



2026 - 2027

Fall and Winter Programs



475 Union Ave
Framingham, MA
508-532-5960
www.FraminghamRec.com



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

OUR MISSION

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

Parks and Recreation Commission

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

Current Board Members:

Kathleen F. Hauck, Chair
David Gudejko, Vice Chair
Tony Tolson
Jeanne Bizzoco
Clay Howard

Parks and Recreation Staff Members

Interim Director – Alison Eliot
Supt. of Maintenance – Vacant
Superintendent of Recreation – Elaine Prue
Financial Manager – Dan Murphy
Office Manager – Maria Soma
Activities Supervisor – Anthony Tolson Jr.
Activities Supervisor – Shannon Barton
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
Public Library 508.532.5570

PLEASE NOTE

- All services and fees are subject to change.
- Spanish, Portuguese, & ASL 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 serve basis.
- REGISTER EARLY!

TABLE OF CONTENTS

Registration Information.....	page 3
Special Community Events.....	pages 4-6
Preschool Programs.....	page 7
Inclusive & Unified Programs.....	page 8
Fall Youth Programs.....	page 9-10
Fall Workshops.....	page 11
Winter Youth Programs.....	pages 12-14
Winter Workshops.....	pages 15
February Break Program.....	page 16
Adult Programs.....	page 17
Passive Recreation.....	page 18

**** OOPS! ****

The Framingham Parks & Recreation Staff has made every effort to prepare this brochure as accurately as possible.

Circumstances may require that adjustments to program dates, times, locations, fees, etc. may be made. We apologize for any inconveniences these adjustments may cause.

\$\$ Financial Assistance \$\$

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

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

Framingham Parks & Recreation follows the national poverty guidelines when determining awards. Please go to www.FraminghamRec.com for additional Financial Aid Information & Application.

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)

Mark your Calendars!

September:

- **7- CLOSED Labor Day**

October:

- 8- Final Farmers Market
- **12- CLOSED Columbus Day**
- 13- Spooktacular @ Nevins Hall
- 31- Pumpkins in the Park @ Cushing

November:

- **11- CLOSED Veterans Day**
- **26 & 27- CLOSED Thanksgiving**

December:

- **25- CLOSED Christmas**

January:

- **1- CLOSED New Years Day**
- **18- CLOSED MLK Day**

February:

- 1- Spring/Summer Registration Opens
- **15- CLOSED Presidents Day**
- 16-19- February Break Programs

March:

- 27- Egg-Citing Hunt

Registration Begins **AUGUST 10, 2026** unless otherwise noted.

Register at **www.FraminghamRec.com**

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

NON-RESIDENT PARTICIPATION

Non-residents may join classes with the Framingham Parks and Recreation Department. Non-residents are allowed to register after the initial enrollment date. Non-residents 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**



PUMPKINS IN THE PARK

Carnival Games, Pumpkin Painting & More



**Saturday, October 31, 2026
1pm-3pm**

Sensory Friendly Hour 12pm-1pm

Join us for a festive fall afternoon of pumpkin painting, arts & crafts, and hayrides at Cushing Memorial Park! Come in costume and enjoy the fun with friends from the Framingham Parks and Recreation Department, Police Department, Fire Department and the Library Bookmobile!

Sensory Friendly Hour includes touch-a-truck with no lights or sirens, indoor pumpkin painting and smaller crowds. All are welcome but must pre-register for "Sensory Friendly Pumpkins in the Park"

Register at:

www.FraminghamRec.com

JOIN US FOR...

SCARY STORIES IN THE PARK

Join the Framingham Library, Parks & Recreation, and representatives from the Framingham Historical Center for a night of storytelling and local lore by the fire!

Wednesday, October 7 2026

6:30-8:30PM

Academy Building @ Cushing Park



Join us for

Snowy Stories in the Park

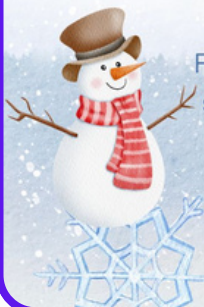


Join the Framingham Public Library and Framingham Parks & Recreation for a morning of story telling, hot chocolate, crafts & a visit from the bookmobile!

Saturday, December 19 2026

11AM-1PM

Academy Building @ Cushing Park





HOLIDAY WORKSHOPS

JOIN THE PARKS & REC STAFF TUESDAYS IN DECEMBER!
YOU WILL LEAVE EACH WEEK WITH A HANDMADE GIFT
FOR SOMEONE SPECIAL!

ALL SUPPLIES INCLUDED IN REGISTRATION FEE

HOLIDAY CARD MAKING

Ages 6-12
5:30-6:30PM
Academy Building
\$30

DEC

01

FAMILY PAINT NIGHT

All ages welcome!
5:00-7:00PM
Academy Building
\$50 per person

DEC

08

STUFFED ANIMAL MAKING

Ages 6-12
5:30-6:30PM
Academy Building
\$30

DEC

15

COOKIE DECORATING

Ages 6-12
5:30-6:30PM
Academy Building
\$30

DEC

22



Start Smart Football

Developmentally appropriate introductory football program for children 3-5 years old. **A parent MUST participate with child.**

Children keep equipment at the end of class.



AGE: 3-5 yrs

DAY: Saturday

DATES: Sept 5-Oct 3

TIME: 9-10 AM **or** 10-11 AM

LOCATION: Fuller Field

PRICE: \$75

Start Smart Soccer

Developmentally appropriate introductory soccer program for children 3-5 years old. **A parent MUST participate with child.**

Children keep equipment at the end of class.



AGE: 3-5 yrs

DAY: Saturday

DATES: Oct 17- Nov 14

TIME: 9-10 AM **or** 10-11 AM

LOCATION: Brophy School

PRICE: \$75

Start Smart Basketball

Developmentally appropriate introductory basketball program for children 3-5 years old. **A parent MUST participate with child.**

Children keep equipment at the end of class.



AGE: 3-5 yrs

DAY: Saturday

DATES: Jan 9-Feb 13

TIME: 9-10 AM **or** 10-11 AM

LOCATION: Potter Road School

PRICE: \$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



We want your input!

Framingham Parks & Recreation is committed to providing inclusive services across most of our recreation programs. We recognize that inclusion looks different for every individual, and we want to ensure our programs continue to meet the needs of our community.

As we work to thoughtfully revamp Framingham Includes All (FIA), we want to hear from you. Please take a few minutes to complete this brief survey and share your ideas, needs, and hopes for the future of FIA. Your feedback will help shape a program that is welcoming, accessible, and meaningful for everyone.

Thank you for helping us build a more inclusive Framingham!



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.



When you register for programs online, there is a question to answer about inclusive services. Reasonable accommodations can be made.

VOLUNTEER



The majority of our Adaptive Programs cannot be run without your help! If you are interested in volunteering, please reach out! All volunteers required to complete a CORI.

METROWEST FLYERS

SPECIAL OLYMPICS
MASSACHUSETTS



Framingham Parks and Recreation works with the Metrowest Flyers in a variety of Special Olympics programs. Check out www.FraminghamRec.com for a list of current offerings!

Exciting Update to Cushing Childrens Grove!

With the collaboration of The Channing's Joy Foundation and Smarty Symbols, Framingham Parks & Recreation is excited to announce that a Bilingual AAC (Augmentative and Alternative Communication) Board will soon be installed at the Children's Grove in Cushing Memorial Park!

This communication board will help individuals of all ages and abilities express themselves, making the playground and surrounding area more inclusive and accessible for everyone. Whether someone communicates with words, pictures, or symbols, this resource will provide additional support so every visitor has a voice.

We are proud to continue making our parks welcoming spaces for all and are grateful to The Channing's Joy Foundation and Smarty Symbols for helping make this project possible. Stay tuned for installation updates!



Discover Magic! Purple Wand

Unlock the mystery and joy of magic in this hands-on workshop for kids! Through 4 exciting modules, young magicians will learn fun tricks and magical skills while exploring the 8 Traits of a True Magician, including Respect, Preparedness, Creativity, and more.



AGE: 8-12 yrs

DAY: Mondays

DATES: Oct 5-Nov 16

TIME: 5:30-7:00PM

LOCATION: Academy Building

PRICE: \$125

NO CLASS ON 10/12



AGE: 6-12 yrs

DAY: Tuesday

DATES: Oct 6-Nov 10

TIME: 5:30-6:30

LOCATION: Academy Building

PRICE: \$130

Intro to AI with Overture Games

Learn to use AI to create characters, worlds, videos, 3D models, and even video games. Starting with pencil and paper sketches, students work with certified AI instructors to bring their ideas to life! Founded by Aspen and Steven, featured in Forbes 30 Under 30, the program helps students build a portfolio of original work they're proud to share.

Kids Test Kitchen

Kids mix, measure, and create delicious recipes in this fun, hands-on cooking class! Young chefs will explore fresh ingredients, try new foods, sample their creations, and take home a recipe card plus a special ingredient or treat to share with their families.



AGE: 6-12 yrs

DAY: Wednesday

DATES: Oct 7- Nov 18

TIME: 5:30-6:30 PM

LOCATION: Academy Building

PRICE: \$185

NO CLASS ON 11/11

Builders and Racers with Sport Zone 101



Join a fun and engaging class where kids explore creativity and problem-solving through hands-on play with LEGO bricks and marble run sets!

AGE: 5-10 yrs

DAY: Thursday

DATES: Oct 8-Nov 12

TIME: 5:30-6:30 PM

LOCATION: Academy Building

PRICE: \$130

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.



AGE: 5-13 yrs

DAY: Saturday

DATES: Nov 7-Dec 19

TIME: 9-10 AM **or** 10-11AM

LOCATION: Loring Arena

PRICE: \$130

NO CLASS ON 11/28



Tennis Lessons

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



Police Athletic League Basketball (PAL)

PAL is a supervised drop-in basketball program for grades 6-12 held at Harmony Grove School. PAL focuses on pick-up games, skill development, and building positive relationships between youth and law enforcement through mentorship and recreation.

Register at **www.FraminghamRec.com**



Youth Paint and Pizza Party with Brush and Easel!

Join us for a fun and creative evening of painting and pizza with friends! Participants will follow simple step-by-step instructions to create their own masterpiece while exploring their creativity in a relaxed, welcoming environment. No experience is needed—all art supplies and pizza are included.

AGE: 8-14 yrs

DATE: Friday, October 16

TIME: 5:00-7:00 PM

LOCATION: Academy Building

PRICE: \$55



BLAST BABYSITTING

Build the skills and confidence to become a responsible babysitter! Learn childcare basics, household safety, first aid for common injuries and illnesses, and how to respond to emergencies. Participants will receive a certificate of completion, babysitter checklist, first aid materials, and CPR certification.



AGE: 10-14 yrs

DATE: Monday, October 26

TIME: 4:00-6:45 PM

LOCATION: Loring Arena

PRICE: \$95



HOME ALONE SAFETY

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.



AGE: 8-11 yrs

DATE: Tuesday, October 27

TIME: 4:30-5:45 PM

LOCATION: Loring Arena

PRICE: \$60

FIRST AID & CPR

The ASHI Pediatric CPR, AED and First Aid training program teaches participants how to respond to medical emergencies involving children, infants, and adults. Ideal for school staff, child care providers, and coaches, the course includes Pediatric First Aid, CPR, and AED training for all ages. Recognized by EEC, ACA, and OSHA. Certificate valid for 2 years.

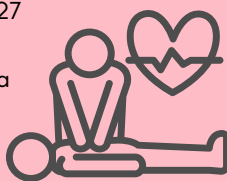
AGE: 16+

DATE: Tuesday, October 27

TIME: 6:00-8:00 PM

LOCATION: Loring Arena

PRICE: \$90



Discover Magic! Green Wand

Unlock the mystery and joy of magic in this hands-on workshop for kids! Through 4 exciting modules, young magicians will learn fun tricks and magical skills while exploring the 8 Traits of a True Magician, including Respect, Preparedness, Creativity, and more.



AGE: 8-12 yrs

DAY: Mondays

DATES: Jan 18-Mar 1

TIME: 5:30-7:00PM

LOCATION: Academy Building

PRICE: \$125

NO CLASS ON 2/15



AGE: 5-12 yrs

DAY: Tuesdays

DATES: Jan 19-Mar 2

TIME: 5:30-6:30 PM

LOCATION: Academy Building

PRICE: \$175

NO CLASS ON 2/16



Chess Wizards

Chess Wizards makes learning chess fun through interactive lessons, tournaments, and games designed for all skill levels. Students build chess knowledge while learning problem-solving, strategy, sportsmanship, and confidence along the way!

Nerf Battlegroundz with Sport Zone 101

Join the Sports Zone Lieutenants for action-packed Nerf battles and team challenges!

Kids will put a fun twist on games like Capture the Flag while staying active, building teamwork and strategy skills, and making new friends. All equipment is provided for nonstop fun!



AGE: 7-10 yrs

DAY: Tuesday

DATES: Jan 19-Mar 2

TIME: 5:30-6:30 PM

LOCATION: Farley Gym

PRICE: \$130



Anthony's Co-ed Basketball Clinic

AGE: 5-8 yrs

DAY: Saturday

DATES: Jan 9- Feb 13

TIME: 9:30-11AM

LOCATION: Stapleton School

PRICE: \$70



Come join us and improve your shooting, passing, dribbling and basketball intelligence. These skills will be taught and practiced with both individual drills and team play in a fun and supportive environment. All skill levels are welcome and encouraged

Pro Sports LEGO Lab with Play Well



Get ready to explore the exciting world of sports engineering with LEGO®! Guided by Play-Well instructors, kids will design stadiums, build sports-inspired machines, and create their own games while strengthening creativity, teamwork, and problem-solving skills—one brick at a time!



AGE: 7-10 yrs

DAY: Wednesday

DATES: Jan 20-Mar 3

TIME: 5:30-6:30 PM

LOCATION: Academy Building

PRICE: \$140

NO CLASS ON 2/17



AGE: 11-13 yrs

DAY: Thursday

DATES: Jan 21-Mar 4

TIME: 5:30-6:30 PM

LOCATION: Farley Gym

PRICE: \$130

NO CLASS ON 2/18

Volleyball



Learn the six fundamentals of volleyball—passing, setting, spiking, serving, digging, and blocking—in a fun, low-pressure environment.

Players will build skills through instruction, drills, games, and challenges. All skill levels are welcome!

Hands-On Science with Right Brain Curriculum

Kids explore science through hands-on projects like paper airplanes, rubber band instruments, and catapults while testing ideas and learning how things move and work.



AGE: 5-10 yrs

DAY: Thursday

DATES: Jan 21-Mar 4

TIME: 5:30-6:30 PM

LOCATION: Academy Building

PRICE: \$155

NO CLASS ON 2/18

53rd Annual Basketball Clinic



AGE: 8-13 yrs

DAY: Thursday

DATES: Mar 11-April 15

TIME: 6-7:30 PM

LOCATION: Walsh Middle School

PRICE: \$70



Shooting, dribbling, and other basketball skills are expressed through individual and team play.



Tennis Lessons

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.



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.



AGE: 5-13 yrs

DAY: Saturday

DATES: Jan 9-Feb 13

TIME: 9-10 AM **or** 10-11AM

LOCATION: Loring Arena

PRICE: \$130



Police Athletic League Basketball (PAL)

PAL is supervised drop-in basketball program for grades 6-12 held at Harmony Grove School. PAL focuses on pick-up games, skill development, and building positive relationships between youth and law enforcement through mentorship and recreation.

Register at **www.FraminghamRec.com**.



Have an idea for a future program?

Or a unique skill or hobby you'd love to share with the community? Framingham Parks & Recreation is always looking for creative new programs and local instructors with "hidden" talents to lead engaging recreational experiences. We welcome suggestions and potential instructors—help us bring fresh ideas to life!



To get involved, email:

Parks.Recreation@FraminghamMA.gov



AGE: 10-14

DATE: Thursday, Jan 7

TIME: 4:00-6:45 PM

LOCATION: Loring Arena

PRICE: \$95



BLAST BABYSITTING

Build the skills and confidence to become a responsible babysitter! Learn childcare basics, household safety, first aid for common injuries and illnesses, and how to respond to emergencies. Participants will receive a certificate of completion, babysitter checklist, first aid materials, and CPR certification.

Board Game and Puzzle Swap Night

Bring gently used board games or puzzles to swap with others in the community, or just come to browse and play. A relaxed, drop-in evening to connect, trade games, and enjoy some winter fun indoors.

DATE: Friday, January 8

TIME: 5:00-7:00 PM

LOCATION: Academy Building

PRICE: Free!



HOME ALONE SAFETY

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.



AGE: 8-11

DATE: Thursday, Jan 14

TIME: 4:30-5:45 PM

LOCATION: Loring Arena

PRICE: \$60 Res/ \$65 Non Res



AGE: 16+

DATE: Thursday, Jan 14

TIME: 6:00-8:00 PM

LOCATION: Loring Arena

PRICE: \$90 Res/ \$100 Non Res



FIRST AID & CPR

The ASHI Pediatric CPR, AED and First Aid training program teaches participants how to respond to medical emergencies involving children, infants, and adults. Ideal for school staff, child care providers, and coaches, the course includes Pediatric First Aid, CPR, and AED training for all ages. Recognized by EEC, ACA, and OSHA. Certificate valid for 2 years.

MORNING PROGRAMS

9AM-12PM

FUTURE FLYERS

Join us for a fun week of soccer in Framingham for boys and girls ages 5-13 of all skill levels. Led by coach Michael Bruno and Framingham High School players, campers will build skills in dribbling, passing, shooting, and defense through drills, games, and team challenges while developing teamwork, confidence, and community pride.



AGE: 5-10

DATES: Feb 16-Feb 19

LOCATION: Barbeiri Gym

PRICE: \$130



KidZone!

Join Recreation staff for a fun, hands-on program filled with crafts, games, and science experiments! Participants will get creative, stay active, and explore new ideas each session through engaging activities designed to be both fun and educational.

AGE: 5-13

DATES: Feb 16-Feb 19

LOCATION: Academy Building

PRICE: \$130

AFTERNOON PROGRAMS

1 PM- 4PM

Cartooning Club

Join our Cartooning Club where creativity comes to life on the page! Kids will learn the basics of drawing characters, expressions, and comic-style storytelling while exploring their own artistic style. Each session includes fun prompts, step-by-step guidance, and plenty of time to create original cartoons in a supportive, imaginative environment.



AGE: 6-13

DATES: Feb 16-Feb 19

LOCATION: Academy Building

PRICE: \$130



Wacky Sports!

AGE: 5-12

DATES: Feb 16-Feb 19

LOCATION: Barbeiri Gym

PRICE: \$130



Get ready for non-stop laughs and action in this Wacky Sports program! Kids will play fun, unconventional versions of classic games with silly rules, creative challenges, and teamwork-focused activities that keep everyone moving and smiling. Perfect for all skill levels, this high-energy program is all about having fun, trying something new, and enjoying the game in a whole different way!

Simplify Your Schedule with AI

A hands-on introduction to AI tools, concepts, and safety practices — no prior experience needed. Led by Overture experts, the session starts with each participant's real-life challenges and shows how AI can help personally.

Option 1

AGE: 18+

DATE: Tuesday, Sept 22

TIME: 6-7 PM

LOCATION: Loring Arena

PRICE: \$40 (childcare available for additional \$20)



Option 2

AGE: 18+

DATE: Saturday, Sept 26

TIME: 10-11AM

LOCATION: Loring Arena

PRICE: \$40 (childcare available for additional \$20)

Participants must bring a laptop



Tennis Lessons

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



Open Gym Basketball

Come join us at Walsh Middle School for Adults-Only Open Gym Basketball. Join pick-up games or just shoot around.

Please enter through Doors 4 or 5.

Tuesday

****WOMENS NIGHT****

6:30-9:00pm

Dates:

\$2 per night

Wednesday

6:00-9:00pm

Dates:

\$2 per night

Cash only.

18+



Saturday

3:00-6:00 PM

Dates:

\$2 per night

Sunday

12:00-3:00PM

Dates:

\$2 per night

In 2018, The Parks, Recreation, and Cultural Affairs Division received a grant from the Massachusetts Department of Conservation and Recreation's Recreational Trails Program. This MassTrails grant was used to offset the cost of a 2018 Polaris Ranger NorthStar All Terrain Vehicle. This vehicle includes a track attachment system to enable snow grooming operations to create cross-country ski trails and snowshoeing trails at various passive parks in Framingham. The ATV will be used for other maintenance services for the remainder of the year. We hope you are able to get outdoors and enjoy the trails this winter!!

Grooming is dependent on weather conditions



GROOMED TRAILS

CUSHING MEMORIAL PARK

Available Activities: Cross-country Skiing & Snowshoeing

Address: Winter Street/Dudley Road, Framingham

FARM POND PARK

Available Activities: Cross-country Skiing & Snowshoeing

Address: Dudley Road, Framingham

MACOMBER RESERVATION

Available Activities: Snowshoeing

Address: Badger Road, Framingham

TRAIL DO'S

- Please use one trail for cross-country skiing and one for snowshoeing
- Please use trails between dusk and dawn
- Dress in layers
- Enjoy the winter wonderland!

TRAIL DONT'S

- DO NOT walk on Ski Tracks (humans and dogs included). This makes it unsafe for skiers
- DO NOT ride a bicycle or any motorized vehicle on trails



That's all! Want more?

Email us your ideas!

parks.recreation@framinghamma.gov



Brochures available in

Spanish and Portuguese at

www.FraminghamRec.com



2026 - 2027

PROGRAMA DE OTOÑO E INVIERNO



475 Union Ave
Framingham, MA
508-532-5960
www.FraminghamRec.com



El Departamento de Parques y Recreación de Framingham ofrece programas durante todo el año y publica folletos estacionales. Todos los programas del Departamento de Recreación son autosuficientes; las tarifas cobradas se destinan a la compra de materiales, así como al pago de proveedores de servicios y a los salarios de los instructores. Además, las personas que no residen en la localidad pueden participar en determinadas actividades recreativas abonando una tarifa adicional.

NUESTRA MISIÓN

El objetivo del Departamento de Parques, Recreación y Asuntos Culturales de Framingham es crear oportunidades de ocio, preservar espacios abiertos, gestionar campos deportivos y parques públicos, y administrar programas e instalaciones recreativas para la diversa población de Framingham.

Comisión de Parques y Recreación

Las políticas para todas las actividades recreativas e instalaciones son establecidas por la Comisión de Parques y Recreación de Framingham, integrada por un consejo de cinco miembros nombrados por el alcalde.

Miembros actuales del consejo:

Kathleen F. Hauck, Presidenta
David Gudejko, Vicepresidente
Tony Tolson, Jeanne Bizzoco,
Clay Howard

Miembros del equipo de Parques y Recreación

Directora interina – Alison Eliot
Superintendente de mantenimiento – Puesto vacante
Superintendente de recreación – Elaine Prue
Gerente financiera – Dan Murphy
Gerente de oficina – Maria Soma
Supervisor de actividades – Anthony Tolson Jr.
Supervisor de actividades – Shannon Barton
Encargada de programación de campos / Asistente
administrativa – Barbara Silva



La ciudad de Framingham valora la inclusión. Cuando aparece junto a un programa, este símbolo indica que pueden inscribirse personas con y sin discapacidad.

La ciudad de Framingham se compromete a cumplir con la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA). Si necesita una modificación razonable de las políticas, ayudas o servicios, comuníquese con nosotros al menos dos semanas antes del evento o lo antes posible. Si es necesario, los padres o asistentes son bienvenidos a participar junto a los participantes.

Números Importantes de la Ciudad

DPW 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

Biblioteca Pública 508.532.5570

TENGA EN CUENTA LO SIGUIENTE:

- Todos los servicios y tarifas están sujetos a cambios. –
- Traducciones al español, portugués y al lenguaje de señas americano (ASL) disponibles y proporcionadas por el Departamento de Parques y Recreación.
- Los programas de recreación no son reembolsables.
- El tamaño de los grupos es limitado y se asigna por orden de llegada.
- ¡INSCRÍBASE CON ANTELACIÓN!

TABLA DE CONTENIDO

Información de inscripción.....	página 3
Eventos comunitarios especiales..	páginas 4-6
Programas preescolares.....	página 7
Programas inclusivos y unificados.....	página 8
Programas de otoño para jóvenes....	page 9-10
Talleres de otoño.....	página 11
Programas de invierno para jóvenes.	páginas 12-14
Talleres de invierno.....	página 15
Programa de vacaciones de febrero.	página 16
Programas para adultos.....	página 17
Recreación pasiva.....	página 18

**** ¡Ups! ****

El equipo del Departamento de Parques y Recreación de Framingham se ha esforzado al máximo para elaborar este folleto con la mayor precisión posible. Es posible que las circunstancias requieran ajustes en las fechas, horarios, lugares, tarifas, etc., de los programas. Pedimos disculpas por cualquier inconveniente que estos cambios puedan ocasionar.

\$\$ Asistencia Financiera \$\$

El Departamento de Parques y Recreación de Framingham se compromete a ofrecer oportunidades de ocio a todos los residentes de Framingham, independientemente de su situación económica.

Existe asistencia financiera disponible para cualquier programa organizado por el Departamento de Parques y Recreación. Las solicitudes se limitan a una reducción de hasta el 50 % en el costo de un programa por niño y temporada. Se considerará un monto máximo de \$100 por niño al año natural.

El Departamento de Parques y Recreación de Framingham sigue las directrices nacionales de pobreza para determinar la concesión del beneficio. Visite www.FraminghamRec.com para obtener más información y el formulario de solicitud de asistencia financiera.

Cómo Ponerse en Contacto Con Nosotros

Linha principal:

508.532.5960

E-mail:

parks.recreation@framinghamma.gov

Instagram:

[FramParksandRec](#)

Facebook:

City of Framingham Parks and Recreation
Department

Prédio Administrativo de Parques e Recreação Complexo Esportivo e Cultural Bowditch Field

475 Union Avenue

Framingham, Massachusetts 01702

508.532.5960

Horario de atención

Lunes, Miércoles y Jueves: 8:30am – 5:00pm

Martes: 8:30am – 7:00pm

Viernes: 8:30am – 12:30pm

Sábado – Cerrado

Domingo – Cerrado

(Los horarios pueden variar en días festivos)

¡Anota en La Agenda!

Septiembre:

- **7 - Cerrado (Día del Trabajo)**

Octubre:

- 8- Última Feria de Productores
- **12- Cerrado (Día de Columbus)**
- 13- Sustos "Espeluznantes" en Nevins Hall
- 31- Calabazas en el parque @ Cushing

Noviembre:

- **11-Cerrado (Día de los Veteranos)**
- **26 & 27- Cerrado (Día de Acción de Gracias)**

Diciembre:

- **25- Cerrado (Navidad)**

Enero:

- **1- Cerrado (Año Nuevo)**
- **18- Cerrado (Día de Martin Luther King Jr.)**

Febrero:

- 1- Apertura de inscripciones para primavera/verano
- **15- Cerrado (Día de los Presidentes)**
- 16-19- Programación de vacaciones de febrero

Marzo:

- 27- Búsqueda Huevo-cionante

Las inscripciones comienzan el 10 de agosto de 2026, salvo indicación en contrario.

Inscríbase en www.FraminghamRec.com

Todos los programas recreativos tienen plazas limitadas; se asignan por orden de llegada y no son reembolsables. **¡INSCRÍBASE CUANTO ANTES!**

PARTICIPACIÓN DE NO RESIDENTES

de Framingham. La inscripción para no residentes se permite después de la fecha inicial de matrícula y está sujeta a una tarifa adicional. Consulte nuestro sitio web para verificar las fechas de inscripción e información sobre tarifas adicionales (específicas para cada programa).

CONFIRMACIÓN DEL CURSO

No enviamos notificaciones ni llamamos para confirmar las inscripciones. Considere su inscripción confirmada una vez que reciba el comprobante por correo electrónico y acuda a la clase, a menos que el departamento comunique una cancelación.

CONDICIONES CLIMÁTICAS ADVERSAS

Todos los programas, ya sean diurnos o nocturnos, se llevarán a cabo según lo programado, salvo indicación en contrario. Los avisos de cancelación debido a condiciones climáticas adversas se publicarán en nuestro sitio web: www.FraminghamRec.com. Siempre que sea posible, también realizaremos publicaciones en redes sociales y enviaremos un comunicado por correo electrónico.

PROGRAMAS COMPLETOS/LISTA DE ESPERA

Si los programas alcanzan su capacidad máxima, usted podrá ser incluido en una lista de espera (por orden de llegada). Si queda una plaza libre, nos pondremos en contacto con usted.

CANCELACIONES

El Departamento hará todo lo posible por reprogramar las clases canceladas debido a condiciones climáticas adversas. El Departamento no se hace responsable de las clases perdidas si el participante no puede asistir. Asimismo, no habrá reembolso por ausencia.

REEMBOLSOS

Si se cancela un programa, se acreditará el reembolso total en la cuenta registrada. No habrá reembolso una vez que el participante se haya inscrito en la clase, A MENOS que alguien de la lista de espera pueda ocupar la plaza antes del inicio de la actividad.

¿Cómo hago para reservar un parque o un campo deportivo?

Los residentes de Framingham o los grupos con sede en la ciudad que deseen utilizar las instalaciones del Departamento de Parques y Recreación deben completar una Solicitud de Permiso de Uso de Campo. Acceda www.FraminghamRec.com para completar el formulario de solicitud.

En caso de dudas sobre el uso de las canchas o para solicitar permiso para eventos especiales, comuníquese a través del correo electrónico parks.recreation@framinghamma.gov.



CALABAZAS EN EL PARQUE

Juegos de feria, pintura de calabazas y mucho más



Sábado, 31 de Octubre de 2026

1pm-3pm

Horario Accesible Para La Percepción Sensorial

12pm-1pm

¡Venga a pasar una tarde festiva de otoño con nosotros en el Cushing Memorial Park; habrá pintura de calabazas, actividades de arte y manualidades, y paseos en carreta! ¡Venga disfrazado y diviértase con el personal del Departamento de Parques y Recreación, la Policía, el Cuerpo de Bomberos y la Biblioteca Móvil de Framingham!

La "Hora Sensorial" incluye la actividad "Touch-a-Truck" (interacción con vehículos) sin luces ni sirenas, pintura de calabazas en un entorno interior y una menor concentración de personas. Todos son bienvenidos, pero es necesario inscribirse previamente para el evento "Sensory Friendly Pumpkins in the Park".

Inscríbete en:

www.FraminghamRec.com

VEN A PARTICIPAR EN... HISTORIAS ATERRADORAS EN EL PARQUE

¡Únase a la Biblioteca de Framingham, al Departamento de Parques y Recreación y a representantes del Centro Histórico de Framingham para una noche de narración de historias y leyendas locales alrededor de la hoguera!

Miércoles, 7 de octubre de 2026

De 6:30 p. m. a 8:30 p. m.

Edificio de la Academia en Cushing Park



Ven a participar en... Historias con Nieve en el Parque



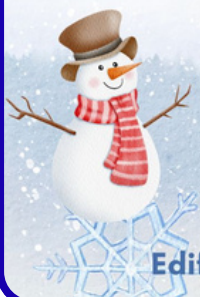
¡Únase a la Biblioteca Pública de Framingham y al Departamento de Parques y Recreación de Framingham para una mañana de cuentacuentos, chocolate caliente,

manualidades y la visita de la biblioteca móvil!

Sábado, 19 de Diciembre de 2026

De 11am - 1pm

Edificio de la Academia en Cushing Park



TALLERES PARA DÍAS FESTIVOS

¡ÚNETE AL EQUIPO DEL DEPARTAMENTO DE PARQUES Y RECREACIÓN LOS MARTES DE DICIEMBRE! ¡CADA SEMANA TE LLEVARÁS A CASA UN REGALO HECHO A MANO PARA ALGUIEN ESPECIAL! "TODOS LOS MATERIALES ESTÁN INCLUIDOS EN LA TARIFA DE INSCRIPCIÓN".

ELABORACIÓN DE TARJETAS FESTIVAS

Edades de 6 a 12 años
5:30-6:30PM
Edificio de la Academia
\$30

DIC
01

NOCHE DE PINTURA EN FAMILIA

¡Abierto a todos las edades!
5:00-7:00PM
Edificio de la Academia
\$50 por pessoa

DIC
08

CONFECCIÓN DE PELUCHES

Edades de 6 a 12 años
5:30-6:30PM
Edificio de la Academia
\$30

DIC
15

DECORACIÓN DE GALLETAS

Edades de 6 a 12 años
5:30-6:30PM
Edificio de la Academia
\$30

DIC
22

PROGRAMA DE INICIACIÓN AL FÚTBOL AMERICANO



Adecuado para niños de 3 a 5 años.

Es obligatoria la participación de uno de los padres o del tutor junto con el niño. Los niños conservan el equipamiento al finalizar el curso.

EDAD: 3 a 5 años

DÍA: Sábado

FECHAS: Del 5 de septiembre al 3 de octubre

HORARIO: 9-10 AM o 10-11 AM

LUGAR: Fuller Field

PRECIO: \$ 75

Programa de Iniciación al Fútbol



Adecuado para la etapa de desarrollo de niños de 3 a 5 años.

Es obligatoria la participación de uno de los padres junto con el niño. Los niños conservan el material al finalizar la clase.

EDAD: 3 a 5 años

DÍA: Sábado

FECHAS: 17 de octubre al 14 de noviembre

HORARIO: 9-10 AM o 10-11 AM

LUGAR: Escuela Brophy

PRECIO: \$ 75

Programa de Iniciación al Baloncesto



Adaptado a la etapa de desarrollo de niños de 3 a 5 años.

Es obligatoria la participación de uno de los padres junto con el niño. Los niños conservan el material al finalizar la clase.

EDAD: 3 a 5 años

DÍA: Sábado

FECHAS: 9 de enero al 13 de febrero

HORARIO: 9-10 AM o 10-11 AM

LUGAR: Escuela Potter Road

PRECIO: \$ 75

Taekwondo



El taekwondo es un sistema integral y completo de defensa personal y superación individual. El objetivo del entrenamiento es el desarrollo integral del practicante: cuerpo, mente y espíritu.

¡Hay demasiadas clases para incluirlas todas en este folleto! Para consultar la lista completa de nuestras actividades de taekwondo, visite

www.FraminghamRec.com.

¡Queremos su opinión!

El Departamento de Parques y Recreación de Framingham (Framingham Parks & Recreation) está comprometido a ofrecer servicios inclusivos en la mayoría de nuestros programas recreativos. Reconocemos que la inclusión significa algo diferente para cada persona y queremos asegurarnos de que nuestros programas sigan satisfaciendo las necesidades de nuestra comunidad.



Mientras trabajamos para rediseñar cuidadosamente el programa *Framingham Inclui Todos* (FIT), queremos escucharle. Por favor, dedique unos minutos a responder a esta breve encuesta y a compartir sus ideas, necesidades y expectativas para el futuro del FIT. Su opinión ayudará a dar forma a un programa acogedor, accesible y significativo para todos.

¡Gracias por ayudarnos a construir una Framingham más inclusiva!

Como siempre, la ciudad de Framingham valora la inclusión. Cuando aparece junto a un programa listado, este símbolo indica que las personas con y discapacidad son bienvenidas a inscribirse.



Al inscribirse en programas en línea, se incluye una pregunta sobre servicios inclusivos. Se pueden proporcionar adaptaciones razonables.

VOLUNTEER



¡La mayoría de nuestros programas adaptativos no pueden llevarse a cabo sin su ayuda! Si le interesa ser voluntario ¡póngase en contacto con nosotros! Todos los voluntarios deben someterse a una verificación de antecedentes (CORI).

**METROWEST
FLYERS**

SPECIAL OLYMPICS
MASSACHUSETTS



El Departamento de Parques y Recreación de Framingham colabora con los Metrowest Flyers en diversos programas de las Olimpiadas Especiales. ¡Visite el sitio web www.FraminghamRec.com para ver la lista de actividades disponibles!

¡Una novedad emocionante en Cushing Children's Grove!

Con la colaboración de The Channing's Joy Foundation y Smarty Symbols, el Departamento de Parques y Recreación de Framingham se complace en anunciar que pronto se instalará un panel bilingüe de CAA (Comunicación Aumentativa y Alternativa) en Children's Grove, dentro del Cushing Memorial Park.

Este panel de comunicación ayudará a personas de todas las edades y capacidades a expresarse, haciendo que el parque infantil y el área circundante sean más inclusivos y accesibles para todos. Independientemente de si la persona se comunica mediante palabras, imágenes o símbolos, este recurso ofrecerá apoyo adicional para garantizar que cada visitante tenga voz.

Nos enorgullece seguir convirtiendo nuestros parques en espacios acogedores para todos y agradecemos a The Channing's Joy Foundation y a Smarty Symbols por ayudar a hacer realidad este proyecto. ¡Esté atento a las novedades sobre la instalación!



¡Descubre la magia!

Varita Morada

¡Descubre el misterio y la alegría de la magia en este taller práctico para niños! A través de 4 módulos emocionantes, los jóvenes magos aprenderán trucos divertidos y habilidades mágicas mientras exploran las 8 características de un verdadero mago, incluyendo respeto, preparación, creatividad y mucho más



EDAD: 8 a 12 años

DÍA: Lunes

FECHAS: Del 5 de octubre al 16 de noviembre

HORARIO: 5:30 a 7:00pm

LUGAR: Edificio de la Academia

PRECIO: \$ 125

NO HABRÁ CLASE EL 12 DE OCTUBRE



Introducción a la IA con Overture Games

Aprende a usar IA para crear personajes, mundos, videos, modelos 3D e incluso videojuegos. Comenzando con bocetos a lápiz y papel, los alumnos trabajan con instructores certificados en IA para dar vida a sus ideas. Fundado por Aspen y Steven, quienes figuraron en la lista "Forbes 30 Under 30", el programa ayuda a los estudiantes a crear un portafolio de trabajos originales que estarán orgullosos de compartir.

EDAD: 6 a 12 años

DÍA: Martes

FECHAS: Del 6 de octubre al 10 de noviembre

HORARIO: 5:30 a 6:30pm

LUGAR: Edificio de la Academia

PRECIO: \$ 130

Cocina Experimental Para Niños

¡Los niños mezclan, miden y crean recetas deliciosas en esta divertida y práctica clase de cocina! Los jóvenes chefs explorarán ingredientes frescos, probarán nuevos alimentos, degustarán sus creaciones y se llevarán a casa una tarjeta con la receta, además de un ingrediente especial o una golosina para compartir con la familia.



EDAD: 6 a 12 años

DÍA: Miércoles

FECHAS: Del 7 de octubre al 18 de noviembre

HORARIO: 5:30 a 6:30pm

LUGAR: Edificio de la Academia

PRECIO: \$ 185

NO HABRÁ CLASE EL 11 DE NOVIEMBRE

Constructores y Pilotos con Sport Zone 101



¡Participa en una clase divertida y estimulante donde los niños exploran la creatividad y la resolución de problemas mediante actividades prácticas con piezas de LEGO y kits de pistas para canicas!

EDAD: 5 a 10 años

DÍA: Jueves

FECHAS Del 8 de octubre al
12 de noviembre

HORARIO: 5:30 às 6:30pm

LUGAR: Edificio de la
Academia

PRECIO: \$ 130

Clases de Patinaje Sobre Hielo

Todos los patinadores necesitarán patines que les queden bien ajustados. No se permiten patines de doble cuchilla. Todos los patinadores deben usar cascos aprobados para patinaje. NO se permitirán cascos de bicicleta. No hay servicio de alquiler de cascos. Es obligatorio el uso de guantes (comunes o tipo manopla). También se recomienda a los alumnos vestirse en capas.



EDAD: 5 a 13 años

DÍA: Sábado

FECHAS: Del 7 de noviembre al 19
de diciembre

HORARIO: 9 – 10am o 10– 11am

LUGAR: Loring Arena

PRECIO: \$ 130

NO HABRÁ CLASE EL 28 DE NOVIEMBRE



Clases de Tenis

Los instructores del curso de tenis ofrecen atención personalizada a cada participante e instrucciones adecuadas a su grupo de edad, abarcando desde habilidades básicas hasta estrategias de juego. Traiga su raqueta, un refrigerio y una botella de agua. Para consultar la lista completa de nuestras actividades de tenis, visite **www.FraminghamRec.com**



Baloncesto de la Police Athletic League (PAL)

El PAL es un programa de baloncesto supervisado y de participación abierta, dirigido a estudiantes de los grados 6.º a 12.º y que se lleva a cabo en la Harmony Grove School. El programa se centra en partidos informales, el desarrollo de habilidades y el fomento de relaciones positivas entre los jóvenes y las fuerzas de seguridad pública mediante la mentoría y actividades recreativas. Inscribase en

www.FraminghamRec.com



¡Fiesta de Pintura y Pizza!

¡Ven a pasar una noche divertida y creativa con amigos, pintando y comiendo pizza! Los participantes seguirán instrucciones sencillas, paso a paso, para crear su propia obra maestra mientras exploran su creatividad en un ambiente relajado y acogedor. No se necesita experiencia; todos los materiales de arte y la pizza están incluidos

EDAD: 8 a 14 años

FECHA: Viernes, 16 de octubre

HORARIO: De 5pm a 7pm

LUGAR: Edificio de la Academia

PRECIO: \$ 55



EDAD: 10 a 14 años

FECHA: Lunes, 26 de octubre

HORARIO: 4pm - 6:45pm

LUGAR: Loring Arena

PRECIO: \$ 95



CURSO BLAST DE BABÁ

¡Desarrolla las habilidades y la confianza para convertirte en una niñera responsable! Aprende nociones básicas sobre el cuidado de niños, seguridad en el hogar, primeros auxilios para lesiones y enfermedades comunes, y cómo actuar en caso de emergencia. Los participantes recibirán un certificado de finalización, una lista de verificación para niñeras, materiales de primeros auxilios y certificación en RCP.

Seguridad al Quedarse Solo en Casa

Aprenda diferentes técnicas para mantenerse seguro al estar solo en casa. Los participantes se llevarán a casa instrucciones sobre qué hacer y a quién llamar en caso de emergencia, además de otras herramientas importantes.



EDAD: 8 a 11 años

FECHA: Martes, 27 de octubre

HORARIO: 4:30 - 5:45pm

LUGAR: Loring Arena

PRECIO: \$ 60



EDAD: 16+ años

FECHA: Martes, 27 de octubre

HORARIO: 6pm às 8pm

LUGAR: Loring Arena

PRECIO: \$ 90



Primeros Socorros Y RCP

El programa de capacitación de ASHI en RCP pediátrica, DEA y primeros auxilios enseña a los participantes a actuar ante emergencias médicas que involucran a niños, bebés y adultos. Ideal para personal escolar, cuidadores y entrenadores, el curso incluye formación en primeros auxilios pediátricos, RCP y uso de DEA para todos los grupos de edad.

Reconocido por la EEC, la ACA y la OSHA.

Certificado válido por 2 años

¡Descubre la magia!

Varita Verde

¡Descubre el misterio y la alegría de la magia en este taller práctico para niños! A través de 4 módulos apasionantes, los jóvenes magos aprenderán trucos divertidos y habilidades mágicas mientras exploran las 8 Características de un Verdadero Mago, incluyendo respeto, preparación, creatividad y mucho más.



IDADE: 8 a 12 años

DÍA: Lunes

FECHAS: 18 de enero al 1 de marzo.

HORARIO: De 5:30 a 7:00pm

LUGAR: Edificio de la Academia

PRECIO: \$ 125

SIN CLASE EL 15 DE FEBRERO



EDAD: 5 a 12 años

DÍA: Martes

FECHAS: 19 de enero al 2 de marzo

HORARIO: De 5:30pm a 6:30pm

LUGAR: Edificio de la Academia

PRECIO: \$ 175

NO HABRÁ CLASE EL 16 DE FEBRERO



Magos Del Ajedrez

Magos del ajedrez hace que aprender ajedrez sea divertido mediante clases interactivas, torneos y juegos diseñados para todos los niveles de habilidad. Los alumnos amplían sus conocimientos de ajedrez mientras aprenden a resolver problemas y elaborar estrategias, además de desarrollar el espíritu deportivo y la confianza en sí mismos durante el proceso!

ZONA DE BATALLA NERF

CON Sport Zone 101

¡Únete a los "Tenientes" de Sports Zone para batallas Nerf y desafíos en equipo llenos de acción! Los niños le darán un toque divertido a juegos como "Capturar la bandera" mientras se mantienen activos, desarrollan el trabajo en equipo y el pensamiento estratégico, y hacen nuevos amigos. ¡Se proporciona todo el equipo para garantizar diversión sin parar!



EDAD: 7 a 10 años

DÍA: Martes

FECHAS: 19 de enero al 2 de marzo

HORARIO: 5:30pm - 6:30pm

LUGAR: Gimnasio Farley

PRECIO: \$ 130



Clínica de Baloncesto Mixta de Anthony

EDAD: 5 a 8 años

DÍA: Sábado

FECHAS: 9 de enero al 13 de febrero

HORARIO: De 9:30 a 11am

LUGAR: Escuela Stapleton

PRECIO: \$70



Ven a participar y mejora tus lanzamientos, pases, regates y tu inteligencia de juego. Estas habilidades se enseñarán y practicarán mediante ejercicios individuales y actividades en equipo, en un ambiente divertido y acogedor. Los jugadores de todos los niveles son bienvenidos y se les anima a participar.

Laboratorio LEGO de Deportes Profesionales con Play Well



¡Prepárate para explorar el fascinante mundo de la ingeniería deportiva con LEGO®! Guiados por instructores de Play-Well, los niños diseñarán estadios, construirán máquinas inspiradas en el deporte y crearán sus propios juegos, al tiempo que desarrollan la creatividad, el trabajo en equipo y la capacidad de resolver problemas: ¡pieza a pieza!



EDAD: 7 a 10 años

DÍA: Miércoles

FECHAS: Del 20 de enero a 3 de marzo

HORARIO: 5:30pm – 6:30pm

LUGAR: Edificio de la Academia

PRECIO: \$ 140

NO HABRÁ CLASE EL 17 DE FEBRERO



EDAD: 11 a 13 años

DÍA: Jueves

FECHAS: Del 21 de enero a 4 de marzo

HORARIO: 5:30pm – 6:30pm

LUGAR: Gimnasio Farley

PRECIO: \$ 130



Voleibol



Aprenda los seis fundamentos del voleibol – pase, colocación, ataque, saque, defensa y bloqueo– en un ambiente divertido y sin presiones. Los jugadores desarrollarán habilidades mediante instrucciones, ejercicios, juegos y desafíos. ¡Jugadores de todos los niveles son bienvenidos!

NO HABRÁ CLASE EL 18 DE FEBRERO

Ciencia práctica con el plan de estudios "Right Brain"

Los niños exploran la ciencia a través de proyectos prácticos – como aviones de papel, instrumentos hechos con bandas elásticas y catapultas–, poniendo a prueba ideas y aprendiendo cómo se mueven y funcionan las cosas.



EDAD: 5 a 10 años

DÍA: Jueves

FECHAS: Del 21 de enero a 4 de marzo

HORARIO: De 5:30pm a 6:30pm

LUGAR: Edificio de la Academia

PRECIO: \$ 155

NO HABRÁ CLASE EL 18 DE FEBRERO



53rd Clínica Anual de Baloncesto

EDAD: 8 a 13 años

DÍA: Jueves

FECHAS: Del 11 de marzo al 15 de abril

HORARIO: De 6pm a 7:30pm

LUGAR: Walsh Middle School

PRECIO: \$ 70



Los lanzamientos, el manejo del balón y otras habilidades del baloncesto se desarrollan a través del juego individual y colectivo.



Clases de Tenis

Los instructores del curso de tenis ofrecen atención personalizada a cada participante e instrucción adecuada a su grupo de edad, abarcando desde habilidades básicas hasta estrategias de juego. Traiga su raqueta, un refrigerio y una botella de agua. Para consultar la lista completa de nuestras actividades de tenis, visite **www.FraminghamRec.com**.



Clases de Patinaje Sobre Hielo

Todos los patinadores necesitarán patines de la talla adecuada. No se permiten patines de doble cuchilla. Todos los patinadores deben usar cascos aprobados para patinaje. NO se permitirán cascos de bicicleta. No hay servicio de alquiler de cascos. El uso de guantes (comunes o tipo manopla) es obligatorio. También se recomienda que los alumnos se vistan por capas.



EDAD: 5 a 13 años

DÍA: Sábado

FECHAS: Del 9 de enero al 13 de febrero

HORARIO: 9 – 10am o 10– 11am

LUGAR: Loring Arena

PRECIO: \$ 130



Baloncesto de la Police Athletic League (PAL)

El PAL es un programa de baloncesto supervisado y de participación abierta, dirigido a estudiantes de los grados 6.º a 12.º y que se lleva a cabo en la Harmony Grove School. El programa se centra en partidos informales, el desarrollo de habilidades y el fomento de relaciones positivas entre los jóvenes y las fuerzas de seguridad pública mediante la mentoría y actividades recreativas.

Inscríbase en **www.FraminghamRec.com**.



¿Tiene alguna idea para un programa futuro?

¿O alguna habilidad o afición especial que le gustaría compartir con la comunidad? El Departamento de Parques y Recreación de

Framingham siempre busca nuevos programas creativos e instructores locales con talentos “ocultos” para dirigir actividades recreativas atractivas. Aceptamos sugerencias y contactos de posibles instructores: ¡ayúdenos a hacer realidad nuevas ideas!



Para participar, envíe un correo electrónico a:

Parks.Recreation@FraminghamMA.gov



EDAD: 10 a 14 años

DÍA: jueves, 7 de enero

HORARIO: 4pm – 6:45pm

LUGAR: Loring Arena

PRECIO: \$ 95



CURSO BLAST DE BABÁ

¡Desarrolla las habilidades y la confianza para convertirte en una niñera responsable! Aprende nociones básicas sobre el cuidado de niños, seguridad en el hogar, primeros auxilios para lesiones y enfermedades comunes, y cómo actuar en caso de emergencia. Los participantes recibirán un certificado de finalización, una lista de verificación para niñeras, materiales de primeros auxilios y certificación en RCP.

Noche de Intercambio de Juegos de Mesa y Rompecabezas

Trae juegos de mesa o rompecabezas en buen estado para intercambiarlos con otras personas de la comunidad, o simplemente ven a ver las opciones y a jugar. Una noche distendida y abierta a todos para socializar, intercambiar juegos y disfrutar de un rato de diversión en un espacio cerrado durante el invierno.

DÍA: viernes, 8 de enero

HORARIO: De 5pm a 7pm

LUGAR: Edificio de la Academia

PRECIO: ¡Gratis!



Seguridad al Quedarse Solo en Casa

Aprenda diferentes técnicas para mantenerse seguro al estar solo en casa. Los participantes se llevarán a casa instrucciones sobre qué hacer y a quién llamar en caso de emergencia, además de otras herramientas importantes.



EDAD: 8 a 11 años

DÍA: jueves, 14 de enero

HORARIO: 4:30 – 5:45pm

LUGAR: Loring Arena

PRECIO: \$ 60



Primeros Socorros Y RCP

El programa de capacitación de ASHI en RCP pediátrica, DEA y primeros auxilios enseña a los participantes a actuar ante emergencias médicas que involucren a niños, bebés y adultos. Ideal para personal escolar, cuidadores y entrenadores, el curso incluye formación en primeros auxilios pediátricos, RCP y uso de DEA para todos los grupos de edad.

Reconocido por la EEC, la ACA y la OSHA.

Certificado válido por 2 años

EDAD: 16+

DÍA: jueves, 14 de enero

HORARIO: De 6pm a 8pm

LUGAR: Loring Arena

PRECIO: \$ 90



PROGRAMACIÓN DE LA MAÑANA

De 9am a 12pm

FUTUROS AVIADORES

Ven a participar en una divertida semana de fútbol en Framingham, dirigida a niños y niñas de 5 a 13 años de todos los niveles de habilidad.

Bajo la dirección del entrenador Michael Bruno y de jugadores de Framingham High School, los participantes perfeccionarán habilidades como el regate, el pase, la definición y la defensa mediante ejercicios, juegos y desafíos en equipo, al tiempo que desarrollan el trabajo en grupo, la confianza en sí mismos y el orgullo por la comunidad.

**EDAD:** 5 a 13 años**DÍA:** De 16 al 19 de febrero**LUGAR:** Gimnasio Barbieri**PRECIO:** \$ 130**¡Zona infantil!****EDAD:** 5 a 13 años**DÍA:** De 16 al 19 de febrero**LUGAR:** Edificio de la

Academia

PRECIO: \$ 130

¡Ven a participar con el equipo de recreación en una programación divertida y práctica, repleta de manualidades, juegos y experimentos científicos! Los participantes ejercitarán su creatividad, se mantendrán activos y explorarán nuevas ideas en cada encuentro, a través de actividades atractivas diseñadas para ser divertidas y educativas.

PROGRAMACIÓN DE LA TARDE

De 1pm a 4pm

Club de Dibujo

¡Ven a participar en nuestro Club de Dibujo, donde la creatividad cobra vida en el papel! Los niños aprenderán los fundamentos del dibujo de personajes, las expresiones y la narrativa al estilo de los cómics, mientras exploran su propio estilo artístico. Cada encuentro incluye propuestas divertidas, orientación paso a paso y mucho tiempo para crear dibujos originales en un ambiente acogedor y lleno de imaginación.

**EDAD:** 6 a 13 años**DÍA:** De 16 al 19 de febrero**LUGAR:** Edificio de la
Academia**PRECIO:** \$ 130**¡Deportes locos!****EDAD:** 5 a 12 años**DÍA:** De 16 al 19 de febrero**LUGAR:** Gimnasio Barbieri**PRECIO:** \$ 130

¡Prepárate para mucha acción y risas en este programa de deportes divertidos y originales! Los niños jugarán con versiones creativas y poco convencionales de juegos clásicos, con reglas graciosas, desafíos únicos y actividades que fomentan el trabajo en equipo, manteniendo a todos en movimiento y sonriendo. Ideal para todos los niveles de habilidad, ¡este programa lleno de energía es perfecto para divertirse, probar cosas nuevas y disfrutar del juego de una manera totalmente diferente!

Simplifica tu agenda con IA

Una introducción práctica a herramientas, conceptos y prácticas de seguridad en IA, sin necesidad de experiencia previa. Impartida por especialistas de Overture, la sesión comienza abordando los desafíos reales de cada participante y muestra cómo la IA puede ayudarles personalmente.

Opción 1

EDAD: mayores de 18 años
DÍA: martes, 22 de septiembre
HORARIO: 6pm - 7pm
LUGAR: Loring Arena
PRECIO: \$40
 (Servicio de niñera disponible por \$20 adicionales)



Opción 1

EDAD: mayores de 18 años
DÍA: sábado, 26 de septiembre
HORARIO: 10 am a 11 am
LUGAR: Loring Arena
PRECIO: \$40
 (Servicio de niñera disponible por \$20 adicionales)

Los participantes deben traer un ordenador portátil



Clases de Tenis

Los instructores del curso de tenis ofrecen atención personalizada a cada participante e instrucción adecuada a su grupo de edad, abarcando desde habilidades básicas hasta estrategias de juego. Traiga su raqueta, un refrigerio y una botella de agua. Para consultar la lista completa de nuestras actividades de tenis, visite **www.FraminghamRec.com**.



Baloncesto de Cancha Abierta

Venga a participar en el baloncesto recreativo para adultos en la Walsh Middle School. Únase a partidos informales o simplemente practique tiros. Por favor, entre por las puertas 4 o 5.
 Pago solo en efectivo. Para mayores de 18 años.

Martes

****NOCHE DE MUJERES****

6:30-9:00pm
 \$2 por noche

Miércoles

6:00-9:00pm
 \$2 por noche



Sábado

3:00-6:00 PM
 \$2 por noche

Domingo

12:00-3:00PM
 \$2 por noche

En 2018, la División de Parques, Recreación y Asuntos Culturales recibió una subvención del Programa de Senderos Recreativos del Departamento de Conservación y Recreación de Massachusetts. Esta subvención de MassTrails se utilizó para financiar parte de la adquisición de un vehículo todoterreno (ATV) Polaris Ranger NorthStar, modelo 2018. El vehículo cuenta con un sistema de orugas que permite preparar pistas para la práctica de esquí de fondo y caminatas con raquetas de nieve en diversos parques de uso pasivo de Framingham. El ATV también se utilizará para otras tareas de mantenimiento durante el resto del año. ¡Esperamos que disfruten del aire libre y de los senderos este invierno!

*** La preparación de las pistas depende de las condiciones climáticas ***



PISTAS PREPARADAS

CUSHING MEMORIAL PARK

Actividades disponibles: Esquí de fondo y caminata con raquetas de nieve

Dirección: Winter Street/Dudley Road, Framingham

FARM POND PARK

Actividades disponibles: Esquí de fondo y caminata con raquetas de nieve

Dirección: Dudley Road, Framingham

MACOMBER RESERVATION

Actividades disponibles: Caminata con raquetas de nieve

Dirección: Badger Road, Framingham

QUÉ HACER EN LOS SENDEROS

- Utilice una pista para esquí de fondo y otra para caminatas con raquetas de nieve
- Utilice las pistas entre el anochecer y el amanecer
- Vístase por capas
- ¡Disfrute de este encantador paisaje invernal!

QUÉ NO HACER EN LOS SENDEROS

- NO camine por las pistas de esquí (incluyendo personas y perros). Esto hace que el lugar sea inseguro para los esquiadores.
- NO circule en bicicleta ni en ningún vehículo motorizado por los senderos.



¡Eso es todo! ¿Quieres más?
¡Envía tus ideas por correo electrónico!
parks.recreation@framinghamma.gov



Folletos disponibles en
español y portugués en
www.FraminghamRec.com



2026 - 2027

Programas de Outono e Inverno



475 Union Ave
Framingham, MA
508-532-5960
www.FraminghamRec.com



O Departamento de Parques e Recreação de Framingham oferece programas durante todo o ano e publica folhetos sazonais. Todos os programas do Departamento de Recreação são autossustentáveis; as taxas cobradas são utilizadas para a compra de materiais, bem como para o pagamento de prestadores de serviços e salários de instrutores. Além disso, não residentes podem participar de 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 lazer, preservar espaços abertos, gerenciar campos esportivos e parques públicos e administrar programas e instalações recreativas para a população diversificada de Framingham.

Comissão de Parques e Recreação

As políticas para todas as atividades recreativas e instalações são definidas pela Comissão de Parques e Recreação de Framingham, composta por um conselho de cinco membros nomeados pelo Prefeito.

Membros Atuais do Conselho:

Kathleen F. Hauck, Presidente
David Gudejko, Vice-presidente
Tony Tolson
Jeanne Bizzoco
Clay Howard

Membros da Equipe de Parques e Recreação

Diretora Temporária – Alison Eliot
Superintendente de Manutenção – Vacant
Superintendente de Recreação– Elaine Prue
Gerente Financeira – Dan Murphy
Gerente de Escritório – Maria Soma
Supervisor de Atividades – Anthony Tolson Jr.
Supervisor de Atividades – Shannon Barton
Agendadora de Campo/ Assistente de Administração – 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

DPW 508.532.5600

Departamento de Saúde 508.532.5470

Escolas Públicas 508.626.9117

Prefeitura 508.532.5411

Departamento de Polícia 508.872.1212

Corpo de Bombeiros 508.532.5930

Loring Arena 508.532.5950

Callahan Center 508.532.5980

Corpo de Bombeiros 508.532.5570

POR FAVOR OBSERVE

- Todos os serviços e taxas estão sujeitos a alterações.
- Traduções em espanhol, português e Língua de Sinais Americana 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 Inscrição.....	página 3
Eventos Comunitários Especiais.....	página 4-6
Programas Pré-escolares.....	página 7
Programas Inclusivos e Unificados.....	página 8
Programas de Outono para Jovens...	página 9-10
Oficinas de Outono.....	página 11
Programas de Inverno para Jovens...	página 12-14
Oficinas de Inverno.....	página 15
Programa de Férias de Fevereiro.....	página 16
Programas para Adultos.....	página 17
Recreação Passiva.....	página 18

**** OPS! ****

A equipe do Departamento de Parques e Recreação de Framingham empenhou-se ao máximo para elaborar este folheto com a maior precisão possível.

Circunstâncias podem exigir ajustes nas datas, horários, locais, taxas, etc., dos programas. Pedimos desculpas por quaisquer transtornos que essas alterações possam causar.

\$\$ Assistência Financeira \$\$

O Departamento de Parques e Recreação de Framingham tem o compromisso de oferecer oportunidades de lazer a todos os moradores de Framingham, independentemente de sua situação financeira. Há assistência financeira disponível para qualquer programa promovido pelo Departamento de Parques e Recreação. As solicitações limitam-se a uma redução de até 50% no custo de um programa por criança a cada temporada. Será considerado um valor máximo de \$100 por criança, por ano civil.

O Departamento de Parques e Recreação de Framingham segue as diretrizes nacionais de pobreza ao definir a concessão do benefício. Acesse www.FraminghamRec.com para obter mais informações e o formulário de solicitação de assistência financeira.

Como Entrar em Contato Conosco

Linha principal:

508.532.5960

E-mail:

parks.recreation@framinghamma.gov

Instagram:

[FramParksandRec](#)

Facebook:

City of Framingham Parks and Recreation
Department

Prédio Administrativo de Parques e Recreação

Complexo Esportivo e Cultural Bowditch Field

475 Union Avenue

Framingham, Massachusetts 01702

508.532.5960

Horário de atendimento

Segunda, quarta e quinta-feira: 8:30am - 5:00pm

Terça-feira: 8:30am - 7:00pm

Sexta-feira: 8:30am - 12:30pm

Sábado - Fechado

Domingo - Fechado

(Os horários podem variar em feriados)

Anote na Agenda!

Setembro:

7 - Fechado (Dia do Trabalho)

Outubro:

8 - Última Feira de Produtores (Farmers Market)

12 - Fechado (Dia de Colombo)

13 - Susto "Assustacular" no Nevins Hall

31 - Abóbora no Parque no Cushing

Novembro:

11 - Fechado (Dia dos Veteranos)

26 e 27 - Fechado (Dia de Ação de Graças)

Dezembro:

25 - Fechado (Natal)

Janeiro:

1 - Fechado (Ano-Novo)

18 - Fechado (Dia de Martin Luther King Jr.)

Fevereiro:

1 - Abertura das inscrições para Primavera/Verão

15 - Fechado (Dia dos Presidentes)

16 a 19 - Programação de Férias de fevereiro

Março:

27 - Caça Ovo-Cionante

As inscrições começam em **10 de agosto de 2026**, salvo indicação em contrário.

Inscreva-se em **www.FraminghamRec.com**

Todos os programas de recreação têm vagas limitadas, são preenchidas por ordem de chegada e não são reembolsáveis. **INSCREVA-SE CEDO!**

PARTICIPAÇÃO DE NÃO RESIDENTES

Não residentes podem participar de atividades oferecidas pelo Departamento de Parques e Recreação de Framingham. A inscrição de não residentes é permitida após a data inicial de matrícula e está sujeita a uma taxa adicional. Consulte nosso site para verificar as datas de matrícula e informações sobre taxas adicionais (específicas para cada programa).

CONFIRMAÇÃO DO CURSO

Não enviamos notificações nem ligamos para confirmar as inscrições. Considere sua inscrição confirmada assim que receber o comprovante por e-mail e compareça à aula, a menos que o departamento comunique um cancelamento.

CONDIÇÕES CLIMÁTICAS ADVERSAS

Todos os programas, diurnos ou noturnos, ocorrerão conforme programado, salvo indicação em contrário. Avisos de cancelamento devido a condições climáticas adversas serão publicados em nosso site: www.FraminghamRec.com. Sempre que possível, também faremos publicações nas redes sociais e enviaremos um comunicado por e-mail.

PROGRAMAS LOTADOS/LISTA DE ESPERA

Caso os programas atinjam a capacidade máxima, você poderá ser incluído em uma lista de espera (por ordem de chegada). Se uma vaga for liberada, entraremos em contato com você.

CANCELAMENTOS

O Departamento fará todo o possível para reagendar aulas canceladas devido a condições climáticas adversas. O Departamento não se responsabiliza por aulas perdidas caso o participante não possa comparecer. Além disso, não haverá reembolso por ausência.

REEMBOLSOS

Se um programa for cancelado, o reembolso integral será creditado na conta registrada. Não haverá reembolso após a matrícula do participante na aula, A MENOS que alguém da lista de espera possa ocupar a vaga antes do início da atividade.

Como faço para reservar um parque ou campo esportivo?

Moradores de Framingham ou grupos sediados na cidade que desejem utilizar instalações do Departamento de Parques e Recreação devem preencher uma Solicitação de Permissão de Uso de Campo. Acesse **www.FraminghamRec.com** para preencher o formulário de **solicitação**.

Em caso de dúvidas sobre o uso dos campos ou para solicitar uma permissão para eventos especiais, entre em contato pelo e-mail **parks.recreation@framinghamma.gov**.



ABÓBORAS NO PARQUE

Jogos de Feira, Pintura de Abóboras e Muito Mais



Sábado, 31 de outubro de 2026
1pm-3pm

Horário Acessível para Percepção Sensorial 12pm-1pm

Venha passar uma tarde festiva de outono conosco no Cushing Memorial Park, com pintura de abóboras, atividades de arte e artesanato e passeios de carroça! Venha fantasiado e divirta-se com o pessoal do Departamento de Parques e Recreação, da Polícia, do Corpo de Bombeiros e da Biblioteca Móvel de Framingham!

A "Hora Sensorial" inclui a atividade "Touch-a-Truck" (interação com veículos) sem luzes ou sirenes, pintura de abóboras em ambiente interno e menor concentração de pessoas. Todos são bem-vindos, mas é necessário fazer uma inscrição prévia para o evento "Sensory Friendly Pumpkins in the Park".

Inscreva-se em: www.FraminghamRec.com

VENHA PARTICIPAR DE... HISTÓRIAS ASSUSTADORAS NO PARQUE

Junte-se à Biblioteca de Framingham, ao Departamento de Parques e Recreação e a representantes do Centro Histórico de Framingham para uma noite de contação de histórias e lendas locais ao redor da fogueira!

Quarta-feira, 7 de outubro de 2026

6:30-8:30PM

Edifício da Academia no Cushing Park



Venha participar de... Histórias com Neve no Parque

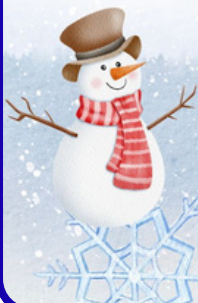


Junte-se à Biblioteca Pública de Framingham e ao Departamento de Parques e Recreação de Framingham para uma manhã de contação de histórias, chocolate quente, atividades manuais e a visita da biblioteca móvel!

Sábado, 19 de dezembro de 2026

Das 11am - 1pm

Edifício da Academia no Cushing Park





OFICINAS PARA FERIADOS

JUNTE-SE À EQUIPE DO DEPARTAMENTO DE PARQUES E RECREAÇÃO
ÀS TERÇAS-FEIRAS DE DEZEMBRO!
A CADA SEMANA, VOCÊ LEVARÁ PARA CASA UM PRESENTE FEITO À
MÃO PARA ALGUÉM ESPECIAL!
"TODOS OS MATERIAIS ESTÃO INCLUÍDOS NA TAXA DE INSCRIÇÃO."

CONFEÇÃO DE CARTÕES FESTIVOS

Idades de 6 a 12 anos
5:30-6:30PM
Edifício da Academia
\$30

DEZ

01

NOITE DE PINTURA EM FAMÍLIA

Aberto a todas as idades!
5:00-7:00PM
Edifício da Academia
\$50 por pessoa

DEZ

08

CONFEÇÃO DE BICHOS DE PELÚCIA

Idades de 6 a 12 anos
5:30-6:30PM
Edifício da Academia
\$30

DEZ

15

DECORAÇÃO DE BISCOITOS

Idades: 6 a 12 anos
5:30-6:30PM
Edifício da Academia
\$30

DEZ

22

Programa de Iniciação ao Futebol Americano

Adequado à faixa etária para crianças de 3 a 5 anos. **A participação de um dos pais ou responsável junto com a criança é obrigatória.** As crianças ficam com o equipamento ao final do curso.



IDADE: 3 a 5 anos

DIA: Sábado

DATAS: 5 de setembro a 3 de outubro

HORÁRIO: 9-10 AM ou 10-11 AM

LOCAL: Fuller Field

PREÇO: \$ 75

Programa de Iniciação ao Futebol

Adequado ao estágio de desenvolvimento de crianças de 3 a 5 anos. **A participação de um dos pais com a criança é obrigatória.** As crianças ficam com o material ao final da aula.



IDADE: 3 a 5 anos

DIA: Sábado

DATAS: 17 de outubro a 14 de novembro

HORÁRIO: 9-10 AM ou 10-11 AM

LOCAL: Escola Brophy

PREÇO: \$ 75

Programa de Iniciação ao Basquete

Adequado ao estágio de desenvolvimento de crianças de 3 a 5 anos. A participação de um dos pais com a criança é obrigatória. As crianças ficam com o material ao final da aula.



IDADE: 3 a 5 anos

DIA: Sábado

DATAS: 9 de janeiro a 13 de fevereiro

HORÁRIO: 9-10 AM ou 10-11 AM

LOCAL: Escola Potter Road

PREÇO: \$ 75

Taekwondo

O Taekwondo é um sistema integrado e completo de defesa pessoal e aprimoramento individual. O objetivo do treinamento é o desenvolvimento integral do praticante: corpo, mente e espírito.



Há muitas aulas para incluirmos todas neste folheto! Para conferir a lista completa de nossas atividades de Taekwondo, **visite**

www.FraminghamRec.com

Queremos a sua opinião!

O Departamento de Parques e Recreação de Framingham (Framingham Parks & Recreation) está comprometido em oferecer serviços inclusivos na maioria de nossos programas de recreação. Reconhecemos que a inclusão significa algo diferente para cada pessoa e queremos garantir que nossos programas continuem atendendo às necessidades de nossa comunidade. Enquanto trabalhamos para reformular de forma cuidadosa o programa *Framingham Inclui Todos* (FIT), queremos ouvir você.

Por favor, reserve alguns minutos para responder a esta breve pesquisa e compartilhar suas ideias, necessidades e expectativas para o futuro do FIA. Sua opinião ajudará a moldar um programa acolhedor, acessível e significativo para todos. Obrigado por nos ajudar a construir uma Framingham mais inclusiva!



Como sempre, a cidade de Framingham valoriza a inclusão. Quando exibido ao lado de um programa listado, este símbolo indica que pessoas com e sem deficiência são bem-vindas para se inscrever.



Ao se inscrever em programas online, há uma pergunta sobre serviços inclusivos. Adaptações razoáveis podem ser providenciadas.

VOLUNTEER



A maioria dos nossos programas adaptativos não pode ser realizada sem a sua ajuda! Se você tem interesse em ser voluntário, entre em contato conosco! Todos os voluntários devem passar por uma verificação de antecedentes (CORI).

METROWEST FLYERS

SPECIAL OLYMPICS
MASSACHUSETTS



O Departamento de Parques e Recreação de Framingham colabora com os Metrowest Flyers em diversos programas das Olimpíadas Especiais. Confira o site www.FraminghamRec.com para ver a lista de atividades disponíveis!

Novidade empolgante no Cushing Children Grove!

Com a colaboração da The Channing's Joy Foundation e da Smarty Symbols, o Departamento de Parques e Recreação de Framingham tem o prazer de anunciar que, em breve, será instalado um painel bilingue de CAA (Comunicação Aumentativa e Alternativa) no Grove, dentro do Cushing Memorial Park!

Esse painel de comunicação ajudará pessoas de todas as idades e habilidades a se expressarem, tornando o parquinho e a área ao redor mais inclusivos e acessíveis para todos. Independentemente de a pessoa se comunicar por meio de palavras, imagens ou símbolos, esse recurso oferecerá suporte adicional para garantir que todo visitante tenha voz.

Temos orgulho de continuar tornando nossos parques espaços acolhedores para todos e agradecemos à The Channing's Joy Foundation e à Smarty Symbols por ajudarem a viabilizar este projeto. Fique atento às atualizações sobre a instalação!



Descubra a Magia!

Varinha Roxa



Desvende o mistério e a alegria da magia nesta oficina prática para crianças! Por meio de 4 módulos empolgantes, os jovens mágicos aprenderão truques divertidos e habilidades mágicas enquanto exploram as 8 Características de um Verdadeiro Mágico, incluindo Respeito, Preparação, Criatividade e muito mais.

IDADE: 8 a 12 anos

DIA: Segundas-feiras

DATAS: 5 de out. a 16 de nov.

HORÁRIO: 5:30 às 7:00pm

LOCAL: Edifício da Academia

PREÇO: \$ 125

SEM AULA EM 12 DE OUTUBRO



IDADE: 6 a 12 anos

DIA: Terças-feiras

DATAS: 6 de out. a 10 de nov.

HORÁRIO: 5:30 às 6:30pm

LOCAL: Edifício da Academia

PREÇO: \$ 130

Introdução à IA com Jogos de Abertura

Aprenda a usar IA para criar personagens, mundos, vídeos, modelos 3D e até mesmo videogames. Começando com esboços a lápis e papel, os alunos trabalham com instrutores certificados em IA para dar vida às suas ideias! Fundado por Aspen e Steven, que figuraram na lista "Forbes 30 Under 30", o programa ajuda os alunos a criar um portfólio de trabalhos originais que eles terão orgulho de compartilhar.

Cozinha Experimental para Crianças

As crianças misturam, medem e criam receitas deliciosas nesta aula de culinária divertida e prática! Os jovens chefs explorarão ingredientes frescos, provarão novos alimentos, degustarão suas criações e levarão para casa um cartão de receita, além de um ingrediente especial ou uma guloseima para compartilhar com a família.



IDADE: 6 a 12 anos

DIA: Quartas-feiras

DATAS: 7 de out. a 18 de nov.

HORÁRIO: 5:30 às 6:30pm

LOCAL: Edifício da Academia

PREÇO: \$ 185

SEM AULA EM 11 DE NOVEMBRO

Construtores e Pilotos com a Sport Zone 101



Participe de uma aula divertida e envolvente, onde as crianças exploram a criatividade e a resolução de problemas por meio de atividades práticas com peças de LEGO e kits de pista de bolinhas de gude!

IDADE: 5 a 10 anos

DIA: Quinta-feira

DATAS: 8 de outubro a 12 de novembro

HORÁRIO: 5:30 às 6:30pm

LOCAL: Edifício da Academia

PREÇO: \$ 130

Aulas de Patinação No Gelo



Todos os patinadores precisarão de patins que sirvam corretamente. Não são permitidos patins de lâmina dupla. Todos os patinadores devem usar capacetes aprovados para patinação. Capacetes de bicicleta NÃO serão permitidos. Não há aluguel de capacetes disponível. O uso de luvas (comuns ou do tipo "manopla") é obrigatório. Recomenda-se também que os alunos se vistam em camadas.

IDADE: 5 a 13 anos

DIA: Sábado

DATAS: 7 de novembro a 19 de dezembro

HORÁRIO: 9-10am ou 10-11am

LOCAL: Loring Arena

PREÇO: \$ 130

NÃO HAVERÁ AULA EM 28 DE NOVEMBRO



Aulas de Tênis

Os instrutores do curso de tênis oferecem atenção personalizada a cada participante e instruções adequadas à faixa etária, abrangendo desde habilidades básicas até estratégias de jogo. Traga sua raquete, um lanche e uma garrafa de água. Para conferir a lista completa de nossas atividades de tênis, visite **www.FraminghamRec.com**.



Basquete da Police Athletic League (PAL)

O PAL é um programa de basquete supervisionado, com participação livre, voltado para alunos do 6º ao 12º ano e realizado na Harmony Grove School. O programa concentra-se em jogos informais, no desenvolvimento de habilidades e na construção de relacionamentos positivos entre os jovens e as forças de segurança pública por meio de mentoria e atividades recreativas. Inscreva-se em

www.FraminghamRec.com.



Youth Paint and Pizza Party with Brush and Easel!

Venha passar uma noite divertida e criativa com amigos, pintando e comendo pizza! Os participantes seguirão instruções simples, passo a passo, para criar sua própria obra-prima enquanto exploram a criatividade em um ambiente descontraído e acolhedor. Não é necessária experiência — todos os materiais de arte e a pizza estão incluídos.

IDADE: 8 a 14 anos

DATA: Sexta-feira, 16 de outubro

HORÁRIO: Das 5pm às 7pm

LOCAL: Edifício da Academia

PREÇO: \$ 55



CURSO BLAST DE BABÁ

Desenvolva as habilidades e a confiança para se tornar uma babá responsável! Aprenda noções básicas de cuidados com crianças, segurança doméstica, primeiros socorros para lesões e doenças comuns e como agir em emergências. Os participantes receberão certificado de conclusão, lista de verificação para babás, materiais de primeiros socorros e certificação em RCP.

IDADE: 10 a 14 anos

DATA: Segunda-feira,
26 de outubro

HORÁRIO: 4pm-6:45pm

LOCAL: Loring Arena

PREÇO: \$ 95



Segurança ao Ficar Sozinho em Casa

Aprenda diferentes técnicas para se manter seguro ao ficar sozinho em casa.

Os participantes levarão para casa instruções sobre o que fazer e a quem ligar em uma emergência, além de outras ferramentas importantes



IDADE: 8 a 11 anos

DATA: Terça-feira, 27 de
outubro

HORÁRIO: 4:30 – 5:45pm

LOCAL: Loring Arena

PREÇO: \$ 60



PRIMEIROS SOCORROS E RCP

O programa de treinamento da ASHI em RCP Pediátrica, DEA e Primeiros Socorros ensina os participantes a agir em emergências médicas envolvendo crianças, bebês e adultos. Ideal para funcionários de escolas, cuidadores de crianças e treinadores, o curso inclui treinamento em Primeiros Socorros Pediátricos, RCP e uso de DEA para todas as faixas etárias. Reconhecido pela EEC, ACA e OSHA. Certificado válido por 2 anos.

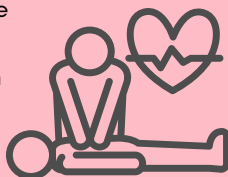
IDADE: 16+

DATA: Terça-feira, 27 de
outubro

HORÁRIO: 6pm às 8pm

LOCAL: Loring Arena

PREÇO: \$ 90



Descubra a Magia!**Varinha Verde**

Desvende o mistério e a alegria da magia nesta oficina prática para crianças! Por meio de 4 módulos empolgantes, os jovens mágicos aprenderão truques divertidos e habilidades mágicas enquanto exploram as 8 Características de um Verdadeiro Mágico, incluindo Respeito, Preparação, Criatividade e muito mais.

**IDADE:** 8 a 12 anos**DIA:** Segundas-feiras**DATAS:** 18 de jan. a 1 de mar.**HORÁRIO:** 5:30 às 7:00pm**LOCAL:** Edifício da Academia**PREÇO:** \$ 125**Não haverá aula em 15 DE FEVEREIRO****IDADE:** 5 a 12 anos**DIA:** Terças-feiras**DATAS:** 19 de janeiro a 2 de março**HORÁRIO:** 5:30pm às 6:30pm**LOCAL:** Edifício da Academia**PREÇO:** \$ 175**Não haverá aula em 16 DE FEVEREIRO****MAGOS DO XADREZ**

Magos do xadrez torna o aprendizado de xadrez divertido por meio de aulas interativas, torneios e jogos desenvolvidos para todos os níveis de habilidade. Os alunos desenvolvem seus conhecimentos de xadrez enquanto aprendem a resolver problemas e a elaborar estratégias, além de desenvolverem espírito esportivo e autoconfiança ao longo do caminho!

Zona de Batalha de Nerf com a Sport Zone 101

Junte-se aos "Tenentes" da Sports Zone para batalhas Nerf e desafios em equipe repletos de ação! As crianças darão um toque divertido a brincadeiras como "Capture a Bandeira" enquanto se mantêm ativas, desenvolvem o trabalho em equipe e o pensamento estratégico, e fazem novos amigos. Todo o equipamento é fornecido para garantir diversão sem parar!

**IDADE:** 7 a 10 anos**DIA:** Terça-feira**DATAS:** 19 de janeiro a 2 de março**HORÁRIO:** 5:30pm - 6:30pm**LOCAL:** Ginásio Farley**PREÇO:** \$ 130**Clínica de Basquete Mista do Anthony****IDADE:** 5 a 8 anos**DIA:** Sábado**DATAS:** 9 de janeiro a 13 de fevereiro**HORÁRIO:** 9:30 às 11am**LOCAL:** Escola Stapleton**PREÇO:** \$ 70

Venha participar e aprimore seus arremessos, passes, dribles e sua inteligência de jogo. Essas habilidades serão ensinadas e praticadas por meio de exercícios individuais e atividades em equipe, em um ambiente divertido e acolhedor. Jogadores de todos os níveis são bem-vindos e incentivados a participar

Laboratório LEGO de Esportes Profissionais com a Play Well

Prepare-se para explorar o mundo fascinante da engenharia esportiva com LEGO®!

Orientadas por instrutores da Play-Well, as crianças projetarão estádios, construirão máquinas inspiradas no esporte e criarão seus próprios jogos, ao mesmo tempo em que desenvolvem a criatividade, o trabalho em equipe e a capacidade de resolver problemas

— uma peça de cada vez!

IDADE: 7 a 10 anos

DIA: Quarta-feira



DATAS: 20 de janeiro a 3 de março

HORÁRIO: 5:30pm – 6:30pm

LOCAL: Edifício da Academia

PREÇO: \$ 140



Não haverá aula em 17 DE FEVEREIRO



IDADE: 11 a 13 anos

DIA: Quinta-feira

DATAS: 21 de janeiro a 4 de março

HORÁRIO: 5:30pm – 6:30pm

LOCAL: Ginásio Farley

PREÇO: \$ 130

Voleibol

Aprenda os seis fundamentos do vôlei — passe, levantamento, ataque, saque, defesa e bloqueio — em um ambiente divertido e sem pressão. Os jogadores desenvolverão habilidades por meio de instruções, exercícios, jogos e desafios. Jogadores de todos os níveis são bem-vindos!



Não haverá aula em 18 DE FEVEREIRO

Ciência Prática com o Currículo “Right Brain”

As crianças exploram a ciência por meio de projetos práticos — como aviões de papel, instrumentos feitos com elásticos e catapultas —, testando ideias e aprendendo como as coisas se movem e funcionam.



IDADE: 5 a 10 anos

DIA: Quinta-feira

DATAS: 21 de janeiro a 4 de março

HORÁRIO: 5:30pm às 6:30pm

LOCAL: Edifício da Academia

PREÇO: \$ 155

Não haverá aula em 18 DE FEVEREIRO

**53ª Clínica Anual de Basquete**

IDADE: 8 a 13 anos

DIA: Quinta-feira

DATAS: 11 de março a 15 de abril

HORÁRIO: 6pm às 7:30pm

LOCAL: Walsh Middle School

PREÇO: \$ 70



Arremessos, dribles e outras habilidades do basquete são expressos por meio do jogo individual e coletivo.

Aulas de Tênis

Os instrutores do curso de tênis oferecem atenção personalizada a cada participante e instruções adequadas à faixa etária, abrangendo desde habilidades básicas até estratégias de jogo. Traga sua raquete, um lanche e uma garrafa de água. Para conferir a lista completa de nossas atividades de tênis, visite

www.FraminghamRec.com.



Aulas de Patinação No Gelo

Todos os patinadores precisarão de patins que sirvam corretamente. Não são permitidos patins de lâmina dupla. Todos os patinadores devem usar capacetes aprovados para patinação. Capacetes de bicicleta NÃO serão permitidos. Não há aluguel de capacetes disponível. O uso de luvas (comuns ou do tipo "manopla") é obrigatório. Recomenda-se também que os alunos se vistam em camadas.



IDADE: 5 a 13 anos

DIA: Sábado

DATAS: 9 de janeiro a 13 de fevereiro

HORÁRIO: 9 - 10am ou 10-11am

LOCAL: Loring Arena

PREÇO: \$ 130



Basquete da Police Athletic League (PAL)

O PAL é um programa de basquete supervisionado, com participação livre, voltado para alunos do 6º ao 12º ano e realizado na Harmony Grove School. O programa concentra-se em jogos informais, no desenvolvimento de habilidades e na construção de relacionamentos positivos entre os jovens e as forças de segurança pública por meio de mentoria e atividades recreativas. Inscreva-se em

www.FraminghamRec.com.



Tem alguma ideia para um futuro programa?

Ou alguma habilidade ou hobby especial que gostaria de compartilhar com a comunidade? O Departamento de Parques e Recreação de Framingham está sempre em busca de novos programas criativos e de instrutores locais com talentos "ocultos" para conduzir atividades recreativas envolventes. Aceitamos sugestões e contatos de possíveis instrutores — ajude-nos a tirar novas ideias do papel!

Para participar, envie um e-mail para:
Parks.Recreation@FraminghamMA.gov





IDADE: 10 a 14 anos

DATA: quinta-feira, 7 de janeiro

HORÁRIO: 4pm – 6:45pm

LOCAL: Loring Arena

PREÇO: \$ 95



URSO BLAST DE BABÁ

Desenvolva as habilidades e a confiança para se tornar uma babá responsável! Aprenda noções básicas de cuidados com crianças, segurança doméstica, primeiros socorros para lesões e doenças comuns e como agir em emergências. Os participantes receberão certificado de conclusão, lista de verificação para babás, materiais de primeiros socorros e certificação em RCP.

Noite de Troca de Jogos de Tabuleiro e Quebra-Cabeças



Traga jogos de tabuleiro ou quebra-cabeças em bom estado para trocar com outras pessoas da comunidade, ou apenas venha para conferir as opções e jogar. Uma noite descontraída e aberta a todos para interagir, trocar jogos e aproveitar um pouco de diversão em ambiente fechado durante o inverno.

DATA: Sexta-feira, 8 de janeiro

HORÁRIO: Das 5pm às 7pm

LOCAL: Edifício da Academia

PREÇO: Gratuito!



Segurança ao Ficar Sozinho em Casa



Aprenda diferentes técnicas para se manter seguro ao ficar sozinho em casa.

Os participantes levarão para casa instruções sobre o que fazer e a quem ligar em uma emergência, além de outras ferramentas importantes.



IDADE: 8 a 11 anos

DATA: quinta-feira, 14 de janeiro

HORÁRIO: 4:30 – 5:45pm

LOCAL: Loring Arena

PREÇO: \$ 60 residentes/ \$65 não residente

IDADE: 16+

DATA: quinta-feira, 14 de janeiro

HORÁRIO: 6pm às 8pm

LOCAL: Loring Arena

PREÇO: \$ 90 residentes/ \$100 não residentes



PRIMEIROS SOCORROS E RCP

O programa de treinamento da ASHI em RCP Pediátrica, DEA e Primeiros Socorros ensina os participantes a agir em emergências médicas envolvendo crianças, bebês e adultos. Ideal para funcionários de escolas, cuidadores de crianças e treinadores, o curso inclui treinamento em Primeiros Socorros Pediátricos, RCP e uso de DEA para todas as faixas etárias. Reconhecido pela EEC, ACA e OSHA. Certificado válido por 2 anos.

PROGRAMAÇÃO DA MANHÃ

9am às 12pm

FUTUROS AVIADORES

Venha participar de uma semana divertida de futebol em Framingham, voltada para meninos e meninas de 5 a 13 anos de todos os níveis de habilidade. Sob a orientação do técnico Michael Bruno e de jogadores da Framingham High School, os participantes aprimorarão habilidades como drible, passe, finalização e defesa por meio de exercícios, jogos e desafios em equipe, ao mesmo tempo em que desenvolvem o trabalho em grupo, a autoconfiança e o orgulho pela comunidade.

**IDADE:** 5 a 13 anos**DATAS:** 16 a 19 de fevereiro**LOCAL:** Ginásio Barbieri**PREÇO:** \$ 130**Zona Infantil!**

Venha participar com a equipe de recreação de uma programação divertida e prática, repleta de artesanato, jogos e experimentos científicos! Os participantes vão exercitar a criatividade, manter-se ativos e explorar novas ideias em cada encontro, por meio de atividades envolventes e projetadas para serem divertidas e educativas.

IDADE: 5 a 10 anos**DATAS:** 16 a 19 de fevereiro**LOCAL:** Edifício da Academia**PREÇO:** \$ 130**PROGRAMAÇÃO DA TARDE**

1pm às 4pm

Clube de Desenhar

Venha participar do nosso Clube de Desenhar, onde a criatividade ganha vida no papel! As crianças aprenderão os fundamentos do desenho de personagens, expressões e narrativa em estilo de história em quadrinhos, enquanto exploram seu próprio estilo artístico. Cada encontro inclui sugestões divertidas, orientação passo a passo e bastante tempo para criar desenhos originais em um ambiente acolhedor e cheio de imaginação.

**IDADE:** 6 a 13 anos**DATAS:** 16 a 19 de fevereiro**LOCAL:** Edifício da Academia**PREÇO:** \$ 130**Esportes Malucos!**

IDADE: 5 a 12 anos
DATAS: 16 a 19 de fevereiro
LOCAL: Ginásio Barbieri
PREÇO: \$ 130

Prepare-se para muita ação e risadas neste programa de esportes divertidos e inusitados! As crianças vão brincar com versões criativas e nada convencionais de jogos clássicos, com regras engraçadas, desafios originais e atividades que estimulam o trabalho em equipe, mantendo todo mundo em movimento e sorrindo. Ideal para todos os níveis de habilidade, este programa cheio de energia é perfeito para se divertir, experimentar coisas novas e aproveitar o jogo de um jeito totalmente diferente!

Simplifique Sua Agenda Com IA

Uma introdução prática a ferramentas, conceitos e práticas de segurança de IA – sem necessidade de experiência prévia. Conduzida por especialistas da Overture, a sessão começa pelos desafios reais de cada participante e mostra como a IA pode ajudar pessoalmente.

Opção 1

IDADE: acima de 18 anos

DATA: Terça-feira, 22 de setembro

HORÁRIO: 6pm – 7pm

LOCAL: Loring Arena

PREÇO: \$ 40 (serviço de babá disponível por \$ 20 adicionais)



Opção 2

IDADE: acima de 18 anos

DATA: Sábado, 26 de setembro

HORÁRIO: 10am às 11am

LOCAL: Loring Arena

PREÇO: \$ 40 (serviço de babá disponível por \$ 20 adicionais)



Os participantes devem trazer um laptop



Aulas de Tênis

Os instrutores do curso de tênis oferecem atenção personalizada a cada participante e instruções adequadas à faixa etária, abrangendo desde habilidades básicas até estratégias de jogo. Traga sua raquete, um lanche e uma garrafa de água. Para conferir a lista completa de nossas atividades de tênis, visite **www.FraminghamRec.com**.



Basquete em Quadra Livre

Venha participar do basquete recreativo para adultos na Walsh Middle School. Junte-se a partidas informais ou apenas pratique arremessos. Por favor, entre pelas portas 4 ou 5. Pagamento apenas em dinheiro. Acima de 18 anos.

Terça-feira

****NOITE DAS MULHERES****

6:30pm – 9:00 pm

\$ 2 por noite

Quarta-feira

6pm – 9pm

\$ 2 por noite



Sábado

3pm – 6pm

\$ 2 por noite

Domingo

12pm – 3pm

\$ 2 por noite

Em 2018, a Divisão de Parques, Recreação e Assuntos Culturais recebeu um subsídio do Programa de Trilhas Recreativas do Departamento de Conservação e Recreação de Massachusetts. Esse subsídio do MassTrails foi utilizado para custear parte da aquisição de um veículo todo-terreno (ATV) Polaris Ranger NorthStar, modelo 2018. O veículo conta com um sistema de esteiras que permite realizar a preparação de pistas para a prática de esqui cross-country e caminhadas com raquetes de neve em diversos parques de uso passivo em Framingham. O ATV também será utilizado em outros serviços de manutenção durante o restante do ano. Esperamos que vocês possam aproveitar o ar livre e as trilhas neste inverno!

A preparação das pistas depende das condições climáticas



PISTAS PREPARADAS

CUSHING MEMORIAL PARK

Atividades disponíveis: Esqui cross-country e caminhada com raquetes de neve

Endereço: Winter Street/Dudley Road, Framingham

FARM POND PARK

Atividades disponíveis: Esqui cross-country e caminhada com raquetes de neve

Endereço: Dudley Road, Framingham

MACOMBER RESERVATION

Atividades disponíveis: Caminhada com raquetes de neve

Endereço: Badger Road, Framingham

O QUE FAZER NA TRILHA

- Utilize uma trilha para esqui cross-country e outra para caminhada com raquetes de neve
- Utilize as trilhas entre o anoitecer e o amanhecer
- Vista-se em camadas
- Aproveite este cenário de inverno encantador!

O QUE NÃO FAZER NAS TRILHAS

- NÃO caminhe sobre as pistas de esqui (incluindo pessoas e cães). Isso torna o local inseguro para os esquiadores.
- NÃO ande de bicicleta ou qualquer veículo motorizado nas trilhas.



É só isso! Quer mais?

Envie suas ideias por e-mail!

parks.recreation@framinghamma.gov



Folhetos disponíveis em
espanhol e português em

www.FraminghamRec.com