# Lakewood Recreation Fall Programs

## SOCCER LEAGUE

| GROUPS | DAY | TIME |
|---|---|---|
| Ages: U4-6 | MONDAY & FRIDAY | 6:00-7:15 PM |
| Girls: | MONDAY & FRIDAY | 6:00-7:15 PM |
| Ages: U7-9 | MONDAY & FRIDAY | 7:30-9:00 PM |
| Ages: U10-13 | MONDAY & FRIDAY | 7:30-9:00 PM |

We ask that all players bring a personal soccer ball to practice. Thank you.

**BEGINS:** Sept. 14 to Oct. 23, 2015

**REGISTRATION FEE:** $10.00 **LOCATION:** John Patrick Sports Complex

## FREE YOUTH WRESTLING

A great opportunity to learn the skills of wrestling. Learn from the best coaches.

**BEGINS:** THURSDAY, Sept. 17, 2015 **TIME: 7:39-9:00 PM** **PLACE: LHS Wrestling Room**
**GRADES**: 1-12 7:39-9:00PM

## BRAZILIAN YOGA FITNESS

A combination of traditional yoga and the Brazilian martial arts of capoeira. Focuses on Flexibility, Stretching, Coordination, Muscle Memory and Building Confidence. **FREE**

**BEGINS**: September 17, 2015 **TIME**: 6:30-7:30 PM
**THURSDAY** at LHS **PLACE**: LHS Wrestling Room

## ADULT OPEN GYM

Come play Basketball, Volleyball, or just walk our indoor track. Begins September 17, 2015

**TUESDAY and THURSDAY** **PLACE: LHS** **TIME: 6:30-8:30PM** **FEE: $2 PER NIGHT**

## ADULT PROGRAMS AT THE LAKEWOOD COMMUNITY CENTER

| | | |
|---|---|---|
| MONDAY: | JEWERLY MAKING | 10:30 AM to 1:30 PM |
| MONDAY: | ART | 1:30 PM to 3:30 PM |
| TUESDAY: | CROCHET | 11:30 AM to 1:30 PM |
| WEDNESDAY: | CRAFTS | 11:30 AM to 1:30 PM |

**BEGINS**: October 12, 2015 **LESSONS ARE FREE**

## GYMNASTICS

The class will focus on Balance, Body Awareness, Coordination and Muscle Development

**BEGINS**: Tuesday, September 29, 2015 **TIME**: 6:30-8:30 PM
**PLACE**: Ella G. Clarke School

For information call Lakewood Recreation at 732-905-3405 or visit the web site at: www.lakewoodtwpnj.org

# Lakewood Recreation Programas para el Otoño

## LIGAS DEL FÚTBOL

| GRUPOS | DIA | HORARIO |
|---|---|---|
| U4-6 | LUNES y VIERNES | 6:00-7:15 PM |
| Niñas: | LUNES y VIERNES | 6:00-7:15 PM |
| U7-9 | LUNES y VIERNES | 7:30-9:00 PM |
| U10-13 | LUNES y VIERNES | 7:30-9:00 PM |

Pedimos que todos los jugadores lleven un balón personal para practicar. Gracias.
**COMIENZA:** Sept. 14 to Oct. 23, 2015 **REGISTRACION:** $10.00
**LUGAR:** John Patrick Sports Complex

## LUCHA LIBRE JUVENIL

Una buena oportunidad para aprender la lucha libre. Aprenda de los mejores entrenadores.

**JUEVES de 7:39 a 9:00 PM** **GRADOS**: 1-12 **LUGAR**: LHS Wrestling Room
**COSTO:** **GRATIS** **COMIENZA:** Septiembre 17, 2015

## BRAZILIAN YOGA FITNESS

Una combinación de yoga tradicional y el arte marcial brasileño de la capoeira. Beneficios de esta actividad son la Flexibilidad, Extensión, Confianza y Conocer amigos.

**JUEVES** en la sala de LHS Wrestling Room **HORARIO**: 6:30-7:30 PM

## GIMNASIO PARA ADULTOS

Venga a jugar baloncesto, voleibol, use la pista de correr adentro. Comienza Septiembre 17, 2015
**MARTESS y JUEVES** **LUGAR: LHS** **HORARIO: 6:30-8:30PM** **COSTO: $2 POR NOCHE**

## PROGRAMAS PARA ADULTOS EN EL CENTRO DE COMUNIDAD DE LAKEWOOD

| | | |
|---|---|---|
| LUNES: | CREANDO PRENDAS | 10:30 AM a 1:30 PM |
| LUNES: | ARTE | 1:30 PM a 3:30 PM |
| MARTES: | TEJIDOS DE GANCHO | 11:30 AM a 1:30 PM |
| MIERCOLES: | MANUALIDADES | 11:30 AM a 1:30 PM |

**COMIENZA:** Octubre 12, 2015 **CLASES COMPLETAMENTE GRATIS**

## GYMNASTICS

La clase se enfocara en el Balance, Coordinación, Desarrollo Muscular.

**COMIENZA**: Martes, Septiembre 29, 2015 **HORARIO**: 6:30-8:30 PM
**LUGAR:** Ella G. Clarke School

Para más información llame a Recreación de Lakewood al 732-905-3405 o visite la página de red (web) del municipio de Lakewood al www.lakewoodtwpnj.org