FOR YOUTH DEVELOPMENT™
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

NADE COM OS MAKOS NESTE OUTONO !!

INSCRIÇÃO OUTONO 1: 18 de agosto e rolando durante toda a sessão.

(Entre em contato com a treinadora Jen para obter as taxas de sessão rateadas se ingressar após a primeira semana)

DATAS DA SESSÃO DE OUTONO 1: 8 de setembro a 23 de outubro de 2025

Segundas-feiras: 6 semanas, terças a quintas-feiras: 7 semanas. Sem prática segunda-feira, 13/10, Dia dos Povos Indígenas

O clube de natação competitivo durante todo o ano do Y para todos os jovens de 6 a 18 anos. A equipe MAKOS oferece exercícios vigorosos e de alta energia e instruções de natação focadas na técnica com intervalos personalizados e desafiadores. Os MAKOS são divididos em 3 níveis diferentes e 2 grupos de exercícios diferentes, Bronze, Prata e Ouro. Haverá algumas oportunidades de competição fora da ilha com o Cape Cod FireFish ao longo do ano, bem como alguns divertidos encontros simulados em casa! Consulte as descrições dos níveis para obter os requisitos mínimos.

Dias de prática:

Segunda, terça, quarta e quinta-feira

Horários de prática:

Ouro (Nadadores avançados): 15h30-17h00 (1,5 horas)

Bronze/Prata (iniciante/intermediário): 17h00-18h00 (1 hora)

Os nadadores podem optar por nadar de 1 a 4 vezes por semana, mas pelo menos 2 são fortemente encorajados.

Taxas de temporada inteira:

Repartição: $ 20 por prática para membros e $ 25 por prática para o público em geral.

Segundas-feiras (6 treinos) $ 120 membros $ 150 público em geral

Terças, quartas e/ou quintas-feiras (7 treinos cada) $ 140 Membros $ 175 Público em geral

Todos os 4 dias da semana (27 práticas no total) $ 540 Membros, $ 675 para o público em geral

***Assistência financeira disponível! Por favor, verifique o site ou a recepção para obter informações.**

Registre-se online ou na recepção (508-696-7171ramal 0 ou frontdesk@ymcamv.org)
https://www.ymcamv.org/competitive-swim
Entre em contato com a diretora de esportes aquáticos Jen Passafiume em jenp@ymcamv.org com qualquer dúvida.

Equipe de Natação Makos
Descrições de nível de habilidade

Bronze:
Os nadadores devem ser capazes de nadar 25 jardas de costas e estilo livre, e alguns nados peito e borboleta básicos.
Exemplo de conjunto de treino: 4 x 25 descanso livre: 30-1:00 entre cada
Vamos trabalhar no aprendizado do nado peito e borboleta e aumentar a resistência e a velocidade nos outros golpes. Vamos nos concentrar em partidas e curvas de flip/open também.

Prata:
Os nadadores devem ser capazes de nadar 50 jardas de borboleta, costas e peito, bem como 100 jardas de estilo livre.
Exemplo de conjunto de exercícios: 5 x 50 estilo livre em um intervalo de 1:30 ou 2:00
Os nadadores continuarão a melhorar a mecânica, resistência e velocidade das braçadas em todas as quatro braçadas competitivas, bem como a construir uma compreensão das largadas e curvas legais.

Ouro: Aberto a nadadores da 7ª à 12ª série (alunos da 5ª e 6ª séries com permissão da treinadora Jen)
Os nadadores devem se sentir confortáveis com todas as quatro braçadas competitivas. Exemplo de conjunto de treino: 10 x 50 estilo livre no intervalo :50/1:00/1:15
Os nadadores continuarão a trabalhar na mecânica, resistência e velocidade em todas as quatro braçadas competitivas, além de melhorar a potência / velocidade nas largadas e curvas.

*Os nadadores devem ser capazes de completar pelo menos a descrição do nível bronze para praticar com os Makos.

Entre em contato com Jen Passafiume, Diretora de Esportes Aquáticos e Treinadora Principal, em Jenp@ymcamv.org,
508-696-7171 ramal 129 com qualquer dúvida.