

Aulas de natação

SPRING I

Session: April 25th– June 10th

O registro abre:

Membero: April 11th

Publico: April 15th

AULAS PARA PAIS E FILHOS (ratio 1:5)

Fee: Member \$77; Public \$119

WATER DISCOVERY

para crianças de 6 meses a 3 anos Apresenta os pais, bebês e crianças pequenas ao ambiente aquático por meio da exploração e os incentiva a desfrutar enquanto aprendem sobre a água.

Mondays: 9:30-10:00am

Wednesdays 9:30-10:00am

WATER ACCLIMATION Para crianças de 2 a 5 anos.

Aprendam juntos a desenvolver conforto com a exploração subaquática. Estabelece a base que permite o progresso futuro do aluno na natação.

Fridays: 9:30-10:00am

PRÉ ESCOLA (ratio 1:4)

Para crianças de 3-5 Fee: Member \$77; Public \$119

1 WATER ACCLIMATION Os alunos desenvolvem conforto com exploração subaquática. Estabelece a base que permite o progresso futuro do aluno.

Mondays 4:30-5:00pm Tuesdays 4:30-5:00pm

Wednesdays 4:40-5:10pm Thursdays 4:30-5:00pm

2 WATER MOVEMENT Concentre-se na posição e controle do corpo, mudança direcional e movimento para a frente, ao mesmo tempo em que continua com a educação sobre segurança na água.

Mondays 5:10-5:40pm Tuesdays 5:10-5:40pm

Wednesdays 4:40-5:10pm Thursdays 5:50-6:20pm

3 WATER STAMINA Aprenda a nadar com segurança em longas distâncias. Apresenta respiração rítmica e ação integrada de braço e perna.

Mondays 5:50-6:20pm Tuesdays 5:50-6:20pm

Wednesdays 5:30-6:00pm Thursdays 5:10-5:40pm

4 STROKE INTRODUCTION (ratio 1:5) Nível adequado para nadadores de até 6 anos. Desenvolver técnica de traçado em crawl e costas aprender nado peito e pontapé de borboleta. O instrutor ensinará do convés tanto quanto possível.

Mondays 3:50-4:20pm



SCHOOL AGE

45 minute class; ages 6-12

Fee: Member \$91; Public \$133

2/3 WATER MOVEMENT & STAMINA (ratio 1:6) Concentre-se na posição e controle do corpo, mudança direcional e movimento para a frente, ao mesmo tempo em que continua a educação em segurança na água. Aprenda a nadar com segurança em longas distâncias. Apresenta respiração rítmica e ação integrada de braço e perna. O instrutor ensinará do convés tanto quanto possível.

Tuesdays 4:30-5:15pm

Thursdays 5:00-5:45pm

4 STROKE INTRODUCTION (ratio 1:6)

Desenvolva a técnica de braçada no rastreamento para frente e para trás e aprenda nado peito e batida de perna borboleta. A segurança da água é aprimorada por etapas água e nado costas elementar. O instrutor ensinará do deck o máximo possível.

Tuesdays 4:30-5:14pm, 5:30-6:15pm

Thursdays 3:15-4:00pm, 4:10-4:55pm

5 STROKE DEVELOPMENT (ratio 1:8)

Trabalhe na técnica de traçado e aprenda todos os principais golpes competitivos. A ênfase na segurança da água continua ao pisar na água e na lateral. O instrutor ensinará do convés tanto quanto possível.

Thursdays 4:15-5:00pm

6 STROKE MECHANICS (ratio 1:9)

Refinar a técnica impressionante em todos os cursos braçadas competitivas, aprenda sobre natação competitiva e descubra como incorporar a natação a um estilo de vida saudável.

Thursdays 5:10 to 5:55pm

YMCA of MARTHA'S VINEYARD

111R Edgartown Vineyard Haven Rd.

(508) 696 7171 ext. 0 www.ymcamv.org