



Lições de natação

FOR YOUTH DEVELOPMENT™
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY



INVERNO A AULAS: OCTUBRO 29—DEZEMBRO 19

começa **registaçã**o : Membro Outubro 15th

Publico Outubro 19th

(* Quarta-feira as aulas serão realizadas 11/6-12/19 devido ao Halloween)

INICIAIANDO DE NATAÇÃO

(pudre/crianca classe a relacao 1:10)

Para crianças era 6 meses—3 anos

Taxa: Membro \$57; Publico \$90

A **DESCUBRA DE AGUA:** Apresenta bebês & crianças para o ambiente aquático através de exploração e encoraja-os a se divertir inteiramente sobre a água. **Sabado:** 9:00-9:30am

B **EXLOERACAO DE AGUA:** Os pais trabalham com seus filhos para explorar as posições do corpo, flutuando, soprando bolhas, e segurança fundamental e habilidades aquáticas.

Sabado: 9:30-10:00am

PRESCHOOL (relacao 1:5)

30 minutos classe; anos 3-5

Fee: Membro \$57; Publico \$90

1 **ACLIMATACAO DE AGUA:** Os alunos desenvolvem conforto com exploração subaquática. Lays the Justificação para o progresso futuro dos alunos

Mon 4:30-5:00pm, 5:05-5:35pm

Tues 4:30-5:00pm, 5:05-5:35pm

Wed 4:30-5:00pm **Thurs** 5:05-5:35pm

Sat 10:00-10:30am

2 **MOVEIMENT DE AGUA:** Concentre-se na posição e controle do corpo, mudança direcional e movimento para a frente, enquanto também continua a educação sobre segurança da água

Mon 4:30-5:00pm, 5:05-5:35pm

Tues 4:30-5:00pm, 5:05-5:35pm

Wed 5:05-5:35pm **Thurs** 4:30-5:00pm

Sat 10:30-11:00am

3 **ENERGIA DE AGUA:** Saiba como nadar com segurança para uma longa distância. Ele apresenta respiração rítmica e ação integrada do braço e das pernas

Tues 5:20-5:50pm,

Wed 5:20-5:50pm **Thurs** 4:30-5:00pm

INTRODUÇÃO ESTILOS DE NATAÇÃO

4 (relacao 1:6) Desenvolva técnica de acidente vascular cerebral na frente e nas costas e aprenda golpe do peito e borboleta. A segurança da água é reforçado através do piso de água e elemento costas.

Wed 4:30-5:00pm **Thurs** 5:05-5:35pm

IDADE ESCOLAR

45 minuto classe; anos 5-12

Taxa: Membro \$66; Publico \$105

2/3 MOVEIMENT DE AGUA Y ENERGIA

(ratio 1:7)Concentre-se na posição e controle do corpo, mudanças direcionais e movimento para a frente enquanto se continua a educar sobre segurança da água. Saiba como nadar com segurança para uma longa distância. Ele apresenta respiração rítmica e ação integrada do braço e das pernas.

Mon 5:40-6:25pm **Tues** 5:40-6:25pm

Wed 4:30-5:15pm

4 INTRODUÇÃO ESTILOS DE NATAÇÃO

(relacao 1:7) Desenvolva técnica de acidente vascular cerebral na frente e nas costas e aprenda golpe do peito e borboleta. A segurança da água é reforçado através do piso de água e elemento costas.

Mon 5:05-5:50pm **Tues** 4:30-5:15pm

Wed 5:05-5:50pm **Thurs** 5:20-6:05pm

5 DESENVOLVIMENTO ESTILOS DE NATAÇÃO

(relacao 1:8) Trabalhe na técnica de acidente vascular cerebral e aprenda todos os principais traços competitivos. A ênfase na segurança da água continua através do piso de água e sidestroke.

Mon 5:55-6:40pm **Thurs** 4:30-5:15pm

6 TÉCNICA DE ESTILOS DE NADAR

(relação 1: 9) Defina a técnica do acidente vascular cerebral em todos os principais traços competitivos, aprenda sobre a natação competitiva e descubra como incorporar a natação num estilo de vida saudável.

Wed 5:55-6:40pm

YMCA of MARTHA'S VINEYARD

111R Edgartown Vineyard Haven Rd.
(508) 696 7171 www.ymcamv.org