

# Framingham Parks, Recreation and Cultural Affairs

www.FraminghamParks.com



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

Sp



## PROGRAMAS DE OTOÑO 2015



REGISTRACION EMPIESA MIÉRCOLES , SEPTIEMBRE 30, 2015

\* ON-LINE Y EN LA OFICINA DE RECREACION (9am – 5pm) \* A MENOS QUE SE INDIQUE \*

### PREESCOLAR

#### Ballet de Bebe - Edades 3-5 años

Martes, Noviembre 10 - Diciembre 15

3:30-4:15pm ~ \$68 por niño

Clases se levantara a cabo en la Academia Bldg . En Cushing Memorial Park.



#### Gimnasia I - Edades 2 - 3

Lunes, Octubre 19 - Noviembre 23

9:30-10:15am ~ \$68 por niño

Esta clase se centrará en los fundamentos de la gimnasia, movimiento creativo , y flexibilidad. Se hará hincapié en el desarrollo bruto habilidades motoras a través del juego cooperativo. Clases se levantara a cabo en la Academia Bldg . En Cushing Memorial Park.



#### Gimnasia II - Edades 4 – 5

Lunes, Octubre 19 - Noviembre 23

10:30-11:15am ~ \$68 por niño

Esta clase se centrará en los fundamentos gimnasia, movimiento creativo y rítmica , y la flexibilidad. Se hará hincapié en el desarrollo de habilidades motoras brutos utilizando aparatos y mediante el juego cooperativo. Clases se levantara a cabo en la Academia Bldg . En Cushing Memorial Park.



#### Jam Time Juego de adentro Miércoles - Edades de chicos - 6 años.

Miércoles , Septiembre 30 - Noviembre 25

9:00am – 5:30pm ~ \$7 por niño / por visita

Los residentes de Framingham obtener un precio reducido en Jam Time Juego de adentro + Enrichment Center durante todo el día los miércoles ! Por favor, sólo mostrar un documento de identidad válido ! Jam Time está lleno de estructuras de escalada , toboganes, y barras de mono ! También tiene una casa hinchable, piscina de bolas , polo bombero, y una zona infantil separada con juguetes suaves y equipos para niños ! Jam Time se encuentra en el 251 West de la calle central en Natick, en Natick Cruces junto a la parada Commuter Rail T, justo sobre la línea de la ciudad de Framingham en la Ruta. 135 .



#### Lil Rockers - Edades 2 - 4 años.

Jueves , Octubre 22 - Diciembre 3 (sin clase 26 de noviembre )

10 a.m.-10:45 am ~ \$ 68 por niño

Haga que su niño se mueva a través de la danza y la música durante el uso de equipo único . Clase estará lleno de estiramientos , música, juegos y actividades. Bufandas , cintas , paracaídas , instrumentos musicales y mucho más que ayudará a crear un desarrollo motor grueso , la libre expresión y la diversión ! Las clases tendrán lugar en el Edificio de la Academia en Cushing Memorial Park.



#### Preescolar Playgroup - Edad 1- 5 años.

Semana del 29 de septiembre - Semana del 10 de diciembre

Martes - Clase Hermanos para las edades de 1 - 5 años

(los padres permanecer en su mayoría con los niños de 1 año)

Miércoles a las edades de 2 ½ - 3 ½

Jueves para las edades de 3 ½ - 5

9 : 45-11 : 15am ~ \$ 43 por niño ( Miércoles Clase \$ 39)

Se requiere prueba de edad a la inscripción. Las clases tendrán lugar en el Cushing Bldg. Cushing Memorial Park. ( Utilice la entrada de la calle de invierno de Keefe Tech . )

\*\*\* LA INSCRIPCIÓN COMIENZA 22 DE SEPTIEMBRE \*\*\*



#### Start Smart Soccer - Edad 3-5 años.

Sábado , Oct 24 - Nov 21

9:00-10:00 am ~ O ~ 10:00-11 : 00 am ~ \$ 58 por niño / par padres

Fundamentos y técnicas se enseñarán fútbol adecuado . Los padres deben estar involucrados con el niño. Los niños mantienen su equipo al final del programa. Máximo 20 niños. Las clases tendrán lugar en el Gimnasio de la Escuela Brophy.



#### STEM for Tots - edades 3-5 años.

Martes, Octubre 13 - Noviembre 24 (sin clase 03 de Noviembre )

3:30 - 4:30 pm \$ 75 por niño ~ ~

Para los niños de interés en la ciencia , tecnología, ingeniería y matemáticas! Con cada clase , los niños aprenderán a través de experimentos sencillos ideales para las manos pequeñas . Tome las actividades del hogar y también se proporcionan boletines. Las clases tendrán lugar en el Edificio de la Academia en Cushing Memorial Park.



#### Tiny Trotters Montando Programa - edad 4-6 años.

9:30am – 11:30am ~ o ~ 1:00pm – 3:00pm

Esta es una de 5 semanas bajar programa para aprender a montar, desarrollar habilidades de equitación y aprender sobre animales de granja. Las clases se imparten en Lil' Folk granja, Holliston. Para más información y para registrarse, por favor visite su sitio web en www.lilfolkfarm.com

### JOVENES

#### Aikido - las edades 8-14 años

Los sábados Oct 17 – Nov 21

10:15-11:15am ~ \$53 por niño

Sistema de arte marcial de autodefensa.

Las clases se imparten en Framingham Aikikai, 61 Fountain St.

#### Tiro con arco - edades 10 – 15 años

Miércoles, Octubre 7 - 28

4:00pm – 5:00pm – US \$91 por niño

A diversión y actividad única! Aprenda los fundamentos de tiro con arco; incluyendo seguridad, habilidad técnica, procedimientos de gama, puntuación y divertida competencia. Las clases se imparten de manera del Dr. Harvey Cushing.

#### Ballet Principiante I - Edades 5-7 años.

Martes, Noviembre 10 – Diciembre 15

4:30-5:15pm ~ \$68 por niño

Se recomienda que los niños tomen al menos 2 sesiones de Ballet para principiantes yo antes de pasar a principiante Ballet II por la recomendación del instructor. La clase tendrá lugar en la Academia Bldg. de Cushing Memorial Park.



#### Ballet Principiante II - Edades 6-8 años.

Martes, Noviembre 10 – Diciembre 15

5:30pm – 6:15pm ~ \$68 por niño

Se recomienda que los niños tomar al menos 2 sesiones de II de Ballet para principiantes antes de pasar a Ballet intermedio. La recomendación de pasar al siguiente nivel vendrá con el instructor. La clase tendrá lugar en la Academia Bldg. de Cushing Memorial Park.



#### BLAST - Lecciones de niñera y formación en seguridad - edades 11-15 años

Jueves, Noviembre 12

4:00pm – 7:00pm ~ \$48 por niño

Usted aprenderá cómo reaccionar responsablemente a emergencias médicas, realizar primeros auxilios para lesiones comunes de la infancia y enfermedades, puesta en marcha y ejecutar su propio negocio de cuidado de niños y cómo entretener con juegos y canciones. Usted recibirá una lista de comprobación fácil seguir sitter que puede copiar para cada trabajo y un certificado tamaño billetera. La clase tendrá lugar en la Academia Bldg. de Cushing Memorial Park.

#### Drama niños - Edades 5-11 años

Jueves, Octubre 15 – Diciembre 10 (no habrá clase Noviembre 26 )

4:45-5:45pm ~ \$100 por niño

Clase de teatro para niños que utiliza habilidades de improvisación para desarrollar habilidades de habla y movimiento, habilidades de trabajo en equipo y liderazgo, así como actuar y dirigir habilidades. Clase está dirigido a ser incluyente a todos y ayuda a cada estudiante encontrar su voz. La clase tendrá lugar en el edificio de la Academia de Cushing Memorial Park.

#### Ciencia Congelada - edades 5-11 años

Lunes, Noviembre 9 – Diciembre 14

4:00-5:00pm ~ \$75 por niño

¡Ir en una expedición ciencia congelado! Hacer helados limo, copos de nieve de seis puntas y nieve interior! Crear cristales fríos, hacer un globo de nieve espectacular basada en densidad y calentamiento haciendo su propio calentadores de mano casera! La clase tendrá lugar en el edificio de la Academia de Cushing Memorial Park.



#### Ranurado a la música - 5 – 7 años

Lunes Noviembre 16 – Diciembre 21

4:00-5:00pm ~ \$75 por niño

Una música de clase lo que incorporará temas clásicos y sesiones de improvisación con instrumentos reales y emocionantes actividades musicales en un ambiente divertido y seguro! Los niños aprenderán a expresarse musicalmente y aprender sobre los diferentes aspectos de la música incluyendo crescendos, decrescendos, forte, piano y mucho más. Los niños a escribir una canción, grabar la canción y grabar en CD para llevar a casa! La clase tendrá lugar en el edificio de la Academia de Cushing Memorial Park.

#### Seguridad sólo en el hogar - las edades 8-11 años.

Jueves, Noviembre 19

2:00pm - 4:00pm ~ \$43 per child

Aprender diferentes técnicas para ayudarle a mantenerse seguro cuando usted está en Casa sola. La clase tendrá lugar en la Academia Bldg. de Cushing Memorial Park.



#### Ballet intermedio - edades 7-9 años.

Martes, Noviembre 10 – Diciembre 15

6:30-7:30pm ~ \$73 por niño

Los participantes deben haber tenido 2 sesiones de nuestra clase II Ballet principiante y han sido recomendados por el instructor, antes de inscribirse en esta clase. La clase tendrá lugar en el edificio de la Academia de Cushing Memorial Park.



#### Karate - edades 7-12 años.

Miércoles, Oct. 17 – Noviembre 18 (no hay clase Noviembre 11)

6:00-6:45pm ~ \$73 por niño

Clases en Nick Cerio, 885 Waverly Street Studio.



#### Entrenamiento de salvavidas –Edades 15+ años.

Sábado, Septiembre 26 – Noviembre 28 (no hay clase Octubre 17 o 31)

\$280 por residente (\$305 por non-residente)

Lecciones tendrán lugar en Keefe Tech. Pool, Winter Street.

\* Residentes registrarse el martes, Septiembre 22 a las 5:30-6:30pm en la Academia Bldg. de Cushing Memorial Park. Los no residentes pueden registrarse el 23 de septiembre en la oficina de recreación si espacio aún disponible \*

#### PAL gimnasio horario - grados 6-12

Septiembre 28 – Abril 2016

Lunes – 6 -8pm - grados 6-8 – Woodrow Wilson Gym

Miércoles – 7 – 9pm - grados 9-12 – Danforth gimnasio

Jueves – 7 - 9pm - grados 9-12 – Danforth gimnasio

Viernes – 7 - 9pm - grados 9-12 – Danforth gimnasio

Domingo – 6 - 9pm - grados 6-12 – gimnasio de Danforth

#### Clases de piano - las edades 6-9

El sábado, Noviembre 7-28

9:00 – 9:50am – clase introductoria de teclado – grados 1 & 2 ~ \$102 por niño

10:00 – 10:50am – clase introductoria de teclado – grados 3 & 4 ~ \$102 por niño

11:00 – 11:50 – clase introductoria del Software – grados 5-8 ~ \$102 por niño

Clase se llevará a cabo en Piano Pear, 1 Edgell Road, Suite 2, Framingham.

#### Ladrillos de plástico y motores de ingeniería clase - 6-8 años

Miércoles, Octubre 14 – Diciembre 2 (no hay clase Noviembre 11, 25)

4:30 – 5:30pm ~ \$73 por niño

Este es nuestro 'pirata 'sesiones'! Utilizando productos educativos LEGO y nuestros propios planes de modelo únicos de ladrillos 4 Kidz, los niños construirán a un pirata nave, un timón, un cocodrilo mordiendo y más! Primera mano, se impartirán los principios de la ingeniería, la arquitectura física y más. Clase se llevará a cabo en la Microsoft Store en el Natick Mall

#### Pony Club - Edades 6+

4:00pm – 6:00pm ~ Aprender a interactuar con los ponis, cabras, ovejas, conejos, vacas y llamas. También se incluye un paseo en pony semanal. Las clases se imparten en Lil' Folk granja, Holliston. Para más información y para registrarse, por favor visite su sitio web en www.lilfolkfarm.com

~ NOTA ~

~ TODOS LOS PROGRAMAS DE RECREACIÓN SON NO-REEMBOLSABLES  
~ CLASES ESTÁN LIMITADAS Y BASADO EN UN PRIMER LLEGADO PRIMER  
SERVIDO BASE – REGISTRE TEMPRANO!

### Ev3 Robótica - edades 9-14 años.

Jueves, Octubre 15 - Noviembre 19 ~ 4:30 - 6:00pm ~ \$98 por niño.  
Aprender a construir una variedad de robots utilizando el lenguaje de programación gráfico NXT y los planes de modelo de ladrillos 4 Kidz. Los estudiantes también aprenderán a descargar programas de demostración para que el robot funcione. Es fácil de aprender y te enseña la lógica de programación básica. Clase se llevará a cabo en la Microsoft Store en el Natick Mall

### Clases de patinaje - edades 5-11 años.

El sábado, Noviembre 7 - Diciembre 12 ~ 9:00-10:00am ~ \$43 por niño (\$48 non-residentes)

**\* APROBADO CASCOS DE PATINAJE NECESARIOS PARA TODOS LOS PATINADORES! \* Certificado de nacimiento necesario para todos 5 años! \* \*\* Residentes registro de 5:30-6:30pm, el lunes, Octubre 5 en el Loring Arena, los no residentes pueden registrarse en Oct.6th en la oficina de recreación si espacio aún disponible. \*\***

### Etiqueta social - edades 10-12 años.

Jueves, Noviembre 19 ~ 4:00pm - 6:00pm ~ \$38 por niño  
Este programa está diseñado para enseñar a los asistentes a tomar decisiones seguras sobre redes sociales. Concentrando de mantenerse segura y protección de la identidad. La clase tendrá lugar en el Academy Bldg. at Cushing Memorial Park.

### Clases de natación para necesidades especiales.

Sábado, Octubre 10 - Noviembre 28 (no hay clase Octubre 17 o 31)  
\$125 por nadador (\$150 no residentes)  
Clases de natación individuales para niños con necesidades especiales. Basada en técnicas y usos de la terapia de Angelfish. Sólo 6 lugares disponibles. Las clases se imparten en Keefe Tech Pool, Winter Street.  
**\* Los residentes registrarse el martes, Septiembre 22, de 5:30-6:30pm en la Academia Bldg. de Cushing Memorial Park. Los no residentes pueden registrarse Septiembre 23 en la oficina de recreación si espacio aún disponible \***

### Inicio desarrollo inteligente deportes para niños con necesidades especiales - las edades de 5 a 10 años.

Sábado, Octubre 24 - Noviembre 21 ~ 11:00am - 12:00pm ~ \$68 por niño  
Clase se celebrará en la escuela de Brophy. Aprender habilidades fundamentales del deporte. Los padres deben participar con el niño. Los niños se quedan con sus equipos.

### STEM para niños - edades 5-8 años.

Martes, Octubre 13 - Noviembre 24 (no hay clase Nov 3) ~ 5:00-6:00pm ~ \$75 por niño  
Despertar el interés de sus hijos en ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas. En cada clase los niños se pensar, construir, experimentar, descubrir y desarrollar el deseo por aprender más. También se proporcionará los boletines de noticias y actividades para llevar a casa. La clase tendrá lugar en el edificio de la Academia de Cushing Memorial Park.

### Natación clases - las edades 3-18 años.

Sábado, Septiembre 26 - Noviembre 28 (no hay clase octubre 17 o 31)  
\$43 por nadador (\$48 los no-residentes)  
Lecciones tendrán lugar en Keefe Tech. Pool, Winter Street.  
**\* CERTIFICADOS DE NACIMIENTO PARA TODOS LOS NIÑOS DE 3 AÑOS! \***  
**\* Los residentes registrarse el MARTES SEPTIEMBRE 22, de 5:30-6:30pm en la Academia Bldg. de Cushing Memorial Park. Los no residentes pueden registrarse el Septiembre 23 en la oficina de recreación si espacio aún disponible \***

### Nadar arranque y gire a la clínica - grados 4-10.

Sábado, Noviembre 7 ~ 4:30 - 6:30pm en Keefe Tech Pool ~ \$33 por nadador  
Se centrará en la técnica básica Inicio adelante y giros básicos. Nadadores deben ser capaces de realizar una inmersión permanente básica desde el lado de la piscina en aguas profundas antes de inscribirse en esta clase.

### Equipo de natación - las edades 6-18 años.

Comienza en noviembre ~ práctica noche veces TBA \$120 por niño  
Registro será el miércoles octubre 14 de 6:30-7:30pm en la Academia Bldg. de Cushing Memorial Park.

### Taekwondo - 4-6 años de edad.

Lunes, Oct. 19 - Nov. 23 ~ 3:30pm- 4:15pm ~ \$78 por niño  
Clases tendrán lugar en 25 School St. Clase para los principiantes por primera vez solamente. Pedimos que los niños que les gustaría repetición la clase por favor esperar hasta el 7 de octubre para inscribirse si espacio disponible.

### Lecciones de tenis - edades 4 a 14 años.

Domingo, Oct. 18 - Nov. 22  
2:30pm- 3:15pm = Edades 4 & 5 \*\* 3:15pm-4:00pm = Edades 6 & 7  
4:00pm-5:00pm = Edades 7 & 8 \*\* 5:00pm-6:00pm = Edades 8 - 10  
6:00pm-7:00pm = Edades 10 - 14  
\$81 por niño ~ Clases tendrán lugar en el Longfellow Club en Wayland.

### Clases de equitación terapéutica - edades 2-16 años.

Este programa utiliza Equine-assisted Activities and Therapies (EAAT) para proporcionar sensorial, cognitivo, físico, emocional y social estimulación para niños con una variedad de discapacidades. Las clases tendrán lugar en Lil' Folk Farm, Holliston. Para más información y para registrarse, por favor visite su sitio web en [www.lilfolkfarm.com](http://www.lilfolkfarm.com)

## FAMILIA

### Introducción a la guitarra - edades 13+

Lunes, Noviembre 9  
6:30pm - 9:00pm ~ \$62 por estudiante  
En pocas horas se puede aprender lo suficiente acerca de tocar la guitarra para ofrecerle años de disfrute musical. Este curso te enseñará algunos acordes básicos y tendrá que jugar junto con tus canciones favoritas inmediatamente! La clase tendrá lugar en el Academy Bldg. at Cushing Memorial Park.

### Nueva York Shopping Spree

Diciembre 5 ~ \$50 por persona  
7:00am Salida de Bowditch Field ~ 11:00pm regresar a Bowditch Field  
Viaje en autocar y dejar cerca de Rockefeller Center. Compre hasta caer y cumplir con el autobús por un relajante viaje a casa! Un intercambio de regalo opcional de la Yankee le ayudará a pasar el tiempo en su viaje de vuelta. No se hará paradas entre Framingham y la ciudad de Nueva York. Todos los niños menores de 18 años deben ser acompañados por un adulto.



**\*\* REGISTRO COMIENZA MIÉRCOLES, 30 DE SEPTIEMBRE DE 2015 \*\***

**\*\* ON-LINE Y EN LA OFICINA DE RECREACIÓN (9:00am - 5:00pm) \*\* A MENOS QUE SE INDIQUE LO CONTRARIO \*\***



La ciudad de Framingham los valores de inclusión. Cuando se ve junto a un programa, este símbolo notates que personas con y sin discapacidad son bienvenidas a inscribirse. La ciudad de Framingham se propone cumplir con la ley de estadounidenses con discapacidades. Si usted necesita una modificación razonable de políticas, ayudantes auxiliares o servicios, póngase en contacto con nosotros por lo menos dos semanas antes del evento o tan pronto como sea posible. Si es necesario, los padres o ayudantes son bienvenidos y se pedirá que asistirá con los participantes.

**\*\* LAS CLASES ESTÁN LIMITADAS Y BASADO EN UN PRIMER LLEGADO PRIMER SERVIDO BASE - REGISTRO TEMPRANO! \*\***  
**\*\* TODOS LOS PROGRAMAS DE RECREACIÓN SON NO-REEMBOLSABLES \*\* TODOS LOS NO RESIDENTES ESTÁN SUJETOS A UN SUPLEMENTO NO RESIDENTES \*\***

Los residentes registrarse en primer día de registro, los no residentes al día siguiente si espacio disponible. Inscripción on-line incluido.  
Todos los servicios y tarifas están sujetas a cambios.

Traducciones español y portugués proporcionadas por del Departamento de recreación y parques. Para más información sobre las llamadas de programa de recreación: Dan Avery, Elaine Intze o Trisha Powell al 508-532-5960

~ Dedicado a la Excelencia en el Servicio Público ~

### Natación Público

Todas edades - en Keefe Tech. Pool  
Octubre 3 - Diciembre 20 ~ \$4 por adulto / \$2 por niño  
(Natación en 10/17, 10/31, 11/31, 12/5, 12/6 - no fechas sujetas a cambio sin aviso)  
Sábados, 3:00-4:30pm \* Domingos, 2:00-3:30pm

### Patinaje Público

Septiembre 13, 2015 - Abril 15, 2016 ~ \$5 por adulto / \$3 edades 12 y para bajo  
Lunes - 10:00am-2:00pm \* Martes - Viernes - 9:00am-Noon  
Sábado & Domingo 2:00pm-3:45pm  
**Tiempo de palo: (CASCOS NECESARIOS!) - Martes - viernes - 12:00-2:00pm**  
\$7 por persona - llamar a Loring Arena 508-532-5950 o cheque [www.framinghamma.gov/index.aspx?NID=678](http://www.framinghamma.gov/index.aspx?NID=678) para obtener más información.

### ! CALABAZAS EN EL PARQUE! -Las edades 3-12 años.

Sábado, Oct. 31 ~ 1:00-3:00pm ~ \$5; por niño  
Traje desfile, decorar calabazas, paseo de heno y más en Cushing Memorial Park! Evento divertido para los residentes de Framingham.  
Lluvia, aguanieve, nieve o brillo! Debe registrarse no más tarde del viernes. 23 de octubre

## Eventos en Bowditch

MetroWest visitantes Bureau presenta ~

**2015 Metro Fest ~ Festival de camiones de Artes, música y comida**  
Sábado, Septiembre 26 ~ 11am - 5pm ~ Brillar or lluvia ~ Bowditch Field  
25 camiones de comida, 100 expositores emocionantes! Main Stage Entertainment, obstáculos, videojuegos camiones, American Girl muñeca alfombra roja Extravagancia y entretenimiento durante todo el día en dos etapas y a lo largo de los terrenos! Admisión es de \$7 por persona. \$3 para niños edades 5-12, y menores de 5 años son gratis!

Visita [www.metrowestvisitors.org/metrofest/](http://www.metrowestvisitors.org/metrofest/) para mas información!

## ADULTO

### Aikido Adulto

Sábado, Oct. 17 - Nov. 21  
11:30-12:30pm ~ \$78 por persona  
Sistema de arte marcial de autodefensa.  
Clases tendrán lugar en Framingham Aikikai, 61 Fountain St.

### Viajes adultos - formas detalladas disponibles en la oficina de recreación

Octubre 1 ~ Foxwoods Octubre 4 ~ Long Island excursión  
Noviembre 4-6 ~ Atlantic City Noviembre 14 ~ Rocketts en Nueva York  
Diciembre 27 ~ brillantes noches en Springfield

### Cardio Tenis

Viernes, Oct. 16 - Nov. 20  
11:00am-12:00pm ~ \$81 por persona  
Haz tu cardio mientras que golpea pelotas de tenis música divertida y alegre! Las clases se imparten en el Longfellow Club in Wayland.

### Vidrio soplado ~ fusionados con platos de vidrio

Domingo, Octubre 18 - O - Noviembre 8  
2:30pm - 4:00pm ~ \$40 por persona  
Los alumnos aprenderán el proceso de manipulación de vidrio utilizando un soplete. Los estudiantes deben estar por lo menos 16 años de edad para participar. Se proporcionará todos los materiales. Clases tendrán lugar en Denault Studios, 55 Main Street, Maynard, MA 01754.

### Corazón ahorrador primeros auxilios y CPR

Jueves, Noviembre 19  
6:00pm - 9:00pm ~ \$68 por persona  
American Heart Association Certificate - bueno hace 2 años. Primeros auxilios, emergencias médicas, lesiones emergencias, emergencias ambientales, adulto CPR/AED, y Pediátrico CPR serán cubiertos. Curso cumple los requisitos de los proveedores de cuidado de niños, maestros, trabajadores de cuidado de crianza, consejeros de campamento, dirigentes scout, entrenadores, etc.. La clase tendrá lugar en la Academia Bldg. at Cushing Memorial Park.

### Abierto Horario de Gimnasio

Septiembre - Abril 2015 ~ \$2 por persona  
Danforth Gym (Basketball Court Only)  
Martes - 6:00pm-8:00pm \* Sábado - 3:30pm-7:00pm \* Domingo. - 12pm-3:00pm

### Caminar con los parques y AMC ~ ~ [www.outdoorsRx.org](http://www.outdoorsRx.org)

OutdoorsRx - Un proyecto del Club de montaña Montes Apalaches  
Investiga [www.OutdoorsRx.org](http://www.OutdoorsRx.org), una comunidad en línea, herramienta y encontrar salidas en Framingham, viaje de planificación ideas, blogs, debates y más!

### Lecciones de Tenis - Edades 15 - Adulto

Domingos, Oct. 18 - Nov.22 ~ 7:00pm-8:00pm (Principiante y Intermedio)  
\$81 por persona ~ La clase tendrá lugar en el Longfellow Club in Wayland.

### Yoga

Lunes, Octubre 19 - Diciembre 21  
6:00pm-7:00pm ~ \$85 por adulto (\$90 Non-Residente)  
Instructor nuevo. Delicado, Kripalu Yoga La clase tendrá lugar en Brophy School gym.

## Programas Para Ancianos

### Ejercicio para la Persona de la Tercera Edad

Clases de curso en el Callahan Center ~ Martes, 10:00am-10:45am ~ No Fee!

### Natación para la Persona de la Tercera Edad - 2:00pm-3:00pm \*\* No Fee!

Sábados, Octubre 11 - Diciembre 20 en Keefe Tech. Pool  
(Sin natación 10/17, 10/31, 12/5 - las fechas son sujetas a cambio sin aviso)