

# 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](http://www.haywardrec.org)  
(510) 881-6700

### San Leandro Recreation & Human Services

[www.sanleandrorec.org](http://www.sanleandrorec.org)  
(510) 577-3462

### My Castro Valley Services

[www.mycastrovalley.com](http://www.mycastrovalley.com)

### Union City Leisure Services

[www.ci.union-city.ca.us/departments/community-recreation-services](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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/](http://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/](http://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](http://www.haywardrec.org)

(510) 881-6700

### Servicios humanos y recreativos de San Leandro

[www.sanleandrorec.org](http://www.sanleandrorec.org)

(510) 577-3462

### Servicios de mi Castro Valley

[www.mycastrovalley.com](http://www.mycastrovalley.com)

### Servicios de recreación de Union City

[www.ci.union-city.ca.us/departments/community-recreation-services](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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/](http://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/](http://www.reachashland.org/)

(510) 481-4500

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

Válido hasta diciembre de 2019



KAISER PERMANENTE®