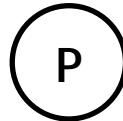


# Framingham Parks, Recreation and Cultural Affairs

www.FraminghamParks.com



475 Union Avenue  
Framingham MA 01702  
Telephone 508-532-5960



## PROGRAMAS PARA O OUTONO DE 2015

Inscrições começam Quarta-Feira, 30 de Setembro de 2015

\*Inscrições online e no escritório (das 9:00hs às 17:00hs) \*A menos que haja uma notificação ao contrário\*

### PRÉ-ESCOLA

#### **Baby Ballet – De 3 a 5 anos**

Terças – 10 de Novembro a 15 de Dezembro

15:30hs-16:15hs -- \$68 por criança

Aulas serão dadas no Prédio da Academia no Cushing Memorial Park.



#### **Gymnastics I – De 2 a 3 anos**

Segundas – 19 de Outubro a 23 de Novembro

09:30hs-10:15hs -- \$68 por criança

Esta aula se concentrará nos fundamentos da ginástica, movimentos criativos e flexibilidade. Ênfase será dada no desenvolvimento das habilidades da coordenação motora através de brincadeiras cooperativas. Aulas serão dadas no Prédio da Academia no Cushing Mem. Park.



#### **Gymnastics II – De 4 a 5 anos**

Segundas – 19 de Outubro a 23 de Novembro

10:30hs-11:15hs -- \$68 por criança

Esta aula se concentrará nos fundamentos da ginástica, movimentos criativos e flexibilidade. Ênfase será dada no desenvolvimento das habilidades motoras através de aparelhos e brincadeiras cooperativas. Aulas serão dadas no Prédio da Academia no Cushing Mem Park.



#### **Jam Time Indoor Play Wednesdays – Crianças até 6 anos**

Quartas – 30 de Setembro a 25 de Novembro

09:00hs – 17:30hs -- \$7 por criança/ por visita

Moradores de Framingham pagam uma taxa reduzida na Diversão Interna e Hora de Movimentar + Centro de Enriquecimento o dia inteiro nas quartas! Favor mostrar apenas uma identidade válida! "Jam Time" é repleto de estruturas para escalar, escorregadores e barras para se pendurar! Há também um pula-pula, piscina de bolinhas, uma barra de descida de bombeiros e uma área separada para bebês com brinquedos apropriados e equipamento para crianças menores! Jam Time está localizado no 251 West Central Street em Natick, no Natick Crossings próximo à parada do trem Commuter Rail, um pouco além da linha da cidade de Framingham, na Rota 135.



#### **Lil Rockers – De 2 a 4 anos**

Quintas – 22 de Outubro a 3 de Dezembro (exceto dia 26 de Novembro)

10:00hs – 10:45hs -- \$68 por criança

Faça sua criança se mexer através da dança e da música usando equipamentos únicos. Aulas serão recheadas de alongamentos, músicas, jogos e atividades. Lenços, fitas, paraquedas, instrumentos musicais e muito mais ajudarão a moldar o desenvolvimento das habilidades motoras, auto-expressão e diversão! Aulas serão dadas no Prédio da Academia, no Cushing Memorial Park.



#### **Pre-School Playgroup – Grupo de Atividades para crianças na pré-escola – De 1 a 5 anos**

Semana do dia 29 de Setembro até a semana do dia 10 de Dezembro

Terça-Feira: aula para irmãos de 1 a 5 anos (Pais permanecem na maioria com as crianças de 1 ano)

Quarta-Feira: para idades de 2 anos e meio até 3 anos e meio

Quinta-Feira: para idades de 3 anos e meio até 5 anos.

09:45hs – 11:15hs -- \$43 por criança (aulas de quarta-feira são \$39)

Comprovante de idade será obrigatório no dia da matrícula. Aulas serão dadas no Prédio Cushing, no Cushing Memorial Park (Favor usar a entrada da Winter St na Keefe Tech.)

\*\*\* MATRÍCULAS COMEÇAM NO DIA 22 DE SETEMBRO\*\*\*



#### **Start Smart Soccer – Introdução Sábica ao Futebol – De 3 a 5 anos.**

Sábados, de 24 de Outubro a 21 de Novembro

09:00hs – 10:00hs – OU – 10:00hs – 11:00hs

\$58 por par de criança com pai ou mãe

Fundamentos e técnicas adequadas de futebol serão ensinadas. Pai ou mãe DEVE participar com a criança. As crianças manterão seus equipamentos no final do programa. Máximo de vinte crianças. Aulas serão dadas no ginásio da Escola Brophy.



#### **STEM for Tots – Haste para Crianças – de 3 a 5 anos**

Terças de 13 de Outubro a 24 de Novembro (exceto 3 de Novembro)

15:30hs – 16:30hs -- \$75 por criança

Instigue o interesse de suas crianças em Ciências, Tecnologia, Engenharia e Matemática!

Com cada aula, as crianças aprenderão através de experiências simples ideais para mãozinhas. Atividades de se levar para casa e boletim de notícias também serão providenciados. Aulas serão dadas no Prédio da Academia em Cushing Memorial Park.



#### **Tiny Trotters Riding – Programa para Cavaleiros Mirins – De 4 a 6 anos**

09:30hs – 11:30hs – OU – 13:00hs – 15:00hs

Este programa dura 5 semanas e os pais deixam as crianças no local por duas horas, para que elas aprendam a cavalgar, desenvolvam habilidades de cavaleiros e aprendam sobre os animais de fazenda. As aulas serão dadas na fazenda Lil' Folk, em Holliston. Para maiores informações e para matrículas, por favor visitem o website [www.lilfolkfarm.com](http://www.lilfolkfarm.com)

### JOVENS

#### **Aikido – De 8 a 14 anos**

Sábados, de 17 de Outubro a 21 de Novembro

10:15hs – 11:15hs -- \$53 por criança -- Sistema de artes marciais de auto-defesa.

Aulas serão dadas no Aikikai de Framingham, na 61 Fountain St.

#### **Archery – Arco e Flecha – De 10 a 15 anos**

Quartas, de 7 de Outubro a 28 de Outubro

16:00hs – 17:00hs -- \$91 por criança

Uma atividade divertida e única! Aprenda os fundamentos de tiro com arco; inclui segurança, técnica em habilidade, procedimentos de alcance, pontuação e uma competição amistosa. As aulas serão dadas "off" da Dr. Harvey Cushing Way.

#### **Beginner Ballet I – Ballet para Iniciantes I – De 5 a 7 anos**

Terças, de 10 de Novembro a 15 de Dezembro

16:30hs – 17:15hs -- \$68 por criança

É recomendável pelo instrutor que as crianças participem de no mínimo duas aulas do "Ballet para Iniciantes I" antes de mudarem para "Ballet para Iniciantes II". As aulas serão dadas no Prédio da Academia, no Cushing Memorial Park.



#### **Beginner Ballet II – Ballet para Iniciantes II – De 6 a 8 anos**

Terças, de 10 de Novembro a 15 de Dezembro

17:30hs – 18:15hs -- \$68 por criança

É recomendável que as crianças participem de no mínimo duas sessões de "Ballet para Iniciantes II" antes de mudarem para o "Ballet Intermediário". A recomendação para mudança de nível virá do(a) instrutor(a). As aulas serão dadas no Prédio da Academia, no Cushing Memorial Park.



#### **BLAST – Babysitter Lessons and Safety Training – Lições para Babás e**

Treinamentos de Segurança – De 11 a 15 anos

Terça-Feira, 12 de Novembro

16:00hs – 19:00hs -- \$48 por criança

Você aprenderá como reagir responsabilmente à emergências médicas, realizar primeiros socorros para lesões e doenças infantis comuns, estabelecer e organizar seu próprio negócio de babá e como entreter com jogos e músicas. Você receberá uma lista de verificação para seguir que você poderá copiar para cada trabalho de babá e um certificado ao completar o curso, que cabe dentro de sua carteira. As aulas serão dadas no Prédio da Academia, no Cushing Memorial Park.

#### **Drama Kids – Crianças Dramáticas – De 5 a 11 anos**

Quintas, 15 de Outubro a 10 de Dezembro (exceto dia 26 de Novembro)

16:45hs – 17:45hs -- \$100 por criança

Uma aula de drama para crianças que usa habilidades de improvisação para desenvolver fortes habilidades de fala e movimentos, trabalho em equipe e habilidades de liderança, como também habilidades de atuação e direção. As aulas são direcionadas para serem inclusas a todos e ajudar cada aluno a encontrar sua voz. As aulas serão dadas no Prédio da Academia, no Cushing Memorial Park.



#### **Frozen Science – Ciência Congelada – De 5 a 11 anos**

Segundas, de 9 de Novembro a 14 de Dezembro

16:00hs – 17:00hs -- \$75 por criança

Participe de uma expedição de Ciência Super Gelada! Faça lodo congelado, flocos de neve de seis pontas, e neve do lado de dentro! Crie cristais frios, faça um espetacular globo de neve baseado em densidade e se aqueça fazendo seu próprio aquecedor de mãos! As aulas serão dadas no Prédio da Academia, no Cushing Memorial Park.



#### **Groovin' to the Music – Em ritmo da Música – De 5 a 7 anos**

Segundas, de 16 de Novembro a 21 de dezembro

16:00hs – 17:00hs -- \$75 por criança

Uma aula de música que incorpora canções clássicas e sessões de música com instrumentos musicais verdadeiros e atividades musicais em um ambiente divertido e seguro! As crianças aprenderão a se expressarem musicalmente e aprenderão sobre os vários aspectos da música, incluindo crescendos, decrescendos, forte, piano, e muito mais. As crianças aprenderão a escrever e graver as canções e as levarão para casa em um CD! As aulas serão dadas no Prédio da Academia, no Cushing Memorial Park.

#### **Home Alone Safety – Ficando em Casa Sozinho e com Segurança – De 8 a 11 anos**

Quinta-Feira, 19 de Novembro

14:00hs – 16:00hs -- \$43 por criança

Aprenda técnicas diversas que ajudarão você a ficar mais confiante quando estiver sozinho em casa. Aula será dada no Prédio da Academia, no Cushing Memorial Park.



#### **Intermediate Ballet – Ballet Intermediário – De 7 a 9 anos**

Terças, 10 de Novembro a 15 de Dezembro

18:30hs – 19:30hs -- \$73 por criança

Participantes deverão tomar 2 sessões de nossa aula de "Ballet para Iniciantes II", e terem sido recomendados pelo(a) instrutor(a) antes de se matricularem nessa classe. Aulas serão dadas no Prédio da Academia, no Cushing Memorial Park.



#### **Karate – De 7 a 12 anos**

Quartas, de 7 de Outubro a 18 de Novembro (exceto dia 11 de Novembro)

18:00hs – 18:45hs -- \$73 por criança

Aulas serão dadas no Nick Cerio's, 885 Waverly Street Studio.

#### **Lifeguard Training – Curso de Salva-vidas – A partir de 15 anos**

Sábados, de 26 de Setembro a 28 de Novembro (exceto nos dias 17 e 31 de Outubro)

12:30hs – 15:30hs -- \$280 por morador (\$305 para não moradores de Framingham)

Treino será dado na piscina do Keefe Tech, em Winter Street.

**\*Moradores matricularão na Terça-Feira, 22 de Setembro de 17:30hs às 18:30hs no Prédio da Academia, em Cushing Memorial Park. Para não moradores de Framingham, Matrículas serão feitas no dia 23 de Setembro no escritório de recreação se ainda houver vaga disponível\***

#### **PAL Gym Schedule – Horário do Ginásio PAL – Da Sexta série à Décima-Segunda série**

De 28 de Setembro até Abril de 2016

Segundas – das 18:00hs às 20:00hs – da sexta série a oitava série – Woodrow Wilson Gym

Quartas – das 19:00hs às 21:00hs – da sétima série a décima-segunda série – Danforth Gym

Quintas – das 19:00hs às 21:00hs – da sétima série a décima-segunda série – Danforth Gym

Sextas – das 19:00hs às 21:00hs – da sétima série a décima-segunda série – Danforth Gym

Domingos – das 18:00hs às 21:00hs – da sexta série a décima-segunda série – Danforth Gym

#### **Aulas de Piano – De 6 a 9 anos**

Sábados, de 7 de Novembro até dia 28 de Novembro

09:00hs – 09:50hs – Aula de Introdução ao teclado – primeira série e segunda série

\$102 por criança

10:00hs – 10:50hs – Aula de Introdução ao teclado – terceira série e quarta série

\$102 por criança

11:00hs – 11:50hs – Aula de Introdução de programas – quinta série até oitava série

\$102 por criança

Aulas serão dadas no Piano Pearl, 1 Edgell Road, Suite 2, Framingham.

#### **Aulas de Engenharia Motora e Tijolos de Plásticos – De 6 a 8 anos**

Quartas de 14 de Outubro a 2 de Dezembro (exceto dias 11 e 25 de Novembro)

16:30hs – 17:30hs -- \$73 por criança

Esta é nossa "Sessão Pirata"! Usando produtos educacionais da LEGO e nosso modelo único "Bricks 4 Kidz", as crianças construirão um navio pirata, um leme, um crocodilo mastigando, e mais! Princípios de engenharia, arquitetura física e mais serão ensinados em primeira mão. Aulas serão dadas na loja da Microsoft, no Natick Mall.

~ OBSERVAÇÃO ~

~ TODOS OS PROGRAMAS DE RECREAÇÃO SÃO NÃO-REEMBOLSÁVEIS

~ VAGAS PARA AULAS SÃO LIMITADAS E BASEADAS POR ORDEM DE CHEGADA – MATRICULEM-SE CEDO!

### **EV3 Robotics – EV3 Robóticas – de 9 a 14 anos**

Quintas, de 15 de Outubro a 19 De Novembro  
16:30hs – 18:00hs ~ \$98 por criança  
Aprenda a construir uma variedade de robôs usando a linguagem gráfica NXT e os modelos 'Bricks 4 Kidz'. Alunos aprenderão também a baixar programas de demonstração para fazer o robô funcionar. É fácil de aprender e ensina ao aluno a lógica básica de programação. Aulas serão dadas na loja da Microsoft, no Natick Mall.

### **Aulas de Patinação - De 5 a 11 anos**

Sábados, de 7 de Novembro a 12 de Dezembro,  
09:00hs – 10:00hs ~ OU ~ 10:00hs – 11:00hs  
\$43 por criança (\$48 para não moradores)  
\*CAPACETES APROVADOS DEVEM SER USADOS POR TODOS OS SKATISTAS\* Certidões de Nascimento para todas as crianças de cinco anos!  
**\*\*Moradores se matricularão das 17:30hs às 18:30, Segunda 5 de Outubro na Arena Loring, não moradores podem se matricular no dia 6 de Outubro no escritório de recreação se ainda houver vagas disponíveis.\*\***



### **Social Netiquette – "Netiqueta Social" – De 10 a 12 anos**

Quinta-Feira, 19 de Novembro – 16:00hs-18:00hs ~ \$38 por criança  
Esse programa é voltado para ensinar as crianças a fazerem as escolhas certas em relação a rede social. O foco está em manter a segurança e proteger a identidade. Aulas serão dadas no Prédio da Academia, no Cushing Memorial Park.

### **Sp. Needs Swim Lessons – Aulas de Natação para Crianças com Necessidades Especiais**

Sábados, 10 de Outubro a 28 de Novembro (exceto dias 17 e 31 de Outubro)  
\$125 por nadador (\$150 para não moradores)  
Lições de natação um-a-um para crianças com necessidades especiais. Baseado nas técnicas de terapia de aplicação "Angelfish". Somente seis vagas disponíveis. Aulas serão dadas na Piscina Keefe Tech, na Winter Street. \*Moradores se matricularão na Terça-Feira, 22 de Setembro, das 17:30hs às 18:30hs no Prédio da Academia, no Cushing Memorial Park. Não moradores podem se matricular no dia 23 de Setembro no escritório de recreação se ainda houver vagas disponíveis.

### **Start Smart Sports Development for Children with Special Needs – Introdução Sábria ao Desenvolvimento de Esportes para Crianças Com Necessidades Especiais – De 5 a 10 anos**

Sábados, de 24 de Outubro a 21 de Novembro  
11:00hs – 12:00hs ~ \$68 por criança  
Aulas serão dadas na Escola Brophy. Aprenda habilidades fundamentais do esporte. Pai/mãe deve participar com a criança. As crianças manterão seus equipamentos.

### **STEM for Kids – Haste para Crianças – De 5 a 8 anos**

Terças, de 13 de Outubro a 24 de Novembro (exceto dia 3 de Novembro)  
Das 17:00hs-18:00hs ~ \$75 por criança  
Instigue o interesse de suas crianças em Ciências, Tecnologia, Engenharia e Matemática! Com cada aula, as crianças pensarão, construirão, experimentarão, descobrirão e desenvolverão o desejo de aprender mais. Atividades de se levar para casa e boletim de notícias também serão providenciados. Aulas serão dadas no Prédio da Academia em Cushing Memorial Park.



### **Aulas de Natação – De 3 a 18 anos**

Sábados, de 26 de Setembro até 28 de Novembro (exceto dias 17 e 31 de Outubro)  
\$43 por nadador (\$48 para não moradores)  
Aulas serão dadas na piscina de Keefe Tech, na Winter Street.  
**\*CERTIDÕES DE NASCIMENTO É NECESSÁRIO PARA TODAS AS CRIANÇAS DE 3 ANOS!\***  
**\*Moradores se matricularão na Terça-Feira, 22 de Setembro, das 17:30hs às 18:30hs no Prédio da Academia, no Cushing Memorial Park. Não moradores podem se matricular no dia 23 de Setembro no escritório de recreação, se ainda houver vagas disponíveis \***

### **Swim Start & Turn Clinic – Clínica de Início de Nado e Viradas – Da quarta a Décima Série**

Sábado, dia 7 de Novembro  
16:30hs – 18:30hs na piscina de Keefe Tech ~ \$33 por nadador  
Foco será dado na técnica básica de iniciação ao nado de frente e viradas básicas. Nadadores devem ser capazes de realizar o mergulho básico em pé do lado da piscina dentro da parte funda da água ANTES de se matricular para essa aula.



### **Swim Team – Time de Natação – De 6 a 18 anos**

\$120 por criança  
Matriculas serão feitas na Quarta-Feira, dia 14 de Outubro das 18:30hs – 19:30hs no Prédio da Academia, no Cushing Memorial Park.



### **Taekwon-Do – De 4 a 6 anos**

Segundas, de 19 de Outubro a dia 23 de Novembro  
Das 15:30hs – 16:15hs ~ \$78 por criança ~ Aulas serão dadas na 25 School St. Aulas somente para iniciantes pela primeira vez. *Pedimos que as crianças que quiserem repetir a aula por favor esperarem até dia 7 de Outubro para fazerem a matrícula, se houver vagas disponíveis.*

### **Aulas de Tênis – De 4 a 14 anos**

Domingos, de 18 de Outubro a 22 de Novembro  
14:30hs – 15:15hs = de 4 a 5 anos \*\* 15:15hs – 16:00hs = de 6 a 7 anos  
16:00hs – 17:00hs = de 7 a 8 anos \*\* 17:00hs – 18:00hs = de 8 a 10 anos  
\$81 por criança ~ Aulas serão dadas no Clube Longfellow, em Wayland.



### **Therapeutic Riding Lessons – Lições Terapêuticas para Cavalgar – De 2 a 16 anos**

Esse programa combina o gozo e a Liberdade de cavalgar com objetivos importantes de terapias ocupacional, física e de fala. Esse programa usa Atividades e Terapias Equino-assistidas (ATEA) para providenciar estimulações sensoriais, cognitivas, físicas, emocionais e sociais para crianças com várias deficiências. Aulas serão dadas na Fazenda Lil' Folk, em Holliston. Para maiores informações e para Matriculas, por favor visitem o website [www.lilfolkfarm.com](http://www.lilfolkfarm.com)



### **Introdução ao Violão – A partir de 13 anos**

Segunda, 9 de Novembro  
Das 18:30hs – 21:00hs ~ \$62 por aluno  
Em apenas algumas horas você pode aprender o suficiente sobre como tocar violão para te dar anos de apreciação musical. Esse curso intensivo te ensinará alguns acordes básicos e te colocará tocando junto com algumas de suas músicas favoritas de imediato! Aula será dada no Prédio da Academia, no Cushing Memorial Park.



**\*\* MATRÍCULAS COMEÇAM NA QUARTA-FEIRA, 30 DE SETEMBRO DE 2015**

**\*\* ONLINE E NO ESCRITÓRIO DA RECREAÇÃO (09:00HS- 17:00HS) \*\* A MENOS QUE SEJA INDICADO O CONTRÁRIO**



A Cidade de Framingham valoriza a Inclusão. Quando esse símbolo estiver próximo a um programa, significa que pessoas com e sem deficiências são bem-vindas a se matricularem. A Cidade de Framingham tem a intenção de cumprir com o Ato de Americanos com Deficiências (ADA). Se você necessita de alguma modificação razoável de termos, ajudas auxiliares, ou serviços, por favor entre em contato conosco no mínimo duas semanas antes do evento, ou o mais breve possível. Se necessário, pais ou ajudantes são bem-vindos, e poderão ser convidados a comparecerem com os participantes.

**\*\* VAGAS SÃO LIMITADAS E BASEADAS EM ORDEM DE CHEGADA – MATRICULEM-SE Cedo! \*\***

**\*\* TODOS OS PROGRAMAS DE RECREAÇÃO SÃO NÃO-REEMBOLSÁVEIS \*\* TODOS OS NÃO-MORADORES ESTÃO SUJEITOS A UMA TAXA A MAIS DE NÃO-MORADOR \*\***

Moradores se matriculam no primeiro dia de matrícula e os não-moradores no dia seguinte se houver vagas disponíveis. Matriculas online incluídas. Todos os serviços e taxas estão sujeitos à mudança.

Traduções em Português e Espanhol são providenciadas pelo Departamento de Recreação e Parques.

Para maiores informações em qualquer programa de recreação, ligue para Dan Avery, Elaine Intze ou Trisha Powell, no tel. 508-532-5960

~ Dedicado à Excelência em Serviços Públicos ~

### **New York Shopping Spree – Ferra de Compras em Nova York**

Dia 5 de Dezembro ~ \$50 por pessoa  
Saída às 07:00hs do Campo Bowditch ~ Retorno ao Campo Bowditch às 23:00hs  
Passeie de ônibus, que te deixará perto do Rockefeller Center. Faça compras até não aguentar e se encontre com o ônibus novamente para uma viagem relaxada para casa! Um amigo X opcional te ajudará a passar o tempo na sua viagem de volta. Nenhuma parada será feita entre Framingham e a cidade de Nova York. Todas as crianças menores de 18 anos devem ser acompanhadas por um adulto.

### **Public Swim – Natação para o Público**

De 3 de Outubro até 20 de Dezembro ~ \$4 por adulto/ \$2 por criança (Não haverá natação nos dias 17 e 31 de Outubro, 31 de Novembro, e 5 e 6 de Dezembro – datas estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio)  
Sábados, das 15:00hs – 16:30hs \* Domingos, das 14:00hs – 15:30hs



### **Public Skate – Patinação para o Público**

De 13 de Setembro de 2015 até dia 15 de Abril de 2016 ~ \$5 por adulto/ \$3 para crianças menores de 12 anos  
Segundas, de 10:00hs – 14:00hs \* Terças – Sextas, de 09:00hs – meio dia.  
Sábados e Domingos, das 14:00hs – 15:45hs

### **Stick Time: ( Helmets Required!) Horário de Bastão (Capacetes Obrigatório!)**

~ Terças – Sextas-Feiras das 12:00 às 14:00hs ~ \$7 por pessoa ~ Ligar para Arena Loring no tel. 508-532-5950 ou conferir no site [www.framinghamma.gov/index.aspx?NID=678](http://www.framinghamma.gov/index.aspx?NID=678) para maiores informações.

### **! ABÓBORAS NO PARQUE! – Idade 3-12 anos.**

1:00-3:00 pm ~ \$5 por criança  
Um evento divertido para moradores de Framingham! Faça sol ou chuva, ou neve!  
**Deve se registrar previamente antes de Sexta-Feira, dia 23 de Outubro**



## **BOWDITCH EVENT**

~MetroWest Secretaria de Visitantes Apresenta ~

### **MetroFest 2015 ~ Artes, Música e Festival de Comidas Móveis**

Sábado, 26 de Setembro ~ das 11:00hs às 17:00hs ~ Chuva ou Sol ~ Campo Bowditch  
25 carros de comidas, 100 exposições emocionantes! Entretenimento no palco principal, pista de obstáculo, caminhão de video game, uma extravagância de Tapete Vermelho para Bonecas American Girl e um dia inteiro de entretenimento em dois palcos e pelas redondezas! Ingressos custam \$7 por pessoa, \$3 para crianças de 5 a 12 anos, e de graça para crianças menores de 5 anos! Visite o site [www.metrowestvisitors.org/metrofest/](http://www.metrowestvisitors.org/metrofest/) para maiores informações!

## **ADULTOS**

### **Aikido Adulto**

Sábados, de 17 de Outubro até 21 de Novembro  
11:30hs – 12:30hs \$78 por pessoa  
Sistema de auto-defesa e artes marciais. Aulas serão dadas no Aikikai em Framingham, 61 Fountain St.

### **Adult Pickleball – Variação de Jogo de Tênis com Badminton para Adultos**

Aulas contínuas no Clube de Longfellow, em Wayland  
Por favor ligar para 508-358- 9675 para reservar uma quadra ou perguntar sobre aulas!

### **Viagens Adultas – Formulários detalhados disponíveis no escritório de recreação**

1 de Outubro – Foxwoods 4 de Outubro – Passeio diurno em Long Island  
4 a 6 de Novembro – Atlantic City 14 de Novembro – Rocketts em NYC  
27 de Dezembro – Noites de Luzes em Springfield

### **Cardio Tênis**

Sextas, de 16 de Outubro a 20 de Novembro  
11:00hs – 12:00hs ~ \$81 por pessoa  
Adquira seu exercício de coração enquanto acerta bolas de tênis em um ritmo divertido de música alegre! Aulas serão dadas no Clube Longfellow em Wayland.

### **Glassblowing ~ Aulas de fundir peças de vidros**

Domingo, 18 de Outubro ~ OU ~ 8 de Novembro  
14:30hs – 16:00hs ~ \$40 por pessoa  
Alunos aprenderão o processo de manipulação de vidros usando uma tocha. Alunos DEVEM ter no mínimo 16 anos de idade para participarem. Todo o material será providenciado. A aula será dada no Studio Denault, 55 Main Street, Maynard, MA 01754.

### **Heart Saver First Aid & CPR ~ Primeiros socorros cardíacos e Ressuscitação Cardíopulmonar**

Quinta-Feira, 19 de Novembro ~ 18:00hs – 21:00hs ~ \$68 por pessoa  
Certificado da Associação Americana de Coração – válido por 2 anos. Primeiros socorros, emergências médicas, de lesões, ambientais, Ressuscitação Cardíopulmonar de adultos e crianças, e uso de Desfibrilador Externo Automático (AED) serão ensinados. Esse curso cumpre os requerimentos de provedores de serviços infantis, professores, pessoas que prestam serviços adotivos, conselheiros de acampamentos, técnicos de esportes, líderes de escoteiros, etc. A aula será dada no Prédio da Academia, no Cushing Memorial Park.



### **Open Gym Schedule ~ Calendário de Ginásio Aberto**

De Setembro de 2015 até Abril 2016 ~ \$2 por pessoa  
Ginásio de Danforth (somente quadra de basketball) ~ Terças – 18:00hs – 20:00hs  
Sábados – 15:30hs – 19:00hs \* Domingos – Meio dia – 15:00hs

### **Walk With the Parks & AMC ~ Caminhe com Parks & AMC [www.outdoorsRx.org](http://www.outdoorsRx.org)**

"OutdoorsRx" – um projeto do AMC (Appalachian Mountain Club). Confira no [www.outdoorsRx.org](http://www.outdoorsRx.org), uma comunidade online e uma ferramenta para descobrir excursões em Framingham, idéias de planejamento de passeios, blogs, discussões, e mais!

### **Aulas de Tênis ~ A partir de 15 anos – Adulto**

Domingos, de 18 de Outubro até 22 de Novembro ~ 19:00hs – 20:00hs (iniciantes e intermediários)  
\$81 por pessoa ~ Aulas serão dadas no Clube de Longfellow, em Wayland.

### **Yoga**

Segundas, de 19 de Outubro até 21 de Dezembro  
18:00hs – 19:00hs ~ \$85 por adulto (\$90 para não moradores)  
Novo Instrutor. Aulas gentis de Yoga Kripalu serão dadas no ginásio da escola Brophy



## **IDOSOS**

### **Exercícios Para Cidadãos da Terceira Idade**

Aulas contínuas no Centro Callahan ~ Terças, 10:00hs-10:45hs – Nenhuma taxa!

### **Natação Para a Terceira Idade ~ 14:00hs- 15:00hs \*\* Nenhuma taxa!**

Sábados, de 11 de Outubro até 20 de Dezembro na piscina do Keefe Tech. (não haverá natação nos dias 17 e 31 de Outubro e 5 de Dezembro - - datas estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio)