



PARA EL DESARROLLO DE LA JUVENTUD
PARA UNA VIDA SALUDABLE
PARA UNA RESPONSABILIDAD SOCIAL

Merrimack Valley YMCA

Alcanzando Vidas Mas Saludables Para Todos

Sesión de Invierno

Enero 2 a Febrero 18, 2012

Inscripción es comienza: 12 Diciembre

Primera sesión de primavera

27 Febrero hasta 28 Abril 2012

Inscripción es comienza: 06 de Febrero

Lawrence YMCA

Calle 40 de Lawrence,

978-686-6191

www.mvymca.org



Siganos en



Tabla de Contenidos Natación

Natacion	4,9
Artes y Humanidades	8-9
Camp	11
Cuidado de Niños	10
Eventos Comunitarios	15
Prevención de Diabetes	14
Salud y Bienestar	12-13
Horario de las YMCAs	2
Como Afiliarze	20-21
Club Musical	6-8
Procedimientos y Reglas	22
Responsabilidad Social	16-19
Deportes	4-6
Directorio de Personal y Patrocinadores	23
Programa de TRX	14
Próximo Eventos	3



Merrimack Valley YMCA Horario de Operaciones INVIERNO Y PRIMAVERA

	Lawrence	Methuen	Andover/Andover del Norte
Lunes - Jueves	5:00AM-10:00PM	7:00AM-8:00PM	5:00AM-10:00PM
Viernes	5:00AM-10:00PM	7:00AM-7:00PM	5:00AM-9:00PM
Sábado	5:00AM-9:00PM	9:00AM-5:00PM	6:00AM-8:00PM
Domingos	7:00AM-3:00PM	Cerrado	8:00AM-6:00PM

DIAS FESTIVOS

Sábado, 24 de Diciembre	víspera de Navidad -5:00AM - 1:00PM
Domingo, 25 de Diciembre	Día de Navidad - Cerrado
Sábado, 31 de Diciembre	víspera de Año Nuevo - 5:00AM - 6:00PM
Domingo, 1 de Enero	Día de Año Nuevo - 1:00PM-5:00PM
Domingo, 08 de Abril	dia de Pascua - cerrado

Proximo Eventos

Martes, Enero 10, 2012 – La Gran Fiesta con Zumba para beneficio a los niños, Lawrence YMCA- 6:00PM – 7:30PM.

Únase a nosotros el Martes 10 de enero 2012 para la mas grande fiesta de Zumba para apoyar a nuestros niños y familias con el instructor Colombiano de Zumba Julian Villegas. La clase tendrá una duración de 1.5 horas con un DJ en vivo, iluminaciones y sorpresas adicionales. Todos los ingresos se destinarán para ayudar a nuestros niños y la campaña de las familias. Por favor regístrese en la sucursal de Lawrence disponible para los primeros 120 participantes. Donación de \$ 25.00

Sábado, 11 de Febrero, 2012 – Mi Pequeño Baile de San Valentín, Methuen YMCA- 5:30PM – 7:30PM.

Únase a nosotros para una noche de baile y celebrando a mi nuestro pequeño baile de San Valentín! Las familias son bienvenidas a venir y disfrutar de una maravillosa velada de música, comida y diversión. Vestimenta casual o usar su mejor vestido o traje. Inscríbase pronto para este evento y hacer que este Día de San Valentín sea especial! Para más información, visite la recepción del a sucursal de Methuen.



Sábado, 03 de Marzo, 2012 – Kimball clásico Jamboree – 9:00 AM en la YMCA de Lawrence.

Únase a nosotros para la despedida de otra temporada de YBL como anfitrión de nuestra sexta anual Kimball clasico Jamboree. Este es un evento familiar con juegos de baloncesto y actividades recreativas que tienen lugar durante todo el día. Este año estaremos representando a kinder, primero y divisiones de 2 ° grado, 3 ° y 4 ° y 5 ° y 6 ° en este emocionante evento. Esperamos verlos a todos allí!

Sábado, 10 de Marzo, 2012 – Sexta Competición Anual de Triatlón para niños y Adultos de la YMCA de Andover 1:00PM – 4:00PM.

Todos los participantes nadaran, montaran en bicicleta, y correran en un treadmill con 5 minutos de transición entre cada disciplina. El orden de los eventos será en el orden tradicional de triatlón de natación, ciclismo y atletismo. Clasificaciones serán determinadas por el tiempo que cada persona asigne. Para más información contacte la YMCA de Andover

Jueves, 15 de Marzo, 2012 – Dona tu Sangre en la sucursal de la YMCA de Methuen – 2:00PM – 7:00PM.

Usted puede ayudar a salvar vidas mediante la donación de sangre, o tu tiempo a la Cruz Roja Americana. Por favor hacer una cita por Internet en www.givelife.org, o llame al (800) GIVELIFE. Para más información, o para ser voluntario, por favor póngase en contacto con la YMCA de Methuen 978-683-5266.

ÍDOLO DEL CLUB MUSICAL-Sexto Concurso Anual de Canto- Lawrence YMCA

Ven a probar a ver si puede ser el proximo ídolo del club musical. No pierdas la oportunidad y compite por grandes premios.

- 16 de Marzo – Audiciones
- Marzo 23 – Ronda de Hollywood
- Marzo 30 – Los últimos 10 cantentes compiten



Sábado, 24 de Marzo 2012 – La 21a Subasta de Reach Out for Youth & Families de la Merrimack Valley YMCA DiBurro's en Ward Hill- 6:00PM.

Todos los fondos recojidos de este evento beneficiará a nuestros "Reach Out For Youth & Families" campaña, que apoya a la comunidad de la YMCA en áreas tales como miembresía, programas para niños y programas para adolescentes, becas para campamentos becas, y el continuo desarrollo de programas para la juventud y la familia. Para más información o para donar un artículo o servicio a la subasta, por favor póngase en contacto con Frank Kenneally o Isabel Covino al 978-725-6681.

Sábado, 31 de Marzo, 2012 3:00 y 6:00 y el Domingo, 1 de abril de 3:00 PM 2012 Andover / North Andover Synchro Anual Show - Andover / North Andover YMCA.

¿Has visto a alguien caminar sobre el agua? El equipo Nacional de Synchro lo puede hacer. Únete a nosotros a que veas a este equipo de nivel nacional con más de 85 nadadores. El equipo hará tremendos trucos en el agua que tú te sorprenderás y sabias que el equipo entrena en la sucursal de Lawrence? Asegúrate de comprar tus boletos con anticipación y apoya a tu equipo de Synchro!

Dia de los ninos sanos

Abierto a todos los jóvenes menores de 18 años.

Únase a nosotros en un evento diseñado para mantener a los niños conscientes de cómo vivir y mantener un estilo de vida saludable. Varias actividades y una merienda saludable se ofrecerá a todos los participantes. Este evento también será la sede de numerosas organizaciones de salud locales, que proporcionará información y regalos a todos los participantes.

Andover/North Andover YMCA

Friday, April 27th
6:00 - 8:30PM

Lawrence YMCA

Saturday, April 28th
10:00AM -1:00PM

Methuen YMCA

Saturday, April 28th
10:00AM -12:00PM



Sábado, 19 de mayo – Toca un Camión, Methuen YMCA- 11:00AM – 1:00PM.

Gratis para todas las edades. Toca un Camión es una experiencia inolvidable, donde los niños, jóvenes y personas mayores, pueden tocar, la bocina y subir a bordo de los camiones de construcción de la ciudad y también camiones de seguridad pública.

CLASES DE NATACIÓN

FAMILIA \$35/NINO PARTICIPANTE GENERAL \$65
 COMUNIDAD \$115(CLASE DE 30MINUTOS)

Clases de Natación con el padre y hijo/hija

Participe en actividades en el agua incluyendo: soplando burbujas, patear en le agua, mover los brazos y saltar al agua.

Ski : edad de 6 meses - 18 meses

Sabado 10:00 - 10:30am

Perch : edad de 19 meses - 36 meses

Sabado 10:35 - 11:05am

Ninos de edad 3-6 anos

Pike

Para niños que le tienen miedo al agua y no pueden nadar.

Lunes 5:15-5:45pm or 5:50-6:20pm

Miercoles 4:30-5:00pm or 5:50-6:20pm

Viernes 5:15-5:45pm or 6:00-6:30pm

Sabado 10:00am-10:30am

Eel

Para niños que pueden nadar con ayuda de un flotador.

Lunes 5:15-5:45pm or 5:50-6:20pm

Miercoles 4:30-5:00pm or 5:50-6:20pm

Viernes 5:15-5:45pm or 6:00-6:30pm

Sabado 10:00am-10:30am

Ray

Clases para niños que puedan nadar en la parte honda de la piscina sin ninguna ayuda.

Lunes 5:15-5:45pm or 5:50-6:20pm

Miercoles 4:30-5:00pm or 5:50-6:20pm

Viernes 5:15-5:45pm or 6:00-6:30pm

Sabado 10:35-11:05am

Starfish

Clase mas avanzada en la cual se enfoca en el desarrollo de los estilos de natacion sin flotador.

Lunes 5:15-5:45pm or 5:50-6:20pm

Miercoles 4:30-5:00pm or 5:50-6:20pm

Viernes 5:15-5:45pm or 6:00-6:30pm

Sabado 10:35-11:05am

Ninos de edad (6-12)

Familia \$40/nino \$75/Comunidad

\$125(40minutos de clase) 7 Clases

Polliwog

Para ninos que toman por primera vez clases de natacion

Lunes 4:30-5:10pm or 5:50-6:30pm

Miercoles 5:05-5:45pm or 5:50-6:20pm

Viernes 4:30-5:10pm or 6:00-6:40pm

Sabado 11:15-11:55am

Guppy

Para ninos que pueden nadar el largo de la piscina sin ninguna ayuda.

Lunes 4:30-5:10pm or 5:50-6:30pm

Miercoles 5:05-5:45pm or 5:50-6:20pm

Viernes 4:30-5:10pm or 6:00-6:40pm

Sabado 11:15-11:55am

Clases Avanzadas-Minnow

En esta clase se desarrollan los estilos de natacion. Tambien empezamos a introducir rescates en el agua.

Lunes 4:30-5:10pm or 5:50-6:30pm

Miercoles 5:05-5:45pm or 5:50-6:30pm

Viernes 4:30-5:10pm or 6:00-6:40pm

Sabado 11:15-11:55am

DEPORTES

Itty Bitty Béisbol

Edades 5-8

Familia \$75 Participante general \$90 Comunidad\$ 105

Esta clase de nueve semanas de béisbol se centra en los fundamentos básicos del béisbol, que incluyen pero no limitado a, la captura, fildeo, bateo y correr las bases. La liga consistirá de una práctica de 45 minutos con el equipo seguido por un juego de 45 minutos. Esta clase se llevará a cabo en la Escuela de Frost en el sur de Lawrence para los niños entre las edades de 5 y 8.

Fecha: Sábado, Abril 28-Junio 23

Hora: 10:00 AM - 11:30 AM

Kimball Clásico Jamboree

Familia: gratis Participante general: gratis Comunidad: gratis

Únase a nosotros para la despedida de otra temporada YBL grandes como anfitrión de nuestra sexta Anual Kimball Jamboree Clásico. Este es un evento familiar con juegos de baloncesto y actividades recreativas que tienen lugar durante todo el día. Este año estaremos representando a kínder y primer grado hasta el sexto grado en este emocionante evento. Se iniciará a las 9:00 de la mañana del Sábado, 3 de Marzo 2011 en la YMCA de Lawrence. Esperamos verlos a todos allí!

Día de Niños Saludables

Familia: gratis Participante general: gratis Comunidad: gratis

Venga y únase a nosotros el Sábado, 28 de Abril 2012 para un evento diseñado para mantener a los niños conscientes de cómo vivir y mantener un estilo de vida saludable. Divertidas actividades y una merienda saludable se ofrecerá a todos los participantes. Este evento también será la sede de numerosas organizaciones de salud locales, que proporcionará información y ofrecerán rifas a todos los participantes. Este evento será de 10:00 AM-1:00PM y estará abierta para todos los jóvenes menores de 18 años.

YBL 2

5-12 años

Familia \$30 Participante general \$60 Comunidad \$85

Este programa de seis semanas reitera las habilidades aprendidas durante la temporada de YBL como lanzamiento de baloncesto, rebotes y defensa. Además del desarrollo de habilidades, en las últimas semanas se añadirán partidos. Este programa es para niños y niñas entre las edades de 5 y 12 y se empezara el 23 de Marzo a hasta el 26 de Abril.

DIA: jueves por la noche

HORA: 5-8 años de edad - 6:00-7:00pm

9-12 años de edad - 7:00-8:00pm

Sábado en la noche es fiesta para los niños en la YMCA

5-12 años

Miembro \$5 por niño Comunidad \$10 por niño

Una noche de diversión tanto para niños como sus padres! Deja a tus hijos y amigos en la YMCA para una noche de diversión de juegos deportivos, artes, artesanías, una película y ofrecemos una merienda. Todo esto mientras los padres de familia se recrean ellos mismos.

FECHA Y HORA: 21 de Enero, 18 de Febrero, 17 de Marzo, 21 de Abril de 5:00-8:30pm

Pequeños Dragones Isshinryu Karate do y Kobudo (Lawrence YMCA)

Mat room

4-5 años

Familia \$30 Participante General \$42 Comunidad \$125

Este programa es para niños y niñas de 4 a 5 años. Venga y aprenda los conceptos básicos de karate, incluyendo la defensa personal, concentración, el auto - control, respeto y disciplina .Los uniformes se venden en la recepción.

Instructor: Sampai Franchely Greer cinturón negro

FECHA Y HORA: Martes 4:00-16:45

SALUD Y BIENESTAR

Entrenamiento personal para niños

9-12 años

Familia \$55 Participante General \$75 Comunidad \$125

Este programa es una combinación de ejercicios como: andar en bicicleta, caminar o correr, ejercicios básicos que se pueden hacer personalmente (abdominales, flexiones, agilidad, balón medicinal, salto de cuerda y mucho más!). El objetivo de esta clase es para ayudar y alcanzar sus metas de acondicionamiento físico en un ambiente cómodo.

Duración de la clase es de una hora.

FECHA Y HORA: Lunes y Miércoles 5:30pm



Liga Segunda de aloncesto Juvenil

Empezando Jueves
Marzo 23 a Abril 26

Este programa de seis semanas reitera las habilidades aprendidas durante la temporada de YBL como lanzamiento de baloncesto, rebotes y defensa. Además del desarrollo de habilidades, en las últimas semanas se añadirán partidos. Este programa es para niños y niñas entre las edades de 5 y 12 y se empezara el 23 de Marzo a hasta el 26 de Abril.



Family \$30

General \$60

Community \$89

Entrenamiento para adolescentes

13-15 años

Familia \$55 Participante General \$75 Comunidad \$125

Este programa es una combinación de ejercicios como: andar en bicicleta, caminar o correr, ejercicios básicos que se pueden hacer personalmente (abdominales, flexiones, agilidad, balón medicinal, salto de cuerda y mucho más!). El objetivo de esta clase es para ayudar y alcanzar sus metas de acondicionamiento físico en un ambiente cómodo. Duración de la clase es de una hora.

FECHA Y HORA: Martes y Jueves 5:30pm

Isshinryu Karate do y Kobudo

Principiante

5-12 años

Familia \$30 Participante General \$42 Comunidad \$125

Venga y aprenda los conceptos básicos de karate, incluyendo la defensa personal, concentración, autocontrol, respeto y disciplina. Esta es una gran oportunidad para aprender un arte marcial y tener la oportunidad de progresar. Los uniformes se venden en la recepción. Duración de la clase es de una hora.

FECHA Y HORA: Martes 6:00-7:00pm

Isshinryu Karate do y Kobudo

Intermediante

5-12 años

Familia \$ 50 Participante General \$70 Comunidad \$125

En esta clase se avanzará sus técnicas de karate, incluyendo katas (formas), mas defensa personal, conocimiento de sí mismo, autocontrol, respeto y disciplina. Continúa con tus artes marciales y se enorgulleceran de lo que aprenderá. Los uniformes se venden en la recepción. Duración de la clase es de una hora.

FECHA Y HORA: Martes y Jueves 5:00-6:00pm

Isshinryu Karate do y Kobudo

Avanzado

5-12 años

Familia \$ 50 Participante General \$70 Comunidad \$125

El siguiente paso en nuestro programa de Karate es para los participantes que han completado los niveles de principiante y intermedio. En esta clase se va a seguir desarrollando sus habilidades y desarrollar la capacidad de obtener diferentes niveles de las correas. Las personas involucradas en este programa tendrán la oportunidad de competir en los torneos cuando se llevan a cabo. Duración de la clase es de una hora.

FECHA Y HORA: miércoles y jueves 6:00-7:00pm

Tang Soo Do Karate (Andover/North Andover YMCA)

Matt room

4-5 años

W: Familia \$35 Participante General \$ 60 Comunidad \$90
ES: Familia \$35 Participante General \$ 60 Comunidad \$90

Instrucción de defensa personal, formas y técnicas de última hora con énfasis en el respeto y el autoestima. Los uniformes son necesarios y pueden ser adquiridos con el instructor. Master Instructor: Penny Mitchell, sexto grado Cinturón Negro, Tang Soo Do.

FECHA Y HORA: Miércoles 3:15-3:45pm

Tang Soo Do Karate (Andover/North Andover YMCA)

Matt room

6-12 años

W: Familia \$55 Participante General \$85 Comunidad \$125
ES: Familia \$55 Participante General \$85 Comunidad \$125

Instrucción de defensa personal, formas y técnicas de última hora con énfasis en el respeto y el autoestima. Los uniformes son necesarios y pueden ser adquiridos con el instructor. Master Instructor: Penny Mitchell, sexto grado Cinturón Negro, Tang Soo Do.

FECHA Y HORA: Miércoles 3:45-4:15pm

Tang Soo Do Karate (Andover/North Andover YMCA)

Matt room

7-12 años

W: Familia \$58 Participante General \$88 Comunidad \$128
ES: Familia \$58 Participante General \$88 Comunidad \$128

Instrucción de defensa personal, formas y técnicas de última hora con énfasis en el respeto y el autoestima. Los uniformes son necesarios y pueden ser adquiridos con el instructor. Master Instructor: Penny Mitchell, sexto grado Cinturón Negro, Tang Soo Do.

FECHA Y HORA: Martes 4:15-5:00pm

CLUB DE MUSICA

INICIO DEL GOLPE:

PROGRAMA DE TAMBOR

10-18 años

Familia: Gratis Participante General: Gratis Comunidad: Gratis

Aprende a tocar el tambor y los instrumentos de percusión. Aprender ritmos básicos en varios estilos, como el rock, R & B, Jazz, Hip Hop, y el latín. Esta clase ampliara sus capacidades rítmicas y proporcionara una base sólida para muchos surcos. El tiempo de clase se compone de seis sesiones de media hora; Ver al Director del Club musical para la asignación de clase y el tiempo. Límite de 3 participantes por sesión de media hora

FECHA / HORA: Comuníquese con el Director del Club Musical

Programa de teclado/piano

10-18 años

Familia: Gratis Participante General: Gratis Comunidad: Gratis

¿Quieres aprender a tocar el teclado? Esta es una gran oportunidad para aprender lo básico! Claro, usted aprenderá las escalas y acordes, pero también será capaz de tocar y aprender muchas canciones diferentes al final de este programa! El tiempo de clase se compone de seis sesiones de media hora; Ver al Director del Club musical para la asignación de clase y el tiempo. Límite: 4 participantes por clase.

FECHA / HORA: Comuníquese con el Director del Club Musical

Aprende hacer grabación musical

10-18 años

Familia: Gratis Participante General: Gratis Comunidad: Gratis

Aprende a producir sonidos y ritmos de la radio usando nuestro estudio de grabación. Utilizando el mejor equipo y tecnología, aprende a armar tus propias canciones con nuestros medios y equipos de comunicación. Límite de 5 por clase.

FECHA / HORA: Comuníquese con el Director del Club Musical

El Noize: Programa de Banda Musical

10-18 años

Familia: Gratis Participante General: Gratis Comunidad: Gratis

El club musical de Lawrence se complace en ofrecer a los estudiantes la oportunidad de practicar, realizar y aprender tocando con otros músicos! Aprende lo que se necesita para formar una banda, practicar canciones de diferentes estilos de música y llevar todo esto a cabo en el gran escenario para los amigos y la familia. Para todos aquellos que toquen instrumentos o canten: Batería, guitarra, voz de bajo, piano,, cuernos, y la percusión. Ver Director Clubhouse para más detalles.

FECHA / HORA: Comuníquese con el Director del Club Musical

DENTRO DE LAS NOTAS: ENTRENAMIENTO VOCAL

10-18 años

Familia: Gratis Participante General: Gratis Comunidad: Gratis

Esta es una gran oportunidad para divertirse y hacer crecer su confianza como cantante. Con la ayuda de un entrenador de voz, desarrolla tu propio estilo y aprende técnicas para aumentar su gama vocal y flexibilidad. Especial enfoque en que aprendas a desarrollar sanamente tus cuerdas vocales. Prácticaras y interpretarás canciones que tu elijas. Seras el cantante que siempre has querido ser.

La disponibilidad es limitada para seis estudiantes con períodos de media hora de canto por clase. Regístrate en la recepción. Comuníquese con el Director del Club Musical.

FECHA / HORA: Comuníquese con el Club de Música

Aprende a tocar guitarra

10-18 años

Familia: Gratis Participante General: Gratis Comunidad: Gratis

¿Quieres tocar la guitarra eléctrica, pero no sabes por dónde empezar? ¿Has tocado un poco y ahora te gustaría aprender más de un experto? Ven a este programa y en poco tiempo estaras tocando nuevas canciones. Guitarras proporcionadas por la Casa del Club Musical.

FECHA / HORA: Comuníquese con el Director del Club Musical

EVENTOS ESPECIALES DEL CLUB MUSICAL

¿ERES UN ARTISTA?

El Club Musical de Lawrence está buscando artistas jóvenes que buscan un lugar para mostrar (y vender!) sus pinturas, dibujos, ilustraciones, fotografía, poesía y mucho más. Póngase en contacto con Jon Grabowski, Director de el Club Musical de Lawrence al 978-686-6191, ext 17.

Estrellas del rock todos los Martes

Para los aficionados al rock te saludamos ... el último martes de cada mes. Cada mes tenemos una competición diferente para que muestre su capacidad del ROCK`. Para participar o para obtener más información, póngase en contacto con Jon Grabowski, el Club Musical de Lawrence al 978-686-6191, ext 17.

24 de Enero: Comparte tu música 7 a 8PM

Buscas nueva música para escuchar? Pues únete a nosotros para compartir y discutir nuestros estilos favoritos de la música. Recuerda traer tu canción favorita para que compartas.

21 de Febrero: Comparta su Instrumento de 7-8PM

Cansado de escuchar las guitarras y la batería en nuestro club de musical todo el tiempo? Únete a nosotros para compartir y discutir instrumentos menos conocidos. Siéntase libre de traer su instrumento propio y único para compartir también!

27 de Marzo: Noche Acústica 7 a 8PM

Ven y canta una canción de su elección usando guitarras acústicas y tambores de mano.

24 de Abril: Concurso de Air Guitar 7 a 8PM

Sube al escenario y muestra tus mejores toques de guitarra simulando al mismo tiempo al paso de tu canción preferida.

Noches de Micrófono Abierto

10-18 años

El primer jueves de cada mes, el Club Musical de Lawrence organiza una Noche de Micrófono Abierto 07:00-08:00 PM. Músicos, cantantes, poetas, bailarines, beatboxers, presentadores y narradores son invitados a hacer un numero. Principiantes, profesionales y aficionados son todos bienvenidos. La última media hora de la noche de micrófono abierto contará con la actuación invitada especial de una banda local! Para inscribirse en una noche de micrófono abierto ven a las 5:30 pm del mismo día o inscribirse con adelanto poniéndose en contacto con el Director del Club Musical de Lawrence

FECHA: 05 de Enero, 02 de Febrero, 1 de Marzo, 5 de Abril
HORA: 6:00-8:00pm

Horas disponibles del club muisical

Ages 10-18

Familia: Gratis Participante General: Gratis Comunidad: Gratis

El Club Músical está abierto para que usted pueda pasar y explorar el club y los instrumentos y conocer gente nueva en cualquier momento durante las horas indicadas abajo! Usted no tiene que ser un miembro de la YMCA de Lawrence para unirse o visitar el Club Músical de Lawrence. La participación es gratis!

FECHA: Lunes – Viernes 3:00-8:00pm

Ciudad de Lawrence, Departamento de Desarrollo Comunitario

La preparación de este programa [Adolescentes Triunfadores de Lawrence y el Programa de el Club Musical de Lawrence] fue financiado por el Departamento de los Estados Unidos de Vivienda y Desarrollo Urbano de conformidad con las disposiciones del Título I de la Ley de Planificación y Desarrollo enmendado en 1974.

DEPARTAMENTO DE ADOLESCENTES

Junior y Adolescentes Triunfadores

Para más información póngase en contacto con nuestro Departamento de Adolescentes. El Junior YMCA y el Programa Adolescentes Triunfadores ofrece servicios a jóvenes de 13 a 18 años la ciudad de Lawrence. El programa consta de seis componentes interrelacionados, desarrollo profesional, formación académica, la capacidad al mando, el desarrollo social, salud / bienestar, y las actividades de enriquecimiento. El programa ofrece oportunidades únicas y valiosos recursos. También ofrece a los adolescentes con el apoyo continuo a lo largo con eventos divertidos y emocionantes, visitas a universidades, talleres, excursiones y actividades de grupo. Adolescentes que participen recibirán una suscripción gratuita a la YMCA.

Las Reuniones son obligatorias para aquellos Junior y adolescentes triunfadores que forman parte del grupo todos los martes de 5:00-6:00 PM. En estas reuniones habrá una gran variedad de temas tratados desde la formación de equipos, la educación, la nutrición y la prevención de la violencia. También habrá oradores invitados que compartiran sus conocimientos. Los adolescentes están obligados a realizar 50 horas de servicio voluntario / comunitario. Por favor, póngase en contacto con nuestro Director de Adolescentes para más información.

Asistencia de Tareas

Grados 9-12

Para más información póngase en contacto con nuestro Departamento de Adolescentes. La tarea es una parte esencial de su éxito en la escuela, por lo que nuestro Centro de Adolescentes pone tiempo a un lado para hacer y dedicarse a sus tareas diaras. Durante este tiempo, no habrá juegos o televisión. Habrá al menos un Director de la YMCA presente para ayudar con cualquier pregunta o problema que tenga con su tarea.

FECHA Y HORA: Lunes a Jueves 2:30-4:00pm

Lawrence Programa de Tutoría

Grados 9-12

Para más información póngase en contacto con nuestro Departamento de Adolescentes. ¿Tienes problemas con tus calificaciones? No entiendes cómo solucionar ese problema de matemáticas? Nosotros entendemos su preocupación y te podemos ayudar. Ven y regístrate para recibir tutoría de otros o voluntarios de la comunidad.

Club de Adolescentes

13-18 años

Nuestro Centro de Adolescentes es un ambiente seguro, supervisado, para adolescentes de 13 a 18 años que tienen acceso a una sala de estudio, ayuda con las tareas, tutoría, mentoría, mesa de ping pong, mesa de billar, juegos de Wii y el vídeo. Por favor, póngase en contacto con el Director adolescentes para actividades semanales.

Lunes a Viernes de 3:30-8:00pm

Sáb 1:00-1:00pm

Viernes por la Noche Jamz

Grado de sexto-octavo

\$5 por estudiante

Los estudiantes de secundaria pueden unirse a nosotros para nuestra noche Jamz los viernes en la Y. Tocamos todo lo que puedas imaginar, incluyendo: hip-hop, R & B, reggaeton, reggae, bachata, salsa, merengue, top 40, y la música house / club. Nuestra Jamz tienen temas diferentes e incluyen concursos de baile y premios.

FECHA Y HORA: 20 de Enero
17 de Febrero
16 de Marzo, 20 de abril
Viernes 6:30-9:00pm

ARTES Y HUMANIDADES

Arte con corazón

Niños de 1-3 años, padre y hijo

Familia \$ 40 Participante General \$65 Comunidad \$85

Integre a su hijo en su primera clase de arte. Arcillas, pinturas y otros medios de arte que no son tóxicos serán exploradas. El enfoque de la clase será en el proceso, no el producto final. Duración de la clase es de 45 minutos.

FECHA Y HORA: Sábado 9:30 - 10:15 am



Buenos Cocineros

7-11 años

Familia \$ 60 Participante General \$75 Comunidad \$95

Esta clase de cocina es una gran manera de aprender los conceptos básicos de la cocina mientras se explora tu lado creativo. Los niños aprenderán sobre los diferentes estilos del arte y la práctica de mezclar y vatir los ingredientes.

Duración de la clase es de una hora.

FECHA Y HORA: Sábado 10:30-11:30 am

Ciencia Pegajosa

5-9 años

Familia \$ 50 Participante General \$65 Comunidad \$85

En esta clase los niños se inventan todo tipo de cosas divertidas y pegajosas para jugar. Por favor, esté preparado para ensuciarse! Duración de la clase es de una hora.

FECHA Y HORA: Lunes 4:30-5:30pm

Movimiento Creativo

Edades 2-4, Padre / Clase de baile para niños

Familia \$ 35 Participante General \$ 65 Comunida \$95

Esta clase de 45 minutos es una manera divertida y creativa para padres y niños jueguen y que se mueven juntos. Bailar, saltar y galopar al ritmo de música con objetos divertidos, como bufandas, agitadores y los aros hula-hula. Duración de la clase es de 45 minutos.

FECHA Y HORA: Sábado 10:00-10:45 am

Jazz / Hip Hop 1

Grados 2 y 3

Familia \$ 45 Participante General \$75 Comunidad \$105

Aprender las bases fundamentales del jazz y los estilos de Hip Hop de la danza como giros y aislamientos de cuerpo, en esta clase divertida. Duración de la clase es de una hora.

FECHA Y HORA: Jueves 5:15-6:15



Aprende baile de Jazz / Hip Hop 2

Grados 4-6

Familia \$ 45 Participante General \$75 Comunidad \$105

Aprenda las técnicas más avanzadas de Jazz y los estilos de baile de Hip Hop como giros y aislamientos cuerpo, en esta clase divertida y optimista. Duración de la clase es de una hora.

FECHA Y HORA: Miércoles 5:45-6:25pm
Viernes 5:45-18:25

CLASES DE NATACIÓN PARA ADOLENCES O ADULTOS

Adolescentes / Adultos Principiantes de Natación

19 + años

Familia \$45 Participante General \$80 Comunida \$125

Una introducción a la natación para los que tienen miedo de nadar o sin conocimientos de natación.

FECHA Y HORA: Miércoles 5:45-6:25pm
Viernes 5:45-18:25

Adolescentes / Adultos clases Avanzadas de Natación

19 + años

Familia \$45 Participante General \$80 Comunida \$125

Las clases se centran en la técnica y mecánica de los estilos de natación.

FECHA Y HORA: Lunes 5:45-6:25

Lecciones privadas de Natación (30 minutos)

Todas las edades

(1 clase): \$20 Miembros \$32 Comunidad

(5 clases): \$85 Miembros \$100 Comunidad

(10 lecciones): \$150 Miembros \$170 Comunidad

¿Usted o su hijo necesitan un poco de uno-a-uno ayuda o está buscando su propio instructor de natación personal? De cualquier manera, las lecciones privadas son una gran manera de llegar al siguiente nivel de la natación con gran rapidez. Le ofrecemos 30 minutos de instrucción uno-a-uno que producen resultados. Usted no paga por la clase hasta que usted y el instructor hayan confirmado la primera lección. Llame para precios y más información o visite nuestro sitio web.

FECHA Y HORA: Sólo con cita

Aqua Zumba

18 Edad

Participante General \$25 Comunida \$80

Conocido como el Zumba "fiesta en la piscina," Aqua Zumba da un nuevo significado a la idea de una sesión de ejercicios. Salpicar, extenderse, mover el cuerpo de un lado para el otro, incluso gritando y riéndose a menudo se oyen durante una clase de Aqua Zumba. La integración de la fórmula de Zumba y la filosofía con las tradicionales disciplinas de fitness acuático, Aqua Zumba se mezcla todo en una clase fuerte, desafiante, a base de agua de ejercicios que te acondiciona, tonifica el cuerpo, y sobre todo, es una clase padrisima.

FECHA Y HORA: Lunes y Viernes 8:30 - 9:30 am

CUIDADO DE NIÑOS

Merrimack Valley YMCA ofrece programas de cuidado infantil con licencia del estado y acreditados a nivel nacional sirviendo a niños pequeños, niños en edad preescolar y niños de kindergarten y sus familias. usamos un programa que se llama Éxito para Todos, así como Currículo Creativo, que se alinean un las normas de educación de infancia del Departamento de Educacion de Massachusetts. Nuestros planes de estudios lleva acabo los intereses y capacidades individuales de los niños al centrarse en actividades de alfabetización temprana a usando con metodos sociales, emocionales, físicos y cognitivos que ayudan al desarrollo de un nino. Nuestros dedicados y especializados profesores trabajan en colaboración con entrenadores de alfabetización, internistas del hablado y padres de familia planifican las actividades apropiadas para el desarrollo basado en unidades temáticas que también se utilizan en nuestro sistema escolar público. Nuestros planes de estudios da un fuerte énfasis en las habilidades del lenguaje con el Avance de Programa de Alfabetización, desarrollar a un programa lector y un mínimo de seis Lee-Para-Que Te Escuchen ofrecemos por día a nuestros estudiantes. Los niños también participan en actividades como el juego dramático, Blockbuilding, Artes y Oficios, computadoras, clases de natación, paseos, música y movimiento, clase de gimnasia, juegos al aire libre y noches familiares.

Edad preescolar: niños de 2 años, 9 meses y 5 años de edad son elegibles

Lawrence YMCA

calle 40 de Lawrence, Lawrence

Fechas: de lunes a viernes

Horario: 7:30 AM-6: 00PM

Tarifas: * \$ 220 por semana

Descuento para familias no se ofrecen

La YMCA de Lawrence está aceptando solicitudes de pagos privados, bono y la CEE slots contratados. Si tiene preguntas sobre la elegibilidad o para obtener más información acerca de nuestros programas, por favor póngase en contacto con el director de cuidado infantil en la sucursal de la YMCA de Lawrence en 978-686-6191 ext 23.

Puntos destacados del programa

- Programa Lincensioado por el Estado y el Departamento de Educación
- Acreditado a nivel nacional por NAEYC
- Centro de Early Reading First of Excellence
- Desayuno saludable, almuerzo y merienda
- Membresía preescolar gratis
- Programa de exito para Todos
- Programa Creativo en la web
- Avance de Programa de Alfabetización
- Los Profesores tienen educacion infantil y tienen experiencia
- Programa de Jumpstart y Voluntarios



Asociación Nacional para la la Educación de Niños Pequeños

Después de haber demostrado importantes requisitos y criterios nuestro programa es reconocido a nivel nacional por la alta calidad de programas de la primera infancia

**La Merrimack Valley YMCA
Calle 40 de Lawrence, Lawrence, MA**

Identificación del programa: 280.771

Se le ha concedido
Acreditación

Por la Academia Nacional de Programas de la primera infancia.
Washington, D.C. 800-424-2460

El Nuevo programa Jumpstart el Programa Preescolar de la tarde se ofrece en la YMCA. Con la colaboracion de voluntarios de Jumpstart se ofrecen programas de alfabetización de 3 días a la semana, incluyendo actividades.

La edad para el programa Escolar de Cuidado de Niños es de: niños mayores de 5 años a 12 años de edad son elegibles antes de cumplir sus 13 años

Lawrence YMCA

Calle 40 de Lawrence, Lawrence

Fechas: de lunes a viernes

Horario: 2:00-6:00pm

Costo: * \$125 por semana \$ 25 por día

No se ofrecen descuentos familiares.

La registraciones están siempre abiertas dependiendo de la disponibilidad del cupo. La Lawrence YMCA está aceptando solicitudes para aquellos que puedan pagar privadamente, por boletos del estado, contratados privados y la asistencia financiera de la YMCA. Si tiene preguntas sobre la elegibilidad o para obtener más información, dirigirse al Servicio de la YMCA Lawrence.

Este programa es dividido en seis grupos Kindercats, salvajes, tigres, guerreros, vikingos y caballeros. Cada grupo rotea a diferente actividades cómo: actividades del arte, zona de creatividad, centro de juegos, y deportes. La sala de arte esta diseñada para que los niños exploren su capacidad artística y fomentar las prácticas artísticas. La zona de creatividad está diseñada para desarrollar su imaginación, haciendo hincapié, baile, actuación, poesía, etc El centro de juegos tiene mesa de billar, fútbol, ping-pong y muchos otros juegos divertidos. En el gimnasio los niños hacen diferentes deportes, actividades y juegos.



Campamento de Lawrence para los muchachos y Campamento de Nokomis para las niñas



Regístrese AHORA



2012 sesiones del campamento en la isla:

- Sesión 1: 30 Junio 30 –Julio 14
 - Sesión 1A **: Junio 30- Julio 14
 - Sesión 1B **: Julio 7-July 14
 - Sesión 2: Julio 14-Julio 28
 - Sesión 3: Julio 28-Agosto 11
 - Sesión 4: Agosto 11- Agosto 25
 - Sesión 4A **: Agosto 11-Agosto 18
 - Sesión 4B **: Agosto 18- Agosto 25
 - Campamento de Familia **: Agosto 25-Septiembre 3
- ** Sólo para jóvenes que asisten el campamento de Lawrence por primera vez



Hay listas de espera para algunas de las sesiones ya, así que por favor llame a la Oficina de Registro de Campamento para inscribir a su hijo antes de que el campamento se llene.

Durante más de 100 años, nuestros campamentos de residenciales, situado en la isla de Bear Winnepesaukee, han estado proporcionando una experiencia enriquecedora, divertida para los jóvenes desde ocho hasta 16 años de edad. Las niñas y los niños eligen sus propios horarios a partir de una amplia gama de actividades deportivas, creativas y de instrucción. El enfoque es en los valores fundamentales de la YMCA-el cuidado, la honestidad, el respeto y la responsabilidad es parte integral de la experiencia del campamento.

Haciendo recuerdos que durarán toda una vida!

Para obtener más información acerca de los campamentos de la Merrimack Valley YMCA, llámenos al 978-975-1330, o por correo electrónico a campinfo@mvyymca.org, o visite nuestro sitio web a www.mvyymcacamps.org.



Campamento Otter (se ofrece todos los días)

2012 Semanas de Campamento:

- Semana 1: Junio 18 -Junio 22
- Semana 2: Junio 25- Junio 29
- Semana 3: Julio 2-Julio 6
- Semana 4: Julio 9-Julio 13
- Semana 5: Julio 16- Julio 20
- Semana 6: Julio 23- Julio 27
- Semana 7: Julio 30- Agosto 3
- Semana 8: Agosto 6-Agosto 10
- Semana 9: Agosto 13- Agosto 17
- Semana 10: Agosto 20 -Agosto 24
- Semana 11: Agosto 27-Agosto 31



Campamento Road Rangers Campamento que hace viajes todas los días

2012 semanas de campamento Road Rangers:

- Semana 2: Junio 25-Junio 29: Saddle campamento
- Semana 3: Julio 2-Julio 6: Semana de todo un poquito
- Semana 4: Julio 9-Julio 13: Campamento de para aprender a montar en Olas
- Semana 5: Julio 16-Julio 20: Campamento de Golfo
- Semana 6: Julio 23-Julio 27: Parke de Watermania
- Semana 7: Julio 30-Agosto 3: Campamento de deportes
- Semana 8: Agosto 6 de Agosto 10: Campamento de Cocina
- Semana 9: Agosto 13-Agosto 17: Campamento de Aventura

Campamento Otter, situado en Laguna Capitán, en Salem NH, es un campamento escénico, para niños y niñas, de seis a trece años. Junto con los temas semanales, los días en el campamento Otter, están llenos de muchas actividades y incluye transportación diaria en las áreas de el Valle de Merrimack y el sur de New Hampshire.

Nuestros campamentos de viaje crean oportunidades para las edades de los campistas de 10-14 años. Los campistas pueden escoger la actividad que más le interese. Cada una de las semanas incluirá según el tema que escoja viajes de un día que serán divertidos y llena de aventuras y experiencias de aprendizaje.

CAMP

SALUD Y BIENESTAR

Salsa, Sabor y, Salud

Toda la familia

Únase a nosotros para un programa de estilo de vida saludable para las familias latinas. Este programa de ocho semanas, es desarrollada por el Instituto Nacional Latino para niños, se centra en cómo los pequeños cambios en el hogar puede conducir a un mejor salud y bienestar para toda la familia. La duración del programa es de dos horas. Póngase en contacto con David Díaz para más información.

FECHA Y HORA: Martes 5:30pm

3 ORIENTACIONES GRATIS CON SU AFILIACIÓN

Obtenga un buen comienzo

Nuestras tres sesiones GRATIS de 30 minutos te orientan a nuestras máquinas y equipo para que aprendas como entrenar razonalmente y eficazmente.

El objetivo es ... vamos a descubrir cual es tu meta. ¿Qué cambios estás buscando para llevar a cabo? ¿Cómo te quieres sentir? Y, probablemente la meta más importante es de que estés mas saludable lo que es una expectativa razonable para la cantidad de tiempo que usted tiene que comprometerse con su rutina de ejercicios nuevos.

Como preparase: Es una sesión en la cual tu harás ejercicio. Necesitas tenis cómodos, ropa deportiva traer una toalla y suficiente agua.

Sus citas le dará la oportunidad de aprender a utilizar correctamente nuestro Nautilus y equipo de Hoist. Además aprenderas como usar apropiadamente nuestro equipo cardiovascular. Tu entrenador también te demostrará la forma apropiada y la técnica en como usar el equipo, y también él diseñara una rutina de ejercicios para que realices tus metas.

Clases de Resucitación Pulmular y AED:

Empezando en Enero la Merrimack Valley YMCA comenzará a ofrecer la American Heart CPR / AED clases para nuestros miembros y la comunidad. Los instructores tienen su experiencia y certificados para enseñar estas clases. Por favor de dirigirse a la pagina web para más información y datos. Las clases se daran en cada una de nuestras sucursales: Andover / North Andover, Lawrence y Methuen. Más tarde, en la primavera grupos privados podrán obtener estos servicios para su compañía. Todos estos cursos tendrán un precio y las tarifas saldrán al principio de año que viene. Para más información visita nuestra web a www.mvymca.org para los anuncios del curso o póngase en contacto con cualquiera de nuestras sucursales para obtener más información.

Programas de entrenamiento Deportivo y Funcional En laYMCA de Andover / North Andover

Entrenando en grupo

Entrenando en grupo es una manera efectiva y divertida de mantener la motivación y mejorar su condición física y técnica. Estos entrenamientos están diseñados para alcanzar las metas individuales como; atletismo, pérdida de peso, salud y estado físico. Todos los miembros principiantes o avanzados son bienvenidos. Los entrenadores ayudan a todos aquellos participantes para que alcancen sus metas personales, ellos tambien comparten sus conocimientos y experiencias. Establezca sus metas y deje que nuestros entrenadores le ayuden a llegar a hasta! Los programas individuales de tecnica, se creará para aquellos que lo necesitan.

Resistencia: Este entrenamiento está diseñado para mejorar la resistencia funcional para todas las disciplinas del triatlón con especial énfasis en la fuerza central. Ejercicios como: pliométricos, el equilibrio, la agilidad y la formación básica de resistencia aumentara la velocidad y el poder, así como prevenir lesiones deportivas.

Natación: Entrenamientos incluye tanto la técnica y como el trabajo físico. Ejercicios incluyen: tecnica de los estilos para todos los nivel de nadadores. (Debe ser capaz de nadar 250 yardas del estilo libre sin parar)

Ciclismo: entrenamientos con bicicleta de Spin te ayudara trabajo con técnica, habilidad y condición física. Ejercicios incluyen repeticiones de colinas, intervalos y rapidez.

Ensayos: los entrenamientos son de forma individual y para todos los niveles.

Atletismo y la treadmill: a base a su condición física o objetivos de competir, serás entrenado apropiadamente como correr o caminar

Multi-Sport Coaching

Miembros \$40	Comunida\$75/ una vez por semana
Miembros \$70	Comunidad \$135/ dos veces por semana
Miembros \$90	Comunidad\$165/ tres veces por semana

FECHA Y HORA:	Lunes = Natación	11:15am
	Lunes = Resistencia	7:00pm
	Martes = Ciclismo	5:30am
	Martes = Atletismo / Resistencia	11:00am
	Miércoles = Natación	5:30am
	Miércoles = Natación (Lawrence Y)	6:30am
	Miércoles = Natación	11:15am
	Miércoles = Flexibilidad/Resistencia	7:30pm
	Jueves = Atletismo / Resistencia	5:30am
	Jueves = Ciclismo / Resistencia	7:00pm
	Viernes = Atletismo/ Resistencia	11:00am

CompuTrainer

Sesión privada o semi-privada

Edad 14 +

Monta tu propia bicicleta en una de nuestras computrainers y obtiene los beneficios como si estuvieras montando en bicicleta afuera con el software MultiRider, computrainer que proporcionara el estado de la tecnología más avanzada para avanzar en tu entrenamiento y tener los resultados para tus futuras competencias. Dos ciclistas pueden realizar el mismo entrenamiento a su propio nivel.

Fecha y hora: citas en adelante con el instructor CompuTrainer

Este programa se lleva a cabo en la YMCA de Andover/North Andover

Miembro de la YMCA:

\$25 = 1 sesión

\$72 = 4 sesiones

\$144 = 8 sesiones

* Segundo ciclista paga 50% de las tarifas que figuran

Comunidad:

\$50 = 1 sesión

\$144 = 4 sesiones

\$288 = 8 sesiones

* Segundo ciclista paga 50% de las tarifas que figuran



Dar un paso en la dirección correcta con el Entrenamiento Personal

¿Quieres empezar en el camino hacia una vida más sana y no estás seguro por dónde comenzar? ¿Has llegado a una meta pero no pasas de ahí? ¿Está teniendo problemas para perder peso, aumentar la resistencia o ponerte bien en forma? uno de nuestros Entrenadores personales te puede ayudar ha desarrollar un programa para ayudar a satisfacer sus necesidades y metas específicas. Nuestros entrenadores personales han completado estudios a nivel nacional y le proporcionará una evaluación de su condición física y le ayudará a desarrollar las herramientas que necesita para alcanzar sus metas de bienestar personal.

Precios de Entrenamiento Personal

SESIONES	FAMILIA	GENERAL	PARTICIPANTES
1	\$45	\$45	\$70
4	\$160	\$160	\$200
6	\$210	\$210	\$270
12	\$360	\$360	\$140

Póngase en contacto con David Díaz a ddiaz@mvyymca.org o 978-686-6191 para obtener mas información.



Una Vida Saludable

Usted puede reducir su riesgo de diabetes y obtener herramientas para una vida saludable a través del Programa de Prevención de Diabetes de la YMCA.

Si usted está en alto riesgo de diabetes tipo 2, el programa de prevención de la diabetes pueden ayudarle a adoptar y mantener estilos de vida saludables que le ayudarán a reducir sus probabilidades de desarrollar diabetes.

El Programa de la YMCA de prevención de la diabetes ayuda a las personas en alto riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 a adoptar y mantener estilos de vida saludable comiendo saludablemente, aumentando la actividad física y la pérdida de una cantidad modesta de peso a fin de reducir sus probabilidades de desarrollar la enfermedad. Basado en una investigación financiada por los Institutos Nacionales de Salud y los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, el programa reduce el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 a un 58%.

ACERCA DEL PROGRAMA

En una sala de clase, un entrenador capacitado ayudará a facilitar a un pequeño grupo de participantes el aprendizaje de una alimentación saludable, actividad física y otros cambios de comportamiento a lo largo de 16 sesiones de una hora. Después de las 16 sesiones, los participantes se reúnen mensualmente para un mayor apoyo para ayudarles a mantener su progreso.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA:

- Reducir el peso corporal en un 7%
- Aumentar la actividad física a 150 minutos por semana

¿QUIÉN PUEDE PARTICIPAR?

Con el fin de participar en el programa, debe de tener menos de 18 años de edad, con sobrepeso (IMC > 25) * y en alto riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 o que hayan sido diagnosticados con prediabetes † por un profesional de la salud.

Costo \$99 miembros \$ 149 Comunidad. Asistencia financiera está disponible para aquellos que clasifican.

Para más información llame o e-mail Gia Saraceni al 978-725-6681 ext 158 o gсарaceni@mvmca.org para averiguar si usted es elegible.

* Individuales de Asia (s) IMC > 22

† Las personas que ya han sido diagnosticados con diabetes tipo 1 o tipo 2, no clasifican para este programa.

ENTRAMAMIENTO DE SUSPENSIÓN TRX ® LLEGA A LAWRENCE YMCA

Programa que nació en la Marina de los EE.UU.(los Seals) y desarrollado por el Fitness Anywhere ®, TRX Suspension Training ® es un revolucionario método de ejercicios de peso corporal. Miles de personas de todos niveles físicos ahora entrenan con TRX ® - Desde atletas profesionales que necesitan el máximo rendimiento, a la gente común que sólo quieren sentirse y que se vean lo mejor posible. La suspensión de TRX ® es el entrenamiento mas perfecto para todos los niveles y objetivos, incluyendo el aumento de fuerza, flexibilidad, estabilidad en la parte abdominal y acondicionamiento metabólico. Más información sobre TRX ® se pueden encontrar en su sitio web en www.trxtraining.com

TRX ® Opciones de Pases:

Pase de 8 semanas toma todas las clases que quieras

Toma tanta clases quieras por un bajo precio

Familiar/General: \$45 Comunidad: \$90

0

Pase por clase

Inscríbese para asistir a la misma clase cada semana durante una sesión de 8 semanas.

1 clase por semana:

Familiar/General: \$28 Comunidad: \$56

2 clases por semana:

Familiar/General: \$39 Comunidad: \$78

0

Pase de clase por día

Pagar por una clase por el tiempo que usted asista.

Familiar/General: \$5 Comunidad \$10

* El invierno y en la primavera las clases se ofreceran por 8 semanas.

Karate Isshinryu do y Kobudo (Lawrence YMCA)

Matt Room 13 años en adelante principiantes

Familia \$50 Participante General \$70 Comunidad \$125

Los adolescentes y adultos tendrán la posibilidad de aprender defensa personal y auto-tisma, respeto y disciplina.

Los participantes podrán mejorar sus habilidades y desarrollar la capacidad de ganar los cinturones de diferentes niveles. Los participantes en esta etapa, competirán en torneos. Este programa es para participantes de 13 años en adelante.

Instructor Renchi David Díaz cuarto grado de cinturón negro

FECHA Y HORA: miércoles y jueves 7:15 pm-8:15pm

ÍDOLO DEL CLUB MUSICAL

Sexto Concurso Anual de Canto

Ven a probar a ver si puede ser el proximo ídolo del club musical. No pierdas la oportunidad y compite por grandes premios.

- 16 de Marzo - Audiciones
- Marzo 23 - Ronda de Hollywood
- Marzo 30 - Los últimos 10 cantentes compiten.

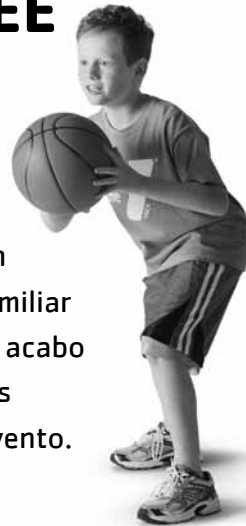
Para más información ve al centro del club musical



CLÁSICO DE KIMBALL JAMBOREE

Gratis Sábado, 03 de marzo 2012
9:00 AM en la YMCA de Lawrence

Únase a nosotros para la despedida de otra temporada YBL en nuestra sexta Kimball Jamboree Clásico. Este es un evento familiar con juegos de baloncesto y actividades recreativas llevándose acabo todo el día. Este año estaremos representando a las siguientes divisiones: 1 ° 2 °, 3 ° y 4 ° y 5 ° y 6 ° en este emocionante evento. Esperamos verlos a todos allí!



DÍA DE LOS NIÑOS SANOS

Sábado, 28 de abril
10:00AM-1:00PM

FREE

Abierto a todos los jóvenes menores de 18 años.

Únase a nosotros en un evento diseñado para mantener a los niños conscientes de cómo vivir y mantener un estilo de vida saludable. Varias actividades y una merienda saludable se ofrecerá a todos los participantes. Este evento también será la sede de numerosas organizaciones de salud locales, que proporcionará información y regalos a todos los participantes.



Sexta Competición Anual de Triatlón para niños y adultos de la YMCA

Sábado, 10 de marzo

1:00 PM – 4:00 PM

**PLANEA PARTICIPAR EN LA TRIATLÓN
ADENTRO DE LA YMCA DE ANDOVER**



Todos los participantes nadaran, montaran en una bicicleta estacionaria, y correran en un treadmill con 5 minutos de transición para cada deporte. El orden de los eventos será en el orden tradicional de triatlón natación, ciclismo y atletismo. La clasificación será determinada por el que tiempo que usted asigne. Le pedimos que usted use los zapatos después de haber nadado para que se protejan de los pisos que son lisos. Vamos a dar varias bebidas pero es importante que traigan su propia botella de agua.

Distancias para los niños: 15 minutos en cada deporte, la puntuación esta basada en la cantidad de distancia recorrida en el tiempo asignado.

Distancias para Adultos: 20 minutos en cada deporte, la puntuación esta basada en la cantidad de distancia recorrida en el tiempo asignado.

Inscripción: \$15 para todos los miembros de Merrimack Valley YMCA, Comunidad \$ 30.00. Puedes llevar tu inscripción a la recepción de bienestar y salud.

Niños de Steward

La Merrimack Valley YMCA será el anfitrión del programa de la Oscuridad a la Luz de Niños de Steward programa basado en la prevención y abuso sexual infantil. Los niños de Steward es uno de los mejores programas que da entrenamiento y educación para la prevención, reconocimiento y de reaccionar de manera responsable para el abuso sexual infantil. El espacio es limitado - avance inscripción es necesaria.



Jueves, 12 de Enero de 6:00-8:30pm
Methuen YMCA

Miércoles, 8 de Febrero de 6:00-8:30pm
Andover/North Andover YMCA

Lunes, 12 Marzo de 6:00-8:30pm
Lawrence YMCA

Martes 10 Abril de 6:00-8:30pm
Methuen YM

Miembros YMCA Familiar, gratuito • YMCA Participante

Genera, gratis • Publico, \$10

Para más información, póngase en contacto con Ana Whalen en awhalen@mvmymca.org o 978-683-5266.



La 21a Subasta de Reach Out for Youth & Families de la Merrimack Valley YMCA

Sábado, 24 de Marzo 2012 - 6:00pm

DiBurro's en Ward Hill

Subasta en vivo • Subasta • Rifas • Cena y Cocteles

Todos los fondos recojidos de este evento beneficiará a nuestros "Reach Out For Youth & Families campaña, que apoya a la comunidad de la YMCA en áreas tales como membresía, programas para niños y programas para adolescentes, becas para campamentos, y el continuo desarrollo de programas para la juventud y la familia.

Para más información o para donar un artículo o servicio a la subasta, por favor póngase en contacto con Frank Kenneally o Isabel Covino al 978-725-6681.



Únete a nosotros para apoyar la YMCA

Merrimack Valley Federal Credit Union
Añal 12 a Torneo de Golf
Lunes, Junio 11, 2012
En el Atkinson Resort & Country Club, Atkinson, NH

Unase a nosotros para un dia agradable de golf en un campo hermoso o patrocina este evento especial. 100% de los ingresos seran donados a la YMCA del Valle de Merrimack y Emmaus, Inc. Visite merrimack-valley-fcu.org para mas detalles acerca del torneo.



Vida Saludable

Alcanzar a jóvenes y familias – Dandole acceso a todos en la YMCA

La sollicitación anual y eventos especiales para recoger fondos del programa "Alcanzar a jóvenes y familias" de la YMCA representan los vehículos por lo cual dólares caritativos son recogidos cada año. Nuestra campaña anual asegura de que nadie sea rechazado la oportunidad de compartir la experiencia de la YMCA por inhabilidad de pagar. Los esfuerzos caritativos de la YMCA hacen posible que la YMCA ofrezca financiamiento para:

- Ofrecer ayuda financiera para niños y familias quienes sin ayuda no pudieran participar en los programas y servicios de la YMCA
- Ofrecer fondos para la experiencia de campamento para jóvenes de bajo ingreso, dentro en el valle de Merrimack, el sur de New Hampshire, y a través de la región noreste.
- Subvencionar programas de extensión en todas las sedes que sirven necesidades particulares y no son completamente financiadas por sus costos. Algunos ejemplos incluyen: el programa de los jóvenes, gobierno y jóvenes, líderes juveniles, deportes de niños y programas de familia.
- Expandir y desarrollar nueva iniciativas de programas diseñado para las necesidades de la comunidad.
- Ofrecer salud, bienestar y apoyo para los 73 hombres sin hogar, o casi sin hogar, viviendo en nuestro programa de habitación individual en la YMCA de Lawrence.

Hacer oportunidades de salud y bienestar accesible a todos. El año pasado, ofrecimos más de \$3 millones de servicios para niños, adultos, y familias en necesidad. Por favor considera hacer un regalo a nuestra campaña. Contacte la oficina de desarrollo para más información al 978-725-6681.



YMCA Housing a Safe Haven

El programa residencial de la YMCA de Lawrence es un programa del Departamento de Vivienda y Desarrollo de los EE.UU. y es un programa subvencionado que ofrece vivienda asequible y servicios de apoyo para hombres solteros de bajo ingreso dentro las edades 18 y 80. El programa de la YMCA (SRO) trabaja usando una lista de espera mantenida por Lawrence Housing Authority. Algunos de los beneficios ofrecidos por este programa para los residentes incluye: asistencia con manejo de casos, servicios de apoyo, acceso a grupos de sobriedad y clases gratis de Inglés, computadoras, y GED. El programa de SRO de la YMCA es asequible y tiene muchos buenos beneficios. Es un sitio perfecto para construir una nueva vida con gente que quieren ayudar.

Voluntarios

Dedicación a nuestra comunidad

A través del mundo y localmente, la YMCA fue fundada por voluntarios. En una base anual, la Y ha trabajado con más de 800 personas de todas las edades quienes han contribuido más de 45,000 horas de ayuda para que la YMCA del valle de Merrimack cumpl con su misión. El liderazgo, la visión y la pasión de estos voluntarios han facilitado la YMCA a positivamente impactar las vidas de miles de personas que se han unido a la YMCA. Voluntarios son el corazón de nuestra organización, ofreciendo el apoyo que necesitamos para hacer estos programas accesibles a todos. Usted puede encontrar



a nuestros voluntarios por todos los sitios—en las canchas de deportes de entrenando, recogiendo fondos para ayudar la YMCA y que puedan ofrecer más becas y programas, muchos

forman nuestra juntas directivas para ayudarnos mantener la calidad de programas y educar nuestros jóvenes.

Ayudando el militar ayudando a esos quienes nos sirven a todos

A través de una asociación nacional que comenzó en 2008 con la YMCA de los servicios armados y el departamento de defensa, nuestra YMCA le da familias militares acceso a programas de desarrollo de jóvenes, fortalecimiento de familias, y programas de salud y bienestar. Los costos de la membresía de la YMCA pueden ser suscritos por la iniciativa del departamento de defensa que es administrada a través de Military OneSource, un servicio de información y referidos para familias militares. Detalles sobre el programa y requeridos para participación son disponibles en nuestras YMCAs.

Liga Segunda de Baloncesto Juvenil

Empezando Jueves
Marzo 23 a Abril 26

5-8 años de edad - 6:00PM-7:00PM
9-12 años de edad - 7:00PM-8:00PM

Este programa de seis semanas se enfocara en las habilidades aprendidas durante la temporada de YBL como tiro goteo, rebotes y defensa. Además del desarrollo de habilidades, los partidos se añadirán en las últimas semanas del programa. Se ofrece para niños y niñas entre las edades de 5 y 12.

Familia \$30 Participante general \$60 Comunidad \$85



en la YMCA de Lawrence
Martes, Enero 10
6:00PM - 7:30PM

Unete con nosotros el Martes, Enero 10, 2012 a la fiesta mas grande de Zumba para coleccionar fondos para beneficio de los ninos/ninas y familias de la YMCA de Lawrence. El instructor Colombiano de Zumba Julian Villegas te dara una clase inolvidable. La clase sera de una hora y media con un DJ, iluminaciones y sorpresas. Por favor de registrarse en la sucursal de la YMCA de Lawrence. Cupo limitado para 120 personas.

Donacion es \$25.00



Unete a la YMCA es fácil y conveniente.

Asi sea para ti solo o tu familia, tienes completo uso del gymnasio o de los programas programas la Merrimack Valley YMCA tiene diferente tarifas que tu puedes escoger. Las tarifas de afiliación incluyen el uso completo de todas las instalaciones en las tres sucursales o pleno uso de sólo la YMCA de Lawrence.

Merrimack Valley YMCA

Los Precios de afiliación

Esta membresía es válida en cualquiera de nuestras tres sucursales (Andover / North Andover, Lawrence y Methuen).

Familia 2 2 adultos y personas dependientes que viven en la misma casa	\$77.00 / mes
Familia con un padre Una para adultos y personas dependientes que viven en la misma casa	\$65.00 / mes
Senior 65 años de edad	\$26.00/mes
Adultos 24-64 años	\$52.00 / mes
Jóvenes Adultos 19-23 años	\$26.00 / mes
adolescentes 13-18 años	\$25.00 / mes
Juventud 6-12 años	\$ 14.50 / mes
Preescolar 6 meses a 5 años	\$ 113.00 / año

Lawrence YMCA

Los Precios de afiliación

Esta membresía es válida únicamente en la Sucursal de Lawrence.

Familia 2 2 adultos y personas dependientes que viven en la misma casa	\$ 60.00 / mes
Familia con un padre Una para adultos y personas dependientes que viven en la misma casa	\$50.00 / mes
Senior * 65 años de edad	\$26.00 / mes
Adultos 24-64 años	\$40.00 / mes
Adultos jóvenes * 19-23 años	\$26.00 / mes
Adolescentes 13-18 años	\$ 175,00 / año
Juventud 6-12 años	\$ 125.00 / año
Preescolar * 6 meses a 5 años	\$ 113,00 / año

* Participación en MVYMCA bueno en las tres ramas.

Filosofía e Información

La iniciativa para el carácter del desarrollo de la YMCA está diseñado para fortalecer el carácter de muchachos jovenes mediante la incorporación de los valores de la YMCA los cuales son: el cuidado, la honestidad, respeto y responsabilidad en todos nuestros programas.

Membresia Garantísada

Pónganos a prueba! Creemos que nuestras sucursales, programas y el personal que se dedica a ti son los mejores que puedas encontrar. Por lo tanto, estamos dispuestos a garantizar la membresia por los primeros 30 dias. Y si usted no está satisfecho, le devolvemos su dinero. Esto solamente se aplica para nuevo miembros

Mi YMCA son todas mi YMCAs

Su membresía actual se puede utilizar en cualquier otra YMCA en Nueva Inglaterra. Estamos comprometidos a ayudar a que se mantenga sano asegurándonos de que hay una YMCA donde quiera que estés. Hay algunas restricciones

Membresía para Todos

La misión de la YMCA es llegar ha involucrar a la gente en nuestras comunidades. La YMCA está comprometida a ayudar a todas las personas a crecer en espíritu, mente y cuerpo. El "todo" en nuestra misión es lo que nos hace únicos en el cumplimiento de las necesidades de la comunidad. Membresía para Todos es una iniciativa que permite a todos los individuos y las familias para convertirse en miembros activos de la YMCA. La Merrimack Valley YMCA ofrece ahora una estructura de precios basada en los ingresos. Si esta estructura de membresia no cumple con todos los requerimientos de su familia, la YMCA está disponible para ayudarle y darle asistencia financiera. Membresía para Todos y la Asistencia Financiera ha sido posible gracias a la generosidad de muchos donantes que apoyan la campaña de Reach Out For Youth & Families de la YMCA.

Membresia Familiar

Permite el acceso completo a todas las sucursales de Merrimack Valley YMCA, incluyendo: los Centros de Salud, piscinas, sala de pesas y orientaciones en como usar el equipo en ambas sucursales de Lawrence y Andover / Andover YMCA. Methuen YMCA, incluye el Centro de Jovenes, pases de invitado, programación para adultos , Gimnasio, noches familiares, Out Kids 'Night, sala de computación, el registro de prioridad para programas, y los precios reducidos de programas y eventos especiales en todas las sucursales. Cuidado de niños es gratuito en la YMCA de Lawrence solamente.

Adultos / Jóvenes Adultos / Senior

(Miembresía General (para adultos 24 +, Jóvenes Adultos 19-23 y mayores de 65 +) Permite el acceso a todos los miembros a las sucursales de Merrimack Valley YMCA, incluyendo los Centros de Salud, piscinas, salas de pesas y orientaciones en como usar el equipo en ambas sucursales de Lawrence y Andover / Andover Methuen YMCA, incluye el Centro de Jovenes, pases de invitado, programación para adultos , Gimnasio, noches familiares, Out Kids 'Night, sala de computación, el registro de prioridad para programas, y los precios reducidos de programas y eventos especiales en todas las sucursales. Cuidado de niños es gratuito en la YMCA de Lawrence solamente.

Membresia Preescolar

(6 meses a 5 años) permite a los niños recibir un descuento en los programas. El miembro también tiene la habilidad de registrarse para programas antes de aquellos que no son miembros. Los adultos siempre deben de acompañar el miembro Pre-escolar que quiera usar la piscina recreativa en Lawrence o Andover / North Andover. Si el adulto no es miembro debe de pagar la tarifa de uso por un día.

* Membresía de Jovenes

(6 años - 12 años) permite que los jóvenes reciben un descuento en los programas. El miembro también tiene la habilidad de registrarse antes de aquellos que no son miembros. Los adultos acompañan el miembro para usar la piscina y recrearse en Lawrence o Andover / North Andover. Si el adulto no es miembro debe de pagar la tarifa de uso por un día.

Membresia Adolescentes

(13 años-18 años) permite el acceso a todas las sucursales de Merrimack Valley incluyendo los Centros de Salud, piscinas, salas de pesas y orientaciones en como usar el equipo en ambas sucursales de Lawrence y Andover / Andover. Methuen YMCA, incluye el Centro de Jovenes, pases para invitados, programación para adultos , Gimnasio, noches familiares, Out Kids 'Night, sala de computación, el registro de prioridad para programas, y los precios reducidos de programas y eventos especiales en todas las sucursales. También ofrecemos afiliaciones de adolescentes a un precio reducido para usar solamente la YMCA de Lawrence.

Participante

Es una persona que no es un miembro activo de la YMCA, pero le gustaría participar en un programa o evento que se ofrecen en una de las sucursales. Los participantes deben inscribirse en la YMCA para participar en programas o eventos. El uso de las sucursales que no sean los programas requiere de un pago por día adicional de: Lawrence YMCA Precio: Familia-\$15, Adult/Teen- \$10, Senior-\$ 5

Código de Conducta de la YMCA

En la Merrimack Valley YMCA, esperamos que los miembros, empleados y clientes sepan comportarse de acuerdo con nuestra misión y valores, respetando los derechos y la dignidad de los demás. En nuestra YMCA, demostramos CUIDADO, honestidad, respeto y RESPONSABILIDAD como? hablando en un tono respetuoso, evitando la utilización de lenguaje vulgar; resolver conflictos de una manera respetuosa, honesta y solidaria, no recurrir al contacto físico o gestos amenazantes; respetando la propiedad ajena, y no participar en el robo o destrucción. La adhesión al Código de Conducta de la YMCA es esencial. El incumplimiento dará lugar a la suspensión o cancelación de los privilegios de membresía.

Merrimack Valley YMCA

Misión: La misión de la Merrimack Valley YMCA es fortalecer el espíritu, mente y cuerpo para todos.

Visión: La Merrimack Valley YMCA es una institución que le da cambio positivos a la gente y también asume el papel como líder para mejorar la calidad de vida en nuestra región

Valores: La Merrimack Valley YMCA da la bienvenida a todas las personas a pesar de edad, raza, orientación sexual, religión, o nivel socioeconómico. La organización identifica y responde a las necesidades de la comunidad en áreas como recreación, deportes acuáticos basados con programas, la vivienda para las personas sin hogar, cuidado de los niños, oportunidades para acampar, programación de artes y humanidades, el desarrollo de los adolescentes, el desarrollo comunitario, y la comunidad de la salud y el bienestar.



Afiliación

PROCEDIMIENTOS DE INSCRIPCIÓN DE PROGRAMAS

Prioridad para la inscripción de programas se le da primero a los miembros de la Merrimack Valley YMCA y después a la comunidad. Los formularios de inscripción están disponibles en www.mvymca.org o en el Centro de Bienvenidos de cualquier sucursal de la Merrimack Valley YMCA. no es necesario ser miembro para participar en cualquier programa.

TRES FORMAS DE REGISTRARSE:

POR FAVOR NO ENVIAR registros y / o PAGOS A LA ESCUELA CON SU HIJO

Visitando la YMCA:

El Centro de Bienvenido de la YMCA aceptará registros del programa durante el funcionamiento normal de horas del edificio. Por favor traiga el pago, tarjeta de membresía, y el formulario de inscripción.

Por correo:

La YMCA acepta registraciones por correo. Por favor, enviar el pago y el formulario de inscripción a la siguiente, dirección

Lawrence YMCA
Programa de Registro de
Calle 40 Lawrence
Lawrence, MA 01840

Por medio de la Web:

La Merrimack Valley YMCA ofrece inscripciones por medio de la web para todos los programas que se ofrecen con pago de tarjeta de crédito / débito. Si usted es un miembro por favor visite www.mvymca.org para crear una cuenta y registrarse en los programas. Imprimir su recibo como comprobante de inscripción y pago. Pongasé en contacto con nuestro Director de Miembros si tiene cualquier pregunta al 978-686-6191.

Reglas de La YMCA

1. REGLAS Y NORMAS

Su membresía en el YMCA esta sujeta a todo el tiempo a las Reglas y Regulaciones de la Merrimack Valley YMCA del Merrimack. Las copias de las reglas y normas están disponibles en la recepción si deseas una copia.

2. SEGURO

La Merrimack Valley YMCA no tiene seguro contra accidentes para los miembros o participantes de programas o si se te pierden tus cosas personales. Todos los miembros, participantes de programas y visitantes usan la YMCA bajo propio riesgo.

3. IDENTIFICACIÓN DEL LA YMCA

Debido a la necesidad de datos estadísticos y de seguridad, le pedimos que muestre su tarjeta de membresía en el Centro de Bienvenidos. Presentación de la tarjeta será siempre necesaria para el uso de las sucursales o la asistencia a una clase.

4. ESTACIONAMIENTO

Lawrence YMCA: La zona de estacionamiento de la YMCA está en el parqueadero del edificio Calle 101 en Lowell (Directamente detrás de la YMCA).

5. PAGO

La membresía puede ser pagado anualmente en su totalidad o por con cuenta bancaria mensualmente. Ofrecemos tres maneras fáciles de pagar:

- **Pago entero**
Efectivo, cheque, MasterCard, Visa, Discover, American Express y todas las tarjetas de débito. Membresías pagadas en su totalidad no serán reembolsadas.
- **Cada mes con su tarjeta Bancaria**
Pago es por débito automático de su cuenta corriente / cuenta de ahorros en el primero o 15 de cada mes. Pagos automáticos, permite a los miembros la cancelación de la membresía con 30 días de adelanto y por escrito.
- **Plan de Pago cada cuatro meses.**
Puedes pagar cada cuatro meses si compras una membresía de un año. (excepción son las membresías de Jóvenes y Adolescentes) está disponible. Para obtener más información ponerse en contacto con el Centro de Servicios para Miembros.

Los pagos deben hacerse directamente a la Merrimack Valley YMCA. No pagos deben de hacerse para otra cualquier entidad que no sea la YMCA.

6. REEMBOLSOS DE PROGRAMAS O CREDITOS

La Merrimack Valley YMCA reserva el derecho de cancelar clases si no hay suficientes personas inscritas. Si una clase se cancela debido a la baja inscripción, los miembros recibirán un reembolso completo.

No se harán reembolsos a menos que la YMCA cancele el programa o clase.

Antes de Comentar comience la sesión,

un individuo puede cancelar su clase y solicitar un crédito. Un bono de crédito será imprimado. Este tipo de cancelación se dará únicamente como un crédito, no como un reembolso.

Después de la primera clase, un individuo puede cancelar su clase, sin embargo, se les entregará un crédito cobrando la primera clase. Este tipo de cancelación se dará únicamente como un crédito, no como un reembolso.

Después de la segunda semana de clases, no habrá reembolso. Los participantes que están de en una lista de espera se les comunicara en 24 horas. Si deciden tomar la clase el pago debe efectuarse inmediatamente después de aceptar la clase. Esta regla no se aplica a programas de cuidado infantil. Por favor chequear las reglas de cuidado Infantil

7. LISTA DE ESPERA

Si usted o su hija/hija ha sido puesto en la lista de espera para una clase y la clase se abre usted pagara solo la cantidad de clases que falten en el programa. Si nos comunicamos contigo debes regresar la llamada en menos de 24 horas para guardarte el puesto.

Lawrence YMCA Directorio del Personal

Stephen Ives, Presidente y CEO
 James Kapelson, Presidente de la Junta de Directores
 David Louis, Presidente, Lawrence YMCA Junta de Directores

Julian Villegas, Director Ejecutivo
 jvillegas@mvyymca.org

Yovanny Adames, Director de Contabilidad de Cuidados Infantiles
 yadames@mvyymca.org

Jullisa Declet, Director Escolar
 jdeclet@mvyymca.org

Michelle Becotte, Director de Servicios De Membresia
 mbecotte@mvyymca.org

David Diaz, Coordinador de Salud y Bienestar
 ddiaz@mvyymca.org

Jon Grabowski, Director del Club Musical
 jgrabowski@mvyymca.org

David Hildt, Director del Programa Adelante
 dhildt@mvyymca.org

David McClane, Director de Viviendas
 dmcclane@mvyymca.org

Olatungie Lightfoot-Taylor, Director de Adolescentes
 olightfoot-taylor@mvyymca.org

Ryan Middlemiss, Director de Deportes
 rmiddlemiss@mvyymca.org

Russell Plourde, Director de Mantenimiento
 rplourde@mvyymca.org

Nicholas Lopez, Coordinador de Natación
 nlopez@mvyymca.org

Jeanne Sweazey, Director de Educación Infantil
 jsweazey@mvyymca.org

Juan Wheatly, Director del Programa de Vivienda
 jwheatly@mvyymca.org



United Way
 of Massachusetts Bay
 and Merrimack Valley

La Merrimack Valley YMCA es una agencia participante de la United Way of Massachusetts Bay y Merrimack Valley Inc., La Merrimack Valley YMCA reconoce el generoso apoyo de nuestros socios y corporaciones.

La Merrimack Valley YMCA reconoce el generoso apoyo de nuestros Socios y Corporaciones:





Itty Bitty Béisbol/Pelota

**Familia - \$75 Participante General - \$90
Comunidad - \$105**

Nueve semanas de t-ball/béisbol se centra en los fundamentos básicos de béisbol, que incluyen pero no limitado a, la captura, fildeo, bateo y correr las bases. La liga tiene una práctica de 45 minutos y después un juego de 45 minutos. Se llevará a cabo en la Escuela de FROST en el sur de Lawrence para los niños entre los las edades de 5 y 8.

Fecha: Sábados (Abril 28-Junio 23)

Hora: 10:00 AM - 11:30 AM

