



FOR YOUTH DEVELOPMENT™
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

AULAS DE NATAÇÃO: Primavera de 2024 **SESSÃO 2**

Segunda-feira, 22 de abril—
Sábado, 8 de junho

Inscrições abertas:

Membros: segunda-feira, 8 de abril

Público em geral: quarta-feira, 10 de abril

SEM AULA SEGUNDA-FEIRA, 27 DE MAIO DIA DA MEMORIAL

LIÇÕES PARA PAIS E FILHOS (proporção 1:10)

Taxa: 7 semanas Membro \$ 140 Público \$ 175

DESCOBERTA/ACLIMATAÇÃO DA ÁGUA

para crianças de 6 meses a 3 anos

Introduz pais, bebês e crianças pequenas ao ambiente aquático através da exploração e incentiva-os a desfrutar enquanto aprendem sobre a água. Juntos, aprendem a desenvolver conforto e segurança dentro e ao redor da água. Estabelece as bases que permitem o progresso futuro do aluno na natação.

Sexta-feira: 9:30-10:00am

Sábado: 9:00-9:30am

NOVA OPÇÃO DE ENTRADA!

Membros \$22 Público \$27

PRÉ-ESCOLA/JARDIM DE INFÂNCIA

Para crianças de 3 a 6 anos

Taxa: 7 semanas Membro \$ 140 Público \$ 175

(Segundas-feiras, 6 semanas, Membro \$ 120 Público \$ 150)

1 ACLIMATAÇÃO DA ÁGUA (proporção 1:4)

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

SEGUNDA-FEIRA 3:30-4:00PM **TERÇA-FEIRA** 4:05-4:35PM

QUARTA-FEIRA 4:50-5:20 PM **QUINTA-FEIRA** 4:05-4:35PM

SÁBADO 9:30-10:00AM

2 MOVIMENTO DA ÁGUA (proporção 1:4)

Concentre-se no controle da posição do corpo, mudança direcional, movimento para frente, ao mesmo tempo em que continua a educação sobre segurança hídrica.

Segunda-feira 4:40-5:10pm **Terça-feira** 3:30-4:00pm

Quarta-feira 4:35-5:05pm **Sábado** 10:05-10:35am

3 ESTAMINA DE ÁGUA (proporção 1:5)

Aprenda a nadar com segurança por uma distância maior. Introduz respiração rítmica e ação integrada de braços e pernas.

Segunda-feira 4:05-4:35pm **Terça-feira** 4:40-5:10pm

Quarta-feira 5:10-5:40pm **Quinta-feira** 4:40-5:10pm

4 INTRODUÇÃO DO AVC (proporção 1:5)

Desenvolver técnica de AVC na frente e atrás Crawl & aprender peito e chute de borboleta. A segurança hídrica é reforçada através da pisada de água e elementar nado de costas.

Segunda-feira 4:50-5:20pm **Terça-feira** 4:50-5:20pm

Quarta-feira 4:00-4:30pm **Quinta-feira** 3:30-4:00pm



Inscrição on-line fortemente encorajada

Por favor, vá para ymcamv.org/swim-lessons para se inscrever.

Instruções incluídas no site. Obrigado!

IDADE ESCOLAR

Aula de 45 minutos; 6-12 anos

Taxa: 7 semanas Membro \$ 140 Público \$ 175

(Segundas-feiras, 6 semanas, Membro \$ 120 Público \$ 150)

2/3

MOVIMENTO DA ÁGUA & RESISTÊNCIA

(proporção 1:6) Concentre-se na posição do corpo e controle, mudança direcional e movimento para frente, ao mesmo tempo em que continua a educação sobre segurança hídrica. Aprenda a nadar com segurança por uma longa distância. Introduz respiração rítmica e ação integrada de braços e pernas.

Segunda-feira 3:15-4:00pm

Quarta-feira 4:00-4:45pm

Quinta-feira 4:55-5:40pm

4 **INTRODUÇÃO DO AVC** (proporção 1:6) Desenvolver técnica de braçada na frente e nas costas crawl & aprender nado peito e chute borboleta. A segurança hídrica é reforçada com a pisa água e nado dorso elementar. O instrutor ensinará a partir do convés tanto quanto possível.

Segunda-feira 4:00-4:45pm

Quarta-feira 3:15-4:00pm

Quinta-feira 3:15-4:00 pm

5 DESENVOLVIMENTO DO NADO BRAÇADA

(proporção 1:7) Trabalhe na técnica de AVC e aprenda todos os principais golpes competitivos. A ênfase na água a segurança continua através da pisa na água golpe lateral. O instrutor ensinará a partir do convés tanto quanto possível.

Terça-feira 3:15-4:00pm **Quinta-feira** 4:05-4:50pm

OU JUNTE-SE À EQUIPE MAKOS SWIM!

6 MECÂNICA DO NADO BRAÇADA

(proporção 1:9) Refine a técnica de traçado em todos os principais braçadas competitivas, aprenda sobrenatação competitiva e descubra como incorporar nadar para um estilo de vida saudável.

Terça-feira 4:00-4:45pm

OU JUNTE-SE À EQUIPE MAKOS SWIM!