

2024 FRAMINGHAM YOUTH LACROSSE REGISTRATION



**TO REGISTER, VISIT OUR NEW WEBSITE:
FRAMINGHAMYOUTHLACROSSE.ORG**

***FOR BOYS AND GIRLS IN GRADES K-8**

***NO EXPERIENCE NECESSARY. COME LEARN THE
FUNDAMENTALS AND HAVE FUN!**

***REGISTRATION INCLUDES OUR INDOOR WINTER SKILLS SESSIONS
SO REGISTER NOW! DON'T MISS OUT!**

REGISTRACIÓN PARA LACROSSE JUVENIL DE FRAMINGHAM DEL 2024



**PARA REGISTRARSE VISITE A NUESTRA NUEVA
PÁGINA WEB: FRAMINGHAMYOUTHLACROSSE.ORG**

***PARA NIÑOS Y NIÑAS EN LOS GRADOS K-8**

***NO SE NECESITA EXPERIENCIA. ¡VEN A APRENDER LAS
DESTREZAS FUNDAMENTALES Y DIVIÉRTETE!**

***LA REGISTRACIÓN INCLUYE NUESTRAS SESIONES DE
HABILIDADES DENTRO DEL ESTABLECIMIENTO, ASÍ QUE
¡REGÍSTRATE AHORA! ¡NO TE LO PIERDAS!**

INSCRIÇÕES PARA LACROSSE JUVENIL DE FRAMINGHAM 2024



**PARA SE CADASTRAR ACESSSE NOSSO NOVO SITE:
FRAMINGHAMYOUTHLACROSSE.ORG**

***PARA MENINOS E MENINAS DO JARDIM AO 8º ANO**

**NÃO É NECESSÁRIO EXPERIÊNCIA. VENHA APRENDER AS
HABILIDADES FUNDAMENTAIS E DIVIRTA-SE!**

**A INSCRIÇÃO INCLUI NOSSAS SESSÕES DE HABILIDADES DE
INVERNO EM AMBIENTES FECHADOS, ENTÃO INSCREVA-SE AGORA!
NÃO PERCA!**

The Performing Arts Center of MetroWest WINTER CLASSES AND SPRING LESSON REGISTRATION

SCHOLARSHIPS AVAILABLE!

PRIVATE LESSONS

PAC offers private lessons to performing artists of all ages and levels of experience in a variety of instruments, voice, and acting:

Piano, Organ, Guitar, Ukulele, Percussion, String, Woodwind, and Brass Instruments, Composition, Conducting, Acting, and Voice

PAC offers Ongoing Registration and Virtual and In-Person Lessons

REGISTER
NOW



CLASSES

PAC offers small group classes in music, theater, and dance:

Adult Flute Ensemble
Vocal Workshop (musical theater and opera)
Acting Classes for Youth and Adults

and MORE!

REGISTER
NOW



**PERFORMING
ARTS CENTER
OF METROWEST**

MUSIC THEATER DANCE FOR ALL

3 Maple Street
Framingham, MA 01702

Phone: (508) 875 - 5554



facebook.com/PACMetroWest



@PACMetroWest



@PACMetroWest



pac@pacmetrowest.org

The Performing Arts Center of MetroWest

INSCRIPCIONES PARA LAS CLASES DE INVIERNO Y PRIMAVERA

¡BECAS DISPONIBLES!

LECCIONES PRIVADAS

PAC ofrece lecciones privadas para una variedad de instrumentos, voz y actuación a artistas escénicos de todas las edades y niveles de experiencia:

Piano, órgano, guitarra, ukelele, percusión, cuerda, viento madera e instrumentos de metal, composición, conducción, actuación y voz

PAC ofrece inscripción continua y clases virtuales y presenciales

INSCRÍBASE
YA



CLASES

PAC ofrece clases en grupos pequeños de música, teatro y danza:

Conjunto de flauta para adultos
Taller vocal (con teatro musical y ópera)
¡Clases de actuación para jóvenes y adultos y mucho MÁS!

INSCRÍBASE
YA



PERFORMING
ARTS CENTER
OF METROWEST

MUSIC THEATER DANCE FOR ALL

3 Maple Street
Framingham, MA 01702

Phone: (508) 875 - 5554



facebook.com/PACMetroWest



@PACMetroWest



@PACMetroWest



pac@pacmetrowest.org

The Performing Arts Center of MetroWest

MATRÍCULAS PARA AS AULAS DE INVERNO E PRIMAVERA

BOLSAS DE ESTUDO DISPONÍVEIS!

AULAS PARTICULARES

O PAC oferece aulas particulares para artistas de todas as idades e níveis de experiência de uma variedade de instrumentos, voz e atuação:

Piano, órgão, violão, ukulele, percussão, cordas, instrumentos de sopro (woodwind) e metais, composição, regência atuação e voz

As matrículas estão abertas e o PAC oferece aulas virtuais e presenciais

INCREVA-SE
AGORA



AULAS

O PAC oferece aulas em pequenos grupos de música, teatro e dança:

Conjunto adulto de flautas
Oficina de voz (teatro musical e ópera)
Aulas de atuação para jovens e adultos

e MAIS!

INCREVA-SE
AGORA



**PERFORMING
ARTS CENTER
OF METROWEST**

MUSIC THEATER DANCE FOR ALL

3 Maple Street
Framingham, MA 01702

Phone: (508) 875 - 5554



facebook.com/PACMetroWest



@PACMetroWest



@PACMetroWest



pac@pacmetrowest.org



METROWEST YMCA

The MetroWest YMCA is a cause-driven charitable organization that offers programs and services that build a healthy spirit, mind, and body for all.

Join as
a member
today!

We Support Youth Development & Healthy Living

All kids deserve the opportunity to discover who they are and what they can achieve under the guidance of caring adults who believe in their potential.

Summer Camp

Our six, award-winning summer day camps in Hopkinton, Framingham, and Natick serve ages 3-15. Choose from a variety of traditional and specialty programs at one of these camps:

- Camp OCP in Framingham
- Camp Clearbrook in Framingham
- Ninja Sports Camp in Framingham
- Y STEAM Camp in Natick
- Hopkinton Summer Day Camp
- Camp Stepping Stones in Framingham

Most camps operate from 9AM - 4PM with extended AM and PM care available. Bus transportation is available to Hopkinton. Financial assistance is available.

Learn more: metrowestymca.org/camp



Winter Vacation Camp

When school is out, the YMCA offers special programming to keep your children (grades K-5) engaged, active, and healthy.

VACATION WEEK PROGRAM

We offer a full-day program that runs from 9:00 AM - 4:00 PM, with AM and PM care available.

Learn more: metrowestymca.org/school-vacation-programs



Spend time as a family getting healthy!

The MetroWest YMCA is a place where everyone belongs. When you join the YMCA, you get more than just a gym and a pool. You get a community of people who can support your health and well-being.

Learn more: metrowestymca.org/membership



280 Old Connecticut Path, Framingham, MA 01701
METROWESTYMCA.ORG (508) 879-4420



METROWEST YMCA

El MetroWest YMCA es una organización sin fines de lucro con una noble causa que ofrece a todas las personas programas y servicios para desarrollar un espíritu, mente y cuerpo saludable.

El Campamento de Verano

Nuestros seis campamentos de día durante el verano han sido galardonados en Hopkinton, Framingham, y Natick atendiendo a niños y jóvenes de 3 – 15 años. Elija entre una amplia gama de programas tradicionales y especializados de entre los siguientes:

- Camp OCP (Campamento OCP) en Framingham
- Camp Clearbrook (Campamento Clearbrook) en Framingham
- Ninja Sports Camp (Campamento Deportivo Ninja) en Framingham
- Y STEAM Camp (Campamento STEAM de la Y) en Natick
- Summer Day Camp (Campamento Diurno de Verano) en Hopkinton
- Camp Stepping Stones (Campamento de Peldaños) en Framingham

La mayoría de los campamentos funcionan de 9AM a 4PM, con atención extendida en la mañana y en la tarde. Transporte disponible para Hopkinton. Asistencia financiera disponible.



Campamento de Vacaciones de Invierno

Cuando no hay escuela, el YMCA ofrece programas especiales para mantener a los niños (grados K-5) ocupados, activos y saludables.

En El programa de vacaciones de Framingham. Ofrecemos un programa de día completo de 9AM a 4PM y también ofrecemos atención extendida en la mañana y en la tarde.



¡Pasen tiempo en familia poniendose saludable !

Invierte tiempo con tu familia en un ambiente que te anima a manenerte saludable integralmente.

El MetroWest YMCA es un lugar donde todos pertenecen.

Cuando eres miembro del YMCA obtienes más que una membresía a un gimnasio o una piscina. Tu eres parte de una comunidad de personas que te ayudan en la salud y bienestar.



¡Hazte miembro hoy!

Para obtener más detalles, visite: metrowestymca.org/camp

280 Old Connecticut Path, Framingham, MA 01701
METROWESTYMCA.ORG (508) 879-4420



METROWEST YMCA

A YMCA é uma organização de caridade com propósito social que oferece programas e serviços que constroem um espírito, uma mente e um corpo saudáveis para todos.

Campo de verão

Nossos seis premiados acampamentos de verão em Hopkinton, Framingham e Natick atendem a idades de 3 a 15 anos. Escolha entre uma variedade de programas tradicionais e especializados em um desses acampamentos:

- Camp OCP (Acampamento OCP) em Framingham
- Camp Clearbrook (Acampamento Clearbrook) em Framingham
- Ninja Sports Camp (Acampamento de Esportes Ninja) em Framingham
- Y STEAM Camp (Acampamento Y STEAM) em Natick
- Hopkinton Summer Day Camp (Acampamento de Dia de Verão) em Hopkinton
- Camp Stepping Stones (acampamento pré-escolar Stepping Stones) em Framingham

As sessões de uma semana vão de 26 de junho a 25 de agosto de 2023. A maioria dos acampamentos funciona das 9h às 16h, com atendimento estendido pela manhã e à tarde. Transporte de ônibus está disponível para Hopkinton. Assistência financeira está disponível.



Acampamento de férias de inverno

Quando a escola termina, a YMCA oferece programação especial para manter seus filhos (séries K-5) engajados, ativos e saudáveis.

PROGRAMA DA SEMANA DE FÉRIAS DE FRAMINGHAM

Oferecemos um programa de dia inteiro que funciona das 9h às 16h, com e cuidados de PM disponíveis.



Passe o tempo como uma família ficando saudável!

O MetroWest YMCA é um lugar onde todos pertencem.

Ao ingressar na YMCA, você obtém mais do que apenas uma academia e uma piscina. Você obtém uma comunidade de pessoas que podem apoiar sua saúde e bem-estar.



Junte-se como um membro hoje!

280 Old Connecticut Path, Framingham, MA 01701

METROWESTYMCA.ORG (508) 879-4420



PARKS
FRAMINGHAM
& RECREATION

Winter Programs 2023-2024

Your Parks & Recreation Department anticipates holding the following programs & activities this winter!
Additional activities & programs may be added throughout the season.
For the most up-to-date program listing, please visit www.FraminghamRec.com

KidzNight



Pet CPR/First Aid

CPR/First Aid/AED

Home Alone Safety

Babysitting Lesson and Safety Class

Tennis Lessons

Cardio Tennis

Pickleball Lessons

Kid's Test Kitchen

Ice Skating Lessons

Adult Ice Skating Lessons

Start Smart Basketball

Youth Basketball Clinics

Swim Team

Taekwondo

Adult Taekwondo

Framingham Includes All

PAL Basketball

Registration opens

November 20th!

(unless advertised differently on website)

For more information please visit

www.FraminghamRec.com

Questions? Please call us at 508-532-5960 or email us at
parks.recreation@framinghamma.gov



Programas De Invierno

2023 - 2024

¡Su Departamento de Parques y Recreación anticipa realizar los siguientes programas y actividades este invierno!

Es posible que se agreguen actividades y programas adicionales durante la temporada.
Para obtener la lista de programas más actualizada, visite www.FraminghamRec.com

Noche De Los Niños **NEW!**

RCP/Primeros Auxilios Para Mascotas

RCP/Primeros Auxilios/DEA

Seguridad Mientras Estás Solo En Casa

Lección De Niñera y Clase De Seguridad

Leciones De Tenis

Cardio Tenis

Lecciones De Pickleball

Cocina De Prueba Para Niños

Lecciones De Patinaje Sobre Hielo

Lecciones De Patinaje Sobre Hielo

Para Adultos **NEW!**

Iniciar Baloncesto Inteligente

Clínicas De Baloncesto Juvenil

Equipo De Natación

Taekwondo

Taekwondo Adulto

Framingham Incluye Todo

Baloncesto PAL



**¡La inscripción abre
el 20 de noviembre!**



Para mayor información por favor visite

www.FraminghamRec.com

¿Preguntas? Llámenos al 508-532-5960 o envíenos un correo electrónico a
parks.recreation@framinghamma.gov

Programas De Inverno 2023 - 2024

Seu Departamento de Parques e Recreação prevê a realização dos seguintes programas e atividades neste inverno!

Atividades e programas adicionais podem ser adicionados ao longo da temporada.
Para obter a lista de programas mais atualizada, visite www.FraminghamRec.com

Noite das Crianças **NEW!**

RCP / Primeiros Socorros Para Animais
de Estimação

RCP/Primeiros Socorros/DEA

Segurança Enquanto Estiver Sozinho Em
Casa

Aula De Babá e Aula De Segurança

Aulas De Tênis

Cardio Tênis

Aulas De Pickleball

Cozinha De Teste Infantil

Aulas De Patinação No Gelo

Aulas De Patinação No Gelo Para
Adultos **NEW!**

Comece o Basquete Inteligente

Clínicas De Basquete Juvenil

Time De Natação

Taekwondo

Taekwondo Adulto

Framingham Inclui Todos

Basquete PAL



**As inscrições
abrem dia 20 de
novembro!**

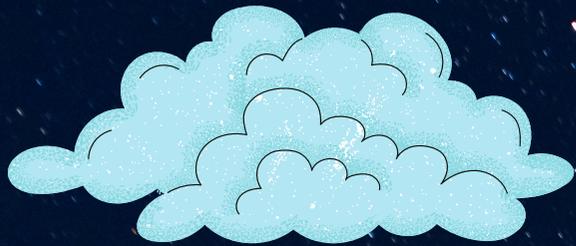


Para mais informações por favor visite

www.FraminghamRec.com

Perguntas? Por favor, ligue para 508-532-5960 ou envie um email para
parks.recreation@framinghamma.gov

KIDZ NIGHT



Friday, December 15, 2023

5:30pm - 9:00pm

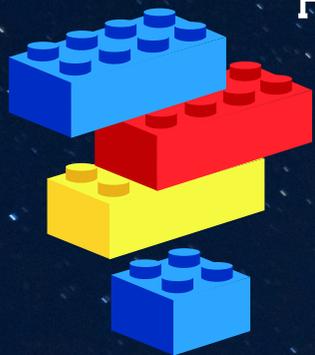
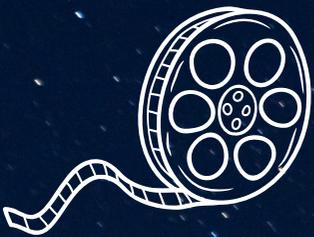
Academy Building at Cushing Memorial Park

\$35/resident OR \$45/non-resident

Give yourself the night off and treat your child to a supervised night of fun and interactive games, unique craft projects, and a pizza dinner.

Participants may also enjoy a movie to end the night!

Please bring a water bottle!



Register Now at
www.FraminghamRec.com

Questions? Contact Framingham Parks and Recreation at
508-532-5960 or at parks.recreation@framinghamma.gov

NOCHE DE LOS NIÑOS

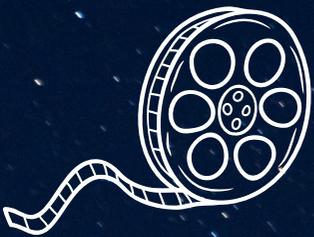


viernes. 15 de diciembre de 2023

5:30pm – 9:00pm

Edificio de la Academia en Cushing Memorial Park

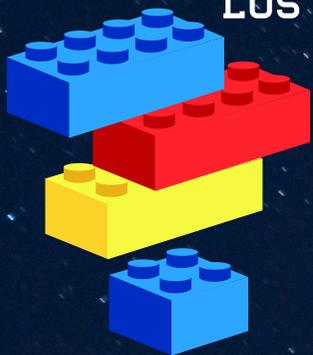
\$35/residente 0 \$45/no residente



Tómese la noche libre y deleite a su hijo con una noche supervisada de juegos interactivos y divertidos, proyectos de manualidades únicos y una cena de pizza.

Los participantes también pueden disfrutar de una película para terminar la noche.

Por favor trae una botella de agua.



Regístrese ahora en
www.FraminghamRec.com

¿Preguntas? Comuníquese con Parques y Recreación de Framingham en
508-532-5960 o en parks.recreation@framinghamma.gov

Sp.

NOITE DAS CRIANÇAS

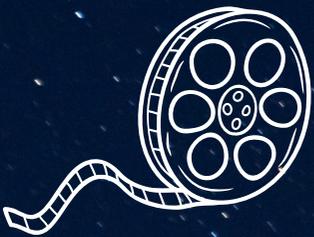


sexta-feira, 15 de dezembro de 2023

17:30hs – 21:00hs

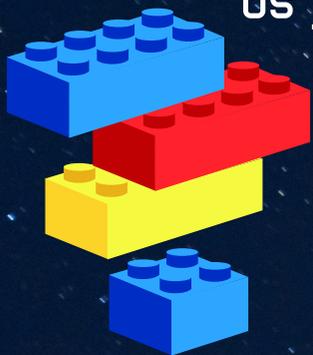
Edifício da Academia no Cushing Memorial Park

\$ 35/residente OU \$ 45/não residente



Dê uma noite de folga a si mesmo e presenteie seu filho com uma noite supervisionada de jogos divertidos e interativos, projetos de artesanato exclusivos e um jantar de pizza. Os participantes também poderão assistir a um filme para encerrar a noite.

Por favor, traga uma garrafa de água.



Cadastre-se agora em
www.FraminghamRec.com

Questões? Contate Framingham Parques e Recreação em
508-532-5960 ou em parcs.recreation@framinghamma.gov



MARTIAL ARTS CLASSES

IS THE #1 ACTIVITY TO TEACH KIDS

- CONFIDENCE
- DISCIPLINE
- FOCUS

THEY IMAGINE BEING WARRIORS AND NINJAS - IT HAPPENS HERE!



WINTER SPECIAL START - FOR SCHOOLS ONLY
50% OFF - ONLY \$19.95

ALL PROCEEDS
GO TO PTO

INCLUDES 2 CLASSES AND \$250 ENROLLMENT COUPON*



**NEW ENGLAND
MARTIAL ARTS
ATHLETIC CENTER**

OLYMPIC TAEKWONDO AND NINJA
38 BRIGHAM STREET
MARLBOROUGH MA 01752

CALL: 508-303-3500

TEXT: 617-653-2793

REGISTER AT: [HTTPS://COOPERNEWENGLANDMARTIALARTS.COM/OFFER/SCHOOL-OFFER/](https://coopernewenglandmartialarts.com/offer/school-offer/)
USE COUPON CODE: MYSCHOOL

QUICK START SCHEDULE: MON & WED 6:45PM, OR TUE & THUR 5:15PM**

*ENROLLMENT COUPONS ARE IN LIMITED QUANTITY AND UNDER ENROLLMENT RULES.

**STUDENTS MUST BE WITH A PRIMARY GUARDIAN ABLE TO SIGN STUDENT WAIVER & FORMS.

***TRANSLATION BY MASTER COOPER

CLASES DE ARTES MARCIALES

ES LA ACTIVIDAD Nº1 PARA ENSEÑAR A LOS NIÑOS

- CONFIANZA
- DISCIPLINA
- ENFOCAR

IMAGINAN SER GUERREROS Y NINJAS - ¡SUCEDA AQUÍ!



INICIO ESPECIAL INVIERNO - SOLO PARA ESCUELAS
50% DE DESCUENTO - SÓLO \$19.95
INCLUYE 2 CLASES Y CUPÓN DE INSCRIPCIÓN DE \$250*

TODOS LOS PROCEDIMIENTOS
IR PARA "PTO"



**NEW ENGLAND
MARTIAL ARTS
ATHLETIC CENTER**

**OLYMPIC TAEKWONDO AND NINJA
38 BRIGHAM STREET
MARLBOROUGH MA 01752**

**LLAMAR: 508-303-3500
TEXTO: 617-653-2793**

REGISTRARSE EN: [HTTPS://COOPERNEWENGLANDMARTIALARTS.COM/OFFER/SCHOOL-OFFER/](https://coopernewenglandmartialarts.com/offer/school-offer/)

UTILICE EL CÓDIGO DE CUPÓN: MYSCHOOL

PROGRAMA DE INICIO RÁPIDO: MON & WED 6:45PM, OR TUE & THUR 5:15PM**

*EL CUPÓN DE INSCRIPCIÓN SE APLICA CUANDO SE COMPLETA LA INSCRIPCIÓN DURANTE LA SEMANA DE INICIO RÁPIDO.

**LOS ESTUDIANTES DEBEN ESTAR CON UN TUTOR PRINCIPAL - PARA PODER FIRMAR LA EXENCIÓN DE FORMAS DE RIESGO.

***TRADUCCIÓN DEL MAESTRO COOPER

AULAS DE ARTES MARCIAIS

É ATIVIDADE Nº1 PARA ENSINAR CRIANÇAS

- CONFIANÇA
- DISCIPLINA
- FOCO

IMAGINEM SENDO GUERREIROS E NINJAS - ACONTECE AQUI!



INÍCIO ESPECIAL DE INVERNO - SOMENTE PARA ESCOLAS
50% DE DESCONTO - APENAS \$19,95
INCLUI 2 AULAS E CUPOM DE INSCRIÇÃO DE \$250*

TODOS OS PROCEDIMENTOS
VÃO PARA "PTO"



**NEW ENGLAND
MARTIAL ARTS
ATHLETIC CENTER**

**OLYMPIC TAEKWONDO AND NINJA
38 BRIGHAM STREET
MARLBOROUGH MA 01752**

**CHAMAR: 508-303-3500
TEXTOS: 617-653-2793**

REGISTRE-SE EM: [HTTPS://COOPERNEWENGLANDMARTIALARTS.COM/OFFER/SCHOOL-OFFER/](https://coopernewenglandmartialarts.com/offer/school-offer/)
USE COUPON CODE: MYSCHOOL

PROGRAMAÇÃO DE INÍCIO RÁPIDO: MON & WED 6:45PM, OR MON & WED 5:15PM**

*O CUPOM DE INSCRIÇÃO SE APLICA QUANDO A INSCRIÇÃO É CONCLUÍDA DURANTE A SEMANA DE INÍCIO RÁPIDO.

**OS ALUNOS DEVEM ESTAR COM UM RESPONSÁVEL PRINCIPAL - PARA PODER ASSINAR FORMULÁRIOS DE RISCO.

***TRADUÇÃO DO MESTRE COOPER