

# Departamento de Parques e Recreação de Framingham



# 2025 Programas de primavera e verão



Inscrições começam no dia 7 de abril de 2025  
(a menos que haja indicação ao contrário)

[www.FraminghamRec.com](http://www.FraminghamRec.com)

O Departamento de Parques e Recreação de Framingham oferece programas durante todo o ano e publica folhetos sazonais. As inscrições são realizadas três vezes ao ano.

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

## NOSSA MISSÃO

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

### Comissão de Parques e Recreação

As apólices para todos os programas e instalações recreativas são determinadas pela Comissão de Parques e Recreação de Framingham, que consiste em um conselho de 5 membros nomeados pelo Prefeito.

*Membros Atuais do Conselho:*

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

### Membros da Equipe de Parques e Recreação

**Diretor** – James Snyder

**Vice Diretora** – Alison Eliot

**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** – Barbara Silva

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 Deficiências. 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 Depto. 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
Programas Pré-Escolares	página 5
Programas Adaptivos e Unificados Para Necessidades Especiais	página 6
Programas de Semana de Férias de Abril e Primavera	páginas 7 & 8
Programas de Verão	páginas 9 - 12
Programas para Adultos	páginas 13 & 14
Programas para Famílias	página 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](http://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

**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

**Horário de Atendimento**  
segunda, quarta e quinta: 8:30am – 5:00pm  
terça: 8:30am - 7:00pm  
sexta: 8:30am - 12:30pm  
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.

O Departamento de Parques e Recreação de Framingham segue as diretrizes nacionais de pobreza ao determinar os pedidos. Acesse [www.FraminghamRec.com](http://www.FraminghamRec.com) para obter mais informações e aplicativos sobre ajuda financeira.

**O registro começa no dia 7 de Abril de 2025, a menos que haja indicação ao contrário.**

Registre-se em [www.FraminghamRec.com](http://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](http://www.FraminghamRec.com). Quando disponível, serão feitas postagens nas redes sociais e também enviado um email em massa.

### **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. Favor ir ao [www.FraminghamRec.com](http://www.FraminghamRec.com) para completar uma solicitação.

Qualquer dúvida sobre o uso do campo, ou para requerer permissão para eventos especiais, entre em contato por e-mail em [parks.recreation@framinghamma.gov](mailto: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](http://www.FraminghamRec.com)
- Este folheto incluirá uma descrição condensada de nossos programas. Para descrições completas, visite [www.FraminghamRec.com](http://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 e Atualizações do Parque

### Evento OVOcionante no Cushing Memorial Park



**Sábado 19 de abril de 2025 ~ 10:00am – 12:00pm ~ Prédio da Academia ~ \$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 às 10:00 EM PONTO!*

*Por favor, vista-se para o clima e a lama! Este é um evento de chuva, granizo, neve ou sol!*

**\*\* INSCRIÇÕES COMEÇAM NO DIA 3 DE FEVEREIRO \*\***

**\*\* POR FAVOR, OBSERVE – DEVE FAZER PRÉ-REGISTRO ATÉ 4 DE ABRIL \*\***

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

### Estrelas e Listras Sobre Framingham



**Sexta, 27 de junho de 2025 ~ 5:00pm ~ Área Farm Pond ~ GRATUITO**



Este evento familiar, que contará com entretenimento e comida, terminará com uma queima de fogos de artifício sobre Farm Pond.

**ESTE É UM EVENTO DE CHUVA OU DE SOL**

### Concertos



Junte-se aos seus vizinhos e amigos por oito semanas de diversão e entretenimento gratuito para a família! Os concertos serão realizados todas as sextas-feiras à noite, se o tempo permitir, em diversas localidades em volta de Framingham.

\*Estrelas e Listras sobre Framingham

<b>Data</b>	<b>Hora</b>
27 de junho*	5:00pm
11 de julho	6:00pm
18 de julho	6:00pm
25 de julho	6:00pm
1 de agosto	6:00pm
8 de agosto	6:00pm
15 de agosto	6:00pm
22 de agosto (caso chova)	

## Diversão em Família e Noite de Cinema no Bowditch Field sexta, 15 de Agosto ~ 6:00pm



Vá até Bowditch Field com seu cobertor e faça um piquenique para uma noite fantástica de jogos e diversão em família! A Noite de Diversão em Família começa às 6:00pm com o filme na TELA GRANDE que segue ao Pôr do Sol! Jogos e atividades para toda a família serão oferecidos antes do filme.

Este evento é GRATUITO para todos os residentes de Framingham!

Caso chova: terça, 19 de Agosto

## Procissão e Cerimônia do Dia da Bandeira no Cushing Memorial Park sábado, 14 de junho de 2025 ~ a ser determinado



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 10:00am e será seguida por uma cerimônia em frente ao Veterans Memorial no Cushing Memorial Park.

## Concertos no Parque dos Veteranos



*NEW!*

**Datas/ Horas: a serem determinadas**

Junte-se aos seus amigos e vizinhos no Veterans Memorial Park para uma noite de diversão familiar gratuita, caminhões de comida e música!

## Comemorações do 325º aniversário

Visite <https://www.framinghamma.gov/3908/325th> para conferir nossos incríveis eventos em comemoração ao 325º aniversário de Framingham.



*NEW!*

## Mercados de Agricultores

**19 de junho – 9 de outubro de 2025 ~ Caminhões de Alimentos: 12:00pm-7:00pm**



**Estandes de Fornecedores: 3:00pm-7:00pm** Verduras Frescas | Artesãos Comunitários | Caminhões de Alimentos | Produtos de padaria

## Dia Nacional das Trilhas

**7 de junho ~ 9:00am - 1:00pm**

*NEW!*

Junte-se a nós para ajudar as trilhas locais! Aprenda a identificar espécies invasoras, faça uma bela caminhada enquanto limpa trilhas, participe de um sorteio para concorrer a um presente surpresa de nossos patrocinadores e MUITO MAIS!

## Programas Pré-Ecolares

### Iniciando Beisebol Inteligente



Programa introdutório de beisebol adequado ao desenvolvimento para crianças de 3 a 5 anos de idade. Um dos pais DEVE participar com a criança. As crianças ficam com o equipamento no final da aula. **\*Não haverá programação no dia 25 de maio para o fim de semana do Memorial Day.**

Idade	Dia	Hora	Datas	Local	Taxa
3 - 5 anos	Sábados	9:00am - 10:00am	3 de maio – 7 de junho	Bowditch Athletic Complex	\$75
3 - 5 anos	Sábados	10:00am - 11:00am	3 de maio – 7 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.

Para obter uma lista completa de nossas ofertas de Taekwondo, visite [www.FraminghamRec.com](http://www.FraminghamRec.com).

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. 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 dos programas Adaptativos e Unificados.



## **MetroWest Flyers – Pista**



O programa Special Olympics Massachusetts Spring Track treinará atletas em eventos tradicionais de atletismo, bem como competirá em nível local no Torneio Regional de Qualificação em 17 de maio, e culminará nos Jogos Estaduais de Verão que encerram a temporada na Universidade de Harvard de 12 a 14 de junho!

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
8 -15 anos	domingos	3:00pm - 4:00pm	6 de abril - 8 de junho	Bowditch Field Track & Other Metro West Tracks	gratis
16+ anos	domingos	4:00pm - 5:00pm	6 de abril - 8 de junho	Bowditch Field Track & Other Metro West Tracks	gratis

## **MetroWest Flyers – Tênis**



Idade	Dia	Hora	Datas	Local	Taxa
14+ anos	domingo	10:00am - 11:30am	6 de abril - 8 de junho	Bowditch Complex Tennis Courts	gratis

Por favor, verifique nossa página de registro regularmente para atualizações e programas adaptativos adicionais!

## **Framingham Inclui Todos**

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**



O Departamento de Recreação de Framingham prevê oferecer eventos sociais variados ao longo do ano. Mais informações e detalhes sobre eventos sociais específicos podem ser encontrados em [www.FraminghamRec.com](http://www.FraminghamRec.com).

### **Passeios**



Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
5 - 99 anos	terça	5:30pm-7:00pm	8 de abril	Fun and Games	\$15

Mais informações sobre passeios específicos podem ser encontradas em [www.FraminghamRec.com](http://www.FraminghamRec.com).

\*Se você está procurando mais Programação Adaptativa, confira também o excelente trabalho de nossos amigos dos Parques e Recreação de Natick. Mais informações sobre sua Programação Adaptativa podem ser encontradas em <https://register.communitypass.net/Natick>.

## Clínica de Basquete



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

**\* A INSCRIÇÃO PARA ESTA AULA COMEÇA DIA 3 DE FEVEREIRO \***

Idade	Dia	Hora	Datas	Local	Taxa
5 - 13 anos	terça - sexta	9:00am - 12:00pm	22 - 25 de abril	Ginásio da Escola Barbieri Elementary	\$130

## Zona Infantil



Venha se juntar a Kaly e Anthony para jogos divertidos em pequenos grupos e círculos, caminhadas pela natureza, experimentos científicos e trabalhos artesanais! Certifique-se de que seu filho traga bastante água (não há bebedouros disponíveis), bem como um lanche. Por favor, observe que não há refrigeração no local. **Este programa será realizado faça chuva ou faça sol.**

**\* A INSCRIÇÃO PARA ESTA AULA COMEÇA DIA 3 DE FEVEREIRO \***

Idade	Dia	Hora	Datas	Local	Taxa
5-13 anos	terça - sexta	1:00pm - 4:00pm	22 - 25 de abril	Academy Building	\$130

## Ciência Super Secreta



**NEW!**

Venha participar desse programa de férias do ensino fundamental muito legal e divertido! Todos os dias, as crianças explorarão até 20 experiências científicas práticas estranhas e malucas e farão e levarão para casa pelo menos 10 projetos diferentes.

**Este programa será realizado faça chuva ou faça sol.**

**\* A INSCRIÇÃO PARA ESTA AULA COMEÇA DIA 3 DE FEVEREIRO \***

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
6-12 anos	terça - sexta	9:00am - 12:00pm	22 - 25 de abril	Loring Arena	\$140
6-12 anos	terça - sexta	1:00pm - 4:00pm	22 - 25 de abril	Loring Arena	\$140

## Programas de Primavera

### BLAST: 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	Day	Hora	Data	Local	Taxa
10 - 14 anos	terça	5:30pm - 8:15pm	11 de março	Loring Arena Classroom	\$90
10 - 14 anos	terça	5:30pm - 8:15pm	13 de maio	Loring Arena Classroom	\$90

## Golfe Infantil



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

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
7 - 13 anos	terça	4:00pm - 5:00pm	15 de abril - 6 de maio	Southborough Golf and Learning Center	\$205
7 - 13 anos	terça	4:00pm - 5:00pm	20 de maio - 10 de junho	Southborough Golf and Learning Center	\$205

## Desafio STEM Engenharia LEGO



**NEW!**

Projete seu robô LEGO® personalizado para enfrentar qualquer desafio. Misture e combine designs de chassis usando rodas, esteiras ou pernas para caminhar. Combine-os com ferramentas como furadeiras, martelos e arfetes enquanto refina sua obra-prima lutando com amigos e superando obstáculos. Aplique conceitos de engenharia e física do mundo real para ajudá-lo a atacar e abrir caminho para a vitória.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
7 - 12 anos	quinta	5:30pm - 6:30pm	23 de abril - 28 de maio	Academy Building	\$130

## Cozinha de Teste Infantil



Nossa missão é fazer com que os jovens cozinhem, degustem e pensem em ingredientes saudáveis! Vamos continuar a redefinir a comida infantil; uma lição e uma criança de cada vez!

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
6 - 12 anos	quarta	5:30pm - 6:30pm	30 de abril - 4 de junho	Academy Building	\$170

## Taekwondo



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.

Para obter uma lista completa de nossas ofertas de Taekwondo, visite [www.FraminghamRec.com](http://www.FraminghamRec.com)

## 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.

Para obter uma lista completa de nossas ofertas de tênis, visite [www.FraminghamRec.com](http://www.FraminghamRec.com)

## Clínica de Atletismo



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

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
8 - 14 anos	segunda	6:15pm - 7:30pm	28 de abril - 19 de maio	Bowditch Athletic & Cultural Complex	\$70

## Aula de Segurança Para Ficar 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	Data	Local	Taxa
8 - 11 anos	terça	4:00pm - 5:30pm	11 de março	Sala de aula de Loring Arena	\$55
8 - 11 anos	terça	4:00pm - 5:30pm	13 de maio	Sala de aula de Loring Arena	\$55

## Aula de Defesa Pessoal R.A.D. (Defesa contra Agressão de Estupro) Para Meninas



Esta aula foi desenvolvida para capacitar mulheres e meninas – para educá-las nos princípios básicos de confronto. Eles aprenderão como reconhecer riscos, evitá-los e tomar consciência dos riscos potenciais.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
11 - 14 anos	quarta	3:30pm - 5:30pm	14- 21 de maio	Loring Arena Classroom	\$5

## Clube dos Zeladores do Zoológico



**NEW!**

Projete um zoológico com habitats para 5 animais, considerando suas necessidades. Crie um zoológico para animais de fazenda e um espaço confortável para criaturas árticas. Use seu conhecimento sobre adaptações, cadeias alimentares e ambientes naturais para construir o zoológico definitivo!

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
6 - 9 anos	terça	5:30pm - 6:30pm	29 de abril - 3 de junho	Academy Building	\$145

## Academia de Inteligência Artificial (IA)



**NEW!**

Venha aprender como criar um negócio divertido na velocidade da luz com a ajuda da tecnologia inteligente artificial (AI)! Este curso oferece uma combinação de tecnologia, conhecimento de negócios e pensamento criativo. Os participantes precisarão trazer seu próprio laptop ou tablet, fones de ouvido ou fones de ouvido e precisarão de acesso a uma conta de e-mail.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
9 - 13 anos	quarta	6:45pm - 7:45pm	30 de abril - 4 de junho	Academy Building	\$140

## Horário do Ginásio de Basquete PAL



Liga Atlética da Polícia - Quadras ao ar livre para exercícios de habilidades e exercícios para as séries 6 a 12. Este programa é GRATUITO!

Séries	Dia	Hora	Data	Local
6 - 8	segunda	6:00pm - 8:30pm	Até o final de agosto	Harmony Grove Gym
6 - 8	quarta	6:00pm - 8:30pm	Até o final de agosto	Harmony Grove Gym
9 - 12	quinta	6:00pm - 8:30pm	Até o final de agosto	Harmony Grove Gym
9 - 12	sexta	6:00pm - 8:30pm	Até o final de agosto	Harmony Grove Gym

## **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 em:

**[Parks.Recreation@FraminghamMA.gov](mailto:Parks.Recreation@FraminghamMA.gov)**



## Programas de Verão & Clínicas

### **\*\* NOTA DO PROGRAMA \*\***

Precisa de uma opção de dia inteiro para seu filho? Este ano estamos oferecendo inscrições para 3 semanas da clínica de verão. Para ficar para almoçar é **necessário** inscrever-se no Almoço de Verão da mesma semana.

Se você se inscrever em clínicas consecutivas (realizadas durante a mesma semana e no mesmo local), inscreva-se no almoço de verão. A inscrição e a supervisão serão fornecidas ao seu filho entre as clínicas. Por favor, leve um almoço, pois o almoço **NÃO** será fornecido.

**Por exemplo:** se você se inscrever no Lacrosse e Field Hockey na semana de 21 - 24 de julho de 2025 **E se inscrever no almoço de verão da mesma semana,** a equipe estará no local para supervisionar o almoço entre as clínicas.

### **Inscrições para Almoço de Verão**



A inscrição para almoço está disponível para semanas que tenham clínica pela manhã e à tarde no mesmo local. Você deve estar registrado em AMBAS as clínicas. Por favor, traga um almoço - o almoço **NÃO** será fornecido. Não há refrigeração no local. Para todas as nossas opções de almoço de verão, visite [www.FraminghamRec.com](http://www.FraminghamRec.com).

**Algumas semanas têm vários registros de almoço. Por favor, certifique-se de estar registrado nas clínicas corretas para aquela semana de inscrição.**

### **Clínica de Basquete**



A clínica foi projetada para fornecer instrução fundamental, desenvolvimento pessoal e jogo em equipe. Os participantes serão divididos 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 dia de chuva, se necessário.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
5-13 anos	segunda – quinta	9:00am - 12:00pm	14 – 17 de julho	Bowditch Athletic Complex	\$130
5-13 anos	segunda – quinta	9:00am - 12:00pm	28 – 31 de julho	Bowditch Athletic Complex	\$130
5-13 anos	segunda – quinta	9:00am - 12:00pm	11 - 14 de agosto	Bowditch Athletic Complex	\$130

## Clínica de rebatidas e Campo



Esta clínica mista se concentrará nas habilidades de campo, posicionamento e rebatidas, enquanto aumenta seu amor pelo softball e pelo beisebol!

Habilidades e exercícios serão ensinados por treinadores experientes e exporão os participantes a diferentes técnicas e posições de campo, além de trabalhar a coordenação olho-mão na caixa do batedor. Esta clínica será realizada de segunda a quinta-feira, com sexta-feira programada como dia de chuva, se necessário.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
5 - 13 anos	segunda - quinta	1:00pm - 4:00pm	7 - 10 de julho	Bowditch Athletic Complex	\$130
5 - 13 anos	segunda - quinta	1:00pm - 4:00pm	11 - 14 de agosto	Bowditch Athletic Complex	\$130

## Fabricantes de Circuito para Iniciantes



Vamos ser criativos com eletricidade! Nesta aula prática de eletrônica júnior, os alunos ganharão experiência na criação de seus próprios eletrônicos; projetando cartões comemorativos iluminados personalizados, jogos elétricos, labirintos e até instrumentos musicais. Cada dia de aula consiste em uma aula de circuitos e um projeto prático de eletrônica, usando componentes como luzes, campainhas, interruptores, motores e sensores. Esta clínica funcionará com chuva ou sol e NÃO funcionará às sextas-feiras.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
5 - 8 anos	segunda - quinta	9:00am - 12:00pm	18 - 21 de agosto	Loring Arena	\$165

## 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 funcionará com chuva ou sol e NÃO funcionará às sextas-feiras.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
5 - 13 anos	segunda - quinta	9:00am - 12:00pm	7 - 10 de julho	Loring Arena	\$130
5 - 13 anos	segunda - quinta	9:00am - 12:00pm	11 - 14 de agosto	Loring Arena	\$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. Este programa não terá data de chuva.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
9 - 13 anos	segunda - quinta	1:00pm - 4:00pm	18 - 21 de agosto	Loring Arena	\$165

## Clínica de Jogos Malucos



Esta aula não é uma aula de esportes comum! Usando uma variedade de equipamentos exclusivos e de alta qualidade, jogaremos jogos inovadores para que todos possam desfrutar. Capture a bandeira e encontre tubos infláveis gigantes de quase dois metros, bem-vindo à Powerball! Da Gaga ao Mario Kart da vida real e muito mais, todos serão desafiados, aprenderão novas habilidades e se divertirão muito! Por favor, traga um lanche e uma garrafa de água. Este programa será executado de segunda a quinta-feira, sendo sexta-feira como data de chuva.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
6 - 11 anos	segunda - quinta	1:00pm - 4:00pm	4 - 7 de agosto	Bowditch Athletic Complex	\$185

## Clínica de Aventura ao Ar Livre



Junte-se a nós para um dia de aventuras ao ar livre! As atividades podem incluir uma combinação de caiaque, pesca, tiro com arco, canoagem e leitura de mapas/bússola, tudo em uma tarde em um local! Serão fornecidos caiaques, canoas, PFDs (dispositivo de flutuação pessoal), varas de pesca, iscas e equipamentos vivos, mapas, bússolas e equipamento de tiro com arco! As datas de chuva serão agendadas conforme necessário.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
9 - 14 anos	sexta	9:00am - 2:00pm	12 de julho	Praia de Waushakum	\$110
9 - 14 anos	sexta	9:00am - 2:00pm	16 de agosto	Praia de Waushakum	\$110

## Zona Infantil



Junte-se à equipe de recreação para jogos divertidos em pequenos grupos e círculos, 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 amam artes e ofícios! Certifique-se de que seu filho traga água e lanche. Este programa funcionará com chuva ou sol.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
5 - 13 anos	segunda - quinta	1:00pm - 4:00pm	14 - 17 de julho	Academy Building	\$130
5 - 13 anos	segunda - quinta	1:00pm - 4:00pm	28 - 31 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. 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	Data	Local	Taxa
5 - 13 anos	segunda - quinta	1:00pm - 4:00pm	14 - 17 julho	Bowditch Athletic Complex	\$130
5 - 13 anos	segunda - quinta	9:00am - 12:00pm	11 - 14 agosto	Bowditch Athletic Complex	\$130

## 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	Data	Local	Taxa
6 - 15 anos	Sessão I	segunda - quinta	9:00am - 12:00pm	14 - 17 julho	Bowditch Athletic Complex	\$140
6 - 15 anos	Sessão II	segunda - quinta	9:00am - 12:00pm	28 - 31 de julho	Bowditch Athletic Complex	\$140
6 - 15 anos	Sessão III	segunda - quinta	9:00am - 12:00pm	4 - 7 agosto	Bowditch Athletic Complex	\$140
6 - 15 anos	Sessão IV	segunda - quinta	9:00am - 12:00pm	18 - 21 agosto	Bowditch Athletic Complex	\$140

## Clínica de Skate - Iniciante



Por favor, visite [www.FraminghamRec.com](http://www.FraminghamRec.com) para descrições e requisitos das aulas. São necessários equipamentos de segurança e skates adequados. Os participantes devem manter todos os equipamentos de segurança sempre calçados e usar calçados esportivos. As aulas acontecerão de segunda a quinta com sexta agendada como dia de chuva, se necessário.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
7 - 14 anos	segunda - quinta	9:00am - 12:00pm	7 - 10 de julho	Framingham Skate Park	\$185
7 - 14 anos	segunda - quinta	9:00am - 12:00pm	* 4 - 7 de julho *	Framingham Skate Park	\$185

**\* Esta sessão será uma aula combinada iniciante/intermediária.**

## 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.

Para todas as nossas ofertas de verão de Taekwondo, visite [www.FraminghamRec.com](http://www.FraminghamRec.com)

## Pequeno Guerreiro Ninja

Cada criança participará de alongamentos, obstáculos e jogos apropriados à idade para incorporar preparo físico e diversão! Tênis são obrigatórios. Por favor, traga um lanche e uma garrafa de água. Este programa será executado de segunda a quinta, tendo sexta caso chova.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
5 - 8 anos	segunda - quinta	1:00pm - 4:00pm	7 - 10 de julho	Bowditch Athletic Complex	\$185

## Clínica de Esportes/Hóquei de Rua



Os participantes irão desfrutar de jogos rápidos como Ultimate Frisbee, Handebol e Capture the Flag, aprendendo habilidades essenciais como arremessar e receber. Por favor, traga um lanche e uma garrafa de água. Este programa será executado de segunda a quinta-feira, sendo sexta-feira como data de chuva.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
5 - 13 anos	segunda - quinta	9:00am - 12:00pm	21 - 24 de julho	Bowditch Athletic Complex	\$140

## Amostrador de golfe



Além do golfe tradicional, as crianças poderão explorar e praticar os fundamentos do golfe de disco (frisbee) e do golfe a pé (futebol). Todo o equipamento é fornecido. Por favor, traga um lanche e uma garrafa de água. Este programa será executado de segunda a quinta-feira, sendo sexta-feira como data de chuva.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
5 - 13 anos	segunda - quinta	1:00pm - 4:00pm	21 - 24 de julho	Academy Building	\$140

## Clínica Lacrosse



Trabalharemos o trabalho de pés, bolas rasteiras, passes, recepções e arremessos. Faremos também minijogos, competições ao longo das sessões. Por favor, traga um lanche e uma garrafa de água. Este programa será executado de segunda a quinta-feira, com sexta-feira como data de chuva.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
5 - 13 anos	segunda - quinta	9:00am - 12:00pm	21 - 24 de julho	Bowditch Athletic Complex	\$130

## Clínica de Hóquei em Campo



O objetivo do acampamento é fazer com que cada jogador saia tendo aprendido algo novo e com um novo amor pelo esporte. Por favor, traga um lanche e uma garrafa de água. Este programa será executado de segunda a quinta-feira, com sexta-feira como data de chuva.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
5 - 13 anos	segunda - quinta	1:00pm - 4:00pm	21 - 24 de julho	Bowditch Athletic Complex	\$130

## Clínica de Voleibol



Junte-se aos ex-alunos de voleibol de Framingham High School para nossa NOVA clínica de vôlei! Aprenda os fundamentos do voleibol e conhecimentos do esporte. Este programa será executado de segunda a quinta-feira, tendo sexta caso chova.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
8 - 13 anos	segunda - quinta	6:30pm - 8:00pm	14 - 17 de julho	Bowditch Athletic Complex	\$70
8 - 13 anos	segunda - quinta	6:30pm - 8:00pm	4 - 7 de julho	Bowditch Athletic Complex	\$70

## Clínica de Futebol de Bandeira



Nosso programa é perfeito para iniciantes e também para aqueles com experiência anterior. Enfatizamos o desenvolvimento de habilidades por meio de exercícios, competições amistosas e jogos, garantindo que cada criança tenha uma experiência positiva e envolvente. Leve um lanche e uma garrafa de água. Este programa será executado de segunda a quinta, com sexta como data de chuva.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
5 - 13 anos	segunda - quinta	1:00pm - 4:00pm	28 - 31 de julho	Bowditch Athletic Complex	\$130

## Clínica de Pista



Aprenda os fundamentos da pista de corrida. Algumas das habilidades que serão ensinadas são barreiras, sprints, revezamentos e salto em distância. Leve um lanche e uma garrafa de água. Este programa será executado de segunda a quinta, sendo sexta como data de chuva.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
5 - 13 anos	segunda - quinta	1:00pm - 3:00pm	18 - 21 de agosto	Bowditch Athletic Complex	\$130

## Clínica de Esportes Para a Vida



Junte-se a nós nesta emocionante jornada onde as crianças podem descobrir novos esportes, fazer amigos e liberar seu potencial. Juntos, criamos momentos inesquecíveis que combinam a emoção do esporte com valiosas lições de vida. Aberto apenas para residentes de Framingham.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
7 - 12 anos	segunda - quinta	9:00am - 12:00pm	30 de junho - 3 de julho	Academy Building	\$50
7 - 12 anos	segunda - quinta	1:00pm - 4:00pm	30 - 3 de julho	Academy Building	\$50

### Ajuda Financeira

O Departamento de Parques e Recreação de Framingham tem o compromisso de oferecer oportunidades de lazer a todos os residentes de Framingham, independentemente da situação financeira. A assistência financeira está disponível para qualquer programa patrocinado pelo Departamento de Parques e Recreação. As solicitações estão limitadas a até 50% de redução de um programa por criança em cada temporada. Será considerado um máximo de US\$ 100 por criança, por ano civil. Framingham Parks & Recreation segue as diretrizes nacionais de pobreza ao determinar os prêmios. Acesse FraminghamRec.com para obter informações adicionais e solicitações de auxílio financeiro.

[FraminghamRec.com](http://FraminghamRec.com) para informações adicionais e solicitações de auxílio financeiro.

**Golfe**

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

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



Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
18+ anos	terça	5:30pm - 6:30pm	15 de abril - 6 de maio	Southborough Golf and Learning Center	\$255
18+ anos	terça	5:30pm - 6:30pm	20 de maio - 10 de junho	Southborough Golf and Learning Center	\$255

**USTA Liga Social de Tênis da Nova Inglaterra**



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

Idade	Day	Hora	Data	Local	Taxa
21+ anos	quarta	6:00pm - 9:00pm	30 de abril - 11 de junho	Bowditch Athletic Complex	\$80
21+ anos	quarta	6:00pm - 9:00pm	25 de junho - 6 de Agosto	Bowditch Athletic Complex	\$80
21+ anos	quarta	6:00pm - 9:00pm	20 de agosto - 1 de outubro	Bowditch Athletic Complex	\$80

**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	Data	Local	Taxa
21+ anos	quarta	6:00pm - 8:00pm	30 de abril - 4 de junho	Butterworth Tennis Courts	\$55
21+ anos	quarta	6:00pm - 8:00pm	25 de junho - 30 de julho	Butterworth Tennis Courts	\$55
21+ anos	quarta	6:00pm - 8:00pm	20 de agosto - 24 de setembro	Butterworth Tennis Courts	\$55

**Liga Masculina de Softball 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 2025. 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 escalação que NÃO PODE ser alterado. UM MÍNIMO de 75% dos 15 jogadores originais (12 jogadores) DEVEM ser residentes de Framingham. (a residência será verificada).

Os jogadores podem ser adicionados ou excluídos de uma escalação de equipe antes de 2 de junho SOMENTE se aparecerem nas posições 16 a 25 do formulário de escalação. As listas serão congeladas a partir de 4 de junho. Os jogadores podem jogar por apenas um time, independentemente da divisão. Os horários de início dos jogos são às 6:30pm, 7:40pm, & 8:50pm.

As listas estarão disponíveis a partir de segunda-feira, 3 de fevereiro. Os formulários de escalação serão enviados por e-mail aos gerentes de equipe e deverão ser preenchidos eletronicamente. Não serão aceitas listas escritas à mão. As equipes devem ter camisas correspondentes (cor, logotipo) ATÉ 2 de junho. São usados árbitros certificados pela ASA, bem como regras oficiais de softball de passo lento da ASA (algumas regras da liga interna se aplicam). Os jogos e treinos podem ser realizados em Ryan Field, Mary Dennison I e II ou George King Field.

A taxa de inscrição na liga é de \$ 850,00 por equipe.

**\* As listas e cheques devem ser entregues ao Escritório de Parques e Recreação  
O mais tardar às 12h00 da sexta-feira, 14 de março.**

**Torneio de Tênis Adulto de Um Dia**



O formato garante a cada participante três jogos em rodadas, com um set por partida, em sistema de pontuação melhor de 6. Além disso, os dois primeiros colocados receberão uma rodada de BYE para os jogos eliminatórios. Regras do torneio USTA (algumas regras internas se aplicam). Estarão disponíveis inscrições duplas e individuais. Mais informações podem ser encontradas em [www.FraminghamRec.com](http://www.FraminghamRec.com).

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
18+ anos	sábado	9:00am - 5:00pm	9 de abril	Winch Tennis Courts	\$20 por pessoa

**Torneio de Basquete PAL**



Tanto equipes de ensino médio quanto de adultos são bem-vindas. Para obter mais informações, entre em contato com [atolson@framinghamma.gov](mailto:atolson@framinghamma.gov).

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
14+ anos	sábado	9:00am - 5:00pm	23 de agosto	Framingham High School Gym	gratis

## 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

Terça à noite é noite das mulheres.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
18+ anos	terça	6:00pm - 8:30pm	Até o final de agosto	Walsh Middle School	\$2 per noite
18+ anos	quarta	6:00pm - 9:00pm	Até o final de agosto	Walsh Middle School	\$2 per noite
18+ anos	sábado	3:00pm - 6:00pm	Até o final de agosto	Walsh Middle School	\$2 per noite
18+ anos	domingo	12:00pm - 3:00pm	Até o final de agosto	Walsh Middle School	\$2 per noite

## Aulas de Tênis



Os instrutores da clínica de tênis dão a cada participante atenção pessoal e instruções adequadas à idade, que vão desde habilidades básicas até estratégia de jogo.

Para obter uma lista completa de nossas ofertas de tênis, visite [www.FraminghamRec.com](http://www.FraminghamRec.com).

# 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

Este passe dá ao portador o direito de estacionamento gratuito para um veículo em mais de 50 instalações do Sistema de Parques Estaduais de MA! Os residentes podem reservar este passe com até 7 dias de antecedência, deixando um depósito reembolsável de US\$ 35. O escritório do Framingham Parks & Recreation possui apenas 1 desses passes e ele é emitido por ordem de chegada.

## 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 corrida no dia 2 de julho.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
Todas	quarta	Inscrição começa às 5:30pm	4 de Junho - 13 de agosto	Bowditch Athletic Complex	\$1

**As inscrições começam em 7 de abril de 2025, salvo indicação em contrário.**

Registre-se em [www.FraminghamRec.com](http://www.FraminghamRec.com)

Todos os programas recreativos não são reembolsáveis, são limitados e são baseados na ordem de chegada.

**INSCREVA-SE ANTECIPADAMENTE!**

**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](http://www.emass-seniorsoftball.com). Entre em contato com Gerry Yaffe em 508-877-7244 ou [gyaffe@aol.com](mailto: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 - julho.**

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

## 2025 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:***

19 de junho a 14 de agosto de 2025 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 19 de junho a 14 de agosto de 2025, 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.
- **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. Por favor, não deixe animais de estimação nos veículos.
- **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](http://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 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

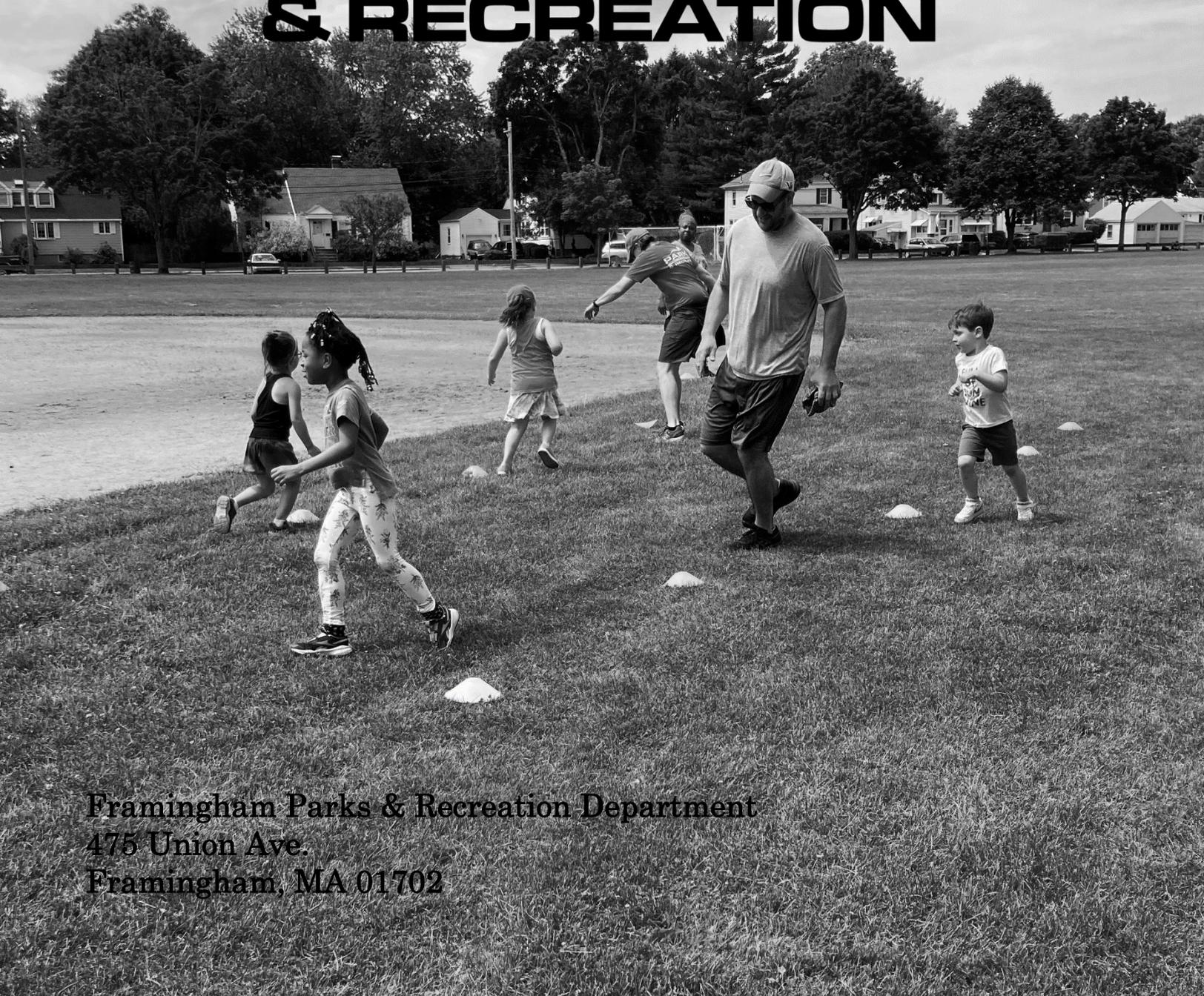
Macomber  
Nobscot Conservation Land  
Nobscot Scout Reservation  
Sudbury Aqueduct Walking Trail  
Weston Aqueduct Walking Trail  
Wittenborg Woods



# **PARKS**

## **FRAMINGHAM**

# **& RECREATION**



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

**Cidade de Framingham**  
**Residente**