de baile:

"¡Muevete!" Zumba, hip hop, jazz, y tahitiana. 16335 East 14th St., San Leandro

www.reachashland.org

(510) 481-4500

Alameda County Deputy Sheriff's Activities League (DSAL)

Baile Folklorico y "¡Muevete!" Zumba. Hayward escuela de adultos. 22100 Princeton St., Hayward

www.acdsal.org

(510) 481-4515

Ligas Deportivas

Mt. Eden Little League

Los niños y niñas entre las edades de 4 a 16 años pueden participar en el programa de béisbol.

www.mtedenlittleleague.org

Liga de Fútbol DSAL (Edades 4-18)

Un programa de fútbol recreativo gratuito y abierto a todos los niveles. La liga se extiende desde principios de marzo hasta mayo. DSAL Street Soccer Park, 16640 East 14th St., San Leandro.

<http://www.acdsal.org/programs.html>

(510) 481-4515

Clases

Boxeo (Grupos para edades 11-14 y 15+)

Alameda County Deputy Sheriff's Activities League (DSAL) brinda a los adolescentes y adultos la oportunidad de unirse a las clases de boxeo.

Escuela de Adultos de Hayward, 22100 Princeton St., Hayward

<http://www.acdsal.org/programs.html#boxing>

(510) 481-4515

Double Dutch

En el REACH Ashland Youth Center puede estar activo asistiendo a una clase de Double Dutch ubicada en 16335 E. 14th St., San Leandro

www.reachashland.org

(510) 481-4500

Entrenamiento con pesas (Edades 11-24)

El gimnasio "Lift" en REACH Ashland Youth Center está abierto todo el año para entrenamiento con pesas.

16335 E. 14th St., San Leandro

www.reachashland.org

(510) 481-4500

*Todas las clases, fechas y horas están sujetas a cambios.

Válido hasta diciembre de 2019



KAISER PERMANENTE®