

Aulas de natação

Sessão de outono de 20 de setembro a 22 de outubro
O registro abre:

Membro: Outubro 18th

Público: Outubro 23rd

sem aulas na semana de ação de graças

AULAS PARA PAIS E FILHOS (ratio 1:8)

Fee: Membro \$66; Público \$102

WATER DISCOVERY

para crianças de 6 meses a 3 anos Apresenta os pais, bebês e crianças pequenas ao ambiente aquático por meio da exploração e os incentiva a desfrutar enquanto aprendem sobre a água.

Mondays: 9:30am-10:00am

Wednesdays 9:30-10:00am

WATER ACCLIMATION Para crianças de 2 a 5 anos.

Aprendam juntos a desenvolver conforto com a exploração subaquática. Estabelece a base que permite o progresso futuro do aluno na natação.

Fridays: 9:30am-10:00am

PRÉ ESCOLA (ratio 1:5)

Para crianças de 3-5 Fee: Membro \$55, Público \$85

1 WATER ACCLIMATION Os alunos desenvolvem conforto com exploração subaquática. Estabelece a base que permite o progresso futuro do aluno.

Monday 4:30-5:00pm **Tuesday** 4:30-5:00pm

Wednesday 4:40-5:10pm **Thursday** 4:30-5:00pm

2 WATER MOVEMENT Concentre-se na posição e controle do corpo, mudança direcional e movimento para a frente, ao mesmo tempo em que continua com a educação sobre segurança na água.

Monday 5:10-5:40pm, 5:50-6:20 pm

Tuesday 5:10-5:40 pm **Wednesday** 5:20-5:50pm

Thursday 5:10-5:40pm

3 WATER STAMINA Aprenda a nadar com segurança em longas distâncias. Apresenta respiração rítmica e ação integrada de braço e perna.

Tuesday 5:50-6:20pm **Wednesday** 4:00-4:30pm

YMCA of MARTHA'S VINEYARD

111R Edgartown Vineyard Haven Rd.

(508) 696 7171 ext. 0 www.ymcamv.org

To register call or visit Member Services desk



IDADE ESCOLAR

Aula de 45 minutos; idades 6-12

Taxa: Membro \$78 Público \$114

2/3 WATER MOVEMENT & STAMINA (ratio 1:6) Concentre-se na posição e controle do corpo, mudança direcional e movimento para a frente, ao mesmo tempo em que continua a educação em segurança na água. Aprenda a nadar com segurança em longas distâncias. Apresenta respiração rítmica e ação integrada de braço e perna. O instrutor ensinará do convés tanto quanto possível.

Tuesday 4:30-5:15pm

Thursday 5:45-6:30pm

4 STROKE INTRODUCTION (ratio 1:7)

Desenvolva a técnica de braçada no rastreamento para frente e para trás e aprenda nado peito e batida de perna borboleta. A segurança da água é aprimorada por etapas água e nado costas elementar. O instrutor ensinará do deck o máximo possível.

Monday 3:30-4:15pm **Tuesday** 5:30-6:15pm

Wednesday 6:00-6:45pm

Thursday 3:15-4:00pm, 4:10-4:55pm

5 STROKE DEVELOPMENT (ratio 1:7)

Trabalhe na técnica de traçado e aprenda todos os principais golpes competitivos. A ênfase na segurança da água continua ao pisar na água e na lateral. O instrutor ensinará do convés tanto quanto possível.

Thursday 4:15-5:00pm

6 MECÂNICA DE CURSO (proporção 1:8)

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

Thursday 5:10-5:55pm