

de septiembre 8 - de octubre 30, 2015



PAL

Si nunca lo hiciste,
Hay que ir a



Santa Mónica
Liga de Actividades de la Policía (PAL)
(310) 458-8988
Smpal.org



Santa Monica
Police Activities League (PAL)
(310) 458-8988
smpal.org



If You Never Did,
You Should Go To

PAL



September 8 - October 30, 2015

Santa Monica Police Activities League

MISSION STATEMENT

PAL is a unique community organization that fosters trust between youth and the men and women of the Santa Monica Police Department in a safe and nurturing environment. Through outstanding educational, cultural, recreational, and outreach programs, PAL helps develop skills and self-esteem, encouraging youth to reach their full potential.

General Information

PAL Youth Center Hours
12:00 noon—10:00 p.m. Monday through Friday
And 12 noon—6:00 p.m. on Saturdays

**The PAL Youth Center is a drop-in recreational facility.
Children have the right to come and go from the facility and
PAL staff will not prevent children from leaving the**

youth ages 6—17 years who are Santa Monica residents or go to school in Santa Monica. Classes are limited in size; sign-ups are taken on first serve basis beginning Monday, August 31st. All PAL activities are free. Sign-ups for PAL are accepted in the PAL Youth Office, 1401 Olympic Blvd., Santa Monica.
For more information, call (310) 458-8988.



SM welcomes people of all abilities in our programs. The PAL Youth Center is accessible to wheelchairs. If you have any disability-related request, please contact (310) 458-8988 or TTY (310) 458-8696 at least three days prior to the event.
Santa Monica Big Blue Bus Line #5 & #11 serves the PAL Youth Center.



Santa Monica Liga de Actividades de la Policía

DECLARACIÓN DE LA MISIÓN

PAL es una organización única de la comunidad que alimenta confianza entre la juventud y los oficiales del Departamento de Policía de Santa Monica en un ambiente seguro. Con programas educativos, culturales y recreacionales, PAL ayuda desarrollar las habilidades y la autoestima en los jóvenes y los anima alcanzar su potencial máximo.

Información General

Horario del Centro Juvenil PAL
12:00 noon—10:00 p.m. de lunes a viernes y
12 noon—6:00 p.m. los sábados

Centro Juvenil PAL es un lugar de recreación donde usted puede dejar a sus hijos. Los niños tienen que derecho a entrar y salir del centro sin que el personal de PAL se los impida.

is para la juventud de 6—17 años de edad residentes de Santa Monica. Las clases son de tamaño limitado; las inscripciones tendrán lugar por orden de llegada, comenzando el lunes, 31 de Agosto e inscripciones para los programas se aceptarán en el centro Juvenil de PAL, 1401 Olympic Blvd., Santa Monica. Para más información, llama al (310) 458-8988.



Santa Monica le da la bienvenida a la gente de todas las capacidades en nuestros programas. El Centro Juvenil de PAL es accesible para personas en silla de ruedas. Si usted necesita hacer una solicitud especial por discapacidad, llame al (310) 458-8988 al TTY: (310) 458-8696.
El autobus #5 y #11 del Big Blue Bus Line pasa por el Centro Juvenil PAL.



Clases de Enrichment

Sole para los Adolescentes



Conexiones para el Colegio

La conexión coligial consigue la ayuda que tu necesitas colas aplicaciones para el colegio y papeleo de ayuda financiera. Esta conexión te prepara Y consigue las respuestas a todas tus preguntas.

martes - Jueves

6:30 p.m. - 8:00 p.m.

de 14 a 17 años

Noches de viernes con PAL

Los adolescentes participan en actividades planeadas, excursions fuera del centro y mu-cho más.

viernes

6:00 p.m. - 1:00 a.m.

de 13 a 17 años

Course de Preparación para el examen SAT

Da varias estrategias para tomar la prueba del SAT y también técnicas para contestar tipos específicos de preguntas.

martes

4:15 p.m. - 6:15 p.m. (SAT)

de 15 a 17 años

Concilio de líderes jóvenes

Hazte una líder en la comunidad! Aprende habilidades de liderazgo, recaudación de fondos y como hacer un impacto positivo en su comunidad a través de servicios comunitarios y de divulgación.

Juntas son primer y martes del mas

5:30 p.m. - 6:30 p.m.

de 13 a 17 años

Reto de Lectura en America

Este programa se diseña para incentivar la lectura en la juventud en un ambiente de diversion y sin juzgar. Los jóvenes de PAL tendrán la oportunidad unica de leer a perros de terapia con licencia.

miércoles

4:00 p.m. - 5:00 p.m.

de 6 a 10 años

Ayuda para hacer la tarea

El programa de ayuda con la tarea ofrece a las jóvenes de PAL espacios indicados para completar la tarea. Habrá personal y voluntarios capacitados que estarán ayudando, supervisando y que los jóvenes completan su tarea.

lunes - Jueves

3:00 p.m. - 7:30 p.m.

Todas las edades

martes

4:30 p.m. - 5:30 p.m.

Art Expressions

The key to creativity is to find the kind of art education that will help foster young minds to think in innovative ways.

Join us in creating fun works of art through expression.

Cine en sala de computación

!Deja que las películas se acerquen a ti! Ponte cómodo y disfruta viendo tus películas favoritas en la sala de computación.

viernes

5:00 p.m. - 7:00 p.m.

Todas las edades

Enrichment Classes

Education Lane



America Reads

Come and read with awesome volunteers and specially licensed reading dogs! This program is designed to increase reading skills and assist with literacy.

Wednesdays

4:00 p.m. - 5:00 p.m.

Ages 6 – 10 years

Art Expressions

The key to creativity is to find the kind of art education that will help foster young minds to think in innovative ways.

Join us in creating fun works of art through expression.

Tuesdays

4:30 p.m. - 5:30 p.m.

Homework Assistance

The Homework Assistance program provides PAL youth with designated workspace to complete homework assignments. Trained staff and volunteers provide assistance, supervision, and supplies to ensure youth successfully complete their assignments.

Monday - Thursday

3:00 p.m. - 7:30 p.m.

All ages

Stitches!

Learn the basics of knitting including how to cast on, knit, purl, increase, decrease, and bind off. We promise that you will learn a lot and have fun along the way!

Mondays

4:00 p.m. - 5:00 p.m.

All ages

Teen Connection

College Connection

Get the help you need with college applications and financial aid paperwork. Prepare for college early and get answers to all your college questions.

Monday - Thursday

6:30 p.m. - 8:00 p.m.

Ages 14 – 17 years

Friday Night With PAL

Sign-up for structured activities, off-site field trips, and much more!

Fridays

6:00 p.m. - 1:00 a.m.

Ages 13 – 17 years

SAT Prep Course

Learn different strategies for approaching the SAT tests as a whole and tackling specific types of questions.

Tuesday

4:15 p.m. - 6:15 p.m. (SAT)

Ages 15 – 17 years

Youth Leadership Council YLC)

Be a leader in the community! Learn leadership skills, fundraising and how to positively impact your community through community service and outreach.

Meetings are held every first and third

Tuesday of the month.

5:30 p.m. - 6:30 p.m.

Ages 13 – 17 years

RECREATIONAL & SPORTS

Badminton

Badminton is the world's fastest sport, inexpensive, and lots of fun to play. Youth will be taught the basic fundamentals of badminton; new strokes, strategy, and footwork.

Tuesdays

4:30 p.m. - 6:30 p.m.
Ages 9 - 12 years

Computer Room Cinema

Let the movies come to you! Kick up your heels and enjoy watching your favorite movies in the computer room.

Fridays

5:00 p.m. - 7:00 p.m.
All ages

Students Run L.A.

Experience the benefits of goal-setting, responsibility, and discipline. Realize your potential challenging yourself by training for and participate in the Los Angeles Marathon.

All running takes place off site.

Mondays & Wednesdays
4:30 p.m. - 6:30 p.m.

Straight Ballin'

Here's your chance to show off your street ballin' skills you have while playing in weekly organized basketball games.

Wednesdays

6:00 p.m. - 8:00 p.m.
Ages 13 - 17 years

Open Gym

Whether you like to play basketball, football, handball or just hang out, join us for open gym time.

Mondays & Thursdays

4:30 p.m. - 7:30 p.m.
All ages

SPORTS

Cirque du Monde Workshop

Teens will learn juggling, gymnastics, hand to hand, stilt walking, clowning, diablo, flower sticks, and more!

Thursdays

4:30 p.m. - 5:15 p.m. Ages 6 - 11 years
5:30 p.m. - 7:00 p.m. Ages 12 - 17 years (advance)

The Putting Green

This class is designed to introduce you to the game of golf. Staff will provide basic instruction including the swing, putting skills and golf etiquette.

Fridays

4:30 p.m. - 6:00 p.m.
Ages 12 - 17 years

Runners Basketball Camp

You will learn the different techniques which are necessary for passing, ball handling, offense & defensive drills, and conditioning.

Fridays 3:30 p.m. - 5:00 p.m.

Saturdays 12:30 p.m. - 2:00 p.m.

Ages 8 - 10 years

(Class will begin 09/18)

Rod and Reel Angler's

Fishing is one way to get kids outdoors and participating in a healthy, fun activity. Participants will learn the aspects of fishing such as casting, safety, knots, and equipment handling.

This class takes place off-site.

Tuesdays

5:00 p.m. - 7:00 p.m.
Ages 9 - 17 years

CLASES DE ENRIQUECIMIENTO & DEPORTES Y DEMAS

Club para los niños de la vecindad

Para promover una vida activa tendremos actividades divertidas en el gimnasio. Algunas actividades incluyen, beisbol con pelota ultraliviana, kickball, actividades para trabajar en equipos, y más.

Jueves

4:30 p.m. - 5:15 p.m. de 6 a 11 años

5:30 p.m. - 7:00 p.m. de 12 a 17 años (avanzado)

Cine en sala de computación

¡Déja que las películas se acerquen a ti! Ponte cómodo y disfruta viendo tus películas favoritas en la sala de computación.

Viernes

5:00 p.m. - 7:00 p.m.

Todas las edades

Students Run L.A.

Experiencia los beneficios de establecer metas, responsabilidad, y disciplina. Desarrolla tu potencial y entrena con nosotros para correr el Maratón de Los Angeles.

Todas los entrenamientos y maratones son afuera de sito.

4:30 p.m. - 6:30 p.m.

de 12 a 17 años

Gimnasio Abierto

Si te gusta jugar baloncesto, fútbol americano, balonmano o solamente pasar el tiempo, el gimnasio esta abierto para ti.

Junes y Viernes

6:00 p.m. - 8:00 p.m.

de 13 a 17 años

Las puntadas!

Aprenda lo básico del tejido incluyendo cómo montar puntos, aumentar, disminuir puntos, y acabar proyectos. Prometemos que van a aprender mucho y también divertirse al mismo tiempo!

Viernes

4:00 p.m. - 5:00 p.m.

Todas las edades

Dancelab

Dancelab es un programa de teatro y danza impartido por Contra Tiempo Urban Latin Dance Company. Creamos un ballet sobre mal día en la ciudad que se vuelve bueno, todo a un ritmo de baile latino.

Junes

3:45 p.m. - 5:15 p.m.

de 11 a 17 años

Bandas y Cuerpo Física

Esta clase es ideal para todos los niveles de condición física. Ysando bandas de resistencia y movimientos de entrenamiento multi-resistencia diseñados específicamente para tonificar su cuerpo y sentirse bien también!

martes

4:15 p.m. - 5:00 p.m.

de 12 - 17 años

Caña y Carrete

Pescando es una actividad saludable y divertida para los jóvenes. Los participantes aprenderan los aspectos de pescar como lanzando, seguridad, nudos, y mantenimiento del equipo.

martes

5:00 p.m. - 7:00 p.m.

de 9 - 17 años

MARTIAL ARTS & BOXING

PAL Fitness Gym
 2200 Virginia Avenue
 (310) 458-8688, ext 5360



MONDAYS & WEDNESDAYS

Beginning Boxing: 3:30 pm - 4:30 pm Ages 6 - 8 years
 Improve on your speed, coordination and self-confidence with boxing. Learn basic footwork and punches while achieving better balance and endurance.
Beginning Boxing: 4:30 pm - 5:30 pm Ages 9 - 12 years
Boxing & Open Gym: 5:30 pm - 7:00 pm Ages 13 - 17 years

TUESDAYS & THURSDAYS

Beginning Karate: 3:30 pm - 4:30 pm Ages 6 - 8 years
 Want to learn the art of self-defense? Improve on your concentration, hand-eye coordination and strength. Empower yourself while working on self-discipline and self-esteem.
Competition Boxing: 3:30 pm - 4:30 pm Ages 13 - 17 years
Intermediate Karate: 4:30 pm - 5:30 pm Ages 9 - 12 years
 Take your knowledge of the martial arts to the next level! Improve on self-defense, awareness, stress management and body relaxation.
Advance Karate: 5:30 pm - 6:30 pm Ages 13 - 17 years
Open Gym: 4:30 pm - 6:30 pm Ages 13 - 17 years

FRIDAYS

Open Gym: 4:30 pm - 6:30 pm Ages 13 - 17 years

SATURDAYS

Me and My Shadow: 11:00 am - 12:00 pm Ages 6 - 12 years
 Youth are paired up with their mentor, guardian, or parent to learn basic martial arts principals together as a unit.
Family Fitness: 12:00 am - 1:00 pm All Ages
Open Gym: 1:30 pm - 3:00 pm Ages 13 - 17 years

ARTES MARCIALES Y BOXEO

Gimnasio de Acondicionamiento Fisico
 2200 de la Virginia Avenida
 (310) 458-8688, ext 5360



lunes y miércoles

Boxeo para Principiante: 2:30 pm - 3:30 pm de 6 - 8 años
 Mejora en tu velocidad, coordinación y confianza en sí mismo con boxeo. Aprende lo básico sobre las posiciones de pies y manos mientras alcanzas un mayor equilibrio y resistencia.
Boxeo para Principiante: 3:30 pm - 4:30 pm de 9 - 12 años
Gimnasio Abierto: 4:30 pm - 6:30 pm de 13 a 17 años

martes y jueves

Principio de Karate: 2:30 pm - 3:30 pm de 6 - 8 años
 ¿Te gustaría aprender autoddefensa? Mejora tu concentración, la coordinación o-mano, y fuerza. Apodérate cuando trabajes en tu autoddisciplina y autoestima.
Competencia de Boxeo: 3:00 pm - 4:30 pm de 13 - 17 años
Intermedio de Karate: 3:30 pm - 4:30 pm de 9 - 12 años
 !Toma lo que sabes de los artes marciales a un nivel mas alto! Mejora tu autoddefensa, conocimiento, tension y la relajación del cuerpo.
Avanzado de Karate: 4:30 pm - 5:30 pm de 12 - 17 años
Boxeo y Gimnasio Abierto: 4:30 pm - 6:30 pm de 13 - 17 años

viernes

Gimnasio Abierto: / Boxing: 4:30 pm - 6:30 pm de 13 - 17 años

sábados

MI Sombra y Yo: 10:00 am - 11:00 am de 6 - 12 años
 Jóvenes seran emparejados con su mentor, guardian o padre y entrenaran juntos para mejorar su salud y su forma fisica en varios ejercicios.
Gimnasio para Toda la Familia: 11:00 am - 1:00 pm de 6 - 12 años
Gimnasio Abierto: 1:30 pm - 3:00 pm de 13 - 17 años

Fitness & Cardio



MONDAYS & WEDNESDAYS

Beginning Boxing: 3:30 pm - 4:30 pm Ages 6 - 8 years
 Improve on your speed, coordination and self-confidence with boxing. Learn basic footwork and punches while achieving better balance and endurance.
Beginning Boxing: 4:30 pm - 5:30 pm Ages 9 - 12 years
Boxing & Open Gym: 5:30 pm - 7:00 pm Ages 13 - 17 years

TUESDAYS & THURSDAYS

Competition Boxing: 3:30 pm - 4:30 pm Ages 13 - 17 years
Boxing / Open Gym: 4:30 pm - 6:30 pm Ages 13 - 17 years

FRIDAYS

Fitness Fanatics: 3:30 pm - 4:30 pm Ages 6 - 8 years
 Being fit is fun at PAL. Play games that improves your speed, flexibility, and strength. Learn how to eat healthy and nutritious snacks Come jump, roll, kick, and run with us!
Strength & Agility Training: 4:00 pm - 5:00 pm Ages 9 - 12 years
Open Gym / Boxing: 4:30 pm - 6:30 pm Ages 13 - 17 years

SATURDAYS

Me and My Shadow: 11:00 am - 12:00 am Ages 6 - 12 years
 Youth are paired up with their mentor, guardian, or parent to learn basic martial arts principals together as a unit.
Family Fitness: 12:00 am - 1:00 pm All Ages
Competition Karate: 3:30 pm - 4:30 pm Ages 13 - 17 years
Participant must be Enrolled in weekday Karate or Boxing classes to register for Competition classes.
Open Gym: 1:30 pm - 3:00 pm Ages 13 - 17 years

Adult must be accompanied by child.

Additional fitness programs are available for young adults ages 18-24 years.

Entrenamiento y Salud Cardiologico



Lunes y miercoles

Boxeo para Principiante: 3:30 pm - 4:30 pm de 6 - 8 años
 Mejora en tu velocidad, coordinación y confianza en sí mismo con boxeo. Aprende lo básico sobre las posiciones de pies y manos mientras alcanzas un mayor equilibrio y resistencia.
Boxeo para Principiante: 4:30 pm - 5:30 pm de 9 - 12 años
Gimnasio Abierto / Boxing: 5:30 pm - 7:00 pm de 13 a 17 años

Martes y Jueves

Fuerza y Agilidad Formación: 3:30 pm - 4:30 pm de 9 - 12 años
Competencia de Boxeo: 4:30 pm - 5:30 pm de 13 - 17 años
Gimnasio Abierto / Boxing: 4:30 pm - 6:30 pm de 13 - 17 años

Viernes

Fanáticos de Entrenamiento: 3:30 pm - 4:30 pm de 6 - 8 años
Gimnasio Abierto / Boxing: 4:30 pm - 6:30 pm de 13 - 17 años

Sábados

MI Sombra y Yo: 10:00 am - 11:00 am de 6 - 12 años
 Jóvenes serán emparejados con su mentor, guardián o padre y entrenarán juntos para mejorar su salud y su forma física en varios ejercicios.
Gimnasio para Toda la Familia: 11:00 am - 1:00 pm
 Todas las edades
Gimnasio Abierto: 1:30 pm - 3:00 pm de 13 - 17 años

Los adultos deben venir acompañados por un joven participante.
 Tenemos disponible para adultos entre las edades 18 a 24, programas adicionales de acondicionamiento físico. Por favor marque el (310) 458-8688 ext 5360 para averiguar las horas.