

Eastie CrossFit News

Parking and New Neighbors

We are excited to welcome new business to Building 16. What I know is this. There is a Cafe taking over the SeaBiscuit spot. On the other side, there is a business that repairs big machinery. That means that there will start to tow cars if they are not park in the correct area. So please only park in front of the gym or on the streets. I heard that the neighbor to the left has cameras and knows who is moving the cones. Please stop moving the cones to park. REMEMBER: Thursdays is street cleaning. This greatly affects the 9am class. If you train at that time plan to walk, bike or take public transportation.

Estacionamiento y Vecinos Nuevos

Estamos emocionados de dar la bienvenida a nuevos negocios al Edificio 16. Esto es lo que se. Hay una cafetería que se hace cargo del lugar SeaBiscuit. Del otro lado hay un negocio que repara maquinaria grande. Eso significa que comenzarán a remolcar los autos si no están estacionados en el área correcta. Así que estacione solo frente al gimnasio o en la calle. Escuché que el vecino de la izquierda tiene cámaras y sabe quién mueve los conos. Por favor, deja de mover los conos para estacionar. RECUERDA: Los jueves es limpieza viaria. Esto afecta mucho a la clase de las 9 am. Si entrenas a esa hora planea caminar, andar en bicicleta o tomar el transporte público.

Safety

One of the most important aspects of training is safety. I spoke to the Jeffries Point Neighborhood Association last night and they asked us to be safe when running out of the shipyard. Let's make sure to use the sidewalk closest to the water to run. It is safe for us runners and safe for the drivers. We have always gone out of our way to be good neighbors. So let's continue to do so.

Seguridad

Uno de los aspectos más importantes del entrenamiento es la seguridad. Anoche hablé con la Asociación de Vecinos de Jeffries Point y nos pidieron que estuviéramos seguros cuando saliéramos del Shipyard. Asegurémonos de utilizar la acera más cercana al agua para correr. Es seguro para

nosotros los corredores y seguro para los conductores. Siempre nos hemos esforzado por ser buenos vecinos. Así que sigamos haciéndolo.



Upcoming Events

- EastieFit 3v3 Pickup Basketball
 - June 1st at Constitution Beach from 8am to 12p (the gym will be closed that day)
 - Please sign up at the bulletin board in the gym
 - There is plenty of space at Constitution Beach for other sports, dogs, friends and kids. So feel free to go by even if you are not playing basketball.
- Weightlifting Clinic with Coach Javy
 - June 15th at EastieFit from 10:30am to 12:00pm
 - Registration will be available soon
 - We will focus on building the skills and technique of the Clean and Jerk and Snatch. If you have never done Weightlifting or looking for a new PR, make sure to sign up.
- Beach Day at Revere Beach
 - July 13th at Revere Beach (all day)
 - Fun day at the beach. Take your favorite beach games or activities to share with the rest of the EastieFit community. Everyone is welcome.

Próximos Eventos

- Baloncesto EastieFit 3v3
 - 1 de junio en Constitution Beach de 8 a. m. a 12 p. m. (el gimnasio estará cerrado ese día)
 - Por favor regístrate en el tablón de anuncios del gimnasio.
 - Hay mucho espacio en Constitution Beach para otros deportes, perros, amigos y niños. Así que siéntete libre de pasar aunque no estés jugando al baloncesto.
- Clinica de Halterofilia con el Entrenador Javy
 - 15 de junio en EastieFit de 10:30 a 12:00 horas

- La inscripción estará disponible en breve
 - Nos centraremos en desarrollar las habilidades y la técnica de Clean and Jerk y Snatch. Si nunca ha practicado levantamiento de pesas o está buscando un nuevo RP, asegúrese de registrarse.
- Día de playa en Revere Beach
 - 13 de julio en Revere Beach (todo el día)
 - Día divertido en la playa. Lleva tus juegos o actividades de playa favoritos para compartir con el resto de la comunidad EastieFit. Todos son bienvenidos.