



FOR YOUTH DEVELOPMENT™  
FOR HEALTHY LIVING  
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

## AULAS DE NATAÇÃO: 1º de outono de 2025

Segunda-feira, 8 de setembro. Sábado, 25 de outubro. Inscrições abertas: Membros: Segunda-feira, 18 de agosto Público em geral: Quarta-feira, 20 de agosto

Sem aula: 13/10 para o Dia dos Povos Indígenas

### LIÇÕES PARA PAIS E FILHOS (proporção 1:10)

Taxa: 7 semanas Membro \$ 154 Público \$189

#### DESCOBERTA/ACLIAMATAÇÃO 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.

**Sexta-feira:** 9:30-10:00am

**Sábado:** 9:00-9:30am

#### NOVA OPÇÃO DE ENTRADA!

Membros \$25 Público \$30

### PRÉ-ESCOLA/JARDIM DE INFÂNCIA

Para crianças de 3 a 6 anos

Taxa:

7 Semanas: Membro \$154 Público \$189



### Inscrição on-line fortemente encorajada

Por favor, vá para  
[ymcamv.org/swim-lessons](http://ymcamv.org/swim-lessons)  
para se inscrever.

Instruções incluídas no site. Obrigado!

**\*Assistência financeira disponível!**

Envie um e-mail para **Mo Harris**

### IDADE ESCOLAR

Aula de 45 minutos; 6-12 anos

Taxa: 7 semanas: Membro \$ 154 Público \$ 189

### 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** 3:30-4:15pm

**Quarta-feira** 4:20-5:05pm

**Quinta-feira** 5:10-5:55pm

### 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** 4:20-5:05pm

**Quarta-feira** 3:30-4:15pm

**Quinta-feira** 3:30-4:15 pm

### 5 DESENVOLVIMENTO DE BRAÇADAS

(proporção 1:7) Trabalhe na técnica de braçada e aprenda todas as principais braçadas competitivas. A ênfase na segurança aquática continua por meio da natação na água e nada lateral. O instrutor ensinará do convés o máximo possível.

**Terça-feira** 3:30-4:15pm

**Quinta-feira** 4:20-5:05pm

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

### 6 MECÂNICA DE NADADAS (proporção 1:8)

Aperfeiçoe a técnica de nado em todos os principais nados competitivos, aprenda sobre natação competitiva e descubra como incorporar a natação a um estilo de vida saudável.

**Terça-feira** 4:20- 5:05pm

**OU JUNTE-SE À EQUIPE MAKOS SWIM!**

### 1 ACLIMATAÇÃO DA ÁGUA (proporção 1:4)

Os alunos desenvolvem conforto com a exploração sub-aquática. Estabelece as bases que permitem o progresso futuro do aluno.

**SEGUNDA-FEIRA** 3:30-4:00PM **TERÇA-FEIRA** 4:05-4:35PM

**QUARTA-FEIRA** 5:10-5:40 PM **QUINTA-FEIRA** 4:05-4:35PM

**SÁBADO** 9:30-10:00AM

### 2 MOVIMENTO DA ÁGUA (proporção 1:4)

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

**Quarta-feira** 4:35-5:05pm **Sábado** 10:05-10:35am

### 3 ESTAMINA DE ÁGUA (proporção 1:5)

Aprenda a nadar com segurança por uma distância maior. Introduz respiração rítmica e ação integrada de braços e pernas.

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

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

### 4 INTRODUÇÃO DO AVC (proporção 1:5)

Desenvolver técnica de AVC na frente e atrás Crawl & aprender peito e chute de borboleta. A segurança hídrica é reforçada através da pisa de água e elementar nado de costas.

**Segunda-feira** 5:10-5:40pm **Terça-feira** 5:10-5:40pm

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