



NEWS AND UPCOMING EVENTS!

Tri Out Newport Park and Recreation's Newest Event!

The City of Newport Parks and Recreation Department, in partnership with the Newport Swim Team and the Newport High School Volleyball team, is excited to announce the inaugural Newport Harbor Triathlon, taking place Sunday, September 29. Participants will run and bike through historic areas of the city that offer scenic views of the Bayfront, Yaquina Bay Road, and Yaquina Bridge. The swimming segment will be held in the Aquatic Center. This event will offer youth divisions, beginning at five years old, and an adult division with men's, women's, and open categories. Proceeds from the Newport Harbor Triathlon will support local youth athletic programs at Newport High School and at the Newport Recreation and Aquatic Centers. The event is free for spectators who wish to cheer on the athletes. To register or to inquire about volunteer opportunities, visit NewportHarborTri.com



A Triathlon? I Can't Do That! Never Fear, We Got You!



Our Fitness Specialist Brenda Luntzel has created a training schedule to get you ready for the Newport Tri on Sept 29th! This training schedule is designed for the first time triathlete or deconditioned persons. Evaluate where you want to improve the most and alter the schedule as needed.

- 1) Make sure to warm up with calisthenics or some range of motion movements.
- 2) Listen to your body throughout the week for any overuse injuries or pain and adjust your workout schedule. Make sure to stretch after each workout.
- 3) Hydrate, hydrate, hydrate.

Here is your workout for September. Visit

<https://newportharbortri.com/training> to get the full schedule.

Don't forget to register for the event!

Week 5	Swim 2x 300 yds	Bike 2x 45-60 min	Run/Walk 2x 2-2.5 miles	Practice bike to run transition
Week 6	Swim 2x 300 yds	Bike 2x 45-60 min	Run/Walk 2x 2-2.5 miles	If possible, practice swim to bike transition
Week 7	Swim 2x 400-500 yds	Bike 2x 60 min	Run/Walk 2x 2-3 miles	Practice bike to run transition
Week 8 Taper	Swim 1x 400-500 yds	Bike 1x 45 min	Run/Walk 1x 3 miles	Practice bike to run transition

Pool Page

Your monthly round up of Aquatic Center activities! Preregistration recommended as capacity restrictions will be in place depending on staffing levels. Drop ins are welcome if space allows.

New Water Fitness Classes!

Introducing TWO new water fitness classes on Tuesdays and Thursdays with our new instructor Deanna Krohlow!

Aqua Body Tuesdays and Thursdays, 8:30-9:30am

A dynamic and fun combination of cardio and muscle work, utilizing shallow and deep water and a variety of equipment to build full body and core strength and endurance.



Move for Life Tuesdays and Thursdays, 9:45-10:45am

Focus on functional fitness. Arthritis-friendly range of motion, stretching and balance in the warm, body supportive environment of the therapy pool.

Lifeguards Needed!

We are hiring Lifeguard positions! Gain valuable skills, join our amazing team, and see why Parks and Recreation is a great place to work! Apply here <https://tinyurl.com/24nyc5my>

Want to be in the know? Sign up for the pool email notification group!

Sign up to receive weekly emails about the most up to date schedule in the Aquatic Center. You'll also receive information about upcoming closures and events. To sign up, visit <https://tinyurl.com/bdf5kjft>

Pool Page Continued...

Upcoming Aquatic Center Events

Bring your friends and make some new ones at our fun community events at the Aquatic Center. All are welcome!

Out to Swim - Saturday, Sept 9, 5-6pm

All are welcome to join our LBGTQIA+ friendly Saturdays! The locker rooms will be open on the poolside only to ensure privacy. This is a safe and welcoming space free of judgement or discrimination.



Pride Picnic at the Pool - Sunday, Sept 22, 12-3pm

Bring your favorite side to this potluck picnic! Have a bite to eat, then swim, play games, and enter free raffles for prizes! Swimming and pool safety resources will be available on the pool deck for all attendees.

Sensory Swim - Saturday, Sept 28, 5-6pm

Join us for a sensory friendly swim. We'll take steps to reduce noises like turning off hair dryers and fountains, no announcements, and there will be a limited number of participants.



Spooky Swim- Saturday, Oct 12, 4-6pm

Swim, eat sweet treats, and grab your very own pumpkin to decorate from our floating pumpkin patch! Pre-registration recommended for this event.

Notice of Pool Hour Changes...

Due to staffing challenges, the Aquatics Center will be closed 12pm-3pm Tuesday-Friday. We hope to hire more staff soon! If you know of anyone who might be interested in joining our lifeguard team, please apply at <https://tinyurl.com/24nyc5my>

New Hours for Indoor Park!

Join us in the small gym for indoor fun. We'll have mats and toddler friendly toys. You bring the curiosity! For ages up to 4.
Fridays 9-11
Saturdays 11am-12:30pm

The 60+ Center Has Got The Trips!

Have you got the travel bug? The 60+ Center has got a fun September line up of trips planned!

Sept 5th, Whalen Island Hike, 10am-3pm

At the heart of Sand Lake Estuary, this island is bordered by shallow blue water, mud flats, and marshes. Spend your day on an easy hike near Tillamook. Lunch is provided.



Sept 12th, Oktoberfest at Mt Angel, 8am-5pm



Join us for a day at the famous Mt Angel Oktoberfest! There is so much to see and do at Oktoberfest with entertainment, artisans, food, and more.

Sept 20th, Yakona Preserve Hike, 10am-3pm

This is a chance for a guided hike at the Yakona Preserve. We will spend approximately 3 hours on moderate to difficult trails.

Sept 21st, Shore Acres Gardens, 8am-5pm

Hop on the Adventure Van and head to Coos Bay to see the beautiful gardens of Shore Acres State Park! Once the estate of Louis Simpson, this park has something in bloom nearly year round.

Are You Registered For After School?

The Youth Development Coalition of Lincoln County is now the Child Care provider at the Newport Recreation Center!



Join us at the

Discovery Program



Discovery Program instructors are knowledgeable and will create a fun learning environment for all participants. Ride the bus to the Recreation Center after school!

Ages: 5-11 years

Pre-registration is required. Please contact 541 961 6123 or visit our website to register. <https://tinyurl.com/phv3hapv>



Agate Beach Surf Classic Sept 7-8

Join us for the Agate Beach Classic! This contest is a unique public/private partnership between municipal government and local surf shops and businesses. It is a one of a kind event on the Pacific Northwest Coast! Big thanks to our sponsors including Ossies Surf Shop, Tastee Tiki, South Beach Surf Shop, Pura Vida Surf Shop, Soule Surfboards, Ninkasi Brewing, Murdey Surfboards, Newport Surf Shop, and Newport Chamber of Commerce! To register, visit newportsurfclassic.com



Tai Chi for Arthritis and Fall Prevention

60+ Activity Center or at home via Zoom

Tuesdays and Fridays 3:15pm

You can join these workshops at home via Zoom or come to the Center and meet face to face and learn how Tai Chi can improve your health! Tai Chi for Arthritis & Fall Prevention has been shown to improve many things including balance, muscular strength, mobility, flexibility, psychological health, decrease pain, improve memory, and prevent falls.

Welcome Chloe!

The Aquatic Center has a new Director! We are excited to welcome Chloe Hubbard to the team! Chloe has an extensive background in aquatics with over a decade of experience. Before coming to us, Chloe was the Aquatics Manager for Naval Station Everett where she ran the aquatic center on base as a civilian. Chloe has also worked aquatics positions in Eugene, Corvallis, Albany, California, Virginia, and North Carolina. Chloe is an American Red Cross instructor as well as a PADI certified rescue scuba diver. When Chloe isn't at work, she loves spending time with her two dogs; Potato and Bob Ross!



Lincoln County Readiness Fair

Newport Recreation Center

Saturday, Sept 7, 11am-2pm

Come to the Recreation Center and learn about Emergency Preparedness from a multitude of

agencies. There will be information on hazards such as floods, tsunamis, wildfires, earthquakes, and more. Learn how to keep your family, including your pets, safe during an emergency. There will be activities for the kids and a chance to win one of three Go Bags.

Monthly Membership Specials



SEPTEMBER

10% off any land or aquatics class punch cards (not applicable for membership punch cards)



OCTOBER

Purchase one 10-VISIT PASS, get a second one for ½ price! (not applicable for class punch cards)



Walk With Ease 60+ Activity Center and via Zoom Tuesdays and Fridays 2pm

Join us at the Center or on Zoom! This free class for older adults of all sizes, shapes, and

abilities can help you in many ways. Best of all, if you're not able to come to the Center, you can do it at home! Walk with Ease helps you reduce pain from arthritis or other chronic pain while participating with others to improve balance, strength, flexibility, and endurance.

We are looking for Volunteers and Specialty Instructors!

Do you have a passion you want to share with the community? Let us know! We are looking for instructors for art, fitness, swim, music, wellness, and more! For Volunteer opportunities, please visit: www.newportoregon.gov/dept/adm/hr/volunteer.asp For Specialty Instructors, please contact the Facility Supervisor at 541-265-4857



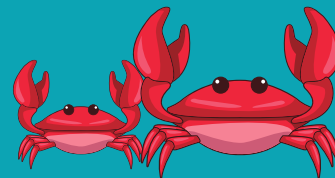
Parks Page

Abbey Street Pier Gets a Facelift

After years of service being the place to fish, crab, or just enjoy the view of the bay, Abbey Street Pier was starting to show its age. The deck was turning green in spots and the planter boxes were starting to fall apart. Earlier this year the Parks maintenance crew pressure washed the pier which revealed some rotten deck boards. The crew removed and replaced them with new pressure treated boards. Seeing a need for something fun and functional, Jacob Birrer raised money to purchase two concrete picnic tables that have in-laid chess boards as part of his Eagle Scout project. Now not only does the pier have seating, but you can also play checkers or chess! Just



bring your own pieces. The old planter boxes have been removed and keep an eye out for few more additions to the pier in the months ahead!





¡NOTICIAS Y PRÓXIMOS EVENTOS!

¡Participe el Evento Más Novedoso de Parques y Recreación de Newport!

El Departamento de Parques y Recreación de La Ciudad de Newport, en asociación con el Equipo de Natación de Newport, la Escuela Secundaria de Newport y el Equipo de Voleibol, se complacen en anunciar “Triatlón Newport Harbor”, que se llevará a cabo el Domingo 29 de septiembre. Los participantes correrán y montaran en bicicleta zonas históricas de la Ciudad que ofrecen vistas panorámicas del frente de la bahía, Yaquina Bay Road y el Puente Yaquina. El segmento de natación se realizará en el Centro Acuático. Este evento ofrecerá divisiones juveniles, a partir de los cinco años, y una división de adultos con categorías masculina, femenina y abierta. Las ganancias del “Triatlón de Newport Harbor” apoyarán los programas deportivos juveniles locales en Newport High School y en los Centros Acuáticos y Recreativos de Newport. El evento es gratuito para los espectadores que deseen animar a los atletas. Para registrarse o consultar sobre oportunidades de voluntariado, visite: NewportHarborTri.com



¿Un Triatlón? ¡No Puedo Hacer Eso! ¡Nunca Temas, te Apoyamos!



¡Nuestra especialista en fitness, Brenda Luntzel, ha creado un programa de entrenamiento para prepararte para el Newport Tri el 29 de Septiembre! Este programa de entrenamiento está diseñado para triatletas primerizos o personas sin condición física. Evalúe dónde desea mejorar más y modifique el cronograma según sea necesario.

- 1) Asegúrate de calentar con calistenia o algún rango de movimiento.
- 2) Escuche a su cuerpo durante toda la semana para detectar lesiones o dolores por uso excesivo y ajuste su programa de ejercicios. Asegúrate de estirar después de cada entrenamiento.
- 3) Hidratar, hidratar, hidratar.

Aquí está tu trabajo para Septiembre. Visite <https://newportharbortri.com/training> para obtener el programa completo. ¡No olvides registrarte para el evento!

Semana 5	Nadar 2 veces 300 yds.	Bicicleta 2 veces 45-60 min.	Correr/ caminar 2 veces 2-2.5 milla	Practica la transición de bicicleta a carrera
Semana 6	Nadar 2 veces 300 yds.	Bicicleta 2 veces 45-60 min.	Correr/ caminar 2 veces 2-2.5 milla	Si es posible, practica la transición de natación a bicicleta
Semana 7	Nadar 2 veces 400-500 yds.	Bicicleta 2 veces 60 min.	Correr/ caminar 2 veces 2-3 millas	Practica la transición de bicicleta a carrera.
Semana 8 afilas	Nadar 1 veces 400-500 yds.	Bicicleta 1 veces 45 min.	Correr/ caminar 1 veces 3 millas	Practica la transición de bicicleta a carrera.

Página de la Piscina

¡Su resumen mensual de actividades del Centro Acuático! Se recomienda la preinscripción ya que se aplicarán restricciones de capacidad dependiendo de los niveles de personal. Las visitas sin cita previa son bienvenidas si el espacio lo permite.

¡Nuevas Clases de Fitness Acuático!

¡Presentamos DOS nuevas clases de fitness acuático los martes y jueves con nuestra nueva instructora Deanna Krohlow!



Cuerpo Acuático Martes y Jueves, 8:30-9:30am

Una combinación dinámica y divertida de trabajo cardiovascular y muscular, que utiliza aguas poco profundas y profundas y una variedad de equipos para desarrollar fuerza y resistencia en todo el cuerpo y el core.

Muévete por la Vida Martes y Jueves, 9:45-10:45am

Centrarse en la aptitud funcional. Rango de movimiento, estiramiento y equilibrio aptos para la artritis en el ambiente cálido y de apoyo corporal de la piscina terapéutica.

¡Se necesitan salvavidas!

¡Estamos contratando puestos de salvavidas! Adquiera habilidades valiosas, únase a nuestro increíble equipo y descubra por qué Parques y Recreación es un excelente lugar para trabajar. Aplicar aquí <https://tinyurl.com/24nyc5my>

¿Quieres estar informado? ¡Regístrese en el grupo de notificaciones por correo electrónico del grupo!

Regístrese para recibir correos electrónicos semanales sobre el horario más actualizado en el Centro Acuático. También recibirá información sobre próximos cierres y eventos. Para registrarse, visite <https://tinyurl.com/bdf5kjft>

¡Sigue nuestra página de [Facebook](#) para mantenerte actualizado sobre eventos y más!

Página de Piscina continúa...

Próximos Eventos del Centro Acuático

Trae a tus amigos y haz otros nuevos en nuestros divertidos eventos comunitarios en el Centro Acuático. ¡Todos son bienvenidos!

Salir a Nadar - Sábado 9 de Septiembre, 5-6pm

¡Todos son bienvenidos a unirse a nuestros sábados amistosos LBGTQIA+! Los vestuarios estarán abiertos junto a la piscina únicamente para garantizar la privacidad. Este es un espacio seguro y acogedor, libre de juicios o discriminación.



Picnic del Orgullo en la Piscina: Domingo 22 de Septiembre, de 12 a 3pm

¡Trae tu lado favorito a este picnic compartido! ¡Come algo, luego nade, juegue y participe en rifas gratis para ganar premios! Los recursos de natación y seguridad en la piscina estarán disponibles en la terraza de la piscina para todos los asistentes.

Natación Sensorial - Sábado 28 de Septiembre, 5-6pm

Únase a nosotros para un baño sensorial. Tomaremos medidas para reducir ruidos como el encendido de secadores de pelo y fuentes, no habrá anuncios y habrá un número limitado de participantes.



Natación Espeluznante: Sábado 12 de Octubre, de 4 a 6pm

¡Nada, come dulces y toma tu propia calabaza para decorarla en nuestro huerto de calabazas flotante! Se recomienda inscripción previa para este evento.

Aviso de Cambios de Horario de Piscina...

Debido a dificultades de personal, el Centro Acuático estará cerrado de 12:00 p. m. a 3:00 p. m. de martes a viernes. ¡Esperamos contratar más personal pronto! Si conoce a alguien que pueda estar interesado en unirse a nuestro equipo de salvavidas, presente su solicitud en <https://tinyurl.com/24nyc5my>.

¡Nuevo Horario para el Parque Interior!

Únase a nosotros en el pequeño gimnasio para divertirse en el interior. Tendremos colchonetas y juguetes aptos para niños pequeños. ¡Tú traes la curiosidad! Para edades de hasta 4 años.

Viernes 9-11

Sábados 11-12:30

¡El Centro Para 60+ Tiene Los Viajes!

¿Tienes el gusanillo de viajar? ¡El Centro para 60+ tiene planeados una divertida programación de viajes para Septiembre!

Sept 5th, Caminata por la Isla Whalen, 10am-3pm

En el corazón del estuario de Sand Lake, esta isla es bordeado por aguas azules poco profundas, marismas y pantanos. Pase el día realizando una caminata fácil cerca de Tillamook. Se proporciona almuerzo.



Sept 12th, Oktoberfest en el Mt Angel, 8am-5pm

¡Únase a nosotros para pasar un día en el famoso Mt Angel Oktoberfest! Hay mucho que ver y hacer en el Oktoberfest: entretenimiento, artesanos, comida y más.



Sept 20th, Caminata por la Reserva Yakona, 10am-3pm

Esta es una oportunidad para realizar una caminata guiada en la Reserva Yakona. Pasaremos aproximadamente 3 horas por senderos de dificultad moderada a difícil.

Sept 21st, Shore Acres Gardens, 8am-5pm

¡Súbete a la Adventure Van y dirígete a Coos Bay para ver los hermosos jardines del Parque Estatal Shore Acres! Este parque, que alguna vez fue propiedad de Louis Simpson, tiene algo que florece casi todo el año.

¿Estás Registrado Para Después de la Escuela?

¡La Coalición de Desarrollo Juvenil del Condado de Lincoln es ahora el proveedor de cuidado de los niños en el Centro Recreativo de Newport!



Únete a nosotros en el

Programa de Descubrimiento



Los instructores del programa Discovery tienen conocimientos y crearán un ambiente de aprendizaje divertido para todos los participantes. ¡Viaja en autobús al Centro Recreativo después de la escuela!

Edades: 5-11 años

Se requiere preinscripción. Por favor comuníquese al 541 961 6123 o visite nuestro sitio web para registrarse.

<https://tinyurl.com/phv3hapv>



Agate Beach Surf Classic Sept 7-8

¡Únase a nosotros para el Agate Beach Classic! Este concurso es una asociación público-privada única entre el gobierno municipal y las tiendas y empresas de surf locales. ¡Es un evento único en la costa noroeste del Pacífico! ¡Muchas gracias a nuestros patrocinadores, incluidos Ossies Surf Shop, Tastee Tiki, South Beach Surf Shop, Pura Vida Surf Shop, Soule Surfboards, Ninkasi Brewing, Murdey Surfboards, Newport Surf Shop y la Cámara de Comercio de Newport! Para registrarse, visite newportsurfclassic.com



Tai Chi para la Artritis y la Prevención de Caídas Centro de Actividades Para 60+ o en casa vía Zoom Martes y Viernes 3:15pm

¡Puedes unirte a estos talleres en casa a través de Zoom o venir al Centro y conocerte cara a cara y aprender cómo el Tai Chi puede mejorar tu salud! Se ha demostrado que el Tai Chi para la artritis y la prevención de caídas mejora muchas cosas, incluido el equilibrio, la fuerza muscular, la movilidad, la flexibilidad, la salud psicológica, disminuye el dolor, mejora la memoria y previene las caídas.

¡Bienvenida Chloe!

¡El Centro Acuático tiene nuevo Director! ¡Estamos emocionados de darle la bienvenida a Chloe Hubbard al equipo! Chloe tiene una amplia experiencia en deportes acuáticos con más de una década de experiencia. Antes de venir a nosotros, Chloe era la Gerente de Deportes Acuáticos de la Estación Naval de Everett, donde dirigía el centro acuático en la base como civil. Chloe también ha trabajado en puestos acuáticos en Eugene, Corvallis, Albany, California, Virginia y Carolina del Norte. Chloe es instructora de la Cruz Roja Estadounidense y buceadora de rescate certificada por PADI. Cuando Chloe no está en el trabajo, le encanta pasar tiempo con sus dos perros; ¡Patato y Bob Ross!



Feria de Preparación del Condado de Lincoln Centro Recreativo de Newport Sábado 7 de Sept, 11am-2pm



Ven al Centro Recreativo y aprende sobre Preparación para emergencias de una multitud de agencias. Habrá información sobre peligros como inundaciones, tsunamis, incendios forestales, terremotos y más. Aprenda cómo mantener segura a su familia, incluidas sus mascotas, durante una emergencia. Habrá actividades para los niños y la oportunidad de ganar una de las tres Go Bags.

¡Sigue nuestra página de [Facebook](#) para mantenerte actualizado sobre eventos y más!

Especiales de Membresía Mensual



SEPTIEMBRE

10% de descuento en cualquier tarjeta perforada de clase terrestre o acuática (no aplicable para tarjetas perforadas de membresía)



OCTUBRE

¡Compra un PASE DE 10 VISITAS y llévate otro por ½ precio! (no aplicable para tarjetas perforadas de clase)



Camine con Facilidad Centro de Actividades para 60+ a vía Zoom Martes y Viernes 2pm

¡Únase a nosotros en el Centro o en Zoom! Esta clase gratuita para adultos mayores de todos

los tamaños, formas y habilidades puede ayudarle de muchas maneras. Lo mejor de todo es que si no puedes venir al Centro, ¡podrás hacerlo en casa! Walk with Ease le ayuda a reducir el dolor de la artritis u otros dolores crónicos mientras participa con otras personas para mejorar el equilibrio, la fuerza, la flexibilidad y la resistencia.

¡Buscamos Voluntarios e Instructores de Especialidad!

¿Tienes una pasión que quieres compartir con la comunidad? ¡Haznos saber! ¡Buscamos instructores de arte, fitness, natación, música, bienestar y más! Para oportunidades de voluntariado, visite:

www.newportoregon.gov/dept/adm/hr/volunteer.asp

Para instructores especializados, comuníquese con un Supervisor de Instalaciones al 541-265-4858



Página de Parques

El Muelle de Abbey Street se Renovó

Después de años de servicio sigue siendo el lugar ideal para pescar, pescar cangrejos o simplemente disfrutar de la vista de la bahía, “Abbey Street Pier”, empezó a mostrar su edad. La cubierta ya se estaba poniendo verde en algunos puntos y las jardineras comenzaban a caerse a pedazos. A principios de este año, El Equipo de Mantenimiento de Parques lavó a presión el muelle, lo que reveló algunos restos podridos en las tablas de la terraza. La tripulación las quitó y reemplazó. Con tablas nuevas tratadas a presión. Al ver la necesidad de algo divertido y funcional, Jacob Birrer recaudó dinero para comprar dos mesas de picnic de concreto que tienen tableros de ajedrez incrustados como parte de su proyecto “Eagle Scout”. Ahora el muelle no solo tiene asientos, ¡sino que



también puedes jugar a las damas o al ajedrez! Solo trae tus propias piezas. ¡Se han retirado las antiguas jardineras, esté atento a algunas adiciones más al muelle en los próximos meses!

