

# AULAS DE NATAÇÃO

Sessão de outono II:

1 de novembro a 17 de dezembro

Inscrições Abertas:

Membros: 21 de outubro

Público: 24 de outubro



**Inscrição Online Fortemente Incentivada**

Por favor vá a

[ymcamv.org/swim-lessons](http://ymcamv.org/swim-lessons)

**registrar. Instruções incluídas no site. Obrigada!**

**\*Descrições de estágio de aula adicionais disponíveis no site.**

## IDADE ESCOLAR

aula de 45 minutos; 6-12 anos

Taxa: Sócio \$ 90; Público \$ 120

Segundas-feiras apenas 5 semanas \$ 75 membros \$ 100 público

## AULAS PARA PAIS E FILHOS (razão 1:10)

Taxa: Sócio \$90 Público \$120

Segundas-feiras apenas 5 semanas \$75/membros \$100/público

### DESCOBERTA/ACLIMAÇÃO DA ÁGUA

para crianças de 6 meses a 3 anos

Apresenta pais, bebês e crianças pequenas ao ambiente aquático através da exploração e os incentiva a desfrutar enquanto aprendem sobre a água. Juntos aprendem a desenvolver conforto e segurança dentro e ao redor da água. Estabelece a base que permite progresso futuro do aluno na natação.

**Segunda-feira:** 9:30-10am **Quarta-feira:** 9:30-10am

**Sexta-feira:** 9:30-10am **Sábado:** 9-9:30am

## PRÉ-ESCOLA/JARDIM DE INFÂNCIA

(proporção 1:5) Para crianças de 3 a 6 anos

**Taxa:** sócio \$105, público \$140

Segunda-feira apenas 6 semanas \$ 90 membros \$ 120 público

**1 ACLIMAÇÃO DE ÁGUA** Os alunos desenvolvem conforto com a exploração subaquática. Estabelece o base que permite o progresso futuro do aluno.

**Segunda-feira** 3:30-4pm **Terça-feira** 4:05-4:35pm

**Quarta-feira** 4:50-5:20pm **Quinta-feira** 5:15-5:45pm

**Sabado** 9:30-10am

**2 MOVIMENTO DA ÁGUA** Concentre-se na posição e controle do corpo, mudança de direção e movimento para frente, ao mesmo tempo em que continua a educação sobre segurança na água.

**Segunda-feira** 4:40-5:10pm **Terça-feira** 3:30-4:00pm

**Quarta-feira** 4:35-5:05pm **Quinta-feira** 4:05-4:35pm

**Sabado** 10:05-10:35am

**3 ENERGIA DE ÁGUA** Aprenda a nadar com segurança por uma distância maior. Introduce respiração rítmica e ação integrada de braço e perna.

**Segunda-feira** 4:05-4:35pm **Terça-feira** 4:40-5:10pm

**Quarta-feira** 5:10-5:40pm **Quinta-feira** 4:40-5:10pm

**Sabado** 10:40-11:10am

**4 INTRODUÇÃO DE AVE** Desenvolva a técnica de braçada no crawl e nas costas e aprenda nado peito e pontapé borboleta. A segurança da água é reforçada por pisar na água e elementar costas. O instrutor ensinará do convés o máximo possível.

**Segunda-feira** 4:50-5:20pm **Terça-feira** 4:50-5:20pm

**Quarta-feira** 4:00-4:30pm **Quinta-feira** 3:30-4:00pm

**2/3 MOVIMENTO DA ÁGUA E ENERGIA**(razão 1:6)

Concentre-se na posição e controle do corpo, mudança de direção e movimento para frente, ao mesmo tempo em que continua a educação sobre segurança na água. Aprenda a nadar com segurança por uma longa distância.

Introduce respiração rítmica e ação integrada de braço e perna. O instrutor ensinará do convés o máximo possível.

**Segunda-feira:** 3:15-4:00pm **Quarta-feira** 4:00-4:45pm

**Quinta-feira** 4:55-5:40pm

**4 STROKE INTRODUCTION** (razão 1:6)

Desenvolva a técnica de braçada no crawl e nas costas e aprenda nado peito e chute borboleta.

A segurança na água é reforçada através da pisada na água e nado costas elementar. O instrutor ensinará do convés o máximo possível.

**Segunda-feira:** 4:00-4:45pm **Quarta-feira** 3:15-4:00pm

**Quinta-feira** 3:15-4:00pm

**5 DESENVOLVIMENTO DO CURSO** (razão 1:7)

Trabalhe na técnica de golpes e aprenda todos os principais golpes competitivos. A ênfase na segurança da água continua por meio de pisar na água e lateral. O instrutor ensinará do convés o máximo possível.

**Terça** 3:15-4:00pm **Quinta-feira** 4:05-4:50pm

**OU JUNTE-SE À EQUIPE DE NATAÇÃO MAKOS!**

**6 MECÂNICA DO CURSO** (razão 1:9)

Refinar a técnica de golpe em todos os principais braçadas competitivas, aprenda sobre natação competitiva e descubra como incorporar nadando em um estilo de vida saudável.

**Terça** 4:00-4:45pm

**OU JUNTE-SE À EQUIPE DE NATAÇÃO MAKOS!**