

Framingham Parks & Recreation Department

2023

Spring & Summer Programs



Spring Registration OPEN NOW!

Summer Registration Begins April 3, 2023

www.FraminghamRec.com

The Framingham Parks and Recreation Department offers programs year-round and publishes seasonal brochures. Registration is held three times a year.

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
 - Tony Tolson
 - Jose Ferreira
 - Jeanne Bizzoco

Parks and Recreation Staff Members

Director – James Snyder

Deputy Director – Jim 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

Field Scheduler – Michelle Blacquier

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



The City of Framingham intends to comply with the Americans with Disabilities Act. If you need a reasonable modification of policies, auxiliary aides, or services, please contact us at least two weeks before the event or as soon as possible. If necessary, parents or aides are welcome 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.**
- **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 3
Special Community Events & Park Updates	pages 4 & 5
April Break Week, PAL, & Preschool Programs	page 6 - 7
FIA/Adaptive/Special Needs & Unified Programs	page 8
Spring Programs	page 9
Summer Programs	pages 10 - 13
Adult & Family Programs	pages 13 & 14
55+ Senior Programs	page 15
City Beach Information	pages 16 & 17
Park Locations	page 18

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

Weather Hotline:

508.532.5962

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, Wednesday and Thursday: 8:30am - 5:00pm
Tuesday: 8:30-7
Friday: 8:30-12:30
Saturday - Closed
Sunday - Closed
(Holiday Hours May Vary)

Financial Assistance

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 go to www.FraminghamRec.com for additional Financial Aid Information & Application.

**Spring Registration OPEN NOW!
Summer Registration Begins APRIL 3, 2023**

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 fee. Please look on-line to see enrollment dates and additional fee (program specific) information.

Course Confirmation

We do not send 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. Our inclement weather cancellation will be put on our website at **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 inclement weather. 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 cancelled, a full refund will be issued to the account on file. Refunds are not eligible after a participant is enrolled into the class UNLESS someone on the waitlist can fill your 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 at 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

EGGciting Event @ Cushing Memorial Park

Saturday, April 8, 2023 ~ 10:00am - 12:00pm ~ Academy Building ~ \$5 per child



A fantastic family event for **children ages 3 - 12 yrs!** Meet the Bunny at the Academy Building in Cushing Memorial Park while you play games and visit our craft room!

Egg Hunt starts promptly at 10:30am SHARP!

Please dress for the weather & mud! This is a rain, sleet, snow, or shine event! *(space is limited so please register early!)*

**** REGISTRATION FOR THIS EVENT BEGINS FEBRUARY 24TH ****

**** PLEASE NOTE - MUST PRE-REGISTER BY MARCH 31ST ****

Community Corner



- Friday, July 7, 2023 ~ 1:00pm - 3:00pm ~ Arlington Street Park
- Friday, July 21, 2023 ~ 1:00pm - 3:00pm ~ Woodfield Playground
- Friday, August 4, 2023 ~ 1:00pm - 3:00pm ~ Roosevelt Park
- Friday, August 18, 2023 ~ 1:00pm - 3:00pm ~ Reardon Park



Join Framingham Parks and Recreation, library, police and fire departments in a community celebration with field games, book mobile, reading corner, arts and crafts and music! Everybody is welcome!

Stars and Stripes Over Framingham

Friday, June 30, 2023 ~ Farm Pond Area

Music ~ Food ~ Fireworks ~ Fun

More details to follow.

Please visit www.FraminghamMA.gov for more information.



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, on the Village Green at Framingham Centre Common, Oak St.

Please note: All concerts will begin at 6:00pm.

*Stars and Stripes Over Framingham

Date	Time
June 23	6:00pm
June 30*	No Concert
July 7	6:00pm
July 14	6:00pm
July 21	6:00pm
July 28	6:00pm
August 4	6:00pm
August 11	6:00pm
August 18 (rain date)	6:00pm

Family Fun & Movie Night @ Bowditch Field



Thursday, August 17 ~ 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. This event is FREE to all Framingham Residents!
Rain Date: Tuesday, August 22



Flag Day Procession & Ceremony at Cushing Memorial Park



Sunday, June 11, 2023 ~ 10:00am Procession, ceremony to follow



Join us as we commemorate and celebrate the adoption of the United States Flag. This honored tradition will begin with a procession around Cushing Memorial Park at 10:00am and will be followed by a ceremony in front of the Veterans Memorial in Cushing Memorial Park.

Farmer's Market at The Centre Common



Thursday, June 22 - September 28, 2023 ~ 3:00pm - 7:00pm

The Farmer's Market is located at the Village Hall parking lot and Framingham Centre Common on Edgell Road. Visitor parking can be found behind and alongside the First Parish Church on Vernon Street, and in the large parking lot behind the North East Community Bank on Edgell Road.

For more information, and vendor space applications, please visit the City Webpage: <https://www.framinghamma.gov/3520/Farmers-Market>



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. **This program will not have a rain date due to the Holiday.**

*** REGISTRATION FOR THIS CLASS BEGINS FEBRUARY 6 ***

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
5 - 8 yrs.	Tuesday - Friday	9:00am - 12:00pm	April 18 - April 21	Barbieri Elementary School Gym	\$150

Writing Wizards



Do you like stories about mythical creatures, magicians, and wizards? Or maybe you dream about going on an alien space adventure! Mermaids? Time travel? As the author, it will all be up to you, as you give life to a fantasy world of your own design. Mold your protagonist and give them some villainous bad guys to outsmart, design a breathtakingly beautiful setting or a dystopian underworld. Dream up some dizzy adventures. Our Right Brain Curriculum teachers will help you with the nuts & bolts: Giving your story a gripping conflict, "Stretching out" a scene, bringing your dialogue to life, sequencing events, and choosing those ultra-impressive synonyms. Top it all off with a dedication, "About the Author" page, illustrations, and a gorgeous cover as you become a published creative writer!

*** REGISTRATION FOR THIS CLASS BEGINS FEBRUARY 6 ***

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
7-10	Tuesday - Friday	9:00am - 12:00pm	April 18 - April 21	Academy Building	\$150

KidZone

Come join Kaly and Anthony for fun small group and circle games, nature walks, science experiments, and arts & crafts! Great for participants who need a place to go during April Break and enjoy both an indoor and outdoor environment. Please make sure your child brings plenty of water (water fountains/bubblers are NOT available) as well as a snack. Please note that there is no refrigeration on-site.

This program will be held rain or shine.

*** REGISTRATION FOR THIS CLASS BEGINS FEBRUARY 6 ***

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
5-13	Tuesday - Friday	1:00pm - 4:00pm	April 18 - April 21	Academy Building	\$120

PAL Basketball

PAL Basketball Gym Schedule

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

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

Current School Year Schedule

Grades	Day	Time	Dates	Location	Fee
6 -12	Mon, Wed, Thurs and Fri	6:00pm - 8:00pm	Through June 23	Harmony Grove School	Free

Chapters and Crafts



Come and join Kaly and Anthony for our NEW Pre-School Program!

Together we'll adventure through both classic and new children's stories. Then, it's time to craft! We will have a book related craft to make and take home! **Each week is a separate registration.**

REGISTRATION FOR THIS CLASS BEGINS FEBRUARY 6 *

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
3 - 5 yrs.	Thursdays	10:00am - 10:45am	March 1 - May 24	Academy Building	\$10



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. This is a rain or shine class as we have access to the Hemenway Gym if needed. ***There will be no program on May 27th for Memorial Day Weekend.**

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
3 - 5 yrs.	Saturdays	9:00am - 10:00am	May 6 - June 10	Bowditch Athletic Complex	\$75
3 - 5 yrs.	Saturdays	10:00am - 11:00am	May 6 - June 10	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 17 - May 22	Baystate Taekwondo Academy	\$110
4 - 5 yrs.	Tuesday	4:20pm - 5:00pm	April 18 - May 23	Baystate Taekwondo Academy	\$110
4 - 5 yrs.	Wednesday	4:20pm - 5:00pm	April 19 - May 24	Baystate Taekwondo Academy	\$110
4 - 5 yrs.	Thursday	4:20pm - 5:00pm	April 20 - May 25	Baystate Taekwondo Academy	\$110
4 - 5 yrs.	Friday	4:20pm - 5:00pm	April 21 - May 26	Baystate Taekwondo Academy	\$110

Lil' Ninja Warrior



Each child will participate in stretching, obstacles, and games to incorporate fitness and fun! Sneakers are required. **** This is a child/parent participation class -parents are required to stay****

REGISTRATION FOR THIS CLASS BEGINS FEBRUARY 6 *

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
3 - 5 yrs.	Thursdays	10:00am - 10:45am	March 1 - May 24	Academy Building	\$10

Micro Athletics



Incorporating individual play as well as group activities, your child will enjoy a class filled with physical activity, game play, athletic skills, creativity and fun! From scooter balls to the parachute, inflatable tubes to 'messy backyard', this class is sure to be a hit! Sneakers are required. ****This is a parent/child participation class- parents are required to stay****

REGISTRATION FOR THIS CLASS BEGINS FEBRUARY 6 *

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
3 - 5 yrs.	Thursdays	10:00am - 10:45am	March 1 - May 24	Academy Building	\$10

Framingham Includes All/ Adaptive / Special Needs / Unified Programs

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 include our own Framingham Includes All programming. 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 & Unified 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.)

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 Framingham Includes All, Adaptive, & Unified Program Volunteers.

Framingham Includes All (FIA) is a year-round recreation program that provides accessible social activities, outings/field trips, as well as competitive and non-competitive opportunities for individuals with and without special needs. Participants of all levels are welcome to attend. Please Note: Transportation to/from FIA events is NOT included.

FIA Social Events

Coloring Club - Color club is a night of coloring. We will provide coloring pages of all levels of detail. Mandala’s and adult coloring pages, as well as more simplistic pictures of your favorite characters. You can choose to free draw or color and number of pages while enjoying pleasant conversation, and a calm environment. Attendance each week is not mandatory; come when you are able! **Pre-registration is required- this is not a drop-in program**

Hiking Club: Hiking club is a social club focused on getting some exercise by walking, enjoying nature in the woods, and socializing with others while we do it. Hikes will include up and down over uneven terrain. Hikes will not be at a fast pace and will be Easy to Moderate in difficulty. **Pre-registration is required- this is not a drop-in program**

Walking Club: Walking club is a social club focused on getting some exercise by walking and socializing with others while we do it. Walks will be on flat mostly paved walkways. Walks will not be at a fast pace and will be Easy to Moderate in difficulty. **Pre-registration is required- this is not a drop-in program**

Event	Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
Coloring Club	8 - 99 yrs.	Thursday	5:00pm - 6:00pm	March 16 - June 8	Academy Building	\$5
Hiking Club	8 - 99 yrs.	Saturday	2:00pm - 3:00pm	March 25 - June 3	LOCATION VARIES	\$5
Walking Club	8 - 99 yrs.	Saturday	3:30pm - 4:30pm	April 8 - June 3	LOCATION VARIES	\$5

Special Olympics MetroWest Flyers – Track

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
8+ yrs.	Sundays	3:00pm - 5:00pm	April 2 - May 28	Bowditch Field Track & Other Metro West Tracks	Free

Special Olympics MetroWest Flyers – Tennis

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
8+ yrs.	Sundays	1:00 - 2:30pm	April 9 - May 28	Bowditch Tennis Courts	Free

Special Olympics MetroWest Flyers – Unified Bocce

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
8+ yrs.	Thursdays	6:00pm - 7:00pm	June 22 - August 17	Farm Pond Bocce Courts	Free

Please check our registration page regularly for updates and additional

BLAST: Babysitter Lessons and Safety Training & CPR/AED 

Our topics cover how to react responsibly to medical emergencies, perform first aid for common childhood injuries and illnesses. Gain a certificate for babysitting, first aid instructions, and a babysitter checklist, as well as be certified in CPR.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
10 - 14 yrs.	Thursday	5:30pm - 8:30pm	March 9	Loring Arena Classroom	\$85
10 - 14 yrs.	Tuesday	5:30pm - 8:30pm	April 25	Loring Arena Classroom	\$85

Kids Golf

Learn the fundamentals of golf! Please bring equipment- ***NO equipment will be supplied.***

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
7 - 12 yrs.	Tuesday	4:00pm - 5:00pm	April 25 - May 16	Southborough Golf and Learning Center	\$150
13 - 17 yrs.	Tuesday	4:00pm - 5:00pm	April 26 - May 17	Southborough Golf and Learning Center	\$150
7 - 12 yrs.	Tuesday	4:00pm - 5:00pm	May 30 - June 20	Southborough Golf and Learning Center	\$150
13 - 17 yrs.	Tuesday	4:00pm - 5:00pm	May 31 - June 21	Southborough Golf and Learning Center	\$150

Star Wars Return of the Jedi Masters LEGO Engineers 

Master The Way of the Jedi in this Star Wars inspired LEGO® Engineering experience. Venture through the galaxy in your custom Razor Crest to rescue Baby Yoda, exploring from the deserts of Tatooine to the frozen caves of Hoth.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
6 - 10 yrs.	Tuesday	5:30pm - 6:30pm	April 26 - May 24	Academy Building	\$120

Kid's Test Kitchen 

Our mission is to get young eaters cooking, tasting, and thinking about healthy ingredients! Let's continue to redefine kid food; one lesson, and one child at a time!

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
6 - 12 yrs.	Wednesday	5:30pm - 6:30pm	April 26 - May 31	Academy Building	\$145

Basketball Annual Clinic

Shooting, dribbling and basketball imagination are expressed through individual and limited team play. Please bring a water bottle.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
8 - 13 yrs.	Thursday	6:00pm - 7:30pm	March 16 - April 20	Walsh Middle School	\$50

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. 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 - Friday	5:00pm - 5:55pm	Starting April 17	Baystate Taekwondo Academy	\$110
6 -13 yrs.	Saturday	10:00am - 11:00am	Starting April 22	Baystate Taekwondo Academy	\$110

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
5 - 6 yrs.	Jr. Red Ball	Sunday	2:00pm - 3:00pm	April 30 - June 11	Longfellow Club- Wayland	\$125
6 - 7 yrs.	Red Ball I/II	Sunday	3:00pm - 4:00pm	April 30 - June 11	Longfellow Club- Wayland	\$125
7 - 8 yrs.	Red Ball III	Sunday	4:00pm - 5:00pm	April 30 - June 11	Longfellow Club- Wayland	\$125

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 24 - May 15	Bowditch Athletic & Cultural Complex	\$70

Home Alone Safety Class 

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
8 - 11 yrs.	Tuesday	4:00pm - 5:30pm	April 25	Loring Arena Classroom	\$50

Learn different techniques to help you stay safe when you are home alone. Participants will take home instructions of what to do in an emergency and who to call, as well as other important tools

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. 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	August 7 - August 10	Bowditch Athletic Complex	\$130
5-13 yrs.	Monday - Thursday	1:00pm - 4:00pm	August 14 - August 17	Bowditch Athletic Complex	\$130

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, and skill development with lots of encouragement and fun! Please bring a water and a snack. For program on July 5th, please provide your child with a lunch. ***This program will be rain or shine**

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
8 - 13 yrs.	Wednesday	9:00am - 3:00pm	July 5 th	Academy Building	\$65
8 - 13 yrs.	Monday - Thursday	9:00am - 12:00pm	July 17 - July 20	Academy Building	\$130

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 21 - August 24	Loring Arena	\$150

Dance Clinic

Build your skills of all dance types 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! This clinic will be held Monday – Thursday with Friday scheduled as a rain day if needed.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
7 - 12 yrs.	Monday - Thursday	9:00am - 12:00pm	July 18 - July 21	Bowditch Athletic and Cultural Complex	\$130
7 - 12 yrs.	Monday - Thursday	9:00am - 12:00pm	August 1 - August 3	Bowditch Athletic and Cultural Complex	\$130

Hands-On Electronics

Tinker with electronics while learning the basics of computer programming. Experiment with the fundamentals of electronics and circuitry, and design your own interactive and programmable devices. Participants use the latest tools including Arduino and Raspberry Pi to experiment with LEDs, resistors, motors, and programming.

Grades	Day	Time	Dates	Location	Fee
4 - 7	Monday - Thursday	1:00pm - 4:00pm	August 21 - August 24	Loring Arena	\$150

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	1:00pm - 4:00pm	July 5 - July 8	Bowditch Athletic Complex	\$150
5 - 8 yrs.	Monday - Thursday	1:00pm - 4:00pm	August 1 - August 3	Bowditch Athletic Complex	\$150

Outdoor Adventure Clinic



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 28	Waushakum Beach	\$120
9 - 14 yrs.	Friday	9:00am - 3:00pm	August 11	Waushakum Beach	\$120

KidZone



Join Recreation Staff 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. For Thursday July 6th, please provide your child with a lunch.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
5 - 13 yrs.	Thursday	9:00am - 3:00pm	July 6 th	Academy Building	\$65
5 - 13 yrs.	Monday - Thursday	9:00am - 12:00pm	July 17 - July 20	Academy Building	\$130
5 - 13 yrs.	Monday - Thursday	9:00am - 12:00pm	July 24 - July 27	Academy Building	\$130

Soccer Clinic



Learn and sharpen your soccer fundamentals! Please bring a snack and water bottle. Shin guards are MANDATORY and not provided. 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	9:00pm - 12:00pm	July 24 - July 27	Bowditch Athletic Complex	\$130
5 - 13 yrs.	Monday - Thursday	1:00pm - 4:00pm	August 7 - August 10	Bowditch Athletic Complex	\$130

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
5 - 13 yrs.	Monday - Thursday	1:00pm - 4:00pm	July 31 - August 27	Bowditch Athletic Complex	\$155

Skateboard Clinic – Beginner

Designed for beginner skateboarders with little to no experience, this class teaches fundamental skateboarding tricks and skills. 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
5 - 10 yrs.	Monday - Thursday	9:00am - 12:00pm	July 10 - July 13	Framingham Skate Park	\$155

Skateboard Clinic - Beginner/Intermediate

Designed for skateboarders with experience who are looking to push themselves to the next level, this class will focus on tricks you have been dreaming about, while conquering your fear at the same time. 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
8 - 16 yrs.	Monday - Thursday	9:00am - 12:00pm	July 31 - August 3	Framingham Skate Park	\$155

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. 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	Summer dates coming!	Baystate Taekwondo Academy	\$110
6 - 13 yrs.	Tuesday	5:00pm - 5:55pm	Summer dates coming!	Baystate Taekwondo Academy	\$110
6 - 13 yrs.	Wednesday	5:00pm - 5:55pm	Summer dates coming!	Baystate Taekwondo Academy	\$110
6 - 13 yrs.	Thursday	5:00pm - 5:55pm	Summer dates coming!	Baystate Taekwondo Academy	\$110
6 - 13 yrs.	Friday	5:00pm - 5:55pm	Summer dates coming!	Baystate Taekwondo Academy	\$110
6 - 13 yrs.	Saturday	10:00am - 11:00am	Summer dates coming!	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.

***Classes 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 10 - July 13	Butterworth Tennis Courts	\$150
6 - 15 yrs.	Session II	Monday - Thursday	9:00am - 12:00pm	July 24 - July 27	Butterworth Tennis Courts	\$150
6 - 15 yrs.	Session III	Monday - Thursday	9:00am - 12:00pm	July 31 - August 3	Butterworth Tennis Courts	\$150
6 - 15 yrs.	Session IV	Monday - Thursday	9:00am - 12:00pm	August 14 - August 17	Butterworth Tennis Courts	\$150

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

Golf



Learn the fundamentals of golf! Please bring equipment. There will be NO equipment provided.

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

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
18+ yrs.	Tuesday	5:30pm - 6:30pm	April 25 - May 16	Southborough Golf and Learning Center	\$175
18+ yrs.	Tuesday	5:30pm - 6:30pm	May 30 - June 20	Southborough Golf and Learning Center	\$175

USTA New England Social Tennis League

The USTA Social Tennis League offers players ages 21-40 and 40+, ranging from recreational to advanced players, the opportunity to meet new people through the game of tennis.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
21 - 40 yrs.	Wednesday	6:00pm - 9:00pm	April 26 - June 7	Butterworth Tennis Courts	\$70
40+	Wednesday	6:00pm - 9:00pm	April 26 - June 7	Butterworth Tennis Courts	\$70
21 - 40 yrs.	Wednesday	6:00pm - 9:00pm	July 12 - August 23	Butterworth Tennis Courts	\$70
40+	Tuesday	6:00pm - 9:00pm	July 11 - August 22	Bowditch Tennis Courts	\$70

USTA New England Social Pickleball League

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

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
21+ yrs.	Thursday	6:00pm - 8:00pm	July 6 - August 24	Butterworth Tennis Courts	\$70
21+ yrs.	Thursday	6:00pm - 8:00pm	September 7 - October 5	Butterworth Tennis Courts	\$70

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. This is an introductory adult class to martial arts including instruction and games. A uniform must be purchased prior to the first day of class. Please leave shoes in rack provided at the door.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
18+ yrs.	Monday	7:00pm - 8:00pm	April 17 - May 22	Baystate Taekwondo Academy	\$135
18+ yrs.	Tuesday	7:00pm - 8:00pm	April 18 - May 23	Baystate Taekwondo Academy	\$135
18+ yrs.	Friday	7:00pm - 8:00pm	April 21 - May 26	Baystate Taekwondo Academy	\$135
18+ yrs.	Saturday	11:00am - 12:00pm	April 22- May 27	Baystate Taekwondo Academy	\$135

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, 2023. 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). Game start times are at 6:30pm, 7:40pm, & 8:50pm.

Rosters will be available beginning Monday, February 13th. Roster forms will be emailed to team managers & must be filled out electronically. No hand-written rosters will be accepted. Games and practices may be held at Ryan Field, Mary Dennison I & II, Butterworth Park, or George King Field. League Entry Fee is \$850.00 per team.

****Rosters and checks for Men's Softball are due to the Parks & Recreation Office
NO LATER THAN 5:00pm on Friday, March 31st.***

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 June *	Walsh Middle School	\$2 per night
18+ yrs.	Saturday	3:00pm - 7:00pm	Through end of June *	Walsh Middle School	\$2 per night
18+ yrs.	Sunday	12:00pm - 3:00pm	Through end of June *	Walsh Middle School	\$2 per night

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	7:00pm - 8:00pm	April 30 - June 11	Bowditch Tennis Courts	\$155
18+ yrs.	Intermediate	Sunday	8:00pm - 9:00pm	April 30 - June 11	Bowditch Tennis Courts	\$155

Family Programs

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 & Museum Pass Program

DCR Parks pass can be reserved at the Framingham Parks and Recreation office at Bowditch Field, also by visiting <https://framinghamlibrary.org/services/museum-passes/>
The library also has some other wonderful Museum opportunities across the Commonwealth.

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 5th.**

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
All Ages	Wednesday	Sign-in begins at 5:30pm	June 7 - August 16	Bowditch Athletic Complex	\$1

Public Swim

Please visit our website at www.FraminghamRec.com for the most up to date public swim information.

Public swim is held at Atkinson Pool in Sudbury.

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.	1st Friday of Month	10:30am - 11:00am	Year-Round	Your Own Home	Free

55+ Co-Ed Senior Softball

Age 55+. Weeknight & Weekend League Play. Various competitive levels available. www.emass-seniorsoftball.com Contact Gerry Yaffe at 508-877-7244 or gyaffe@aol.com for additional information.



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 – June.

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

FRAMINGHAM PARKS & RECREATION

2023 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:

June 22 – August 10, 2023 as schedules permit.

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

Beach Locations:

Learned's Pond - Shawmut Terrace

Saxonville Beach - Lake Road

Lake Waushakum - Nipmuc Road

- 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**



FRAMINGHAM CITY BEACH **RULES AND REGULATIONS**

HOURS OF OPERATION: Lifeguards will be on duty June 22 – August 10, 2023 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.
 - A resident ID showing a Framingham address will be required for admittance.
 - 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.
 - 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 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
- 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
475 Union Ave.
Framingham, MA 01702

City of Framingham
Resident

Framingham Parks & Recreation Department

2023

Programas de Primavera y Verano



¡Inscripción de primavera ABIERTA AHORA!
Inscripción de verano comienza el 3 de abril de 2023

FraminghamRec.com

El Departamento de Parques y Recreación de Framingham ofrece programas durante todo el año y publica folletos de temporada. La inscripción se realiza tres veces al año.

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, Presidente
- David Gudejko, Vicepresidente
 - Tony Tolson
 - Jose Ferreira
 - Jeanne Bizzoco

Los Miembros del Personal

Director – James Snyder

Director Adjunto – Jim Duane

Supt. de Manutención – Christopher McGinty

Superintendente de Recreación– Elaine Prue

Gerente Financiero – Dan Murphy

Gerente de Oficina – Maria Soma

Supervisora de Actividades – Kaly Davidson

Supervisor de recreación – Anthony Tolson

Programadora de Campo – Michelle Blacquier

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, auxiliares o servicios, comuníquese con nosotros al menos dos semanas antes del evento o lo antes posible. Si es necesario, los padres o asistentes pueden asistir con los participantes.

Números Importantes de la Ciudad

Depto de Obras Públicas	508.532.5600
Departamento de Salud	508.532.5470
Escuelas Publicas	508.626.9117
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.
- Todos los Programas de Recreación no son reembolsables.
- El tamaño de las clases es limitado y se asigna por orden de llegada.
- ¡REGÍSTRESE TEMPRANO!

TABLA DE CONTENIDO

Información de Registro	página 3
Eventos Especiales de la Comunidad y Actualizaciones del Parque	páginas 4 y 5
Semana de Vacaciones de Abril, PAL, y Programas Preescolares	páginas 6 - 7
"FIT"/Programas Unificados y Adaptativos Para Necesidades Especiales	página 8
Programas de Primavera	página 9
Programas de Verano	páginas 10 - 13
Programas Para Adultos y Familias	páginas 13 & 14
Programas Para Mayores de 55	página 15
Información de la Playa de la Ciudad	páginas 16 & 17
Ubicaciones de los Parques	página 18

¡UPS!

El personal de Framingham Parks & Recreation ha hecho todo lo posible para preparar este folleto con la mayor precisión posible. Las circunstancias pueden requerir que se hagan ajustes a las fechas, horas, lugares, tarifas, etc. del programa. Pedimos disculpas por los inconvenientes que estos ajustes puedan causar.



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

¡Tenemos muchas posiciones que necesitan ser llenadas! 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 "Oportunidades de empleo" de la página web de la ciudad en www.framinghamma.gov para obtener más información y presentar una 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

Línea Directa Meteorológica:
508.532.5962

Fax:
508.872.2591

Email:
parks.recreation@framinghamma.gov

Instagram:
FramParksandRec

Facebook:
City of Framingham Parks and Recreation Department

Edificio de Administración de Parques y Recreación

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

Horas de oficina
lunes, miércoles y jueves: 8:30am – 5:00pm
martes: 8:30-7
viernes: 8:30-12:30
Sábado – Cerrado
Domingo – Cerrado

(El horario de vacaciones puede variar)

Asistencia 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. Visite **www.FraminghamRec.com** para obtener información y solicitudes adicionales de ayuda financiera.

¡Inscripción de primavera ABIERTA AHORA!**La inscripción de verano comienza el 3 de ABRIL de 2023**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. Mire en línea para ver las fechas de inscripción y la información sobre tarifas adicionales (específicas del programa).

Confirmación del Curso

No enviamos confirmaciones ni llamamos para confirmar inscripciones. Considere su registro aceptado al recibirlo por correo electrónico e informe a su clase a menos que el departamento le notifique una cancelación.

Inclencias del Tiempo

Todos los programas, de día o de noche, comenzarán en consecuencia a menos que se indique lo contrario. Nuestra cancelación por inclemencias del tiempo se publicará 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 debido a las inclemencias del tiempo. 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 se cancela un programa, se emitirá un reembolso completo a la cuenta registrada. Los reembolsos no son elegibles después de que un participante se inscriba en la clase A MENOS 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 por correo electrónico a parks.recreation@framinghamma.gov

- Todos los programas enumerados en este folleto son provisionales y pueden cambiar.
- Es posible que se agreguen programas adicionales después de la publicación de este folleto. Por uno listado completo y actualizado, 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

Evento HUEVOcionante en Cushing Memorial Park



Sábado, 8 de abril, 2023 ~ 10:00am – 12:00pm ~ Academy Building ~ \$5 Por niño



¡Un fantástico evento familiar para **niños de 3 a 12 años!** Conozca al conejito en el edificio de la Academia en Cushing Memorial Park mientras juega y visita nuestra sala de manualidades
¡La búsqueda de huevos comienza puntualmente a las 10:30 a. m. EN PUNTO!
¡Vístase para el clima y el barro! ¡Este es un evento de lluvia, aguanieve, nieve o sol!

**** EL REGISTRO COMIENZA EL 24 DE FEBRERO ****

**** TENGA EN CUENTA – DEBE PRE-REGISTRARSE ANTES DEL 31 DE MARZO ****
(el espacio es limitado, ¡así que regístrese temprano!)

Esquina de la Comunidad



viernes, 7 de julio de 2023 ~ 1:00pm - 3:00pm ~ Arlington Street Park
viernes, 21 de julio, 2023 ~ 1:00pm - 3:00pm ~ Woodfield Playground
viernes, 4 de agosto, 2023 ~ 1:00pm - 3:00pm ~ Roosevelt Park
viernes, 18 de agosto, 2023 ~ 1:00pm - 3:00pm ~ Reardon Park

Únase a los departamentos de Parques y Recreación de Framingham, biblioteca, policía y bomberos en una celebración comunitaria con juegos de campo, móvil de libros, rincón de lectura, artes y manualidades y música! ¡Todos son bienvenidos!

Barras y estrellas sobre Framingham

viernes, 30 de junio de 2023 ~ Farm Pond Area



Más detalles a seguir. Visite www.FraminghamRec.com para obtener más información.

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 Village Green en Framingham Center Common, Oak St.

Tenga en cuenta: Todos los conciertos comenzarán a las 6:00 p.m.

* Barras y estrellas sobre Framingham



Fecha	Hora
23 de junio	6:00pm
30* NO HABRÁ CONCIERTO	Véase más Arriba
7 de julio	6:00pm
14 de julio	6:00pm
21 de julio	6:00pm
28 de julio	6:00pm
4 de agosto	6:00pm
11 de agosto	6:00pm
18 (si llueve)	6:00pm

Diversión Familiar y Noche de Cine en Bowditch Field

jueves, 17 de agosto ~ 6:00pm



¡Dirígete a Bowditch Field con tu manta y cena de picnic para una fantástica noche de juegos y diversión familiar! ¡La Noche de diversión familiar comienza a las 6:00 pm 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 pm.

¡Este evento es GRATIS para todos los residentes de Framingham!

Fecha de lluvia: martes 22 de agosto

Procesión y Ceremonia del Día de la Bandera en Cushing Memorial Park

domingo, 11 de junio de 2023 ~ 10:00am Procesión, seguida de ceremonia



Únase a nosotros para conmemorar y celebrar la adopción de la bandera de los Estados Unidos. Esta honorable tradición comenzará con una procesión alrededor del Cushing Memorial Park a las 10:00 am y será seguida por una ceremonia frente al Veterans Memorial en Cushing Memorial Park.

Mercado de agricultores en The Centre Common

jueves, 22 de junio - 28 de septiembre de 2023 ~ 3:00pm - 7:00pm

Lo mercado de agricultores está ubicado en el estacionamiento de Village Hall y Framingham Center Common en Edgell Road. El estacionamiento para visitantes se puede encontrar detrás y junto a la Primera Iglesia Parroquial en Vernon Street, y en el estacionamiento grande detrás del North East Community Bank en Edgell Road.

Para obtener más información y solicitudes de espacio para proveedores, visite la página web de la ciudad: <https://framinghamma.gov/3520/Farmers-Market>

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! Se requieren zapatillas de deporte. Por favor traiga un refrigerio y una botella de agua. Tenga en cuenta el horario abajo. **Este programa no tendrá fecha de lluvia debido al Día Festivo.**

*** LA INSCRIPCIÓN PARA ESTA CLASE COMIENZA EL 6 DE FEBRERO ***

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
5-8 años	martes-viernes	9:00am - 12:00pm	18 -21 de abril	Barbieri Elementary School Gym	\$150

Magos de la Escritura



¿Te gustan las historias sobre criaturas míticas, magias y magos? ¿O tal vez sueñas con emprender una aventura espacial extraterrestre! sirenas? ¿Viaje en el tiempo? Como autor, todo dependerá de ti, mientras le das vida a un mundo de fantasía de tu propio diseño. Moldea a tu protagonista y dale algunos villanos malos para burlar, diseña un entorno impresionantemente hermoso o un inframundo distópico. Sueña con algunas aventuras vertiginosas. Nuestros profesores de Plan de Estudios del Cerebro Derecho lo ayudarán con los elementos básicos: darle a su historia un conflicto apasionante, "estirar" una escena, dar vida a su diálogo, secuenciar eventos y elegir esos sinónimos ultra impresionantes. ¡Cúbralo todo con una dedicatoria, una página "Acerca del autor", ilustraciones y una hermosa portada a medida que se convierte en un escritor creativo publicado!

*** LA INSCRIPCIÓN PARA ESTA CLASE COMIENZA EL 6 DE FEBRERO ***

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
7-10 años	martes-viernes	9:00am - 12:00pm	18 -21 de abril	Academy Building	\$150

ZonaInfantil

¡Únase a Kaly y Anthony para divertirse en grupos pequeños y juegos circulares, caminatas por la naturaleza, experimentos científicos y artes y manualidades! Ideal para los participantes que necesitan un lugar para ir durante las vacaciones de abril y disfrutar de un ambiente interior y exterior. Asegúrese de que su hijo traiga mucha agua (las fuentes de agua / burbujeadores NO están disponibles), así como un refrigerio. Tenga en cuenta que no hay refrigeración en el lugar. **Este programa se llevará a cabo llueva o truene.**

*** LA INSCRIPCIÓN PARA ESTA CLASE COMIENZA EL 6 DE FEBRERO ***

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
5-13 años	martes-viernes	1:00pm - 4:00pm	18 -21 de abril	Academy Building	\$120

Baloncesto PAL

PAL Horario del Gimnasio de Baloncesto

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

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

Calendario del Año Escolar Actual

Grados	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
6 -12	lun.mie.jue. y vie.	6:00pm - 8:00pm	hasta el 23 de junio	Harmony Grove School	Gratis

Capítulos y Manualidades



¡Ven y únete a Kaly y Anthony para nuestro NUEVO programa preescolar!

Juntos nos aventuraremos a través de cuentos infantiles clásicos y nuevos. Entonces, ¡es hora de crear! ¡Tendremos una manualidad relacionada con el libro para hacer y llevar a casa! **Cada semana es un registro separado.**

LA INSCRIPCIÓN PARA ESTA CLASE COMIENZA EL 6 DE FEBRERO *

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
3 - 5 años	jueves	10:00am - 10:45am	1 de marzo - 24 de mayo	Academy Building	\$10

Comience el 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. Esta es una clase con lluvia o sol, ya que tenemos acceso al gimnasio Hemenway si es necesario. ***No habrá programa el 27 de mayo para el fin de semana del Día de los Caídos.**

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
3 - 5 años	sábados	9:00am - 10:00am	6 de mayo - 10 de junio	Bowditch Athletic Complex	\$75
3 - 5 años	sábados	10:00am - 11:00am	6 de mayo - 10 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	17 de abril - 22 de mayo	Baystate Taekwondo Academy	\$110
4 - 5 años	martes	4:20pm - 5:00pm	18 de abril - 23 de mayo	Baystate Taekwondo Academy	\$110
4 - 5 años	miércoles	4:20pm - 5:00pm	19 de abril - 24 de mayo	Baystate Taekwondo Academy	\$110
4 - 5 años	jueves	4:20pm - 5:00pm	20 de abril - 25 de mayo	Baystate Taekwondo Academy	\$110
4 - 5 años	viernes	4:20pm - 5:00pm	21 de abril - 26 de mayo	Baystate Taekwondo Academy	\$110

Pequeño Guerrero Ninja



¡Cada niño participará en estiramientos, obstáculos y juegos para incorporar ejercicio y diversión! Se requieren zapatillas de deporte. **** Esta es una clase de participación de niños/padres; los padres deben quedarse****

LA INSCRIPCIÓN PARA ESTA CLASE COMIENZA EL 6 DE FEBRERO *

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
3 - 5 años	jueves	10:00am - 10:45am	1 de marzo - 24 de mayo	Academy Building	\$10

Microatletismo



Al incorporar juegos individuales y actividades grupales, su hijo disfrutará de una clase llena de actividad física, juegos, habilidades atléticas, creatividad y diversión. Desde pelotas de scooter hasta el paracaídas, tubos inflables y "patio trasero desordenado", ¡esta clase seguramente será un éxito! Se requieren zapatillas de deporte. ****Esta es una clase de participación de padres e hijos; los padres deben quedarse****

LA INSCRIPCIÓN PARA ESTA CLASE COMIENZA EL 6 DE FEBRERO *

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
3 - 5 años	jueves	10:00am - 10:45am	1 de marzo - 24 de mayo	Academy Building	\$10

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 incluyen nuestra propia programación de Framingham Incluye Toda. 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 y unificados 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.)

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 brindará orientación y capacitación a nuestros voluntarios del programa Framingham Incluye todos, adaptativos y unificados.

Framingham Incluye Todo (FIT) es un programa de recreación durante todo el año que ofrece actividades sociales accesibles, salidas/excursiones, así como oportunidades competitivas y no competitivas para personas con y sin necesidades especiales. Los participantes de todos los niveles son bienvenidos a asistir. Nota: el transporte hacia / desde los eventos de la FIT NO está incluido.

Eventos Sociales de lo FIT



Coloring Club - Color club es una noche para colorear. Proporcionaremos páginas para colorear de todos los niveles de detalle. Mandalas y páginas para colorear para adultos, así como imágenes más simples de tus personajes favoritos. Puede elegir dibujar o colorear libremente y número de páginas mientras disfruta de una conversación agradable y un ambiente tranquilo. La asistencia cada semana no es obligatoria; ven cuando puedas! **Se requiere inscripción previa; este no es un programa sin cita previa**

Hiking Club: El club de senderismo es un club social enfocado en hacer algo de ejercicio caminando, disfrutando de la naturaleza en el bosque y socializando con otros mientras lo hacemos. Las caminatas incluirán subidas y bajadas sobre terreno irregular. Las caminatas no serán a un ritmo rápido y serán de dificultad Fácil a Moderada. **Se requiere inscripción previa; este no es un programa sin cita previa**

Walking Club: Walking club es un club social enfocado en hacer algo de ejercicio caminando y socializando con otros mientras lo hacemos. Las caminatas serán en pasarelas planas en su mayoría pavimentadas. Las caminatas no serán a un ritmo rápido y serán de dificultad Fácil a Moderada. **Se requiere inscripción previa; este no es un programa sin cita previa**

Evento	Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
Coloring Club	8 - 99 años	jueves	5:00pm - 6:00pm	16 de marzo - 8 de junio	Academy Building	\$5
Hiking Club	8 - 99 años	sábados	2:00pm - 3:00pm	25 marzo - 3 de junio	LA UBICACIÓN VARIA	\$5
Walking Club	8 - 99 años	sábados	3:30pm - 4:30pm	8 de abril - 3 de junio	LA UBICACIÓN VARIA	\$5

Olimpiadas Especiales MetroWest Flyers – Correr

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
8+ años	domingos	3:00pm - 4:00pm	5 de abril - 14 de junio	Bowditch Field Track & Otras Pistas del Metro West	Grátis

Olimpiadas Especiales MetroWest Flyers – Tenis

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
8+ años	domingos	1:00 - 2:30pm	9 de abril - 28 de mayo	Canchas de tenis de Bowditch	Grátis

Olimpiadas Especiales MetroWest Flyers – Bocce Unificado

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
8+ años	jueves	6:00pm - 7:00pm	22 de junio - 17 de agosto	Canchas de Bocce Farm Pond	Grátis

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

Lecciones de niñera y entrenamiento de seguridad y CPR/AED

Nuestros temas cubren cómo reaccionar de manera responsable ante emergencias médicas, brindar primeros auxilios para lesiones y enfermedades infantiles comunes. Obtenga un certificado para cuidado de niños, instrucciones de primeros auxilios y una lista de verificación de niñera, además de estar certificado en RCP

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
10 - 14 años	jueves	5:30pm - 8:30pm	9 de marzo	Loring Arena Classroom	\$85
10 - 14 años	martes	5:30pm - 8:30pm	25 de abril	Loring Arena Classroom	\$85

Golf Para Niños

¡Aprende los fundamentos del golf! Por favor traiga equipo- **NO se suministrará equipo.**

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
7 - 12 años	martes	4:00pm - 5:00pm	25 de abril - 16 de mayo	Southborough Golf and Learning Center	\$150
13 - 17 años	miércoles	4:00pm - 5:00pm	26 de abril - 17 de mayo	Southborough Golf and Learning Center	\$150
7 - 12 años	martes	4:00pm - 5:00pm	30 de mayo - 20 de junio	Southborough Golf and Learning Center	\$150
13 - 17 años	miércoles	4:00pm - 5:00pm	31 de mayo - 21 de junio	Southborough Golf and Learning Center	\$150

Star Wars El Retorno de los Maestros Jedi LEGO Ingenieros

Domina el camino de los Jedi en esta experiencia de ingeniería LEGO® inspirada en Star Wars. Aventúrate a través de la galaxia en tu Razor Crest personalizado para rescatar a Baby Yoda, explorando desde los desiertos de Tatooine hasta las cuevas congeladas de Hoth..

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
6 - 10 años	martes	5:30pm - 6:30pm	25 de abril - 23 de mayo	Academy Building	\$120

Cocina de prueba para niños

¡Nuestra misión es lograr que los consumidores jóvenes cocinen, prueben y piensen en ingredientes saludables! Sigamos redefiniendo la comida para niños; ¡una lección y un niño a la vez!

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
6 - 12 años	miércoles	5:30pm - 6:30pm	26 de abril - 31 de mayo	Academy Building	\$145

Clínica Anual de Baloncesto

La imaginación de los tiros, los regates y el baloncesto se expresa a través del juego individual y en equipo limitado. Favor traer una botella de agua.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
8 - 13 años	jueves	6:00pm - 7:30pm	16 de marzo- 20 de abril	Walsh Middle School	\$50

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. 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- viernes	5:00pm - 5:55pm	A partir del 17 de abril	Baystate Taekwondo Academy	\$110
6-13 años	sábado	10:00am- 11:00am	A partir del 22 de abril	Baystate Taekwondo Academy	\$110

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
5 - 6 años	Pelota Roja Jr.	domingo	2:00pm - 3:00pm	30 de abril - June 11 de junio	Longfellow Club- Wayland	\$125
6 - 7 años	Pelota Roja I/II	domingo	3:00pm - 4:00pm	30 de abril - June 11 de junio	Longfellow Club- Wayland	\$125
7 - 8 años	Pelota Roja III	domingo	4:00pm - 5:00pm	30 de abril - June 11 de junio	Longfellow Club- Wayland	\$125

Clínica de Atletismo

¡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	24 de abril - 15 de mayo	Bowditch Athletic & Cultural Complex	\$70

Clase de seguridad solo en casa

Aprende diferentes técnicas para ayudarte a mantenerte seguro cuando estás solo en casa. Los participantes se llevarán a casa instrucciones sobre qué hacer en caso de emergencia y a quién llamar, así como otras herramientas importantes.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
8 - 11 años	martes	4:00pm - 5:30pm	25 de abril	Loring Arena Classroom	\$50

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 habilidad. Por favor traiga un refrigerio y una botella de agua. 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	7 - 10 de agosto	Bowditch Athletic Complex	\$130
5-13 años	lunes - jueves	1:00pm - 4:00pm	14 -17 de agosto	Bowditch Athletic Complex	\$130

Juegos de Patio Interior



Juega a los favoritos de los fanáticos, Captura la Bandera, Kickball y Dodgeball y aprende nuevos juegos divertidos como Crossfire, Lodgeball y Todos Por Uno, jugados 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. Por favor traiga un agua y un refrigerio. Para el programa del 5 de julio, proporcione un almuerzo a su hijo. ***Este programa sucederá con lluvia o sol**

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
8 - 13 años	miércoles	9:00am - 3:00pm	5 de julio	Academy Building	\$65
8 - 13 años	lunes - jueves	9:00am - 12:00pm	17 - 20 de julio	Academy Building	\$130

Circuit Makers 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	21 - 24 de agosto	Loring Arena	\$150

Clínica de Danza



Desarrolle sus habilidades de todos los tipos de baile 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
7 - 12 años	lunes - jueves	9:00am - 12:00pm	18 - 21 de julio	Bowditch Athletic and Cultural Complex	\$130
7 - 12 años	lunes - jueves	9:00am - 12:00pm	1 - 3 de agosto	Bowditch Athletic and Cultural Complex	\$130

Electrónica Práctica



Juega con la electrónica mientras aprendes los conceptos básicos de la programación de computadoras. Experimente con los fundamentos de la electrónica y los circuitos, y diseñe sus propios dispositivos interactivos y programables. Los participantes utilizan las últimas herramientas, como Arduino y Raspberry Pi, para experimentar con LED, resistencias, motores y programación.

Grados	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
4 - 7	lunes - jueves	1:00pm - 4:00pm	21 - 24 de agosto	Loring Arena	\$150

Pequeño Guerrero Ninja



¿Está su hijo 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! Se requieren zapatillas de deporte. Por favor traiga un refrigerio y una botella de agua. Tenga en cuenta el horario a continuación. **La primera sesión no tendrá fecha de lluvia debido al Festivo.**

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
5 - 8 años	martes - viernes	1:00pm - 4:00pm	5 - 8 de julio	Bowditch Athletic Complex	\$150
5 - 8 años	lunes - jueves	1:00pm - 4:00pm	1 - 3 de agosto	Bowditch Athletic Complex	\$150

Clínica 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	28 de julio	Wauhakum Beach	\$120
9 - 14 años	viernes	9:00am - 3:00pm	11 de agosto	Wauhakum Beach	\$120

Zona Infantil



Únase al personal de recreación 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 refrigerio. Para el jueves 6 de julio, proporcione un almuerzo a su hijo.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
5 -13 años	jueves	9:00am - 3:00pm	6 de julio	Academy Building	\$65
5 -13 años	lunes - jueves	9:00am - 12:00pm	17 - 20 de julio	Academy Building	\$130
5 -13 años	lunes - jueves	9:00am - 12:00pm	24 - 27 de julio	Academy Building	\$130

Clínica de fútbol



¡Aprende y agudiza tus fundamentos futbolísticos! Por favor traiga un bocadillo y una botella de agua. Las espinilleras son OBLIGATORIAS y no se proporcionan. 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	9:00pm - 12:00pm	24 - 27 de julio	Bowditch Athletic Complex	\$130
5 -13 años	lunes - jueves	1:00pm - 4:00pm	7 - 10 de agosto	Bowditch Athletic Complex	\$130

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
5 -13 años	lunes - jueves	1:00pm - 4:00pm	31 de julio - 27 de agosto	Bowditch Athletic Complex	\$155

Clínica de Skateboard – Principiante

Diseñado para patinadores principiantes con poca o ninguna experiencia, esta clase enseña trucos y habilidades fundamentales de patinaje. 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
5 - 10 años	lunes - jueves	9:00am - 12:00pm	10 - 13 de julio	Framingham Skate Park	\$155

Clínica de Skate - Principiante/Intermedio

Diseñado para skaters con experiencia que buscan pasar al siguiente nivel, esta clase se centrará en los trucos con los que has estado soñando, mientras conquistas tu miedo al mismo tiempo. 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
8 -16 años	lunes - jueves	9:00am - 12:00pm	31 de julio - 3 de agosto	Framingham Skate Park	\$155

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. 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	¡fechas para Verano pronto!	Baystate Taekwondo Academy	\$110
6 - 13 años	martes	5:00pm - 5:55pm	¡fechas para Verano pronto!	Baystate Taekwondo Academy	\$110
6 - 13 años	miércoles	5:00pm - 5:55pm	¡fechas para Verano pronto!	Baystate Taekwondo Academy	\$110
6 - 13 años	jueves	5:00pm - 5:55pm	¡fechas para Verano pronto!	Baystate Taekwondo Academy	\$110
6 - 13 años	viernes	5:00pm - 5:55pm	¡fechas para Verano pronto!	Baystate Taekwondo Academy	\$110
6 - 13 años	sábado	10:00am - 11:00am	¡fechas para Verano pronto!	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 de partidos. Traiga su raqueta, un bocado y una botella de agua.

***Las clases 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	10 - 13 de julio	Butterworth Tennis Courts	\$150
6 - 15 años	Sesión II	lunes - jueves	9:00am - 12:00pm	24 - 27 de julio	Butterworth Tennis Courts	\$150
6 - 15 años	Sesión III	lunes - jueves	9:00am - 12:00pm	31 de julio-3 de agosto	Butterworth Tennis Courts	\$150
6 - 15 años	Sesión IV	lunes - jueves	9:00am - 12:00pm	14 - 17 de agosto	Butterworth Tennis Courts	\$150

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

Golf



¡Aprende los fundamentos del golf! Favor de traer equipo. NO habrá equipo proporcionado.

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

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
18+ años	martes	5:30pm - 6:30pm	25 de abril - 16 de mayo	Southborough Golf and Learning Center	\$175
18+ años	martes	5:30pm - 6:30pm	30 de mayo - 20 de junio	Southborough Golf and Learning Center	\$175

USTA Liga Social de Tenis de Nueva Inglaterra

La USTA Social Tennis League ofrece a los jugadores de 21 a 40 y mayores de 40 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 - 40 años	miércoles	6:00pm - 9:00pm	26 de abril - 7 de junio	Butterworth Tennis Courts	\$70
40+ años	miércoles	6:00pm - 9:00pm	26 de abril - 7 de junio	Butterworth Tennis Courts	\$70
21 - 40 años	miércoles	6:00pm - 9:00pm	12 de julio - 23 de agosto	Butterworth Tennis Courts	\$70
40+ años	martes	6:00pm - 9:00pm	11 de julio - 22 de agosto	Bowditch Tennis Courts	\$70

USTA Liga Social de Pickleball de Nueva Inglaterra

La USTA Social Tennis League ofrece a los jugadores mayores de 21 años, desde jugadores recreativos hasta jugadores avanzados, la oportunidad de conocer gente nueva a través del juego de Pickleball.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
21+ años	jueves	6:00pm - 8:00pm	6 de julio - 24 de agosto	Butterworth Tennis Courts	\$70
21+ años	jueves	6:00pm - 8:00pm	7 de septiembre - 5 de octubre	Butterworth Tennis Courts	\$70

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. Esta es una clase de introducción para adultos a las artes marciales que incluye instrucción y juegos. Se debe comprar un uniforme antes del primer día de clases. Deje los zapatos en el estante provisto en la puerta.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
18+ años	lunes	7:00pm - 8:00pm	17 de abril - 22 de mayo	Baystate Taekwondo Academy	\$135
18+ años	martes	7:00pm - 8:00pm	18 de abril - 23 de mayo	Baystate Taekwondo Academy	\$135
18+ años	viernes	7:00pm - 8:00pm	21 de abril - 26 de mayo	Baystate Taekwondo Academy	\$135
18+ años	sábado	11:00am - 12:00pm	22 de abril - 27 de mayo	Baystate Taekwondo Academy	\$135

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, comuníquese con Rich al 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 2023. 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. (se verificará la residencia).

Las horas de inicio del juego son a las 6:30pm, 7:40pm, & 8:50pm.

Las listas estarán disponibles a partir del lunes 13 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. Los juegos y prácticas pueden llevarse a cabo en Ryan Field, Mary Dennison I & II, Butterworth Park o George King Field. La tarifa de entrada a la liga es de \$ 850.00 por equipo.

*** Las listas y los cheques se deben a la Oficina de Parques y Recreación
A MÁS TARDAR A LAS 5:00 pm del viernes 31 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 DINERO 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	miércoles	6:00pm - 9:00pm	Hasta finales de junio	Walsh Middle School	\$2 por noche
18+ años	sábado	3:00pm - 7:00pm	Hasta finales de junio	Walsh Middle School	\$2 por noche
18+ años	domingo	12:00pm - 3:00pm	Hasta finales de junio	Walsh Middle School	\$2 por noche

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	Sesión	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
18+ años	Principiante	domingo	7:00pm - 8:00pm	30 de abril - 11 de junio	Bowditch Tennis Courts	\$155
18+ años	Intermedio	domingo	8:00pm - 9:00pm	30 de abril - 11 de junio	Bowditch Tennis Courts	\$155

Programas Para Familias

Luces para Canchas de Tenis Bowditch & Winchowditch & 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 10:00 pm.

Programa de Pase para Parques y Pase para Museos de DCR

El pase de DCR Parks se puede reservar en la oficina de Framingham Parks and Recreation en Bowditch Field, también visitando <https://framinghamlibrary.org/services/museum-passes/>

La biblioteca también tiene otras maravillosas oportunidades de museos en todo el Commonwealth.

Carreras Familiares de 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 5:30 pm y los eventos comenzarán a las 6:00 pm.** La tarifa 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 reunión el 5 de julio.**

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
Todas las edades	miércoles	El inicio de sesión comienza a las 5:30 pm.	7 de junio- 16 de agosto	Bowditch Athletic Complex	\$1

Nado Publico

Por favor visite nuestro sitio web en www.FraminghamRec.com para obtener la información de natación pública más actualizada. La natación pública se lleva a cabo en Atkinson Pool en Sudbury.

Clase de gimnasia/aeróbicos para adultos mayores de 55 años



Aula de ejercicios modificados para adultos mayores de 55 años. Aulas continuas realizadas en el Callahan Center.

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

Clase de estiramiento para mayores de 55 años

Aula de ejercicios modificados para adultos mayores de 55 años. Las clases se impartirán virtualmente el primer viernes de cada mes..

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

Softbol Senior Mixto Para Mayores de 55 Años

Edad 55+. Juego de liga entre semana y fin de semana. Varios niveles competitivos disponibles. www.emass-seniorsoftball.com
Comuníquese con Gerry Yaffe al 508-877-7244 o gyaffe@aol.com para obtener información adicional.



**Consejo Sobre el Envejecimiento /
Callahan Center**

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

Horas

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 de Framingham / Callahan Center 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 del Consejo sobre el Envejecimiento se llevan a cabo el segundo martes del mes a la 1:30 p. m.; septiembre – junio.

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

FRAMINGHAM PARKS & RECREATION **2023 INFORMACIÓN DE LA 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 tendrán socorristas:

22 de junio – 10 de agosto de 2023 según lo permitan los horarios.

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

Ubicaciones de las playas:

Learned's Pond - Shawmut Terrace
Saxonville Beach - Lake Road
Lake Waushakum - Nipmuc Road

- Las reglas en la playa están adjuntas y deben cumplirse.
- Todos deben firmar un término de responsabilidad 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 poder utilizar 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 extendida. Niños = 18 años y menores**



PLAYA DE LA CIUDAD DE FRAMINGHAM

REGLAS Y REGULACIONES

HORAS DE OPERACIÓN: Los salvavidas estarán de servicio del 22 de junio al 10 de agosto de 2023, 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
- **JÓVENES: TODOS LOS JÓVENES menores de 15 años deberán ir acompañados de un adulto mayor de 21 años. Todos los niños que no saben ir al baño DEBEN usar PAÑALES PARA NADAR.**
- **MASCARILLAS / CUBIERTA FACIAL Y DISTANCIA SOCIAL:** Las mascarillas y las prácticas de distanciamiento social no son obligatorias; sin embargo, se recomiendan enfáticamente en áreas comunes como estacionamientos, baños y pasillos.
- **GRUPOS:** El Ayuntamiento requiere que los 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:** Use una **política de llevar/traer** de vuelta a cabo en todo momento. 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 son para uso exclusivo de salvavidas. No nade debajo ni cuelgue de los muelles.
- **ÁREA DE NATACIÓN:** nade únicamente en el área designada. No bucear ni entrar con la cabeza en el agua. No nadar en áreas designadas como no-natación.
- **NO NATADORES:** 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, DPF, máscaras, aletas, esnórquel, flotadores, alas de agua, etc.).
- **BAÑOS:** Los baños solo están abiertos durante el horario 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 autoestéreo. 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 aparcabicicletas.
- **JUEGOS DE PELOTA:** No se permiten juegos de pelota de ningún tipo (incluidos, entre otros, Frisbee, KanJam, fútbol, etc.)
- **ÁREA DE ESTACIONAMIENTO / PLAYA:** No se permiten asar a la parrilla / comidas al aire libre, merodear, seguir de cerca 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 por artículos perdidos, dañados o robados.
- 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 de la 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 de la Policía Estatal en la Route 9)
Hemenway - 729 Water 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 lo Old Conn Path)
Roosevelt - 80 Fay Road
Temple - Temple Street (sul do I90)
Tusoni - Dudley Road (en Long's Complex)
Victory - Auburn Street (fuera de la Edgell Road)
Walsh - 301 Brook Street
Winch - 115 A Street



Áreas Pasivas de Recreación 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
475 Union Ave.
Framingham, MA 01702

Ciudad de Framingham
Residente

Framingham Parks & Recreation Department

2023

Programas de Primavera e Verão



Inscrições de primavera ABERTAS AGORA!
Registros de verão começa em 3 de abril de 2023
FraminghamRec.com

O Departamento de Parques e Recreação de Framingham oferece programas o ano todo e publica folhetos sazonais. O registro é realizado três vezes ao ano.

Todos os programas do Departamento de Recreação são autossuficientes e as taxas cobradas são usadas para comprar materiais junto com as taxas de fornecedores e os salários dos 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, gerenciar campos e parques esportivos públicos e administrar programas e instalações recreativas para a variada população de Framingham.

Comissão de Parques e Recreação

As políticas para todos os programas e instalações recreativas são determinadas pela Comissão de Parques e Recreação, que consiste em um conselho de 5 membros nomeado pelo prefeito.

Atuais Membros do Conselho:

- Kathleen F. Hauck, Presidente
- David Gudejko, Vice Presidente
 - Tony Tolson
 - Jose Ferreira
 - Jeanne Bizzoco

Funcionários

Diretor – James Snyder

Vice Diretor – Jim Duane

Supt. de Manutenção – Christopher McGinty

Superintendente de Recreação – Elaine Prue

Gerente Financeiro – Dan Murphy

Gerente de Escritório – Maria Soma

Supervisora de Atividades – Kaly Davidson

Supervisor de Recreação – Anthony Tolson

Agendadora de Campo – Michelle Blacquier

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



A cidade de Framingham pretende cumprir a Lei dos Americanos com Deficiência. Se você precisar de uma modificação razoável de apólices, 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 são bem-vindos para participar com os participantes.

Números Importantes da Cidade

Depto de Obras Públicas	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

OBSERVE

- Todos os serviços e taxas estão sujeitos a alterações.
- Traduções em espanhol e português disponíveis e fornecidas pelo Departamento de Parques e Recreação
- Todos os programas de recreação não são reembolsáveis.
- O tamanho das turmas é limitado e baseado na ordem de chegada.
- **INSCREVA-SE ANTECIPADAMENTE!**

ÍNDICE

Informações de Registro	página 3
Eventos Especiais da Comunidade e Atualizações do Parque	páginas 4 & 5
Semana de Férias de Abril, PAL, & Programas Pré-Escolares	página 6 - 7
"FIT"/Programas Adaptivos e Unificados Para Necessidades Especiais	página 8
Programas de Primavera	página 9
Programas de Verão	páginas 10 - 13
Programas para Adultos e Famílias	páginas 13 & 14
Programas Para Maiores de 55	página 15
Informações da Praia da Cidade	páginas 16 & 17
Locais dos Parques	página 18

OPA!

A equipe de Framingham Parks & Recreation fez todos os esforços para preparar este folheto com a maior precisão possível. As circunstâncias podem exigir que sejam feitos ajustes nas datas, horários, locais, taxas 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 muitos papéis que precisam ser preenchidos! Candidate-se a uma posição de manutenção de verão ou torne-se salva-vidas ou 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 'Oportunidades de emprego' 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 uma posição sazonal ou de verão em nosso departamento.

Como Entrar em Contato Conosco

Linha Principal:

508.532.5960

Linha Direta do Tempo:

508.532.5962

Fax:

508.872.2591

Email:

parcs.recreation@framinghamma.gov

Instagram:

FramParksandRec

Facebook:

City of Framingham Parks and Recreation Department

Prédio Administrativo de Parques e Recreação

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

Horário de Atendimento

segunda, quarta e quinta: 8:30am – 5:00pm

terça: 8:30-7

sexta: 8:30-12:30

sábado – Fechado

domingo – Fechado

(Horários de feriado podem variar)

Assistência Financeira

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

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

A Framingham Parks & Recreation segue as diretrizes nacionais de pobreza ao determinar os pedidos. Acesse www.FraminghamRec.com para obter mais informações e aplicativos sobre ajuda financeira.

Inscrições de primavera ABERTAS AGORA!**O registro de verão começa em 3 de ABRIL de 2023**Registre-se em **www.FraminghamRec.com**

Todos os programas recreativos não são reembolsáveis, são limitados e funcionam por 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 podem inscrever-se após a data de inscrição inicial. Os não residentes estão sujeitos a uma taxa adicional. Consulte on-line para ver as datas de inscrição e as informações sobre taxas adicionais (específicas do programa).

Confirmação de Curso

Não enviamos confirmações ou ligamos para confirmar inscrições. Considere sua inscrição aceita após o recebimento por e-mail e apresente-se à sua classe, a menos que o departamento o notifique sobre o cancelamento.

Mau Tempo

Todos os programas, diurnos ou noturnos, serão iniciados de acordo, salvo indicação em contrário. Nosso cancelamento de mau tempo será colocado em nosso site em **www.FraminghamRec.com**. Quando disponível, serão feitas postagens nas redes sociais e também enviado um email massivo.

Programas Preenchidos / Lista de Espera

Se os programas forem preenchidos, você poderá ser colocado em uma lista de espera (na ordem em que forem recebidos). Caso surja uma vaga, você será contatado.

Cancelamentos

O Departamento fará todos os esforços para reagendar uma aula que foi cancelada devido ao mau tempo. O Departamento não se responsabiliza por aulas perdidas devido à impossibilidade de comparecimento do participante. Além disso, não há reembolso por falta de comparecimento.

Reembolsos

Se um programa for cancelado, um reembolso total será emitido para a conta registrada. Reembolsos não são elegíveis depois que um participante é matriculado na aula, A MENOS que alguém na lista de espera possa preencher sua vaga antes do início da aula.

Como reservo 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 do campo, entre em contato por e-mail em parks.recreation@framinghamma.gov

- Todos os programas listados neste folheto são provisórios e podem sofrer alterações.
- Programas adicionais podem ser inseridos após a publicação deste folheto. 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 no número 508-532-5960



Eventos Especiais da Comunidade

Evento OVOcionante no Cushing Memorial Park



Sábado, 8 de abril, 2023 ~ 10:00am – 12:00pm ~ Academy Building ~ \$5 por criança



Um evento familiar fantástico para **crianças de 3 a 12 anos!** Conheça o Coelho no Edifício da Academia em Cushing Memorial Park enquanto você brinca e visita nossa sala de artesanato!

A caça aos ovos começa pontualmente às 10h30 EM PONTO!
Por favor, vista-se para o clima e a lama! Este é um evento de chuva, granizo, neve ou sol!

**** ** INSCRIÇÕES COMEÇAM EM 24 DE FEVEREIRO ****

**** POR FAVOR, OBSERVE – DEVE FAZER PRÉ-REGISTRO ATÉ 31 DE MARÇO ****
(As vagas são limitadas, portanto cadastre-se cedo!)

Cantinho da Comunidade



sexta, 7 de julho de 2023 ~ 1:00pm - 3:00pm ~ Arlington Street Park

sexta, 21 de julho, 2023 ~ 1:00pm - 3:00pm ~ Woodfield Playground

sexta, 4 de agosto, 2023 ~ 1:00pm - 3:00pm ~ Roosevelt Park

sexta, 18 de agosto, 2023 ~ 1:00pm - 3:00pm ~ Reardon Park

Junte-se a Framingham Parks and Recreation, biblioteca, polícia e departamentos de bombeiros em festa comunitária com jogos de campo, leitura móvel, canto de leitura, artes e ofícios e música! Todos são bem-vindos!



Estrelas e listras sobre Framingham

sexta -feira, 30 de junho de 2023 ~ Farm Pond Area



Mais detalhes a seguir. Visite www.FraminghamRec.com para obter mais informações.

Série de Concertos Noturnos nas Sextas de Framingham



Junte-se a seus vizinhos e amigos por oito semanas de diversão e entretenimento em família grátis! Os concertos serão realizados todas as sextas-feiras à noite, se o tempo permitir, no Village Green em Framingham Center Common, Oak St.

Nota: Todos os concertos terão início às 6:00pm.

*Estrelas e listras sobre Framingham

Data	Horas
23 de junho	6:00pm
30 de junho * NÃO HAVERÁ CONCERTO	Veja Acima
7 de julho	6:00pm
14 de julho	6:00pm
21 de julho	6:00pm
28 de julho	6:00pm
4 de agosto	6:00pm
11 de agosto	6:00pm
18 de agosto (caso chova)	6:00pm

Diversão em Família e Noite de Cinema no Bowditch Field



quinta, 17 de agosto ~ 6:00pm

Dirija-se ao Bowditch Field com seu cobertor e jantar de piquenique para uma fantástica noite de jogos e diversão em família! A noite de diversão familiar começa às 6:00pm 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 5:30pm.

Este evento é GRATUITO para todos os residentes de Framingham!

Data caso chova: terça-feira, 22 de agosto

Procissão e Cerimônia do Dia da Bandeira no Cushing Memorial Park

domingo, 11 de junho de 2023 ~ 10:00am Procissão, seguida de cerimônia



Junte-se a nós enquanto comemoramos e celebramos a adoção da bandeira dos Estados Unidos. Esta honrada tradição começará com uma procissão ao redor do Cushing Memorial Park às 10h e será seguida por uma cerimônia em frente ao Veterans Memorial no Cushing Memorial Park.

Mercado de Agricultores no The Centre Common

quinta, 22 de junho - 28 de Setembro de 2023 ~ 3:00pm - 7:00pm

O mercado de agricultores está localizado no estacionamento do Village Hall e no Framingham Center Common na Edgell Road. O estacionamento para visitantes pode ser encontrado atrás e ao lado da Primeira Igreja Paroquial na Vernon Street, e no grande estacionamento atrás do North East Community Bank na Edgell Road.

Para obter mais informações e aplicativos de espaço para fornecedores, visite a página da cidade:
<https://framinghamma.gov/3520/Farmers-Market>

Clínica de Guerreiros Ninja



Seu filho está pronto para se mexer? Esta é a aula perfeita! Cada criança participará de alongamentos, obstáculos e jogos apropriados à idade para incorporar condicionamento físico e diversão! Tênis são obrigatórios. Por favor, traga um lanche e uma garrafa de água. Observe a programação abaixo. **Este programa não terá data de chuva devido ao feriado.**

*** AS INSCRIÇÕES PARA ESTA CLASSE COMEÇAM EM 6 DE FEVEREIRO ***

Idade	Dia	Hora	Datas	Local	Taxa
5 - 8 anos	terça - sexta	9:00am - 12:00pm	18 -21 de abril	Barbieri Elementary School Gym	\$150

Magos da Escrita



Você gosta de histórias sobre criaturas míticas, mágicos e magos? Ou talvez você sonhe em uma aventura espacial alienígena! Sereias? Viagem no tempo? Como autor, tudo dependerá de você, ao dar vida a um mundo de fantasia criado por você. Molde seu protagonista e dê a eles alguns bandidos vilões para serem mais espertos, crie um cenário de tirar o fôlego ou um submundo distópico. Sonhe com algumas aventuras vertiginosas. Nossos professores do Currículo do Cérebro Direito irão ajudá-lo com as porcas e parafusos: Dar à sua história um conflito envolvente, “Alongar” uma cena, dar vida ao seu diálogo, sequenciar eventos e escolher aqueles sinônimos ultra-impressionantes. Ainda por cima, com uma dedicatória, página “Sobre o autor”, ilustrações e uma linda capa enquanto você se torna um escritor criativo publicado!

*** AS INSCRIÇÕES PARA ESTA CLASSE COMEÇAM EM 6 DE FEVEREIRO ***

Idade	Dia	Hora	Datas	Local	Taxa
7-10 anos	terça - sexta	9:00am - 12:00pm	18 -21 de abril	Academy Building	\$150

Zona Infantil

Venha se juntar a Kaly e Anthony para jogos divertidos em pequenos grupos e círculos, caminhadas pela natureza, experimentos científicos e artes e ofícios! Ótimo para participantes que precisam de um lugar para ir durante as férias de abril e desfrutar de um ambiente interno e externo. Certifique-se de que seu filho traga bastante água (não há bebedouros/borbulhadores disponíveis), bem como um lanche. Por favor, observe que não há refrigeração no local.

Este programa será realizado faça chuva ou faça sol.

*** AS INSCRIÇÕES PARA ESTA CLASSE COMEÇAM EM 6 DE FEVEREIRO ***

Idade	Dia	Hora	Datas	Local	Taxa
5-13 anos	terça - sexta	9:00am - 12:00pm	18 -21 de abril	Academy Building	\$120

Basquetebol PAL

PAL Horário do Ginásio de Basquete

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

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

Cronograma do Ano Letivo Atual

Séries	Dia	Hora	Datas	Local	Taxa
6 -12	seg, qua, qui e sex	6:00pm - 8:00pm	Até 23 de junho	Harmony Grove School	Grátis

Capítulos e Artesanatos



Venha se juntar a Kaly e Anthony em nosso NOVO Programa Pré-Escolar!

Juntos, vamos nos aventurar por histórias infantis clássicas e novas. Então, é hora de criar! Teremos um artesanato relacionado a livros para fazer e levar para casa! **Cada semana é uma inscrição separada.**

AS INSCRIÇÕES PARA ESTA CLASSE COMEÇAM EM 6 DE FEVEREIRO *

Idade	Dia	Hora	Datas	Local	Taxa
3 - 5 anos	quintas	10:00am - 10:45am	1 de março - 24 de maio	Academy Building	\$10

Iniciando Beisebol Inteligente



Programa introdutório de beisebol adequado ao desenvolvimento para crianças de 3 a 5 anos de idade. 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. Esta é uma aula de chuva ou sol, pois temos acesso ao Hemenway Gym, se necessário. ***Não haverá programa no dia 27 de maio para o fim de semana do Memorial Day.**

Idade	Dia	Hora	Datas	Local	Taxa
3 - 5 anos	sábados	9:00am - 10:00am	6 de maio - 10 de junho	Bowditch Athletic Complex	\$75
3 - 5 anos	sábados	10:00am - 11:00am	6 de maio - 10 de junho	Bowditch Athletic Complex	\$75

Taekwondo

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

Idade	Dia	Hora	Datas	Local	Taxa
4 - 5 anos	segunda	4:20pm - 5:00pm	17 de abril - 22 de maio	Baystate Taekwondo Academy	\$110
4 - 5 anos	terça	4:20pm - 5:00pm	18 de abril - 23 de maio	Baystate Taekwondo Academy	\$110
4 - 5 anos	quarta	4:20pm - 5:00pm	19 de abril - 24 de maio	Baystate Taekwondo Academy	\$110
4 - 5 anos	quinta	4:20pm - 5:00pm	20 de abril - 25 de maio	Baystate Taekwondo Academy	\$110
4 - 5 anos	sexta	4:20pm - 5:00pm	21 de abril - 26 de maio	Baystate Taekwondo Academy	\$110

Pequeno Guerreiro Ninja



Cada criança participará de alongamentos, obstáculos e jogos para incorporar condicionamento físico e diversão! Tênis são obrigatórios. **** Esta é uma aula de participação de pais/filhos - os pais são obrigados a ficar****

AS INSCRIÇÕES PARA ESTA CLASSE COMEÇAM EM 6 DE FEVEREIRO *

Idade	Dia	Hora	Datas	Local	Taxa
3 - 5 anos	quintas	10:00am - 10:45am	1 de março - 24 de maio	Academy Building	\$10

Micro Atletismo



Incorporando brincadeiras individuais e atividades em grupo, seu filho desfrutará de uma aula repleta de atividades físicas, jogos, habilidades atléticas, criatividade e diversão! De bolas de scooter a pára-quedas, tubos infláveis a 'quintal bagunçado', esta aula com certeza será um sucesso! Tênis são obrigatórios. ****Esta é uma aula de participação de pais/filhos - os pais são obrigados a ficar****

AS INSCRIÇÕES PARA ESTA CLASSE COMEÇAM EM 6 DE FEVEREIRO *

Idade	Dia	Hora	Datas	Local	Taxa
3 - 5 anos	quintas	10:00am - 10:45am	1 de março - 24 de maio	Academy Building	\$10

O Departamento de Parques e Recreação de Framingham se uniu a alguns indivíduos e organizações incríveis para trazer Programas Adaptativos, de Necessidades Especiais e Unificados para a comunidade. Isso inclui nossa própria programação Framingham Inclui Todos. Esses programas estão mudando continuamente e serão atualizados de acordo em nossa página de registro. Por favor, verifique-o regularmente para mudanças 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 pessoas com e sem deficiência podem se inscrever.



SEJA UM VOLUNTÁRIO!

A maioria dos nossos programas adaptativos e unificados não podem ser executados sem a sua ajuda!

Se você estiver interessado em voluntariado, confira as oportunidades em nossa página de inscrição. Ao 'inscrever-se' para se tornar um voluntário, teremos as informações de contato necessárias para encaminhar informações adicionais a você conforme necessário (detalhes do programa, orientação, cancelamentos, etc.)

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 todas as semanas.

Todos os voluntários deverão preencher e enviar um formulário CORI.

Orientação e treinamento sempre serão fornecidos para nossos voluntários do programa Framingham Inclui Todos, Adaptativos e Unificados.

Framingham Inclui Todos (FIT) é um programa de recreação durante todo o ano que oferece atividades sociais acessíveis, passeios/excursões, bem como oportunidades competitivas e não competitivas para indivíduos com e sem necessidades especiais. Participantes de todos os níveis são bem-vindos. Observação: o transporte de/para os eventos da FIT NÃO está incluído.

Eventos Sociais do FIT



Coloring Club – Color club é uma noite de coloração. Forneceremos páginas para colorir de todos os níveis de detalhe. Mandalas e páginas para colorir para adultos, além de imagens mais simplistas de seus personagens favoritos. Você pode escolher desenhar livremente ou colorir e número de páginas enquanto desfruta de uma conversa agradável e um ambiente calmo. A frequência semanal não é obrigatória; venha quando puder! **O pré-registro é necessário - este não é um programa de entrada sem registro**

Hiking Club: O Hiking Club é um clube social focado em fazer algum exercício caminhando, curtindo a natureza na floresta e socializando com outras pessoas enquanto o fazemos. As caminhadas incluirão subidas e descidas em terrenos irregulares. As caminhadas não serão rápidas e serão de dificuldade Fácil a Moderada. **O pré-registro é necessário - este não é um programa de entrada sem registro**

Walking Club: O Walking Club é um clube social focado em fazer algum exercício caminhando e socializando com outras pessoas enquanto o fazemos. As caminhadas serão em calçadas planas, em sua maioria pavimentadas. As caminhadas não serão em ritmo acelerado e serão de dificuldade Fácil a Moderada. **O pré-registro é necessário - este não é um programa de entrada sem registro.**

Evento	Idade	Dia	Hora	Datas	Local	Taxa
Coloring Club	8 - 99 anos	quinta	5:00pm - 6:00pm	16 de março - 8 de junho	Academy Building	\$5
Hiking Club	8 - 99 anos	sábados	2:00pm - 3:00pm	25 de março - 3 de junho	LOCAL VARIA	\$5
Walking Club	8 - 99 anos	sábados	3:30pm - 4:30pm	8 de abril - 3 de junho	LOCAL VARIA	\$5

Jogos Olímpicos Especiais MetroWest Flyers – Corrida

Idade	Dia	Hora	Datas	Local	Taxa
8+ anos	Domingos	3:00pm - 4:00pm	5 de abril - 14 de junho	Bowditch Field Track & Outras Pistas do Metro West	Grátis

Jogos Olímpicos Especiais MetroWest Flyers – Tênis

Idade	Dia	Hora	Datas	Local	Taxa
8+ anos	Domingos	1:00 - 2:30pm	9 de abril - 28 de maio	Quadras de tênis de Bowditch	Grátis

Jogos Olímpicos Especiais MetroWest Flyers – Bocce Unificada

Idade	Dia	Hora	Datas	Local	Taxa
8+ anos	quintas	6:00pm - 7:00pm	22 de junho - 17 de agosto	Quadras de Bocce Farm Pond	Grátis

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

Aulas de babá e treinamento de segurança e RCP/DEA



Nossos tópicos cobrem como reagir responsavelmente a emergências médicas, realizar primeiros socorros para lesões e doenças comuns da infância. Obtenha um certificado para babá, instruções de primeiros socorros e uma lista de verificação de babá, além de ser certificado em RCP

Idade	Dia	Hora	Datas	Local	Taxa
10 - anos	quinta	5:30pm - 8:30pm	9 de março	Loring Arena Classroom	\$85
10 - anos	terça	5:30pm - 8:30pm	25 de abril	Loring Arena Classroom	\$85

Golfe Infantil

Aprenda os fundamentos do golfe! Por favor, traga equipamento - **NENHUM equipamento será fornecido.**

Idade	Dia	Hora	Datas	Local	Taxa
7 - 12 anos	terça	4:00pm - 5:00pm	25 de abril - 16 de maio	Southborough Golf and Learning Center	\$150
13 - 17 anos	Quarta	4:00pm - 5:00pm	26 de abril - 17 de maio	Southborough Golf and Learning Center	\$150
7 - 12 anos	terça	4:00pm - 5:00pm	30 de maio - 20 de junho	Southborough Golf and Learning Center	\$150
13 - 17 anos	quarta	4:00pm - 5:00pm	31 de maio - 21 de junho	Southborough Golf and Learning Center	\$150

Guerra nas Estrelas O Retorno dos Mestres Jedi LEGO Engenharia



Domine o caminho dos Jedi nesta experiência inspirada em Star Wars LEGO® Engenharia. Aventure-se pela galáxia em seu Razor Crest personalizado para resgatar Baby Yoda, explorando desde os desertos de Tatooine até as cavernas congeladas de Hoth.

Idade	Dia	Hora	Datas	Local	Taxa
6 - 10 anos	terça	5:30pm - 6:30pm	25 de abril - 23 de maio	Academy Building	\$120

Cozinha de Teste Infantil



Nossa missão é levar os jovens a cozinhar, provar e pensar em ingredientes saudáveis! Vamos continuar a redefinir a comida infantil; uma lição e uma criança de cada vez!

Idade	Dia	Hora	Datas	Local	Taxa
6 - 12 anos	quarta	5:30pm - 6:30pm	26 de abril - 31 de maio	Academy Building	\$145

Clínica Anual de Basquetebol

O arremesso, drible e a imaginação do basquete são expressos por meio de jogos de equipe individuais e limitados. Favor, trazer uma garrafa d'água.

Idade	Dia	Hora	Datas	Local	Taxa
8 - 13 anos	quinta	6:00pm - 7:30pm	16 de março - 20 de abril	Walsh Middle School	\$50

Taekwondo



O Taekwondo é um sistema integrado e completo de autodefesa e aperfeiçoamento pessoal. O objetivo do treinamento é melhorar a pessoa como um todo: corpo, mente e espírito. 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	Datas	Local	Taxa
6 - 13 anos	segunda - sexta	5:00pm - 5:55pm	A partir do dia 17 de abril	Baystate Taekwondo Academy	\$110
6 -13 anos	sábado	10:00am- 11:00am	A partir do dia 22 de abril	Baystate Taekwondo Academy	\$110

Tênis Infantil



Os instrutores da clínica de tênis dão a cada participante atenção pessoal e instrução adequada à idade, variando de habilidades básicas a estratégias de jogo. Traga sua raquete, lanche e garrafa de água.

Idade	Nível	Dia	Hora	Datas	Local	Taxa
5 - 6 anos	Bola Vermelha Jr.	domingo	2:00pm - 3:00pm	30 de abril -11 de junho	Longfellow Club- Wayland	\$125
6 - 7 anos	Bola Vermelha I/II	domingo	3:00pm - 4:00pm	30 de abril- 11 de junho	Longfellow Club- Wayland	\$125
7 - 8 anos	Bola Vermelha III	domingo	4:00pm - 5:00pm	30 de abril- 11 de junho	Longfellow Club- Wayland	\$125

Clínica de Atletismo



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

Idade	Dia	Hora	Datas	Local	Taxa
8 - 14 anos	segunda	6:00pm - 7:30pm	24 de abril - 15 de maio	Bowditch Athletic & Cultural Complex	\$70

Aula de Segurança para Sozinho em Casa



Aprenda diferentes técnicas para ajudá-lo a ficar seguro quando estiver sozinho em casa. Os participantes levarão para casa instruções sobre o que fazer em caso de emergência e para quem ligar, além de outras ferramentas importantes

Idade	Dia	Hora	Datas	Local	Taxa
8 - 11 anos	terça	4:00pm - 5:30pm	25 de abril	Loring Arena Classroom	\$50

Clínica de Basquete



A clínica é projetada para fornecer instrução fundamental, desenvolvimento pessoal e jogo em equipe. A ênfase é colocada no desenvolvimento do jogo de basquete, ou seja; remate, drible, passe, ataque/defesa. Os participantes serão colocados em grupos de acordo com a idade e habilidade. Por favor, traga um lanche e uma garrafa de água. Esta clínica será realizada de segunda a quinta-feira, com sexta-feira programada como um dia de chuva, se necessário.

Idade	Dia	Hora	Datas	Local	Taxa
5-13 anos	segunda - quinta	9:00am - 12:00pm	7-10 de agosto	Bowditch Athletic Complex	\$130
5-13 anos	segunda - quinta	1:00pm - 4:00pm	14 -17 de agosto	Bowditch Athletic Complex	\$130

Jogos de Quintal



Jogue os favoritos dos fãs, Capture a Bandeira, Kickball e Queimada e aprenda novos jogos divertidos como Crossfire, Lodgeball e Todos Por Um, jogados em um ambiente seguro e estruturado. As atividades são projetadas para permitir que os participantes explorem equilíbrio, movimento, coordenação mão/olho e desenvolvimento de habilidades com muito incentivo e diversão! Por favor, traga uma água e um lanche. Para o programa de 5 de julho, forneça um almoço para seu filho. ***Este programa vai acontecer com chuva ou sol**

Idade	Dia	Hora	Datas	Local	Taxa
8 - 13 anos	quarta	9:00am - 3:00pm	5 de julho	Academy Building	\$65
8 - 13 anos	segunda - quinta	9:00am - 12:00pm	17-20 de julho	Academy Building	\$130

Fabricantes de Circuitos para Iniciantes



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

Idade	Dia	Hora	Datas	Local	Taxa
5 - 9 anos	segunda - quinta	9:00am - 12:00pm	21 - 24 de agosto	Loring Arena	\$150

Clínica de Dança



Desenvolva suas habilidades em todos os tipos de dança 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 suas próprias coreografias! Esta clínica será realizada de segunda a quinta-feira, com sexta-feira programada como um dia de chuva, se necessário.

Idade	Dia	Hora	Datas	Local	Taxa
7 - 12 anos	segunda - quinta	9:00am - 12:00pm	18 - 21 de julho	Bowditch Athletic and Cultural Complex	\$130
7 - 12 anos	segunda - quinta	9:00am - 12:00pm	1 - 3 de agosto	Bowditch Athletic and Cultural Complex	\$130

Eletrônica Prática



Mexa com a eletrônica enquanto aprende os fundamentos da programação de computadores. Experimente os fundamentos da eletrônica e dos circuitos e crie seus próprios dispositivos interativos e programáveis. Os participantes usam as ferramentas mais recentes, incluindo Arduino e Raspberry Pi, para experimentar LEDs, resistores, motores e programação.

Séries	Dia	Hora	Datas	Local	Taxa
4 - 7	segunda - quinta	1:00pm - 4:00pm	21 - 24 de agosto	Loring Arena	\$150

Pequeno Guerreiro Ninja



Seu filho está pronto para se mexer? Esta é a aula perfeita! Cada criança participará de alongamentos, obstáculos e jogos apropriados à idade para incorporar condicionamento físico e diversão! Tênis são obrigatórios. 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	Datas	Local	Taxa
5 - 8 anos	terça - sexta	1:00pm - 4:00pm	5 - 8 de julho	Bowditch Athletic Complex	\$150
5 - 8 anos	segunda - quinta	1:00pm - 4:00pm	1 - 3 de agosto	Bowditch Athletic Complex	\$150

Clínica de Aventura ao Ar Livre

As atividades podem incluir uma combinação de caiaque, pesca, tiro com arco, canoagem e leitura de mapa/bússola, tudo em 1 tarde em 1 local! Caiaques, canoas, DFPs (dispositivo de flutuação pessoal), varas de pescar, 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/à prova de água. Datas de chuva serão agendadas conforme a necessidade.



Idade	Dia	Hora	Datas	Local	Taxa
9 - 14 anos	sexta	9:00am - 3:00pm	28 de julho	Wauhakum Beach	\$120
9 - 14 anos	sexta	9:00am - 3:00pm	11 de agosto	Wauhakum Beach	\$120

Zona Infantil



Junte-se à Equipe de Recreação para diversão em pequenos grupos e jogos circulares, 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! Certifique-se de que seu filho traga água e um lanche. Para quinta-feira, 6 de julho, forneça ao seu filho um almoço

Idade	Dia	Hora	Datas	Local	Taxa
5 - 13 anos	quinta	9:00am - 3:00pm	6 de julho	Academy Building	\$65
5 - 13 anos	segunda - quinta	9:00am - 12:00pm	17 - 20 de julho	Academy Building	\$130
5 - 13 anos	segunda - quinta	9:00am - 12:00pm	24 - 27 de julho	Academy Building	\$130

Clínica de Futebol



Aprenda e aprimore seus fundamentos de futebol! Por favor, traga um lanche e garrafa de água. As caneleiras são OBRIGATORIAS e não são fornecidas. Os participantes serão colocados em grupos de acordo com a idade e habilidade. As aulas serão ministradas de segunda a quinta-feira, com sexta-feira programada como um dia de chuva, se necessário.

Idade	Dia	Hora	Datas	Local	Taxa
5 - 13 anos	segunda - quinta	9:00pm - 12:00pm	24 - 27 de julho	Bowditch Athletic Complex	\$130
5 - 13 anos	segunda - quinta	1:00pm - 4:00pm	7 - 10 de agosto	Bowditch Athletic Complex	\$130

Clínica de Desafio Survivor / Amazing Race



Com um total combinado de mais de 40 temporadas e inúmeras variações em outros países - Survivor e Amazing Race criaram alguns dos maiores desafios conhecidos pelo homem! Replicando alguns deles, os participantes se envolverão em tarefas mentais, físicas e criativas de maneiras que os participantes enfrentarão 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	Datas	Local	Taxa
5 - 13 anos	segunda - quinta	1:00pm - 4:00pm	31 de julho - 27 de agosto	Bowditch Athletic Complex	\$155

Clínica de Skate - Iniciante

Projetado para skatistas iniciantes com pouca ou nenhuma experiência, esta aula ensina truques e habilidades fundamentais do skate. São necessários equipamentos de segurança adequados (capacete, joelheiras, cotoveleiras, protetores de pulso) e skates. Os participantes devem manter todos os equipamentos de segurança em todos os momentos e usar calçados esportivos. As aulas serão ministradas de segunda a quinta-feira, com sexta-feira programada como um dia de chuva, se necessário.

Idade	Dia	Hora	Datas	Local	Taxa
5 - 10 anos	segunda - quinta	9:00am - 12:00pm	10 - 13 de julho	Framingham Skate Park	\$155

Clínica de Skate - Iniciante/Intermediário

Projetado para skatistas com experiência que buscam se elevar ao próximo nível, esta aula se concentrará nos truques com os quais você sempre sonhou, ao mesmo tempo em que vence seu medo. São necessários equipamentos de segurança adequados (capacete, joelheiras, cotoveleiras, protetores de pulso) e skates. Os participantes devem manter todos os equipamentos de segurança em todos os momentos e usar calçados esportivos. As aulas serão ministradas de segunda a quinta-feira, com sexta-feira programada como um dia de chuva, se necessário. ***Esta sessão será uma aula combinada iniciante/intermediária**

Idade	Dia	Hora	Datas	Local	Taxa
8 - 16 anos	segunda - quinta	9:00am - 12:00pm	31 de julho - 3 de agosto	Framingham Skate Park	\$155

Taekwondo



O Taekwondo é um sistema integrado e completo de autodefesa e aperfeiçoamento pessoal. O objetivo do treinamento é melhorar a pessoa como um todo: corpo, mente e espírito. 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	Datas	Local	Taxa
6 - 13 anos	segunda	5:00pm - 5:55pm	Datas p/ o verão por vir!	Baystate Taekwondo Academy	\$110
6 - 13 anos	terça	5:00pm - 5:55pm	Datas p/ o verão por vir!	Baystate Taekwondo Academy	\$110
6 - 13 anos	quarta	5:00pm - 5:55pm	Datas p/ o verão por vir!	Baystate Taekwondo Academy	\$110
6 - 13 anos	quinta	5:00pm - 5:55pm	Datas p/ o verão por vir!	Baystate Taekwondo Academy	\$110
6 - 13 anos	sexta	5:00pm - 5:55pm	Datas p/ o verão por vir!	Baystate Taekwondo Academy	\$110
6 - 13 anos	sábado	10:00am - 11:00am	Datas p/ o verão por vir!	Baystate Taekwondo Academy	\$110

Clínica de Tênis



Os instrutores da clínica de tênis dão a cada participante atenção pessoal e instrução adequada à idade, variando de habilidades básicas a estratégias de match play. Traga sua raquete, lanche e garrafa de água.

***As aulas ocorrerão de segunda a quinta-feira, com sexta-feira programada como um dia de chuva, se necessário.**

Idade	Sessão	Dia	Hora	Datas	Local	Taxa
6 - 15 anos	Sessão I	segunda - quinta	9:00am - 12:00pm	10 - 13 de julho	Butterworth Tennis Courts	\$150
6 - 15 anos	Sessão II	segunda - quinta	9:00am - 12:00pm	24 - 27 de julho	Butterworth Tennis Courts	\$150
6 - 15 anos	Sessão III	segunda - quinta	9:00am - 12:00pm	31 de julho-3 de agosto	Butterworth Tennis Courts	\$150
6 - 15 anos	Sessão IV	segunda - quinta	9:00am - 12:00pm	14 - 17 de agosto	Butterworth Tennis Courts	\$150

TANQUE DE PENSAMENTO - Lance a próxima GRANDE Idéia!

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

Você tem uma ideia para uma aula, atividade ou programa que gostaria de ver oferecido pelo Departamento de Parques e Recreação de Framingham? Melhor ainda, você tem um interesse ou talento especial que gostaria de compartilhar com outras pessoas? O Departamento de Parques e Recreação de Framingham está sempre procurando por novas ideias de programas e talentos locais "ocultos" para ensinar ou conduzir várias aulas recreativas.

Estamos sempre à procura de novos instrutores com ideias criativas!



Se você tem um interesse ou talento específico 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:

Parks.Recreation@FraminghamMA.gov

Golfe



Aprenda os fundamentos do golfe! Por favor, traga equipamentos. NÃO haverá equipamento fornecido.

***Cancelamentos por motivo de chuva serão compensados na quinta-feira dessa semana.**

Idade	Dia	Hora	Datas	Local	Taxa
18+ anos	terça	5:30pm - 6:30pm	25 de abril - 16 de maio	Southborough Golf and Learning Center	\$175
18+ anos	terça	5:30pm - 6:30pm	30 de maio - 20 de junho	Southborough Golf and Learning Center	\$175

USTA Liga Social de Tênis da Nova Inglaterra

A liga social de tênis USTA oferece aos jogadores de 21 a 40 anos e maiores de 40 anos, desde jogadores recreativos a avançados, a oportunidade de conhecer novas pessoas por meio do jogo de tênis.

Idade	Dia	Hora	Datas	Local	Taxa
21 - 40 anos	quarta	6:00pm - 9:00pm	26 de abril - 7 de junho	Butterworth Tennis Courts	\$70
40+ anos	quarta	6:00pm - 9:00pm	26 de abril - 7 de junho	Butterworth Tennis Courts	\$70
21 - 40 anos	quarta	6:00pm - 9:00pm	12 de julho - 23 de agosto	Butterworth Tennis Courts	\$70
40+ anos	terça	6:00pm - 9:00pm	11 de julho - 22 de agosto	Bowditch Tennis Courts	\$70

USTA Liga Social de Pickleball da Nova Inglaterra

A liga social de tênis USTA oferece aos jogadores com mais de 21 anos, desde jogadores recreativos até jogadores avançados, a oportunidade de conhecer novas pessoas por meio do jogo Pickleball.

Idade	Dia	Hora	Datas	Local	Taxa
21+ anos	quinta	6:00pm - 8:00pm	6 de julho - 24 de agosto	Butterworth Tennis Courts	\$70
21+ anos	quinta	6:00pm - 8:00pm	7 de setembro - 5 de outubro	Butterworth Tennis Courts	\$70

Taekwondo

O Taekwondo é um sistema integrado e completo de autodefesa e aperfeiçoamento pessoal. O objetivo do treinamento é melhorar a pessoa como um todo: corpo, mente e espírito. Esta é uma aula introdutória para adultos às artes marciais, incluindo instrução e jogos. Um uniforme deve ser adquirido antes do primeiro dia de aula. Por favor, deixe os sapatos no rack fornecido na porta.

Idade	Dia	Hora	Datas	Local	Taxa
18+ anos	segunda	7:00pm - 8:00pm	17 de abril - 22 de maio	Baystate Taekwondo Academy	\$135
18+ anos	terça	7:00pm - 8:00pm	18 de abril - 23 de maio	Baystate Taekwondo Academy	\$135
18+ anos	sexta	7:00pm - 8:00pm	21 de abril - 26 de maio	Baystate Taekwondo Academy	\$135
18+ anos	sábado	11:00am - 12:00pm	22 de abril - 27 de maio	Baystate Taekwondo Academy	\$135

Liga de Basquete Para Homens "Maiores de 45 anos"

Nas noites de segunda-feira na quadra de basquete Long's Field. Somente equipes completas. O jogo vai do final de maio a julho. Uniformes e árbitros fornecidos. Para obter mais informações, entre em contato com Rich em 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 ter concluído o ensino médio ANTES de 1º de maio de 2023. 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) DEVEM ser residentes de Framingham. (residência será verificada).

Os horários de início dos jogos são às 6:30pm, 7:40pm e 8:50pm.

As listas estarão disponíveis a partir de segunda-feira, 13 de fevereiro. Os formulários de escalação serão enviados por e-mail aos gerentes de equipe e devem ser preenchidos eletronicamente. Não serão aceitas listas manuscritas. Os jogos e treinos podem ser realizados em Ryan Field, Mary Dennison I e II, Butterworth Park ou George King Field. A taxa de inscrição na liga é de \$ 850,00 por equipe.

*** Listas e cheques devem ser entregues ao Escritório do Parks & Recreation
ATÉ AS 5pm de sexta-feira, 31 de março.**

Ginásio Aberto - Programação 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 ~ SOMENTE EM DINHEIRO POR FAVOR

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

Idade	Dia	Hora	Datas	Local	Taxa
18+ anoc	quarta	6:00pm - 9:00pm	Até final de junho *	Walsh Middle School	\$2 por noite
18+ anoc	sábado	3:00pm - 7:00pm	Até final de junho *	Walsh Middle School	\$2 por noite
18+ anoc	domingo	12:00pm - 3:00pm	Até final de junho *	Walsh Middle School	\$2 por noite



Aulas de Tênis

Os instrutores da clínica de tênis dão a cada participante atenção pessoal e instruções apropriadas à idade, desde habilidades básicas até estratégias de match play.

Idade	Nível	Hora	Datas	Local	Taxa	Idade
18+ anoc	Principiante	domingo	7:00pm - 8:00pm	30 de abril- 11 de junho	Bowditch Tennis Courts	\$155
18+ anoc	Intermediário	domingo	8:00pm - 9:00pm	30 de abril - 11 de junho	Bowditch Tennis Courts	\$155

Programas Para Famílias

Luzes para quadra de tênis Bowditch & Winch

Dependendo do clima e das condições da quadra, as luzes de Bowditch e Winch ficam ativas do início de maio até meados de outubro até as 10:00pm.

Programa de Passe para Parques e Passe para Museus de DCR

O passe DCR Parks pode ser reservado no escritório de Framingham Parks and Recreation em Bowditch Field, também visitando <https://framinghamlibrary.org/services/museum-passes/>
A biblioteca também oferece outras oportunidades maravilhosas para museus em toda a Comunidade.

Corrida de Trilha Familiar na Noite de Quarta-Feira

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. Bom espírito esportivo é uma obrigação. **As inscrições abrem às 5:30pm. e os eventos começarão às 6:00pm.** A taxa de inscrição é de \$ 1,00 por semana. Um passe de temporada pode ser adquirido por \$ 8,00 na primeira ou segunda semana.

***Não há encontro no dia 5 de julho.**

Idade	Dia	Hora	Datas	Local	Taxa
Todas as idades	quarta	O registro começa às 5:30pm	7 de junho - 16 de agosto	Bowditch Athletic Complex	\$1

Natação Pública

Por favor, visite nosso site em www.FraminghamRec.com para obter as informações públicas de natação mais atualizadas. A natação pública é realizada na Atkinson Pool em Sudbury.

Aula de ginástica/aeróbica para adultos maiores de 55 anos



Aula de exercícios modificados para adultos maiores de 55 anos. Aulas contínuas realizadas no Callahan Center.

Idade	Dia	Hora	Datas	Local	Taxa
55+ anos	terça	10:00am - 10:45am	Durante todo o ano	Callahan Senior Center	Grátis

Aula de alongamento para maiores de 55 anos

Aula de exercícios modificados para adultos maiores de 55 anos. As aulas serão realizadas virtualmente na primeira sexta de cada mês.

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

Softbol Mixto Para Maiores de 55 anos

Idade 55+. Jogo da liga durante as noites e fins de semana. Vários níveis disponíveis. www.emass-seniorsoftball.com. Entre em contato com Gerry Yaffe em 508-877-7244 ou gyaffe@aol.com para obter informações adicionais.



**Conselho de Envelhecimento /
Callahan Center**

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

Horários

Meados de abril a novembro

segunda, quarta e quinta
8:30 a.m. - 4:30 p.m.

terça
8:30 a.m. - 7:30 p.m.

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

novembro - meados de abril

segunda - sexta
8:30 a.m. - 4:30 p.m.



É missão do Conselho de Envelhecimento de Framingham/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 carentes por raça, etnia, gênero, orientação sexual e aqueles com condições de saúde que limitam sua conexão com o centro.

As reuniões do Conselho de Envelhecimento ocorrem na 2ª terça-feira do mês às 1:30pm; setembro – junho.

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

FRAMINGHAM PARKS & RECREATION

2023 INFORMAÇÕES DA PRAIA



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

A identificação do residente, mostrando um endereço de Framingham, será necessária para a admissão. Será exigida uma RG de Residente por unidade familiar* (máximo de 6 pessoas da mesma unidade familiar) e deverá ser apresentada na chegada à praia. A identificação do residente deve ser apresentada para cada visita à praia.

Praias terão salva-vidas:

22 de junho a 10 de agosto de 2023 conforme os horários permitirem.

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

Locais das praias:

Learned's Pond - Shawmut Terrace
Saxonville Beach - Lake Road
Lake Waushakum - Nipmuc Road

- As regras da Praia estão em anexo e devem ser cumpridas.
- Todos devem assinar um termo de responsabilidade 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 licença de grupo para usar a praia.

** Uma família consiste em 2 adultos e crianças que estão diretamente relacionados por nascimento, casamento ou adoção e vivem e funcionam como uma única família em um único endereço - membros da família estendida são excluídos. Filhos=18 anos ou menos**



PRAIA DA CIDADE DE FRAMINGHAM

REGRAS E REGULAMENTOS

HORÁRIO DE OPERAÇÃO: Os salva-vidas estarão de plantão de 22 de junho a 10 de agosto de 2023, conforme os horários permitirem. Quando as praias estão abertas, mas os salva-vidas não estão de plantão, o usuário assume toda a responsabilidade.

- **APENAS RESIDENTES:** O uso da praia é SOMENTE PARA RESIDENTES DE FRAMINGHAM.
 - Uma identificação de residente mostrando um endereço de Framingham será necessária para admissão.
 - É necessário um documento de identificação de residente por unidade familiar (máx. 6 membros imediatos da família por unidade familiar) e todos devem estar presentes na chegada à praia.
 - 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 de um adulto maior de 21 anos. Todas as crianças que não são treinadas no banheiro DEVEM usar FRALDAS DE NATAÇÃO.**
- **MÁSCARAS / COBERTURA FACIAL E DISTÂNCIA SOCIAL:** Máscaras e práticas de Distanciamento Social não são obrigatórios; no entanto, eles são fortemente encorajados em áreas comuns, como estacionamentos, banheiros e passarelas.
- **GRUPOS:** A cidade exige que grupos de 10 ou mais pessoas solicitem uma licença de grupo para usar a praia.
- **ÁLCOOL:** Não são permitidas bebidas alcoólicas nas Propriedades da Cidade.
- **LIXO:** Por favor, use uma **Política de Transporte/Retirada** em todos os momentos. Os barris são fornecidos apenas para itens pequenos e são preenchidos rapidamente.
- **FUMAR:** Não é permitido fumar ou vaporizar na praia ou no balneário.
- **PESCA:** A pesca (redes incluídas) não é permitida.
- **NAVEGAÇÃO:** A área da praia e docas não podem ser utilizadas como área de lançamento/descarga de qualquer barco/embarcação.
- **DOCAS:** As docas são apenas para uso do salva-vidas. Por favor, não nade embaixo ou pendure nas docas.
- **ÁREA DE NADAR:** Nade apenas na área designada. Nenhum mergulho ou entrada de cabeça na água. Não nadar em áreas designadas como não-natação.
- **NÃO NADADORES:** Não nadadores de todas as idades devem permanecer em áreas onde possam ficar em pé e podem ser solicitados a realizar e passar em um teste de natação antes de serem permitidos no fundo do mar.
- **DISPOSITIVOS DE FLUTUAÇÃO:** O uso de quaisquer auxiliares de flutuação ou dispositivos de natação (incluindo, mas não limitado a, DPFs, máscaras, nadadeiras, snorkels, flutuadores, asas de água, etc.) é estritamente proibido.
- **BANHEIROS:** Os banheiros estão abertos apenas durante o horário de atendimento. Banheiros são designados para 1 usuário por vez. **Por favor, ajude a manter nossa água limpa e use as instalações quando necessário.**
- **ROUPA DE BANHO:** O traje de banho é obrigatório e fica a critério do salva-vidas. Nenhuma nudez permitida.
- **MÚSICA:** Não é permitido o uso de som automotivo. 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 se limitando a: Frisbee, KanJam, catch, futebol, etc.)
- **ÁREA DE ESTACIONAMENTO / PRAIA:** Não são permitidos churrascos / fazer comida ao ar livre, ou fogueiras. Os portões do estacionamento permanecerão fechados e trancados quando salva-vidas ou funcionários não estiverem presentes.
- **SEJA GENTIL com os funcionários da praia. Eles não definem as políticas e estão aqui para sua segurança.**
- **O abuso contínuo de um indivíduo ou grupo resultará na perda dos 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 (saindo da Route 30)
Framingham Skate Park - Dudley Road na Farm Pond
Galvani - Guadalcanal Road (atrás da Polícia Estadual na Route 9)
Hemenway - 729 Water 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 (em Longs Complex)
Oakvale - Burbank Circle - 46 Hadley Road
Lundy Field - 492 Potter Road
Potter Road - 492 Potter Road
Reardon - Brownlea Road (saindo do Old Conn Path)
Roosevelt - 80 Fay Road
Temple - Temple Street (sul de I90)
Tusoni - Dudley Road (em Long's Complex)
Victory - Auburn Street (saindo da Edgell Road)
Walsh - 301 Brook Street
Winch - 115 A Street



Áreas Passivas de Recreação e Trilhas

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

Framingham Parks & Recreation Department
475 Union Ave.
Framingham, MA 01702

Cidade de Framingham
Residente