

Framingham Parks & Recreation Department



2026

Spring &

Summer Programs



Registration Begins February 2, 2026

(unless otherwise noted)

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
Jeanne Bizzoco
Open Position

Parks and Recreation Staff Members

Director – James Snyder

Deputy Director – Alison Eliot

Supt. of Maintenance – Christopher McGinty

Superintendent of Recreation – Elaine Prue

Financial Manager – Dan Murphy

Office Manager – Maria Soma

Activities Supervisor – Anthony Tolson Jr.

Activities Supervisor – Open Position

Field Scheduler/Admin. Asst. – Barbara Silva

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	pages 4 & 5
Preschool Programs	page 5
Adaptive/Special Needs & Unified Programs	page 6
April Break	page 7
Spring Programs	page 8 & 9
Summer Programs	pages 10- 13
Adult Programs	pages 13 & 14
Family Programs	page 14
55+ Senior Programs	page 15
City Beach Information	pages 16 & 17

**** 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

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: 8:30am - 7:00pm
Friday: 8:30am - 12:30pm
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 FraminghamRec.com for additional Financial Aid Information & Application.

Registration Begins February 2, 2026 unless otherwise noted.

Register at **www.FraminghamRec.com**

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

Non-Resident Participation

Non-residents may join classes with the Framingham Parks and Recreation. Non-residents are allowed to register after the initial enrollment date. Non-resident are subject to an additional 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. Please go to www.FraminghamRec.com to complete a field permit request.

Any questions regarding field usage, or to request a special events permit, 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 4, 2026 ~ 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 10:00am SHARP!

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

**** REGISTRATION FOR THIS EVENT BEGINS FEBRUARY 2nd ****

**** PLEASE NOTE – MUST PRE-REGISTER BY March 27th ****

(space is limited so please register early!)

Stars and Stripes Over Framingham



Friday, June 26, 2026 ~ 5:00pm ~ Farm Pond Area ~ FREE

This family-friendly event, which will feature entertainment and food, will conclude with a firework display over Farm Pond.



THIS IS A RAIN OR SHINE EVENT

Concerts



Come join your neighbors and friends for eight weeks of Free Family Fun & Entertainment! Concerts will be held every Friday evening, weather permitting at various locations across Framingham

*Stars and Stripes Over Framingham



Date	Time
June 26*	5:00pm
July 10	6:00pm
July 17	6:00pm
July 24	6:00pm
July 31	6:00pm
August 7	6:00pm
August 14	6:00pm
August 21 (rain date)	

Concert & Family Fun & Movie Night @ Bowditch Field

Friday, August 14 ~ 6:00pm



Head down to Bowditch Field with your blanket and picnic dinner for a fantastic evening of music, games, and family fun! Family Fun Night begins at 6:00pm with a concert on the stage, followed by a movie on the BIG SCREEN! Family friendly games will be provided before the movie.

This event is FREE to all Framingham Residents!

Rain Date: Friday, August 21

Flag Day Procession & Ceremony at Cushing Memorial Park

Sunday June 14, 2026



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.

Veteran's Park Concerts

Dates/Times: TBD



Join your friends and neighbors at Veterans Memorial Park on Concord Street for an evening of free family fun and music!

Farmer's Markets

June 18th - October 8th, 2026 ~ Food Trucks: 12:00pm-7:00pm

(closing time at the end of the season will be adjusted according to available daylight)

Vendor Booths: 3:00pm-7:00pm Fresh Produce | Community Artisans | Food Trucks | Baked Goods



Preschool Programs

Start Smart Baseball



Developmentally appropriate introductory baseball program for children 3-5 years old. A parent MUST participate with child. Children keep equipment at the end of class. ***There will be no program on May 23rd for Memorial Day Weekend.**

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
3 - 5 yrs.	Saturdays	9:00am - 10:00am	May 2 - June 6	Bowditch Athletic Complex	\$75
3 - 5 yrs.	Saturdays	10:00am - 11:00am	May 2 - June 6	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.

There are too many classes for us to include in this brochure!

For a complete list of our Taekwondo offerings, please visit www.FraminghamRec.com.

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

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



VOLUNTEER!

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

If you are interested in Volunteering – please reach out!

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

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

MetroWest Flyers – Track



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

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
8 - 15 yrs.	Sundays	3:00pm - 4:00pm	April 12 - June 7	Bowditch Field Track & Other Metro West Tracks	Free
16+ yrs.	Sundays	4:00pm - 5:00pm	April 12 - June 7	Bowditch Field Track & Other Metro West Tracks	Free



MetroWest Flyers – Tennis

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
17+ yrs.	Sunday	10:00am - 11:30am	April 12 - June 7	Winch Tennis Courts	Free

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



Framingham Includes All

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. We welcome participants from surrounding communities as well! Please Note: Transportation to/from FIA events is NOT included.

Social Events & Field Trips



Framingham Recreation Department anticipates offering varied social events and field trips throughout the year. More information and details on specific social events can be found on www.FraminghamRec.com.

Field Trips



More information on specific field trips can be found on www.FraminghamRec.com.

*If you are looking for more Adaptive Programming, please also check out the great work of our friends at Natick Recreation and Parks. More information on their Adaptive Programming can be found at <https://register.communitypass.net/Natick>.

Ninja Clinic

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. **This program will be held rain or shine.**

*** REGISTRATION FOR THIS CLASS BEGINS FEBRUARY 2 ***

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
5 - 8 yrs.	Tuesday - Friday	9:00am - 12:00pm	April 21 - April 24	Barbieri Elementary School Gym	\$185

Survivor / Amazing Race Challenge Clinic

With a combined 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. From a giant puzzle to a rolling boulder, and knot tying to working together to get through a maze - participants will be presented with their very own challenges! Please note that there is no refrigeration on-site. **This program will be held rain or shine.**

*** REGISTRATION FOR THIS CLASS BEGINS FEBRUARY 2 ***

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
5-10 yrs.	Tuesday - Friday	1:00pm - 4:00pm	April 21 - April 24	Barbieri Elementary School Gym	\$185

Robot Commanders 101

In this class we provide several active, playful activities, where students learn about what it means to write, debug, and execute computer programs that communicate with different robotic devices. Using the power of code, students will turn Sphero SPRK+ robots into Magic 8 Balls, automated Red Light / Green Light games, and the arcade classic Pong -and more.

This program will be held rain or shine.

*** REGISTRATION FOR THIS CLASS BEGINS FEBRUARY 2 ***

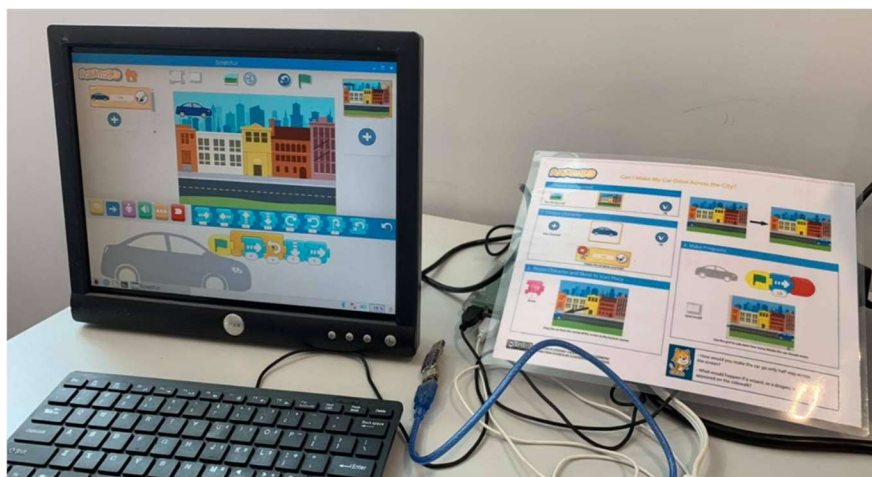
Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
6-8 yrs.	Tuesday - Friday	9:00am - 12:00pm	April 21 - April 24	Loring Arena	\$165

App Inventors

Want to know how the apps work on your phone or iPad? Or do you already have the next great app idea, and just need to know how to make it? In this no-experience-required course, we use MIT App Inventor software to make fun, creative apps for Android phones and tablets. Participants will learn both the programming and design aspects of creating great apps and have the opportunity to build apps of their own! **This program will be held rain or shine.**

*** REGISTRATION FOR THIS CLASS BEGINS FEBRUARY 2 ***

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
9-13 yrs.	Tuesday - Friday	1:00pm - 4:00pm	April 21 - April 24	Loring Arena	\$165



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. We'll cover household safety, and many fundamentals of childcare. Gain a certificate of completion 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.	Tuesday	4:00pm - 6:45pm	April 28	Loring Arena Classroom	\$95

Life Beyond the Classroom**NEW**

This program helps middle and high school students learn important information school doesn't always have time to explain. Like how paychecks work, why taxes exist, what it really costs to live on your own, and how big things like cars, rent, and mortgages actually affect your money. Through hands-on activities, real-world examples, and interactive discussions, students get a chance to "practice" adulthood before they're thrown into it.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
13 - 18 yrs.	Thursday	5:30pm - 6:30pm	April 30 - June 4	Academy Building	\$130

Kids Golf

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

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
7 - 13 yrs.	Tuesday	4:00pm - 5:00pm	April 28 - May 19	Southborough Golf and Learning Center	\$205
7 - 13 yrs.	Tuesday	4:00pm - 5:00pm	June 2 - June 23	Southborough Golf and Learning Center	\$205

Intro to Public Speaking**NEW**

This class builds a strong foundation in public speaking. Students learn to organize speeches, speak clearly, and engage an audience using voice, body language, and eye contact. Each week includes structured lessons, practice, and impromptu speaking to help them communicate confidently on the spot.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
10 - 13 yrs.	Tuesday	5:30pm - 7:00pm	April 28- June 2	Academy Building	\$150

Obstacle Fitness**NEW**

Get ready to test your speed, balance, and creativity! This 45-minute program mixes fast-paced games with obstacle course challenges that keep everyone moving and engaged. Participants will tackle new setups each week, work together to complete team challenges, and discover how fun it can be to move and think on their feet.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
5 - 7 yrs.	Wednesday	5:30pm - 6:30pm	April 29 - June 3	Academy Building	\$120

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. For a complete list of our Taekwondo offerings, please visit www.FraminghamRec.com.

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.

For a complete list of our Tennis offerings, please visit www.FraminghamRec.com.

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	6:15pm - 7:30pm	April 27 - May 18	Bowditch Athletic & Cultural Complex	\$75

Home Alone Safety Class

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.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
8 - 11 yrs.	Monday	4:30pm - 5:45pm	April 27	Loring Arena Classroom	\$60

Girls R.A.D. Self Defense Class

This class was developed to empower women and girls - to educate them in basic confrontational principals. They will learn how to recognize risks, avoid the risks, and become aware of potential risks.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
11 - 16 yrs.	Wednesday	3:30pm - 5:30pm	May 13-May 20	Loring Arena Classroom	\$5

Skating Lessons

All skaters will need. Skates that fit properly. No double runners. All skaters must wear approved skate helmets. Bicycle helmets will NOT be allowed. Helmet rentals are NOT available. Mittens or Gloves are mandatory. It is also recommended that students dress in layers.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
5 - 13 yrs.	Saturday	9:00am - 11:00am	Feb 28-April 4	Loring Arena	\$130

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



PAL Basketball

PAL Basketball Gym Schedule

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

This program is FREE!

Grades	Day	Time	Dates	Location
6 - 8	Monday	6:00pm - 8:30pm	Through end of August	Harmony Grove Gym
6 - 8	Wednesday	6:00pm - 8:30pm	Through end of August	Harmony Grove Gym
9 - 12	Thursday	6:00pm - 8:30pm	Through end of August	Harmony Grove Gym
9 - 12	Friday	6:00pm - 8:30pm	Through end of August	Harmony Grove Gym



** PROGRAM NOTE **

Need a full-day option for your child? If you register for back-to-back clinics (held during the same week and at the same location), please register for the Summer Lunch Registration and supervision will be provided to your child between clinic. Please pack a lunch as lunch will **NOT** be provided. To stay for lunch, it is **required** to register for the Summer Lunch Registration for that week.

Summer Lunch Registration



Register for lunch is available for weeks that have a clinic in the morning and afternoon at the same location. You must be registered for BOTH clinics. Please bring a lunch- lunch will NOT be provided. There is no refrigeration on site. For all of our summer lunch options, please visit www.FraminghamRec.com.

Some weeks have multiple lunch registrations. Please make sure you are registered for the correct clinics for that registration week.

Basketball Clinic



Clinic is designed to provide fundamental instruction, personal development, and team play. 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	July 13 - July 16	Bowditch Athletic Complex	\$130
5-13 yrs.	Monday - Thursday	9:00am - 12:00pm	August 10 - August 13	Bowditch Athletic Complex	\$130

Hitting and Fielding Clinic



This co-ed clinic will focus on fielding skills, positioning, and batting while growing your love for Softball and Baseball! Skills and drills will be taught by experienced coaches and will expose participants to different techniques and field positions, as well as working on hand-eye coordination in the batter's box. This clinic will be held Monday – Thursday with Friday scheduled as a rain day if needed.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
5 - 13 yrs.	Monday - Thursday	9:00am - 12:00pm	July 27 - July 30	Bowditch Athletic Complex	\$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. This clinic will run rain or shine and will **NOT** run on Fridays.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
5 - 8 yrs.	Monday - Thursday	9:00am - 12:00pm	August 17 - August 20	Loring Arena	\$165

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 run rain or shine and will **NOT** run on Fridays.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
5 - 13 yrs.	Monday - Thursday	9:00am - 12:00pm	July 6 - July 9	Loring Arena	\$130
5 - 13 yrs.	Monday - Thursday	9:00am - 12:00pm	August 3 - August 6	Loring Arena	\$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. This program will not have a rain date.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
9 - 13 yrs.	Monday - Thursday	1:00pm - 4:00pm	August 17 - August 20	Loring Arena	\$165

Golf Sampler

In addition to traditional golf, children will get to explore and practice the basics of disc (frisbee) golf and foot (soccer) golf. All equipment is provided. Please bring a snack and a water bottle. This program will run Monday - Thursday with Friday as a rain date.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
5 - 13 yrs.	Monday- Thursday	1:00pm - 4:00pm	July 20 - July 23	Bowditch Athletic Complex	\$155

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. This program will run rain or shine.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
5 - 13 yrs.	Monday - Thursday	1:00pm - 4:00pm	July 13 - July 16	Academy Building	\$130
5 - 13 yrs.	Monday - Thursday	1:00pm - 4:00pm	August 3 - August 6	Academy Building	\$130

Future Flyers Soccer Clinic

NEW

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

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
5 - 13 yrs.	Monday - Thursday	9:00am - 12:00pm	July 13 - July 16	Bowditch Athletic Complex	\$130
5 - 13 yrs.	Monday - Thursday	9:00am - 12:00pm	August 10 - August 13	Bowditch Athletic Complex	\$130

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 13 - July 16	Bowditch Athletic Complex	\$155
6 - 15 yrs.	Session II	Monday - Thursday	9:00am - 12:00pm	July 27 - July 30	Bowditch Athletic Complex	\$155
6 - 15 yrs.	Session III	Monday - Thursday	9:00am - 12:00pm	August 3 - August 6	Bowditch Athletic Complex	\$155
6 - 15 yrs.	Session IV	Monday - Thursday	9:00am - 12:00pm	August 17 - August 20	Bowditch Athletic Complex	\$155

Skateboard Clinic - Beginner/Intermediate

Please visit www.FraminghamRec.com for class descriptions and requirements. Proper safety gear and skateboards are required. Participants must keep all safety gear on at all times and wear athletic shoes. Classes will run Monday - Thursday with Friday scheduled as a rain day if needed.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
7 - 14 yrs.	Monday - Thursday	9:00am - 11:00am	July 6 - July 9	Framingham Skate Park	\$150
7 - 14 yrs.	Monday - Thursday	11:15am - 1:15pm	July 6 - July 9	Framingham Skate Park	\$150
7 - 14 yrs.	Monday - Thursday	9:00am - 11:00am	August 3 - August 6	Framingham Skate Park	\$150
7 - 14 yrs.	Monday - Thursday	11:15am - 1:15pm	August 3 - August 6	Framingham Skate Park	\$150

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.

For a complete list of our Taekwondo offerings, please visit www.FraminghamRec.com.

Ninja Warrior Clinic



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. This program will run Monday - Thursday with Friday as a rain date.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
5 - 8 yrs.	Monday- Thursday	1:00pm - 3:00pm	July 6 - July 9	Bowditch Athletic Complex	\$150
5 - 8 yrs.	Monday- Thursday	3:15pm - 5:15pm	July 6 - July 9	Bowditch Athletic Complex	\$150

Ultimate Sports/Street Floor Hockey Clinic



Participants will enjoy fast-paced games like Ultimate Frisbee, Handball, and Capture the Flag, learning essential skills like throwing and catching. Please bring a snack and a water bottle. This program will run Monday - Thursday with Friday as a rain date.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
5 - 13 yrs.	Monday- Thursday	9:00am - 12:00pm	July 20 - July 23	Bowditch Athletic Complex	\$155

Theater Clinic



NEW

A full creative theater experience where imagination comes alive. Campers explore acting, storytelling, character creation, and stage presence. This program helps build leadership, collaborations, and public speaking. Participants will take part in daily acting workshops, improv, voice projection, movement, and stage blocking. This program will run Monday - Thursday with Friday as a rain date.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
5 - 13 yrs.	Monday- Thursday	9:00am - 12:00pm	July 20 - July 23	Academy Building	\$130

Pokémon Battle Week



NEW

Learn to be a Pokémon trainer. Trainers will learn strategy, game mechanics, and team building through fun and structured activities. This program will encourage problem-solving, math skills, and teamwork. Through interactive battle simulations trainers will also learn trading, stat analysis, and move strategies.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
5 - 13 yrs.	Monday- Thursday	1:00pm - 4:00pm	July 20 - July 23	Academy Building	\$130

Volleyball Clinic



Join Framingham High School Volleyball Alum for our NEW volleyball clinic! Learn the fundamentals of Volleyball and knowledge of the sport. This program will run Monday - Thursday with Friday as a rain date.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
8 - 13 yrs.	Monday- Thursday	6:30pm - 8:00pm	July 13 - July 16	Bowditch Athletic Complex	\$80
8 - 13 yrs.	Monday- Thursday	6:30pm - 8:00pm	August 3 - August 6	Bowditch Athletic Complex	\$80

Flag Football Clinic



Our program is perfect for beginners as well as those with prior experience. We emphasize skill development through drills, friendly competition, and games, ensuring every child has a positive and engaging experience. Bring a snack and a water bottle. This program will run Monday - Thursday with Friday as a rain date.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
5 - 13 yrs.	Monday- Thursday	1:00pm - 4:00pm	July 27 - July 30	Bowditch Athletic Complex	\$130
5 - 13 yrs.	Monday- Thursday	1:00pm - 4:00pm	August 10 - August 13	Bowditch Athletic Complex	\$130

Sports For Life Clinic



Join us on this exciting journey where kids can discover new sports, make friends, and unleash their potential. Together, we create unforgettable moments that combine the thrill of sports with valuable life lessons. Open to Framingham Residents only.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
7 - 12 yrs.	Monday- Thursday	9:00am - 12:00pm	June 29 - July 2	Academy Building	\$50
7 - 12 yrs.	Monday- Thursday	1:00pm - 4:00pm	June 29 - July 2	Academy Building	\$50

Fantasy Sports Academy



NEW

This program helps kids learn how professional sports management works. While blending sports knowledge with strategy and STEM concepts. The program helps build critical thinking, leadership, and collaboration. Using math skills, kids will learn players stats, trends, and strategic decision making. To determine a players averages, projections, and scoring systems.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
5 - 13 yrs.	Monday- Thursday	1:00pm - 4:00pm	August 17 - August 20	Academy Building	\$130

Lacrosse Clinic



Skills and drills to develop young players and get ready for the season. We will consistently work on footwork, ground balls, passing, catching and shooting. We will also do mini-games and competitions throughout the sessions.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
5 - 13 yrs.	Monday- Thursday	1:00pm - 4:00pm	July 6 - July 9	Loring Arena	\$130

Field Hockey Clinic



Children will start the day with a fun game to get everyone moving, followed by a stretching session and warm up. We will then focus on developing essential stick skills and passing techniques. Afterward, we'll work on drills to practice those skills. Each day will end with a friendly field hockey game.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
5 - 13 yrs.	Monday- Thursday	1:00pm - 4:00pm	August 3 - August 6	Loring Arena	\$130

Adult Programs

Golf



Strengthen your short game! While the driving range is under construction, this session will focus on your short game. 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 28 - May 19	Southborough Golf and Learning Center	\$255
18+ yrs.	Tuesday	5:30pm - 6:30pm	June 2 - June 23	Southborough Golf and Learning Center	\$255

Men's Slow Pitch Softball League



Players must be 18 years of age or older AND out of High School PRIOR to May 1, 2026. Number of players per team shall not exceed 25 and cannot be less than 15. All teams must have a minimum of 15 players on their roster that CANNOT be changed. A MINIMUM of 75% of the original 15 players (12 players) MUST be Framingham residents. (residency will be verified). Players can be added or deleted from a team roster before June 2nd ONLY if they appear on places 16-25 of the roster form. Rosters will be frozen as of June 4rd. Players can play for only one team, regardless of division. Game start times are at 6:30pm, 7:40pm, & 8:50pm.

Rosters will be available beginning Monday, February 2nd. Roster forms will be emailed to team managers & must be filled out electronically. No hand-written rosters will be accepted. Teams must have matching shirts (color, logo) NO LATER THAN June 1st. ASA Certified Umpires as well as Official ASA Slow Pitch Softball Rules are used (some in-house league rules apply). Games and practices may be held at Ryan Field, Mary Dennison I & II, or George King Field. League Entry Fee is \$850.00 per team.

***Rosters and checks are due to the Parks & Recreation Office
NO LATER THAN 12:00pm on Friday, March 13th.**

PAL Basketball Tournament



Both High School and Adult Teams welcome. For more information, please reach out to atolson@framinghamma.gov.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
14+ yrs.	Saturday	9:00am - 7:00pm	August 22	Framingham High School Gym	Free

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

Tuesday night is women's night.

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
18+ yrs.	Tuesday	6:30pm - 9:00pm	March 3 - June 30	Walsh Middle School	\$2 per night
18+ yrs.	Wednesday	6:00pm - 9:00pm	Through end of August *	Walsh Middle School	\$2 per night
18+ yrs.	Saturday	3:00pm - 6:00pm	Through end of August *	Walsh Middle School	\$2 per night
18+ yrs.	Sunday	12:00pm - 3:00pm	Through end of August *	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.

For a complete list of our Tennis offerings, please visit www.FraminghamRec.com.

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

This pass entitles the bearer to free parking for one vehicle at over 50 facilities in the MA State Parks System! Residents may reserve this pass up to 7 days in advance by leaving a \$35 refundable deposit. The Framingham Parks & Recreation Office only has 1 of these passes and it is issued on a first-come, first-served basis.

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 1st.**

Ages	Day	Time	Dates	Location	Fee
All Ages	Wednesday	Sign-in begins at 5:30pm	June 3 - August 12	Bowditch Athletic Complex	\$1

Registration Begins February 2, 2026 unless otherwise noted.

Register at www.FraminghamRec.com

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

REGISTER EARLY!

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 under-served groups by race, ethnicity, gender, sexual orientation and those with health conditions that otherwise limit their connection to the center.

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

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

FRAMINGHAM PARKS & RECREATION

2026 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 18 – August 13, 2026 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 Terrace

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

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



FRAMINGHAM CITY BEACH

RULES AND REGULATIONS

HOURS OF OPERATION: Lifeguards will be on duty June 18 – August 13, 2026 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:** Sand and beach area may not be used as a launching / unloading area for any boat / vessel.
- **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 or Bluetooth speakers are not allowed. Please use personal listening devices.
- **PETS:** No dogs / pets allowed on beach or in bathhouse. Please do not leave pets in vehicles.
- **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>

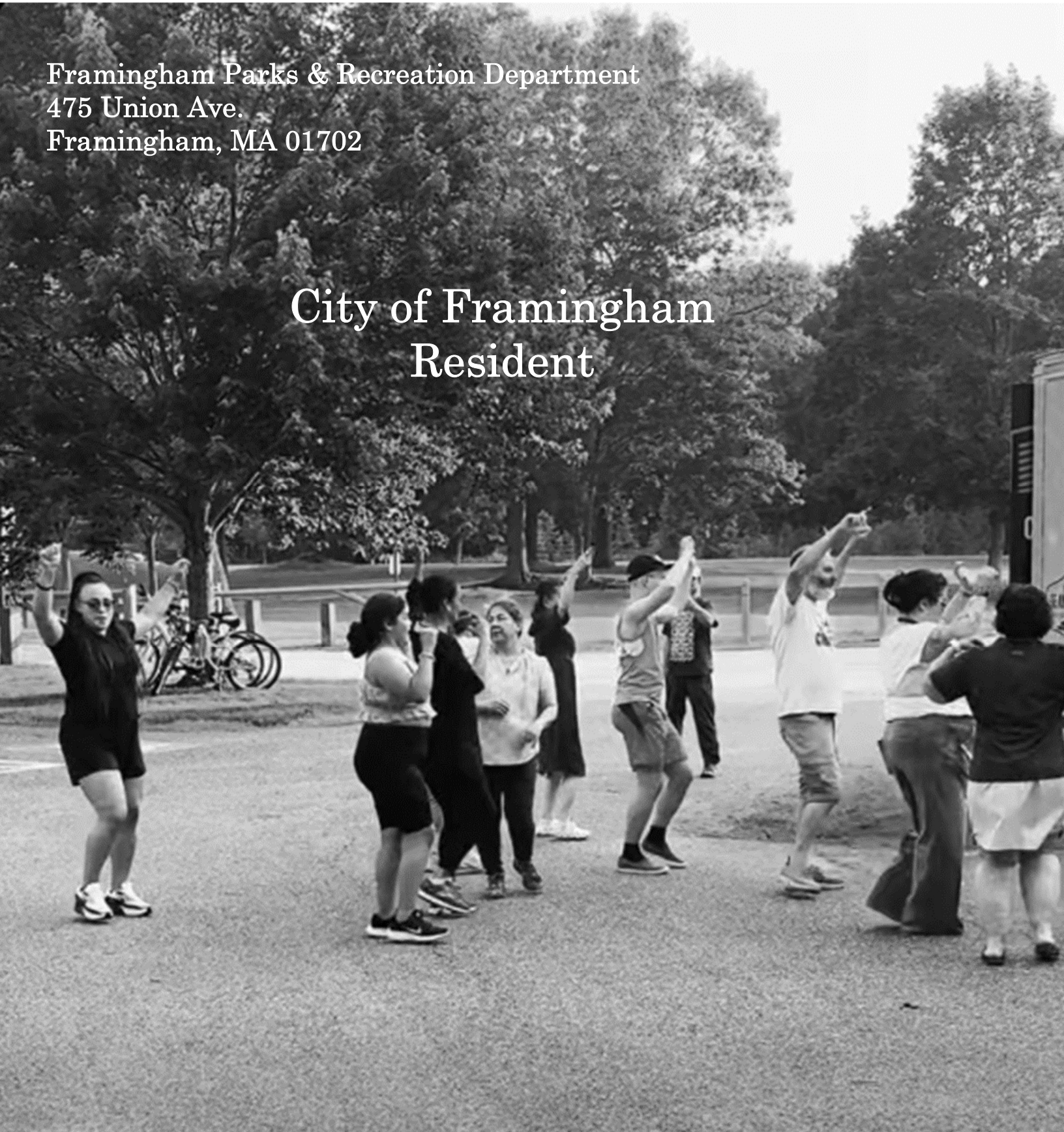
Arthur – Morency Woods
Callahan State Park
Carol Getchell Trail
Cochituate Brook Reservation
Cushing Memorial Park
Farm Pond

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



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

City of Framingham Resident



Departamento de Parques y Recreación de Framingham

SPANISH



2026

Programas de Primavera y Verano



La inscripción comienza el 2 de febrero
de 2026 (a menos que se indique lo contrario)

www.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.

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, Presidenta
David Gudejko, Vicepresidente
Tony Tolson
Jeanne Bizzoco
Puesto vacante

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

Supervisor de Atividades – Anthony Tolson Jr.

Supervisor de Recreação – Puesto vacante

Agendadora de Campo – Barbara Silva

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 da Cidade

Depto. de Obras Públicas	508.532.5600
Departamento de Salud	508.532.5470
Escuelas Públicas	508.626.9117
Ayuntamiento	508.532.5411
Departamento de Policía	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
Programas Preescolares	página 5
Programas Unificados y Adaptativos Para Necesidades Especiales	página 6
Semana de Vacaciones de Abril	página 7
Programas de Primavera	páginas 8 y 9
Programas de Verano	páginas 10 - 13
Programas para Adultos	páginas 13 y 14
Programas para Familias	página 14
Programas Para Mayores de 55	página 15
Información de la Playa de la Ciudad	páginas 16 y 17
Ubicaciones de los Parques	página 18

Como Contactar Con Nosotros

Línea Principal:
508.532.5960

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: 8:30 am – 5:00 pm
martes: 8:30 am – 7:00 pm
viernes: 8:30 am - 12:30 pm
sábado – Cerrado
domingo – Cerrado
(El horario de vacaciones puede variar)

****¡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.

\$\$ 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.

El Departamento de Parques y Recreación de Framingham sigue las pautas nacionales de pobreza al determinar los premios. Visite **www.FraminghamRec.com** para obtener información y solicitudes adicionales de ayuda financiera.

La inscripción comienza el 2 de febrero de 2026**(a menos que se indique lo contrario)**Regístrese en **www.FraminghamRec.com**

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

Participación de No Residentes

Los no residentes pueden unirse a clases con Framingham Parks and Recreation. Los no residentes pueden registrarse después de la fecha de inscripción inicial. Los no residentes están sujetos a una tarifa adicional. 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.

Inclemencias 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.

Vaya a www.FraminghamRec.com para completar una solicitud de permiso de campo. Si tiene alguna pregunta sobre el uso del campo o para solicitar un permiso para eventos especiales, 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 04 de abril de 2026 ~ 10:00am - 12:00pm ~ Edificio de la Academia ~ \$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 a las 10:00 am EN PUNTO!

¡Vístase para el clima y el barro! ¡Este es un evento de lluvia, aguanieve, nieve o sol!

**** EL REGISTRO COMIENZA EL 2 DE FEBRERO ****

**** TENGA EN CUENTA - DEBE PRE-REGISTRARSE ANTES DEL 27 DE MARZO ****

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

Estrellas y Barras Sobre Framingham

viernes, 26 de junio de 2026 ~ 5:00pm ~ Área Farm Pond ~ GRATIS



Este evento familiar, que contará con entretenimiento y comida, concluirá con un espectáculo de fuegos artificiales sobre Farm Pond.

SE TRATA DE UN EVENTO DE LLUVIA O SOL

Conciertos



¡Únase a sus vecinos y amigos durante ocho semanas de diversión y entretenimiento familiar gratuito! Los conciertos se llevarán a cabo todos los viernes por la noche, si el clima lo permite en varios lugares de Framingham

*Estrellas y Barras Sobre Framingham



Data	Hora
26 de junio*	5:00pm
10 de julio	6:00pm
17 de julio	6:00pm
24 de julio	6:00pm
31 de julio	6:00pm
7 de agosto	6:00pm
14 de agosto	6:00pm
21 de agosto (por si llueve)	

Diversión Familiar y Noche de Cine en Bowditch Field**viernes, 14 de agosto ~ 6:00pm**

¡Dirígete a Bowditch Field con tu manta y tu cena de picnic para disfrutar de 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 ofrecerán juegos y actividades para toda la familia antes de la película.

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

Fecha por si llueve: viernes, 21 de agosto

Procesión y Ceremonia del Día de la Bandera en Cushing Memorial Park**domingo, 14 de junio de 2026**

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

Conciertos en el parque de veteranos**Fechas/ Horas: por determinar**

¡Únase a sus amigos y vecinos en Veterans Memorial Park para una noche de diversión familiar gratuita, camiones de comida y música!

Mercados de Agricultores**18 de junio – 8 de octubre de 2026 ~ Camiones de comida: 12:00pm-7:00pm****(El horario de cierre al final de la temporada se ajustará en función de la luz natural disponible).**

Stands de proveedores: 3:00pm-7:00pm Verduras Frescas | Artesanos Comunitarios | Camiones de comida | Productos de panadería

**Programas Preescolares****Comience el Béisbol Inteligente**

Programa introductorio de béisbol apropiado para el desarrollo de niños de 3 a 5 años. Uno de los padres DEBE participar con el niño. Los niños guardan el equipo al final de la clase. ***No habrá programación el 23 de mayo para el fin de semana del Memorial Day**

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
3 - 5 años	sábados	9:00am - 10:00am	2 de mayo – 6 de junio	Bowditch Athletic Complex	\$75
3 - 5 años	sábados	10:00am - 11:00am	2 de mayo – 6 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.

¡Hay demasiadas clases para incluirlas en este folleto!

Para obtener una lista completa de nuestras ofertas de Taekwondo, visite www.FraminghamRec.com.

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

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



¡SÉ UN VOLUNTARIO!

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

Si estás interesado en ser voluntario, ¡ponte en contacto con nosotros!

Todos los voluntarios deberán completar y enviar un formulario CORI.

Siempre se brindará orientación y capacitación a nuestros voluntarios de los programas adaptativos y unificados



MetroWest Flyers – Pista



El programa de atletismo de primavera de las Olimpiadas Especiales de Massachusetts entrenará a los atletas en las pruebas tradicionales de atletismo y les permitirá competir a nivel local en el Torneo Clasificatorio Regional, que culmina con los Juegos Estatales de Verano al final de la temporada.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
8 - 15 años	domingos	3pm – 4pm	12 de abril - 7 de junio	Bowditch Field Track & Otras Pistas del Metro West	Gratis
16+ años	domingos	4pm – 5pm	12 de abril - 7 de junio	Bowditch Field Track & Otras Pistas del Metro West	Gratis

MetroWest Flyers – Tenis



Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
17+ años	domingos	10:00am - 11:30am	12 de abril - 7 de junio	Canchas de tenis de Bowditch	Gratis

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



Framingham Incluye Todo

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 y excursiones



El Departamento de Recreación de Framingham tiene previsto ofrecer una variedad de eventos sociales y excursiones a lo largo del año. Para obtener más información y detalles sobre los eventos específicos, visite www.FraminghamRec.com.

Excursiones



Puede encontrar más información sobre excursiones específicas en www.FraminghamRec.com.

*Si está buscando más programación adaptativa, consulte también el excelente trabajo de nuestros amigos de los Parques y Recreación de Natick. Puede encontrar más información sobre su programación adaptativa en <https://register.communitypass.net/Natick>.

Clínica Ninja



Cada niño participará en ejercicios de estiramiento, actividades con circuitos de obstáculos y juegos adecuados para su edad, ¡combinando ejercicio físico y diversión! Es obligatorio usar zapatillas deportivas. Por favor, traigan un tentempié y una botella de agua. **Este programa se llevará a cabo incluso en caso de lluvia.**

*** LA INSCRIPCIÓN PARA ESTE CURSO COMIENZA EL 2 DE FEBRERO. ***

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
5 - 8 años	martes-viernes	9:00am - 12:00pm	21 - 24 de abril	Gimnasio de la Escuela Primaria Barbieri	\$130

Clínica de desafíos de supervivencia / Carrera increíble



Con más de 40 temporadas combinadas y numerosas versiones en otros países, Survivor y The Amazing Race han creado algunos de los desafíos más increíbles jamás vistos. Replicando algunos de estos desafíos, los participantes se enfrentarán a pruebas mentales, físicas y creativas. Desde un rompecabezas gigante hasta una roca rodante, desde hacer nudos hasta trabajar en equipo para sortear un laberinto, ¡los participantes se enfrentarán a sus propios desafíos! Tenga en cuenta que no hay refrigeración en el lugar. **Este programa se llevará a cabo llueva o haga sol.**

*** LA INSCRIPCIÓN PARA ESTE CURSO COMIENZA EL 2 DE FEBRERO. ***

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
5-10 años	martes-viernes	1:00pm - 4:00pm	21 - 24 de abril	Gimnasio de la Escuela Primaria Barbieri	\$185

Comandantes de Robots 101



En este curso, ofrecemos diversas actividades prácticas y lúdicas en las que los estudiantes aprenden qué significa escribir, depurar y ejecutar programas informáticos que se comunican con diferentes dispositivos robóticos. Utilizando el poder de la programación, los estudiantes transformarán los robots Sphero SPRK+ en bolas mágicas adivinatorias, juegos automatizados de "Luz roja, luz verde" y el clásico juego arcade Pong, entre muchas otras cosas. **Este programa se llevará a cabo independientemente de las condiciones meteorológicas.**

*** LA INSCRIPCIÓN PARA ESTE CURSO COMIENZA EL 2 DE FEBRERO. ***

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
6 - 9 años	martes-viernes	9:00am - 12:00pm	21 - 24 de abril	Loring Arena	\$165

Inventores de Aplicaciones



¿Quieres saber cómo funcionan las aplicaciones en tu teléfono o iPad? ¿O ya tienes la próxima gran idea para una aplicación y solo necesitas saber cómo crearla? En este curso, que no requiere experiencia previa, utilizaremos el software MIT App Inventor para crear aplicaciones divertidas y creativas para teléfonos y tabletas Android. Los participantes aprenderán los aspectos de programación y diseño para crear excelentes aplicaciones y tendrán la oportunidad de desarrollar las suyas propias. **Este programa se llevará a cabo independientemente de las condiciones climáticas.**

*** LA INSCRIPCIÓN PARA ESTE CURSO COMIENZA EL 2 DE FEBRERO. ***

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
9 - 13 años	martes-viernes	1:00pm - 4:00pm	21 - 24 de abril	Loring Arena	\$165



BLAST: Lecciones de Niñera y Entrenamiento de Seguridad y RCP/DEA

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	martes	4:00pm - 6:45pm	28 de abril	La sala de clase de Loring Arena	\$95

La Vida Más Allá del Aula

NEW

Este programa ayuda a los estudiantes de primaria y secundaria a aprender información importante que las escuelas no siempre tienen tiempo de explicar. Los temas incluyen cómo funciona una nómina, por qué existen los impuestos, el costo real de vivir de forma independiente y cómo los gastos importantes como los coches, el alquiler y las hipotecas afectan realmente al presupuesto. A través de actividades prácticas, ejemplos de la vida real y debates interactivos, los estudiantes tienen la oportunidad de "practicar" la vida adulta antes de enfrentarse a ella en la realidad.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
13 - 18 años	jueves	5:30pm - 6:30pm	30 de abril - 4 de junio	Academy Building	\$130

Golf Para Niños

¡Aprende los fundamentos del golf! Por favor traiga equipo; **NO se proporcionará ningún equipo.**

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
7 - 13 años	martes	4:00pm - 5:00pm	28 de abril - 19 de mayo	Southborough Golf and Learning Center	\$205
7 - 13 años	martes	4:00pm - 5:00pm	2 - 23 de junio	Southborough Golf and Learning Center	\$205

Introducción a la Oratoria

NEW

Este curso sienta una base sólida en oratoria. Los estudiantes aprenden a organizar discursos, hablar con claridad y captar la atención del público utilizando su voz, lenguaje corporal y contacto visual. Cada semana incluye lecciones estructuradas, práctica y ejercicios de improvisación para ayudarlos a comunicarse con confianza en cualquier situación.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
10 - 13 años	martes	5:30pm - 7:00pm	28 de abril - 2 de junio	Academy Building	\$150

Fitness con obstáculos

NEW

¡Prepárate para poner a prueba tu velocidad, equilibrio y creatividad! Este programa de 45 minutos combina juegos dinámicos con desafíos de circuito de obstáculos que mantendrán a todos en movimiento y entretenidos. Los participantes se enfrentarán a nuevas configuraciones cada semana, trabajarán en equipo para completar los desafíos y descubrirán lo divertido que es moverse y pensar con rapidez.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
5 - 7 años	miércoles	5:30pm - 6:30pm	29 de abril - 3 de junio	Academy Building	\$120

Taekwondo

El Taekwondo es un sistema integrado y completo de autodefensa y superación personal. El objetivo del entrenamiento es mejorar a la persona en su conjunto: cuerpo, mente y espíritu. Esta es una clase de introducción a las artes marciales que incluye instrucción y juegos. Para obtener una lista completa de nuestras ofertas de Taekwondo, visite www.FraminghamRec.com.

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. Trae tu raqueta, snack y botella de agua. Para obtener una lista completa de nuestras ofertas de zapatillas, visite www.FraminghamRec.com

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	6:15pm - 7:30pm	27 de abril - 18 de mayo	Bowditch Athletic & Cultural Complex	\$75

Clase de Seguridad Mientras 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	lunes	4:30pm - 5:45pm	27 de abril	Aula de la Loring Arena	\$60

Girls R.A.D. Self Defense Class



Esta clase fue desarrollada para empoderar a mujeres y niñas, para educarlas en principios básicos de confrontación. Aprenderán a reconocer los riesgos, evitarlos y tomar conciencia de los riesgos potenciales.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
11 - 16 años	miércoles	3:30pm - 5:30pm	13-20 de mayo	Aula de la Loring Arena	\$5

Clases de patinaje sobre hielo



Todos los patinadores deberán usar patines que les queden bien. No se permiten patines de doble cuchilla. Todos los patinadores deben usar cascos de patinaje homologados. No se permiten cascos de bicicleta. No hay servicio de alquiler de cascos. El uso de guantes es obligatorio. También se recomienda que los alumnos se vistan con varias capas de ropa.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
5 - 13 años	sábados	9:00am - 11:00am	28 de feb- 4 de abril	Loring Arena	\$130

TANQUE DE PENSAMIENTO – ¡Presente la próxima GRAN Idea!

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

¿Tienes alguna idea para una clase, actividad o programa que te gustaría que ofreciera el Departamento de Parques y Recreación de Framingham? Mejor aún, ¿tienes algún interés o talento especial que te gustaría compartir con los demás? El Departamento de Parques y Recreación de Framingham siempre está buscando nuevas ideas para programas y talentos locales para impartir o dirigir diversas clases recreativas.

¡Siempre estamos buscando nuevos instructores con ideas creativas!

Si tienes un interés o talento específico y estás dispuesto a dirigir actividades, o si tienes alguna sugerencia para un nuevo programa, por favor, envía un correo electrónico al Departamento de Recreación a la siguiente dirección:

Parks.Recreation@FraminghamMA.gov



Baloncesto PAL

PAL Horario del Gimnasio de Baloncesto



Liga Atlética de la Policía: canchas al aire libre para ejercicios de habilidades y ejercicios para los grados 6-12.

¡Este programa es GRATIS!



Grados	Día	Hora	Fechas	Ubicación
6 - 8	lunes	6:00pm - 8:30pm	hasta finales de agosto	Harmony Grove Gym
6 - 8	miércoles	6:00pm - 8:30pm	hasta finales de agosto	Harmony Grove Gym
9 - 12	jueves	6:00pm - 8:30pm	hasta finales de agosto	Harmony Grove Gym
9 - 12	viernes	6:00pm - 8:30pm	hasta finales de agosto	Harmony Grove Gym

** NOTA DEL PROGRAMA **

¿Necesita una opción de día completo para su hijo/a? Si inscribe a su hijo/a en dos talleres consecutivos (que se imparten en la misma semana y en el mismo lugar), inscribalo/a también en el programa de almuerzo de verano. Se proporcionará supervisión durante el descanso entre los talleres. El almuerzo debe traerse de casa, ya que no se proporcionarán comidas. Para que su hijo/a pueda almorzar en las instalaciones, es obligatorio inscribirlo/a en el programa de almuerzo de verano para esa semana.

Registro para el Almuerzo de Verano



La inscripción para el almuerzo está disponible para las semanas que tienen clínica por la mañana y por la tarde en el mismo lugar. Debes estar registrado en AMBAS clínicas. Por favor traiga un almuerzo; NO se proporcionará almuerzo. No hay refrigeración en el lugar. Para conocer todas nuestras opciones de almuerzo de verano, visite www.FraminghamRec.com. **Algunas semanas tienen múltiples inscripciones para el almuerzo. Asegúrese de estar registrado en las clínicas correctas para esa semana de registro.**

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, por ejemplo; 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 y el viernes será un día de lluvia si es necesario.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
5-13 años	lunes- jueves	9:00am - 12:00pm	13 - 16 de julio	Bowditch Athletic Complex	\$130
5-13 años	lunes- jueves	9:00am - 12:00pm	10 - 13 de agosto	Bowditch Athletic Complex	\$130

Clínica de bateo en el Campo



¡Esta clínica mixta se centrará en las habilidades de fildeo, el posicionamiento y el bateo mientras aumenta su amor por el softbol y el béisbol! Entrenadores experimentados enseñarán habilidades y ejercicios y expondrán a los participantes a diferentes técnicas y posiciones en el campo, además de trabajar en la coordinación ojo-mano en la caja de bateo. Esta clínica se llevará a cabo de lunes a jueves y el viernes será un día de lluvia si es necesario.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
5-13 años	lunes- jueves	9:00am - 12:00pm	27 - 30 de julio	Bowditch Athletic Complex	\$130

Creadores de circuitos para principiantes



¡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. Esta clínica **NO** funcionará el viernes.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
5 - 8 años	lunes- jueves	9:00am - 12:00pm	18 - 21 de agosto	Loring Arena	\$165

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 funcionará con lluvia o sol y **NO** funcionará los viernes.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
5-13 años	lunes- jueves	9:00am - 12:00pm	6 - 9 de julio	Loring Arena	\$130
5-13 años	lunes- jueves	9:00am - 12:00pm	3 - 6 de agosto	Loring Arena	\$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. Esta clínica no funcionará el viernes.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
9 - 13 años	lunes- jueves	1:00pm - 4:00pm	17 - 20 de agosto	Loring Arena	\$165

Muestra de golf

Además del golf tradicional, los niños podrán explorar y practicar los fundamentos del disc golf (con frisbee) y el footgolf (fútbol). Se proporciona todo el equipo. Por favor, traigan un refrigerio y una botella de agua. Este programa se llevará a cabo de lunes a jueves, y el viernes será el día de reserva en caso de lluvia.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
5 - 13 años	lunes- jueves	1:00pm - 4:00pm	20 - 23 de julio	Bowditch Athletic Complex	\$155

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.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
5 - 13 años	lunes- jueves	1:00pm - 4:00pm	13 - 16 de julio	Academy Building	\$130
5 - 13 años	lunes- jueves	1:00pm - 4:00pm	3 - 6 de agosto	Academy Building	\$130

Clínica de fútbol Futuros Flyers**NEW**

¡Aprende y mejora tus fundamentos de fútbol! Por favor, trae un refrigerio y una botella de agua. Las espinilleras son OBLIGATORIAS. Los participantes serán divididos en grupos según su edad y nivel de habilidad. Las clases se impartirán de lunes a jueves, y el viernes se reserva como día de recuperación en caso de lluvia.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
5 - 13 años	lunes- jueves	9:00am - 12:00pm	13 - 16 de julio	Bowditch Athletic Complex	\$130
5 - 13 años	lunes- jueves	9:00am - 12:00pm	10 - 13 de agosto	Bowditch Athletic Complex	\$130

Clínica de Tenis

Los instructores de la clínica de tenis brindan a cada participante atención personalizada e instrucción adaptada a su edad, desde habilidades básicas hasta estrategias de juego. Trae tu raqueta, merienda y botella de agua.

***Las clases se impartirán de lunes a jueves, y el viernes se reserva como día de recuperación en caso de lluvia, si fuera necesario.**

Edad	Sessão	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
6 - 15 años	Sesión I	lunes- jueves	9:00am - 12:00pm	13 - 16 de julio	Bowditch Athletic Complex	\$155
6 - 15 años	Sesión II	lunes- jueves	9:00am - 12:00pm	27 - 30 de julio	Bowditch Athletic Complex	\$155
6 - 15 años	Sesión III	lunes- jueves	9:00am - 12:00pm	3 - 6 de agosto	Bowditch Athletic Complex	\$155
6 - 15 años	Sesión IV	lunes- jueves	9:00am - 12:00pm	17 - 20 de agosto	Bowditch Athletic Complex	\$155

Clínica de patinaje - Principiantes/Intermedios

Visite www.FraminghamRec.com para consultar las descripciones y los requisitos de las clases. Se requiere equipo de seguridad y patinetas adecuados. Los participantes deben usar todo el equipo de seguridad durante la clase y calzado deportivo.

***Las clases se impartirán de lunes a jueves, y el viernes se reservará como día de recuperación en caso de lluvia, si fuera necesario.**

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
7 - 14 años	lunes- jueves	9:00am - 11:00am	6 - 9 de julio	Framingham Skate Park	\$150
7 - 14 años	lunes- jueves	11:15am - 1:15pm	6 - 9 de julio	Framingham Skate Park	\$150
7 - 14 años	lunes- jueves	9:00am - 11:00am	3 - 6 de agosto	Framingham Skate Park	\$150
7 - 14 años	lunes- jueves	11:15am - 1:15pm	3 - 6 de agosto	Framingham Skate Park	\$150

Taekwondo

El taekwondo es un sistema integral y completo de defensa personal y desarrollo personal. El objetivo del entrenamiento es mejorar a la persona en su totalidad: cuerpo, mente y espíritu. Esta es una clase introductoria a las artes marciales, que incluye instrucción y juegos.

Para conocer toda nuestra oferta de clases de Taekwondo, visite www.FraminghamRec.com.

Clínica de guerreros ninja

Cada niño participará en ejercicios de estiramiento, actividades con circuitos de obstáculos y juegos adecuados para su edad, ¡combinando ejercicio físico y diversión! Es obligatorio usar zapatillas deportivas. Por favor, traigan una merienda y una botella de agua. Este programa se llevará a cabo de lunes a jueves, y el viernes se reserva en caso de lluvia.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
5 - 8 años	lunes- jueves	1:00pm - 3:00pm	6 - 9 de julio	Bowditch Athletic Complex	\$150
5 - 8 años	lunes- jueves	3:15pm - 5:15pm	6 - 9 de julio	Bowditch Athletic Complex	\$150

Clínica Deportiva/Hockey Callejero

Los participantes disfrutarán de juegos dinámicos como Ultimate Frisbee, balonmano y Captura la Bandera, mientras aprenden habilidades esenciales como lanzar y atrapar. Por favor, traigan un refrigerio y una botella de agua. Este programa se llevará a cabo de lunes a jueves, y el viernes se reserva como día alternativo en caso de lluvia.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
5 - 13 años	lunes- jueves	9:00am - 12:00pm	20 - 23 de julio	Bowditch Athletic Complex	\$155

Clínica de Teatro **NEW**

Una experiencia teatral completa y creativa donde la imaginación cobra vida. Los participantes explorarán la actuación, la narración de historias, la creación de personajes y la presencia escénica. Este programa ayuda a desarrollar el liderazgo, el trabajo en equipo y las habilidades para hablar en público. Los participantes asistirán a talleres diarios de actuación, improvisación, proyección vocal, movimiento y puesta en escena. Este programa se llevará a cabo de lunes a jueves, reservándose el viernes como fecha alternativa en caso de lluvia.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
5 - 13 años	lunes- jueves	9:00am - 12:00pm	20 - 23 de julio	Academy Building	\$130

Semana de Batallas Pokémon **NEW**

Aprende a ser un entrenador Pokémon. Los participantes aprenderán estrategia, mecánicas de juego y cómo formar un equipo a través de actividades divertidas y estructuradas. Este programa fomentará la resolución de problemas, el desarrollo de habilidades matemáticas y el trabajo en equipo. Mediante simulaciones de batalla interactivas, los entrenadores también aprenderán sobre intercambios, análisis de atributos y estrategias de combate.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
5 - 13 años	lunes- jueves	1:00pm - 4:00pm	20 - 23 de julio	Academy Building	\$130

Clínica de Voleibol

¡Únete a los exalumnos de voleibol de Framingham High School en nuestra NUEVA clínica de voleibol! Aprende los fundamentos del voleibol y adquiere conocimientos sobre este deporte. Este programa se llevará a cabo de lunes a jueves, con el viernes como día alternativo en caso de lluvia.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
8 - 13 años	lunes- jueves	6:30pm - 8:00pm	13 - 16 de julio	Bowditch Athletic Complex	\$80
8 - 13 años	lunes- jueves	6:30pm - 8:00pm	3 - 6 de agosto	Bowditch Athletic Complex	\$80

Clínica de Fútbol Bandeira

Nuestro programa es perfecto tanto para principiantes como para quienes ya tienen experiencia. Nos centramos en el desarrollo de habilidades a través de ejercicios, competencias amistosas y juegos, garantizando que cada niño tenga una experiencia positiva y divertida. Por favor, traigan un refrigerio y una botella de agua. Este programa se llevará a cabo de lunes a jueves, y el viernes será el día de recuperación en caso de lluvia.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
5 - 13 años	lunes- jueves	1:00pm - 4:00pm	27 - 30 de julio	Bowditch Athletic Complex	\$130
5 - 13 años	lunes- jueves	1:00pm - 4:00pm	10 - 13 de agosto	Bowditch Athletic Complex	\$130

Clínica Deportiva para la Vida

Únete a nosotros en esta emocionante aventura donde los niños podrán descubrir nuevos deportes, hacer amigos y desarrollar todo su potencial. Juntos crearemos momentos inolvidables que combinan la emoción del deporte con valiosas lecciones de vida. Abierto exclusivamente para residentes de Framingham.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
7 - 12 años	lunes- jueves	9:00am - 12:00pm	29 de junio - 2 de julio	Academy Building	\$50
7 - 12 años	lunes- jueves	1:00pm - 4:00pm	29 de junio - 2 de julio	Academy Building	\$50

Academia de Deportes de Fantasía



NEW

Este programa ayuda a los niños a comprender cómo funciona la gestión deportiva profesional, combinando conocimientos deportivos con estrategias y conceptos de ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas (STEM). El programa contribuye al desarrollo del pensamiento crítico, el liderazgo y la colaboración. Mediante el uso de habilidades matemáticas, los niños aprenderán sobre estadísticas de jugadores, tendencias y toma de decisiones estratégicas para determinar promedios, proyecciones y sistemas de puntuación de jugadores.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
5 - 13 años	lunes- jueves	1:00pm - 4:00pm	17 - 20 de agosto	Academy Building	\$130

Clínica de Lacrosse



Realizaremos ejercicios y sesiones de entrenamiento para desarrollar a los jóvenes jugadores y prepararlos para la temporada. Trabajaremos constantemente en el juego de pies, el control del balón, los pases, la recepción y el tiro. También organizaremos minipartidos y competiciones durante las sesiones.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
5 - 13 años	lunes- jueves	1:00pm - 4:00pm	6 - 9 de julio	Loring Arena	\$130

Clínica de Hockey Sobre Césped



Los niños comenzarán el día con un juego divertido para que todos entren en calor, seguido de una sesión de estiramientos y calentamiento. Luego, nos centraremos en desarrollar habilidades esenciales con el palo y técnicas de pase. Después, realizaremos ejercicios para practicar estas habilidades. Cada día finalizará con un partido amistoso de hockey sobre césped.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
5 - 13 años	lunes- jueves	1:00pm - 4:00pm	3 - 6 de agosto	Loring Arena	\$130

Programas Para Adultos

Golf



¡Mejora tu juego corto! Mientras el campo de práctica está en renovación, esta sesión se centrará en el juego corto. Por favor, traiga su propio equipo. No se proporcionará ningún equipo.

***Las cancelaciones por lluvia se reprogramarán para el jueves de esa misma semana.**

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
18+ años	martes	5:30pm - 6:30pm	28 de abril - 19 de mayo	Southborough Golf and Learning Center	\$255
18+ años	martes	5:30pm - 6:30pm	2 - 23 de junio	Southborough Golf and Learning Center	\$255

Liga Masculina de Sóftbol de Lanzamiento Lento



Los jugadores deben tener 18 años o más Y haber terminado la escuela secundaria ANTES del 1 de mayo de 2026. El número de jugadores por equipo no debe exceder de 25 ni ser inferior a 15. Todos los equipos deben tener un mínimo de 15 jugadores en su plantilla, la cual NO podrá modificarse. Un MÍNIMO del 75% de los 15 jugadores originales (12 jugadores) DEBEN ser residentes de Framingham. (Se verificará la residencia).

Se pueden añadir o eliminar jugadores de la plantilla de un equipo antes del 2 de junio ÚNICAMENTE si aparecen en las posiciones 16 a 25 del formulario de la plantilla. Las plantillas quedarán cerradas a partir del 3 de junio. Los jugadores solo pueden jugar en un equipo, independientemente de la división. Los partidos comienzan a las 6:30pm, 7:40pm, & 8:50pm.

Las listas de jugadores estarán disponibles a partir del lunes 2 de febrero. Los formularios de inscripción se enviarán por correo electrónico a los entrenadores de los equipos y deberán completarse electrónicamente. No se aceptarán listas escritas a mano. Los equipos deberán tener uniformes idénticos (color y logotipo) antes del 1 de junio. Se utilizarán árbitros certificados por la ASA, así como las reglas oficiales de sóftbol de lanzamiento lento de la ASA (se aplican algunas reglas internas de la liga). Los partidos y los entrenamientos se podrán realizar en Ryan Field, Mary Dennison I y II, o George King Field. La cuota de inscripción a la liga es de \$850.00 por equipo.

*** Las listas y los formularios de verificación deben presentarse en la Oficina de Parques y Recreación A MÁS TARDAR a las 12:00 del mediodía del viernes 13 de marzo.**

Torneo de Baloncesto PAL

Se admiten equipos tanto de secundaria como de adultos. Para más información, póngase en contacto con atolson@framinghamma.gov.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
14+ años	sábado	9:00am - 7:00pm	22 de agosto	Framingham High School Gym	Gratis

Gimnasio Abierto - Horario de Baloncesto

Solo cancha de baloncesto. Gimnasio abierto / partidos informales. Al usar las instalaciones de la Escuela Secundaria Walsh, por favor, entren al edificio por la puerta 4/5. \$2 por persona, por noche ~ SOLO EFECTIVO, POR FAVOR.

El martes por la noche es la noche de las mujeres.

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
18+ años	martes	6:30pm - 9:00pm	3 de marzo - 30 de junio	Walsh Middle School	\$2 por noche
18+ años	miércoles	6:00pm - 9:00pm	Hasta finales de agosto	Walsh Middle School	\$2 por noche
18+ años	sábado	3:00pm - 6:00pm	Hasta finales de agosto	Walsh Middle School	\$2 por noche
18+ años	domingo	12:00pm - 3:00pm	Hasta finales de agosto	Walsh Middle School	\$2 por noche

Aulas de Tenis

Los instructores de la clínica de tenis brindan a cada participante atención personalizada e instrucción adecuada a su edad, que abarca desde las habilidades básicas hasta la estrategia de juego.

Para obtener una lista completa de nuestros servicios de tenis, visite www.FraminghamRec.com.

Programas Para Familias**Iluminación de la Cancha de Tenis Bowditch & Winch**

Dependiendo del clima y del estado de las canchas, las luces de Bowditch y Winch están encendidas desde principios de mayo hasta mediados de octubre, hasta las 10:00 pm.

Programa de Pases Para Parques y Museos de DCR

Este pase da derecho a estacionamiento gratuito para un vehículo en más de 50 instalaciones del Sistema de Parques Estatales de Massachusetts. Los residentes pueden reservar este pase con hasta 7 días de anticipación, dejando un depósito reembolsable de \$35. La oficina de Parques y Recreación de Framingham solo dispone de un pase, que se otorga por orden de llegada.

Carrera Familiar por Senderos el Miércoles por la Noche

Patrocinado por el Greater Framingham Track Club

El objetivo principal es que todos los atletas se diviertan mientras adquieren o mejoran sus habilidades para correr. Ganar no lo es todo. El buen espíritu deportivo es fundamental. **Las inscripciones abren a las 5:30pm y los eventos comenzarán a las 6:00pm.**

La cuota de inscripción es de \$1.00 por semana. Se puede adquirir un pase de temporada por \$8.00 durante la primera o la segunda semana.

*** No hay carrera el 1 de julio.**

Edad	Día	Hora	Fechas	Ubicación	Tarifa
Todas	miércoles	La inscripción comienza a las 5:30pm	3 de Junio - 12 de agosto	Bowditch Athletic Complex	\$1

As inscrições começam em 2 de fevereiro de 2026, salvo indicação em contrário.

Regístrese en www.FraminghamRec.com

Todos los programas recreativos no son reembolsables, tienen disponibilidad limitada y se asignan por orden de llegada.

¡INSCRÍBETE CON ANTICIPACIÓN!

Sóftbol Mixto Para Personas Mayores de 55 Años

Para mayores de 55 años. Partidos de liga por las tardes y los fines de semana. Disponibles diferentes niveles de competición. www.emass-seniorsoftball.com. Contáctenos Gerry Yaffe em 508-877-7244 o gyaffe@aol.com Para obtener información adicional.



Consejo para la Tercera Edad / Centro Callahan

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

Horario

Mediados de abril a noviembre

lunes, miércoles y jueves
8:30 am. - 4:30 pm.

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 para la Tercera Edad de Framingham/Centro Callahan es mejorar el envejecimiento saludable para un segmento más amplio de la población de Framingham de 55 años o más, fortaleciendo las colaboraciones comunitarias para llegar activamente a los grupos desatendidos por motivos de raza, etnia, género, orientación sexual y a aquellas personas con problemas de salud que limitan su conexión con el centro.

**Las reuniones del Consejo del
Envejecimiento se celebran el
segundo martes de cada mes en
1:30pm;
septiembre – julio.**

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

INFORMACIÓN SOBRE LAS PLAYAS DE FRAMINGHAM PARQUES Y RECREACIÓN 2026



Las playas de la ciudad de Framingham serán gratuitas y estarán abiertas únicamente para los Residentes de Framingham.

Para acceder a la playa, se requerirá un comprobante de residencia que muestre una dirección en Framingham. Se exigirá una tarjeta de identificación de residente por hogar* (máximo de 6 personas del mismo domicilio), la cual deberá presentarse al llegar a la playa. La identificación de residente deberá presentarse en cada visita a la playa.

Las playas contarán con socorristas:

Del 18 de junio al 13 de agosto de 2026, sujeto a disponibilidad.

Las puertas del estacionamiento permanecerán cerradas con llave cuando no haya socorristas ni personal presente.

Ubicaciones de playas:

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

- Las normas de la playa se adjuntan y deben cumplirse.
- Todas las personas deben firmar un formulario de exención de responsabilidad antes de entrar a la playa.
- Cualquier comportamiento inapropiado por parte de un individuo o grupo resultará en la pérdida del derecho a usar la playa.
- Todos los grupos de 10 o más personas deben solicitar un permiso grupal para usar la playa.

Una familia está compuesta por dos adultos y sus hijos, unidos por parentesco de nacimiento, matrimonio o adopción, que viven y conviven como una sola familia en un mismo domicilio; los familiares extendidos quedan excluidos. Se consideran niños a los menores de 18 años.



PLAYA DE LA CIUDAD DE FRAMINGHAM

NORMAS Y REGLAMENTOS

HORAS DE OPERACIÓN: Los salvavidas estarán de servicio del 18 de junio al 13 de agosto de 2026, 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.
- **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. Por favor no deje mascotas en los vehículos.
- **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 uso múltiple. El uso de los campos varía según la temporada. Todas las actividades grupales requieren un permiso especial de la Oficina de Parques y Recreación. Para obtener una lista completa de las instalaciones disponibles en cada parque, visite

<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 (Esquina de la Cottage Street)
Farley - 31 Flagg Drive
Fuller - 31 Flagg Drive
Furber - Fairbanks Road (saliendo de la Route 30)
Framingham Skate Park - Dudley Road na 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 Long's Complex)
Oakvale - Burbank Circle - 46 Hadley Road
Lundy Field - 492 Potter Road
Potter Road - 492 Potter Road
Reardon - Brownlea Road (saliendo del camino Old Conn Path)
Roosevelt - 80 Fay Road
Temple - Temple Street (al sur de I90)
Tusoni - Dudley Road (en Long's Complex)
Victory - Auburn Street (saliendo de la Edgell Road)
Walsh - 301 Brook Street
Winch - 115 A Street



Áreas de Recreación Pasiva y Senderos

Para obtener una descripción completa de cada ubicación, visite la siguiente página:

<https://www.framinghamma.gov/978/Passive-Recreation-Areas-Trails>

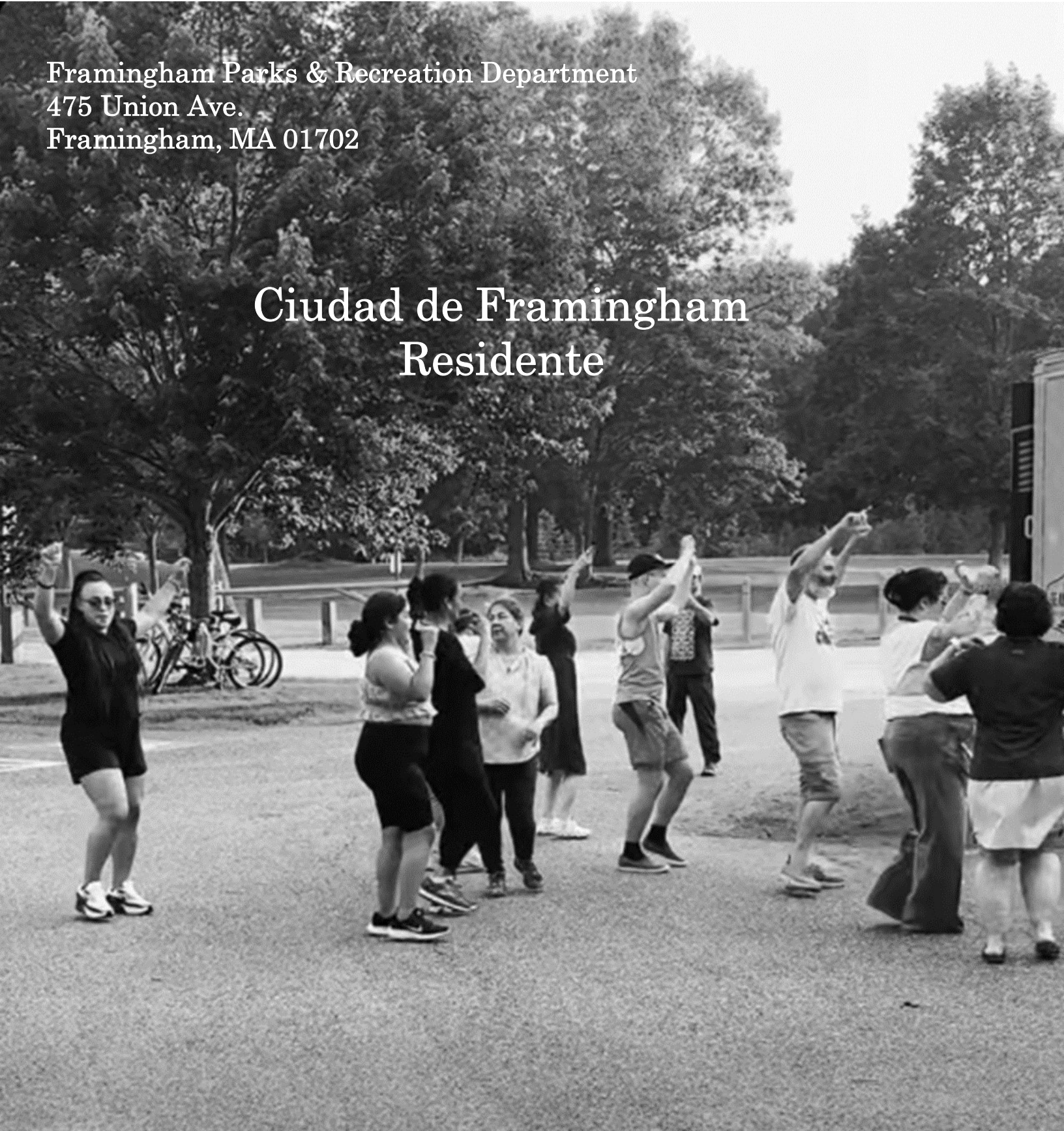
Arthur - Morency Woods
Callahan State Park
Carol Getchell Trail
Cochituate Brook Reservation
Cushing Memorial Park
Farm Pond

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



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

Ciudad de Framingham Residente



Departamento de Parques e Recreação de Framingham

PORTUGUESE



2026

Programas de primavera e verão



Inscrições começam no dia 2 de fevereiro de 2026
(a menos que haja indicação ao contrário)

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

Jeanne Bizzoco

Posição Aberta

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

Supervisor de Atividades – Anthony Tolson Jr.

Supervisor de Recreação – Posição Aberta

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	página 7
Programas de Primavera	páginas 8 & 9
Programas de Verão	páginas 10 - 13
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

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)

****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.

\$\$ 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 para obter mais informações e aplicativos sobre ajuda financeira.

O registro começa no dia 2 de fevereiro de 2026, a menos que haja indicação ao contrário.

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 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** 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**

- 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 04 de abril de 2026 ~ 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 2 DE FEVEREIRO ****

**** POR FAVOR, OBSERVE - DEVE FAZER PRÉ-REGISTRO ATÉ 27 DE MARÇO ****

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

Estrelas e Listras Sobre Framingham



Sexta, 26 de junho de 2026 ~ 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**



Data	Hora
26 de junho*	5:00pm
10 de julho	6:00pm
17 de julho	6:00pm
24 de julho	6:00pm
31 de julho	6:00pm
7 de agosto	6:00pm
14 de agosto	6:00pm
21 de agosto (caso chova)	

Diversão em Família e Noite de Cinema no Bowditch Field**sexta, 14 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: sexta, 21 de Agosto

Procissão e Cerimônia do Dia da Bandeira no Cushing Memorial Park**domingo, 14 de junho de 2026**

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**Datas/ Horas: por determinar**

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

Mercados de Agricultores**18 de junho – 8 de outubro de 2026 ~ Caminhões de comida: 12:00pm-7:00pm**

(O horário de fechamento no final da temporada será ajustado de acordo com a disponibilidade de luz natural.)

Estandes de fornecedores: 3:00pm-7:00pm Verduras Frescas | Artesanos Comunitarios | caminhões de comida | Produtos de panificação

Programas Pré-Escolares**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 23 de maio para o fim de semana do Memorial Day.**

Idade	Dia	Hora	Datas	Local	Taxa
3 - 5 anos	Sábados	9:00am - 10:00am	2 de maio – 6 de junho	Bowditch Athletic Complex	\$75
3 - 5 anos	Sábados	10:00am - 11:00am	2 de maio – 6 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.

Há aulas demais para incluirmos nesta brochura!

Para obter uma lista completa de nossas ofertas de Taekwondo, visite 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 tiver interesse em ser voluntário - entre em contato conosco!

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 e culminará nos Jogos Estaduais de Verão que encerram a temporada!

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
8 -15 anos	domingos	3:00pm - 4:00pm	12 de abril - 7 de junho	Bowditch Field Track & Other Metro West Tracks	gratis
16+ anos	domingos	4:00pm - 5:00pm	12 de abril - 7 de junho	Bowditch Field Track & Other Metro West Tracks	gratis

MetroWest Flyers – Tênis



Idade	Dia	Hora	Datas	Local	Taxa
17+ anos	domingos	10:00am - 11:30am	12 de abril - 7 de junho	Winch 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. Também acolhemos aos participantes das comunidades vizinhas! Observação: o transporte de/para os eventos da FIT NÃO está incluído.

Eventos Sociais & Passeios



O Departamento de Recreação de Framingham prevê oferecer eventos sociais e passeios variados ao longo do ano. Mais informações e detalhes sobre eventos sociais específicos podem ser encontrados em www.FraminghamRec.com.

Passeios



Mais informações sobre passeios específicos podem ser encontradas em www.FraminghamRec.com.

*Se você estiver procurando por mais programas adaptados, confira também o excelente trabalho de nossos amigos da Natick Recreation and Parks. Mais informações sobre seus programas adaptados podem ser encontradas em <https://register.communitypass.net/Natick>.

Clínica Ninja



Cada criança participará de alongamentos, atividades com obstáculos e jogos adequados à sua faixa etária, combinando exercícios físicos e diversão! É obrigatório o uso de tênis. Por favor, traga um lanche e uma garrafa de água. **Este programa será realizado mesmo em caso de chuva.**

*** A INSCRIÇÃO PARA ESTA AULA COMEÇA DIA 2 DE FEVEREIRO ***

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
5-8 anos	terça - sexta	9:00am - 12:00pm	21 - 24 de abril	Ginásio da Escola Barbieri Elementary	\$185

Clínica de Desafios de Sobrevivência / Corrida Incrível



Com mais de 40 temporadas combinadas e inúmeras variações em outros países, Survivor e Amazing Race criaram alguns dos maiores desafios já conhecidos! Replicando alguns desses desafios, os participantes se envolverão em tarefas mentais, físicas e criativas. De um quebra-cabeça gigante a uma pedra rolante, de trabalhos com nós a trabalho em equipe para atravessar um labirinto, os participantes serão apresentados a seus próprios desafios! Observe que não há refrigeração no local. **Este programa será realizado faça chuva ou faça sol.**

*** A INSCRIÇÃO PARA ESTA AULA COMEÇA DIA 2 DE FEVEREIRO ***

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
5 - 10 anos	terça - sexta	1:00pm - 4:00pm	21 - 24 de abril	Ginásio da Escola Barbieri Elementary	\$185

Comandantes de Robôs 101



Nesta aula, oferecemos diversas atividades práticas e lúdicas, nas quais os alunos aprendem o que significa escrever, depurar e executar programas de computador que se comunicam com diferentes dispositivos robóticos. Usando o poder da programação, os alunos transformarão robôs Sphero SPRK+ em bolas mágicas de adivinhação, jogos automatizados de "Luz Vermelha/Luz Verde" e o clássico jogo de arcade Pong – e muito mais. **Este programa será realizado faça chuva ou faça sol.**

*** A INSCRIÇÃO PARA ESTA AULA COMEÇA DIA 2 DE FEVEREIRO ***

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
6-8 anos	terça - sexta	9:00am - 12:00pm	21 - 24 de abril	Loring Arena	\$165

Inventores de Aplicativos



Quer saber como os aplicativos funcionam no seu celular ou iPad? Ou você já tem a próxima grande ideia de aplicativo e só precisa saber como criá-lo? Neste curso, que não exige experiência prévia, usaremos o software MIT App Inventor para criar aplicativos divertidos e criativos para celulares e tablets Android. Os participantes aprenderão os aspectos de programação e design da criação de ótimos aplicativos e terão a oportunidade de desenvolver seus próprios aplicativos! **Este programa será realizado independentemente das condições climáticas.**

**** A INSCRIÇÃO PARA ESTA AULA COMEÇA DIA 2 DE FEVEREIRO ***

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
9-13 anos	terça - sexta	1:00pm - 4:00pm	21 - 24 de abril	Loring Arena	\$165





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	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
10 - 14 anos	terça	4:00pm - 6:45pm	28 de abril	Sala de aula de Loring Arena	\$95

A Vida Além da Sala de Aula


NEW

Este programa ajuda alunos do ensino fundamental e médio a aprender informações importantes que a escola nem sempre tem tempo de explicar. Como funciona um contracheque, por que existem impostos, qual é o custo real de morar sozinho e como grandes despesas como carros, aluguel e hipotecas realmente afetam o orçamento. Por meio de atividades práticas, exemplos da vida real e discussões interativas, os alunos têm a oportunidade de "praticar" a vida adulta antes de serem confrontados com ela na prática.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
13 - 18 anos	quinta	5:30pm - 6:30pm	30 de Abril - 4 de junho	Academy Building	\$130

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	28 de abril - 19 de maio	Southborough Golf and Learning Center	\$205
7 - 13 anos	terça	4:00pm - 5:00pm	2 - 23 de junho	Southborough Golf and Learning Center	\$205

Introdução à Oratória


NEW

Esta aula constrói uma base sólida em oratória. Os alunos aprendem a organizar discursos, falar com clareza e envolver o público usando a voz, a linguagem corporal e o contato visual. Cada semana inclui aulas estruturadas, prática e exercícios de improvisação para ajudá-los a se comunicar com confiança em qualquer situação.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
10 - 13 anos	terça	5:30pm - 7:00pm	28 de abril - 2 de junho	Academy Building	\$150

Fitness com Obstáculos


NEW

Prepare-se para testar sua velocidade, equilíbrio e criatividade! Este programa de 45 minutos combina jogos dinâmicos com desafios de percurso de obstáculos que mantêm todos em movimento e engajados. Os participantes enfrentarão novas configurações a cada semana, trabalharão em equipe para completar desafios e descobrirão como é divertido se movimentar e pensar rapidamente.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
5 - 7 anos	quarta	5:30pm - 6:30pm	29 de abril - 3 de junho	Academy Building	\$120

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

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

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	27 de abril - 18 de maio	Bowditch Athletic & Cultural Complex	\$75

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	segunda	4:30pm - 5:45pm	27 de abril	Sala de aula de Loring Arena	\$60

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 - 16 anos	quarta	3:30pm - 5:30pm	13-20 de maio	Sala de aula de Loring Arena	\$5

Aulas de Patinação no Gelo



Todos os patinadores precisarão de patins que sirvam corretamente. Não serão permitidos patins com lâminas duplas. Todos os patinadores devem usar capacetes de patinação aprovados. Capacetes de bicicleta NÃO serão permitidos. Não há aluguel de capacetes disponível. Luvas são obrigatórias. Recomenda-se também que os alunos se vistam em camadas.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
5 - 13 anos	sábados	9:00am - 11:00am	28 de fev- 4 de abril	Loring Arena	\$130

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



Basquetebol PAL

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

** NOTA DO PROGRAMA **

Precisa de uma opção de dia inteiro para o seu filho? Se você inscrever seu filho em duas clínicas consecutivas (realizadas na mesma semana e no mesmo local), inscreva-o também no programa de Almoço de Verão. A supervisão será fornecida durante o intervalo entre as clínicas. É necessário levar o almoço, pois a refeição **NÃO** será fornecida. Para que seu filho possa almoçar no local, é **obrigatório** inscrevê-lo no programa de Almoço de Verão para aquela semana.

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.

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	13 - 16 de julho	Bowditch Athletic Complex	\$130
5-13 anos	segunda - quinta	9:00am - 12:00pm	10 - 13 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 bateador. 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	27 - 30 de julho	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	17 - 20 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	6 - 9 de julho	Loring Arena	\$130
5 - 13 anos	segunda - quinta	9:00am - 12:00pm	3 - 6 de agosto	Loring Arena	\$130

Eletrônica Prática

Explore o mundo da eletrônica enquanto aprende os fundamentos da programação de computadores. Experimente os princípios básicos de eletrônica e circuitos e projete seus próprios dispositivos interativos e programáveis. Os participantes usarão as ferramentas mais recentes, incluindo Arduino e Raspberry Pi, para experimentar com LEDs, resistores, motores e programação. Este programa não terá data alternativa em caso de chuva.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
9 - 13 anos	segunda - quinta	1:00pm - 4:00pm	17 - 20 de agosto	Loring Arena	\$165

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	20 - 23 de julho	Bowditch Athletic Complex	\$155

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	13 - 16 de julho	Academy Building	\$130
5 - 13 anos	segunda - quinta	1:00pm - 4:00pm	3 - 6 de agosto	Academy Building	\$130

Clínica de Futebol de Futuros Flyers

NEW

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	9:00am - 12:00pm	13 - 16 de julho	Bowditch Athletic Complex	\$130
5 - 13 anos	segunda - quinta	9:00am - 12:00pm	10 - 13 de 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	13 - 16 de julho	Bowditch Athletic Complex	\$155
6 - 15 anos	Sessão II	segunda - quinta	9:00am - 12:00pm	27 - 30 de julho	Bowditch Athletic Complex	\$155
6 - 15 anos	Sessão III	segunda - quinta	9:00am - 12:00pm	3 - 6 de agosto	Bowditch Athletic Complex	\$155
6 - 15 anos	Sessão IV	segunda - quinta	9:00am - 12:00pm	17 - 20 de agosto	Bowditch Athletic Complex	\$155

Clínica de Skate – Iniciante/Intermediária

Por favor, visite 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 enquanto na classe e usar calçados esportivos.

***As aulas acontecerão de segunda a quinta-feira, sendo a sexta-feira reservada como dia de recuperação em caso de chuva, se necessário.**

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
7 - 14 anos	segunda - quinta	9:00am - 11:00am	6 - 9 de julho	Framingham Skate Park	\$150
7 - 14 anos	segunda - quinta	11:15am - 1:15pm	6 - 9 de julho	Framingham Skate Park	\$150
7 - 14 anos	segunda - quinta	9:00am - 11:00am	3 - 6 de agosto	Framingham Skate Park	\$150
7 - 14 anos	segunda - quinta	11:15am - 1:15pm	3 - 6 de agosto	Framingham Skate Park	\$150

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 Taekwondo, visite www.FraminghamRec.com

Clínica do Guerreiro Ninja

Cada criança participará de alongamentos, atividades com obstáculos e jogos adequados à sua faixa etária, combinando exercícios físicos e diversão! É obrigatório o uso de tênis. Por favor, traga um lanche e uma garrafa de água. Este programa acontecerá de segunda a quinta-feira, sendo a sexta-feira reservada para o caso de chuva.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
5 - 8 anos	segunda - quinta	1:00pm - 3:00pm	6 - 9 de julho	Bowditch Athletic Complex	\$150
5 - 8 anos	segunda - quinta	3:15pm - 5:15pm	6 - 9 de julho	Bowditch Athletic Complex	\$150

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	20 - 23 de julho	Bowditch Athletic Complex	\$155

Clínica de Teatro **NEW**

Uma experiência teatral completa e criativa onde a imaginação ganha vida. Os participantes exploram atuação, narração de histórias, criação de personagens e presença de palco. Este programa ajuda a desenvolver liderança, colaboração e habilidades de oratória. Os participantes participarão de oficinas diárias de atuação, improvisação, projeção vocal, movimento e marcação de palco. Este programa acontecerá de segunda a quinta-feira, com a sexta-feira reservada como data alternativa em caso de chuva.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
5 - 13 anos	segunda - quinta	9:00am - 12:00pm	20 - 23 de julho	Academy Building	\$130

Semana de Batalhas Pokémon **NEW**

Aprenda a ser um treinador Pokémon. Os participantes aprenderão estratégia, mecânica do jogo e como montar uma equipe por meio de atividades divertidas e estruturadas. Este programa incentivará a resolução de problemas, o desenvolvimento de habilidades matemáticas e o trabalho em equipe. Por meio de simulações de batalha interativas, os treinadores também aprenderão sobre trocas, análise de atributos e estratégias de movimentos.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
5 - 13 anos	segunda - quinta	1:00pm - 4:00pm	20 - 23 de julho	Academy Building	\$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	13 - 16 de julho	Bowditch Athletic Complex	\$80
8 - 13 anos	segunda - quinta	6:30pm - 8:00pm	3 - 6 de agosto	Bowditch Athletic Complex	\$80

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	27 - 30 de julho	Bowditch Athletic Complex	\$130
5 - 13 anos	segunda - quinta	1:00pm - 4:00pm	10 - 13 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	29 de junho - 2 de julho	Academy Building	\$50
7 - 12 anos	segunda - quinta	1:00pm - 4:00pm	29 de junho - 2 de julho	Academy Building	\$50

Academia de Esportes de Fantasia**NEW**

Este programa ajuda as crianças a aprender como funciona a gestão de esportes profissionais, combinando conhecimento esportivo com estratégia e conceitos de ciência, tecnologia, engenharia e matemática (STEM). O programa contribui para o desenvolvimento do pensamento crítico, da liderança e da colaboração. Usando habilidades matemáticas, as crianças aprenderão sobre estatísticas de jogadores, tendências e tomada de decisões estratégicas para determinar médias, projeções e sistemas de pontuação de jogadores.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
5 - 13 anos	segunda - quinta	1:00pm - 4:00pm	17 - 20 de agosto	Academy Building	\$130

Clínica Lacrosse

Exercícios e treinamentos para desenvolver jovens jogadores e prepará-los para a temporada. Trabalharemos constantemente em movimentação dos pés, domínio de bola, passes, recepção e arremessos. Também realizaremos mini-jogos e competições ao longo das sessões.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
5 - 13 anos	segunda - quinta	1:00pm - 4:00pm	6 - 9 de julho	Loring Arena	\$130

Clínica de Hóquei em Campo

As crianças começarão o dia com uma brincadeira divertida para que todos se movimentem, seguida de uma sessão de alongamento e aquecimento. Em seguida, nos concentraremos no desenvolvimento de habilidades essenciais com o taco e técnicas de passe. Depois, faremos exercícios para praticar essas habilidades. Cada dia terminará com uma partida amigável de hóquei em campo.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
5 - 13 anos	segunda - quinta	1:00pm - 4:00pm	3 - 6 de agosto	Loring Arena	\$130

Programas Para Adultos**Golfe**

Aprimore seu jogo curto! Enquanto o campo de prática estiver em reforma, esta sessão se concentrará no seu jogo curto. Por favor, traga seu próprio equipamento. NENHUM equipamento será 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	28 de abril - 19 de maio	Southborough Golf and Learning Center	\$255
18+ anos	terça	5:30pm - 6:30pm	2 - 23 de junho	Southborough Golf and Learning Center	\$255

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 2026. 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 alterada. 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 3 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, 2 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 1º 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, 13 de março.**

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.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
14+ anos	sábado	9:00am - 7:00pm	22 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	6:30pm - 9:00pm	3 de março - 30 de junho	Walsh Middle School	\$2 por noite
18+ anos	quarta	6:00pm - 9:00pm	Até o final de agosto	Walsh Middle School	\$2 por noite
18+ anos	sábado	3:00pm - 6:00pm	Até o final de agosto	Walsh Middle School	\$2 por noite
18+ anos	domingo	12:00pm - 3:00pm	Até o final de agosto	Walsh Middle School	\$2 por 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.

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 \$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 1º de julho.

Idade	Dia	Hora	Data	Local	Taxa
Todas	quarta	Inscrição começa às 5:30pm	3 de Junho - 12 de agosto	Bowditch Athletic Complex	\$1

As inscrições começam em 2 de fevereiro de 2026, salvo indicação em contrário.

Registre-se em 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 competitivos 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 – 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>

INFORMAÇÕES SOBRE AS PRAIAS DE FRAMINGHAM PARKS & RECREATION 2026



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:

18 de junho a 13 de agosto de 2026 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

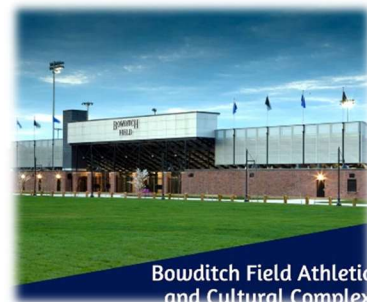
HORÁRIO DE OPERAÇÃO: Os salva-vidas estarão de plantão de 18 de junho a 13 de agosto de 2026, conforme os horários permitirem. Quando as praias estão abertas, mas os salva-vidas não estão de plantão, o usuário assume toda a responsabilidade.

- **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 estacionamento, 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 (usar o “vape”) 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 na parte mais funda do mar.
- **DISPOSITIVOS DE FLUTUAÇÃO:** O uso de quaisquer auxiliares de flutuação ou dispositivos de natação (incluindo, mas não limitado a, DPFs, bóias, 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

Agradecemos 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 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 (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 Long's 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



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

Cidade de Framingham Residente

