



# Lições de natação

FOR YOUTH DEVELOPMENT™  
FOR HEALTHY LIVING  
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

**INVERNO A AULAS: OUTUBRO 19 - DEZEMBRO 14**

**começa registação :** Membro Outubro 7  
Publico Outubro 11

## 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 AQUA:** 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 AQUA:** 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 AQUA:** Os alunos desenvolvem conforto com exploração subaquática. Lays the Justificação para o progresso futuro dos alunos

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

**Tues** 5:05-5:35

**Wed:** 4:30-5:05

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

**Tues** 4:30-5:05pm

**Wed** 5:05-5:35pm

**Thurs** 5:05-5:35pm **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

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

**4** **INTRODUÇÃO ESTILOS DE NATAÇÃO**

(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 side-stroke.

**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](http://www.ymcamv.org)