

CITY OF MANASSAS COMMUNITY CENTER

FALL PROGRAMS

CHECK OUT UPCOMING RECREATION PROGRAMS WITH THE CITY OF MANASSAS
VISIT CITYOFMANASSAS.RECDESK.COM

Toddler Drop-In
Every Monday, Tuesday, Thursday, & Friday
10:30 am - 12:30 pm | Ages 1-3
Bring your toddlers to come play! We provide the toys! Parent Supervision Required!

Yoga
Adult | Tuesdays | 5:30 - 6:30 pm
Gentle yoga to build strength and enhance balance!

Senior Seated Yoga (55+) | Fridays | 1-1:45 pm
Therapeutic yoga dedicated to strength, balance, and stretch.

Balance, Agility, & Stretch Yoga (55+)
Mondays | 1 - 1:45 pm
Low-impact program to enhance mobility, reduce stiffness, and feel more relaxed, energized and secure in daily activities.

Zumba 18+
Mondays & Thursdays | 5:15 - 6:00 pm

Line Dancing 18+
Thursdays | 4:15 - 5:00 pm
Learn easy-to-follow steps to line dancing.

Higher Level Basketball
Tuesdays & Thursdays | 5:00 - 8:00 pm
Teaching kids how to apply skills in real-game situations - all basketball experience welcome.
Ages 8-13 (3rd - 7th grade)

Open Gym at The Boys & Girls Club
9501 Dean Park Lane
Friday 8:30 - 10:00 pm | Saturday 2:30 - 4:30 pm
Open Gym featuring basketball clinics, shooting machines, and multiple gyms. Don't miss out!

Manassas Run Club
Thursday | 7:00 pm
Meet at Marsteller Park Track (8780 Sudley Road)
Saturday | 10:00 am
Meet at Manassas Museum (9101 Prince William St.)

Fright Night Movie Night - Monster House
Friday | 5:30 pm - Movie End (all ages) | October 30
Bring your blankets and enjoy a fun family evening!

NEW THIS FALL
REGISTRATION REQUIRED!
Visit cityofmanassas.recdesk.com to register.

SCAN ME to register or check upcoming programs!

STEM Looks Like Me!
September 5, 12 | October 17, 31 | November 21
12:30 - 2:00 pm
Proving future scientists, engineers, inventors, and problem-solvers are right here in our community!
Grades 1-6 (ages 6-12)

Senior Chair Zumba (55+)
Fridays | Check website for schedule. In partnership with CEM Home Care LLC.

Walk With Ease (55+)
Tuesday, Thursday, Saturday | 10:30 - 12:00 PM
Beginning September 29 until November 10
In partnership Prince William County Area Agency on Aging.

Tai Chi for Arthritis Prevention (55+)
Tuesdays & Thursdays | 1:30 - 2:30 pm |
September 15 - November 5
In partnership Prince William County Area Agency on Aging.

More Information
manassasva.gov/recreation

Contact Us
703-257-3473

Email
communitycenter@manassasva.gov

Manassas Parks, Culture & Recreation
PARKS, CULTURE & RECREATION
CITY OF MANASSAS COMMUNITY CENTER
8750 SUDLEY ROAD | MANASSAS, VA



CENTRO COMUNITARIO DE LA CIUDAD DE MANASSAS

PROGRAMAS DE OTOÑO

CONSULTA LOS PRÓXIMOS PROGRAMAS RECREATIVOS DE LA CIUDAD DE MANASSAS EN CITYOFMANASSAS.RECDESK.COM

Hora de Juego Infantil
Cada Lunes, Martes, Jueves, Viernes
10:30 am - 12:30 pm | Edades 1-3

¡Trae a tus niños pequeños a jugar!¡Nosotros proporcionamos los juguetes!¡Se requiere supervisión de un adulto!

Yoga
Adultos | Martes | 5:30 - 6:30 pm
Yoga suave para desarrollar fuerza y mejorar el equilibrio.

Yoga sentado para adultos mayores (55+) | Viernes
Junio 12:00-12:45 | Julio y agosto 13:00-13:45
Yoga terapéutico dedicado a la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad.

Yoga de Equilibrio, Agilidad y Estiramiento (55+)
Lunes | 1 - 1:45 pm
Programa de bajo impacto para mejorar la movilidad, reducir la rigidez y sentirse más relajado, con energía y seguridad en las actividades diarias.

Zumba 18+
Lunes y jueves | 5:15 - 6:00 p.m.

Baile en Línea 18+
Jueves | 4:15 - 5:00 pm
Aprende pasos fáciles de seguir para el baile en línea. ¡

Baloncesto de Nivel Avanzado
Martes y jueves | 5:00 – 8:00 p.m.
Enseñamos a los niños cómo aplicar sus habilidades en situaciones reales de juego; se acepta cualquier nivel de experiencia en baloncesto. Edades 8–13 (3.° a 7.° grado)

Gimnasio Abierto en The Boys & Girls Club
9501 Dean Park Lane
Viernes 8:30 - 10:00 pm | Sábado2:30 - 4:30 pm
Gimnasio Abierto con clínicas de baloncesto, máquinas de tiro y múltiples gimnasios. ¡No te lo pierdas!

Club de Corredores de Manassas
Jueves | 7:00 pm | Punto de encuentro: Marsteller Park Track (8780 Sudley Road) | Sábado | 10:00 am
Punto de encuentro: Manassas Museum (9101 Prince William St.) | Para más información, escribe a manassasrunclub.gmail.com

Noche de cine de terror - Casa Monstruo
Viernes | 5:30 pm - Fin de la película (para todas las edades) | 30 de octubre | ¡Trae tus mantas y disfruta de una divertida velada en familia!

NUEVO ESTE OTOÑO
¡ES NECESARIO REGISTRARSE!
Visita cityofmanassas.recdesk.com para inscribirte.

ESCANEAME para registrarte o consulta los próximos programas

¡STEM se parece a mí!
5 y 12 de Septiembre | 17 y 31 de Octubre | 21 de Noviembre | 12:30 - 2:00 pm Grados 1-6 (6-12 años)
¡Demostrando que los futuros científicos, ingenieros, inventores y solucionadores de problemas están aquí mismo, en nuestra comunidad!

Zumba en silla para adultos mayores (55+)
Viernes | Consulta el sitio web para ver el horario. En colaboración con CEM Home Care LLC.

Caminando con facilidad
Martes, miércoles y sábado | 10:30 - 12:00 pm
Del 29 de septiembre al 10 de noviembre
En colaboración con la Agencia del Condado de Prince William para el Envejecimiento.

Tai Chi para la prevención de la artritis (55+)
Martes y jueves | 1:30 – 2:30 pm | 15 de septiembre – 5 de noviembre | En colaboración con la Agencia del Condado de Prince William para el Envejecimiento.

Más Información
manassasva.gov/recreation
Contáctenos
703-257-3473
Correo electrónico
communitycenter@manassasva.gov

Manassas Parks, Culture & Recreation
PARQUES, CULTURA Y RECREACIÓN
CENTRO COMUNITARIO DE LA CIUDAD DE MANASSAS
8750 SUDLEY ROAD | MANASSAS, VA