Daily, Monthly & Annual Memberships

Basketball, Racquetball, & Volleyball Leagues

Fitness Classes, including Yoga & Pilates

Martial Arts Classes

Cardio & Weight Rooms

Racquetball Courts

Get Up!

Get Out!

Get Fit!

TTY#
386-9108

CITY OF LAS VEGAS
Department of
Leisure Services
Living...Beyond The Neon™

CAPRA ACCREDITED

35745 Minker10-2008 T.G.

CITY OF LAS VEGAS

Department of Leisure Services

Minker Sports Complex

30th Anniversary

1979-2009

Program and Class Schedule

Get Up! Get Out! Get Fit!

Open Gym • Fitness Classes
Leagues & Tournaments
Rentals

CITY OF LAS VEGAS
Department of Leisure Services

Minker Sports Complex

275 North Mojave Road

(southwest corner of Stewart Avenue and Mojave Road)

(702) 229-6563

www.lasvegasparksandrec.com

Hours of Operation

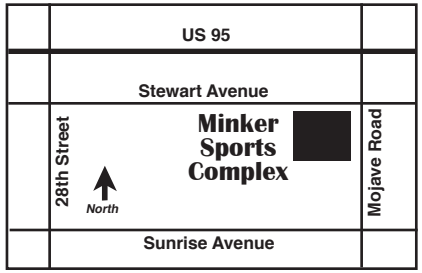
Monday-Thursday, 7 a.m.-9:30 p.m.
Friday, 7 a.m.-8 p.m.
Saturday, 9 a.m.-5 p.m.
Closed most holidays.

Register 24 hours a day online at www.clvbeyondtheneon.com or by touchtone phone at 229-5445. Walk-in registration always welcome.
Programs/fees may be subject to change.
Help us make Minker Sports Complex fit your needs!
Complete a comment card (available at front counter).

A parent or legal guardian must accompany all patrons 17 years and under on his/her first visit.

Small children must be accompanied by an adult. The City of Las Vegas will not be responsible for the safety of unsupervised children. Parents are responsible for their children's actions.

Gymnasium, racquetball courts, weight room and/or dance studio may occasionally be closed to the public. Call for information.



Minker Sports Complex Amenities

- 64,000-square-foot facility
- Open 6 days a week
- No enrollment fee - pay as you go - daily, monthly, annually
- Easy access off US 95
- 7 indoor racquetball courts all with upper-deck viewing
- Two wallyball courts
- Full-size gymnasium
- Dance studio
- Variety of cardiovascular equipment including an upper body Ergo-Meter, recumbent and upright bicycles, stair steppers, elliptical machines, Concept 2 Rower, and treadmills
- Weight room featuring free weights, Smith machine, dumbbell sets, incline/decline benches; all equipment ADA accessible

- Outdoor walking path
- Men's and women's locker rooms, each including a dry sauna, lockers (must bring own lock), and showers
- Vending machines
- A convenient membership package and a specially-priced membership for ages 50+
- Year-round leagues/tournaments: adult basketball and women's volleyball, as well as singles and doubles racquetball
- Racquet re-stringing, special product order and racquetball lessons available
- Facility rentals available during normal operational hours

Call 229-6563 for more information.

Please inquire at the front counter about other activities, such as wallyball, paddleball, special events and tournaments.

Minker Sports Complex Staff

Alice Jarvis	Leisure Services Coordinator
Ken Beckham	Senior Recreation Leader
Jayne Ashby	Recreation Leader II
Prai Mavady	Recreation Leader II

Membership Benefits

Open Gym: Annual membership, unlimited open gym play when available.
Please call in advance for availability. $3 per member, per year
Age Requirement: Registrants ages 8-17 years of age must
be accompanied by a parent or legal guardian their first visit.

Get FIT (Find Individual Time) Membership Pass:
Includes open gym, cardio and weight equipment,
unlimited group fitness classes, and racquetball and wallyball privileges.
Age Requirement: Registrants ages 14-17 must be accompanied
by a parent or legal guardian on their first visit.

- Weight room (free weights, paramount machines)
- Cardiovascular equipment
- Recumbent & upright bicycles
- Treadmills
- Stair steppers
- Upper body Ergo-meter
- Concept 2 Rower Machine
- Unlimited group fitness classes
- 3-day advance racquetball court reservations
- Limited guest passes upon request
- Racquetball league discounts
- Wallyball Play (guests will pay the daily fee)

Racquet re-stringing, special product order and racquetball lessons available.
Please inquire at the front counter.

Platinum - "Get Fit" benefits for those 50+

Small children must be accompanied by an adult. The City of Las Vegas will not be responsible for the safety of unsupervised children. Parents are responsible for the actions of their children.

Membership/Daily Fees

	Daily	Monthly	6 Months	1 Year
Open Gym Play*				$3 (.008¢/day)
Get FIT* (14-49 yrs)	$3	$20 (66¢/day)	$85 ($14.16/month)	$130 ($10.83/month)
Platinum** (50+)	$2	$12 (44¢/day)	$60 ($10/month)	$90 ($7.50/month)
Guests	$3 (challenge court)			

Non-member racquetball reservations:
2 players, $7 per hour, per court; additional players $3 per hour, per court
Racquetball participants **MUST** wear protective eyewear during play.

* Wallyball reservations - $14 per hour, per court

* All guests 17 years old and under must be accompanied by a parent or legal guardian on his/her first visit.

** Includes open gym and "Get FIT" benefits.

Membership is monitored by BioScan System.
No reason to keep track of a card; you now check in by scanning your finger.

Group Fitness Classes

1 hour classes; beginner/intermediate level, unless otherwise noted
(schedule subject to change)

Monday

Zumba	8:00 a.m.^
Muscular Strength (chair)	1:30 p.m. SD
Bosu	4:30 p.m.
Cardio Boxing	5:30 p.m.
Yin Yoga (75 min.)	6:30 p.m.

Tuesday

Zumba	8:00 a.m.^
Muscular Strength (chair)	3:30 p.m. SD
Pilates	4:30 p.m.
Power Yoga (45 min.)	5:30 p.m.

Wednesday

Body Sculpt	4:30 p.m.
Zumba	5:30 p.m.

Thursday

Zumba	8:00 a.m.^
Muscular Strength (chair)	3:30 p.m. SD
Pilates	4:30 p.m.
Bosu	5:30 p.m.

Friday

Strong Abs & Back (30 min.)	4:45 p.m.
Zumba	5:15 p.m.

Saturday

Yin Yoga	10:00 a.m.
Cross Training (90 min.)	11:00 a.m.

^During the months of June - August,
these classes will begin one hour later.
SD – Senior Dimensions Benefit

Cardiovascular
These classes are geared toward elevating the heart rate utilizing the large muscle groups of the body.

Cardio Boxing – Learn to jab, hook, and use an upper cut while improving your cardiovascular system.
Cross Training – Consists of cardio, strength training, and flexibility movements.
Zumba – These classes have a latin beat loaded with lots of dance type cardio moves.

Total Body Strength Conditioning
These classes focus on muscle strength, balance and flexibility.

Pilates – This discipline used to be primarily a dancer's method of keeping in shape. The fitness world discovered its core strength benefits and implemented them into the group fitness arena. As they say, "The rest is history."
Strong Abs/Back – Concentration on abdominal and back muscles to strive toward core muscle strength and balance.
Body Sculpt – Muscle conditioning is the emphasis in this class.
Yoga – Stress relief is on the way when you connect the mind, body, and spirit. Helps develop muscle strength and flexibility.
Bosu – A versatile and challenging training device used for cardio, strength training, core training and mind/body workouts.

Senior Dimensions
Muscular Strength (chair)
This primarily sitting class incorporates breathing, strength training and stretching with emphasis on ADL skills.

Leagues

Adult Basketball (10 weeks)

B Division	M	6:00-9:00 p.m.
B Division	T	6:00-9:00 p.m.
A Division	W	6:00-9:00 p.m.
Women's League	Sa	2:30-4:30 p.m.

$225 per team + $25 referee fee per game
Call 229-2174 for more information.

Adult Racquetball (7 weeks)

Mixed Singles	M	6:30-8:00 p.m.
Women's Singles	T	6:30-8:00 p.m.
Mixed Doubles	Th	6:30-8:00 p.m.

Fee: $25 non-members; $5 members
Call 229-2174 for more information.

Adult Volleyball (9 weeks)

Women's 6 v 6
Thursday 6:15-9:15 p.m.
Fee: $120 + referee fees ($10 a match)
Call 229-2088 for more information.

Men's 4 v 4 Advance
Saturday 9:00 a.m.-1:00 p.m.
Fee: $80 (no referee fees)
Call 229-2493 for more information.

Martial Arts Classes

For ages 5 to adult

Shotokan	M	7:45-9:15 p.m.
	W	7:00-8:30 p.m.
	F	6:30-8:00 p.m.

Martial arts classes are available.
Call 229-6563 for more information.

Open Gym

Monday-Saturday, limited basis
Call 229-6563 in advance
for daily schedule.

Minker Sports Complex is proud to be a
"Fit for Life Club" facility.

Everyone belongs!
You may be eligible for a discount on our programs;
Please inquire within.
www.GetHealthyLasVegas.org

SENIOR DIMENSIONS
Fit for Life Club

Senior Dimensions®is a product
of Health Plan of Nevada, Inc.

Hearts N' Parks
Discover the Benefits of Parks & Recreation™

CITY OF LAS VEGAS
Department of Leisure Services

Minker Sports Complex

275 North Mojave Road

(esquina de las calles Stewart Avenue and Mojave Road)

(702) 229-6563

www.lasvegasparksandrec.com

Horario

Lunes-Jueves, 7 a.m.-9:30 p.m.
Viernes, 7 a.m.-8 p.m.
Sábado, 9 a.m.-5 p.m.
Cerrado en casi todos los dias festivos.

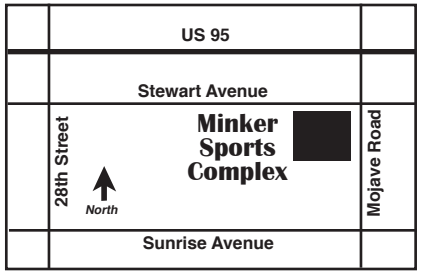
Inscríbase 24 horas al día usando su computadora
al www.clvbeyondtheneon.com o teléfono de tono al 229-5445.
También aceptamos inscripciones en persona.
El costo y los programas están sujetos a cambios.

¡Queremos servirle mejor!
Favor de llenar y devolver un cuestionario.
Disponibles el la estación de los trabajadores.

Personas menores de 17 años deben de ser acompañados
por sus padres o un guardián legal en su primera visita.

Niños deben de ser acompañados por un adulto.
La Ciudad de Las Vegas no es responsable
por la seguridad de niños no supervisados.
Los padres son responsables por las acciones de sus niños.

El Gimnasio, las canchas de racquetball, el salón de pesas
y el salón de baile estarán cerrados en ocasiones al público.
Favor de llamar para más información.



Minker Sports Complex Servicios Públicos

- Edificio de 64,000 pies-cuadrados
- Abierto 6 dias de la semana
- No se requiere honorarios de registro. Se paga a cada uso - diario, mensual, anual
- Acceso fácil al US-95
- 7 canchas de racquetball con un piso elevado para ver los juegos.

- 2 canchas para jugar wallyball
- Gimnasio amplio
- Salón de baile
- Una variedad de equipamento cardiovascular que incluye un Ergo-Meter, máquinas de bicicletas, máquinas elípticas de velocidad, escalones, Concept 2 Rower y treadmills
- Salón de ejercicio y pesas, la máquina Smith, varias pesas, y bancas; todo el equipamento es accessible a personas con discapacidades (ADA)
- Pista de caminar al aire libre
- Baños y vestuarios para damas y caballeros, los cuales incluyen una sauna (se requiere su propio candado)
- Máquinas de vending
- Paquetes de membrecia especiales para personas mayores de 50+ años
- Ligas/torneos toda el año: basketball/baloncesto para adultos, y volleyball para mujeres, y tambien racquetball (individuales y dobles)
- Reparación de raquetas, ordenes especiales y lecciones de racquetball disponible
- Durante las horas de operación este lugar esta disponible para rentar

Llamen al 229-6563 para más información.

Entérese de las otras actividades que ofrecemos como wallyball, paddleball, eventos especiales y torneos.

Minker Sports Complex Trabajadores

Alice Jarvis	Leisure Services Coordinator
Ken Beckham	Senior Recreation Leader
Jayne Ashby	Recreation Leader II
Prai Mavady	Recreation Leader II

Beneficios de la Membrecía

El Gimnasio: Membrecia anual, uso del gimnasio sín limite cuando está disponible. Llamen para más información. $3 cada miembro, por año
Requisitos de Edad: Registrados edades 17 y menor deben de ser acompañados por un padre o guardían en la primera visita.

Get FIT (Find Individual Time) Tarjeta de Membrecia:
Incluye el uso del gimnasio, cardio, equipamento de ejercicio, clases de fitness, y privilegios de racquetball y wallyball.
Requisitos de Edad: Registrados de 14-17 años deben de ser acompañados por un padre o guardían el la primera visita.

- Salón de pesas y ejercicio (pesas, máquinas Paramount)
- Equipo cardiovascular
- Máquinas de bicicletas
- Máquinas de correr/treadmills
- Máquinas de escalones/stair steppers
- Máquina Ergo-meter
- Máquina Concept 2 Rower
- Entrada sin limíte a todas las clases de fitness para grupos
- Reservaciones anticipadas para canchas de racquetball (3 dias)
- Entrada gratis para invitados (limitada)
- Descuento de ligas racquetball
- Juego de wallyball (invitados pagarán el costo diario)

Reparación de raquetas, ordenes especiales y lecciones de racquetball. Entérese en el estación de trabajadores.

Platino - Todos los beneficios del “Get FIT” (para personas mayores 50+)

Niños deben de ser acompañados por un adulto.
La Ciudad de Las Vegas no es responsable
por la seguridad de niños no supervisados.
Los padres son responsables por las acciones de sus niños.

Membrecía/Costo

	Diario	Mensual	6 Meses	1 Año
El Gimnasio*				$3 (.008¢/día)
Get FIT* (14-49 años)	$3	$20 (66¢/día)	$85 ($14.16/mes)	$130 ($10.83/mes)
Platino** (50+)	$2	$12 (44¢/día)	$60 ($10/mes)	$90 ($7.50/mes)
Invitados	$3 (cancha del desafío)			

Reservaciones racquetball (no-miembros):
2 jugadores, $7/hora, cada cancha; jugadores adicionales $3/hora, cada cancha
Se requiere equipamento para la protección de los ojos durante el juego de racquetball.

* Wallyball reservaciones - $14 cada hora, cada cancha

* Personas menores de 17 años deben de ser acompañados por sus padres o un guardián legal en su primera visita.

** Incluye el gimasio abierto y los beneficios de “Get FIT”.

Estamos usando el nuevo sistema de indentificación Biométrica para la membrecía el cual provee acceso rápido y fácil a los records de los miembros. No se require una tarjeta; para anotarse al llegar, se requiere el escaneo de su dedo.

Clases de Fitness

Clases de 1 hora; niveles para principiantes/intermedios
(horario sujeto a cambios - los cambios están anotados)

Lunes

Zumba	8:00 a.m.^
Fuerza Muscular (sentado)	1:30 p.m. SD
Bosu	4:30 p.m.
Cardio Boxing	5:30 p.m.
Yin Yoga (75 min.)	6:30 p.m.

Martes

Zumba	8:00 a.m.^
Fuerza Muscular (sentado)	3:30 p.m. SD
Pilates	4:30 p.m.
Yoga de Fuerza (45 min.)	5:30 p.m.

Miércoles

Escultura de Cuerpo	4:30 p.m.
Zumba	5:30 p.m.

Jueves

Zumba	8:00 a.m.^
Fuerza Muscular (sentado)	3:30 p.m. SD
Pilates	4:30 p.m.
Bosu	5:30 p.m.

Viernes

Abs/Espalda (30 min.)	4:45 p.m.
Zumba	5:15 p.m.

Sábado

Yin Yoga	10:00 a.m.
Entrenamiento de Cross (90 min.)	11:00 a.m.

^Durante los meses de Junio - Agosto, estas clases se comienzan una hora más temprano.
SD – Beneficios de Senior Dimensions

Cardiovascular
Ejercicio de esfuerzo para elevar el ritmo del corazón utilizando los músculos grandes agrupados del cuerpo.

Cardio Boxing – Aprenderás como a enganchar (hook), un jab, y como utilizar un corte (cut) mientras estas mejorando tu sistema cardiovascular.
Entrenameinto Cross – Consiste de cardio, entrenamiento de fuerza, y movimientos flexibles.
Zumba – Ritmo Latino con movimientos de cardio bailables.

Condicionamiento Físico del Cuerpo Total
Estas clases se enfocan en la fuerza muscular, balance y flexibilidad.

Pilates – Esta diciplina era un método que se usaba por bailarines para el acondicionamiento del cuerpo. El mundo descubrió los beneficios de pilates los cuales se han ejecutado en el las clases de fitness mundialmente
Strong Abs/Back – Concentración en los musculos abdominales y espalda para desarrollar la fuerza y la balance.
Escultura de Cuerpo – Énfasis en el condicionamiento de los musculos.
Yoga – El alivio del estress te espera cuando conectas la mente, el cuerpo, y el espirítu. Desarrolla la fuerza muscular y la flexibildad.
Bosu – Entrenamiento versátil para el ejercicio de fuerza y ejercicios cardio-vasculares, entrenamiento del cuerpo y la mente.

Senior Dimensions
Fuerza muscular (sentados)
Incorpora respirando, el entrenamiento de la fuerza y el estiramiento del cuerpo con énfasis en las habilidades ADL - Actividades diarias para vivir.

Ligas

Basketball para Adultos (10 semanas)

B División	L	6:00-9:00 p.m.
B División	Mar	6:00-9:00 p.m.
A División	Miér	6:00-9:00 p.m.
Liga Femenina	Sá	2:30-4:30 p.m.

$225/equipo + $25 honorario para árbitro
Llamen al 229-2174 para más información.

Racquetball para Adultos (7 semanas)

Individuales (todos)	L	6:30-8:00 p.m.
Indvivduales (mujeres)	Mar	6:30-8:00 p.m.
Dobles (todos)	J	6:30-8:00 p.m.

$25 no-miembros; $5 miembros
Llamen al 229-2174 para más información.

Volleyball Adultos (9 semanas)

Mujeres 6 contra 6
Jueves 6:15-9:15 p.m.
$120/equipo + honorarios de árbitro
$10/juego
Llamen al 229-2088 para más información.

Hombres 4 contra 4 (Avance)
Sábado 9:00 a.m.-1:00 p.m.
Costo: $80 (no hay honorarios de árbitro)
Llamen al 229-2493 para más información.

Clases de Artes Marciales

Para edades 5 - Adulto

Shotokan	L	7:45-9:15 p.m.
	Miér	7:00-8:30 p.m.
	V	6:30-8:00 p.m.

Ofrecemos clases de Artes Marciales.
Llamen al 229-6563 para más información

El Gimnasio

Lunes-Sábado, uso limitado
Llamen al 229-6563 para más información.

Orgullosamente el Minker Sports Complex es parte de los clubs de la "Buena Forma Física...para toda la vida"

¡Todos pertenecen aqui!
Puedes ser elegible para un descuento; enterate aqui.
www.GetHealthyLasVegas.org

SENIOR DIMENSIONS Fit for Life Club

Senior Dimensions®is a product of Health Plan of Nevada, Inc.

Hearts N' Parks
Discover the Benefits of Parks & Recreation™