



Lições de natação

FOR YOUTH DEVELOPMENT™
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

PRIMAVERA A AULAS: Março 2nd—Abril 18th
começa registo: Membro Fevereiro 10th
Publico Fevereiro 14th

INICIAIANDO DE NATAÇÃO

(pudre/crianca classe a relacao 1:10)

Para crianças era 6 meses—3 anos

Taxa: Membro \$67; Publico \$105

A **DESCUBRA DE AQUA:** Apresenta bebês & crianças para o ambiente aquático através de exploração e encoraja-os a se divertir inteiramente sobre a água. **Sabado:** 9:00-9:30am

B **EXLOERACAO DE AQUA:** Os pais trabalham com seus filhos para explorar as posições do corpo, flutuando, soprando bolhas, e segurança fundamental e habilidades aquáticas. **Sabado:** 9:30-10:00am

PRESCHOOL (relacao 1:5)

30 minutos classe; anos 3-5

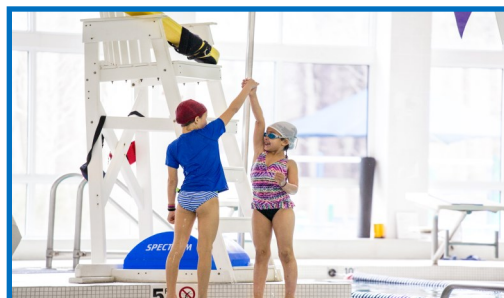
Fee: Membro \$67; Publico \$105

1 **ACLIMATAÇÃO DE AQUA:** Os alunos desenvolvem conforto com exploração subaquática. Lays the Justificação para o progresso futuro dos alunos
Mon 4:30-5:00pm **Tues** 4:30-5:00pm, 5:05-5:35
Wed 4:30-5:00pm **Thurs** 5:05-5:35pm
Sat 10:00-10:30am

2 **MOVEIMENT DE AGUA:** Concentre-se na posição e controle do corpo, mudança direcional e movimento para a frente, enquanto também continua a educação sobre segurança da água
Mon 5:05-5:35pm
Tues 4:30-5:00pm, 5:05-5:35pm
Wed 5:05-5:35pm **Thurs** 4:30-5:00pm

3 **ENERGIA DE AGUA:** Saiba como nadar com segurança para uma longa distância. Ele apresenta respiração rítmica e ação integrada do braço e das pernas
Tues 5:20-5:50pm,
Wed 5:20-5:50pm **Thurs** 4:30-5:00pm

4 **INTRODUÇÃO ESTILOS DE NATAÇÃO** (relacao 1:6) Desenvolva técnica de acidente vascular cerebral na frente e nas costas e aprenda golpe do peito e borboleta. A segurança da água é reforçado através do piso de água e elemento costas.
Wed 4:30-5:00pm **Thurs** 5:05-5:35pm



IDADE ESCOLAR

45 minuto classe; anos 5-12

Taxa: Membro \$77; Publico \$124

2/3 **MOVEIMENT DE AGUA Y ENERGIA** (ratio 1:7) Concentre-se na posição e controle do corpo, mudanças direcionais e movimento para a frente enquanto se continua a educar sobre segurança da água. Saiba como nadar com segurança para uma longa distância. Ele apresenta respiração rítmica e ação integrada do braço e das pernas.

Mon 5:40-6:25pm **Tues** 5:40-6:25pm
Wed 4:30-5:15pm **Thurs** 5:40-6:25pm

4 **INTRODUÇÃO ESTILOS DE NATAÇÃO** (relacao 1:7) Desenvolva técnica de acidente vascular cerebral na frente e nas costas e aprenda golpe do peito e borboleta. A segurança da água é reforçado através do piso de água e elemento costas.

Mon 5:05-5:50pm **Tues** 4:30-5:15pm
Wed 5:05-5:50pm **Thurs** 5:20-6:05pm

NOVA: **Sat** 10:30-11:15am

5 **DESENVOLVIMENTO ESTILOS DE NATAÇÃO** (relacao 1:8) Trabalhe na técnica de acidente vascular cerebral e aprenda todos os principais traços competitivos. A ênfase na segurança da água continua através do piso de água e sidestroke.

Mon 5:55-6:40pm **Thurs** 4:30-5:15pm

6 **TÉCNICA DE ESTILOS DE NADAR** (relação 1: 9) Defina a técnica do acidente vascular cerebral em todos os principais traços competitivos, aprenda sobre a natação competitiva e descubra como incorporar a natação num estilo de vida saudável.

Wed 5:55-6:40pm

YMCA of MARTHA'S VINEYARD

111R Edgartown Vineyard Haven Rd.
(508) 696 7171 www.ymcamv.org

Para registrar uma ligação ou visitar o serviço de membro



Natação Competitiva

Mako's Jr Swim Club

Segunda-feira 4:00-5:00pm & Quarta-feira 5:30-6:30

Uma introdução à natação competitiva para crianças de 6 a 12 anos. As crianças vão aprender e praticar habilidades competitivas de natação. Um ótimo programa para aqueles já matriculados em aulas de natação que querem levar suas habilidades para o próximo nível. Os participantes devem ter completado pelo menos uma sessão de Stroke Introduction nível de aulas de natação e ser capaz de nadar 25 metros de rastreamento frente sem ajuda com respiração rotativa.

Registro requerido. Funciona no mesmo horário que o programa 'Swim Team'

Taxa: Membro \$ 55 por mês; Público: \$ 90 por mês

Mako Swim Team

A temporada de natação na primavera será realizada de Abril 16th a Junho 19th.

Aberto a nadadores com idades 6-18

O clube de natação competitivo do Y durante todo o ano para todos os jovens. A equipe é treinada por Rainy Goodale e oferece exercícios vigorosos baseados em nadadeiras de alta energia e técnica em intervalos desafiadores personalizados. A equipe faz parte da South Eastern Massachusetts Swimming League e inclui a opção de competir nos EUA Swimming Meets. Os Makos são divididos em três grupos diferentes de treino, Bronze, Prata e Ouro, projetados para o avanço de cada nadador. Consulte o site para descrições de nível e requisitos mínimos.

Prática ocorre Segunda-feira—Sexta-feira 4:15-5:30pm.

Nadadores podem optar por nadar duas a cinco vezes por semana, o que sempre funciona melhor para a sua agenda! Os preços listados abaixo são baseados no número de dias de participação do seu nadador,

Consulte nosso site para obter formulários de registro e preços ymcamv.org/competitive-swim

Qualquer dúvida ou para iniciar as práticas, entre em contato com nossa treinadora de natação competitiva Rainy em Rainy@ymcamv.org ou a coordenadora de esportes aquáticos Denise McCann em denise@ymcamv.org

AULAS DE POUPANÇA PRIVADAS E SEMI-PRIVADAS *

Contato: Denise; Aquatics Coordinator at denise@ymcamv.org or x 129

Somente com hora marcada, sujeito à disponibilidade do instrutor (por favor, aguarde 5 dias para agendamento)

One-on-One 40 min

1 lesson: Membro \$60; Público \$70

5 lessons: Membro \$250; Público \$325

10 lessons: Membro \$450; Público \$600

YMCA of MARTHA'S VINEYARD
111 R Edgartown Vineyard Haven Rd.
(508) 696 7171 www.ymcamv.org

