



FOR YOUTH DEVELOPMENT™
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

Aulas de Natação Verão 2025



As inscrições abrem em 9 de junho para membros e em 11 de junho para o público em geral. Sessão de verão: 30 de junho a 15 de agosto. Inscrições para as aulas de natação de verão. **Durante o verão, oferecemos inscrições abertas e contínuas para aulas em grupo. Você pode se inscrever por apenas uma semana ou por todas as 7 semanas. Os preços listados abaixo são cobrados por aula. Para reservar sua vaga, inscreva-se com pelo menos**

LIÇÕES PARA PAIS E FILHOS

(proporção 1:10)

Taxa: Membro \$25 Público \$33 por aula para crianças de 6 meses a 3 anos. Apresenta os pais, bebês e crianças aquáticas meio ambiente através da exploração & incentiva-os a se divertirem enquanto aprendem sobre a água.

Quarta-feira 9:30-10:00

Sexta-feira 9:30-10:00

PRÉ-ESCOLAR

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

Taxa: Membro \$25, Público \$33 por aula

1 ACLIMATAÇÃO DA ÁGUA

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

Segunda-feira 15:30-16:00 **Terça-feira** 17:10-17:40

Quarta-feira 16:40-17:10 **Quinta-feira** 16:05-16:35

2 MOVIMENTO DA ÁGUA

Concentre-se no controle de posição do corpo, mudança direcional, movimento para frente, enquanto também educação continuada em segurança hídrica.

Segunda-feira 16:05-16:35 **Terça-feira** 15:30-16:00

Quarta-feira 17:10-17:40 **Quinta-feira** 16:40-17:10

ESTAMINA DE ÁGUA

3 Aprenda a nadar com segurança por um longo período

distância. Introduce respiração rítmica e ação integrada de braços e pernas.

Segunda-feira 16:40-17:10

Terça-feira 16:05-16:35

Quarta-feira 15:30-16:00 **Quinta-feira** 17:10-17:40

4 INTRODUÇÃO DO AVC

Desenvolver técnica de braçada na frente & backcrawl & aprender nado peito & chute borboleta.

Segunda-feira 17:10-17:40 **Terça-feira** 16:40-17:10

Quarta-feira 16:05-16:35 **Quinta-feira** 15:30-16:00

Para se inscrever ligue para o Balcão de Associados

508-696-7171 ramal. 0 ou

faça login em sua conta e registre-se online.

Envie um e-mail para Mo em mharris@ymcamv.org com perguntas.

IDADE ESCOLAR

Aula de 45 minutos; 6-12 anos

Taxa: Membro \$25 Público \$33 por aula

2/3 MOVIMENTO DA ÁGUA & RESISTÊNCIA

(proporção 1:6)

Concentre-se na posição do corpo & controle, mudança direcional e movimento para frente enquanto também continua a segurança da água educação. Aprenda a nadar com segurança por longas distâncias. Introduce rítmicos respiração e ação integrada de braços e pernas.

Segunda-feira 15:30-16:15 **Terças-feiras** 16:20-17:05

Quarta-feira 16:20-17:05 **Quinta-feira** 15:30-16:15

4 INTRODUÇÃO DO AVC (proporção 1:7)

Desenvolver técnica de braçada na frente e nas costas crawl & aprender nado peito e chute borboleta. A segurança hídrica é reforçada através da pisada aquática e do nado costas elementar. O instrutor ensinará a partir do convés tanto quanto possível.

Segundas-feiras 16:20-17:05

Quarta-feira 15:30-16:15 **Quinta-feira** 16:20-17:05

5 DESENVOLVIMENTO DO CURSO (proporção 1:8)

Trabalhe na técnica de AVC e aprenda todos os principais golpes competitivos. A ênfase na segurança hídrica continua por meio da pisa na água e do lateralismo. O instrutor ensinará a partir do convés tanto quanto possível.

Terça-feira 15:30-16:15

Ou equipe de natação MAKOS

YMCA of MARTHA'S VINEYARD

111R Edgartown Vineyard Haven Rd.

508-696-7171 www.ymcamv.org