



# EQUIPE DE NATAÇÃO MAKOS

## SESSÃO DE PRIMAVERA 2 2024

**Inscrição na sessão PRIMAVERA 2:**  
**Começa em 08/04 e continua para ambos membros e público em geral.**  
**Participe a qualquer momento durante a sessão.**  
**\*Preço rateado após a primeira semana.**

**Datas da sessão 2: 22/04/24 a 06/06/24**  
**Sessão de 7 semanas**  
**(segundas-feiras têm 6 semanas)**  
**SEM PRÁTICA SEGUNDA-FEIRA, 27/05**  
**- Memorial Day**

**Aberto a nadadores de 6 a 18 anos**



O clube de natação competitivo do Y durante todo o ano para todos os jovens. A equipe MAKOS oferece vigoroso, alta exercícios de energia e instrução de natação focada em técnica com intervalos desafiadores personalizados. A equipe compete em alguns encontros simulados e reais ao longo do ano. Os MAKOS são divididos em dois grupos de treino diferentes, Bronze/Prata e Ouro, projetados para o avanço de cada nadador. Consulte o site para obter descrições de nível e requisitos mínimos.

### **Dias de Práticas:**

Segunda, terça, quarta e quinta-feira

### **Tempos de Prática:**

Ouro (nadadores avançados): 15h15-16h45 (1.5 horas)

Bronze/Prata (iniciante/intermediário): 16:45-18:00 (1.25 horas)

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

Taxas de temporada inteira:

(\$15 por prática para membros e \$20 por prática para o público em geral)

Segundas—(6 treinos cada): \$90 membros \$120 público

Terças, quartas e/ou quintas-feiras -(7 práticas cada) \$105 membros \$140 público em geral

Todos os 4 dias da semana (27 práticas no total) \$405 membros, \$540 para o público em geral

**Qualquer dúvida ou para iniciar os treinos, entre em contato com nosso Diretor de Esportes Aquáticos e Treinador de Natação:**  
**Jen Passafiume - Jenp@ymcamv.org**

**YMCA of MARTHA'S VINEYARD**  
111R Edgartown Vineyard Haven Rd.  
(508) 696 7171 [www.ymcamv.org](http://www.ymcamv.org)