

de Enero 25 - de Marzo 18, 2016



PAL



EXPOSICIÓN DE INVIerno



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



WINTER

BLAST

at

PAL

JANUARY 25 - MARCH 18, 2016

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, January 25th. 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.

! para la juventud de 6—17 años de edad residents de Santa Monica. Las clases son de tamaño limitado; las inscripciones tendrán lugar por orden de llegada, comenzando el lunes, 25 de Enero 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 autobús #5 y #11 del Big Blue Bus Line pasa por el Centro Juvenil PAL.



CLASES DE ENRIQUECIMIENTO

Via Educativa

SOLO PARA LOS ADOLESCENTES

Conexiones para el Colegio

La conexión colegial consigue la ayuda que tu necesitas colas aplicaciones para el colegio y un ambiente de diversión y sin juzgar. Los jóvenes de PAL tendrán la oportunidad única de leer a perros de terapia con licencia.

mércoles
4:00 p.m. - 5:00 p.m.
de 6 a 10 años

Pasando El Tiempo Con Un Amigo

Se te hace difícil hacer nuevos amigos o simplemente quieres más? Pasa el tiempo con nosotros y ven a jugar video juegos, actividades en el gimnasio, ver películas, y más!

lunes
3:45 p.m. - 4:45 p.m.
Niños de 6—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. - 8:00 p.m.
Todas las edades

Academia de Policía Subalterno

Participa en el programa de Exploradores por parte de la Policía de Santa Monica. Aprende lo que es ser un Explorador. Participa en escenarios simulados como parada de tráfico, robo en progreso, detener y buscar, ya más!

lunes
5:00 p.m. - 7:00p.m.
de 11 — 13 años
Espacios Limitados
Clase Será Fuera de PAL

Noches de viernes con PAL

Los adolescentes participan en actividades planeadas, excursions fuera del centro y mucho más.

viernes
6:00 p.m. - 1:00 a.m.
de 13 a 17 años

El Club de Científicos Locos

?Alguna vez has querido hacer experimentos científicos? Ahora es tu oportunidad para ensuciarte las manos... con ciencia.

Tiempo de Adolescentes

Haz tenido dificultades en la escuela? Quieres relajarte, hablar con amigos, Unete con nosotros para jugar videojuegos, escuchar música, o simplemente andar entre amigos.

lunes
6:00 p.m. - 7:30 a.m.
de 13 — 17 años

Concilio de líderes Jóvenes

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

lunes
5:30 p.m. - 6:30 p.m.
de 13 a 17 años
Juntas son primer y martes del mas.

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!

Friday
6:00 p.m. - 1:00 a.m.
Ages 13 – 17 years

The Mad Scientist's Club

Have you ever wanted to do some crazy science experiments? Now is your chance to get your hands dirty... with science.

Wednesday
5:00 p.m. - 6:00p.m.
All ages

Teen Time!

Is school getting to you, want to relax, talk with your friends, join us for some teen time playing video games, listing to music or just talking amongst friends.

Monday
6:00 p.m. - 7:30 a.m.
Ages 13 – 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

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.

Wednesday
4:00 p.m. - 5:00 p.m.
Ages 6 – 10 years

Hanging With A Buddy

Having a hard time making friends, or just want to make new friends? Come hang out and play video games, gym activities, watch movies, and more!

Monday
3:45 p.m. - 4:45 p.m.
Boys ages 6—10 years

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. - 8:00 p.m.
All ages

Jr. Police Academy

Participate in the Santa Monica Police Explorer program . Learn what it takes to become an Explorer. Be involved in police explorer “mock” scenarios such as traffic stops, burglary in progress, arrest and search, and more.

Monday
5:00 p.m. - 7:00p.m.
Ages 11 — 13 years

SPACE IS LIMITED!
CLASS WILL TAKE PLACE OFF-SITE

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

Indoor Soccer

Join use in play friendly games of soccer.

Fridays

5:15 p.m. - 6:30 p.m.
Ages 12 – 17 years

Open Gym

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

Mondays

4:00 p.m. - 7:00 p.m.
All ages

Tennis

If you ever wanted to learn how to play tennis, then this is the class for you! You will be taught tennis drills and play in friendly matches against one another.

Wednesdays

4:30 p.m. - 5:30p.m.
Ages 6 – 9 years

Runners Basketball Camp

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

Fridays

3:15 p.m. - 5:00 p.m.
Ages 9 – 11 years

Straight Ballin’

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

Wednesdays

5:30 p.m. - 7:30 p.m.
Ages 13 – 17 years

The Challenge

Modeled after the President's Challenge, you will be put through a series of fitness challenges to help with healthy eating and physical fitness all while having fun!

Surprises will be given at the end of the program.

Tuesdays

3:45 p.m. - 4:30 p.m. Ages 6 – 8 years
4:45 p.m. - 5:30 p.m. Ages 9 – 12 years

CLASES DE ENRIQUECIMIENTO & DEPORTES Y DEMAS



Runners Basketball Camp

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

Viernes

3:15 p.m. - 5:00 p.m.
de 9 – 11 años

Straight Ballin’

He aquí la oportunidad de lucir sus habilidades callejeras del baloncesto y jugaras semanalmente en una jugar de baloncesto organizada.

miércoles

5:30 p.m. - 7:30 p.m.
de 13 a 17 años

El Desafío

Modelado sobre el desafío del Presidente, se le pedirá que pasar sobre varios desafíos que están diseñados para promover la salud. Se dará premios al fin del programa

martes

3:45 p.m. - 4:30 p.m. de 6 – 8 años
4:45 p.m. - 5:30 p.m. de 9 – 12 años

Tennis

Si alguna vez has querido aprender jugar tenis, esta es la clase para ti. Aprenderás ejercicios y jugarás en partidos amistosos.

Miércoles

4:30 p.m. - 5:30p.m.
de 6 – 9 años

Gimnasio Abierto

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

lunes

4:00 p.m. - 7:00 p.m.
de 13 a 17 años

Fútbol Interior

Únete a nosotros para un juego amistoso de fútbol.

Viernes

5:15 p.m. - 6:30 p.m.

Club para los niños de la vecindad

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

Jueves

4:30 p.m. - 5:15p.m. de 6 a 11 años
5:30 p.m. - 7:00 p.m. de 12 a 17 años (avanzado)

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

Easy Stretch Yoga: 10:00 am - 11:00 am Ages 6 - 12 years

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

Open Gym: 1:30 pm - 3:00 pm Ages 13 - 17 years

ARTES MARCIALES Y BOXEO

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



lunes y miércoles

Boxeo para Principiantes: 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 Principiantes: 3:30 pm - 4:30 pm de 9 - 12 años

Gimnasio Abierto: 5:30 pm - 7:00 pm de 13 a 17 años

martes y jueves

Principio de Karate: 3:30 pm - 4:30 pm de 6 - 8 años
 ¿Te gustaría aprender autodefensa? Mejora tu concentración, la coordinación, ojo-mano, y fuerza. Apodérate cuando trabajes en tu autodisciplina y autoestima.

Competencia de Boxeo: 3:30 pm - 4:30 pm de 13 - 17 años

Intermedio de Karate: 4:30 pm - 5:30 pm de 9 - 12 años
 ¡Toma lo que sabes de los artes marciales a un nivel mas alto! Mejora tu autodefensa, conocimiento, tensión y la relajación del cuerpo.

Avanzado de Karate: 5:30 pm - 6:30 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

Estírese Fácil cin Yoga: 10:00 am - 11:00 am de 6 - 12 años

Mi Sombra y Yo: 11:00 am - 12:00 am de 6 - 12 años
 Jóvenes seran emparejados con su mentor, guardian o padre y entrenaran juntos para mejorar su salud y su forma física en varios ejercicios.

Gimnasio para Toda la Familia: 12:00 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.
- Hip Hop Dancing:** 3:30 pm - 4:30 pm Ages 6 - 17 years
- 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

- The Challenge:** 3:45 pm - 4:45 pm Ages 6 - 8 years
Modeled after the President's Challenge, you will be put through a series of fitness challenges to help with healthy eating and physical fitness all while having fun! Surprises will be given at the end of the program.
- Fitness Challenge:** 4:45 pm - 5:45 pm Ages 9 - 12 years
- Open Gym / Boxing:** 4:30 pm - 6:30 pm Ages 13 - 17 years

SATURDAYS

- Easy Stretch Yoga:** 10:00 am - 11:00 am Ages 6 - 12 years
- 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. Please call (310) 458-8688 ext 5360 for specific times. **PROOF OF AGE REQUIRED.**

Los adultos deben venir acompañados por un joven participante.

Lunes y miércoles

- 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 alcanzando un mayor equilibrio y resistencia.
- Baile Hip Hop :** 3:30 pm - 4:30 pm de 6 - 17 años
- 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

- 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

- El Desafío :** 3:45 pm - 4:45 pm de 6 - 8 años
Modelado sobre el desafío del Presidente, se le pedirá que pasar sobre varios desafíos que están diseñados para promover la salud. Se dará premios al fin del programa.
- Competencia de Ejercicio:** 4:45 pm - 5:45pm de 9 - 12 años
- Gimnasio Abierto: / Boxing:** 4:30 pm - 6:30 pm de 13 - 17 años

sábados

- Estirese Fácil cin Yoga:** 10:00 am - 11:00 am de 6 - 12 años
- Mi Sombra y Yo:** 11:00 am - 12:00 am de 6 - 12 años
Jóvenes serán emparejados con su mentor, guardian o padre y entrenaran juntos para mejorar su salud y su forma física en varios ejercicios.
- Gimnasio para Toda la Familia:** 12:00 am - 1:00 pm
Todas las edades
- Competencia de Karate:** 3:30 pm - 4:30 pm de 13 - 17 años
Participante debe estar inscrito en clases de lunes a viernes de Karate o boxeo para inscribirse en las clases de competencia.
- Gimnasio Abierto:** 1:30 pm - 3:00 pm de 13 - 17 años

Entrenamiento y Salud Cardio

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.

