



FOR YOUTH DEVELOPMENT®  
FOR HEALTHY LIVING  
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

# LET'S MOVE OUTSIDE!

## Night Hike at Pinnacles National Park

Studies show that families that play together, stay together! Vigorous outdoor activities help parents and children maintain a healthy weight and boost their immune systems. Join South County Y and Ranger Paul of the National Park Service for a guided night hike amongst the remains of the ancient volcanic field of Pinnacles National Park. Learn about nocturnal creatures, the night sky and the changes between day and night.

- AGES:** Families with children 5 to 18 years old.
- DATE/TIME:** August 29th & 30th, 2014 from 7:00 pm - 10:00 pm
- LOCATION:** Pinnacles National Monument - West
- PRE-ACTIVITIES:** August 20th in Greenfield from 3:30 pm - 6:00 pm  
August 22nd in Soledad and Gonzales from 3:30 pm - 5:30 pm
- CONTACT:** Gerardo Espinoza - 831.678.1239  
gespinoza@ymcacentralcoast.org
- FEES:** Free to the Public.
- Maximum of 21 people per bus.  
Participants must Pre-register  
with the South County YMCA.  
**SPACE IS LIMITED.**





POR LA FORMACIÓN DE NIÑOS Y JÓVENES®  
POR UNA VIDA SALUDABLE  
POR LA RESPONSABILIDAD SOCIAL

# MOVAMONOS AFUERA!

## Caminata Nocturna en el Parque Nacional de Pinnacles

¡Se han hecho estudios que demuestran que las familias que hacen actividades juntas, se mantienen juntas! Actividades vigorosas al aire libre ayudan a que los padres e hijos mantengan un peso sano e impulsen sus sistemas inmunológicos. Únanse a la Y del Condado del Sur y al Guardabosque Paul del Servicio de Parques Nacionales para una caminata nocturna guiada entre los restos del antiguo campo volcánico del Parque Nacional de Pinnacles. Aprenda sobre criaturas nocturnas, el cielo nocturno y los cambios entre el día y la noche.

- EDADES:** Familias con niños de 5 a 18 años de edad.
- FECHA/HORA:** Agosto 29 & 30, 2014 de 7:00 pm - 10:00 pm
- LUGAR:** Monumento Nacional de Pinnacles - Oeste
- PRE-ACTIVIDADES:** Agosto 20 en Greenfield de 3:30 pm - 6:00 pm  
Agosto 22 en Soledad y Gonzales de 3:30 pm - 5:30 pm
- CONTACTO:** Gerardo Espinoza - 831.678.1239  
gespinoza@ymcacentralcoast.org
- CUOTAS:** Gratis para el público.

Máximo 21 personas por camión.  
Los participantes de deben inscribir  
previamente con la YMCA del Condado del Sur.  
**El espacio es limitado.**

