

Kids 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

San Leandro Boys and Girls Club

401 Marina Blvd, San Leandro
Low cost. Offers academics and athletics for members.
(510) 483-5581
www.bgcsf.org

Dance

REACH Ashland Youth Center

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

Hayward Youth Soccer

www.leaguelineup.com/hyslscr
(510) 825-6346

Kids Love Soccer

www.kidzlovesoccer.com
1-888-277-9542

Hayward/Union City Basketball

www.hayward-njb.rsportz.com

Tennyson American Little League

www.eteamz.com/tall
(510) 881-5584

Mt. Eden Little League

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

www.mtedenlittleleague.org

FREE Junior Giants Baseball

Summer session for boys & girls ages 5-14 years at Weekes Park, Hayward. Sessions held April 1st to end of June.

www.sfjrg-hayward.sportssignup.com/site
(510) 293-3333

Alameda County Deputy Sheriff's Activities League (DSAL)

Soccer, Boxing and Drumline.
www.acdsal.org
(510) 481-4515

FREE Track Clinics

Alameda County Deputy Sheriffs Activity League (DSAL)
Track clinic for ages 5+ at Edendale Middle School Track.
16160 Ashland, San Lorenzo

www.acdsal.org
(510) 481-4515

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

Valid until December 2019

Guía de recursos comunitarios de ejercicio para niños(as)



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: futbol americano, futbol, béisbol, voleibol ¡y más! Llame para saber el horario.
www.haywardrec.org
(510) 887-0400

San Leandro Boys and Girls Club

401 Marina Blvd, San Leandro
Bajo en costo. Ofrece actividades académicas y atléticas de bajo costo para miembros.
www.bgcsf.org
(510) 483-5581

Baile

REACH Ashland Centro Juvenil

GRATIS Clases de baile: "¡Muevete!" Zumba, hip hop, jazz, y tahitiana.
16335 East 14th Street
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

Hayward Youth Soccer

www.leaguelineup.com/hyslscr
(510) 825-6346

Kids Love Soccer

www.kidzlovesoccer.com
1-888-277-9542

Hayward/Union City Basketball

www.hayward-njb.rsportz.com

Tennyson American Little League

www.eteamz.com/tall
(510) 881-5584

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

GRATIS Junior Giants Baseball

Sesión de verano para niños y niñas de edades de 5 a 14 años en Weekes Park, Hayward.
www.sfjrg-hayward.sportssignup.com/site
(510) 293-3333

Alameda County Deputy Sheriff's Activities League (DSAL)

Clases de futbol, boxeo, y batería.
www.acdsal.org
(510) 481-4515

GRATIS Clínica de Track

Alameda County Deputy Sheriffs Activity League (DSAL). Clínica de track para mayores de 5 años en Edendale Middle School Track en 16160 Ashland, San Lorenzo.
www.acdsal.org
(510) 481-4515

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

Válido hasta diciembre de 2019



KAISER PERMANENTE®