



**Framingham Parks &
Recreation Department**

2022 **Spring & Summer Programs**



Registration Begins March 28, 2022

(unless otherwise noted)

Register at: www.FraminghamRec.com

The Framingham Parks and Recreation Department offers programs year-round and publishes seasonal brochures.

All Recreation Department programs are self-supporting and the fees that are charged are used for purchasing materials along with vendor fees and instructor salaries. In addition, non-residents may participate in certain recreational activities for an additional fee.

OUR MISSION

The purpose of the Framingham Parks, Recreation and Cultural Affairs Department is to create recreation opportunities, preserve open space, manage public athletic fields and parks, and administer recreation programs and facilities for the varied population of Framingham.

Parks and Recreation Commission

Policies for all recreation programming and facilities are determined by the Framingham Parks and Recreation Commission, which consists of a 5-member board appointed by the Mayor.

Current Board Members:

- Kathleen F. Hauck, Chair
- David Gudejko, Vice Chair
 - Bob Berman
 - Tony Tolson
 - Shannon Stevens

Parks and Recreation Staff Members

Director – James Snyder

Deputy Director – James Duane

Supt. of Maintenance – Christopher McGinty

Superintendent of Recreation – Elaine Prue

Financial Manager – Dan Murphy

Office Manager – Maria Soma

Activities Supervisor – Kaly Davidson

Recreation Supervisor – Anthony Tolson

Administrative Assistant – VACANT

Field Scheduler – VACANT

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/program or as soon as possible. If necessary, parents or aides are welcome to attend with participants.

Important City Numbers

DPW	508.532.5600
Health Department	508.532.5470
Public Schools	508.626.9117
City Hall	508.532.5411
Police Department	508.872.1212
Fire Department	508.532.5930
Loring Arena	508.532.5950
Callahan Center	508.532.5980

PLEASE NOTE

- **All services and fees are subject to change.**
- **Spanish & Portuguese translations available & provided by the Parks & Recreation Dept.**
- **Non-residents are subject to an additional fee.**
- **All Recreation Programs are non-refundable.**
- **Class sizes are limited and based on a first come, first served basis.**
- **REGISTER EARLY!**

TABLE OF CONTENTS

Registration Information	page 4
Special Community Events & Park Update	pages 5 & 6
April Break Week, PAL Basketball & Preschool Programs	page 7
Preschool Programs Continued	page 8
Adaptive/Special Needs & Unified Programs	page 9
Spring Programs	page 10
Summer Programs	pages 11 - 14
Adult Programs	pages 14 & 15
Family Programs	page 16
55+ Senior Programs	page 17
City Beach Information	page 18
Park Locations	page 19

OOPS!

The Framingham Parks & Recreation Staff has made every effort to prepare this brochure as accurately as possible. Circumstances may require that adjustments to program dates, times, locations, fees, etc. may be made. We apologize for any inconveniences these adjustments may cause.



The City of Framingham Parks & Recreation Department offers numerous Seasonal and Summer job opportunities.

We have many roles that need to be filled! Apply for a Summer Maintenance Position or become a Lifeguard or Bathhouse Attendant at one of our 3 City Beaches!

Each position has minimum age requirements, as well as specific qualifications that need to be met prior to applying.

Please visit our office or the 'Employment Opportunities' section of the City's webpage at www.framinghamma.gov for more information and to apply.

Applications should be received no later than May 1st to be considered for a Seasonal or Summer Position within our Department.

How to Contact Us

Main Line:

508.532.5960

Fax:

508.872.2591

Email:

parks.recreation@framinghamma.gov

Instagram:

FramParksandRec

Facebook:

City of Framingham Parks and Recreation Department

Parks & Recreation Administration Building

Bowditch Field Athletic & Cultural Complex
475 Union Avenue
Framingham, Massachusetts 01702
508.532.5960

Office Hours

Monday – Friday, 8:30am – 5:00pm
Saturday – Closed
Sunday – Closed
(Holiday Hours May Vary)

Financial Aid

The Framingham Parks & Recreation Department has a commitment to providing leisure opportunities to all residents of Framingham regardless of financial status.

Financial assistance is available for any Parks & Recreation Department sponsored program. Requests are limited to up to 50% reduction of one program per child each season. A maximum of \$100 per child, per calendar year will be considered.

Framingham Parks & Recreation follows the national poverty guidelines when determining awards. Please call our Office or visit www.FraminghamRec.com for additional Financial Aid Information & Application.

Registration Begins March 28, 2022 unless otherwise noted.

Register at www.framinghamrec.com

All Recreation Programs are non-refundable, limited, and based on a first-come, first-served basis. **REGISTER EARLY!**

Non-Resident Participation

Non-residents may join classes with the Framingham Parks and Recreation. Non-residents are allowed to register after the initial enrollment date. Non-resident are subject to an additional, non-refundable fee. Please look online to see enrollment dates and additional fee (program specific) information.

Course Confirmation

We do not send confirmations or call to confirm registrations. Consider your registration accepted upon emailed receipt and report to your class unless the department notifies you of a cancellation.

Inclement Weather

All programs, day or night, will start accordingly unless otherwise noted. All inclement weather cancellations will be put on our website at [**www.FraminghamRec.com**](http://www.FraminghamRec.com). When available, social media posts will be made and an email blast will also be sent.

Filled Programs / Waiting List

Should programs fill, you may be placed on a waiting list (in the order they are received). If a spot becomes available, you will be contacted.

Cancellations

The Department will make every effort to reschedule a class that has been cancelled due to reasons out of our control (inclement weather, state/local protocol changes, building closures, etc.). The Department is not responsible for missed classes due to the participant's inability to attend. In addition, refunds are not given for lack of attendance.

Refunds

If a program is unable to be rescheduled and is cancelled, a full refund will be issued to the account on file. All refunds are issued via paper check and are mailed to the address on file. Refunds are not eligible after a participant is enrolled in the class UNLESS someone on the waitlist can fill their spot prior to the start of class.

How do I reserve a park or athletic field?

Framingham residents or Framingham based groups wishing to utilize a facility with the Parks and Recreation Department must complete a Field Permit Request.

Any questions regarding field usage, please contact
via email parks.recreation@framinghamma.gov

- All programs listed in this brochure are tentative and may change.
- Additional programs may be added after this brochure has been published. For a full, up -to-date, listing, please visit our website at www.FraminghamRec.com
- This brochure will include a condensed description of our programs. For full descriptions, please visit www.FraminghamRec.com
- If you have any questions regarding the programs listed in this brochure, or on our website, please give our Office a call at 508-532-5960



Special Community Events & Park Updates

[EGGciting Event @ Cushing Memorial Park](#)



Saturday, April 16, 2022 ~ 9:00am – 10:00am, 10:30am – 11:30am, or 12:00pm – 1:00pm
Academy Building ~ \$5 per child



A fantastic family event for **children ages 2 – 12 yrs!** Meet the Bunny at the Academy Building in Cushing Memorial Park while you play games and visit our craft room! Join the Police Department, Fire Department, and Library Bookmobile for some extra fun & games! There will be a limited number of registrants per time slot. Please be mindful of which time you register for!

Each Egg Hunt starts promptly at 9:10am, 10:40am, & 12:10pm SHARP!

Please dress for the weather & mud! This is a rain, sleet, snow, or shine event!

**** REGISTRATION FOR THIS EVENT BEGINS MARCH 21st ****

**** PLEASE NOTE – MUST PRE-REGISTER BY April 8th ****

(space is limited so please register early!)

[Community Corner](#)



Friday, July 8, 2022 ~ 11:00am - 1:00pm ~ Butterworth Park, Grant Street
Friday, July 22, 2022 ~ 11:00am - 1:00pm ~ Danforth Park, Danforth Street
Friday, August 5, 2022 ~ 11:00am - 1:00pm ~ Anna Murphy Park, Cove Ave.
Friday, August 19, 2022 ~ 11:00am - 1:00pm ~ Weston Aqueduct, 698 Water Street
Friday, August 26, 2022 ~ 11:00am - 1:00pm ~ Arlington Street Park, Arlington Street

Join the Framingham Parks and Recreation Department, Framingham Police Department, Framingham Fire Department, the Library Bookmobile and the MetroWest YMCA in a community celebration with field games, books, reading corner, arts and crafts, music & more! These events are FREE to Framingham Residents!



Framingham Friday Night Concert Series



Come join your neighbors and friends for eight weeks of Free Family Fun & Entertainment! Concerts will be held every Friday evening, weather permitting, at the Framingham Centre Historic District Commons.

An updated line-up will be posted at www.FraminghamRec.com

Date	Time
June 24	6:30pm
July 1	6:30pm
July 8	6:30pm
July 15	6:30pm
July 22	6:00pm
July 29	6:00pm
August 5	6:00pm
August 12	6:00pm
August 19 (rain date)	6:00pm

Family Fun & Movie Night @ Bowditch Field



Thursday, August 18 ~ 6:00pm

Head down to Bowditch Field with your blanket and picnic dinner for a fantastic evening of games and family fun! Family Fun Night begins at 6:00pm with the movie on the BIG SCREEN to follow at Sunset! Family friendly games and activities will be provided before the movie. Gates open at 5:30pm. Movie will be announced in early August! This event is FREE to all Framingham Residents!

Ice Cream Social



Saturday, September 10, 2022 ~ 1:00pm-3:00pm ~ Bowditch Athletic & Cultural Complex ~ \$5 per person



Framingham Parks and Recreation, invites you to Bowditch Field for some fun & a tasty treat! Enjoy music and lawn games, and arts and crafts, and of course, ice cream!

***Registration information will be posted on our website in August. Please check www.FraminghamRec.com for updates!**

Dog Park Update

Did you know that there is a new dog park being built at Farm Pond Park?

We are excited to have our dog park coming soon! We have broken ground and the Park will be built at Farm Pond Park, just south of the Skatepark. The dog park will feature a small and large dog area, play equipment, a shaded area for dogs to cool off, and water stations for both dogs and their humans!

More information can be found at the city website at www.FraminghamMA.gov/3162/Dog-Park



Survivor/Amazing Race Clinic



With a combined total of over 40 seasons and countless variations in other countries - Survivor and the Amazing Race have created some of the greatest challenges known to man! Replicating some of these, participants will engage in mental, physical, and creative tasks in ways that participants will be presented with their very own challenges! Participants will be placed into groups according to age and ability. This April Break clinic will be held Tuesday – Friday.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
5 - 13 yrs.	Tuesday - Friday	9:00am - 12:00pm	April 19 – April 22	Fuller Middle School Gym	\$150

Top Secret Scientist



Up to 75 Spectacular Science Experiments!

Come join this very cool and fun elementary school vacation program! Over the past 25 years, Top Secret Science has worked hands-on with over 1.5 million local children. Each day the kids will explore up to 20 weird and wacky hands-on science experiments and will make and take home at least 10 different projects. The scientists are fast paced and funny and your kids will be thoroughly entertained (they'll even learn some interesting things too). We will explore weird motions and flying things, air and water pressure; crazy chemistry, light and sound, science magic, electricity, magnets, astronomy and more. Be prepared for lots of fun stuff. Each child receives Scientist Trading Cards and a Free Top-Secret Science Tee Shirt.

Grades	Day	Time	Dates	Location	Fee
K-5	Tuesday - Friday	9:00am - 12:00pm	April 19 - April 22	Loring Arena Classroom	\$135
K-5	Tuesday - Friday	12:30pm - 3:30pm	April 19 - April 22	Loring Arena Classroom	\$135

PAL Basketball

PAL Basketball Gym Schedule

Police Athletic League - Outdoor Courts for skills & drills workouts for grades 6 – 12.

Grades	Day	Time	Dates	Location
6 - 8	Monday	6:00pm - 8:00pm	Through end of August	Mary Dennison Park
9 - 8	Wednesday	6:00pm - 8:00pm	Through end of August	Mary Dennison Park
9 - 12	Thursday	6:00pm - 8:00pm	Through end of August	Mary Dennison Park

Preschool Programs

REGISTRATION FOR PRESCHOOL PROGRAMS IS NOW OPEN!

Baby Ballet



Basic Ballet poses and moves along with Creative movement, expression, and rhythm concepts will be taught to boys and girls. Please wear comfortable clothes and have bare feet or ballet shoes. Please bring a water bottle to class. This is a perfect class to introduce movement and rhythm to your child.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
3 - 5 yrs.	Tuesday	3:45 - 4:30	April 26 - May 31	Academy Building	\$65

REGISTRATION FOR PRESCHOOL PROGRAMS IS NOW OPEN!**Start Smart Baseball**

Developmentally appropriate introductory baseball program for children 3-5 years old. The program prepares children and parents for organized baseball (T-Ball) in a fun non-threatening environment without the intimidation of competition or the fear of getting hurt. A parent MUST participate with child. Children keep equipment at the end of class.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
3 - 5 yrs.	Saturdays	9:00am - 10:00am	May 7 - June 11	Bowditch Athletic Complex	\$75
3 - 5 yrs.	Saturdays	10:00am - 11:00am	May 7 - June 11	Bowditch Athletic Complex	\$75

Taekwondo

Taekwondo is an integrated and complete system for self-defense and personal improvement. The aim of training is to improve the whole person: body, mind and spirit.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
4 - 5 yrs.	Monday	4:20pm - 5:00pm	April 25 - June 4	Baystate Taekwondo Academy	\$110
4 - 5 yrs.	Tuesday	4:20pm - 5:00pm	April 25 - June 4	Baystate Taekwondo Academy	\$110
4 - 5 yrs.	Wednesday	4:20pm - 5:00pm	April 25 - June 4	Baystate Taekwondo Academy	\$110
4 - 5 yrs.	Thursday	4:20pm - 5:00pm	April 25 - June 4	Baystate Taekwondo Academy	\$110
4 - 5 yrs.	Friday	4:20pm - 5:00pm	April 25 - June 4	Baystate Taekwondo Academy	\$110

Summer Swim Lessons:

It is our intent to offer Summer Swim Lessons at the Beaches. However, this will be dependent on staffing. Please check www.FraminghamRec.com or call our office at 508-532-5960 for any updates.

THINK TANK – Pitch the next BIG Idea!

Have an idea for a program? Help us Create-a-Class!

Do you have an idea for a class, activity, or program that you'd like to see offered through your Framingham Parks & Recreation Department? Even better, do you have a special interest or talent you would like to share with others? The Framingham Parks & Recreation Department is always looking for new program ideas and local "hidden" talent to teach or lead various recreational classes.

We are always looking for new instructors with creative ideas!



If you have a particular interest or talent and are willing to lead activities; or if you have a suggestion for a new program, please email the Recreation Department at:

Parks.Recreation@FraminghamMA.gov

The Framingham Parks & Recreation Department has teamed with some amazing individuals and organizations to bring Adaptive, Special Needs, and Unified Programs to the community. These programs are continually changing and will be updated accordingly on our registration page. Please check it regularly for changes and new programs.

As always, The City of Framingham values inclusion.
When seen next to a regularly listed program, this symbol notates that people with and without disabilities are welcome to register.



VOLUNTEER!

The majority of our Adaptive Programs cannot be run without your help!

If you are interested in Volunteering – please check out the opportunities on our registration page. By ‘registering’ to become a Volunteer, we will have the contact information needed to forward additional information to you as needed (program details, orientation, cancellations, etc.) PLEASE NOTE – Not all programs need volunteers.

Prior to registering, please make sure you are able to commit to all of the dates/times of each program as the participants look forward to seeing same faces each week.

All Volunteers will be required to complete and submit a CORI form.

Orientation and training will always be provided for our Adaptive & Unified Program Volunteers.

MetroWest Flyers – Special Olympics of Massachusetts

The Special Olympics provide year-round sports training and competition in a variety of Olympic-type sports for all children and adults with intellectual disabilities, giving them continuing opportunities to develop physical fitness, prepare for entry into school and community programs, demonstrate courage, experience joy and participate in the sharing of gifts, skills and friendships with their families, other Special Olympics athletes and the community.



MetroWest Flyers Summer Sports Clinic



The Framingham Parks and Rec Special Olympics summer program is a week-long training session for athletes aged 8-22. Athletes and volunteers will work together at a variety of sports stations so athletes can learn new sports skills, build their motor skills, and improve their physical fitness in a fun and inclusive summer program.

We are still working with Special Olympics Massachusetts to set up dates & times of this program. Please check www.FraminghamRec.com for updates!

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
8+ yrs.	Mon. - Thursday	TBD	TBD	Academy Building at Cushing Memorial Park	Free

MetroWest Flyers – Track

The Special Olympics Massachusetts Spring Track program will train athletes in traditional Track & Field events as well as compete on the local level at the Regional Qualifying Tournament, and culminates in the season-ending State Summer Games.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
8+ yrs.	Sundays	3:00pm - 4:00pm	April 3 - June 12	Bowditch Field Track & Other Metro West Tracks	Free

MetroWest Flyers – Bocce

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
8+ yrs.	Thursdays	6:00pm - 7:00pm	June 19 - August 21	Farm Pond Bocce Courts	Free

Please check our registration page regularly for updates and additional Adaptive, Special Needs & Unified Programs!

Spring Program Registration is open NOW!

Beginner Ballet

Ballet poses and moves along with creative movement, expression and rhythm concepts will be taught to boys and girls.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
6 - 9 yrs.	Tuesday	5:00pm - 5:45pm	April 26 - May 31	Academy Building	\$65

Kids Golf

Learn the fundamentals of golf! Please bring equipment if you have it, if not, it will be provided.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
7 - 14 yrs.	Tuesday	4:00pm - 5:00pm	April 26 - May 24	Southborough Golf and Learning Center	\$135
7 - 14 yrs.	Tuesday	4:00pm - 5:00pm	May 31 - June 28	Southborough Golf and Learning Center	\$135

Minecraft LEGO Engineers

Venture into the world of Minecraft in our unique LEGO experience. Get ready to build your base, craft your tools, use your Minecart to harvest raw resources, and battle to stop the Ender Dragon from ending the world.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
6 - 10 yrs.	Wednesday	5:30pm - 6:30pm	April 6 - May 18	Academy Building	\$115

Power Outage Game Night

Come join us for some good, old fashioned, electronic-free games! Learn and play some classics in a relaxed, fun environment.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
6 - 10 yrs.	Thursday	5:30pm - 6:30pm	March 24 - April 14	Loring Arena Classroom	\$50

Taekwondo

Baystate Taekwondo is dedicated to helping your child develop confidence through physical activity and acquiring self-defense skills. This is an introductory class to martial arts including instruction and games. This class is offered daily. Please check our website for more details.

Ages	Multiple Sessions	Time	Dates	Location	Fee
6 - 13 yrs.	Monday-Saturday	5:00pm - 5:55pm	April 25 - June 4	Baystate Taekwondo Academy	\$110 each session

Kids Tennis

The tennis clinic instructors give each participant personal attention and age appropriate instruction, ranging from basic skills to match play strategy. Bring your racket, a snack, and water bottle.

Ages	Level	Day	Time	Dates	Location	Fee
9 - 10 yrs.	Orange Ball	Sunday	12:30pm - 1:30pm	April 17 - May 22	Butterworth Tennis Courts	\$145
11 - 15 yrs.	Green Ball	Sunday	1:30pm - 2:30pm	April 17 - May 22	Butterworth Tennis Courts	\$145
6 - 7 yrs.	Red Ball I/II	Sunday	3:00pm - 4:00pm	April 17 - May 22	Butterworth Tennis Courts	\$145
7 - 8 yrs.	Red Ball III	Sunday	4:00pm - 5:00pm	April 17 - May 22	Butterworth Tennis Courts	\$145

Track Clinic

Learn the fundamentals of running track! Some of the skills that will be taught are hurdles, sprints, relays, and long jump.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
8 - 14 yrs.	Monday	6:00pm - 7:30pm	April 25 - May 16	Bowditch Athletic & Cultural Complex	\$70

Volleyball

Develop the fundamental skills of the game through game-based drills and daily scrimmages.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
7 - 9 yrs.	Wednesday	4:00pm - 5:00pm	April 27 - May 18	Academy Building	\$70
10 - 14 yrs.	Wednesday	5:15pm - 6:15pm	April 27 - May 18	Academy Building	\$70

*** PROGRAM NOTE ***

Need a full-day option for your child?

If you register for back-to-back clinics (**held during the same week and at the same location**), please pack a lunch as supervision will be provided in between clinics.

For example: if you sign up for Basketball from 9-12 on July 18-21 and Multi-Sport from 12:30-3:30 on July 18-21, your child will be supervised during 12-12:30 for lunch.

Basketball Clinic



Clinic is designed to provide fundamental instruction, personal development, and team play. Emphasis is placed on the development of the game of basketball i.e.; shooting, dribbling, passing, offense/defense. Participants will be placed into groups according to age and ability. Please bring a snack and a water bottle.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
5-13 yrs.	Monday - Thursday	9:00am - 12:00pm	July 18 - July 21	Bowditch Athletic Complex	\$120
5-13 yrs.	Monday - Thursday	12:30pm - 3:30pm	August 8 - August 11	Bowditch Athletic Complex	\$120

Backyard Games



Play fan favorites, Capture the Flag, Kickball, and Dodgeball and learn new fun games like Crossfire, Lodgeball and All for One, played in a safe, structured environment. Activities are designed to allow participants to explore balance, movement, hand/eye coordination, working well with others and skill development with lots of encouragement and fun! Please bring a water and a snack. ***Dates may change due to the last day of school.**

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
5 - 13 yrs.	Monday - Thursday	9:00am - 12:00pm	June 27 - June 30	Bowditch Athletic Complex	\$120
5 - 13 yrs.	Monday - Thursday	9:00am - 12:00pm	July 25 - July 28	Bowditch Athletic Complex	\$120
5 - 13 yrs.	Monday - Thursday	9:00am - 12:00pm	August 8- August 11	Bowditch Athletic Complex	\$120

Circuit Makers 101



Let's get creative with electricity! In this junior hands-on electronics class, students will gain experience with creating their own electronics; designing custom light-up greeting cards, electric games, mazes, and even musical instruments. Each class day consists of a circuitry lesson and a hands-on electronics project, using components like lights, buzzers, switches, motors, and sensors.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
5 - 9 yrs.	Monday - Thursday	9:00am - 12:00pm	August 22 - August 25	Loring Arena	\$140

Dance Clinic



Work on all types of dance in this camp! Build your skills and improve the precision in your routines in a safe and exciting environment. Participants will learn jazz, hip-hop, and other skills while also learning new routines. Participants will also have the opportunities to create their own choreography as well! This clinic will be held Monday - Thursday with Friday scheduled as a rain day if needed.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
5 - 13 yrs.	Monday - Thursday	9:00am - 12:00pm	July 25 - July 28	Bowditch Athletic Complex	\$120
5 - 13 yrs.	Monday - Thursday	9:00am - 12:00pm	August 1 - August 4	Bowditch Athletic Complex	\$120

Kids Golf



Learn the fundamentals of golf! Please bring equipment if you have it, if not, it will be provided.

***Cancellations due to rain will be made up on Thursday of that week.**

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
7 - 14 yrs.	Tuesday	4:00pm - 5:00pm	April 26 - May 24	Southborough Golf and Learning Center	\$135
7 - 14 yrs.	Tuesday	4:00pm - 5:00pm	May 31 - June 28	Southborough Golf and Learning Center	\$135

Hands-On Electronics



Tinker with electronics while learning the basics of computer programming. We begin by experimenting with the fundamentals of electronics and circuitry, and step up to projects where our class of young makers will design their own interactive and programmable devices. Participants use the latest tools including Arduino (for building interactive devices) and Raspberry Pi (for learning about computers and coding) to experiment with LEDs, resistors, motors, and programming.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
9 - 13 yrs.	Monday - Thursday	1:00pm - 4:00pm	August 22 - August 25	Loring Arena	\$140

Home Alone Safety & Babysitter Lessons & Safety Training with CPR/AED Classes



We are currently working with our vendor to set up additional classes. Please check www.FraminghamRec.com for updates.

Multi-Sport Clinic



The essentials of baseball, basketball, and soccer will be taught in a safe, structured environment. Activities are designed to allow participants explore balance, movement, hand/eye coordination, and skill development with lots of encouragement and fun! Participants will be placed into groups according to age and ability. Please bring a snack and a water bottle. During the Summer, this clinic will be held Monday - Thursday with Friday scheduled as a rain day if needed.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
5 - 13 yrs.	Monday - Thursday	12:30pm - 3:30pm	July 18 - July 21	Bowditch Athletic Complex	\$135
5 - 13 yrs.	Monday - Thursday	12:30pm - 3:30pm	August 8 - August 11	Bowditch Athletic Complex	\$135

Ninja Warrior Clinic



Is your child ready to get moving? This is the perfect class! Each child will participate in stretching, obstacles, and age appropriate games to incorporate fitness and fun! Sneakers are required. Please bring a snack and a water bottle. Please note the schedule below. **The first session will not have a rain date due to the Holiday.**

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
5 - 8 yrs.	Tuesday - Friday	12:45pm - 3:45pm	July 5 - July 8	Bowditch Athletic Complex	\$150
5 - 8 yrs.	Monday- Thursday	12:45pm - 3:45pm	August 1 - August 4	Bowditch Athletic Complex	\$150

Outdoor Adventure Clinic



Join us for a day of Outdoor Adventures! Activities may include a combination of kayaking, fishing, archery, canoeing, and map/compass reading all in 1 afternoon at 1 location! Kayaks, canoes, PFD's (personal flotation device), fishing rods, live bait & tackle, maps, compasses, and archery equipment will be provided! Participants must bring a backpack with a change of clothing, lunch, a snack, and a refillable water bottle. Please dress appropriately and wear water repellent/proof shoes. Rain dates will be scheduled as needed.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
9 - 14 yrs.	Friday	9:00am - 3:00pm	July 29	Wauashakum Beach	\$120
9 - 14 yrs.	Friday	9:00am - 3:00pm	August 12	Wauashakum Beach	\$120

KidZone



Join Kaly and Anthony for fun small group and circle games, nature walks, science experiments, and arts & crafts, in a safe, structured environment. Great for participants who prefer a more easy-going atmosphere, enjoy learning and love arts and crafts! Please make sure your child brings water and a snack.

***Dates may change due to the last day of school.**

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
5 - 13 yrs.	Monday - Thursday	12:30pm - 3:30pm	June 27 - June 30	Academy Building	\$120
5 - 13 yrs.	Monday - Thursday	12:30pm - 3:30pm	July 18 - July 21	Academy Building	\$120
5 - 13 yrs.	Monday - Thursday	12:30pm - 3:30pm	August 15 - August 18	Academy Building	\$120

Soccer Clinic



Learn and sharpen your soccer fundamentals! Please bring a snack and water bottle. Shin guards are MANDATORY. Participants will be placed into groups according to age and ability. Classes will run Monday - Thursday with Friday scheduled as a rain day if needed.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
5 - 13 yrs.	Monday - Thursday	12:30pm - 3:30pm	July 11 - July 14	Bowditch Athletic Complex	\$135
5 - 13 yrs.	Monday - Thursday	12:30pm - 3:30pm	August 22 - August 25	Bowditch Athletic Complex	\$135

Survivor / Amazing Race Challenge Clinic



With a combined total of over 40 seasons and countless variations in other countries - Survivor and the Amazing Race have created some of the greatest challenges known to man! Replicating some of these, participants will engage in mental, physical, and creative tasks in ways that participants will be presented with their very own challenges! During the Summer, this clinic will be held Monday – Thursday with Friday scheduled as a rain day if needed.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
6 - 11 yrs.	Monday - Thursday	12:45pm - 3:45pm	July 27 - July 30	Bowditch Athletic Complex	\$150
6 - 11 yrs.	Monday - Thursday	9:00am - 12:00pm	August 15 - August 18	Bowditch Athletic Complex	\$150

Skateboard Clinic – Beginner

Designed for beginner skateboarders with little to no experience, this class teaches fundamental skateboarding tricks and skills. Concentrating on balance, turning, accelerating, stopping, transitions, dropping in, we not only teach tricks but help participants develop confidence to apply them on their own. Proper safety equipment (helmet, knee pads, elbow pads, wrist guards) and skateboards are required. Participants must keep all safety gear on at all times and wear athletic shoes. Classes will run Monday - Thursday with Friday scheduled as a rain day if needed.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
7 - 14 yrs.	Monday – Thursday	9:00am - 12:00pm	July 11 - July 14	Framingham Skate Park	\$150

Skateboard Clinic - Beginner/Intermediate

Designed for beginner skateboarders as well as skateboarders with experience who are looking to push themselves to the next level. Proper safety equipment (helmet, knee pads, elbow pads, wrist guards) and skateboards are required. Participants must keep all safety gear on at all times and wear athletic shoes. Classes will run Monday – Thursday with Friday scheduled as a rain day if needed. ***This session will be a beginner/intermediate combination class.**

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
7 - 14 yrs.	Monday – Thursday	9:00am - 12:00pm	August 1 - August 4	Framingham Skate Park	\$150

Summer Swim Lessons:

It is our intent to offer Summer Swim Lessons at the Beaches. However, this will be dependent on staffing. Please check www.FraminghamRec.com or call our office at 508-532-5960 for any updates.

Taekwondo



Taekwondo is an integrated and complete system for self-defense and personal improvement. Baystate Taekwondo is dedicated to helping your child develop confidence through physical activity and acquiring self-defense skills. This is an introductory class to martial arts including instruction and games. Please wear comfortable clothes, and please leave shoes in rack provided at the door.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
6 - 13 yrs.	Monday	5:00pm - 5:55pm	April 25 - June 4	Baystate Taekwondo Academy	\$110
6 - 13 yrs.	Tuesday	5:00pm - 5:55pm	April 25 - June 4	Baystate Taekwondo Academy	\$110
6 - 13 yrs.	Wednesday	5:00pm - 5:55pm	April 25 - June 4	Baystate Taekwondo Academy	\$110
6 - 13 yrs.	Thursday	5:00pm - 5:55pm	April 25 - June 4	Baystate Taekwondo Academy	\$110
6 - 13 yrs.	Friday	5:00pm - 5:55pm	April 25 - June 4	Baystate Taekwondo Academy	\$110
6 - 13 yrs.	Saturday	5:00pm - 5:55pm	April 25 - June 4	Baystate Taekwondo Academy	\$110

Tennis Clinic



The tennis clinic instructors give each participant personal attention and age appropriate instruction, ranging from basic skills to match play strategy. Bring your racket, a snack, and water bottle.

***Clinics will run Monday – Thursday with Friday scheduled as a rain day if needed.**

Ages	Session	Day	Time	Dates	Location	Fee
6 - 15 yrs.	Session I	Monday – Thursday	9:00am - 12:00pm	July 11 - July 14	Butterworth Tennis Courts	\$145
6 - 15 yrs.	Session II	Monday – Thursday	9:00am - 12:00pm	July 18 - July 21	Butterworth Tennis Courts	\$145
6 - 15 yrs.	Session III	Monday – Thursday	9:00am - 12:00pm	August 8 - August 11	Butterworth Tennis Courts	\$145
6 - 15 yrs.	Session IV	Monday – Thursday	9:00am - 12:00pm	August 22 - August 25	Butterworth Tennis Courts	\$145

Track Clinic



Learn the fundamentals of running track! Some of the skills that will be taught are hurdles, sprints, relays, and long jump.

***Clinic will run Monday – Thursday with Friday scheduled as a rain day if needed.**

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
8 - 14 yrs.	Monday-Thursday	9:00am - 12:00pm	July 11 - July 14	Bowditch Athletic Complex	\$120

Ultimate Sports Clinic



Ultimate Sports such as Ultimate Frisbee, Kickball, Dodgeball will be played in a safe, structured environment. Please bring a snack & a water bottle. **This session will not have a rain date due to the Holiday.**

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
5 - 13 yrs.	Tuesday - Friday	9:00am - 12:00pm	July 5 - July 8	Bowditch Athletic Complex	\$135

Adult Programs

Golf



Learn the fundamentals of golf! Please bring equipment if you have it, if not, it will be provided.

***Cancellations due to rain will be made up on Thursday of that week.**

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
18+ yrs.	Tuesday	5:00pm - 6:00pm	April 26 - May 24	Southborough Golf and Learning Center	\$155
18+ yrs.	Tuesday	5:00pm - 6:00pm	May 31 - June 28	Southborough Golf and Learning Center	\$155

USTA New England Social Tennis League

The USTA Social Tennis League offers players ages 21-45, ranging from recreational to advanced players, the opportunity to meet new people through the game of tennis.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
21 - 45 yrs.	Wednesday	6:00pm - 9:00pm	May 4 - June 15	Butterworth Tennis Courts	\$70
21 - 45 yrs.	Wednesday	6:00pm - 9:00pm	July 6 - August 17	Butterworth Tennis Courts	\$70
21 - 45 yrs.	Wednesday	6:00pm - 9:00pm	August 31 - October 12	Butterworth Tennis Courts	\$70

Men's "Over 45yrs." Basketball League

Monday evenings at the Long's Field Basketball Court. Full Teams Only. Play runs end of May – July. Uniforms and referees supplied. For more information please contact Rich at 508-320-6543 or celticsp1@aol.com

Men's Slow Pitch Softball League

Players must be 18 years of age or older AND out of High School PRIOR to May 1, 2022. Number of players per team shall not exceed 25 and cannot be less than 15. All teams must have a minimum of 15 players on their roster that CANNOT be changed. A MINIMUM of 75% of the original 15 players (12 players) MUST be Framingham residents. (residency will be verified). Players can play for only one team, regardless of division. Days of play are not yet determined and are dependent on the number of fields available.

Rosters will be available beginning Monday, February 7th. Roster forms will be emailed to team managers & must be filled out electronically. No hand-written rosters will be accepted. ASA Certified Umpires as well as Official ASA Slow Pitch Softball Rules are used (some in-house league rules apply). League Entry Fee is \$850.00 per team.

***Rosters and checks are due to the Parks & Recreation Office**

NO LATER THAN 5:00pm on Thursday, March 28th.

Open Gym - Basketball Schedule



Basketball Court Only. Open Gym / pick-up games. When using the facility at Walsh Middle School, please enter the building through Door 4/5. \$2 per person per night ~ CASH ONLY PLEASE

* Days / Locations change when school is not in session – please check website for changes & Summer schedule

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
18+ yrs.	Wednesday	6:00pm - 9:00pm	Through end of May *	Walsh Middle School	\$2 per night
18+ yrs.	Saturday	3:00pm - 6:00pm	Through end of May *	Fuller Middle School	\$2 per night
18+ yrs.	Sunday	12:00pm - 3:00pm	Through end of May *	Walsh Middle School	\$2 per night

Pickleball Clinics



Learn the fundamentals of Pickleball in a fun, non-competitive 1-day Clinic.

SPRING REGISTRATION IS NOW OPEN!

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
18+ yrs.	Monday	9:30am - 10:30am	April 18	Butterworth Pickleball Courts	\$25
18+ yrs.	Monday	9:30am - 10:30am	April 25	Butterworth Pickleball Courts	\$25
18+ yrs.	Monday	9:30am - 10:30am	May 2	Butterworth Pickleball Courts	\$25
18+ yrs.	Monday	9:30am - 10:30am	May 9	Butterworth Pickleball Courts	\$25
18+ yrs.	Monday	9:30am - 10:30am	May 16	Butterworth Pickleball Courts	\$25
18+ yrs.	Monday	9:30am - 10:30am	May 23	Butterworth Pickleball Courts	\$25

SUMMER REGISTRATION BEGINS MARCH 28!

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
18+ yrs.	Monday	12:00pm - 1:00pm	July 11	Butterworth Pickleball Courts	\$25
18+ yrs.	Friday	12:00pm - 1:00pm	July 15	Butterworth Pickleball Courts	\$25
18+ yrs.	Monday	12:00pm - 1:00pm	July 18	Butterworth Pickleball Courts	\$25
18+ yrs.	Friday	12:00pm - 1:00pm	July 22	Butterworth Pickleball Courts	\$25
18+ yrs.	Monday	12:00pm - 1:00pm	August 8	Butterworth Pickleball Courts	\$25
18+ yrs.	Friday	12:00pm - 1:00pm	August 12	Butterworth Pickleball Courts	\$25
18+ yrs.	Monday	12:00pm - 1:00pm	August 22	Butterworth Pickleball Courts	\$25
18+ yrs.	Friday	12:00pm - 1:00pm	August 26	Butterworth Pickleball Courts	\$25

Tennis Lessons



The tennis clinic instructors give each participant personal attention and age appropriate instruction, ranging from basic skills to match play strategy.

Ages	Level	Day	Time	Dates	Location	Fee
18+ yrs.	Beginner	Sunday	10:00am - 11:00am	April 17 - May 22	Butterworth Tennis Courts	\$145
18+ yrs.	Intermediate	Sunday	11:00am - 12:00pm	April 17 - May 22	Butterworth Tennis Courts	\$145
18+ yrs.	Beginner	Sunday	7:00pm - 8:00pm	April 17 - May 22	Longfellow Club Wayland	\$145
18+ yrs.	Intermediate	Sunday	8:00pm - 9:00pm	April 17 - May 22	Longfellow Club Wayland	\$145
18+ yrs.	Beginner	Tuesday	9:30am - 11:00am	April 19 - May 24	Longfellow Club Wayland	\$145
18+ yrs.	Beginner	Thursday	9:30am - 11:00am	April 21 - May 26	Longfellow Club Wayland	\$145

Yoga

A yoga practice that is good for your body and mind now and years from now. Movements and poses designed to promote joint health, functional mobility, strength and overall well-being.

***This class is being held virtually.**

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
18+ yrs.	Monday	6:00pm - 7:00pm	March 21 - April 18	Your Own Home	\$60
18+ yrs.	Monday	6:00pm - 7:00pm	April 25 - May 23	Your Own Home	\$60

Bowditch & Winch Tennis Court Lights

Depending on weather and court conditions, the lights at both Bowditch and Winch are active from early-May through mid-October until 10:00pm.

DCR Parks Pass

This pass entitles the bearer to free parking for one vehicle at over 50 facilities in the MA State Parks System! If you would like to utilize this pass, please contact the Framingham Public Library at 508-532-5570.

Wednesday Night Family Track Meets

Sponsored by the Greater Framingham Track Club



The primary goal is for all athletes to have fun while acquiring or perfecting their running skills. Winning is not everything. Good sportsmanship is a must. **Registration opens at 5:30 P.M. and events will begin at 6:00 P.M.**

Registration Fee is \$1.00 per week. A season pass may be purchased for \$8.00 the first or second week.

***There is no meet on July 6th.**

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
All Ages	Wednesday	Sign-in begins at 5:30pm	June 8 - August 17	Bowditch Athletic Complex	\$1

Public Swim

Public swim pre-registration is open between Monday at 9am and Thursday at 3pm for that weekend, and is mandatory. One person/family (max. 6) spots will be available per lane. Swimmers must confirm registration and check-in with Lifeguard prior to admittance to the pool deck. Please see our website for exclusion dates.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
All Ages	Saturday	3:00pm - 4:30pm	November 6, 2021 - March 20, 2022	Keefe Tech Pool	\$3 per person
All Ages	Sunday	2:00pm - 3:30pm	November 6, 2021 - March 20, 2022	Keefe Tech Pool	\$3 per person

Registration Begins March 28, 2022 unless otherwise noted.

Register at www.framinghamrec.com

All Recreation Programs are non-refundable, limited, and based on a first-come, first-served basis.
REGISTER EARLY!

Financial Aid

The Framingham Parks & Recreation Department has a commitment to providing leisure opportunities to all residents of Framingham regardless of financial status.

Financial assistance is available for any Parks & Recreation Department sponsored program. Requests are limited to up to 50% reduction of one program per child each season. A maximum of \$100 per child, per calendar year will be considered.

Framingham Parks & Recreation follows the national poverty guidelines when determining awards. Please call our Office of visit www.FraminghamRec.com for additional Financial Aid Information & Application.

55+ Senior Adult Exercise/Aerobics Class



Modified, 55+ Senior friendly exercise class. Ongoing classes held at the Callahan Center.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
55+ yrs.	Tuesday	10:00am - 10:45am	Year-Round	Callahan Senior Center	Free

55+ Senior Stretch Class



Modified, 55+ Senior friendly exercise class. Classes will be held virtually the first Friday of every month.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
55+ yrs.	1 st Friday of Month	10:30am - 11:00am	Year-Round	Your Own Home	Free



Council on Aging / Callahan Center

535 Union Ave.
Framingham, MA 01702
(508) 532-5980

Hours

Mid April - November

Monday, Wednesday and Thursday
8:30 a.m. - 4:30 p.m.

Tuesday
8:30 a.m. - 7:30 p.m.

Friday
8:30 a.m. - 1:30 p.m.

November - Mid-April

Monday - Friday
8:30 a.m. - 4:30 p.m.



It is the mission of the Framingham Council on Aging / Callahan Center to improve the healthy aging of a broader segment of the 55 and older population of Framingham by solidifying collaborations in the community to actively reach out to underserved groups by race, ethnicity, gender, sexual orientation and those with health conditions that otherwise limit their connection to the center.

Council on Aging Regular Meetings occur on the 2nd Tuesday of the month at 1:30pm; September – July.

For additional Callahan Center & 55+ Senior Adult program information, please visit
<https://www.framinghamma.gov/360/Council-on-Aging>

FRAMINGHAM PARKS & RECREATION 2022 BEACH INFORMATION



The City of Framingham Beaches will be free and open to Framingham Residents only.

Resident ID, showing a Framingham address, will be required for admittance. One Resident ID will be required per family unit* (maximum of 6 people from the same family unit) and must be presented upon arrival at the beach. Resident ID must be shown for each beach visit.

*Beaches will be lifeguarded, as schedules permit, from
June 16 – August 11*

Parking Lot gates will remain closed and locked when Lifeguards or Staff are not present.

Beach Locations:

Learns Pond - Shawmut Terrace
Saxonville Beach - Lake Road
Lake Waushakum - Nipmuc Terrace

- Rules at the Beach are attached and must be adhered to.
- Everyone must sign a waiver prior to entering the beach.
- Any abuse by an individual, or group, will result in the loss of beach privileges.
- All groups of 10 or more people must apply for a group permit in order to use the beach.

** A family consists of 2 Adults and children who are directly related by birth, marriage, or adoption and are living and functioning as a single household at a single address – extended family members are excluded. Children=18 years old and younger**

BEACH RULES AND REGULATIONS

HOURS OF OPERATION: Lifeguards will be on duty from June 16 – August 11 as schedules permit. When beaches are open, but lifeguards are not on duty, user assumes all responsibility.

- **RESIDENTS ONLY:** Beach use is for FRAMINGHAM RESIDENTS ONLY.
 - o A resident ID showing a Framingham address will be required for admittance.
 - o One Resident ID required per family unit (max. 6 immediate family members per family unit) and all must be present upon arrival at the beach.
 - o Every family member must sign a waiver prior to entering the beach.
- **YOUTH:** ALL YOUTH under 15 years must be accompanied by an adult over 21 years. All children who are not toilet trained MUST wear SWIM DIAPERS.
- **MASKS / FACE COVERING & SOCIAL DISTANCING:** Masks and Social Distancing practices are not mandatory; however, they are strongly encouraged in common areas like parking lots, bathrooms, and walkways.
- **GROUPS:** The City requires groups of 10 or more people to apply for a group permit in order to use the beach.
- **ALCOHOL:** No alcoholic beverages allowed on City Property.
- **TRASH:** Please use a Carry-in/Carry-Out Policy at all times. Barrels are provided for small items only and fill quickly.
- **SMOKING:** Smoking or vaping is not allowed on beach or in bathhouse.
- **FISHING:** Fishing (nets included) is not permitted.
- **BOATING:** Beach area and docks may not be used as a launching / unloading area for any boat / vessel.
- **DOCKS:** Docks, if available, are for Lifeguard Use Only. Please do not swim under, or hang off of the docks.
- **SWIM AREA:** Swim in designated area only. No diving or head entry into the water. No swimming in areas designated as non-swimming.
- **NON-SWIMMERS:** Non-swimmers of all ages must remain in areas where they can stand and may be asked to perform, and pass, a swim test prior to being allowed in the deep end.
- **FLOTATION DEVICES:** Use of any flotation aides or swimming devices (including, but not limited to, PFD's, masks, fins, snorkels, floats, water wings, etc.) is strictly forbidden.
- **RESTROOMS:** Restrooms are only open during staffed hours. Restrooms are designated for 1 user at a time. Please help keep our water clean and use the facilities when needed.
- **BATHING ATTIRE:** Bathing attire must be worn and is subject to the discretion of the lifeguard. No nudity allowed.
- **MUSIC:** The use of car stereos is not allowed. Please use personal listening devices.
- **PETS:** No dogs / pets allowed on beach or in bathhouse.
- **BICYCLES:** Bicycles must be left at the bicycle stands.
- **BALLPLAYING:** No ball playing of any kind allowed (including but not limited to; Frisbee, KanJam, catch, soccer, etc.)
- **PARKING / BEACH AREA:** No grilling / cookouts, loitering, tailgating or open fires allowed. Parking Lot Gates will remain closed and locked when Lifeguards or Staff are not present.
- **Please BE KIND to staff at the beach. They do not set the policies and are here for your safety.**
- Continued abuse by an individual, or group, will result in loss of beach privileges.
- The City of Framingham will not be responsible for any articles lost, damaged, or stolen.
- For more information and a full list of programs, rules and policies, please visit www.framinghamrec.com

Thank you for your cooperation!

All facilities are multi-use. Field use changes with each season. All group activities require a special permit from the Parks and Recreation Office. For a full list of amenities at each park, please visit <https://www.framinghamma.gov/965/Park-Locations>

Anna Murphy - Cove Avenue and Lake Avenue
Arlington St. - 68 Arlington Street
Barbieri - 100 Dudley Road
Bates Road - 40 Bates Road
Bowditch - 475 Union Avenue
Brophy - 575 Pleasant Street (Route 30)
Butterworth - 261 Grant Street
Cameron - 215 Elm Street
Cameron Little League 215 Elm Street
Charlotte Dunning - 48 Frost Street
Danforth - Danforth Street (corner of Cottage Street)
Farley - 31 Flagg Drive
Fuller - 31 Flagg Drive
Furber - Fairbanks Road (off Route 30)
Framingham Skate Park - Dudley Road at Farm Pond
Galvani - Guadalcanal Road (behind State Police on Route 9)
Hemenway - 729 Water Street
Irving Street Park - 150 Irving Street
Juniper Hill - 29 Upper Jocelyn Avenue
Keefe - 750 Winter Street
King - 454 Water Street
Longs - Dudley Road
Mary Dennison - 54 Beaver Street
Mary Dennison II Softball - 54 Beaver Street
McCarthy - 8 Flagg Drive
Merchant Road Fields - 65 Merchant Road
Merloni - Fountain Street (in Longs Complex)
Oakvale - Burbank Circle - 46 Hadley Road
Lundy Field - 492 Potter Road
Potter Road - 492 Potter Road
Reardon - Brownlea Road (off Old Conn Path)
Roosevelt - 80 Fay Road
Temple - Temple Street (south of I90)
Tusoni - Dudley Road (in Long's Complex)
Victory - Auburn Street (off Edgell Road)
Walsh - 301 Brook Street
Winch - 115 A Street



Passive Recreation Areas & Trails

For a full description of each location, please visit <https://www.framinghamma.gov/978/Passive-Recreation-Areas-Trails>

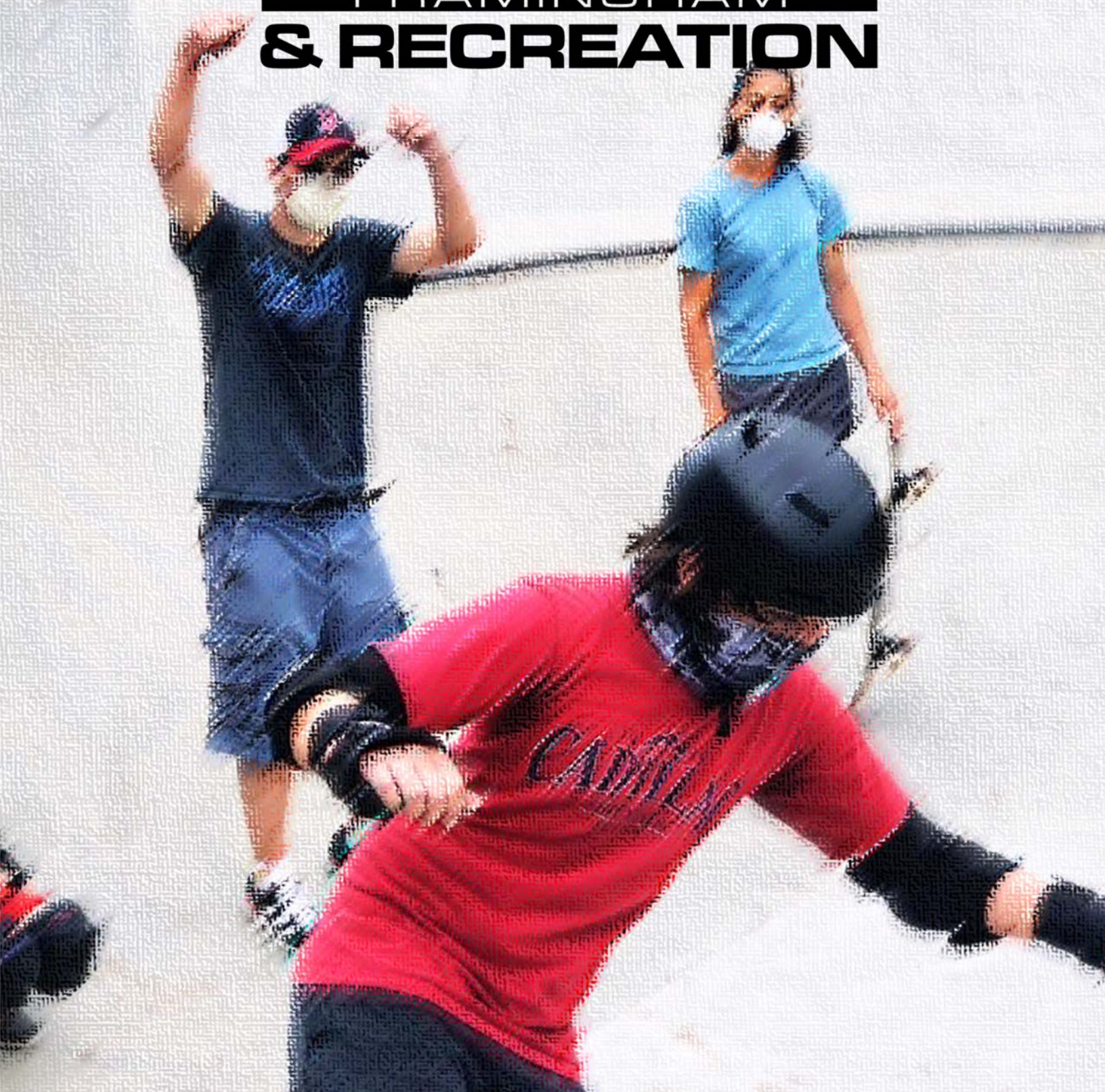
Arthur - Morency Woods
Callahan State Park
Carol Getchell Trail
Cochituate Brook Reservation
Cushing Memorial Park
Farm Pond

Macomber
Nobscot Conservation Land
Nobscot Scout Reservation
Sudbury Aqueduct Walking Trail
Weston Aqueduct Walking Trail
Wittenborg Woods



PARKS

FRAMINGHAM
& RECREATION



Framingham Parks & Recreation Department

2022 **Programas** **de primavera** **y verano**



El registro comienza el 28 de marzo de 2022
(a menos que se indique lo contrario)
Regístrese en: www.FraminghamRec.com

El Departamento de Parques y Recreación de Framingham ofrece programas durante todo el año y publica folletos de temporada.

Todos los programas del Departamento de Recreación son autosuficientes y las tarifas que se cobran se usan para comprar materiales junto con las tarifas de los proveedores y los salarios de los instructores. Además, los no residentes pueden participar en ciertas actividades recreativas por una tarifa adicional.

NUESTRA MISIÓN

El propósito del Departamento de Parques, Recreación y Asuntos Culturales de Framingham es crear oportunidades de recreación, preservar espacios abiertos, administrar parques y campos deportivos públicos y administrar programas e instalaciones de recreación para la variada población de Framingham.

Comisión de Parques y Recreación

Las políticas para todos los programas e instalaciones de recreación están determinadas por la Comisión de Parques y Recreación de Framingham, que consta de una junta de 5 miembros designados por el alcalde.

Miembros actuales de la Junta:

- Kathleen F. Hauck, Presidenta
- David Gudejko, Vice Presidente
 - Bob Berman
 - Tony Tolson

Miembros del Personal de Parques y Recreación

Director – James Snyder

Subdirector – James Duane

Director de Mantenimiento – Christopher McGinty

Directora de Recreación – Elaine Prue

Gerente Financiero – Dan Murphy

Gerente de Oficina – Maria Soma

Supervisora de Actividades – Kaly Davidson

Supervisor de Recreación – Anthony Tolson

Asistente Administrativa – VACANTE

Programadora de Campo – VACANTE

La ciudad de Framingham valora la inclusión. Cuando se ve junto a un programa, este símbolo indica que las personas con y sin discapacidades pueden registrarse.



La Ciudad de Framingham tiene la intención de cumplir con la Ley de Estadounidenses con Discapacidades. Si necesita una modificación razonable de las políticas, ayudas auxiliares o servicios, comuníquese con nosotros al menos dos semanas antes del evento/programa o lo antes posible. Si es necesario, los padres o asistentes pueden asistir con los participantes.

Números Importantes de la Ciudad

DPW	508.532.5600
Departamento de salud	508.532.5470
Escuelas Publicas	508.626.9117
El Ayuntamiento	508.532.5411
Departamento de Policia	508.872.1212
Cuerpo de Bomberos	508.532.5930
Loring Arena	508.532.5950
Callahan Center	508.532.5980

TENGA EN CUENTA

- Todos los servicios y tarifas están sujetos a cambios.
- Traducciones al español y portugués disponibles y proporcionadas por el Departamento de Parques y Recreación.
- Los no residentes están sujetos a una tarifa adicional.
- Todos los Programas de Recreación no son reembolsables.
- El tamaño de las clases es limitado y se asigna por orden de llegada..
- ¡REGÍSTRESE TEMPRANO!

ÍNDICE DE CONTENIDO

Información de Registro	página 4
Eventos Especiales de la Comunidad y Actualización del Parque	págs 5 y 6
Semana de Vacaniones de abril, baloncesto PAL y Programas Preescolares	página 7
Continuación de los Programas Preescolares	página 8
Programas adaptativos/de Necesidades Especiales y Unificados	página 9
Programas de Primavera	página 10
Programas de Verano	págs 11 - 14
Programas para Adultos	págs 14 y 15
Programas para Familias	página 16
Programas para mayores de 55 años	página 17
Información de la playa de la ciudad	página 18
Ubicaciones del parque	página 19

¡Uy!

El personal de Parques y Recreación de Framingham ha hecho todo lo posible para preparar este folleto con la mayor precisión posible. Las circunstancias pueden requerir que se realicen ajustes a las fechas, horarios, ubicaciones, tarifas, etc. del programa. Nos disculpamos por cualquier inconveniente que estos ajustes puedan causar.



El Departamento de Parques y Recreación de la Ciudad de Framingham ofrece numerosas oportunidades de trabajo de temporada y de verano.

¡Tenemos muchos puestos que necesitan ser llenados! ¡Solicite un puesto de mantenimiento de verano o conviértase en salvavidas o asistente de baño en una de nuestras 3 playas de la ciudad!

Cada puesto tiene requisitos de edad mínima, así como calificaciones específicas que deben cumplirse antes de postularse.

Visite nuestra oficina o la sección "Employment Opportunities" de la página web de la Ciudad en www.framinghamma.gov para obtener más información y para presentar su solicitud.

Las solicitudes deben recibirse a más tardar el 1 de mayo para ser consideradas para un puesto de temporada o de verano dentro de nuestro Departamento.

Como Contactar con Nosotros

Línea Principal:
508.532.5960

Fax:
508.872.2591

Email:
parks.recreation@framinghamma.gov

Instagram:
FramParksandRec

Facebook:
City of Framingham Parks and Recreation Department

Edificio de Administración del Parks & Recreation
Bowditch Field Athletic & Cultural Complex
475 Union Avenue
Framingham, Massachusetts 01702
508.532.5960

Horas de Oficina
Lunes - Viernes, 8:30am – 5:00pm
Sábado – Cerrado
Domingo – Cerrado
(El horario del feriado puede variar)

Ayuda Financiera

El Departamento de Parques y Recreación de Framingham tiene el compromiso de brindar oportunidades de recreación a todos los residentes de Framingham, independientemente de su estado financiero.

La asistencia financiera está disponible para cualquier programa patrocinado por el Departamento de Parques y Recreación. Las solicitudes están limitadas a una reducción de hasta el 50% de un programa por niño cada temporada. Se considerará un máximo de \$100 por niño, por año calendario.

Framingham Parks & Recreation sigue las pautas nacionales de pobreza al determinar los premios. Llame a nuestra oficina o visite www.FraminghamRec.com para obtener información y solicitud de ayuda financiera adicional.

El registro comienza el 28 de marzo de 2022 a menos que se indique lo contrario.

Regístrese en www.framinghamrec.com

Todos los programas de recreación no son reembolsables, son limitados y se basan en el orden de llegada. **¡REGÍSTRATE TEMPRANO!**

Participación de No Residentes

Los no residentes pueden unirse a clases con Framingham Parks and Recreation. Los no residentes pueden registrarse después de la fecha de inscripción inicial. Los no residentes están sujetos a una tarifa adicional no reembolsable. Busque on-line para ver las fechas de inscripción y la información sobre tarifas adicionales (específicas para cada programa).

Confirmación del Curso

No enviamos confirmación ni llamamos para confirmar los registros. Considere su registro aceptado al recibir el correo electrónico e informe a su clase a menos que el departamento le notifique de una cancelación.

Inclemencias del Tiempo

Todos los programas, de día o de noche, comenzarán en consecuencia a menos que se indique lo contrario. Todas las cancelaciones por mal tiempo se publicarán en nuestro sitio web en www.FraminghamRec.com. Cuando esté disponible, se realizarán publicaciones en las redes sociales y también se enviará un correo electrónico masivo.

Programas Llenos / Lista de Espera

Si los programas se llenan, es posible que lo coloquen en una lista de espera (en el orden en que se reciben). Si hay un lugar disponible, lo contactaremos.

Cancelaciones

El Departamento hará todo lo posible para reprogramar una clase que haya sido cancelada por razones fuera de nuestro control (inclemencias del tiempo, cambios de protocolo estatal/local, cierre de edificios, etc.). El Departamento no es responsable de las clases perdidas debido a la incapacidad del participante para asistir. Además, no se dan reembolsos por falta de asistencia.

Reembolsos

Si un programa no se puede reprogramar y se cancela, se emitirá un reembolso completo a la cuenta registrada. Todos los reembolsos se emiten mediante cheque en papel y se envían por correo a la dirección registrada. Los reembolsos no son elegibles después de que un participante se inscriba en la clase A NO SER QUE alguien en la lista de espera pueda llenar su lugar antes del comienzo de la clase.

¿Cómo reservo un parque o campo deportivo?

Los residentes de Framingham o los grupos basados en Framingham que deseen utilizar una instalación con el Departamento de Parques y Recreación deben completar una Solicitud de Permiso de Campo.

Si tiene alguna pregunta sobre el uso del campo, comuníquese con
vía correo electrónico parks.recreation@framinghamma.gov

- Todos los programas enumerados en este folleto son provisionales y están sujetos a cambios.
- Es posible que se agreguen programas adicionales después de la publicación de este folleto. Para obtener una lista completa y actualizada, visite nuestro sitio web en www.FraminghamRec.com
- Este folleto incluirá una descripción condensada de nuestros programas. Para obtener descripciones completas, visite www.FraminghamRec.com
- Si tiene alguna pregunta sobre los programas enumerados en este folleto o en nuestro sitio web, llame a nuestra oficina al 508-532-5960



Eventos especiales de la comunidad y actualizaciones del parque

Evento HUEVOcionante en lo Cushing Memorial Park



Sábado, 16 de abril de 2022 ~ 9:00am – 10:00am, 10:30am – 11:30am, or 12:00pm – 1:00pm
Academy Building ~ \$5 por niño



¡Un fantástico evento familiar para **niños de 2 a 12 años**! ¡Conoce al conejito en el edificio de la Academia en Cushing Memorial Park mientras juegas y visitas nuestra sala de manualidades! ¡Únase al Departamento de Policía, al Departamento de Bomberos y a la Biblioteca Móvil para disfrutar de más diversión y juegos! Habrá un número limitado de inscritos por franja horaria. ¡Tenga en cuenta a qué hora se registra!

¡Cada búsqueda de huevos comienza PUNTUALMENTE a las 9:10 am, 10:40 am y 12:10 pm!

¡Vístase para el clima y el barro! ¡Este evento tendrá lugar con lluvia, aguanieve, nieve o sol!

**** EL REGISTRO PARA ESTE EVENTO COMIENZA EL 21 DE MARZO ****

**** TENGA EN CUENTA: DEBE PRE-REGISTRARSE ANTES DEL 8 de abril****

(el espacio es limitado, ¡así que regístrese temprano!)

La Esquina de la Comunidad



viernes, 8 de julio de 2022 ~ 11:00am - 1:00pm ~ Butterworth Park, Grant Street
viernes, 22 de julio de 2022 ~ 11:00am - 1:00pm ~ Danforth Park, Danforth Street
viernes, 5 de agosto de 2022 ~ 11:00am - 1:00pm ~ Anna Murphy Park, Cove Ave.
viernes, 19 de agosto de 2022 ~ 11:00am - 1:00pm ~ Weston Aqueduct, 698 Water Street
viernes, 26 de agosto de 2022 ~ 11:00am - 1:00pm ~ Arlington Street Park, Arlington Street

¡Únase a Framingham Parks and Recreation, Departamento de Policía de Framingham, Departamento de Bomberos de Framingham, Biblioteca Móvil, y el MetroWest YMCA en una celebración comunitaria con juegos de campo, juegos, libros, rincón de lectura, manualidades, música y más!
¡Estos eventos son GRATIS para los residentes de Framingham!



Serie de Conciertos de los Viernes por la Noche de Framingham



¡Únase a sus vecinos y amigos durante ocho semanas de diversión y entretenimiento familiar gratis! Los conciertos se llevarán a cabo todos los viernes por la noche, si el clima lo permite, en Framingham Center Historic District Commons.

Una alineación actualizada se publicará en www.FraminghamRec.com

Date	Time
24 de junio	6:30pm
1 de julio	6:30pm
8 de julio	6:30pm
15 de julio	6:30pm
22 de julio	6:00pm
29 de julio	6:00pm
5 de agosto	6:00pm
12 de agosto	6:00pm
19 de agosto (reserva de fecha en caso de lluvia)	6:00pm

Noche de cine y diversión familiar en el Bowditch Field



jueves, 18 de agosto ~ 6:00pm

¡Dirígete a Bowditch Field con tu manta y cena de picnic para una noche fantástica de juegos y diversión familiar! ¡La Noche de diversión familiar comienza a las 6:00 p. m. con la película en la PANTALLA GRANDE que seguirá al atardecer! Se proporcionarán juegos y actividades familiares antes de la película. Las puertas se abren a las 5:30 p. m.
¡La película se anunciará a principios de agosto! ¡Este evento es GRATIS para todos los residentes de Framingham!

Helado Social



NUEVO

sábado, 10 de septiembre de 2022 ~ 1:00pm-3:00pm ~ Bowditch Athletic & Cultural Complex ~ \$5 por persona



Framingham Parks and Recreation, lo invita a Bowditch Field para divertirse y disfrutar de un sabroso manjar. ¡Disfruta de la música y los juegos de césped, las artes y manualidades y, por supuesto, el helado!

*** La información de registro se publicará en nuestro sitio web en agosto ¡por favor, verifique en www.FraminghamRec.com para actualizaciones!**

Actualización del Parque Para Perros

¿Sabía que se está construyendo un nuevo parque para perros en Farm Pond Park?

¡Estamos emocionados de tener nuestro parque para perros próximamente! Hemos comenzado y el parque se construirá en Farm Pond Park, justo al sur del Skatepark. El parque para perros contará con un área para perros pequeños y grandes, equipo de juego, un área sombreada para que los perros se refresquen y estaciones de agua para perros y humanos.

Para obtener más información, verifique en el sitio web de la ciudad en www.FraminghamMA.gov/3162/Dog-Park



Clínica de sobrevivientes/Amazing Race



¡Con un total combinado de más de 40 temporadas e innumerables variaciones en otros países, Survivor y Amazing Race han creado algunos de los mayores desafíos conocidos por el hombre! Al replicar algunos de estos, los participantes se involucrarán en tareas mentales, físicas y creativas de manera que se les presenten sus propios desafíos. Los participantes serán colocados en grupos de acuerdo a su edad y habilidad. Esta clínica de las vacaciones de abril se llevará a cabo de martes a viernes.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
5 - 13 años	martes - viernes	9:00am - 12:00pm	19 - 22 de abril	Fuller Middle School Gym	\$150

Científica Secreta



NUEVO

¡Hasta 75 experimentos científicos espectaculares!

¡Únase a este programa de vacaciones de la escuela primaria muy divertido y genial! Durante los últimos 25 años, Top Secret Science ha trabajado de forma práctica con más de 1,5 millones de niños locales. Cada día, los niños explorarán hasta 20 experimentos científicos prácticos extraños y extravagantes y harán y se llevarán a casa al menos 10 proyectos diferentes. Los científicos son rápidos y divertidos y tus hijos estarán completamente entretenidos (incluso aprenderán algunas cosas interesantes). Exploraremos movimientos extraños y cosas voladoras, presión de aire y agua; química loca, luz y sonido, magia científica, electricidad, imanes, astronomía y más. Prepárate para muchas cosas divertidas. Cada niño recibe tarjetas coleccionables de científicos y una camiseta de ciencia ultrasecreta gratis.

Grados	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
K-5	martes - viernes	9:00am - 12:00pm	19 - 22 de abril	Loring Arena Classroom	\$135
K-5	martes - viernes	12:30pm - 3:30pm	19 - 22 de abril	Loring Arena Classroom	\$135

Baloncesto PAL

Horario del Gimnasio Para Baloncesto PAL

Liga atlética de la policía: canchas al aire libre para ejercicios de habilidades y ejercicios para los grados 6 a 12.

Grados	Día	Hora	Fechas	Ubicación
6 - 8	lunes	6:00pm - 8:00pm	Hasta finales de agosto	Mary Dennison Park
9 - 8	miércoles	6:00pm - 8:00pm	Hasta finales de agosto	Mary Dennison Park
9 - 12	jueves	6:00pm - 8:00pm	Hasta finales de agosto	Mary Dennison Park

Programas Preescolares

¡LA INSCRIPCIÓN PARA LOS PROGRAMAS DE PREESCOLAR YA ESTÁ ABIERTA!

Ballet Bebe



Se enseñarán posturas y movimientos básicos de ballet junto con conceptos creativos de movimiento, expresión y ritmo a niños y niñas. Use ropa cómoda y tenga los pies descalzos o zapatillas de ballet. Favor de traer una botella de agua a la clase. Esta es una clase perfecta para introducir el movimiento y el ritmo a su hijo.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
3 - 5 años	martes	3:45pm - 4:30pm	26 de abril - 31 de mayo	Academy Building	\$65

¡LA INSCRIPCIÓN PARA LOS PROGRAMAS DE PREESCOLAR YA ESTÁ ABIERTA!**Comienzo de Béisbol Inteligente**

Programa introductorio de béisbol apropiado para el desarrollo de niños de 3 a 5 años. El programa prepara a los niños y padres para el béisbol organizado (T-Ball) en un ambiente divertido y sin amenazas, sin la intimidación de la competencia o el miedo a lastimarse. Un padre DEBE participar con el niño. Los niños guardan el equipo al final de la clase.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
3 - 5 años	sábados	9:00am - 10:00am	7 de mayo - 11 de Junio	Bowditch Athletic Complex	\$75
3 - 5 años	sábados	10:00am - 11:00am	7 de mayo - 11 de Junio	Bowditch Athletic Complex	\$75

Taekwondo

Taekwondo es un sistema integrado y completo de defensa personal y superación personal. El objetivo del entrenamiento es mejorar la persona en su totalidad: cuerpo, mente y espíritu.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
4 - 5 años	lunes	4:20pm - 5:00pm	25 de abril- 4 de junio	Baystate Taekwondo Academy	\$110
4 - 5 años	martes	4:20pm - 5:00pm	25 de abril- 4 de junio	Baystate Taekwondo Academy	\$110
4 - 5 años	miércoles	4:20pm - 5:00pm	25 de abril- 4 de junio	Baystate Taekwondo Academy	\$110
4 - 5 años	jueves	4:20pm - 5:00pm	25 de abril- 4 de junio	Baystate Taekwondo Academy	\$110
4 - 5 años	viernes	4:20pm - 5:00pm	25 de abril- 4 de junio	Baystate Taekwondo Academy	\$110

Lecciones de Natación de Verano:

Es nuestra intención ofrecer lecciones de natación de verano en las playas. Sin embargo, esto dependerá de la dotación de personal. Por favor verifique en www.FraminghamRec.com o llame a nuestra oficina al 508-532-5960 para cualquier actualización.

TANQUE DE PENSAMIENTO; Presente la próxima GRAN Idea!

¿Tienes una idea para un programa? ¡Ayúdanos a crear una clase!

¿Tiene una idea para una clase, actividad o programa que le gustaría ver ofrecido a través de su Departamento de Parques y Recreación de Framingham? Aún mejor, ¿tiene un interés o talento especial que le gustaría compartir con los demás? El Departamento de Parques y Recreación de Framingham siempre está buscando nuevas ideas para programas y talentos locales "ocultos" para enseñar o dirigir varias clases recreativas.

¡Siempre estamos buscando nuevos instructores con ideas creativas!



Si tiene un interés o talento particular y está dispuesto a liderar actividades; o si tiene una sugerencia para un nuevo programa, envíe un correo electrónico al Departamento de Recreación a:

Parks.Recreation@FraminghamMA.gov

El Departamento de Parques y Recreación de Framingham se ha asociado con algunas personas y organizaciones increíbles para llevar programas adaptativos, de necesidades especiales y unificados a la comunidad. Estos programas cambian continuamente y se actualizarán en consecuencia en nuestra página de registro. Por favor, revíselo periódicamente para conocer los cambios y los nuevos programas.

Como siempre, la ciudad de Framingham valora la inclusión. Cuando se ve junto a un programa listado regularmente, este símbolo indica que las personas con y sin discapacidades pueden registrarse.



¡SÉ UN VOLUNTARIO!

¡La mayoría de nuestros programas adaptables no se pueden ejecutar sin su ayuda!

Si está interesado en ser voluntario, consulte las oportunidades en nuestra página de registro. Al 'registrarse' para convertirse en voluntario, tendremos la información de contacto necesaria para enviarle información adicional según sea necesario (detalles del programa, orientación, cancelaciones, etc.) **TENGA EN CUENTA:** no todos los programas necesitan voluntarios.

Antes de registrarse, asegúrese de poder comprometerse con todas las fechas/horas de cada programa, ya que los participantes esperan ver las mismas caras cada semana.

Todos los voluntarios deberán completar y enviar un formulario CORI.

Siempre se proporcionará orientación y capacitación para nuestros Voluntarios del Programa Adaptativo y Unificado

MetroWest Flyers – Olimpiadas Especiales de Massachusetts

Las Olimpiadas Especiales brindan entrenamiento deportivo y competencia durante todo el año en una variedad de deportes de tipo olímpico para todos los niños y adultos con discapacidades intelectuales, brindándoles oportunidades continuas para desarrollar una condición física, prepararse para ingresar a la escuela y programas comunitarios, demostrar coraje, experiencia alegría y participar en el intercambio de dones, habilidades y amistades con sus familias, otros atletas de Olimpiadas Especiales y la comunidad.



Clínica de Deportes de Verano de MetroWest Flyers **NUEVO**

El programa de verano de Olimpiadas Especiales de Framingham Parks and Rec es una sesión de entrenamiento de una semana para atletas de 8 a 22 años. Los atletas y los voluntarios trabajarán juntos en una variedad de estaciones deportivas para que los atletas puedan aprender nuevas habilidades deportivas, desarrollar sus habilidades motoras y mejorar su condición física en un programa de verano divertido e inclusivo.

Todavía estamos trabajando con las Olimpiadas Especiales de Massachusetts para establecer fechas y horas de este programa. ¡Por favor, verifique www.FraminghamRec.com para actualizaciones!

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
8+ años	lunes-jueves	A ser determinada	A ser determinada	Academy Building at Cushing Memorial Park	gratis

MetroWest Flyers – Pista

El programa de atletismo de primavera de las Olimpiadas Especiales de Massachusetts entrenará a los atletas en eventos tradicionales de atletismo y competirá a nivel local en el Torneo de Clasificación Regional, y culminará en los Juegos Estatales de Verano que finalizan la temporada.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
8+ años	Domingos	3:00pm -4:00pm	3 de abril- 12 de junio	Bowditch Field Track & Other Metro West Tracks	gratis

MetroWest Flyers – Bocce

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
8+años	jueves	6:00pm - 7:00pm	19 de junio- 21 de agosto	Farm Pond Bocce Courts	gratis

¡Consulte nuestra página de registro regularmente para obtener actualizaciones y más Programas adaptativos, para necesidades especiales y unificados!

¡La inscripción al programa de primavera está abierta AHORA!

Ballet Principiante

Se enseñarán posturas y movimientos de ballet junto con conceptos creativos de movimiento, expresión y ritmo a niños y niñas.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
6 - 9 años	martes	5:00pm - 5:45pm	26 de abril-31 de mayo	Academy Building	\$65

Golf Para Niños

¡Aprende los fundamentos del golf! Por favor traiga equipo si lo tiene, si no, se lo proporcionarán.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
7 - 14 años	martes	4:00pm - 5:00pm	26 de abril-24 de mayo	Southborough Golf and Learning Center	\$135
7 - 14 años	martes	4:00pm - 5:00pm	31 de mayo - 28 de junio	Southborough Golf and Learning Center	\$135

Ingenieros del Minecraft LEGO

NUEVO

Aventúrate en el mundo de Minecraft en nuestra exclusiva experiencia LEGO. Prepárate para construir tu base, fabricar tus herramientas, usar tu Minecart para recolectar recursos en bruto y luchar para evitar que Ender Dragon acabe con el mundo.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
6 - 10 años	miércoles	5:30pm - 6:30pm	6 de abril - 18 de mayo	Academy Building	\$115

Noche de Juegos de Corte de Energía

NUEVO

¡Únase a nosotros para disfrutar de algunos juegos buenos, antiguos y sin electrónica! Aprende y juega algunos clásicos en un ambiente relajado y divertido.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
6 - 10 años	jueves	5:30pm - 6:30pm	24 de marzo - 14 de abril	Loring Arena Classroom	\$50

Taekwondo

Baystate Taekwondo se dedica a ayudar a su hijo a desarrollar confianza a través de la actividad física y la adquisición de habilidades de defensa personal. Esta es una clase de introducción a las artes marciales que incluye instrucción y juegos. Esta clase se ofrece diariamente. Consulte nuestro sitio web para obtener más detalles.

Edad	Sesiones Múltiples	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
6 - 13 años	lunes - sábado	5:00pm - 5:55pm	25 de abril - 4 de junio	Baystate Taekwondo Academy	\$110 por sesión

Tenis para niños

Los instructores de la clínica de tenis brindan a cada participante atención personalizada e instrucción apropiada para su edad, desde habilidades básicas hasta estrategias de juego. Traiga su raqueta, un bocadillo y una botella de agua.

Edad	Nivel	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
9-10 años	Bola Naranja	domingo	12:30pm-1:30pm	17 de abril- 22 de mayo	Butterworth Tennis Courts	\$145
11-15 años	Bola Verde	domingo	1:30pm-2:30pm	17 de abril- 22 de mayo	Butterworth Tennis Courts	\$145
6 - 7 años	Bola Roja I/II	domingo	3:00pm-4:00pm	17 de abril- 22 de mayo	Butterworth Tennis Courts	\$145
7 - años	Bola Roja III	domingo	4:00pm-5:00pm	17 de abril- 22 de mayo	Butterworth Tennis Courts	\$145

Clínica de pista

¡Aprende los fundamentos de la pista de atletismo! Algunas de las habilidades que se enseñarán son vallas, sprints, relevos y salto de longitud.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
8 - 14 años	lunes	6:00pm - 7:30pm	25 de abril - 16 de mayo	Bowditch Athletic & Cultural Complex	\$70

Volleyball

NUEVO

Desarrolle las habilidades fundamentales del juego a través de ejercicios basados en el juego y escaramuzas diarias..

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
7 - 9 años	miércoles	4:00pm - 5:00pm	27 de abril - 18 de mayo	Academy Building	\$70
10 - 14 años	miércoles	5:15pm - 6:15pm	27 de abril - 18 de mayo	Academy Building	\$70

** NOTA DEL PROGRAMA **

¿Necesita una opción de día completo para su hijo?

Si se registra para clínicas consecutivas (**que se llevan a cabo durante la misma semana y en el mismo lugar**), prepare un almuerzo ya que se proporcionará supervisión entre las clínicas.

Por ejemplo: si se inscribe en Baloncesto de 9 a 12 del 18 al 21 de julio y Clínica Multideportiva de 12:30 a 3:30 del 18 al 21 de julio, su hijo será supervisado durante el almuerzo de 12 a 12:30.

Clínica de Baloncesto



La clínica está diseñada para brindar instrucción fundamental, desarrollo personal y trabajo en equipo. Se pone énfasis en el desarrollo del juego de baloncesto, es decir; tiro, regate, pase, ataque/defensa. Los participantes serán colocados en grupos de acuerdo a su edad y capacidad. Por favor traiga un bocadillo y una botella de agua.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
5 - 13 años	lunes-jueves	9:00am - 12:00pm	18 - 21 de julio	Bowditch Athletic Complex	\$120
5 - 13 años	lunes-jueves	12:30pm - 3:30pm	8 - 11 de agosto	Bowditch Athletic Complex	\$120

Juegos de Patio Interior



NUEVO

Juega a los favoritos de los fanáticos, Captura la Bandera, Kickball y Quemados y aprende nuevos juegos divertidos como Fuego Cruzado, "Lodgeball" y Todos Para Uno, jugados en un entorno seguro y estructurado. ¡Las actividades están diseñadas para permitir que los participantes exploren el equilibrio, el movimiento, la coordinación ojo/mano, trabajar bien con otros y desarrollar habilidades con mucho estímulo y diversión! Por favor traiga un agua y un bocadillo. ***Las fechas pueden cambiar debido al último día de clases.**

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
5 - 13 años	lunes-jueves	9:00am - 12:00pm	27 - 30 de junio	Bowditch Athletic Complex	\$120
5 - 13 años	lunes-jueves	9:00am - 12:00pm	25 - 28 de julio	Bowditch Athletic Complex	\$120
5 - 13 años	lunes-jueves	9:00am - 12:00pm	8 - 11 de agosto	Bowditch Athletic Complex	\$120

Creadores de Circuitos 101



¡Seamos creativos con la electricidad! En esta clase práctica de electrónica para jóvenes, los estudiantes obtendrán experiencia en la creación de sus propios dispositivos electrónicos; diseñando tarjetas de felicitación iluminadas personalizadas, juegos eléctricos, laberintos e incluso instrumentos musicales. Cada día de clase consta de una lección de circuitos y un proyecto práctico de electrónica, utilizando componentes como luces, zumbadores, interruptores, motores y sensores.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
5 - 9 años	lunes-jueves	9:00am - 12:00pm	22 - 25 de agosto	Loring Arena	\$140

Clínica de Danza



¡Trabaja todo tipo de danza en este campamento! Desarrolle sus habilidades y mejore la precisión en sus rutinas en un ambiente seguro y emocionante. Los participantes aprenderán jazz, hip-hop y otras habilidades mientras aprenden nuevas rutinas. ¡Los participantes también tendrán la oportunidad de crear su propia coreografía! Esta clínica se llevará a cabo de lunes a jueves con el viernes programado como un día de lluvia si es necesario.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
5 - 13 años	lunes-jueves	9:00am - 12:00pm	25 - 28 de julio	Bowditch Athletic Complex	\$120
5 - 13 años	lunes-jueves	9:00am - 12:00pm	1 - 4 de agosto	Bowditch Athletic Complex	\$120

Golf Para Niños



¡Aprende los fundamentos del golf! Por favor traiga equipo si lo tiene, si no, se lo proporcionarán.

***Las cancelaciones por lluvia se recuperarán el jueves de esa semana.**

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
7 - 14 años	martes	4:00pm - 5:00pm	26 de abril-24 de mayo	Southborough Golf and Learning Center	\$135
7 - 14 años	martes	4:00pm - 5:00pm	31 de mayo - 28 de junio	Southborough Golf and Learning Center	\$135

Electrónica Práctica



Juega con la electrónica mientras aprendes los conceptos básicos de la programación de computadoras. Comenzamos experimentando con los fundamentos de la electrónica y los circuitos, y pasamos a proyectos en los que nuestra clase de jóvenes creadores diseñarán sus propios dispositivos interactivos y programables. Los participantes usan las herramientas más recientes, como Arduino (para construir dispositivos interactivos) y Raspberry Pi (para aprender sobre computadoras y codificación) para experimentar con LED, resistencias, motores y programación.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
9 - 13 años	lunes-jueves	1:00pm - 4:00pm	22 - 25 de agosto	Loring Arena	\$140

Clases de Cuidado de Niños y Clases Seguras de Solo en Casa y Clases de Capacitación Sobre Seguridad



RCP/DEA

Actualmente estamos trabajando con nuestro proveedor para establecer clases adicionales. Por favor, verifique www.FraminghamRec.com para actualizaciones

Clínica Multideportiva



¡Los elementos esenciales del béisbol, el baloncesto y el fútbol se enseñarán en un entorno seguro y estructurado. Las actividades están diseñadas para permitir que los participantes exploren el equilibrio, el movimiento, la coordinación mano/ojo y el desarrollo de habilidades con mucho estímulo y diversión! Los participantes serán colocados en grupos de acuerdo a su edad y capacidad. Por favor traiga un bocadillo y una botella de agua. Durante el verano, esta clínica se llevará a cabo de lunes a jueves con el viernes programado como día de lluvia si es necesario.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
5 - 13 años	lunes-jueves	12:30pm - 3:30pm	18 - 21 de julio	Bowditch Athletic Complex	\$135
5 - 13 años	lunes-jueves	12:30pm - 3:30pm	8 - 11 de agosto	Bowditch Athletic Complex	\$135

Clínica de Guerreros Ninja



¿Su hijo está listo para moverse? ¡Esta es la clase perfecta! ¡Cada niño participará en estiramientos, obstáculos y juegos apropiados para su edad para incorporar actividad física y diversión! Las zapatillas de deporte son obligatorias. Por favor traiga un bocadillo y una botella de agua. Tenga en cuenta el horario a continuación. **La primera sesión no tendrá fecha de lluvia debido al feriado.**

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
5 - 8 años	martes - viernes	12:45pm - 3:45pm	5 - 8 de julio	Bowditch Athletic Complex	\$150
5 - 8 años	lunes-jueves	12:45pm - 3:45pm	1 - 4 de agosto	Bowditch Athletic Complex	\$150

Clínica de Aventuras al Aire Libre



¡Únase a nosotros para un día de aventuras al aire libre! Las actividades pueden incluir una combinación de kayak, pesca, tiro con arco, piragüismo y lectura de mapa/brújula, ¡todo en 1 tarde en 1 ubicación! ¡Se proporcionarán kayaks, canoas, PFD (dispositivo de flotación personal), cañas de pescar, cebos y aparejos vivos, mapas, brújulas y equipo de tiro con arco! Los participantes deben traer una mochila con una muda de ropa, almuerzo, refrigerio y una botella de agua recargable. Vístase apropiadamente y use zapatos repelentes al agua/a prueba de agua. Las fechas de lluvia se programarán según sea necesario.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
9 - 14 años	viernes	9:00am - 3:00pm	29 de julio	Wausakum Beach	\$120
9 - 14 años	viernes	9:00am - 3:00pm	12 de agosto	Wausakum Beach	\$120

KidZone



NUEVO

Únase a Kaly y Anthony para divertirse en grupos pequeños y juegos circulares, paseos por la naturaleza, experimentos científicos y artes y manualidades, en un entorno seguro y estructurado. ¡Excelente para los participantes que prefieren un ambiente más relajado, disfrutan aprendiendo y aman las artes y manualidades! Asegúrese de que su hijo traiga agua y un bocadillo.

*** Las fechas pueden cambiar debido al último día de clases.**

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
5 - 13 años	lunes-jueves	12:30pm - 3:30pm	27 - 30 de junio	Academy Building	\$120
5 - 13 años	lunes-jueves	12:30pm - 3:30pm	18 - 21 de julio	Academy Building	\$120
5 - 13 años	lunes-jueves	12:30pm - 3:30pm	15 - 18 de agosto	Academy Building	\$120

Clínica de Fútbol



¡Aprende y agudiza tus fundamentos futbolísticos! Por favor traiga un bocadillo y una botella de agua. Las espinilleras son OBLIGATORIAS. Los participantes serán colocados en grupos de acuerdo a su edad y capacidad. Las clases se llevarán a cabo de lunes a jueves con el viernes programado como un día de lluvia si es necesario.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
5 - 13 años	lunes-jueves	12:30pm - 3:30pm	11 - 14 de julio	Bowditch Athletic Complex	\$135
5 - 13 años	lunes-jueves	12:30pm - 3:30pm	22 - 25 de agosto	Bowditch Athletic Complex	\$135

Clínica de Desafío Survivor / Amazing Race

¡Con un total combinado de más de 40 temporadas e innumerables variaciones en otros países, Survivor y Amazing Race han creado algunos de los mayores desafíos conocidos por el hombre! ¡Al replicar algunos de estos, los participantes se involucrarán en tareas mentales, físicas y creativas de manera que se les presenten sus propios desafíos! Durante el verano, esta clínica se llevará a cabo de lunes a jueves con el viernes programado como día de lluvia si es necesario.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
6 - 11 años	lunes-jueves	12:45pm - 3:45pm	27 - 30 de julio	Bowditch Athletic Complex	\$150
6 - 11 años	lunes-jueves	9:00am - 12:00pm	15 - 18 de agosto	Bowditch Athletic Complex	\$150

Clínica de Skateboard – Principiante

Diseñado para patinadores principiantes con poca o ninguna experiencia, esta clase enseña trucos y habilidades fundamentales de patinaje. Concentrándonos en el equilibrio, los giros, la aceleración, la detención, las transiciones y los descensos, no solo enseñamos trucos, sino que también ayudamos a los participantes a desarrollar la confianza para aplicarlos por sí mismos. Se requiere equipo de seguridad adecuado (casco, rodilleras, coderas, muñequeras) y patinetas. Los participantes deben mantener todo el equipo de seguridad puesto en todo momento y usar calzado deportivo. Las clases se llevarán a cabo de lunes a jueves con el viernes programado como un día de lluvia si es necesario.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
7 - 14 años	lunes-jueves	9:00am - 12:00pm	11 - 14 de julio	Framingham Skate Park	\$150

Clínica de Skate - Principiante/Intermedio

Diseñado tanto para patinadores principiantes como para patinadores con experiencia que buscan pasar al siguiente nivel. Se requiere equipo de seguridad adecuado (casco, rodilleras, coderas, muñequeras) y patinetas. Los participantes deben mantener todo el equipo de seguridad puesto en todo momento y usar calzado deportivo. Las clases se llevarán a cabo de lunes a jueves con el viernes programado como un día de lluvia si es necesario. ***Esta sesión será una clase combinada de principiante/intermedio.**

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
7 - 14 años	lunes-jueves	9:00am - 12:00pm	1 - 4 de agosto	Framingham Skate Park	\$150

Lecciones de Natación de Verano:

Es nuestra intención ofrecer lecciones de natación de verano en las playas. Sin embargo, esto dependerá de la dotación de personal. Por favor verifique en www.FraminghamRec.com o llame a nuestra oficina al 508-532-5960 para cualquier actualización.

Taekwondo

Taekwondo es un sistema integrado y completo de defensa personal y superación personal. Baystate Taekwondo se dedica a ayudar a su hijo a desarrollar confianza a través de la actividad física y la adquisición de habilidades de defensa personal. Esta es una clase de introducción a las artes marciales que incluye instrucción y juegos. Use ropa cómoda y deje los zapatos en el estante provisto en la puerta.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
6 - 13 años	lunes	5:00pm - 5:55pm	25 de abril - 4 de junio	Baystate Taekwondo Academy	\$110
6 - 13 años	martes	5:00pm - 5:55pm	25 de abril - 4 de junio	Baystate Taekwondo Academy	\$110
6 - 13 años	miércoles	5:00pm - 5:55pm	25 de abril - 4 de junio	Baystate Taekwondo Academy	\$110
6 - 13 años	jueves	5:00pm - 5:55pm	25 de abril - 4 de junio	Baystate Taekwondo Academy	\$110
6 - 13 años	viernes	5:00pm - 5:55pm	25 de abril - 4 de junio	Baystate Taekwondo Academy	\$110
6 - 13 años	sábado	5:00pm - 5:55pm	25 de abril - 4 de junio	Baystate Taekwondo Academy	\$110

Clínica de Tenis

Los instructores de la clínica de tenis brindan a cada participante atención personalizada e instrucción apropiada para su edad, desde habilidades básicas hasta estrategias de juego. Traiga su raqueta, un bocado y una botella de agua

*** Las clínicas se llevarán a cabo de lunes a jueves con el viernes programado como día de lluvia si es necesario.**

Edad	Sesión	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
6 - 15 años	Sesión I	lunes-jueves	9:00am - 12:00pm	11 - 14 de julio	Butterworth Tennis Courts	\$145
6 - 15 años	Sesión II	lunes-jueves	9:00am - 12:00pm	18 - 21 de julio	Butterworth Tennis Courts	\$145
6 - 15 años	Sesión III	lunes-jueves	9:00am - 12:00pm	8 - 11 de agosto	Butterworth Tennis Courts	\$145
6 - 15 años.	Sesión IV	lunes-jueves	9:00am - 12:00pm	22 - 25 de agosto	Butterworth Tennis Courts	\$145

Clínica de Pista

Aprende los fundamentos de la pista de atletismo! Algunas de las habilidades que se enseñarán son vallas, sprints, relevos y salto de longitud.

***La clínica funcionará de lunes a jueves con el viernes programado como un día de lluvia si es necesario.**

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
8 - 14 años	lunes-jueves	9:00am - 12:00pm	11 - 14 de julio	Bowditch Athletic Complex	\$120

Clínica deportiva definitiva

deportes definitivos como Ultimate Frisbee, Kickball, Dodgeball se jugarán en un entorno seguro y estructurado. Por favor traiga un bocadillo y una botella de agua. **Esta sesión no tendrá fecha de lluvia debido al feriado.**

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
5 - 13 años	martes - viernes	9:00am - 12:00pm	5 - 8 de julio	Bowditch Athletic Complex	\$135

Programas para Adultos

Golf

¡Aprende los fundamentos del golf! Por favor traiga equipo si lo tiene, si no, se lo proporcionarán.

***Las cancelaciones por lluvia se recuperarán el jueves de esa semana.**

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
18+ años	martes	5:00pm - 6:00pm	26 de abril - 24 de mayo	Southborough Golf and Learning Center	\$155
18+ años	martes	5:00pm - 6:00pm	31 de mayo - 28 de junio	Southborough Golf and Learning Center	\$155

USTA Liga social de tenis de New England

La Liga Social de Tenis de la USTA ofrece a los jugadores de 21 a 45 años, desde jugadores recreativos hasta jugadores avanzados, la oportunidad de conocer gente nueva a través del juego de tenis.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
21 - 45 años	miércoles	6:00pm - 9:00pm	4 de mayo - 15 de junio	Butterworth Tennis Courts	\$70
21 - 45 años	miércoles	6:00pm - 9:00pm	6 de julio - 17 de agosto	Butterworth Tennis Courts	\$70
21 - 45 años	miércoles	6:00pm - 9:00pm	31 de agosto - 12 de octubre	Butterworth Tennis Courts	\$70

Liga de Baloncesto para Hombres "Mayores de 45 años"

Los lunes por la noche en la cancha de baloncesto de Long's Field. Solo equipos completos. El juego se ejecuta a finales de mayo - julio. Uniformes y árbitros suministrados. Para obtener más información, póngase en contacto con Rich en 508-320-6543 o celticsp1@aol.com

Liga Masculina de Softbol de Lanzamiento Lento

Los jugadores deben tener 18 años de edad o más Y haber terminado la escuela secundaria ANTES del 1 de mayo de 2022. La cantidad de jugadores por equipo no debe exceder los 25 ni ser menos de 15. Todos los equipos deben tener un mínimo de 15 jugadores en su lista que No puede ser cambiado. UN MÍNIMO del 75% de los 15 jugadores originales (12 jugadores) DEBEN ser residentes de Framingham. (la residencia será verificada). Los jugadores pueden jugar para un solo equipo, independientemente de la división. Los días de juego aún no están determinados y dependen de la cantidad de campos disponibles.

Las listas estarán disponibles a partir del lunes 7 de febrero. Los formularios de lista se enviarán por correo electrónico a los gerentes de equipo y deben completarse electrónicamente. No se aceptarán listas escritas a mano. Se utilizan árbitros certificados por la ASA, así como las reglas oficiales de sóftbol de lanzamiento lento de la ASA (se aplican algunas reglas internas de la liga). La tarifa de entrada a la liga es de \$ 850.00 por equipo.

***La fecha límite para devolver listas y cheques a la oficina de Parques y Recreación es HASTA LAS 5:00pm del jueves 28 de marzo.**

Gimnasio Abierto - Calendario de Baloncesto

Solo cancha de baloncesto. Gimnasio abierto / juegos de recogida. Cuando use las instalaciones de Walsh Middle School, ingrese al edificio por la puerta 4/5. \$2 por persona por noche ~ SOLO EN EFECTIVO POR FAVOR

* Los días / ubicaciones cambian cuando la escuela no está en sesión; consulte el sitio web para conocer los cambios y el horario de verano

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
18+ años	martes	6:00pm - 9:00pm	Hasta finales de mayo *	Walsh Middle School	\$2 por noche
18+ años	sábado	3:00pm - 6:00pm	Hasta finales de mayo *	Fuller Middle School	\$2 por noche
18+ años	domingo	12:00pm - 3:00pm	Hasta finales de mayo *	Walsh Middle School	\$2 por noche

Pickleball Clinics

Aprenda los fundamentos de Pickleball en una clínica divertida y no competitiva de 1 día.

¡LA INSCRIPCIÓN DE PRIMAVERA YA ESTÁ ABIERTA!

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
18+ años	lunes	9:30am - 10:30am	18 de abril	Butterworth Pickleball Courts	\$25
18+ años	lunes	9:30am - 10:30am	25 de abril	Butterworth Pickleball Courts	\$25
18+ años	lunes	9:30am - 10:30am	2 de mayo	Butterworth Pickleball Courts	\$25
18+ años	lunes	9:30am - 10:30am	9 de mayo	Butterworth Pickleball Courts	\$25
18+ años	lunes	9:30am - 10:30am	16 de mayo	Butterworth Pickleball Courts	\$25
18+ años	lunes	9:30am - 10:30am	23 de mayo	Butterworth Pickleball Courts	\$25

¡LA INSCRIPCIÓN DE VERANO COMIENZA EL 28 DE MARZO!

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
18+ años	lunes	12:00pm - 1:00pm	11 de julio	Butterworth Pickleball Courts	\$25
18+ años	viernes	12:00pm - 1:00pm	15 de julio	Butterworth Pickleball Courts	\$25
18+ años	lunes	12:00pm - 1:00pm	18 de julio	Butterworth Pickleball Courts	\$25
18+ años	viernes	12:00pm - 1:00pm	22 de julio	Butterworth Pickleball Courts	\$25
18+ años	lunes	12:00pm - 1:00pm	8 de agosto	Butterworth Pickleball Courts	\$25
18+ años	viernes	12:00pm - 1:00pm	12 de agosto	Butterworth Pickleball Courts	\$25
18+ años	lunes	12:00pm - 1:00pm	22 de agosto	Butterworth Pickleball Courts	\$25
18+ años	viernes	12:00pm - 1:00pm	26 de agosto	Butterworth Pickleball Courts	\$25

Clases de Tenis

Los instructores de la clínica de tenis brindan a cada participante atención personalizada e instrucción apropiada para su edad, desde habilidades básicas hasta estrategias de juego.

Edad	Nivel	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
18+ años	Principiante	domingo	10:00am - 11:00am	17 de abril - 22 de mayo	Butterworth Tennis Courts	\$145
18+ años	Intermedio	domingo	11:00am - 12:00pm	17 de abril - 22 de mayo	Butterworth Tennis Courts	\$145
18+ años	Principiante	domingo	7:00pm - 8:00pm	17 de abril - 22 de mayo	Longfellow Club Wayland	\$145
18+ años	Intermedio	domingo	8:00pm - 9:00pm	17 de abril - 22 de mayo	Longfellow Club Wayland	\$145
18+ años	Principiante	martes	9:30am - 11:00am	19 de abril - 24 de mayo	Longfellow Club Wayland	\$145
18+ años	Principiante	jueves	9:30am - 11:00am	21 de abril - 26 de mayo	Longfellow Club Wayland	\$145

Yoga

Una práctica de yoga que es buena para tu cuerpo y mente ahora y dentro de muchos años. Movimientos y poses diseñados para promover la salud de las articulaciones, la movilidad funcional, la fuerza y el bienestar general.

***Esta clase se lleva a cabo virtualmente.**

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
18+ años	lunes	6:00pm - 7:00pm	21 de marzo -18 de abril	Tu Propio Hogar	\$60
18+ años	lunes	6:00pm - 7:00pm	25 de abril - 23 de mayo	Tu Propio Hogar	\$60

Luces de la cancha de tenis Bowditch & Winch

Según el clima y las condiciones de la cancha, las luces de Bowditch y Winch estarán activas desde principios de mayo hasta mediados de octubre hasta las 10:00pm..

Pase de parques DCR

¡Este pase le da derecho al portador al estacionamiento gratuito para un vehículo en más de 50 instalaciones en el Sistema de Parques Estatales de MA! Si desea utilizar este pase, comuníquese con la Biblioteca Pública de Framingham al 508-532-5570.

Razas para Familias los Miércoles por la Noche

Patrocinado por el Greater Framingham Track Club



El objetivo principal es que todos los atletas se diviertan mientras adquieren o perfeccionan sus habilidades para correr. Ganar no lo es todo. La buena deportividad es imprescindible. **El registro se abre a las 5:30pm y los eventos comenzarán a las 6:00pm.** La cuota de inscripción es de \$ 1.00 por semana. Se puede comprar un pase de temporada por \$8.00 la primera o la segunda semana.

***No hay raza el 6 de julio.**

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
Todas las Edades	miércoles	El inicio de sesión comienza a las 5:30pm	8 de junio - 17 de agosto	Bowditch Athletic Complex	\$1

Nado Publico

La preinscripción de natación pública está abierta entre el lunes a las 9 a. m. y el jueves a las 3 p. m. para ese fin de semana, y es obligatoria. Habrá lugares disponibles para una persona/familia (máx. 6) por carril. Los nadadores deben confirmar el registro y informar el Lifeguard antes de ingresar a la plataforma de la piscina. Consulte nuestro sitio web para conocer las fechas de exclusión.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
Todas las Edades	sábado	3:00pm - 4:30pm	06/nov/21 - 20/mar/22	Keefe Tech Pool	\$3 por persona
Todas las Edades	domingo	2:00pm - 3:30pm	06/nov/21 - 20/mar/22	Keefe Tech Pool	\$3 por persona

El registro comienza el 28 de marzo de 2022 a menos que se indique lo contrario.

Regístrese en at **www.framinghamrec.com**

Todos los programas de recreación no son reembolsables, son limitados y se basan en el orden de llegada.
¡REGÍSTRATE TEMPRANO!

Ayuda Financiera

El Departamento de Parques y Recreación de Framingham tiene el compromiso de brindar oportunidades de recreación a todos los residentes de Framingham, independientemente de su estado financiero.

La asistencia financiera está disponible para cualquier programa patrocinado por el Departamento de Parques y Recreación. Las solicitudes están limitadas a una reducción de hasta el 50% de un programa por niño cada temporada. Se considerará un máximo de \$100 por niño, por año calendario.

Framingham Parks & Recreation sigue las pautas nacionales de pobreza al determinar los premios. Llame a nuestra oficina o visite www.FraminghamRec.com para obtener información y solicitud de ayuda financiera adicional.

Clase de Ejercicios/Aeróbicos para Adultos Mayores de 55 Años

Clase de ejercicio adaptada para personas mayores de 55 años modificada. Clases continuas en el Callahan Center.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
Mayores de 55 años	martes	10:00am - 10:45am	Todo el año	Callahan Senior Center	Gratis

Clase de estiramiento para adultos mayores de 55 años

Clase de estiramiento modificado para personas mayores de 55 años. Las clases se llevarán a cabo virtualmente el primer viernes de cada mes.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
Mayores de 55 años	1er viernes del mes	10:30am - 11:00am	Todo el año	Tu Propio Hogar	Gratis



Consejo sobre el Envejecimiento / Callahan Center

535 Union Ave.
Framingham, MA 01702
(508) 532-5980

Horarios

Mediados de abril - noviembre

lunes, miércoles y jueves
8:30 a.m. - 4:30 p.m.

martes
8:30 a.m. - 7:30 p.m.

viernes
8:30 a.m. - 1:30 p.m.

noviembre - mediados de abril

lunes - viernes
8:30 a.m. - 4:30 p.m.



La misión del Consejo sobre el Envejecimiento/ Callahan Center de Framingham es mejorar el envejecimiento saludable de un segmento más amplio de la población de 55 años o más de Framingham mediante la consolidación de colaboraciones en la comunidad para llegar activamente a los grupos desatendidos por raza, etnia, género, orientación sexual y aquellos con condiciones de salud que limitan su conexión con el centro.

Las reuniones ordinarias del Consejo sobre el Envejecimiento se llevan a cabo el segundo martes del mes a la 1:30 p. m.; septiembre – julio.

Para obtener información adicional sobre el programa Callahan Center para Adultos mayores de 55 años, visite <https://www.framinghamma.gov/360/Council-on-Aging>

FRAMINGHAM PARQUES Y RECREACIÓN 2022 INFORMACIÓN DE PLAYA



Las playas de la ciudad de Framingham serán gratuitas y estarán abiertas solo para los residentes de Framingham.

Se requerirá una identificación de residente, que muestre una dirección de Framingham, para la admisión. Se requerirá una Identificación de Residente por unidad familiar* (máximo 6 personas de la misma unidad familiar) y se deberá presentar a la llegada a la playa. Se debe mostrar la identificación de residente para cada visita a la playa.

*Las playas estarán vigiladas, según lo permitan los horarios, desde
16 de junio - 11 de agosto*

Las puertas del estacionamiento permanecerán cerradas y bloqueadas cuando los salvavidas o el personal no estén presentes.

Ubicaciones de playa:

Learneds Pond - Shawmut Terrace
Saxonville Beach - Lake Road
Lake Waushakum - Nipmuc Terrace

- Las reglas en la playa están adjuntas y deben cumplirse.
- Todos deben firmar una renuncia antes de ingresar a la playa.
- Cualquier abuso por parte de un individuo o grupo resultará en la pérdida de los privilegios de la playa.
- Todos los grupos de 10 o más personas deben solicitar un permiso de grupo para usar la playa.

** Una familia consta de 2 adultos y niños que están directamente relacionados por nacimiento, matrimonio o adopción y viven y funcionan como un solo hogar en una sola dirección; se excluyen los miembros de la familia extensa. Niños = 18 años y menos**

NORMAS Y REGLAMENTOS DE LA PLAYA

HORAS DE OPERACIÓN: Los salvavidas estarán de servicio del 16 de junio al 11 de agosto, según lo permitan los horarios. Cuando las playas están abiertas, pero los socorristas no están de servicio, el usuario asume toda la responsabilidad.

- **SOLO RESIDENTES:** El uso de la playa es SOLO PARA RESIDENTES DE FRAMINGHAM.
 - Se requerirá una identificación de residente que muestre una dirección de Framingham para la admisión.
 - Se requiere una identificación de residente por unidad familiar (máx. 6 miembros de la familia inmediata por unidad familiar) y todos deben estar presentes al llegar a la playa.
 - Cada miembro de la familia debe firmar una renuncia antes de ingresar a la playa.
- **LOS JÓVENES:** TODOS LOS JÓVENES menores de 15 años deben estar acompañados por un adulto mayor de 21 años. Todos los niños que no saben ir al baño DEBEN usar PAÑALES PARA NADAR.
- **MÁSCARAS / CUBIERTA FACIAL Y DISTANCIA SOCIAL:** Las máscaras y las prácticas de distanciamiento social no son obligatorias; sin embargo, se recomiendan encarecidamente en áreas comunes como estacionamientos, baños y pasillos.
- **GRUPOS:** La Ciudad requiere que grupos de 10 o más personas soliciten un permiso de grupo para usar la playa.
- **ALCOHOL:** No se permiten bebidas alcohólicas en la propiedad de la ciudad.
- **BASURA:** Utilice siempre una política de recogida/recogida. Los barriles se proporcionan solo para artículos pequeños y se llenan rápidamente.
- **FUMAR:** No se permite fumar o vapear en la playa o en la casa de baños.
- **PESCA:** No se permite la pesca (redes incluidas).
- **NAVEGACIÓN:** El área de la playa y los muelles no se pueden usar como área de botadura/descarga para ningún bote/embarcación.
- **MUELLES:** Los muelles, si están disponibles, son para uso exclusivo de salvavidas. No nade debajo ni cuelgue de los muelles.
- **ZONA DE NATACIÓN:** Nadar solo en el área designada. No bucear ni entrar con la cabeza en el agua. No nadar en áreas designadas como no-natación.
- **NO NADADORES:** Los no nadadores de todas las edades deben permanecer en áreas donde puedan pararse y se les puede pedir que realicen y aprueben una prueba de natación antes de que se les permita entrar en la parte profunda.
- **DISPOSITIVOS DE FLOTACIÓN:** Está estrictamente prohibido el uso de ayudas de flotación o dispositivos de natación (incluidos, entre otros, PFD, máscaras, aletas, esnórquel, flotadores, alas de agua, etc.).
- **BAÑOS:** Los baños solo están abiertos durante las horas de atención. Los baños están designados para 1 usuario a la vez. **Ayude a mantener nuestra agua limpia y use las instalaciones cuando sea necesario.**
- **ROPA DE BAÑO:** Se debe usar ropa de baño y queda a criterio del socorrista. No se permite la desnudez.
- **MÚSICA:** No se permite el uso de estéreos de automóviles. Utilice dispositivos de escucha personales.
- **MASCOTAS:** No se permiten perros ni mascotas en la playa ni en la casa de baños.
- **BICICLETAS:** Las bicicletas deben dejarse en los aparcabicycles.
- **JUEGO DE PELOTA:** No se permite jugar a la pelota de ningún tipo (incluidos, entre otros, Frisbee, KanJam, catch, fútbol, etc.).
- **ZONA DE ESTACIONAMIENTO / PLAYA:** No se permiten parrilladas/comidas al aire libre, holgazanear, chupar rueda o hacer fuego al aire libre. Las puertas del estacionamiento permanecerán cerradas y bloqueadas cuando los salvavidas o el personal no estén presentes.
- **Sea amable con el personal de la playa. Ellos no establecen las políticas y están aquí para su seguridad.**
- **El abuso continuo por parte de un individuo o grupo resultará en la pérdida de los privilegios de la playa.**
- La ciudad de Framingham no será responsable de ningún artículo perdido, dañado o robado.

Para obtener más información y una lista completa de programas, reglas y políticas, visite www.framinghamrec.com

¡Gracias por su cooperación!

Todas las instalaciones son de usos múltiples. El uso del campo cambia con cada temporada. Todas las actividades grupales requieren un permiso especial de la Oficina de Parques y Recreación. Para obtener una lista completa de los servicios en cada parque, visite <https://www.framinghamma.gov/965/Park-Locations>

Anna Murphy - Cove Avenue y Lake Avenue
Arlington St. - 68 Arlington Street
Barbieri - 100 Dudley Road
Bates Road - 40 Bates Road
Bowditch - 475 Union Avenue
Brophy - 575 Pleasant Street (Route 30)
Butterworth - 261 Grant Street
Cameron - 215 Elm Street
Cameron Little League 215 Elm Street
Charlotte Dunning - 48 Frost Street
Danforth - Danforth Street (esquina con Cottage Street)
Farley - 31 Flagg Drive
Fuller - 31 Flagg Drive
Furber - Fairbanks Road (fuera de la Route 30)
Framingham Skate Park - Dudley Road at Farm Pond
Galvani - Guadalcanal Road (detrás del State Police en la Route 9)
Hemenway - 729 Water Street
Irving Street Park - 150 Irving Street
Juniper Hill - 29 Upper Jocelyn Avenue
Keefe - 750 Winter Street
King - 454 Water Street
Longs - Dudley Road
Mary Dennison - 54 Beaver Street
Mary Dennison II Softball - 54 Beaver Street
McCarthy - 8 Flagg Drive
Merchant Road Fields - 65 Merchant Road
Merloni - Fountain Street (en Longs Complex)
Oakvale - Burbank Circle - 46 Hadley Road
Lundy Field - 492 Potter Road
Potter Road - 492 Potter Road
Reardon - Brownlea Road (fuera de la Old Conn Path)
Roosevelt - 80 Fay Road
Temple - Temple Street (sur de 190)
Tusoni - Dudley Road (en Long's Complex)
Victory - Auburn Street (fuera de la Edgell Road)
Walsh - 301 Brook Street
Winch - 115 A Street



Áreas de Recreación Pasiva y Senderos

Para obtener una descripción completa de cada ubicación, visite <https://www.framinghamma.gov/978/Passive-Recreation-Areas-Trails>

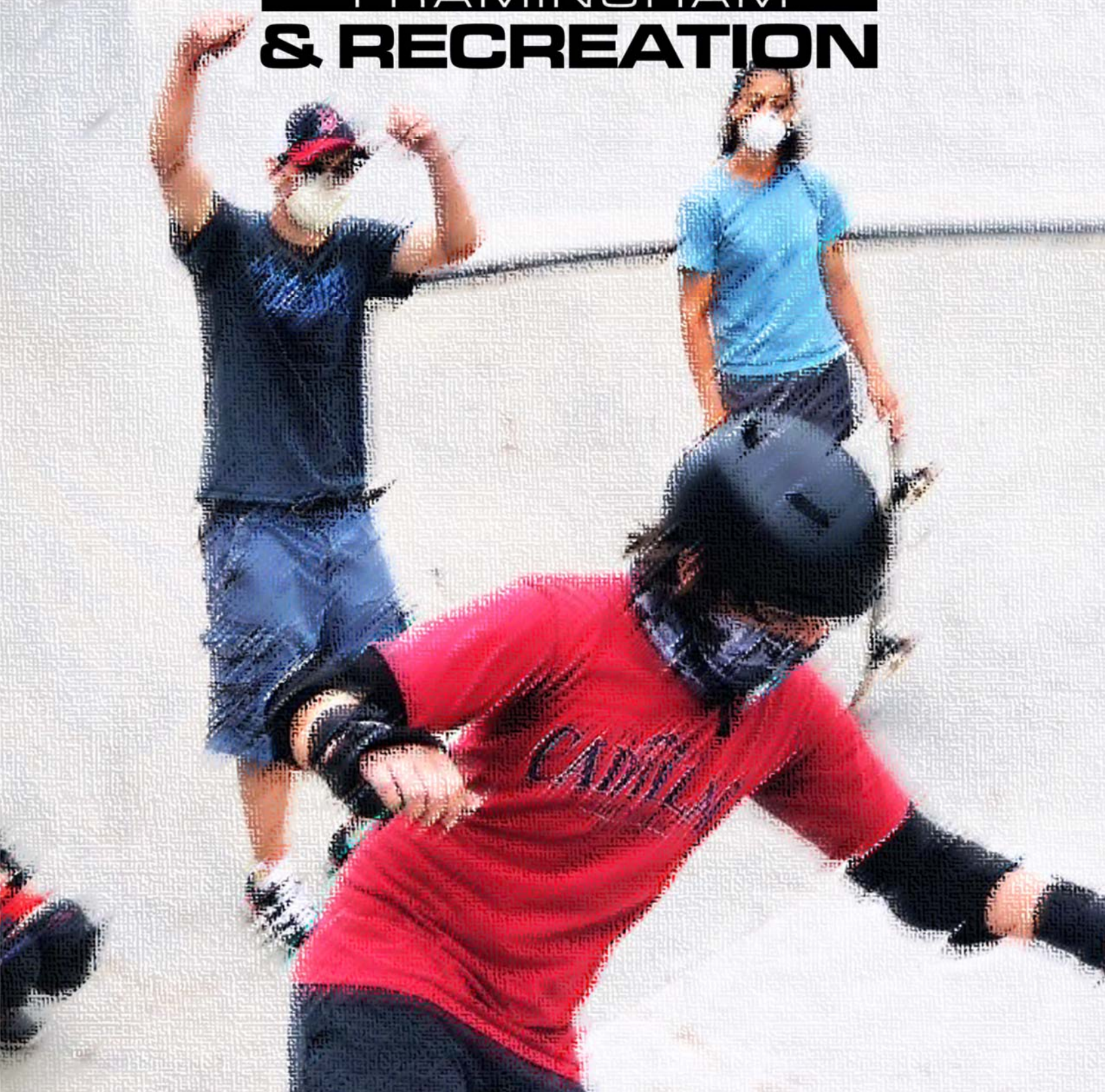
Arthur - Morency Woods
Callahan State Park
Carol Getchell Trail
Cochituate Brook Reservation
Cushing Memorial Park
Farm Pond

Macomber
Nobscot Conservation Land
Nobscot Scout Reservation
Sudbury Aqueduct Walking Trail
Weston Aqueduct Walking Trail
Wittenborg Woods



PARKS

FRAMINGHAM
& RECREATION



Framingham Parks & Recreation Department

2022 **Programas** **de primavera** **e verão**



As inscrições começam em 28 de março de 2022
(a menos que haja indicação contrária)

Registre-se em: www.FraminghamRec.com

O Departamento de Parques e Recreação de Framingham oferece programas durante todo o ano e publica folhetos sazonais.

Todos os programas do Departamento de Recreação são autossustentáveis e as taxas cobradas são usadas para a compra de materiais, juntamente com taxas de fornecedores e salários de instrutores. Além disso, os não residentes podem participar de certas atividades recreativas por uma taxa adicional.

NOSSA MISSÃO

O objetivo do Departamento de Parques, Recreação e Assuntos Culturais de Framingham é criar oportunidades de recreação, preservar espaços abertos, administrar campos e parques de atletismo públicos e administrar programas e instalações recreativas para a variada população de Framingham.

Comissão de Parques e Recreação

As apólices para toda a programação e instalações de recreação são determinadas pela Comissão de Parques e Recreação de Framingham, que consiste em um conselho de 5 membros nomeado pelo prefeito.

Membros atuais do Conselho:

- Kathleen F. Hauck, Presidenta
- David Gudejko, Vice Presidente
 - Bob Berman
 - Tony Tolson

A cidade de Framingham valoriza a inclusão. Quando exibido ao lado de um programa, este símbolo indica que pessoas com e sem deficiência podem se registrar.



A cidade de Framingham pretende cumprir a Lei dos Americanos com Deficiência. Se você precisar de uma modificação razoável das políticas, auxiliares auxiliares ou serviços, entre em contato conosco pelo menos duas semanas antes do evento ou o mais rápido possível. Se necessário, os pais ou auxiliares podem participar com os participantes.

Membros da Equipe de Parques e Recreação

Diretor – James Snyder

Subdiretor – James Duane

Diretor de Manutenção – Christopher McGinty

Diretor de Recreação – Elaine Prue

Gerente Financeiro – Dan Murphy

Gerente de Escritório – Maria Soma

Supervisora de Atividades – Kaly Davidson

Supervisor de Recreação – Anthony Tolson

Assistente Administrativa – VAGO

Programadora de Campo – VAGO

Números Importantes da Cidade

DPW	508.532.5600
Departamento de Saúde	508.532.5470
Escolas Públicas	508.626.9117
Prefeitura	508.532.5411
Departamento de Polícia	508.872.1212
Corpo de Bombeiros	508.532.5930
Loring Arena	508.532.5950
Callahan Center	508.532.5980

FAVOR OBSERVAR

- ***Todos os serviços e taxas estão sujeitos a alterações.***
- ***Traduções para espanhol e português disponíveis e fornecidas pelo Departamento de Parques e Recreação.***
- ***Os não residentes estão sujeitos a uma taxa adicional.***
- ***Todos os Programas de Recreação não são reembolsáveis.***
- ***O tamanho das turmas é limitado e baseado em ordem de chegada.***
- ***INSCREVA-SE ANTECIPADAMENTE!***

ÍNDICE

Informações de Registro	página 4
Eventos Especiais da Comunidade e Atualização do Parque	págs 5 e 6
Semana de Férias de Abril, Basquete PAL e Programas Pré-escolares	página 7
Continuação dos Programas Pré-escolares	página 8
Programas adaptativos/de Necessidades Especiais e Unificados	página 9
Programas de Primavera	página 10
Programas de Verão	págs 11 - 14
Programas para Adultos	págs 14 e 15
Programas para Famílias	página 16
Programas para Maiores de 55 anos	página 17
Informações da Praia da Cidade	página 18
Locais do Parque	página 19

OPS!

A equipe de Parques e Recreação de Framingham fez todos os esforços para preparar este bolheto com a maior precisão possível. As circunstâncias podem exigir que sejam feitos ajustes nas datas, horários, locais, tarifas etc. do programa. Pedimos desculpas por quaisquer inconvenientes que esses ajustes possam causar.



O Departamento de Parques e Recreação da cidade de Framingham oferece inúmeras oportunidades de trabalho sazonais e de verão.

Temos muitas vagas que precisam ser preenchidas! Candidate-se a uma vaga de manutenção de verão ou torne-se um salva-vidas ou atendente de balneário em uma de nossas 3 praias da cidade!

Cada posição tem requisitos de idade mínima, bem como qualificações específicas que precisam ser atendidas antes da inscrição.

Visite nosso escritório ou a seção "Employment Opportunities" da página da cidade em www.framinghamma.gov para obter mais informações e se inscrever.

As inscrições devem ser recebidas até 1º de maio para serem consideradas para um cargo sazonal ou de verão em nosso Departamento.

Como Entrar em Contato Conosco

Linha Principal:
508.532.5960

Fax:
508.872.2591

Email:
parks.recreation@framinghamma.gov

Instagram:
FramParksandRec

Facebook:
City of Framingham Parks and Recreation Department

Prédio da administração do Parks & Recreation

Bowditch Field Complexo Cultural & Atlético
475 Union Avenue
Framingham, Massachusetts 01702
508.532.5960

Horário de Expediente
Segunda - Sexta, 8:30 - 17:00
Sábado - Fechado
Domingo - Fechado
(O horário de feriados pode variar)

Ajuda financeira

O Departamento de Parques e Recreação de Framingham tem o compromisso de oferecer oportunidades de lazer a todos os residentes de Framingham, independentemente da situação financeira.

A assistência financeira está disponível para qualquer programa patrocinado pelo Departamento de Parques e Recreação. As solicitações são limitadas a até 50% de redução de um programa por criança a cada temporada. Um máximo de \$100 por criança, por ano calendário será considerado.

Framingham Parks & Recreation segue as diretrizes nacionais de pobreza ao determinar os prêmios. Por favor, ligue para o nosso escritório ou visite www.FraminghamRec.com para obter informações e inscrições adicionais sobre auxílio financeiro.

As inscrições começam em 28 de março de 2022, a menos que haja indicação contrária.

Registre-se em www.framinghamrec.com

Todos os Programas de Recreação não são reembolsáveis, limitados e baseados na ordem de chegada. **INSCREVA-SE ANTECIPADAMENTE!**

Participação de Não Residentes

Os não residentes podem participar de aulas com os Parques e Recreação de Framingham. Os não residentes estão autorizados a registrar-se após a data de inscrição inicial. Os não residentes estão sujeitos a uma taxa adicional não reembolsável. Por favor, procure on-line para ver as datas de inscrição e informações sobre taxas adicionais (específicas para cada programa).

Confirmação do Curso

Não enviamos confirmação nem ligamos para confirmar os registros. Considere seu registro aceito após o recebimento do e-mail e apareça em sua classe, a menos que o departamento notifique você sobre um cancelamento.

Inclinação de Tempo

Todos os programas, diurnos ou noturnos, começarão de acordo, salvo indicação em contrário. Todos os cancelamentos de mau tempo serão colocados em nosso site em www.FraminghamRec.com. Quando disponível, postagens de mídia social serão feitas e uma explosão de e-mail também será enviada.

Programas Lotados / Lista de Espera

Caso os programas sejam preenchidos, você pode ser colocado em uma lista de espera (na ordem em que são recebidos). Se houver uma vaga disponível, você será contatado.

Cancelamentos

O Departamento fará todos os esforços para reagendar uma aula que foi cancelada devido a razões fora de nosso controle (clima inclemente, mudanças de protocolo estadual/local, fechamento de prédios, etc.). O Departamento não se responsabiliza por aulas perdidas devido à incapacidade do participante de comparecer. Além disso, não há reembolso por falta de comparecimento.

Reembolsos

Se um programa não puder ser reagendado e for cancelado, um reembolso total será emitido para a conta registrada. Todos os reembolsos são emitidos por meio de cheque em papel e enviados para o endereço registrado. Reembolsos não são elegíveis depois que um participante estiver matriculado na aula, A MENOS que alguém na lista de espera possa preencher sua vaga antes do início da aula.

Como faço para reservar um parque ou campo de atletismo?

Residentes de Framingham ou grupos baseados em Framingham que desejam utilizar uma instalação do Departamento de Parques e Recreação devem preencher uma Solicitação de Permissão de Campo.

Qualquer dúvida sobre o uso de campo, entre em contato
via email parks.recreation@framinghamma.gov

- Todos os programas listados neste folheto são provisórios e podem sofrer alterações.
- Programas adicionais podem ser adicionados após a publicação desta brochura. Para uma listagem completa e atualizada, visite nosso site em www.FraminghamRec.com
- Este folheto incluirá uma descrição condensada de nossos programas. Para descrições completas, visite www.FraminghamRec.com
- Se você tiver alguma dúvida sobre os programas listados neste folheto ou em nosso site, ligue para nosso escritório em 508-532-5960



Eventos Especiais da Comunidade e Atualizações do Parque

Evento OVOficinal no Cushing Memorial Park



Sábado, 16 de abril de 2022 ~ 9:00 – 10:00, 10:30 – 11:30, ou 12:00 – 13:00 no Academy Building
~ \$5 por criança



Um evento familiar fantástico para **crianças de 2 a 12 anos!**
Conheça o Coelho no Edifício da Academia em Cushing Memorial Park enquanto você brinca de jogos e visita nossa sala de artesanato! Junte-se ao Departamento de Polícia, Corpo de Bombeiros e Biblioteca Bookmobile para mais diversão e jogos!

Haverá um número limitado de inscritos por intervalo de tempo. Fique atento ao horário de sua inscrição!

Cada caça ao ovo começa PONTUALMENTE às 9h10, 10h40 e 12h10!

Por favor, vista-se para o clima e lama! Este evento acontecerá debaixo de chuva, granizo, neve ou sol!

**** AS INSCRIÇÕES PARA ESTE EVENTO COMEÇAM A 21 DE MARÇO ****

**** ATENÇÃO –PRÉ-INSCRIÇÃO NECESSÁRIA ANTES DO DIA 8 de abril ****

(As vagas são limitadas, portanto cadastre-se cedo!)

Cantinho da Comunidade



Sexta-feira, 8 de julho de 2022 ~ 11:00 - 13:00~ Butterworth Park, Grant Street
Sexta-feira, 22 de julho de 2022 ~ 11:00 - 13:00~ Danforth Park, Danforth Street
Sexta-feira, 5 de agosto de 2022 ~ 11:00 - 13:00 ~ Anna Murphy Park, Cove Ave.
Sexta-feira, 19 de agosto de 2022 ~ 11:00 - 13:00~ Weston Aqueduct, 698 Water Street
Sexta-feira, 26 de agosto de 2022 ~ 11:00 - 13:00~ Arlington Street Park, Arlington Street

Junte-se aos Parques e Recreação de Framingham, Departamento de Polícia de Framingham, Corpo de Bombeiros de Framingham, Biblioteca Móvel, e o MetroWest YMCA em uma celebração comunitária com jogos de campo, livros, canto de leitura, artes e ofícios, música e muito mais!
Esses eventos são GRATUITOS para os residentes de Framingham!



Eventos Comunitários Especiais e Atualizações do Parque página 6

Série de Concertos de Sexta à Noite de Framingham



Venha se juntar a seus vizinhos e amigos para oito semanas de diversão e entretenimento em família grátis! Concertos serão realizados todas as sextas-feiras à noite, se o tempo permitir, no Framingham Centre Historic District Commons.

Um alinhamento atualizado será publicado em www.FraminghamRec.com

Data	Hora
24 de junho	18:30
1º de julho	18:30
8 de julho	18:30
15 de julho	18:30
22 de julho	18:00
29 de julho	18:00
5 de Agosto	18:00
12 de Agosto	18:00
19 de Agosto (data reserva caso chova)	18:00

Diversão em Família e Noite de Cinema no Bowditch Field



Quinta-feira, 18 de agosto ~ 18h

Vá até Bowditch Field com seu cobertor e um jantar de piquenique para uma noite fantástica de jogos e diversão em família! A Noite de Diversão em Família começa às 18h com o filme na TELA GRANDE para seguir ao pôr do sol! Jogos e atividades para toda a família serão fornecidos antes do filme. Os portões abrem às 17:30.

Filme será anunciado no início de agosto! Este evento é GRATUITO para todos os residentes de Framingham!

Sorvete Social



Sábado, 10 de setembro de 2022 ~ 13:00-15:00 ~ Bowditch Athletic & Cultural Complex ~ \$5 por pessoa



Framingham Parks and Recreation, convida você para Bowditch Field para se divertir e saborear uma gostosura! Desfrute de música e jogos de gramado, artes e ofícios e, claro, sorvete!

***As informações de inscrição serão publicadas em nosso site em agosto. por favor, verifique www.FraminghamRec.com para atualizações!**

Atualização do Parque Para Cães

Você sabia que há um novo parque para cães sendo construído no Farm Pond Park?

Estamos ansiosos para ter nosso parque para cães em breve! Começamos e o parque será construído no Farm Pond Park, ao sul do Skatepark. O parque para cães contará com uma área para cães de pequeno e grande porte, equipamentos de recreação, uma área sombreada para os cães se refrescarem e estações de água para cães e humanos.

Para mais informações, visite o site da cidade em www.FraminghamMA.gov/3162/Dog-Park



Clínica Survivor/Amazing Race



Com um total combinado de mais de 40 temporadas e inúmeras variações em outros países - Survivor e a Amazing Race criaram alguns dos maiores desafios conhecidos pelo homem! Replicando alguns deles, os participantes se envolverão em tarefas mentais, físicas e criativas de maneira que os participantes serão apresentados aos seus próprios desafios! Os participantes serão divididos em grupos de acordo com a idade e habilidade. Esta clínica de férias de abril será realizada de terça a sexta-feira.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
5 - 13 anos	terça - sexta-feira	9:00 - 12:00	19 - 22 de abril	Fuller Middle School Gym	\$150

Cientista Secreto



Até 75 experimentos científicos espetaculares!

Venha participar deste programa de férias escolar muito legal e divertido! Nos últimos 25 anos, a Top Secret Science trabalhou com mais de 1,5 milhão de crianças locais. A cada dia, as crianças vão explorar até 20 experimentos científicos estranhos e malucos e vão fazer e levar para casa pelo menos 10 projetos diferentes. Os cientistas são rápidos e engraçados e seus filhos vão se divertir completamente (eles vão até aprender algumas coisas interessantes também). Vamos explorar movimentos estranhos e coisas voadoras, pressão do ar e da água; química louca, luz e som, magia científica, eletricidade, ímãs, astronomia e muito mais. Esteja preparado para muitas coisas divertidas. Cada criança recebe Cartas Colecionáveis de Cientistas e uma Camiseta de Ciência Secreta Gratuita.

Série	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
K-5	terça - sexta-feira	9:00 - 12:00	19 - 22 de abril	Loring Arena Classroom	\$135
K-5	terça - sexta-feira	12:30 - 15:30	19 - 22 de abril	Loring Arena Classroom	\$135

Basquetebol PAL

Horário do ginásio de Basquetebol PAL

Liga Atlética da Polícia - Quadras ao ar livre para treinos de habilidades e exercícios para as séries 6 a 12.

Série	Dia	Hora	Data	Local
6 - 8	segunda	1800 - 2000	Até o final de agosto	Mary Dennison Park
9 - 8	quarta	1800 - 2000	Até o final de agosto	Mary Dennison Park
9 - 12	quinta	1800 - 2000	Até o final de agosto	Mary Dennison Park

Programas Pré-Escolares

AS INSCRIÇÕES PARA OS PROGRAMAS DA PRÉ-ESCOLA JÁ ESTÃO ABERTAS!

Baby Ballet



As poses e movimentos básicos do Ballet, juntamente com os conceitos criativos de movimento, expressão e ritmo, serão ensinados a meninos e meninas. Por favor, use roupas confortáveis e com os pés descalços ou sapatilhas de balé. Por favor, traga uma garrafa de água para a aula. Esta é uma aula perfeita para introduzir movimento e ritmo ao seu filho.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
3 - 5 anos	terça	15:45 - 16:30	26 de abril - 31 de maio	Academy Building	\$65

AS INSCRIÇÕES PARA OS PROGRAMAS DA PRÉ-ESCOLA JÁ ESTÃO ABERTAS!**Começo do Beisebol Inteligente**

Programa introdutório de beisebol apropriado ao desenvolvimento para crianças de 3 a 5 anos. O programa prepara crianças e pais para o beisebol organizado (T-Ball) em um ambiente divertido e não ameaçador, sem a intimidação da competição ou o medo de se machucar. Um pai DEVE participar com a criança. As crianças guardam os equipamentos no final da aula.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
3 - 5 anos	sábados	09:00 - 10:00	7 de maio - 11 de junho	Bowditch Athletic Complex	\$75
3 - 5 anos	sábados	10:00 - 11:00	7 de maio - 11 de junho	Bowditch Athletic Complex	\$75

Taekwondo

O Taekwondo é um sistema integrado e completo de autodefesa e aprimoramento pessoal. O objetivo do treinamento é melhorar a pessoa como um todo: corpo, mente e espírito.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
4 - 5 anos	segunda	16:20 - 17:00	25 de abril - 4 de junho	Baystate Taekwondo Academy	\$110
4 - 5 anos	terça	16:20 - 17:00	25 de abril - 4 de junho	Baystate Taekwondo Academy	\$110
4 - 5 anos	quarta	16:20 - 17:00	25 de abril - 4 de junho	Baystate Taekwondo Academy	\$110
4 - 5 anos	quinta	16:20 - 17:00	25 de abril - 4 de junho	Baystate Taekwondo Academy	\$110
4 - 5 anos	sexta	16:20 - 17:00	25 de abril - 4 de junho	Baystate Taekwondo Academy	\$110

Aulas de Natação de Verão:

É nossa intenção oferecer aulas de natação de verão nas praias. No entanto, isso vai depender da quantidade de funcionários. Por favor, verifique www.FraminghamRec.com ou ligue para nosso escritório em 508-532-5960 para quaisquer atualizações.

TANQUE DE PENSAMENTO - Lance a próxima GRANDE Idéia!

Tem uma idéia para um programa? Ajude-nos a Criar uma Aula!

Você tem uma idéia para uma aula, atividade ou programa que gostaria de ver oferecido pelo seu Departamento de Parques e Recreação de Framingham? Melhor ainda, você tem algum interesse ou talento especial que gostaria de compartilhar com os outros? O Departamento de Parques e Recreação de Framingham está sempre procurando novas idéias de programas e talentos locais "escondidos" para ensinar ou liderar várias aulas recreativas.

Estamos sempre à procura de novos instrutores com idéias criativas!



Se você tem um interesse ou talento particular e está disposto a liderar atividades; ou se você tiver uma sugestão para um novo programa, envie um e-mail para o Departamento de Recreação em:

Parks.Recreation@FraminghamMA.gov

O Departamento de Parques e Recreação de Framingham se uniu a alguns indivíduos e organizações incríveis para trazer Programas Adaptativos, Necessidades Especiais e Unificados para a comunidade. Esses programas estão mudando continuamente e serão atualizados de acordo em nossa página de registro. Por favor, verifique-o regularmente para alterações e novos programas.

Como sempre, a cidade de Framingham valoriza a inclusão. Quando visto ao lado de um programa listado regularmente, este símbolo indica que as pessoas com e sem deficiência podem se registrar.



SEJA UM VOLUNTÁRIO!

A maioria dos nossos Programas Adaptativos não podem ser executados sem a sua ajuda!

Se você estiver interessado em Voluntariado – confira as oportunidades em nossa página de inscrição. Ao 'registrar-se' para se tornar um Voluntário, teremos as informações de contato necessárias para encaminhar informações adicionais para você conforme necessário (detalhes do programa, orientação, cancelamentos, etc.) ATENÇÃO - Nem todos os programas precisam de voluntários.

Antes de se inscrever, certifique-se de que você pode se comprometer com todas as datas/horários de cada programa, pois os participantes esperam ver os mesmos rostos toda semana.

Todos os Voluntários deverão preencher e enviar um formulário CORI.

Orientação e treinamento sempre serão fornecidos para nossos Voluntários do Programa Adaptativo e Unificado.

MetroWest Flyers – Olimpíadas Especiais de Massachusetts

As Olimpíadas Especiais oferecem treinamento esportivo e competição durante todo o ano em uma variedade de esportes do tipo olímpico para todas as crianças e adultos com deficiência intelectual, dando-lhes oportunidades contínuas de desenvolver a aptidão física, preparar-se para a entrada em programas escolares e comunitários, demonstrar coragem, experiência alegria e participar do compartilhamento de dons, habilidades e amizades com suas famílias, outros atletas de Olimpíadas Especiais e a comunidade.



Clínica de Esportes de Verão MetroWest Flyers

Novidade!

O Programa de verão das Olimpíadas Especiais de Framingham Parks and Rec é uma sessão de treinamento de uma semana para atletas de 8 a 22 anos. Atletas e voluntários trabalharão juntos em uma variedade de estações esportivas para que os atletas possam aprender novas habilidades esportivas, desenvolver suas habilidades motoras e melhorar sua forma física em um programa de verão divertido e inclusivo.

Ainda estamos trabalhando com as Olimpíadas Especiais de Massachusetts para definir as datas e horários deste programa. por favor, verifique www.FraminghamRec.com para atualizações!

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
8+ anos	Seg. - quinta	A ser determinada	A ser determinada	Academy Building at Cushing Memorial Park	grátis

MetroWest Flyers – Pista

O programa de atletismo de primavera das Olimpíadas Especiais de Massachusetts treinará atletas em eventos tradicionais de atletismo, bem como competirá em nível local no Torneio Regional de Qualificação e culminará nos Jogos Estaduais de Verão, que encerram a temporada.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
8+ anos	domingos	15:00 - 16:00	3 de abril-12 de junho	Bowditch Field Track & Other Metro West Tracks	grátis

MetroWest Flyers – Bocce

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
8+ anos	quintas	18:00- 19:00	19 de junho -21 de agosto	Farm Pond Bocce Courts	Grátis

Por favor, verifique nossa página de registro regularmente para atualizações e Programas Adaptativos, Especiais e Unificados!

As inscrições para o Programa Primavera estão abertas AGORA!

Balé Iniciante

As poses e movimentos do balé juntamente com conceitos criativos de movimento, expressão e ritmo serão ensinados a meninos e meninas.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
6 - 9 anos	terça	17:00- 17:45	26 de abril-31 de maio	Academy Building	\$65

Golf Infantil

Aprenda os fundamentos do golfe! Por favor, traga equipamentos se você tiver, se não, ele será fornecido.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
7 - 14 anos	terça	16:00-17:00	26 de abril-24 de maio	Southborough Golf and Learning Center	\$135
7 - 14 anos	terça	16:00-17:00	31 de maio – 28 de junho	Southborough Golf and Learning Center	\$135

Engenheiros de Minecraft LEGO

Novidade!

Aventure-se no mundo do Minecraft em nossa experiência LEGO única. Prepare-se para construir sua base, criar suas ferramentas, usar seu Minecart para coletar recursos brutos e lutar para impedir que o Ender Dragon acabe com o mundo.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
6 - 10 anos	quarta	17:30 - 18:30	6 de abril – 18 de maio	Academy Building	\$115

Noite de Jogo de Queda de Energia

Novidade!

Venha se juntar a nós para alguns jogos bons, antiquados e sem eletrônicos! Aprenda e jogue alguns clássicos em um ambiente descontraído e divertido.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
6 - 10 anos	quinta	17:30 - 18:30	24 de março - 14 de abril	Loring Arena Classroom	\$50

Taekwondo

Baystate Taekwondo é dedicado a ajudar seu filho a desenvolver confiança através da atividade física e adquirir habilidades de autodefesa. Esta é uma aula introdutória às artes marciais, incluindo instrução e jogos. Esta aula é oferecida diariamente. Por favor, verifique nosso site para mais detalhes.

Idade	Várias sessões	Hora	Data	Local	Taxa
6 - 13 anos	segunda - sábado	17:00 - 17:55	25 de abril – 4 de junho	Baystate Taekwondo Academy	\$110 por sessão

Tênis infantil

Os instrutores da clínica de tênis dão a cada participante atenção pessoal e instruções apropriadas para a idade, desde habilidades básicas até estratégia de jogo. Traga sua raquete, um lanche e uma garrafa de água.

Idade	nível	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
9 - 10 anos	Bola Laranja	domingo	12:30 - 13:30	17 de abril- 22 de maio	Butterworth Tennis Courts	\$145
11 - 15 anos	Bola Verde	domingo	13:30 - 14:30	17 de abril- 22 de maio	Butterworth Tennis Courts	\$145
6 - 7 anos	Bola Vermelha I/II	domingo	15:00 - 16:00	17 de abril- 22 de maio	Butterworth Tennis Courts	\$145
7 - 8 anos	Bola Vermelha III	domingo	16:00 – 17:00	17 de abril- 22 de maio	Butterworth Tennis Courts	\$145

Clínica de pista

Aprenda os fundamentos da pista de corrida! Algumas das habilidades que serão ensinadas são obstáculos, sprints, revezamentos e salto em distância.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
8 - 14 anos	segunda	18:00 - 19:30	25 de abril - 16 de maio	Bowditch Athletic & Cultural Complex	\$70

Volleyball

Novidade!

Desenvolva as habilidades fundamentais do jogo por meio de exercícios baseados em jogo e lutas diárias.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
7 - 9 anos	quarta	16:00 – 17:00	27 de abril – 18 de maio	Academy Building	\$70
10 - 14 anos	quarta	17:15- 18:15	27 de abril – 18 de maio	Academy Building	\$70

**** NOTA DO PROGRAMA ****

Precisa de uma opção de dia inteiro para o seu filho?

Se você se inscrever em clínicas consecutivas (**realizadas durante a mesma semana e no mesmo local**), leve um almoço, pois a supervisão será fornecida entre as clínicas.

Por exemplo: se você se inscrever no Basquetebol de 9 a 12 de 18 a 21 de julho e em Clínica Poliesportiva de 12h30 às 15h30 de 18 a 21 de julho, seu filho será supervisionado durante o almoço das 12h às 12h30.

Clínica de Basquete

A clínica foi projetada para fornecer instrução fundamental, desenvolvimento pessoal e jogo em equipe. A ênfase é colocada no desenvolvimento do jogo de basquete, ou seja; arremesso, drible, passe, ataque/defesa. Os participantes serão divididos em grupos de acordo com a idade e habilidade. Por favor, traga um lanche e uma garrafa de água.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
5 - 13 anos	segunda - quinta	9:00 - 12:00	18 - 21 de julho	Bowditch Athletic Complex	\$120
5 - 13 anos	segunda - quinta	12:30 - 15:30	8 - 11 de agosto	Bowditch Athletic Complex	\$120

Logos de Quintal

Novidade!

Jogue os favoritos dos fãs, Pique Bandeira, Kickball e Queimada e aprenda novos jogos divertidos como Fogo Cruzado, "Lodgeball" e Todos Por Um, jogados em um ambiente seguro e estruturado. As atividades são projetadas para permitir que os participantes explorem o equilíbrio, o movimento, a coordenação mão/olho, trabalhando bem com os outros e desenvolvendo habilidades com muito incentivo e diversão! Por favor, traga uma água e um lanche. ***As datas podem sofrer alterações devido ao último dia de aula.**

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
5 - 13 anos	segunda - quinta	9:00 - 12:00	27 - 30 de junho	Bowditch Athletic Complex	\$120
5 - 13 anos	segunda - quinta	9:00 - 12:00	25 - 28 de julho	Bowditch Athletic Complex	\$120
5 - 13 anos	segunda - quinta	9:00 - 12:00	8 - 11 de agosto	Bowditch Athletic Complex	\$120

Fabricantes de Circuitos 101

Sejamos criativos com eletricidade! Nesta aula prática de eletrônica para jovens, os alunos ganharão experiência na criação de seus próprios eletrônicos; projetando cartões de saudação personalizados, jogos elétricos, labirintos e até instrumentos musicais. Cada dia de aula consiste em uma aula de circuitos e um projeto prático de eletrônica, usando componentes como luzes, campainhas, interruptores, motores e sensores.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
5 - 9 anos	segunda - quinta	9:00 - 12:00	22 - 25 de agosto	Loring Arena	\$140

Clínica de Dança

Trabalhe em todos os tipos de dança neste acampamento! Desenvolva suas habilidades e melhore a precisão em suas rotinas em um ambiente seguro e emocionante. Os participantes aprenderão jazz, hip-hop e outras habilidades enquanto também aprendem novas rotinas. Os participantes também terão a oportunidade de criar sua própria coreografia! Esta clínica será realizada de segunda a quinta-feira com sexta-feira agendada como um dia de chuva, se necessário.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
5 - 13 anos	segunda - quinta	9:00 - 12:00	25 - 28 de julho	Bowditch Athletic Complex	\$120
5 - 13 anos	segunda - quinta	9:00 - 12:00	1 - 4 de agosto	Bowditch Athletic Complex	\$120

Golf Infantil

Aprenda os fundamentos do golfe! Por favor, traga equipamentos se você tiver, se não, ele será fornecido.

***Cancelamentos devido à chuva serão compensados na quinta-feira dessa semana.**

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
7 - 14 anos	terça	16:00-17:00	26 de abril-24 de maio	Southborough Golf and Learning Center	\$135
7 - 14 anos	terça	16:00-17:00	31 de maio - 28 de junho	Southborough Golf and Learning Center	\$135

Eletrônica Prática



Mexa com a eletrônica enquanto aprende o básico da programação de computadores. Começamos experimentando os fundamentos da eletrônica e circuitos e avançamos para projetos em que nossa classe de jovens fabricantes projetará seus próprios dispositivos interativos e programáveis. Os participantes usam as ferramentas mais recentes, incluindo Arduino (para construir dispositivos interativos) e Raspberry Pi (para aprender sobre computadores e codificação) para experimentar LEDs, resistores, motores e programação.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
9 - 13 anos	segunda - quinta	13:00 - 16:00	22 - 25 de agosto	Loring Arena	\$140

Lições Para Babá e para ficar Sozinho em Casa com Segurança e Aulas de Treinamento de segurança com RCP/DEA



No momento, estamos trabalhando com nosso fornecedor para configurar classes adicionais. Favor conferir www.FraminghamRec.com para atualizações.

Clínica Poliesportiva



Os fundamentos do beisebol, basquete e futebol serão ensinados em um ambiente seguro e estruturado. As atividades são projetadas para permitir que os participantes explorem o equilíbrio, o movimento, a coordenação mão/olho e o desenvolvimento de habilidades com muito incentivo e diversão! Os participantes serão divididos em grupos de acordo com a idade e habilidade. Por favor, traga um lanche e uma garrafa de água. Durante o verão, esta clínica será realizada de segunda a quinta-feira com sexta-feira agendada como dia de chuva, se necessário.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
5 - 13 anos	segunda - quinta	12:30 - 15:30	18 - 21 de julho	Bowditch Athletic Complex	\$135
5 - 13 anos	segunda - quinta	12:30 - 15:30	8 - 11 de agosto	Bowditch Athletic Complex	\$135

Clínica de Guerreiros Ninja



Seu filho está pronto para se mexer? Essa é a aula perfeita! Cada criança participará de alongamentos, obstáculos e jogos apropriados para a idade para incorporar fitness e diversão! É obrigatório o uso de tênis. Por favor, traga um lanche e uma garrafa de água. Observe a programação abaixo. **A primeira sessão não terá data de chuva devido ao Feriado.**

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
5 - 8 anos	terça - sexta	12:45 - 15:45	5 - 8 de julho	Bowditch Athletic Complex	\$150
5 - 8 anos	segunda - quinta	12:45 - 15:45	1 - 4 de agosto	Bowditch Athletic Complex	\$150

Clínica de Aventura ao Ar Livre



Junte-se a nós para um dia de aventuras ao ar livre! As atividades incluem uma combinação de caiaque, pesca, tiro com arco, canoagem e leitura de mapa/bússola, tudo em 1 tarde em 1 local! Caiaques, canoas, PFDs (dispositivo de flutuação pessoal), varas de pesca, iscas vivas e equipamentos, mapas, bússolas e equipamentos de tiro com arco serão fornecidos! Os participantes devem trazer uma mochila com uma muda de roupa, almoço, lanche e uma garrafa de água recarregável. Por favor, vista-se adequadamente e use sapatos repelentes de água/à prova de água. As datas de chuva serão agendadas conforme necessário.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
9 - 14 anos	sexta	9:00 - 15:00	29 de julho	Wauashakum Beach	\$120
9 - 14 anos	sexta	9:00 - 15:00	12 de agosto	Wauashakum Beach	\$120

KidZone



Junte-se a Kaly e Anthony para diversão em pequenos grupos e jogos de círculo, caminhadas pela natureza, experimentos científicos e artes e ofícios, em um ambiente seguro e estruturado. Ótimo para participantes que preferem um ambiente mais descontraído, gostam de aprender e adoram artes e ofícios! Por favor, certifique-se de que seu filho traga água e um lanche.

*** As datas podem mudar devido ao último dia de aula.**

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
5 - 13 anos	segunda - quinta	12:30 - 15:30	27 - 30 de junho	Academy Building	\$120
5 - 13 anos	segunda - quinta	12:30 - 15:30	18 - 21 de julho	Academy Building	\$120
5 - 13 anos	segunda - quinta	12:30 - 15:30	15 - 18 de agosto	Academy Building	\$120

Clínica de Futebol



Aprenda e aprimore seus fundamentos de futebol! Por favor, traga um lanche e uma garrafa de água. Caneleiras são OBRIGATORIAS. Os participantes serão divididos em grupos de acordo com a idade e habilidade. As aulas acontecerão de segunda a quinta-feira com sexta-feira agendada como um dia de chuva, se necessário.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
5 - 13 anos	segunda - quinta	12:30 - 15:30	11 - 14 de julho	Bowditch Athletic Complex	\$135
5 - 13 anos	segunda - quinta	12:30 - 15:30	22 - 25 de agosto	Bowditch Athletic Complex	\$135

Clínica Desafiante Survivor/Amazing Race



Com um total combinado de mais de 40 temporadas e inúmeras variações em outros países - Survivor e a Amazing Race criaram alguns dos maiores desafios conhecidos pelo homem! Replicando alguns deles, os participantes se envolverão em tarefas mentais, físicas e criativas de maneira que os participantes serão apresentados aos seus próprios desafios! Durante o verão, esta clínica será realizada de segunda a quinta-feira com sexta-feira agendada como dia de chuva, se necessário.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
6 - 11 anos	segunda - quinta	12:45 - 15:45	27 - 30 de julho	Bowditch Athletic Complex	\$150
6 - 11 anos	segunda - quinta	9:00 - 12:00	15 - 18 de agosto	Bowditch Athletic Complex	\$150

Clínica de Skateboard - Principiante

Projetado para skatistas iniciantes com pouca ou nenhuma experiência, esta aula ensina truques e habilidades fundamentais de skate. Concentrando-se no equilíbrio, virando, acelerando, parando, transições, caindo, não apenas ensinamos truques, mas ajudamos os participantes a desenvolver confiança para aplicá-los por conta própria. Equipamentos de segurança adequados (capacete, joelheiras, cotoveleiras, protetores de pulso) e skates são necessários. Os participantes devem manter todos os equipamentos de segurança em todos os momentos e usar sapatos esportivos. As aulas vão de segunda a quinta-feira com sexta-feira programada como um dia de chuva, se necessário.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
7 - 14 anos	segunda - quinta	9:00 - 12:00	11 - 14 de julho	Framingham Skate Park	\$150

Clínica de Skate - Iniciante/Intermediário

Projetado para skatistas iniciantes, bem como skatistas com experiência que desejam se elevar ao próximo nível. Equipamentos de segurança adequados (capacete, joelheiras, cotoveleiras, protetores de pulso) e skates são necessários. Os participantes devem manter todos os equipamentos de segurança em todos os momentos e usar sapatos esportivos. As aulas acontecerão de segunda a quinta-feira com sexta-feira agendada como um dia de chuva, se necessário. ***Esta sessão será uma aula de combinação iniciante/intermediário.**

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
7 - 14 anos	segunda - quinta	9:00 - 12:00	1 - 4 de agosto	Framingham Skate Park	\$150

Aulas de Natação de Verão:

É nossa intenção oferecer aulas de natação de verão nas praias. No entanto, isso vai depender da quantidade de funcionários. Por favor, verifique www.FraminghamRec.com ou ligue para nosso escritório em 508-532-5960 para quaisquer atualizações.

Taekwondo



O Taekwondo é um sistema integrado e completo de autodefesa e aprimoramento pessoal. Baystate Taekwondo é dedicado a ajudar seu filho a desenvolver confiança através da atividade física e adquirir habilidades de autodefesa. Esta é uma aula introdutória às artes marciais, incluindo instrução e jogos. Por favor, use roupas confortáveis e deixe os sapatos no rack fornecido na porta.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
6 - 13 anos	segunda	17:00 - 17:55	25 de abril - 4 de junho	Baystate Taekwondo Academy	\$110
6 - 13 anos	terça	17:00 - 17:55	25 de abril - 4 de junho	Baystate Taekwondo Academy	\$110
6 - 13 anos	quarta	17:00 - 17:55	25 de abril - 4 de junho	Baystate Taekwondo Academy	\$110
6 - 13 anos	quinta	17:00 - 17:55	25 de abril - 4 de junho	Baystate Taekwondo Academy	\$110
6 - 13 anos	sexta	17:00 - 17:55	25 de abril - 4 de junho	Baystate Taekwondo Academy	\$110
6 - 13 anos	sábado	17:00 - 17:55	25 de abril - 4 de junho	Baystate Taekwondo Academy	\$110

Clínica de Tênis



Os instrutores da clínica de tênis dão a cada participante atenção pessoal e instruções apropriadas para a idade, desde habilidades básicas até estratégia de jogo. Traga sua raquete, um lanche e uma garrafa de água.

*** As clínicas funcionarão de segunda a quinta-feira, com sexta-feira agendada como dia de chuva, se necessário.**

Idade	Sessão	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
6 - 15 anos	Sessão I	segunda - quinta	9:00 - 12:00	11 - 14 de julho	Butterworth Tennis Courts	\$145
6 - 15 anos	Sessão II	segunda - quinta	9:00 - 12:00	18 - 21 de julho	Butterworth Tennis Courts	\$145
6 - 15 anos	Sessão III	segunda - quinta	9:00 - 12:00	8 - 11 de agosto	Butterworth Tennis Courts	\$145
6 - 15 anos	Sessão IV	segunda - quinta	9:00 - 12:00	22 - 25 de agosto	Butterworth Tennis Courts	\$145

Clínica de pista

Aprenda os fundamentos da pista de corrida! Algumas das habilidades que serão ensinadas são obstáculos, sprints, revezamentos e salto em distância.

***A clínica funcionará de segunda a quinta-feira, com sexta-feira agendada como dia de chuva, se necessário.**

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
8 - 14 anos	segunda - quinta	9:00 - 12:00	11 - 14 de julho	Bowditch Athletic Complex	\$120

Clínica de Esportes Definitivos

Esportes finais como Ultimate Frisbee, Kickball, Dodgeball serão jogados em um ambiente seguro e estruturado. Por favor, traga um lanche e uma garrafa de água. **Esta sessão não terá dia de chuva devido ao feriado.**

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
5 - 13 anos	terça - sexta	9:00 - 12:00	5 - 8 de julho	Bowditch Athletic Complex	\$135

Programas para Adultos

Golfe

Aprenda os fundamentos do golfe! Por favor, traga equipamentos se você tiver, se não, ele será fornecido.

***Cancelamentos devido à chuva serão compensados na quinta-feira daquela semana.**

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
18+ anos	terça	17:00 - 18:00	26 de abril - 24 de maio	Southborough Golf and Learning Center	\$155
18+ anos	terça	17:00 - 18:00	31 de maio - 28 de junho	Southborough Golf and Learning Center	\$155

USTA Liga Social de Tênis de New England

A Liga Social de Tênis USTA oferece aos jogadores com idades entre 21 e 45 anos, desde jogadores recreativos a jogadores avançados, a oportunidade de conhecer novas pessoas através do jogo de tênis..

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
21 - 45 anos	quarta	18:00 - 21:00	4 de maio - 15 de junho	Butterworth Tennis Courts	\$70
21 - 45 anos	quarta	18:00 - 21:00	6 de julho- 17 de agosto	Butterworth Tennis Courts	\$70
21 - 45 anos	quarta	18:00 - 21:00	31 de agosto - 12 de outubro	Butterworth Tennis Courts	\$70

Liga de Basquete para Homens "Maiores de 45 anos"

Noites de segunda-feira na quadra de basquete do Long's Field. Apenas equipes completas. O jogo acontece no final de maio a julho. Uniformes e árbitros fornecidos. Para mais informações, entre em contato com Rich no telefone 508-320-6543 ou celticsp1@aol.com

Liga Masculina de Softbol de Passo Lento

Os jogadores devem ter 18 anos de idade ou mais E estar fora do ensino médio ANTES de 1º de maio de 2022. O número de jogadores por equipe não deve exceder 25 e não pode ser inferior a 15. Todas as equipes devem ter um mínimo de 15 jogadores em sua lista que Não pode ser mudado. Um MÍNIMO de 75% dos 15 jogadores originais (12 jogadores) DEVE ser residentes de Framingham. (a residência será verificada). Os jogadores podem jogar por apenas uma equipe, independentemente da divisão. Os dias de jogo ainda não estão determinados e dependem do número de campos disponíveis..

As listas estarão disponíveis a partir de segunda-feira, 7 de fevereiro. Os formulários de lista serão enviados por e-mail aos gerentes de equipe e devem ser preenchidos eletronicamente. Não serão aceitas listas escritas à mão. Árbitros certificados pela ASA, bem como as regras oficiais de softbol de passo lento da ASA são usadas (aplicam-se algumas regras internas da liga). A taxa de inscrição na liga é de \$ 850,00 por equipe

***Prazo para listas e cheques a serem entregues de volta ao escritório do Parks & Recreation é**

ATÉ 17:00h de quinta-feira, 28 de março.



Ginásio Aberto - Horário de Basquetebol

Apenas quadra de basquete. Ginásio aberto / jogos pick-up. Ao usar as instalações da Walsh Middle School, entre no prédio pela porta 4/5. \$2 por pessoa por noite ~ APENAS EM DINHEIRO POR FAVOR

* Os dias / locais mudam quando a escola não está em sessão - verifique o site para alterações e horário de verão

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
18+ anos	quarta	18:00 - 21:00	Até final de maio *	Walsh Middle School	\$2 por noite
18+ anos	sábado	15:00 - 18:00	Até final de maio *	Fuller Middle School	\$2 por noite
18+ anos	domingo	12:00 - 15:00	Até final de maio *	Walsh Middle School	\$2 por noite



Clínicas de Pickleball

Aprenda os fundamentos do Pickleball em uma clínica divertida e não competitiva de 1 dia.

AS INSCRIÇÕES DE PRIMAVERA JÁ ESTÃO ABERTAS!

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
18+ anos	segunda	9:30 - 10:30	18 de abril	Butterworth Pickleball Courts	\$25
18+ anos	segunda	9:30 - 10:30	25 de abril	Butterworth Pickleball Courts	\$25
18+ anos	segunda	9:30 - 10:30	2 de maio	Butterworth Pickleball Courts	\$25
18+ anos	segunda	9:30 - 10:30	9 de maio	Butterworth Pickleball Courts	\$25
18+ anos	segunda	9:30 - 10:30	16 de maio	Butterworth Pickleball Courts	\$25
18+ anos	segunda	9:30 - 10:30	23 de maio	Butterworth Pickleball Courts	\$25

AS INSCRIÇÕES PARA O VERÃO COMEÇAM DIA 28 DE MARÇO!

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
18+ anos	segunda	12:00 - 13:00	11 de julho	Butterworth Pickleball Courts	\$25
18+ anos	sexta	12:00 - 13:00	15 de julho	Butterworth Pickleball Courts	\$25
18+ anos	segunda	12:00 - 13:00	18 de julho	Butterworth Pickleball Courts	\$25
18+ anos	sexta	12:00 - 13:00	22 de julho	Butterworth Pickleball Courts	\$25
18+ anos	segunda	12:00 - 13:00	8 de agosto	Butterworth Pickleball Courts	\$25
18+ anos	sexta	12:00 - 13:00	12 de agosto	Butterworth Pickleball Courts	\$25
18+ anos	segunda	12:00 - 13:00	22 de agosto	Butterworth Pickleball Courts	\$25
18+ anos	sexta	12:00 - 13:00	26 de agosto	Butterworth Pickleball Courts	\$25



Aulas de Tênis

Os instrutores da clínica de tênis dão a cada participante atenção pessoal e instruções apropriadas para a idade, desde habilidades básicas até estratégia de jogo.

Idade	Nível	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
18+ anos	Principiante	domingo	10:00 - 11:00	17 de abril - 22 de maio	Butterworth Tennis Courts	\$145
18+ anos	Intermediário	domingo	11:00 - 12:00	17 de abril - 22 de maio	Butterworth Tennis Courts	\$145
18+ anos	Principiante	domingo	19:00 - 20:00	17 de abril - 22 de maio	Longfellow Club Wayland	\$145
18+ anos	Intermediário	domingo	20:00 - 21:00	17 de abril - 22 de maio	Longfellow Club Wayland	\$145
18+ anos	Principiante	terça	9:30 - 11:00	19 de abril - 24 de maio	Longfellow Club Wayland	\$145
18+ anos	Principiante	quinta	9:30 - 11:00	21 de abril - 26 de maio	Longfellow Club Wayland	\$145

Yoga

Uma prática de yoga que é boa para o seu corpo e mente agora e daqui a alguns anos. Movimentos e poses projetados para promover a saúde das articulações, mobilidade funcional, força e bem-estar geral.

***Esta aula está sendo realizada virtualmente.**

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
18+ anos	segunda	18:00 - 19:00	21 de março - 18 de abril	Sua Própria Casa	\$60
18+ anos	segunda	18:00 - 19:00	25 de abril - 23 de maio	Sua Própria Casa	\$60

Luzes da quadra de tênis Bowditch & Winch

Dependendo do clima e das condições da quadra, as luzes de Bowditch e Winch estarão ativas do início de maio até meados de outubro até as 22h.

Passe de Parques DCR

Este passe dá direito ao portador a estacionamento gratuito para um veículo em mais de 50 instalações do Sistema de Parques Estaduais de MA! Se você gostaria de utilizar este passe, entre em contato com a Biblioteca Pública de Framingham em 508-532-5570.

Corridas de Trilha para Famílias Quartas a Noite

Patrocinado pelo Greater Framingham Track Club



O objetivo principal é que todos os atletas se divirtam enquanto adquirem ou aperfeiçoam suas habilidades de corrida. Vencer não é tudo. O bom espírito esportivo é imprescindível. **As inscrições abrem às 17h30 e os eventos terão início às 18h.**

A taxa de inscrição é de R\$ 1,00 por semana. Um passe de temporada pode ser comprado por US\$ 8,00 na primeira ou segunda semana.

***Não há corrida no dia 6 de julho.**

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
Todas as Idades	quarta	O início da sessão começa às 17:30h	8 de junho - 17 de agosto	Bowditch Athletic Complex	\$1

Natação Pública

A pré-inscrição pública de natação está aberta entre segunda-feira às 9h e quinta-feira às 15h para esse fim de semana, e é obrigatória. Uma pessoa/família (máx. 6) vagas estarão disponíveis por raia. Os nadadores devem confirmar o registro e informar o salva-vidas antes de entrar no deck da piscina. Por favor, consulte nosso site para datas de exclusão.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
Todas as Idades	sábado	15:00 - 16:30	06/nov/21 - 20/mar/22	Keefe Tech Pool	\$3 por pessoa
Todas as Idades	domingo	14:00 - 15:30	06/nov/21 - 20/mar/22	Keefe Tech Pool	\$3 por pessoa

Inscrições começam em 28 de março de 2022, a menos que haja indicação contrária.

Registre-se em at www.framinghamrec.com

Todos os Programas de Recreação não são reembolsáveis, limitados e baseados na ordem de chegada.

INSCREVA-SE ANTECIPADAMENTE!

Ajuda financeira

O Departamento de Parques e Recreação de Framingham tem o compromisso de oferecer oportunidades de lazer a todos os residentes de Framingham, independentemente da situação financeira.

A assistência financeira está disponível para qualquer programa patrocinado pelo Departamento de Parques e Recreação. As solicitações são limitadas a até 50% de redução de um programa por criança a cada temporada. Um máximo de \$100 por criança, por ano calendário será considerado.

Framingham Parks & Recreation segue as diretrizes nacionais de pobreza ao determinar os prêmios. Por favor, ligue para o nosso escritório ou visite www.FraminghamRec.com para obter informações e inscrições adicionais sobre auxílio financeiro.

Aula de Exercício/Aeróbica para Adultos Maiores de 55 Anos



Aula de exercícios modificados para idosos. Aulas contínuas realizadas no Callahan Center.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
Maiores de 55 anos	terça	10:00 - 10:45	Durante todo o ano	Callahan Senior Center	Grátis

Aula de Alongamento para Adultos Maiores de 55 Anos



Aula de alongamentos modificados para idosos. As aulas serão realizadas virtualmente na primeira sexta-feira de cada mês.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
Maiores de 55 anos	1ª sexta-feira do mês	10:30 - 11:00	Durante todo o ano	Sua Própria Casa	Grátis



Conselho de Envelhecimento / Callahan Center

535 Union Ave.
Framingham, MA 01702
(508) 532-5980

Horários

Meados de abril - novembro

segunda, quarta e quinta

8:30 - 16:30

terça

8:30 - 19:30

sexta

8:30 - 13:30

novembro - meados de abril

segunda - sexta

8:30 - 16:30



É missão do Conselho de Envelhecimento / Callahan Center melhorar o envelhecimento saudável de um segmento mais amplo da população de 55 anos ou mais de Framingham, solidificando colaborações na comunidade para alcançar ativamente grupos mal atendidos por raça, etnia, gênero, orientação sexual e aqueles com condições de saúde que limitam sua conexão com o centro.

As reuniões ordinárias do Conselho do Envelhecimento ocorrem na 2ª terça-feira do mês às 13h30; setembro - julho.

Para obter informações adicionais sobre o programa Callahan Center para adultos com mais de 55 anos, visite <https://www.framinghamma.gov/360/Council-on-Aging>

INFORMAÇÕES SOBRE PARQUES E RECREAÇÃO DE FRAMINGHAM 2022



As praias da cidade de Framingham serão gratuitas e abertas apenas para residentes de Framingham.

A identificação de residente, mostrando um endereço de Framingham, será necessária para a admissão. Será exigido um documento de identificação de residente por unidade familiar* (máximo de 6 pessoas da mesma unidade familiar) e deverá ser apresentado à chegada à praia. A identificação de residente deve ser mostrada para cada visita à praia.

*As praias serão vigiadas, conforme os horários o permitirem, desde
16 de junho a 11 de agosto*

Os portões do estacionamento permanecerão fechados e trancados quando os salva-vidas ou funcionários não estiverem presentes.

Locais das Praias:

Learneds Pond - Shawmut Terrace
Saxonville Beach - Lake Road
Lake Waushakum - Nipmuc Terrace

- As regras na praia estão anexadas e devem ser seguidas.
- Todos devem assinar um termo antes de entrar na praia.
- Qualquer abuso por parte de um indivíduo ou grupo resultará na perda dos privilégios de praia.
- Todos os grupos de 10 ou mais pessoas devem solicitar uma autorização de grupo para usar a praia.

** Uma família é composta por 2 adultos e crianças que estão diretamente relacionadas por nascimento, casamento ou adoção e vivem e funcionam como uma única família em um único endereço – membros da família extensa são excluídos. Crianças = 18 anos ou menos**

REGRAS E REGULAMENTOS DA PRAIA

HORARIOS DE FUNCIONAMENTO: Os salva-vidas estarão de plantão de 16 de junho a 11 de agosto, conforme os horários permitirem. Quando as praias estão abertas, mas os salva-vidas não estão de plantão, o usuário assume toda a responsabilidade.

- **SOMENTE RESIDENTES:** O uso da praia é APENAS PARA RESIDENTES DE FRAMINGHAM..
 - o Uma identificação de residente mostrando um endereço de Framingham será necessária para a admissão.
 - o É necessária uma identificação de residente por unidade familiar (máximo de 6 membros da família imediata por unidade familiar) e todos devem estar presentes na chegada à praia.
 - o Cada membro da família deve assinar um termo de responsabilidade antes de entrar na praia.
- **JOVENS:** TODOS OS JOVENS menores de 15 anos devem estar acompanhados por um adulto maior de 21 anos. Todas as crianças que não são treinadas para ir ao banheiro DEVEM usar FRALDAS DE NATACÃO.
- **MÁSCARAS / COBERTURA FACIAL E DISTANCIAMENTO SOCIAL:** Máscaras e práticas de distanciamento social não são obrigatórias; no entanto, eles são fortemente incentivados em áreas comuns como estacionamentos, banheiros e passarela
- **GRUPOS:** A cidade exige que grupos de 10 ou mais pessoas solicitem uma autorização de grupo para usar a praia.
- **ÁLCOOL:** Não são permitidas bebidas alcoólicas na propriedade da cidade.
- **LIXO:** Por favor, use sempre uma política de levada/retirada. Os barris são fornecidos apenas para itens pequenos e enchem rapidamente.
- **FUMAR:** Fumar ou vaping não é permitido na praia ou no balneário.
- **PESCARIA:** Pesca (redes incluídas) não é permitida.
- **PASSEIOS DE BARCO:** A área de praia e as docas não podem ser utilizadas como área de lançamento/descarga de qualquer embarcação.
- **DOCAS:** As docas, se disponíveis, são apenas para uso de salva-vidas. Por favor, não nade ou fique pendurado nas docas.
- **ÁREA DE NATACÃO:** Nade apenas na área designada. Nenhum mergulho ou entrada de cabeça na água. Proibido nadar em áreas designadas como não-natação.
- **NÃO NADADORES:** Não nadadores de todas as idades devem permanecer em áreas onde possam ficar de pé e podem ser solicitados a realizar e passar em um teste de natação antes de serem permitidos no fundo do poço.
- **DISPOSITIVOS DE FLUTUAÇÃO:** O uso de quaisquer auxiliares de flutuação ou dispositivos de natação (incluindo, mas não limitado a, PFDs, máscaras, nadadeiras, snorkels, flutuadores, asas de água, etc.) é estritamente proibido.
- **BANHEIROS:** Os banheiros estão abertos apenas durante o horário de atendimento. Os banheiros são designados para 1 usuário por vez. **Ajude a manter nossa água limpa e use as instalações quando necessário.**
- **VESTUÁRIO DE BANHO:** O traje de banho deve ser usado e está sujeito à discricão do salva-vidas. Não é permitido nudez.
- **MÚSICA:** Não é permitido o uso de aparelhos de som automotivos. Por favor, use dispositivos de escuta pessoais.
- **ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO:** Não são permitidos cães / animais de estimação na praia ou no balneário.
- **BICICLETAS:** As bicicletas devem ser deixadas nos bicicletários.
- **JOGO DE BOLA:** Nenhum tipo de jogo de bola é permitido (incluindo, mas não limitado a; Frisbee, KanJam, catch, football, etc.)
- **ESTACIONAMENTO / ÁREA DE PRAIA:** Não é permitido grelhar / churrascos, vadiagem, tailgating ou fogueiras abertas. Os portões do estacionamento permanecerão fechados e trancados quando os salva-vidas ou funcionários não estiverem presentes.
- **Por favor, SEJA GENTIL com os funcionários da praia. Eles não escrevem as políticas e estão aqui para sua segurança.**
- **O abuso contínuo por um indivíduo ou grupo resultará na perda de privilégios de praia.**
- A cidade de Framingham não será responsável por quaisquer artigos perdidos, danificados ou roubados.

Para obter mais informações e uma lista completa de programas, regras e políticas, visite www.framinghamrec.com

Obrigado por sua cooperação!

Todas as instalações são multiuso. O uso do campo muda a cada temporada. Todas as atividades em grupo requerem uma autorização especial do Escritório de Parques e Recreação. Para obter uma lista completa de comodidades em cada parque, visite <https://www.framinghamma.gov/965/Park-Locations>

Anna Murphy - Cove Avenue e Lake Avenue
Arlington St. - 68 Arlington Street
Barbieri - 100 Dudley Road
Bates Road - 40 Bates Road
Bowditch - 475 Union Avenue
Brophy - 575 Pleasant Street (Route 30)
Butterworth - 261 Grant Street
Cameron - 215 Elm Street
Cameron Little League 215 Elm Street
Charlotte Dunning - 48 Frost Street
Danforth - Danforth Street (esquina da Cottage Street)
Farley - 31 Flagg Drive
Fuller - 31 Flagg Drive
Furber - Fairbanks Road (fora da Route 30)
Framingham Skate Park - Dudley Road at Farm Pond
Galvani - Guadalcanal Road (atrás State Police na Route 9)
Hemenway - 729 Water Street
Irving Street Park - 150 Irving Street
Juniper Hill - 29 Upper Jocelyn Avenue
Keefe - 750 Winter Street
King - 454 Water Street
Longs - Dudley Road
Mary Dennison - 54 Beaver Street
Mary Dennison II Softball - 54 Beaver Street
McCarthy - 8 Flagg Drive
Merchant Road Fields - 65 Merchant Road
Merloni - Fountain Street (no Long's Complex)
Oakvale - Burbank Circle - 46 Hadley Road
Lundy Field - 492 Potter Road
Potter Road - 492 Potter Road
Reardon - Brownlea Road (fora da Old Conn Path)
Roosevelt - 80 Fay Road
Temple - Temple Street (sul da I90)
Tusoni - Dudley Road (no Long's Complex)
Victory - Auburn Street (no Edgell Road)
Walsh - 301 Brook Street
Winch - 115 A Street



Áreas e Trilhas de Recreação Passiva

Para obter uma descrição completa de cada local, visite <https://www.framinghamma.gov/978/Passive-Recreation-Areas-Trails>

Arthur - Morency Woods
Callahan State Park
Carol Getchell Trail
Cochituate Brook Reservation
Cushing Memorial Park
Farm Pond

Macomber
Nobscot Conservation Land
Nobscot Scout Reservation
Sudbury Aqueduct Walking Trail
Weston Aqueduct Walking Trail
Wittenborg Woods



PARKS

FRAMINGHAM

& RECREATION

