



# COMPETITIVE SWIM

## Mako Swim Team

A equipe de natação de verão treina de 28 de junho a 19 de Agosto Inscrições para membros 14 de junho Público 18 de junho

O clube de natação competitivo Y's durante todo o ano para todos os jovens. A equipe é treinada e oferece exercícios vigorosos baseados em natação de alta energia e técnica focada em intervalos desafiadores personalizados. A equipe faz parte da South Eastern Massachusetts Swimming League e inclui a opção de competir no USA Swimming Meets. Os Makos são divididos em três grupos de treino diferentes, Bronze, Prata e Ouro, projetados para o avanço de cada nadador. Consulte o site para descrições de nível e requisitos mínimos. Consulte o site para preços

orários de prática:

Segunda e quarta-feira, das 4:00-5:15pm

Terças e quintas-feiras: 7:00am-8:00am

Qualquer dúvida ou para iniciar as práticas entre em contato com nosso Coordenadora de esportes aquáticos Denise em [denise@ymcamv.org](mailto:denise@ymcamv.org)



## NOVO PROGRAMA!

### MASTERS GROUP SWIM

8 DE JUNHO A 19 DE AGOSTO TERÇA-FEIRA E QUINTA-FEIRA DAS 7H00 ÀS 8H00.

PARA OS NADADORES COM 18 ANOS PARA MAIS!

INSCREVA-SE NO FRONT DESK. INCLUÍDO NA SUA ASSOCIAÇÃO. NADE COM OUTROS ADULTOS QUE TENHAM OBJETIVOS DE FITNESS SEMELHANTES. SAÍDAS DE TRABALHO E EQUIPAMENTO DISPONÍVEL. 10 PESSOAS POR CLASSE

### Aulas particulares de natação

**Contact:** Denise, Aquatics Coordinator at [denise@ymcamv.org](mailto:denise@ymcamv.org) or x 129

No momento, estamos executando uma lista de espera.

Envie um e-mail para Denise informando a disponibilidade de suas aulas para inclusão na lista. Somente com hora marcada, sujeito à disponibilidade do instructor

**One-on-One** 40 min

1 lesson: Member \$60; Public \$70

5 lessons: Member \$250 Public \$325

10 lessons: Member \$450; Public \$600

**Semi-Private Lesson (two swim participants) – prices reflect price per participant**

One Lesson Fee: \$40 for Members / \$55 for Non-Members

Five Lesson Package Fee: \$175 for Members / \$250 for Non-Members

Ten Lesson Package Fee: \$300 for Members / \$450

**YMCA of MARTHA'S VINEYARD**

111R Edgartown Vineyard Haven Rd.

(508) 696 7171 [www.ymcamv.org](http://www.ymcamv.org)