

Framingham Parks, Recreation and Cultural Affairs

Register Online:
www.FraminghamRec.com



475 Union Avenue
Framingham MA 01702
Telephone 508-532-5960



2018 FALL PROGRAMS



REGISTRATION BEGINS MONDAY, SEPTEMBER 17, 2018

ON-LINE AT 9:00am @ www.FraminghamRec.com * UNLESS OTHERWISE NOTED

The Framingham Parks & Recreation Department is proud of our activity registration system and website. This program will allow you to streamline the registration process, eliminate repeat registration forms, give the ability to use credit & debit cards, and give you the freedom to register for programs from home, or on the go!

Create an Account at www.framinghamrec.com with all your household information as soon as possible. By doing this, you'll be able to provide us with emergency contacts, allergy/medical information & more so we can serve you better. Please add all of your household members to the account.

All of our programs will be offered in real time and 100% of our spaces are available for all programs (unless otherwise noted) on a first-come, first-served basis. Therefore, programs will only be kept in your 'shopping cart' for a maximum of 15 minutes before they are released for someone else to take advantage of.

All programs are non-refundable -- All services and fees are subject to change

You may still come into the office to register for our programs if you prefer, but we will need everyone to create an account. We have a kiosk available for you to do it yourself and staff members will be on hand to walk you through the process.

PRESCHOOL PROGRAMS

Baby Ballet - ages 3 - 5 yrs.

SESSION I - Tuesdays, September 25 - October 30
SESSION II - Tuesdays, November 13 - December 18
3:30-4:15pm -- \$90 per child



Class will be held at the Academy Bldg. in Cushing Memorial Park.

Micro Athletics - ages 2 - 5 yrs.

Tuesdays, October 2 - November 20 -- 10:30-11:20am -- \$100 per child
Is your child ready to get moving, through fun games using unique gross motor equipment?! This is the perfect class! Incorporating individual play as well as group activities your child will enjoy a class filled with physical activity, game play, athletic skills, creativity and fun! From scooter boards to parachute, inflatable tubes to Messy Backyard, this class is sure to be a hit! Sneakers are required. Classes will be held at the Academy Building in Cushing Memorial Park



Literacize - ages 2 - 5 yrs.

Tuesdays, October 2 - November 20 -- 11:30am-12:20pm -- \$100 per child
This program consists of three parts; reading aloud an athletically inspired picture book, creating an athletic activity that coincides with the book's theme, and free play designed to enhance gross motor skills, athletic fundamentals, physical exercise, creative movement, and fun! Classes will be held at the Academy Building in Cushing Memorial Park.



Start Smart Soccer - ages 3 - 5 yrs.

Saturdays, Oct. 13 - Nov. 10
9:00-10:00am ~ OR ~ 10:00-11:00am -- \$60 per child/parent pair
Fundamentals and proper soccer techniques will be taught. Parent MUST participate with child. Children keep their equipment at the end of the program. Maximum 20 children. Classes held at the Brophy School Gym.



YOUTH PROGRAMS

Archery - ages 10 - 15 yrs.

Thursdays, October 4 - October 25, \$94 per child (\$176, 1 adult 1 child)
4:00pm - 5:00pm

A fun and unique activity! Learn the fundamentals of archery; including safety, skill technique, range procedures, scoring, and fun competition. Classes held off Dr. Harvey Cushing Way.

Beginner Ballet I - ages 5 - 8 yrs.

SESSION I - Tuesdays, September 25 - October 30
SESSION II - Tuesdays, November 13 - December 18
4:30-5:15pm -- \$90 per child



It is recommended that children take at least 2 sessions of Beginner Ballet I prior to moving on to Beginner Ballet II (offered next session) by the recommendation of the instructor. Class will be held at the Academy Bldg. in Cushing Memorial Park.

BLAST - Babysitter Lessons and Safety Training - ages 11 - 15 yrs.

Thursday, October 18 -- 3:00pm - 6:00pm -- \$58 per child
You'll learn how to react responsibly to medical emergencies, perform first-aid for common childhood injuries and illnesses, set-up and run your own babysitting business and how to entertain with games & songs. You'll receive an easy-to-follow sitter checklist you can copy for each job and a wallet-sized certificate of completion. Class will be held at the Parks & Recreation Office at Bowditch Field.

Drama Kids - ages 5 - 11 yrs.

Thursdays, October 4 - December 13 (no class Nov. 22)
5:00-6:00 PM -- \$139 per child (10 weeks)



A children's drama class that uses improvisation skills to develop strong speaking and movement skills, teamwork and leadership skills as well as acting and directing skills. Class is directed to be inclusive to everyone and helps each student to find their voice. Class will be held at the Academy Building in Cushing Memorial Park.

Home Alone Safety - ages 8 - 11 yrs.

Thursday, October 18 -- 1:00pm - 3:00pm -- \$52 per child
Learn different techniques to help you stay safe when you are home alone. Class will be held at the Parks & Recreation Office at Bowditch Field.



HorsemanSHIP Classes - all ages

Weekdays 3:30pm - 5:30pm or Saturdays 10:00am-12:00pm or 12:30-2:30pm
This 2-hour drop-off class is for riders who wish to learn not only how to ride a horse, but to care for their equine friends and how to tack & untack. Classes held at Willow Brook Farm, Holliston. For more info., and to register, please visit www.willowbrookholliston.com



Kid Fit - ages 8 - 12 yrs. -- UNLIMITED CLASSES!

Mon. - Thurs., October 15 - November 21 -- 4:30-5:30pm -- \$82 per child
A weekly group exercise class for kids aimed at getting in shape while having fun. Kids will have the experience of working out in a boxing gym in a group environment. Exercises are focused on improved strength, agility, and footwork while self-defense techniques and exercises are taught to improve their overall health. Class held at Bancroft Boxing, 701 Waverly St., Framingham.

* PLEASE REMEMBER *

- ALL RECREATION PROGRAMS ARE NON-REFUNDABLE
- CLASSES ARE LIMITED & BASED ON A FIRST COME FIRST SERVED BASIS - PLEASE REGISTER EARLY
- ALL SERVICES & FEES ARE SUBJECT TO CHANGE



Learn To Sew - grades 2 and up

Thursday, October 18 - 3:00pm - 5:15pm (early release day) \$52 per child - class held at Sew Studio - 155 Boston Rd, Southborough
Come learn to sew! Sew Studio in Southborough is a fully equipped sewing studio where students can learn the basics of the sewing machine as well as some basic hand sewing. In this class, each student will complete a Cute Candy Corn Cap! No experience necessary!



Lifeguard Training - ages 15+ yrs.

Saturdays, September 29 - November 17 (no class Oct. 20 or Oct. 27)
1:00 - 4:30pm -- \$285 per resident (\$310 non-resident)
Lessons will be held at the Keefe Tech. Pool, Winter Street.

PAL Gym Schedule - grades 6 - 12

September 19 - June 2019
Mondays - 6-8pm - Grades 6-8 - Woodrow Wilson Gym
Wednesdays - 7-9pm - Grades 6-8 - Woodrow Wilson Gym
Thursdays - 7-9pm - Grades 9-12 - Fuller Gym (door #16)
Fridays - 7-9pm - Grades 9-12 - Fuller Gym (door #16)
Sundays - 6-9pm - Grades 6-12 - Fuller Gym (door #16)

Piano Lessons - ages 7 & 8

Session 1 - Saturdays, October 6 - 27 - 10:15am - 10:55am
Session 2 - Saturdays, November 3 - November 24 - 10:15am - 10:55am
\$102 per child

It is recommended that child has a piano or keyboard to practice, but not required. Class will be held at Piano Pear, 5 Edgell Road, Suite 5, Framingham.

Pottery - Basics - ages 5 - 7 yrs.

Tuesdays, October 16 - November 6 -- \$155 per child -- 4:00pm - 6:00pm
Students will use the basics of hand building slab, pinch, and coil to create unique works in clay - the possibilities are virtually endless! Learn to add surface detail and underglazes. Classes will be held at Brick Stack Arts Center, 46 Park St. Framingham.



Pottery - Teen Wheel - ages 13+

Mondays, October 15 - December 3 -- 4:00pm - 6:00pm -- \$256 per child
Teens will learn the process of wheel throwing including centering, opening, pulling, and forming shapes such as bowls, vases and mugs. Advanced students can work with the instructor to create projects to fit their skill level and challenge themselves. Classes will be held at Brick Stack Arts Center, 46 Park St. Framingham.



Skateboarding for Beginners - ages 7 - 12 yrs.

Tuesdays, September 25 - October 16
5:00pm - 6:00pm - \$114 per child
This Co-Ed Knucklebones clinic is designed for beginner skateboarders with little to no experience. Participants will develop confidence to apply these skills on their own. Proper safety equipment (helmet, knee and elbow pads, and wrist guards) and skateboards are required. Participants must keep all safety gear on at all times and wear athletic shoes. Clinic will be held at the new Skateboard Park on Dudley Rd.



Skateboard One-Day Clinic - Ages 7 - 12 yrs.

Tuesday, November 6 (no school)
10:00am - 2:00pm - \$45 per child
This Co-Ed Knucklebones one-day clinic is designed for beginner skateboarders with little to no experience. Concentrating on balance, turning, accelerating, stopping, transitions, dropping in, Ollies, and a variety of other skills. Participants will develop confidence to apply these skills on their own. Proper safety equipment (helmet, knee and elbow pads, and wrist guards) and skateboards are required. Participants must keep all safety gear on at all times and wear athletic shoes. Clinic will be held at the new Skateboard Park on Dudley Rd.



Skating Lessons (Ice) - ages 5 - 12 yrs.

Saturdays, Nov. 3 - Dec. 8 ~ 9:00am-10:00am ~ OR ~ 10:00am-11:00am
\$48 per child (\$53 non-residents)

APPROVED SKATE HELMETS REQUIRED FOR ALL SKATERS!

Instructors/volunteers needed!

Contact Parks & Rec. Office at 508-532-5960 if interested.



! PUMPKINS IN THE PARK ! - ages 3 - 12 yrs.

Saturday, Oct. 27 ~ 1:00 - 3:30pm ~ \$5 per child
Join the Framingham Parks & Recreation Department along with the Framingham Police Department for a costume parade, pumpkin decorating, hay ride and some trick-or-treating fun!

This year's event will be held at Cushing Memorial Park!

Rain, Sleet, Snow or Shine!

Must Pre-Register no later than Friday, Oct. 19th



STEM (Science, Technology, Engineering, & Math) - ages 5 - 8 yrs.

Thursdays, October 4 - November 15

5:00pm - 6:00pm ~ \$102 per child

It is never too early to spark our little children's interest in the fields of Science, Technology, Engineering, and Math. It is during the early years that children start to wonder, ask, think, explore and discover things around them. With each class, the children will learn STEM concepts through hands-on activities, engaging stories, music and movement, challenges, and even simple experiments ideal for little hands. Each day will be a fun, learning experience for your little ones! STEM is Fun! Class will be held at the Parks & Recreation Office at Bowditch Field



Special Needs Swim Lessons - ages 4 - 18 yrs.

Saturdays, September 29 - November 17 (no class Oct. 6, Oct 20, or Oct. 27)
\$120 per swimmer (\$140 non-residents)

One-on-one swim lessons for children with special needs. Uses strategies, applications and techniques that allow children with sensory challenges, physical difficulties, and Autism, the tools needed to reach their potential in the pool. Classes held at Keefe Tech Pool, Winter Street.

Swim Lessons - ages 3 - 18 yrs.

Saturdays, September 29 - November 17 (no class Oct. 20 or Oct 27)

\$45 per swimmer (\$50 non-residents)

Six weeks of 40 min. group lessons (pre-school 30 min). Limited spots. Register early! Lessons will be held at the Keefe Tech. Pool, Winter Street.

Swim Start & Turn Clinic - grades 4 - 10

Sunday, October 21

3:30-5:30pm at Keefe Tech Pool ~ \$45 per swimmer

Focus will be on basic forward start technique and basic turns. Swimmers must be able to perform a basic standing dive from the side of the pool into deep water PRIOR to registering for this class.

Swim Team - ages 6 - 18 yrs.

Begins in November ~ \$125 per child (\$135 non-resident)

Tuesday, Thursday, & Sunday practices - practice & Meet times TBA

**** Registration begins at 9:00am on October 15th ****

Taekwon-Do - ages 4 - 12 yrs.

Tuesdays, October 9 - November 13

4:20pm - 5:00pm ~ ages 4 - 6, 5:00pm - 6:00pm ~ ages 7-12

\$83 per child ~ Introductory class to martial arts instruction. Class held at Baystate Taekwondo Academy, 25 School Street.

Tennis Lessons - ages 4 - 18 yrs.

Sundays, Oct. 14 - Nov 18

2:30pm - 3:15pm = Ages 4 & 5 ** 3:15pm-4:00pm = Ages 6 & 7

4:00pm - 5:00pm = Age 8 ** 5:00pm-6:00pm = Ages 9 - 10

6:00pm - 7:00pm = Ages 10 - 12

7:00pm - 8:00pm = High School Lessons

\$88 per child ~ Classes held at the Longfellow Club in Wayland.

Therapeutic Riding Lessons - ages 2 - 16 yrs.

This program combines the enjoyment and freedom of horseback riding with important occupational, physical and speech therapy goals. This program uses Equine-assisted Activities and Therapies (EAAT) to provide sensory, cognitive, physical, emotional, and social stimulation for children with a variety of disabilities. Classes held at Lil' Folk Farm, Holliston. For more info., and to register, please visit their website at www.willowbrookholliston.com

FAMILY PROGRAMS

Horseback Riding Lessons - all ages

From beginners, to recreational riders, to those who want to fine tune their skills for showing. Our program is centered around balanced seat training. The philosophy of the farm is to teach our riders how to ride in the safest possible manner, to understand how their riding can effect the horse, and to have fun in the process! Classes held at Willow Brook Farm, Holliston. For more info., and to register, please visit www.willowbrookholliston.com

New York Shopping Spree

December 1 ~ \$55 per person

7:00am departure from Bowditch Field ~ 11:00pm return to Bowditch Field

Travel by motor coach and be dropped off near Grand Central Station. Shop until you drop, and meet the bus for a relaxing ride home! An optional Yankee Gift Swap will help to pass the time on your return trip. No stops will be made between Framingham and New York City. All children under the age of 18 must be accompanied by an adult.

Public Swim

All Ages - at Keefe Tech. Pool

September 29 - December 23 ~ \$4 per adult / \$2 per child ~ CASH ONLY ~

(No swimming on 10/20, 10/27, 10/28, 12/1, 12/2 - (dates subject to change without notice)

Saturdays, 3:00-4:30pm * Sundays, 2:00-3:30pm

Public Skate

September 9, 2018 - April 13, 2019 ~ CASH ONLY ~

Open Skate: \$5 per adult / \$3 ages 12 and under

Stick Time (Helmets Required!): \$7 per skater

For detailed information please call Loring Arena at 508-532-5950 or visit

<https://www.framinghamma.gov/678/Loring-Arena>

and click on the Public Skating link.

* PLEASE REMEMBER *

- ALL RECREATION PROGRAMS ARE NON-REFUNDABLE
- CLASSES ARE LIMITED & BASED ON A FIRST COME FIRST SERVED BASIS - PLEASE REGISTER EARLY!
- ALL SERVICES & FEES ARE SUBJECT TO CHANGE



55+ ADULT PROGRAMS

55+ Adult Exercise

Ongoing Classes at the Callahan Center ~ Tuesdays, 10:00am-10:45am ~ **No Fee!**

55+ Adult Open Swim

Saturdays, September 29 - December 22 at Keefe Tech. Pool

2:00pm-3:00pm ** **No Fee!**

(No swimming on 10/20, 10/27 12/1 - (dates are subject to change without notice)

For additional 55+ Adult Programming, please visit:
<http://www.framinghamma.gov/DocumentCenter/View/15192>

REGISTRATION BEGINS
MONDAY, SEPTEMBER 17, 2018
ON-LINE AT 9:00am ON-LINE @
www.FraminghamRec.com

** UNLESS OTHERWISE NOTED **

** CLASSES ARE LIMITED AND BASED ON A FIRST COME FIRST SERVED BASIS **

~ ~ REGISTER EARLY! ~ ~

* ALL RECREATION PROGRAMS ARE NON-REFUNDABLE * *

* ALL NON-RESIDENTS ARE SUBJECT TO AN ADDITIONAL NON-RESIDENT FEE * *

Residents Register on first day of Registration, Non-Residents the next day if space is still available.

All services and fees are subject to change.

Spanish & Portuguese translations provided by the Parks & Recreation Dept.
For more information on any recreation program call:
Trisha Powell, Elaine Prue, or David Sequeira at 508-532-5960



The City of Framingham values inclusion. When seen next to a program, this symbol notates that people with and without disabilities are welcome to register. The City of Framingham intends to comply with the Americans With Disabilities Act. If you need a reasonable modification of policies, auxiliary aides, or services, please contact us at least two weeks before the event or as soon as possible. If necessary, parents or aides are welcome, and may be asked to attend with participants.



2018 PROGRAMAS DE OTOÑO



COMIENZA LA INSCRIPCIÓN LUNES, 17 DE SEPTIEMBRE DE 2018

ON-LINE A LAS 9:00am en www.FraminghamRec.com

* A MENOS QUE DE LO CONTRARIO ESTÉ NOTADO *

El Framingham parques y recreación está orgullosa de lanzar nuestro nuevo sistema de la actividad y la Página Web. Este programa le permitirá agilizar el proceso de registro, eliminar registro repetir formas, dan la capacidad de usar el crédito y tarjetas de débito y darle la libertad para inscribirse en programas después de horas normales de oficina, desde casa, o en el ir!

Crean una cuenta en www.framinghamrec.com con toda su información hogar tan pronto como sea posible. Haciendo esto, podrás facilitarnos contactos de emergencia, información de alergia médica y más por lo que podemos servirle mejor. Agrega todos los miembros de su hogar a la cuenta. Su nueva cuenta de hogar le proporcionará registro historia, la historia financiera y mucho más.

Todos nuestros programas se ofrecen en tiempo real y 100% de nuestros espacios están disponibles para todos los programas (a menos que se indique lo contrario) en orden de llegada. Por lo tanto, los programas sólo se mantendrá en su carrito de compras para un máximo de 15 minutos antes de que se liberan para que alguien se aproveche de.
Todos los programas no son reembolsables.

Usted todavía puede entrar en la oficina para inscribirse en nuestros programas, si lo prefiere, pero necesitamos todos para crear una cuenta. Tenemos un kiosco a hágalo usted mismo y los miembros del personal estará disponible para guiarte a través del proceso.

PROGRAMAS PREESCOLARES

Ballet de Bebe - Edades 3-5 años

Sesión I - martes, 25 de septiembre-3 de octubre
Sesión II - martes, 13 de noviembre - 18 de diciembre
3:30-4:15pm -- \$90 por niño
Clases se levara a cabo en la Academia Bldg. En Cushing Memorial Park.



Micro atletismo - edades 2-5 años

Martes, 2 de octubre - 20 de noviembre -- 10:30-11:20am -- \$100 por niño
¿Su hijo está listo para moverse, a través de divertidos juegos usando un equipo de motor bruto único? ¡ Esta es la clase perfecta! La incorporación de juegos individuales, así como las actividades de grupo de su hijo podrá disfrutar de una clase llena de actividad física, juego, habilidades atléticas, la creatividad y la diversión! ¡ de los tableros de la vespa al paracaídas, tubos inflables al patio trasero desordenado, esta clase está seguro de ser sensacional! Se requieren zapatillas deportivas. Las clases se llevarán a cabo en el edificio de la Academia en Cushing Memorial Park.



Literacize - edades 2-5 años.

Martes, 2 de octubre - 20 de noviembre -- 11:30am-12:20pm -- \$100 por niño.
Este programa consta de tres partes; lectura en voz alta un libro del cuadro atlético inspirado, creando una actividad atlética que coincide con el tema del libro y juego libre diseñado para mejorar las habilidades motoras gruesas, fundamentos deportivos, ejercicio físico, movimiento creativo y divertido! Clases se levara a cabo en la Academia Bldg . En Cushing Memorial Park.



Empezar Fútbol Inteligente - edades 3-5 años.

Sábados, 13 de octubre - 10 de noviembre
9:00-10:00AM ~ o ~ 10:00-11:00AM ~ \$60 por niño/par de padres
Se enseñarán fundamentos y técnicas apropiadas de fútbol. Los padres deben participar con el niño. Los niños mantienen su equipo al final del programa. Máximo 20 niños. Clases celebradas en el gimnasio de la escuela Brophy.



"STEM" CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería, y matemáticas) - edades de 5-8 años

Jueves, 4 de octubre - 15 de noviembre -- 5:00PM - 6:00PM -- \$102 por niño
Nunca es demasiado pronto para despertar el interés de nuestros niños pequeños en los campos de la ciencia, la tecnología, la ingeniería y las matemáticas. Es durante los primeros años que los niños empiezan a preguntarse, preguntar, pensar, explorar y descubrir cosas a su alrededor. Con cada clase, los niños aprenderán conceptos de tallo a través de actividades prácticas, historias atractivas, música y movimiento, desafíos e incluso experimentos simples ideales para manos pequeñas. Cada día será una experiencia divertida y de aprendizaje para los más pequeños.

PROGRAMAS PARA JÓVENES

Tiro con arco - edades 10-15 años.

Jueves, 4 de octubre - 25 de octubre, \$94 por niño (\$176, 1 adulto 1 niño)
4:00PM - 5:00PM -- ; una actividad divertida y única! Ven y aprende los fundamentos de la arquera; incluyendo seguridad, técnica de la habilidad, procedimientos de la gama, puntuación, y competición de la diversión. Las clases se dan en el Dr. Harvey Cushing Way.

Ballet principiante I - edades 5-8 años.

Sesión I - martes, 25 de septiembre-30 de octubre
Sesión II - martes, 13 de noviembre - 18 de diciembre
4:30-5:15pm -- \$90 per child
Se recomienda que los niños tomen al menos 2 sesiones de ballet principiante I antes de pasar al ballet principiante II (ofrecido próxima sesión) por recomendación del instructor. La clase se llevará a cabo en la Academia Bldg. en Cushing Memorial Park.



"BLAST" Clases de niñera y entrenamiento de seguridad - edades 11-15 años.

Jueves, 18 de octubre -- 3:00PM - 6:00PM -- \$53 por niño
Usted aprenderá cómo reaccionar responsablemente ante emergencias médicas, realizar primeros auxilios para lesiones y enfermedades comunes de la niñez, establecer y ejecutar su propio negocio de niñera y cómo entretener con juegos y canciones. Recibirá una lista de comprobación de sitter fácil de seguir que puede copiar para cada trabajo y un certificado de terminación del tamaño de una billetera. La clase se llevará a cabo en la oficina de parques y recreación en Bowditch Field.

Drama Niño - Edades 5-11 años

Jueves, 4 de octubre - 13 de diciembre (no habrá clase Nov. 22)
5:00-6:00 PM -- \$139 por niño (10 semanas)
Una clase de teatro para niños que usa destrezas de improvisación para desarrollar habilidades de habla y movimiento, trabajo en equipo y habilidades de liderazgo, así como habilidades de actuación y dirección. La clase está dirigida a ser inclusiva para todos y ayuda a cada estudiante a encontrar su voz. La clase se llevará a cabo en el edificio de la Academia en Cushing Memorial Park.



Seguridad sólo en el hogar - edades 8-11 años.

Jueves, 18 de octubre -- 1:00PM-3:00PM -- \$48 por niño
Aprende diferentes técnicas para ayudarte a estar seguro cuando estás solo en casa. La clase se llevará a cabo en la oficina de parques y recreación en Bowditch Field.



Clases de equitación - todas las edades

días laborables 3:30pm - 5:30pm o sábados 10:00AM-12:00PM o 12:30-2:30pm
Esta clase de 2 horas en el cual usted deja a su hijo es para jinetes que desean aprender no sólo cómo montar un caballo, sino para cuidar de sus amigos equinos y cómo virar y desbordar. Clases celebradas en Willow Brook Farm, Holliston. Para más información., y para registrarse, por favor visite www.willowbrookholliston.com

Karate-edades 7-12 años.

Miércoles, 4 de octubre - 15 de noviembre
6:00-6:45pm -- \$73 por niño
Clases celebradas en Nick cerio, 885 Waverly Street Studio.

Niños Fit- edades 8-12 años. -- ; clases ilimitadas!

Lunes - jueves, 15 de octubre - 21 de noviembre 4:30-5:30pm -- \$79 por niño una clase semanal de ejercicios grupales para niños con el objetivo de estar en forma mientras se divierten. Los niños tendrán la experiencia de hacer ejercicio en un gimnasio de boxeo en un ambiente de grupo. Los ejercicios se centran en la mejora de la fuerza, agilidad y pies, mientras que las técnicas de autodefensa y los ejercicios se enseñan a mejorar su salud en general.

*** Por Favor Recuerden ***

~ TODOS LOS PROGRAMAS DE RECREACIÓN SON NO-REEMBOLSABLES
~ CLASES ESTÁN LIMITADAS Y BASADO EN UN PRIMER LLEGADO PRIMER SERVIDO BASE - REGÍSTRESE PRONTO!



Aprenda a coser - grados 2 y más.

Jueves, 18 de octubre - 3:00PM - 5:30pm (día de lanzamiento temprano)
\$58 por niño - clase celebrada en Sew Studio - 155 Boston Rd, Southborough
¡ Ven a aprender a coser! Sew Studio en Southborough es un estudio de costura totalmente equipado donde los estudiantes pueden aprender los fundamentos de la máquina de coser, así como algunas costuras básicas de la mano. ¡ En esta clase, cada estudiante completará una cubierta colorida del libro y un estuche del monstruo para lápices que empareja de las telas de su opción! Ninguna experiencia necesaria



Entrenamiento de salvavidas - Edades 15+ años.

Sábados, 29 de septiembre - 17 de noviembre (sin clase Oct. 20 o Oct. 27)
1:00-4:30pm
\$285 por residente (\$310 no residente)
Las lecciones se llevarán a cabo en el Keefe Tech. Pool, en Winter Street.

PAL gimnasio horario - grados 6-12

19 de septiembre - junio 2019
Lunes - 6-8pm-grados 6-8 - Woodrow Wilson Gym
Miércoles - 7-9PM-grados 6-8 - Woodrow Wilson Gym
Jueves - 7-9PM-grados 9-12 - gimnasio Fuller (puerta #16)
Viernes - 7-9PM-grados 9-12 - gimnasio Fuller (puerta #16)
Domingos -6-9PM-grados 6-12 - gimnasio Fuller (puerta #16)

Clases de piano-edades 7 y 8 años

Sesión 1 - sábados, 6 - 27 de octubre - 10:15am - 10:55am
Sesión 2 - sábados, 3 - 24 de noviembre - 10:15am - 10:55am
\$102 por niño se recomienda que el niño tenga un piano o un teclado para practicar, pero no requerido. Class will be held at Piano Pear, 5 Edgell Road, Suite 5, Framingham.

Alfarería - fundamentos - edades 5-7 años.

Martes, 16 de octubre - 6 de noviembre \$155 por niño -- 4:00PM - 6:00PM
los estudiantes usarán los fundamentos de la construcción manual de losas, pellizcos y bobinas para crear obras únicas en arcilla - ¡ las posibilidades son prácticamente infinitas! Aprenda a añadir detalles superficiales y esmaltes. Las clases se llevarán a cabo en Brick Stack Arts Center, 46 Park St. Framingham.



Rueda de cerámica - Adolescente - edades 13 años +

Lunes, 15 de octubre - 3 de diciembre 4:00PM - 6:00PM -- \$256 por niño
Los adolescentes aprenderán el proceso de lanzar de la rueda incluyendo centrarse, abrirse, tirar, y formando formas tales como tazones de fuente, floreros y tazas. Los estudiantes avanzados pueden trabajar con el instructor para crear proyectos que se adapten a su nivel de habilidad y se desafíen a sí mismos. Las clases se llevarán a cabo en Brick Stack Arts Center, 46 Park St. Framingham.



Skateboarding para principiantes- edades 7-12 años

Martes, 25 de septiembre – 16 de octubre
5:00PM – 6:00PM ~ \$114 por niño

Esta clínica de "huesos del nudillo" para niños y niñas está diseñado para principiantes skaters con poca o ninguna experiencia. Los participantes desarrollarán la confianza para aplicar estas habilidades por su cuenta. Se requieren equipos de seguridad apropiados (cascos, rodilleras y coderas, y protectores de muñecas) y patinetas. Los participantes deben mantener todo el equipo de seguridad encendido en todo momento y usar zapatos atléticos. Clínica se llevará a cabo en el nuevo parque de Skate en Dudley Rd.

Clínica de Skate de un día- edades 7 – 12 años.

Martes, 6 de noviembre (sin escuela) ~ 10:00AM – 2:00PM ~ \$45 por niño
Esta clínica de "huesos del nudillo" de un día para niños y niñas está diseñado para principiantes skaters con poca o ninguna experiencia. Concentrándose en el equilibrio, dando vuelta, acelerando, deteniéndose, transiciones, "dropping in", "Ollies", y una variedad de otras habilidades. Los participantes desarrollarán la confianza para aplicar estas habilidades por su cuenta. Se requieren equipos de seguridad apropiados (cascos, rodilleras y coderas, y protectores de muñecas) y patinetas. Los participantes deben mantener todo el equipo de seguridad encendido en todo momento y usar zapatos atléticos. Clínica se llevará a cabo en el nuevo parque de Skate en Dudley Rd.

Clases de Patinaje (HIELO) - edades 5-12 años.

Sábados, 3 de noviembre – 8 de diciembre ~ 9:00AM-10:00AM ~ 10:00AM-11:00AM

\$48 por niño (\$53 no residentes)

* cascos de Skate aprobados requeridos para todos los patinadores! *

se necesitan instructores/voluntarios! Comuníquese con Parks & Rec. Oficina al 508-532-5960 si está interesado.

Clases de natación para necesidades especiales - edades 4-18 años.

Sábados, 29 de septiembre – 17 de noviembre (sin clase Oct. 6, Oct 20, o Oct. 27)
\$120 por nadador (\$140 no residentes)

Clases de natación uno a uno para niños con necesidades especiales. Utiliza estrategias, aplicaciones y técnicas que permiten a los niños con retos sensoriales, dificultades físicas y autismo, las herramientas necesarias para alcanzar su potencial en la piscina. Clases celebradas en la piscina de Keefe Tech, Winter Street.

Clases de natación- edades 3-18 años.

Sábados, 29 de septiembre – 17 de noviembre (sin clase Oct. 20 o Oct 27)

\$45 por nadador (\$50 no residentes)

Seis semanas de 40 min. clases grupales (pre-escolar 30 min). Puntos limitados.

Regístrese pronto! Las lecciones se llevarán a cabo en el Keefe Tech. Pool, Winter St.

Nadar arranque y gire a la clínica - grados 4-10

Domingo, 21 de octubre

3:30-5:30pm en Keefe Tech Pool ~ \$45 por nadador

Se centrará en la técnica básica Inicio adelante y giros básicos. Nadadores deben ser capaces de realizar una inmersión permanente básica desde el lado de la piscina en aguas profundas ANTES de inscribirse en esta clase.

Equipo de natación- edades 6-18 años.

Comienza en noviembre ~ \$125 por niño (\$135 no residente)

Prácticas de martes, jueves y domingos-prácticas y tiempos de encuentro que se anunciará. * * el registro comienza a las 9:00AM el 15 de octubre * *

Taekwon-do- edades 4-12 años.

Martes, 9 de octubre-13 de noviembre

4:20pm – 5:00PM ~ edades 4 -6, 5:00PM – 6:00PM ~ edades 7-12

\$83 por niño ~ clase introductoria a instrucción de artes marciales. Clase llevada a cabo en Baystate Taekwondo Academy, 25 School Street.

Lecciones de tenis - edades 4 a 18 años.

Domingos, 14 de octubre – 18 de noviembre

2:30pm-3:15pm = edades 4 & 5 * * 3:15pm-4:00PM = edades 6 y 7

4:00PM-5:00PM = edad 8 * * 5:00PM-6:00PM = edades 9-10

6:00PM-7:00PM = edades 10 – 12

7:00PM-8:00PM = lecciones de escuela secundaria \$88 por niño ~ ~ clases celebradas en el Longfellow Club en Wayland.

Clases de equitación terapéutica- edades 2-16 años

Este programa combina el goce y la libertad de caballo con importante trabajo, físico y metas de la terapia de discurso. Este programa utiliza Equine-assisted Activities and Therapies (EAAT) para proporcionar sensorial, cognitivo, físico, emocional y social estimulación para niños con una variedad de discapacidades. EAAT integra intervenciones terapéuticas dentro de la experiencia de montar a caballo, ayudar a corredores a desarrollar fuerza, flexibilidad y confianza. Las clases tendrán lugar en Lil' Folk Farm, Holliston. Para más información y para registrarse, por favor visite su sitio web en www.lilfolkfarm.com

PROGRAMAS FAMILIARES

Clases de equitación-todas las edades

Desde principiantes, hasta jinetes recreacionales, hasta aquellos que quieren afinar sus habilidades para mostrar. Nuestro programa se centra en el entrenamiento de asiento balanceado. La filosofía de la granja es enseñar a nuestros jinetes cómo montar en la manera más segura posible, para entender cómo su conducción puede afectar el caballo, y para divertirse en el proceso! Clases celebradas en Willow Brook Farm, Holliston. Para más información, y para registrarse, por favor visite www.willowbrookholliston.com

Nueva York Shopping Spree

1 de diciembre ~ \$55 por persona

7:00AM salida de Bowditch Field ~ 11:00PM regreso al campo de Bowditch

¡Viaja en autocar y Déjate caer cerca de la estación Grand Central. Tienda hasta que caiga, y reunirse con el autobús para un viaje relajante a casa! Un intercambio de regalos Yankee opcional le ayudará a pasar el tiempo en su viaje de regreso. No se harán paradas entre Framingham y la ciudad de Nueva York. Todos los niños menores de 18 años deben estar acompañados por un adulto.

Natación Pública

Todas edades - en Keefe Tech. Pool ~ Sábados, 3:00-4:30pm * domingos, 2-3:30pm
29 de septiembre – 23 de diciembre ~ \$4 por adulto/\$2 por niño ~ efectivo sólo ~ (ninguna natación en 10/20, 10/27, 10/28, 12/1, 12/2 – (fechas sujetas a cambio sin previo aviso)

Patinaje Público

9 de septiembre de 2018 – 13 de abril 13 de 2019 ~ efectivo sólo ~

Patinaje en abierto: \$5 por adulto/\$3 edades 12 y bajo

Tiempo del palillo (¡cascos requeridos!): \$7 por patinador

Para obtener información detallada, por favor llame a Loring arena al 508-532-5950 o visite <https://www.framinghamma.gov/678/Loring-arena> y haga clic en el enlace de patinaje público

! CALABAZAS EN EL PARQUE! -Las edades 3-12 años.

Sábado, Oct. 27 ~ 1:00-3:00pm ~ \$5 por niño

¡Únete al Departamento de parques y recreación de Framingham junto con el Departamento de policía de Framingham para un desfile de disfraces, decoración de calabazas, heno y requiere diversión!

El evento este año se llevará a cabo en el Parque Memorial de Cushing! Lluvia, aguanieve, nieve o brillo!

Debe registrarse no más tarde del viernes 19 de octubre

PROGRAMAS ADULTOS

Pickleball Adulto

Clases en curso en el Club de Longfellow en Wayland por favor llame al 508-358-9675 para reservar una cancha o pregúntele a lecciones!

Viajes adultos - formas detalladas disponibles en la oficina de recreación

17-19 de octubre ~ Atlantic City 5 de diciembre ~ Foxwoods

Cardio Tenis

Lunes y viernes, 12 de octubre – 19 de noviembre

11:00AM-12:00PM ~ \$88 por persona

¡Haz tu cardio mientras que golpea las pelotas de tenis a la música divertida y alegre! Clases celebradas en el Longfellow Club en Wayland

Mondays & Fridays, October 12 – November 19

Clases de golf para adultos

Martes, 25 de septiembre – 23 de octubre

6:00PM-7:00PM ~ \$126 por persona ~ equipo suministrado si es necesario

Clase celebrada en Southborough Golf & Learning Center, 20 Turnpike Rd, Southborough

* * El registro comienza a las 9:00 a.m. el 5 de septiembre * *

Corazón ahorrador primeros auxilios y CPR - edades 16+

Jueves, 18 de octubre ~ 6:30pm – 9:30pm ~ \$73 por persona

Los primeros auxilios, emergencias médicas, emergencias de lesiones, emergencias ambientales, RCP/AED para adultos, y RCP pediátrica serán cubiertos. El curso satisface los requisitos de los proveedores de cuidado de niños, maestros, trabajadores adoptivos, consejeros de campamento, líderes Scouts, entrenadores, etc. Clase se llevará a cabo la clase se llevará a cabo en la oficina de parques y recreación en Bowditch Field.

Jack's Abby liga de tenis social - 21-47 años.

Miércoles, 19 de septiembre – el miércoles 24 de octubre

6:00pm – 9:00pm ~ \$60 por residente / \$65 por no residentes

Esta liga ofrece a los jóvenes profesionales la oportunidad de conocer gente nueva mientras se divierten durante una hora de duración, dobles en formato de equipo, partidos de tenis. ¡Las actividades fuera de la cancha crearán un ambiente animado! Jugó en las canchas de tenis Butterworth.

Yoga

Martes, 16 de octubre – 11 de diciembre (no habrá clase 11/6)

6:00PM-7:00PM ~ \$68 por adulto (\$73 no residente)

Te sentirás más equilibrado y conectado en nuestra clase de yoga suave. Clase impartida por Terri Vogel. Clases celebradas en metro Best yoga, 965 Concord St.

Horario de Gimnasio Abierto

Septiembre – Abril 2019 ~ \$2 por persona

Gimnasio más completo – por favor use la puerta # 16

Martes – 6:00PM-8:00PM *

Sábado. – 3:30pm-7:00PM *

Domingo – mediodía-3:00PM

Caminar con los parques y AMC ~ ~ www.outdoorsRx.org

OutdoorsRx – Un proyecto del Club de montaña Montes Apalaches

Investiga www.OutdoorsRx.org, una comunidad en línea, herramienta y encontrar salidas en Framingham, viaje de planificación ideas, blogs, debates y más!

Lecciones de Tenis - edades 15+

Domingos, 14 de Octubre – 18 de noviembre

7:00PM-8:00PM (principiante) ~ 8:00-9:00PM (intermedio)

\$88 por persona ~ clases celebradas en el Longfellow Club en Wayland.

55+ ADULTO

Ejercicio para adulto 55+

Clases de curso en el centro de Callahan ~ los martes, de 10:00-10:45 ~ sin cargo!

Natación para Adulto 55+ en abierto

Sábado, 29 de septiembre - 22 de diciembre en Keefe Tech. Pool

2:00PM-3:00PM * * sin cargo! (ninguna natación en 10/20, 10/27 12/1— (las fechas están sujetas a cambios sin previo aviso)

Para más programación para adultos de 55 +, por favor visite:
<http://www.framinghamma.gov/DocumentCenter/View/15192>

** LA INSCRIPCIÓN COMIENZA EL LUNES, 17 DE SEPTIEMBRE DE 2018 EN LÍNEA A LAS 9:00 a.m. EN LÍNEA @ www.FraminghamRec.com **
** A MENOS QUE SE INDIQUE LO CONTRARIO **

** LAS CLASES SON LIMITADAS Y SE BASAN EN UNA PRIMERA VENIDA POR PRIMERA VEZ *
~ ~ REGÍSTRESE LOGO! ~ ~
* * TODOS LOS PROGRAMAS DE RECREACIÓN NO SON REEMBOLSABLES * *
* * TODOS LOS NO RESIDENTES ESTÁN SUJETOS A UNA TARIFA ADICIONAL PARA NO RESIDENTES * *

Los residentes se registran el primer día de la inscripción y los no residentes al día siguiente si todavía hay espacio disponible.

Todos los servicios y tarifas están sujetos a cambios.

Traducciones en español y portugués proporcionadas por el Departamento de Parques y Recreación

Para obtener más información sobre cualquier programa de recreación, llame al:
Trisha Powell, Elaine Prue o David Sequeira al 508-532-5960

La ciudad de Framingham valora la inclusión. Cuando se ve junto a un programa, este símbolo anota que las personas con y sin discapacidades son Bienvenidos a registrarse. La ciudad de Framingham tiene la intención de cumplir con la ley de americanos con discapacidades. Si necesita una modificación razonable de las pólizas, auxiliares o servicios, por favor comuníquese con nosotros al menos dos semanas antes del evento o tan pronto como sea posible. Si es necesario, los padres o los ayudantes son bienvenidos, y se les puede pedir que asistan con los participantes.



2018 PROGRAMAS DE OUTONO



INSCRIÇÕES COMEÇAM SEGUNDA, 17 DE SETEMBRO, 2018

* Inscrições online às 9:00am @ www.FraminghamRec.com * A menos que haja uma notificação ao contrário

Framingham Parques, Recreações e Assuntos Culturais tem o orgulho de lançar nosso novo sistema de inscrições de atividades e website. Esse programa permitirá o processo de inscrições simplificado, eliminará registros duplicados, habilitará o uso de cartões de crédito & débito, e trará a liberdade de se inscrever para os programas depois do horário de funcionamento, no conforto de casa, ou em qualquer lugar!

Crie uma conta no www.framinghamrec.com com todas as informações da família assim que possível. Fazendo isso, você estará nos providenciando seus contatos de emergência, informações médicas/sobre alergias & mais para que possamos lhe servir melhor. Favor ter a certeza de colocar seu número de celular com o nome da companhia portadora para que possamos mandar mensagens de texto com quaisquer mudanças de última hora. Favor adicionar todos de sua família em sua conta. Sua nova conta familiar lhe providenciará o histórico de inscrições, o histórico financeiro e muito mais.

Todos os nossos programas são oferecidos em tempo real e 100% de nossas vagas estão disponíveis para todos os programas (a menos que haja uma notificação ao contrário) e são baseadas por ordem de chegada. Portanto, as vagas só estarão disponíveis em seu "carrinho de compras" por no máximo de 15 minutos antes de serem disponibilizadas para outras pessoas.

Você ainda pode se registrar para nossos programas em nosso escritório se preferir, mas mesmo assim ainda precisamos que todos criem uma conta. Teremos quiosques disponíveis para você se auto registrar e membros de nossa equipe estarão disponíveis para ajudar passo a passo no processo.

PROGRAMAS DE PRÉ-ESCOLA

Baby Ballet - de 3 a 5 anos.

SESSÃO I - terças-feiras, 25 de Setembro a 30 de Outubro
SESSÃO II - terças-feiras, 13 de Novembro a 18 de Dezembro
15:30 - 16:15hs - \$90 por criança

A aula será realizada no Academy Bldg. em Cushing Memorial Park.

Micro Atletismo - de 2 a 5 anos.

Terças-feiras, 2 de Outubro a 20 de Novembro - 10:30-11:20h - \$100 por criança
Seu filho está pronto para se movimentar, através de jogos divertidos usando equipamento motor bruto exclusivo?! Esta é a aula perfeita! Incorporando jogos individuais, bem como atividades em grupo, o seu filho irá desfrutar de uma aula repleta de atividade física, jogo, habilidades atléticas, criatividade e diversão! De pranchas de scooter a paraquedas, tubos infláveis para o quintal bagunçado, essa classe com certeza será um sucesso! Tênis são obrigatórios. As aulas serão realizadas no Edifício da Academia em Cushing Memorial Park.

Literatize - Literxercício - de 2 a 5 anos.

Terças-feiras, 2 de Outubro a 20 de Novembro - 11h30-12h20 - \$100 por criança
Este programa consiste em três partes; ler em voz alta um livro ilustrado de inspiração atlética, criar uma atividade esportiva que coincida com o tema do livro e jogo livre projetado para melhorar as habilidades motoras, os fundamentos esportivos, o exercício físico, o movimento criativo e a diversão! As aulas serão realizadas no Edifício da Academia em Cushing Memorial Park.

Introdução Sábia ao Futebol - de 3 - 5 anos

Sábados, 13 de Out. a 10 de Nov., 09:00-10:00hs - OU - 10:00-11:00hs
\$60 por par de criança com pai ou mãe
Fundamentos e técnicas de futebol adequadas serão ensinados. Pai deve participar com a criança. As crianças mantêm seus equipamentos no final do programa. Máximo de 20 crianças. Aulas realizadas no Ginásio da Escola Brophy.

"STEM" CTEM (Ciência, Tecnologia, Engenharia e Matemática) - de 5 a 8 anos.

Quintas-feiras, de 4 de Outubro a 15 de Novembro
17:00 - 18:00hs - \$102 por criança
Nunca é cedo demais para despertar o interesse de nossos filhos pequenos nas áreas de ciência, tecnologia, engenharia e matemática. É durante os primeiros anos que as crianças começam a se perguntar, perguntar, pensar, explorar e descobrir coisas ao seu redor. A cada aula, as crianças aprenderão conceitos CTEM por meio de atividades práticas, histórias envolventes, música e movimento, desafios e até experimentos simples, ideais para pequenas mãos. Cada dia será uma experiência de aprendizagem divertida para os seus filhos! CTEM é divertido!

PROGRAMAS PARA JOVENS

Arco e flecha - de 10 a 15 anos.

Quintas-feiras, de 4 a 25 de Outubro, \$94 por criança (\$176, 1 adulto 1 criança)
16:00 - 17:00hs

Uma atividade divertida e única! Aprenda os fundamentos do arco e flecha; incluindo segurança, técnica de habilidade, procedimentos de alcance, pontuação e competição divertida. As aulas serão dadas "off" da Dr. Harvey Cushing Way.

Ballet para Iniciantes I - de 5 a 8 anos.

SESSÃO I - terças-feiras, 25 de Setembro a 30 de Outubro
SESSÃO II - terças-feiras, 13 de Novembro a 18 de Dezembro
16:30 - 17:15hs - \$90 por criança

Recomenda-se que as crianças façam pelo menos 2 sessões de Ballet Iniciante I antes de passarem para o Ballet Iniciante II (oferecido na próxima sessão) pela recomendação do instrutor. A aula será realizada na Academy Bldg. em Cushing Memorial Park.

Lições de Babysitter e Treinamento de Segurança - de 11 a 15 anos.

Quinta-feira, 18 de Outubro
15:00 - 18:00 - \$53 por criança

Você aprenderá como reagir de maneira responsável a emergências médicas, realizar primeiros socorros para lesões e doenças comuns na infância, montar e administrar seu próprio negócio de babysitting e como se divertir com jogos e músicas. Você receberá uma lista de verificação da babá fácil de seguir, que poderá copiar para cada trabalho e um certificado de conclusão em tamanho de bolso. A aula será realizada no Escritório de Parques e Recreação do Campo de Bowditch.

* POR FAVOR LEMBREM-SE *

- TODOS OS PROGRAMAS DE RECREAÇÃO SÃO NÃO-REEMBOLSÁVEIS
- VAGAS PARA AULAS SÃO LIMITADAS E BASEADAS POR ORDEM DE CHEGADA
- MATRICULEM-SE CEDO!



Crianças Dramáticas - de 5 a 11 anos.

Quintas-feiras, 4 de Outubro a 13 de Dezembro (sem aula, 22 de Novembro)
17:00-18:00hs - \$139 por criança (10 semanas)

Aula de teatro infantil que usa habilidades de improvisação para desenvolver habilidades fortes de fala e movimento, trabalho em equipe e habilidades de liderança, bem como habilidades de atuação e direção. A aula é direcionada para ser inclusiva para todos e ajuda cada aluno a encontrar sua voz. A aula será realizada no Edifício da Academia em Cushing Memorial Park.

Ficando em Casa Sozinho e com Segurança - de 8 a 11 anos.

Quinta-feira, 18 de Outubro - 13:00 - 15:00hs - \$48 por criança
Aprenda diferentes técnicas para ajudá-lo a ficar seguro quando estiver sozinho em casa. A aula será realizada no Escritório de Parques e Recreação no Campo de Bowditch.

Aulas de equitação - todas as idades

Dias úteis: das 15:30-17h30hs ou das 12h30 - 14h30hs
sábados das 10:00hs - 12:00hs
Esta classe em que os pais deixam os filhos por 2 horas é para cavaleiros que desejam aprender não apenas como montar um cavalo, mas também como cuidar de seus amigos equinos e como montar e desmontar. Aulas realizadas em Willow Brook Farm, Holliston. Para mais informações, e para se inscrever, visite www.willowbrookholliston.com

Karatê - de 7 a 12 anos.

Quartas-feiras, de 4 de Outubro a 15 de Novembro
18:00-18:45h - \$73 por criança
Aulas realizadas no Nick Cerio, 885 Waverly Street Studio.

Kid Fit - Criança em Forma - de 8 a 12 anos. - CLASSES ILIMITADAS

Seg. - quinta-feira, 15 de Outubro a 21 de Novembro
16:30-17:30h - \$79 por criança
Uma aula semanal de exercícios em grupo para crianças com o objetivo de entrar em forma enquanto se diverte. As crianças terão a experiência de trabalhar em uma academia de boxe em um ambiente de grupo. Os exercícios são focados na melhoria da força, agilidade e trabalho de pernas, enquanto técnicas e exercícios de autodefesa são ensinados a melhorar sua saúde geral.

Aprenda a costurar - 2ª série em diante.

Quinta-feira, 18 de Outubro - 15:00 - 17:30hs (aulas terminam mais cedo)
\$58 por criança - aula realizada no Sew Studio - 155 Boston Rd, Southborough
Venha aprender a costurar! Sew Studio em Southborough é um estúdio de costura totalmente equipado, onde os alunos podem aprender os conceitos básicos da máquina de costura, bem como algumas costuras básicas à mão. Nesta aula, cada aluno completará uma capa de livro colorida e uma caixa de lápis combinando com os tecidos de sua escolha! Não é necessária experiência!

Lifeguard Training - Curso de Salva-vidas - A partir de 15 anos

Sábados, 29 de Setembro a 17 de Novembro (sem aula, 20 ou 27 de Outubro)
13:00 - 16:30hs \$285 por morador (\$310 não moradores)
As aulas serão realizadas no Keefe Tech. Piscina, em Winter Street.

PAL Gym Schedule - Horário do Ginásio PAL - Da 6ª série à 12ª série

19 de Setembro a Junho de 2019
Segundas-feiras - 18:00-20:00hs - séries 6ª - 8ª - Ginásio Woodrow Wilson
Quartas-feiras - 19:00-21:00hs - séries 6ª - 8ª - Ginásio Woodrow Wilson
Quintas-feiras - 19:00-21:00hs - séries 9ª -12ª Ginásio Fuller (porta nº 16)
Sextas-feiras - 19:00-21:00hs - séries 9ª -12ª - Ginásio Fuller (porta nº 16)
Domingos - 18:00-21:00hs - séries 6ª -12ª - Ginásio Fuller (porta nº 16)

Aulas de piano - de 7 a 8 anos

Sessão1 - Sábados, 6 - 27 de Outubro - 10:15 - 10:55hs
Sessão2 - Sábados, 3 - 24 de Novembro - 10:15 - 10:55hs
\$102 por criança.
Recomenda-se que a criança tenha um piano ou teclado para praticar, mas não é obrigatório.
A aula será realizada no Piano Pear, 5 Edgell Road, Suite 5, Framingham.

Aula de Cerâmica - Básico - de 5 a 7 anos.

Terças-feiras, 16 de Outubro a 6 de Novembro
\$155 por criança - 16:00 - 18:00hs
Os alunos usarão os conceitos básicos de construção manual de placas, pinças e bobinas para criar trabalhos únicos em argila - as possibilidades são virtualmente infinitas! Aprenda a adicionar detalhes de superfície e subamostrados. As aulas serão realizadas no Brick Stack Arts Center, no 46 Park St. Framingham.



Cerâmica – Roda Adolescente – de 13 anos em diante

Segunda-feira, 15 de Outubro a 3 de Dezembro

16:00 - 18:00hs ~ ~ \$256 por criança

Os adolescentes aprenderão o processo de lance de rodas, incluindo centralização, abertura, puxão e formação de formas, como tigelas, vasos e canecas. Alunos avançados podem trabalhar com o instrutor para criar projetos que se ajustem ao seu nível de habilidade e se desafiar. As aulas serão realizadas no Brick Stack Arts Center, no 46 Park St. Framingham.



Skateboarding para Iniciantes - de 7 a 12 anos.

Terças-feiras, 25 de Setembro a 16 de Outubro

17:00 - 18:00hs ~ \$114 por criança

Esta clínica de "Ossos da Junta" para meninos e meninas é projetada para skatistas iniciantes com pouca ou nenhuma experiência. Os participantes desenvolverão confiança para aplicar essas habilidades por conta própria. Equipamentos de segurança adequados (capacete, joelheiras e protetores de pulso) e skates são necessários. Os participantes devem manter todos os equipamentos de segurança em todos os momentos e usar calçados esportivos. A clínica será realizada no novo Skateboard Park, na Dudley Rd.



Clínica de um dia de skate – de 7 a 12 anos.

Terça-feira 6 de Novembro (sem escola) ~ ~ 10:00 - 14:00hs ~ \$45 por criança
Esta clínica de um dia de "Ossos da Junta" para meninos e meninas é projetada para skatistas iniciantes com pouca ou nenhuma experiência. Concentrando-se no equilíbrio, girando, acelerando, parando, transições, caindo, "Ollies" e uma variedade de outras habilidades. Os participantes desenvolverão confiança para aplicar essas habilidades por conta própria. Equipamentos de segurança adequados (capacete, joelheiras e protetores de pulso) e skates são necessários. Os participantes devem manter todos os equipamentos de segurança em todos os momentos e usar calçados esportivos. A clínica será realizada no novo Skateboard Park, na Dudley Rd.



Lições de Patinação (Gelo) - de 5 a 12 anos.

Sábados, 3 de Novembro a 8 de Dezembro, das 9h às 10h, às 10h às 11h

US \$ 48 por criança (US \$ 53 não residentes)

* CAPACETES APROVADOS NECESSÁRIOS PARA TODAS OS PATINADORES! *

Instrutores / voluntários necessários! Entre em contato com a Parks & Rec. Escritório em 508-532-5960, se estiver interessado.



Aulas de natação para crianças com necessidades especiais – de 4 a 18 anos.

Sábados, 29 de Setembro a 17 de Novembro (sem aula nos dias 6, 20, ou 27 de Outubro) ~ ~ \$130 por nadador (\$155 não moradores)

Aulas individuais de natação para crianças com necessidades especiais. Usa estratégias, aplicativos e técnicas que permitem que crianças com desafios sensoriais, dificuldades físicas e autismo, as ferramentas necessárias para alcançar seu potencial na piscina. Aulas realizadas no Keefe Tech Pool, Winter Street.

Aulas de natação - de 3 a 18 anos.

Sábados, 29 de Setembro a 17 de Novembro (sem aula nos dias 20 ou 27 de Outubro)

\$45 por nadador (\$50 não moradores)

Seis semanas de 40 min. aulas em grupo (pré-escola 30 min). Vagas limitadas. Cadastre-se cedo! As aulas serão realizadas no Keefe Tech. Pool, Winter Street.

Clínica de Início de Nado e Viradas – Da 4ª a 10ª Séries

Sábado, dia 21 de Outubro

15:30hs – 17:30hs na piscina de Keefe Tech ~ ~ \$45 por nadador

Foco será dado na técnica básica de iniciação ao nado de frente e viradas básicas. Nadadores devem ser capazes de realizar o mergulho básico em pé do lado da piscina dentro da parte funda da água ANTES de se matricularem para essa aula.

Equipe de natação - de 6 a 18 anos.

Começa em Novembro ~ \$ 125 por criança (\$ 135 não moradores)

Práticas de terça, quinta e domingo - prática e reuniões a serem determinados

Swim Team - ages 6 - 18 yrs.

Begins in November ~ ~ \$125 per child (\$135 non-resident)

Tuesday, Thursday, & Sunday practices – practice & Meet times TBA

** **Matriculas começam a partir das 09:00hs no dia 15 de Outubro** **

Taekwon-Do - de 4 a 12 anos.

Terças, 9 de Outubro a 13 de Novembro

16:20h - 17:00h ~ de 4 – 6 anos , 17:00h - 18:00h ~ de 7 – 12 anos

\$ 83 por criança ~ ~ Classe introdutória à instrução de artes marciais. Aula realizada na Baystate Taekwondo Academy, 25 School Street.



Aulas de tênis - de 4 a 18 anos.

Domingos, 14 de Outubro a 18 de Novembro

14:30 – 15:15hs = 4 e 5 anos ** 15:15 às 16:00hs = 6 e 7 anos

16:00 - 17:00 = 8 anos ** 17:00 - 18:00 = 9 – 10 anos

18:00 - 19:00 = 10 a 12 anos

19:00 - 20:00 = Lições do Ensino Médio

\$ 88 por criança ~ ~ Classes realizadas no Longfellow Club em Wayland.

Aulas de equitação terapêutica - de 2 a 16 anos.

Este programa combina o prazer e a liberdade de andar a cavalo com importantes objetivos ocupacionais, físicos e fonoaudiológicos. Este programa usa Atividades e Terapias Assistidas por Equinos (ATAE) para fornecer estimulação sensorial, cognitiva, física, emocional e social para crianças com uma variedade de deficiências. A ATAE integra intervenções terapêuticas dentro da experiência de pilotagem, ajudando os pilotos a desenvolver força, flexibilidade e confiança. Aulas realizadas na Lil' Folk Farm, Holliston. Para mais informações, e para se inscrever, por favor visite o website deles em www.willowbrookholliston.com

Natação para o Público

Todas as idades - na Piscina Keefe Tech. ~ ~ ~ DINHEIRO SOMENTE ~

29 de Setembro a 23 de Dezembro ~ \$4 por adulto /\$2 por criança

(Não há natação nos dias 20, 27 e 28/Out., 1 e 2/Dez. *(datas sujeitas a alteração sem aviso prévio)*)

Sábados, das 15:00h às 16:30h aos domingos, das 14:00h às 15:30h



Patinação para o Público

9 de Setembro de 2018 - 13 de Abril de 2019 ~ DINHEIRO SOMENTE ~

Patinação em aberto: \$5 por adulto / \$3 com 12 anos ou menos

Horário de Bastão (Capacetes Obrigatório!): \$7 por skatista

Para informações detalhadas, por favor, ligue para Loring Arena em 508-532-5950 ou visite <https://www.framinghamma.gov/678/Loring-Arena> e clique no link Public Skating.



! ABÓBORAS NO PARQUE! - de 3 a 12 anos.

Sábado, 27 de Outubro ~ 13:00 - 15:30hs ~ ~ \$ 5 por criança

Junte-se ao Departamento de Parques e Recreação de Framingham, junto com o Departamento de Polícia de Framingham para um desfile de fantasias, decoração de abóboras, passeio de feno e muita diversão com guloseimas ou travessuras!

O evento deste ano será realizado no Cushing Memorial Park!

Chuva, granizo, neve ou brilho!

Deve-se fazer o pré-registro até sexta-feira, 19 de Outubro



PROGRAMAS ADULTOS

Variação de Jogo de Tênis com Badminton para Adultos

Aulas contínuas no Clube de Longfellow, em Wayland

Por favor ligar para 508-358- 9675 para reservar uma quadra ou perguntar sobre aulas!

Formulários detalhados disponíveis no Escritório de Recreação

17 a 19 de Outubro - Atlantic City

5 de Dezembro ~ Foxwoods

Cardio Tênis

Segundas e sextas-feiras, de 12 de Outubro a 19 de Novembro

11:00-12:00hs ~ ~ \$88 por pessoa

Adquira seu exercício de coração enquanto acerta bolas de tênis em um ritmo divertido de música alegre! Aulas serão dadas no Clube Longfellow em Wayland.

Lições de golfe para adultos

Terças-feiras, 25 de Setembro a 23 de Outubro

18:00 - 19:00hs ~ \$126 por pessoa ~ equipamento fornecido, se necessário

Aula realizada no Southborough Golf & Learning Center, 20 Turnpike Rd, Southborough * **As inscrições começam às 09:00hs do dia 5 de Setembro** *

Primeiros socorros e RCP - maiores de 16 anos

Quinta-feira, 18 de Outubro ~ ~ 18:30 - 21:30hs - \$73 por pessoa

Primeiros socorros, Emergências médicas, Emergências de lesões, Emergências ambientais, RCP adulto / DAE e RCP pediátrico serão cobertos. O curso atende aos requisitos de provedores de cuidado infantil, professores, trabalhadores de assistência social, conselheiros de acampamento, líderes de escoteiros, treinadores, etc. Aula será realizada A aula será realizada no Escritório de Parques e Recreação no Campo de Bowditch.



Jack's Abby Social Tennis League - de 21 a 47 anos.

Quarta-feira, 19 de Setembro - quarta-feira 24 de Outubro

18:00 - 21:00 ~ \$ 60 para moradores / \$ 65 para não moradores

Esta liga oferece aos jovens profissionais a oportunidade de conhecer novas pessoas enquanto se divertem durante os jogos de tênis em equipes e duplas, de 1hr de duração. Atividades fora das quadras criarão uma atmosfera animada! Jogado no Butterworth Tennis Courts.

Yoga

Terças-feiras, 16 de Outubro a 11 de Dezembro (sem aula dia 6/Nov)

18:00 - 19:00hs ~ ~ \$68 por adulto (\$73 não moradores)

Você se sentirá mais equilibrado e conectado em nossa aula de ioga suave. Aula ensinada por Terri Vogel. Aulas realizadas no Metro Best Yoga, 965 Concord St.



Calendário de Ginásio Aberto

Setembro - Abril de 2019 ~ ~ \$2 por pessoa ~ Ginásio Fuller (por favor use a porta nº 16)

Terça-feira - 18:00 - 20:00hs * sáb. - 15:30 - 19:00hs * dom. - meio-dia-15:00hs

Caminhe com Parks & AMC www.outdoorsRx.org

"OutdoorsRx" – um projeto do AMC (Appalachian Mountain Club). Confira no

www.outdoorsRx.org, uma comunidade online e uma ferramenta para descobrir excursões em Framingham, idéias de planejamento de passeios, blogs, discussões, e mais!



Aulas de tênis - maiores de 15 anos

Domingos, 14 de Outubro a 18 de Novembro

19:00 - 20:00hs (Principiante) ~ ~ 20:00 - 21:00 (Intermediário)

\$88 por pessoa ~ Aulas realizadas no Longfellow Club em Wayland.

ADULTOS ACIMA DE 55 ANOS

Exercícios Para Adultos de 55 anos em diante

Aulas contínuas no Centro Callahan ~ Terças, 10:00hs-10:45hs ~ **Nenhuma taxa!**

Natação Para adultos de 55 anos em diante ** Nenhuma Taxa!

Sábados, 29 de setembro a 22 de dezembro na Piscina Keefe Tech.

14:00 - 15:00hs ** **Sem taxa!**

(Não há natação nos dias 20, 27/Out. e 1/Dez. - *(as datas estão sujeitas a alterações sem aviso prévio)*)

Para mais Programas para Adultos acima de 55 anos, por favor visite:
<http://www.framinghamma.gov/DocumentCenter/View/15192>

PROGRAMAS PARA FAMÍLIA

Aulas de equitação - todas as idades

De iniciantes a cavaleiros recreativos, para aqueles que querem aperfeiçoar e demonstrar suas habilidades. Nosso programa é centrado em torno de treinamento de assento equilibrado. A filosofia da fazenda é ensinar aos nossos cavaleiros como andar da maneira mais segura possível, entender como o cavalo deles pode afetar o cavalo e se divertir no processo! Aulas realizadas em Willow Brook Farm, Holliston. Para mais informações, e para se inscrever, visite www.willowbrookholliston.com

Farra de Compras em New York

1 de Dezembro ~ \$55 por pessoa

07:00hs partida do campo de Bowditch ~ 23:00hs retorno ao campo de Bowditch

Viagem de ônibus e saíte perto da Grand Central Station. Compre até cair e encontre o ônibus para um passeio relaxante de volta para casa! Um Amigo X opcional ajudará a passar o tempo em sua viagem de volta. Nenhuma parada será feita entre Framingham e Nova York. Todas as crianças com menos de 18 anos devem estar acompanhadas por um adulto.

** INSCRIÇÃO INICIA SEGUNDA-FEIRA, 17 DE SETEMBRO DE 2018 ON-LINE ÀS 9: 00h ON-LINE @ www.FraminghamRec.com **

** A MENOS QUE HAJA UMA NOTIFICAÇÃO AO CONTRÁRIO **

~ ~ ~ ~ ~
* * CLASSES SÃO LIMITADAS E BASEADAS EM UMA PRIMEIRA BASE ÚNICA * *
~ ~ REGISTREM-SE CEDO! ~ ~

* * TODOS OS PROGRAMAS DE RECREAÇÃO NÃO SÃO REEMBOLSÁVEIS * *

* * TODOS OS NÃO MORADORES ESTÃO SUJEITOS A UMA TAXA ADICIONAL DE NÃO MORADOR * *
Moradores Registram-se no primeiro dia de inscrição, não moradores no dia seguinte, se o espaço ainda estiver disponível.

Todos os serviços e taxas estão sujeitos a alterações.

Traduções em espanhol e português fornecidas pelo Departamento de Parques & Recreações..
Para mais informações sobre qualquer chamada de programa de recreação:
Trisha Powell, Elaine Prue ou David Sequeira em 508-532-5960



A Cidade de Framingham valoriza a inclusão. Quando esse símbolo estiver próximo a um programa, significa que pessoas com e sem deficiências são bem-vindas a se matricularem. A Cidade de Framingham tem a intenção de cumprir com o Ato de Americanos com Deficiências (ADA). Se você necessita de alguma modificação razoável de termos, ajudas auxiliares, ou serviços, por favor entre em contato conosco no mínimo duas semanas antes do evento, ou o mais breve possível. Se necessário, pais ou ajudantes são bem-vindos, e poderão ser convidados a comparecerem com os participantes.