



WHAT'S HAPPENING AT THE Y?!

Summer has officially come to an end, but that doesn't stop us at the YMCA! We opened our second court with the help of the Haverhill High School Boys Basketball Team!

Join Logan on Mondays and Wednesdays at 6pm for Teen Strength! This class is a Teen specific class that teaches and builds upon the foundations of fitness, including squats, jumping, pushups, and other basic strength training exercises. Ages 14 and up.



Join the Y!

Are you looking to join a club or get involved in the community? Come join us for club hours for Middle and High School Students! For more information, reach out to our Youth Services Director, Kiana Rios, at riosknorthshoreymca.org.

Not a member of the Haverhill YMCA? Well, now's your opportunity! Join us today! Reach out to our Membership Director Karissa Forzese at forzese@northshoreymca.org for all the details on how to get started!

CLUBS SCHEDULE

- MONDAYS: YOUTH MAKING A CHANGE ALLIANCE**
- TUESDAYS: GIRLS UNITED**
- WEDNESDAYS: YOUNG MEN'S GROUP**
- THURSDAYS: LIFE SKILLS**

Clubs are free to Middle and High School students



¿QUÉ ESTÁ PASANDO EN LA Y?!

El verano ha llegado oficialmente a su fin, ¡pero eso no nos detiene en la YMCA! ¡Abrimos nuestra segunda cancha con la ayuda del equipo de baloncesto masculino de Haverhill High School!

¡Únase a Logan los lunes y miércoles a las 6:00 p. m. para Teen Strength! Esta clase es específica para adolescentes y enseña y desarrolla los fundamentos de la aptitud física, incluidas sentadillas, saltos, flexiones y otros ejercicios básicos de entrenamiento de fuerza. Edades de 14 años en adelante.

¡Únete a la Y!

¿Está buscando unirse a un club o involucrarse en la comunidad? ¡Únase a nosotros en las horas del club para estudiantes de secundaria y preparatoria! Para obtener más información, comuníquese con nuestra directora de servicios para jóvenes, Kiana Ríos, en riosknorthshoreymca.org.

¿No eres miembro de Haverhill YMCA? ¡Ahora es tu oportunidad! ¡Únete a nosotros hoy mismo! Comunícate con nuestra directora de membresía, Karissa Forzese, a forzese@northshoreymca.org para obtener todos los detalles sobre cómo comenzar.

HORARIOS DE LOS CLUBES

LUNES: ALIANZA PARA HACER UN CAMBIO PARA LOS JÓVENES MARTES: GIRLS UNITED MIÉRCOLES: GRUPO DE HOMBRES JÓVENES JUEVES: HABILIDADES PARA LA VIDA

Los clubes son gratuitos para los estudiantes de secundaria y preparatoria.