FOR YOUTH DEVELOPMENT™
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

AULAS DE NATAÇÃO: SESSÃO DE OUTONO 1

11 de setembro a 21 de outubro de 2023

Inscrições abertas:
Membros: segunda-feira, 28 de agosto
Público em geral: Quinta-feira, 31 de agosto
(Sem aula segunda-feira 10/9 para o Dia do Índio)

Inscrição on-line fortemente encorajada
Por favor, vá para ymcamv.org/swim-lessons para se inscrever.
Instruções incluídas no site. Obrigado!

LIÇÕES PARA PAIS E FILHOS (proporção 1:10)

Taxa: 6 semanas Membro $90 Público $120
(Segunda-feira 5 semanas $75/$100)

DESCOBERTA/ACLIMATAÇÃO DA ÁGUA

para crianças de 6 meses a 3 anos
Introduz pais, bebês e crianças pequenas ao ambiente aquático através da exploração e incentiva-os a desfrutar enquanto aprendem sobre a água. Juntos, aprendem a desenvolver conforto e segurança dentro e ao redor da água. Estabelece as bases que permitem o progresso futuro do aluno na natação.
Segunda-feira: 9:30-10:00
Quarta-feira: 9:30-10:00
Sexta-feira: 9:30-10:00
Sábado: 9:00-9:30

PRÉ-ESCOLA/JARDIM DE INFÂNCIA

(proporção 1:5) Para crianças de 3 a 6 anos
Taxa: 6 semanas: $90/$120
(segunda-feira 5 semanas $75/$100)

1 ACLIMATAÇÃO DA ÁGUA

Os alunos desenvolvem conforto com a exploração subaquática. Estabelece as bases que permitem o progresso futuro do aluno.
Segunda-feira 15:30-16:00 **Terça-feira** 16:05-16:35
Quarta-feira 16:50-17:20 **Quinta-feira** 17:15-17:45
Sábado 9:30-10:00

2 MOVIMENTO DA ÁGUA

Concentre-se no controle da posição do corpo, mudança direcional, movimento para frente, ao mesmo tempo em que continua a educação sobre segurança hídrica.
Segunda-feira 16:40-17:10 **Terça-feira** 15:30-16:00
Quarta-feira 16:35-17:05 **Quinta-feira** 16:05-16:35
Sábado 10:05-10:35

3 ESTAMINA DE ÁGUA

Aprenda a nadar com segurança por uma distância maior. Introduz respiração rítmica e ação integrada de braços e pernas.
Segunda-feira 16:05-16:35 **Terça-feira** 16:40-17:10
Quarta-feira 17:10-17:40 **Quinta-feira** 16:40-17:10
Sábado 10:40-11:10

4 INTRODUÇÃO DO AVC

Desenvolver técnica de AVC na frente e atrás Crawl & aprender peito e chute de borboleta. A segurança hídrica é reforçada através da pisada de água e elementar nado de costas.
Segunda-feira 16:50-17:20 **Terça-feira** 16:50-17:20
Quarta-feira 16:00-16:30 **Quinta-feira** 15:30-16:00

IDADE ESCOLAR

Aula de 45 minutos; 6-12 anos
Taxa: 6 semanas membros $90 Público $120
(Segunda-feira 5 semanas $75/$100)

2/3 MOVIMENTO DA ÁGUA & RESISTÊNCIA

(proporção 1:6) Concentre-se na posição do corpo e controle, mudança direcional e movimento para frente, ao mesmo tempo em que continua a educação sobre segurança hídrica. Aprenda a nadar com segurança por uma longa distância. Introduz respiração rítmica e ação integrada de braços e pernas.
Segunda-feira 15:15-16:00
Quarta-feira 16:00-16:45
Quinta-feira 16:55-17:40

4 INTRODUÇÃO DO AVC (proporção 1:6)

Desenvolver técnica de braçada na frente e nas costas crawl & aprender nado peito e chute borboleta. A segurança hídrica é reforçada com a pisa água e nado dorso elementar. O instrutor ensinará a partir do convés tanto quanto possível.
Segunda-feira 16:00-16:45
Quarta-feira 15:15-16:00
Quinta-feira 15:15-16:00

5 DESENVOLVIMENTO DO NADO BRAÇADA

(proporção 1:7) Trabalhe na técnica de AVC e aprenda todos os principais golpes competitivos. A ênfase na água a segurança continua através da pisa na água golpe lateral. O instrutor ensinará a partir do convés tanto quanto possível.
Terça-feira 15:15-16:00 **Quinta-feira** 16:05-16:50
OU JUNTE-SE À EQUIPE MAKOS SWIM!

6 MECÂNICA DO NADO BRAÇADA

(proporção 1:9)Refine a técnica de traçado em todos os principais braçadas competitivas, aprenda sobrenatação competitiva e descubra como incorporar nadar para um estilo de vida saudável.
Terça-feira 16:00-16:45
OU JUNTE-SE À EQUIPE MAKOS SWIM!

EQUIPE DE NATAÇÃO MAKOS

OUTONO 23'

Inscrição na sessão de outono:

Começa em 28/08 e em andamento para ambos membros e público em geral.

Junte-se a qualquer momento durante a temporada.

***Preço rateado após a primeira semana.**

Temporada Completa:

9/11/23-11/16/23

Aberto a nadadores de 6 a 18 anos

O clube de natação competitivo do Y durante todo o ano para todos os jovens. A equipe MAKOS oferece vigoroso, alta exercícios de energia e instrução de natação focada em técnica com intervalos desafiadores personalizados.
A equipe compete em alguns encontros simulados e reais ao longo do ano.
Os MAKOS são divididos em dois grupos de treino diferentes, Bronze/Prata e Ouro, projetados para o avanço de cada nadador. Consulte o site para obter descrições de nível e requisitos mínimos.

Dias de Práticas:
Segunda, terça, quarta e quinta-feira
Tempos de Prática:
Ouro (nadadores avançados): 15h15-16h45
Bronze/Prata (iniciante/intermediário): 16:45-18:00

Os nadadores podem optar por nadar 1-4 vezes por semana, mas pelo menos 2 são fortemente encorajados.

Taxas de temporada inteira:

($12 por prática para membros e $17 por prática para o público em geral)

Segundas e/ou terças-feiras (9 práticas): $108 membros $153 público

Quartas e/ou quintas-feiras (10 treinos cada): $120 membros $170 público

Todos os 4 dias da semana (38 práticas no total) $418 membros ($11p/p) $608 público ($16p/p)

***Nota - Sem prática Segunda-feira, 9 de outubro (Dia dos Povos Indígenas), Terça-feira, 31 de outubro (Dia das Bruxas)**

Qualquer dúvida ou para iniciar os treinos, entre em contato com nosso Diretor de Esportes Aquáticos e Treinador de Natação:
Jen Passafiume - Jenp@ymcamv.org

YMCA of MARTHA'S VINEYARD
111R Edgartown Vineyard Haven Rd.
(508) 696 7171 www.ymcamv.org